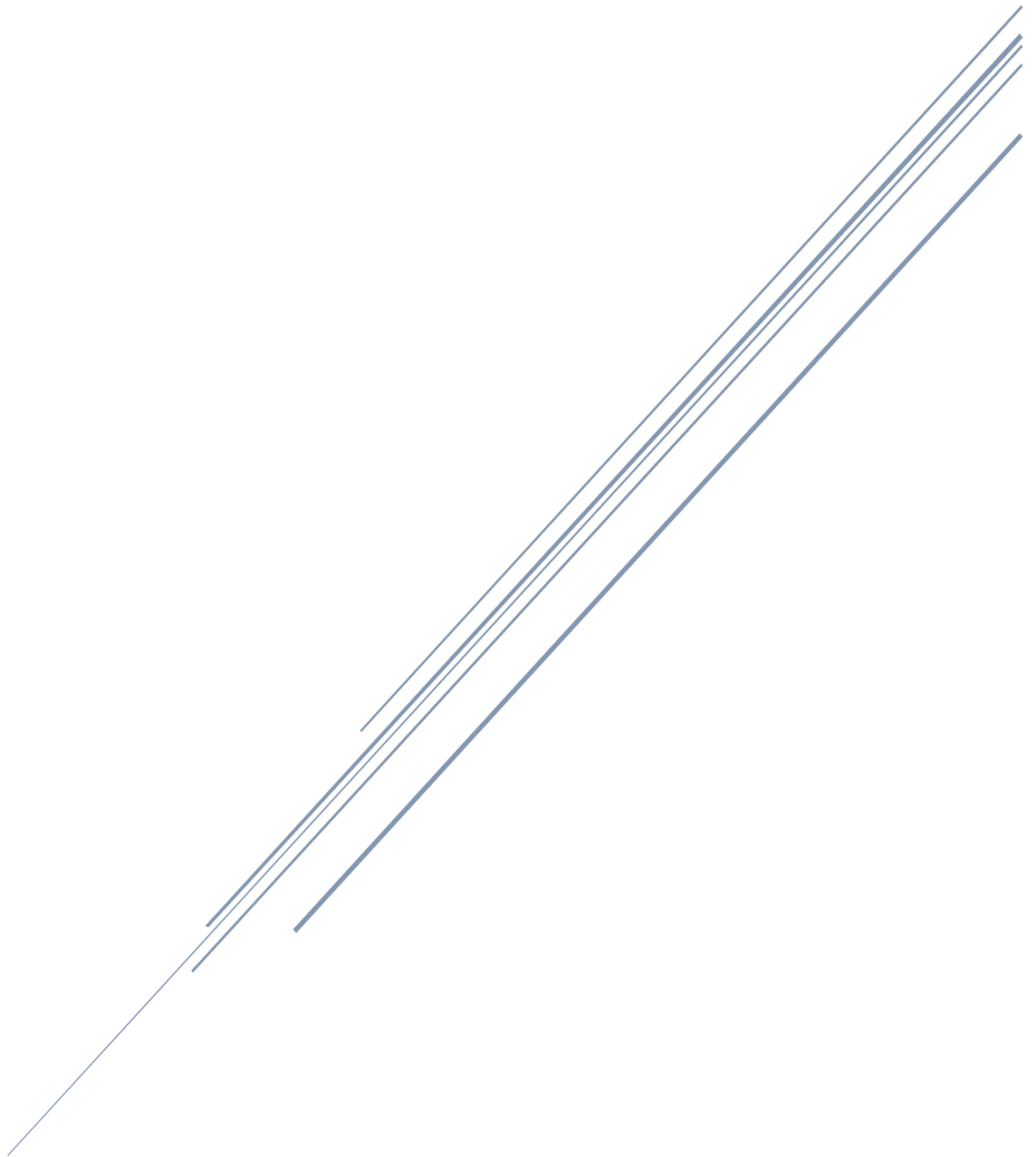


GHID DE BUNE PRACTICI

SIGURANȚA ONLINE ȘI OFFLINE ÎN ȘCOALA VIITORULUI



Școala Gimnazială „Constantin Gh. Marinescu”
Galați



Coordonator:

Prof. Tobiaș Silvia-Daniela

Autori:

Prof. Coreschi Iulia

P.î.p. Dediu Geanina Ramona

Prof. Florescu Aurelia

Prof. Huțanu Ana-Viorica

P.î.p. Lazăr Luminița

P.î.p. Lupu-Neicu Mărioara

P.î.p. Perju Nicoleta-Gina

Prof. Roman Cristian Ion

P.î.p. Simionescu Marinela

Prof. Vasile Mădălina

Prof. Vasile Mihai

GHID DE BUNE PRACTICI „SIGURANȚA ONLINE ȘI OFFLINE ÎN ȘCOALA VIITORULUI”

Realizat în cadrul proiectului Erasmus+ de mobilitate în domeniul educației școlare

Număr de referință: 2020-1-RO01-KA101-078892

Perioada de desfășurare: 1 septembrie 2020 – 30 iunie 2022

Publicat de Școala Gimnazială „Constantin Gh. Marinescu” din Galați ca număr special al revistei școlii ZEN:

ISSN: 2392 – 7828

ISSN – L 2392 – 7828

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.



CUPRINS

Prefață	3
Plan de acțiune digitală Școala Gimnazială „Constantin Gh. Marinescu” 2022 – 2025	6
Cuvinte cheie pentru evaluare în învățarea mixtă (fizic și online)	12
Școala viitorului – De la Cervantes la platformele digitale	13
Creativitate în clasa digitală	15
Eco-Școala ~ Școala viitorului	18
Învățarea în clasa viitorului	22
Sistemul educațional din Finlanda	25
Atmosfera pozitivă în sala de grupă	26
Identificarea, soluționarea și prevenirea problemelor provocate de bullying	28
Comunicarea, între nonverbal și asertivitate	30
Modalități de dezvoltare la elevi a competențelor de comunicare eficientă	33
Abilități de comunicare	40
Huțanu – Barcelona	42
Despre mindfulness	54
Fenomenul de bullying în mediul școlar	57

Prefață

*Coordonator proiect,
Prof. Tobiasș Silvia-Daniela*

Ghidul de bune practici „Siguranța online și offline în școala viitorului” este produsul final al proiectului Erasmus+ cu același nume, desfășurat în Școala Gimnazială „Constantin Gh. Marinescu” din Galați, în perioada 1 septembrie 2020 - 30 iunie 2022.

Proiectul Erasmus+ „Siguranța online și offline în școala viitorului” este un proiect de mobilitate în domeniul educației școlare, prin intermediul căruia unsprezece cadre didactice din școala noastră, un profesor învățământ preșcolar, patru profesori învățământ primar și șase profesori pentru clasele gimnaziale, au participat la șase cursuri de formare Erasmus+ în domeniile inovării digitale și managementului conflictelor, desfășurate în patru țări europene diferite, ceea ce a condus la o deschidere europeană mai largă a școlii noastre. Totodată, desfășurarea cursurilor în limba engleză și folosirea în cadrul acestora a platformelor digitale și tehnologiilor moderne a contribuit la dezvoltarea competențelor lingvistice și digitale ale cadrelor didactice participante.

Proiectul a pornit de la nevoia de transformare digitală a școlii, din punct de vedere tehnologic și profesional, sigură online și offline, și a vizat schimbarea sistemică a managementului, pornind de la modernizarea infrastructurii digitale a școlii până la stabilirea politicii școlii privind siguranța digitală, promovarea unor relații de încredere și a unui climat pozitiv în școală, prin folosirea unor tehnici și procedee de evitare și rezolvare a conflictelor, pentru a fi în acord cu nevoile educaționale ale elevilor, părinților și comunității, și pentru a ne acorda cu sistemele de învățământ europene.

Cursurile de formare Erasmus+ incluse în acest proiect au fost alese astfel încât să conducă la realizarea obiectivelor proiectului, respectiv creșterea calității procesului instructiv-educativ prin utilizarea eficientă și în siguranță a tehnologiei digitale moderne și a platformelor educaționale online și reducerea graduală a fenomenului de bullying pentru crearea unui mediu educațional nediscriminatoriu și incluziv, după cum urmează:

1. „Digital Turn: How to make your school more digital”, desfășurat în localitatea Santa Cruz Tenerife, Spania, în perioada 9-15 ianuarie 2022, furnizat de Euneos, Finlanda.
Participanți: director - profesor matematică Florescu Aurelia, director adjunct – profesor educație tehnologică Huțanu Ana-Viorica, membru în Consiliul de Administrație – profesor limba română Coreschi Iulia.

2. „Creativity in Teaching and Learning using ICT: The Digital Classroom”, desfășurat în localitatea Alcalá de Henares, Madrid, Spania, în perioada 17-23 aprilie 2021, furnizat de Cervantes Training din Spania.
Participanți: profesor geografie Vasile Mădălina, profesor limba română Vasile Mihai, profesor învățământ primar Perju Nicoleta-Gina.
3. „Eco Schools & Future Classroom”, desfășurat în localitatea Helsinki, Finlanda, în perioada 25-29 aprilie 2022, furnizat de Anatolia Education din Turcia.
Participanți: profesor matematică Florescu Aurelia, profesori învățământ primar Simionescu Marinela și Lupu-Neicu Mărioara.
4. „Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention”, desfășurat în localitatea Berlin, Germania, în perioada 2-7 august 2021, furnizat de Europass Teacher Academy din Italia.
Participanți: profesor învățământ preșcolar Dediu Geanina Ramona, profesor limba română Vasile Mihai, profesor limba engleză Roman Cristian Ion.
5. „Soft Skills, Communicative Skills and Coaching”, desfășurat în localitatea Porto, Portugalia, în perioada 5-10 septembrie 2021, furnizat de Learning Together din Portugalia.
Participanți: profesor limba engleză Roman Cristian Ion, profesori învățământ primar Lazăr Luminița și Simionescu Marinela.
6. „Anti-Bullying: Effective Methods to Prevent Bullying”, desfășurat în localitatea Barcelona, Spania, în perioada 6-10 septembrie 2021, furnizat de Euromentor Education and Consulting din Turcia.
Participanți: profesor educație tehnologică Huțanu Ana-Viorica, profesor geografie Vasile Mădălina, profesor limba română Coreschi Iulia.

Cunoștințele și deprinderile câpătate în urma participării la aceste cursuri au fost implementate la grupele de grădiniță, clasele primare și gimnaziale în perioada imediat următoare desfășurării cursurilor până la finalizarea proiectului în iunie 2022.

Totodată, participanții la cursuri au susținut în școală în format mixt (fizic și online) două sesiuni de instruire „Modalități de transformare a orelor de curs în ore digitale”, workshop-urile „Abordări practice ale încorporării gestionării conflictelor în curriculum” și „Metode eficiente de prevenire a bullying-ului”, sesiunea de informare „Tehnicile de coaching” și două sesiuni de informare „Modalități de implementare și evaluare la clasă a învățării bazate pe proiect”.



Prezentul ghid conține articole scrise de participanții la cursurile de formare Erasmus+ incluse în proiect, conținând atât noțiuni teoretice cât și practice descriind implementarea la clasă a cursurilor sau exemplificând activitățile desfășurate în implementarea cursurilor la clasă, precum și planul de acțiune digitală aplicat în școala noastră începând din martie 2022.

Întreaga derulare a proiectului, respectiv selecția participanților, desfășurarea mobilităților, implementarea cursurilor în școala noastră, diseminarea proiectului și a cursurilor se regăsește pe blogul dedicat <http://erasmus.scoala2galati.ro/>.

Considerăm că prin participarea la acest proiect, școala noastră și-a atins dezideratul de a se transforma într-o școală care promovează siguranța online și offline, orientată spre viitor.

Plan de acțiune digitală
Școala Gimnazială „Constantin Gh. Marinescu”
2022-2025

Prof. Florescu Aurelia – director,
prof. Huțanu Ana Viorica – director-adjunct,
prof. Coreschi Iulia – membru C.A.

A. INTRODUCERE

CONTEXTUL ACTUAL

Transformarea digitală a schimbat societatea și economia, având un impact din ce în ce mai mare asupra vieții de zi cu zi. Cu toate acestea, înainte de pandemia de COVID-19, impactul său asupra educației și formării era mult mai limitat.

Pandemia a demonstrat că este esențial să existe un sistem de educație și formare pregătit pentru era digitală, că este nevoie de capacități digitale mai dezvoltate în domeniul educației și formării. Mai mult, a dus la accentuarea unor provocări și a unor inegalități existente între cei care au acces la tehnologiile digitale și cei care nu au acces, printre care se numără persoanele din medii dezavantajate.

În plus, pandemia a scos la iveală anumite provocări pentru sistemele de educație și formare legate de capacitățile digitale ale instituțiilor de educație și formare, de formarea cadrelor didactice și de nivelurile generale de aptitudini și de competențe digitale.

În urma evaluării realizate s-a ajuns la următoarele concluzii:

1. În general, există o înțelegere foarte limitată a viziunii pentru rolul tehnologiei în predare și învățare în rândul comunității școlare și al părinților. Cu toate acestea, mulți profesori sunt entuziasmați de utilizarea resurselor tehnologice pe care le au. Profesorii simt, totuși, că accesul lor la dispozitive și formare este limitat.

2. Va fi foarte greu să implicăm profesorii în implementarea ideilor care susțin viziunea pentru tehnologie până când problema lipsei de resurse va fi rezolvată.

3. Nu există un curriculum coerent, viabil, în domeniul tehnologiei de instruire, care să fie aliniat la Standardele europene.

4. Privind datele sondajului profesorilor, vedem că profesorii care își implică elevii în activități susținute de tehnologie o fac în medie doar „de câteva ori pe semestru”. Datele arată că, în general, tehnologia nu este o resursă omniprezentă utilizată de profesori și elevi zilnic pentru a sprijini învățarea.

5. Din cauza lipsei unei viziuni comune privind utilizarea tehnologiei pentru a consolida experiențele de învățare, pare să existe o înțelegere oarecum limitată din partea profesorilor cu privire la modul în care tehnologia poate fi aplicată în linii mari pentru dezvoltarea unei învățări mai profunde.

6. Profesorii și directorii constată o lipsă de dezvoltare profesională.

7. Datele arată că cel mai dorit subiect pentru dezvoltarea profesională legată de tehnologie este „Dezvoltarea oportunităților de învățare online pentru elevi”.

8. Infrastructura (rețea și hardware) din școală este inadecvată, cu rețele nefiabile și viteze mici de lățime de bandă pentru a sprijini implementarea cu succes a viziunii învățării digitale.

PRIORITĂȚI & OBIECTIVE

Prioritatea 1: Rezultatele elevilor

1) Pentru elevii din clasele 0-4

Până în iunie 2025, 75% dintre elevi vor avea competențe de aplicare la nivel de clasă a abilităților tehnologice de bază adecvate, vor utiliza competențele dezvoltate în mod responsabil și 75% dintre acești elevi vor avea competențe în alfabetizarea informațională și media.

2) Pentru elevii din clasele 5-8

Până în iunie 2025, cel puțin 90% dintre elevi vor avea competențe de aplicare la nivel de clasă a abilităților tehnologice de bază adecvate, vor utiliza competențele dezvoltate în mod responsabil și 100% dintre acești elevi vor avea competențe în alfabetizare informațională și media.

Prioritatea 2: Dezvoltarea aptitudinilor și competențelor digitale ale profesorilor și pedagogia

Până în iunie 2025, 100% dintre profesori vor absolvi un curs de formare și dezvoltare a competențelor digitale.

Până în iunie 2025, în afara predării, 100% dintre profesori folosesc tehnologia în fiecare zi, inclusiv în unele dintre următoarele domenii: cercetare, planificare a lecțiilor, organizare, sarcini administrative, comunicații și colaborare.

Prioritatea 3: Administrație și politici

O1: Conducerea școlii înțelege și stabilește condițiile de sprijin necesare pentru a le permite profesorilor să implementeze cu succes un mediu de învățare digitală și viziunea pentru învățarea digitală.

- Redefinirea rolului de lider educațional în era digitală
- Stabilirea de echipe de activități de învățare digitală în școală
- Dezvoltarea unei culturi de colaborare în școală
- Comunicare și colaborare folosind aplicațiile Google și rețelele sociale

O2: Dezvoltarea unui proces de evaluare pentru Proiectul de transformare digitală a școlii care să permită monitorizarea progresului în atingerea obiectivelor sale și să facă corecții ca răspuns la noile dezvoltări și constatări.

O3: Școala va actualiza site-ul web și va realiza un buletin informativ electronic pentru a îmbunătăți comunicarea cu părinții.

Prioritatea 4: Infrastructura

O1: Dezvoltarea infrastructurii tehnologice accesibile, durabilă, de calitate și de încredere, care să le permită profesorilor și elevilor să desfășoare un proces instructiv-educativ modern, în concordanță cu viziunea școlii pentru învățarea digitală.

O2: Elaborarea unui plan sustenabil din punct de vedere financiar pentru un mediu de învățare digital, în care toți elevii și profesorii să aibă acces echitabil și în timp util la software, dispozitive,

periferice și expertiză în integrarea tehnologiei informației și comunicațiilor în procesul instructiv-educativ.

B. DEZVOLTARE

Prioritatea 1: Rezultatele elevilor

Acțiuni implementate:

- 1) utilizarea resurselor și aplicațiilor deschise: permanent;
- 2) activitate de mentorat între elevi (gimnaziu-primar): noiembrie 2022/martie 2023;
- 3) desfășurarea de concursuri/ jocuri educative pe calculator: mai 2022, anual, în lunile aprilie-mai;
- 4) vizite la muzee de științe ale naturii/ tehnice sau la expoziții de specialitate: săptămâna „Școala Altfel” din fiecare an școlar;
- 5) înregistrarea audio sau video cu ocazia unor evenimente speciale (vizite, serbări, expoziții etc.) cu ajutorul diferitelor aparate și softuri digitale: Ziua Școlii - mai 2022; cu ocazia organizării evenimentelor: septembrie, 5 octombrie, 1 decembrie, 24 ianuarie, 1/8 martie, 9/21 mai, iunie, etc.
- 6) accesarea materialelor din biblioteca virtuală a școlii: permanent.

Prioritatea 2: Pedagogia și competențele digitale ale profesorilor

Acțiuni implementate:

- 1) respectarea normelor etice și legale în spațiul digital: permanent;
- 2) organizarea activităților de informare a utilizării în siguranță a mediului online: martie 2022, anual în lunile septembrie/ februarie;
- 3) perfecționarea cadrelor didactice privind utilizarea instrumentelor de TIC în procesul didactic: noiembrie 2022;
- 4) implementarea achizițiilor dobândite în cadrul activităților de formare a competențelor digitale și de utilizare a TIC în activitățile de predare – învățare – evaluare: semestrial;
- 5) realizarea de sesiuni de instruire pentru colegi și alte grupuri țintă în vederea utilizării TIC în procesul didactic: semestrial;
- 6) întocmirea și aplicarea planurilor de intervenție (de remediere, pentru performanță, pentru elevii cu CES) la nivelul fiecărei clase: semestrial;

- 7) crearea de resurse digitale proprii: anual;
- 8) realizarea unei biblioteci virtuale cu resurse educaționale deschise pentru fiecare disciplină și nivel de studiu: anual;
- 9) inițierea de grupuri/comunități profesionale virtuale: anual;
- 10) predarea în perechi: lunar.

Prioritatea 3: Administrație și Politici

Acțiuni implementate:

- 1) implementarea sondajelor SELFIE odată pe an și analiza rezultatelor: februarie 2022, anual în luna martie;
- 2) realizarea de proceduri proprii privind organizarea activităților în școala digitală: martie 2022, actualizare permanentă;
- 3) elaborarea procedurilor operaționale la nivelul școlii, de evaluare a resurselor educaționale create: octombrie 2022 și apoi lunar;
- 4) realizarea și implementarea regulamentelor legate de utilizarea în școală a telefoanelor, memory stick-urilor, etc: martie 2022 și apoi anual, în luna septembrie;
- 5) realizarea unui buletin informativ electronic pentru părinți: februarie 2022 și apoi lunar;
- 6) promovarea ofertei educaționale și a rezultatelor în mass- media și pe site-ul școlii: martie-aprilie 2022 și apoi anual în lunile martie-aprilie;
- 7) evaluarea continuă a politicilor de siguranță digitală pentru a fi actualizate: anual în luna octombrie.

Prioritatea 4: Infrastructura

Acțiuni implementate:

- 1) asigurarea/ gestionarea echipamentelor IT optime pentru desfășurarea procesului instructiv-educativ: permanent;
- 2) procurarea de fonduri extrabugetare pentru achiziționarea de materiale IT – tablete, softuri, videoproiectoare, table inteligente, etc. : anual în lunile ianuarie-februarie, mai;
- 3) identificarea de programe de finanțare externă și scrierea de proiecte: anual în luna martie.

C. EVALUARE

Pentru anul școlar 2021-2022, începând cu luna februarie 2022 am obținut următoarele rezultate:

- Școala noastră a primit prima insignă digitală deschisă SELFIE
- Obținerea statutului de școală europeană 2022- 2025
- Realizarea buletinului informativ pentru părinți pe site-ul școlii
- Participarea a 12 cadre didactice la cursul de formare CRED și webinarii pe tema utilizării resurselor digitale
- 10 resurse educaționale deschise pe diverse discipline
- Realizarea procedurilor proprii privind organizarea activităților în școala digitală (8 proceduri)
- Realizarea de material media (filmări, fotografii, prezentări) cu ocazia desfășurării evenimentelor: Ziua porților deschise - aprilie 2022, Ziua școlii - 21 mai 2022, festivitatea de premiere – iunie 2022 și alte festivități
- Organizarea concursurilor online EuroQuiz, Comper și premierea participanților
- Actualizarea site-ului școlii
- Chestionare online de satisfacție și de consultare privind procesul de învățământ
- Dotarea cu o tablă interactivă și două video proiectoare

Cuvinte cheie pentru evaluare în învățarea mixtă (fizic și online)

Prof. Vasile Mădălina

Transparență: oricare dintre abordările care trebuie utilizate ar trebui să aibă un scop clar și să fie comunicată în timp util celor implicați, pentru a permite o pregătire completă și pentru a evita anxietatea. Sistemul de învățare online necesită anumite investiții, dar dacă este proiectat corespunzător, poate ajuta la o mai bună comunicare și gestionare a proceselor mixte de evaluare, alături de multe alte domenii, între școală, elevi și părinți. Orice utilizare a instrumentelor digitale va necesita o strategie de gestionare a datelor care să ia în considerare GDPR.

Echitate: procesele și instrumentele de evaluare ar trebui să ofere tuturor cursanților șanse egale de a-și demonstra competența și de a înțelege mai bine progresul și nevoile lor. Aceasta înseamnă luarea în considerare a parității evaluării în școală și la distanță, precum și a parității abordărilor de evaluare utilizate de școli din întregul sistem, folosind moderarea acolo unde este cazul. Utilizarea software-ului de examinare online poate oferi o abordare de încredere a evaluării formale sumative.

Autoeficacitate: autoevaluarea de către cursanți a propriului progres, precum și evaluarea de către egali, pot contribui la creșterea motivației și la un simț al responsabilității în procesul de învățare. Ca parte a evaluării continue, acesta poate ajuta profesorul să înțeleagă ce a fost câștigat din sarcinile inițiale (de exemplu, la distanță) și să proiecteze etapele următoare. Reflectând asupra unui curs, elevii sunt încurajați să ia în considerare întregul proces, atât la distanță, cât și în școală.

Familiaritate: noi abordări de evaluare ar trebui introduse treptat în școli și în sistem pentru a construi încrederea și competența tuturor celor implicați. Cu toate acestea, acest lucru nu ar trebui să împiedice schimbarea imediată necesară. Profesorii și liderii școlilor pot beneficia de dezvoltare profesională (rețea, formare) și de orientări, în special în ceea ce privește evaluarea online.

Flexibilitate: învățarea mixtă necesită o flexibilitate care să permită, de exemplu, ca evaluarea să aibă loc pe un număr de zile – evaluare deschisă – sau să includă evaluarea de grup, precum și evaluarea individuală, în cazul lucrului de proiect în colaborare. Școlilor, profesorilor și elevilor li se poate oferi o oarecare alegere în cel mai potrivit tip de evaluare pentru propria materie și context. Utilizarea unor instrumente digitale (atât pentru evaluarea în școală, cât și pentru evaluarea la distanță) poate ușura, de asemenea, povara notării de către profesori și poate elibera timp pentru alte sarcini de învățare.

Școala viitorului – De la Cervantes la platformele digitale

Prof. Vasile Mihai

Pentru cuvintele „catastrofă” și „oportunitate”, chinezii folosesc același semn grafic, subliniind caracterul dual specific oricărui eveniment istoric sau personal. Pandemia de COVID-19, cu tot cortegiul de suferințe și angoase, a generat o schimbare profundă și durabilă în felul în care înțelegem cele mai importante aspecte ale vieții. Interacțiunile sociale s-au mutat mai ales în mediul virtual, iar școala s-a adaptat rapid la noua realitate, fără a fi scutită de greutățile inerente.

Cea mai dificilă problemă a fost pregătirea resursei umane în vederea desfășurării activității didactice pe platformele digitale, deoarece trecerea școala în format fizic la școala online s-a produs rapid, fără o perioadă și de adaptare.

Din acest punct de vedere, cursul *Creativity in Teaching and Learning using ITC: The Digital Classroom* desfășurat în perioada 17-23.04.2021, la Alcalá de Henares-Madrid, a răspuns unei necesități stringente de instruire a cadrelor didactice în domeniul predării de la distanță, folosind platformele digitale. Cursul furnizat de *Cervantes Training* a propus mai multe soluții de abordare a școlii digitale. Evident, nu toate sugestiile au putut fi aplicate la disciplina *Limba și literatura română*, deoarece se pretau predării limbilor străine și artelor.

Totuși, pentru mine, crearea unui blog folosind platforma Google a avut valoarea unei revelații didactice. Elevii claselor terminale au abordat cerințele Evaluării Naționale dintr-o perspectivă modernă și au realizat pagina de jurnal, subiect obligatoriu pentru examen, în mediul virtual sub forma unui blog. Mai mult, au transformat dintr-o compunere oarecum anostă pe o temă dată în diverse culegeri într-un text multimodal, care cuprinde imagini, comentarii și chiar filmări. Realizarea blogului personal a fost primită cu entuziasm, deoarece preocupările autentice ale elevilor au găsit un mediu propice de afirmare. Pasiunea pentru gătit, îngrijirea animalelor de companie și scene din viața cotidiană și-au găsit locul în paginile blogului. Mi-am asumat uneori rolul de a corecta erorile de exprimare, dar i-am încurajat mereu. Ora de curs opțional putea începe cu întrebarea: *Ați văzut ce am postat?*

Pentru evaluarea cunoștințelor, mai ales în cazul itemilor cu alegere duală după modelul propus de Evaluarea Națională, am folosit platforma Kahoot. Chiar dacă varianta gratuită are numeroase limite, elevii au participat cu entuziasm pentru că stimulează competiția și rapiditatea



gândirii. Mai mult, au fost încântați să creeze propriile concursuri Kahoot, pornind de la o creație literară. De exemplu, pornind de la poezia *Pasărea* de Ștefan Augustin Doinaș, au evidențiat figurile de stil și rețeaua de semnificații sub forma unui joc Kahoot.

Cu siguranță, folosirea acestor metode moderne are numeroase avantaje, dar și riscuri. Pe de o parte, asigură centrarea pe elev și interesele acestuia, facilitează accesul la tehnologia indispensabilă vieții moderne și asigură transferul cunoștințelor dobândite în școală în toate domeniile cunoașterii. Pe de altă parte, folosirea exclusivă a metodelor digitale presupune deconectarea aproape totală de la existența reală și nu răspunde exigențelor examenelor naționale care se desfășoară în format clasic.

În concluzie, fiecare cadru didactic trebuie să analizeze atent „lecția” pandemiei și să mențină elementele valoroase din experiență on line, transformând „catastrofa” într-o experiență valoroasă.

Creativitate în clasa digitală



P.î.p. Perju Nicoleta Gina

Cursul „Creativity in Teaching and Learning using ICT: The Digital Classroom”, prevăzut inițial pentru 21-27 noiembrie 2020, s-a desfășurat în perioada 17-23 aprilie 2021, în localitatea Alcalá de Henares, Madrid, Spania. Furnizorul de formare este Cervantes Training, în orașul a cărui Universitate este una dintre cele mai venerabile universități din Europa, dar și una dintre cele mai bune din lume. (Wikipedia)

Deși la ciclul primar este mai complicată utilizarea tehnologiei (din cauza vârstei elevilor) am avut șansa de a aplica cele învățate în acest curs la clasa a IV-a, cu elevi care erau deja familiarizați cu instrumentele web 2.0. Astfel, implicarea cognitivă a elevilor în sala de clasă a fost o activitate plăcută, eficientă și atractivă.



Am făcut o selecție a aplicațiilor despre care am fost instruiți:

✚ [Socrative.com](https://www.socrative.com/)

✚ [blogger.com](https://www.blogger.com/)

✚ [padlet.com;](https://www.padlet.com/)

✚ [Flipped clasroom;](https://www.flippedclassroom.com/)

✚ [Zero Noise Classroom](https://www.zeronoise.com/)

✚ [Screen Castify](https://www.screen-castify.com/)

✚ [Freesong.org;](https://www.freesong.org/)

✚ [Thinglink.com;](https://www.thinglink.com/)

✚ [lyricstraining.com;](https://www.lyricstraining.com/)

✚ [freerice.com;](https://www.freerice.com/)

✚ [Platforma Edmondo;](https://www.edmodo.com/)

✚ [Minecraft](https://www.minecraft.com/)

✚ <https://ro.duolingo.com/>

✚ [https://bingobaker.com/](https://www.bingobaker.com/)

✚ [https://jeopardylabs.com/](https://www.jeopardylabs.com/)

✚ [https://answerqarden.ch/](https://www.answergarden.ch/)

✚ [http://rubistar.4teachers.org/index.php](http://www.rubistar.4teachers.org/index.php)

✚ [https://wordwall.net](https://www.wordwall.net)

✚ [https://quizizz.com](https://www.quizizz.com)

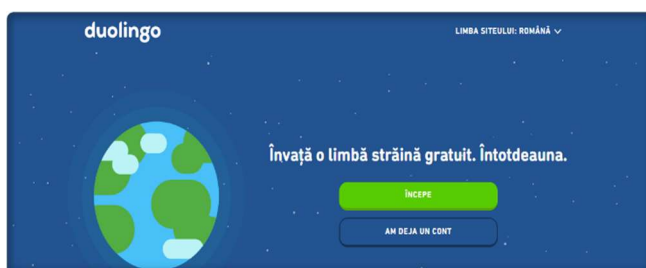
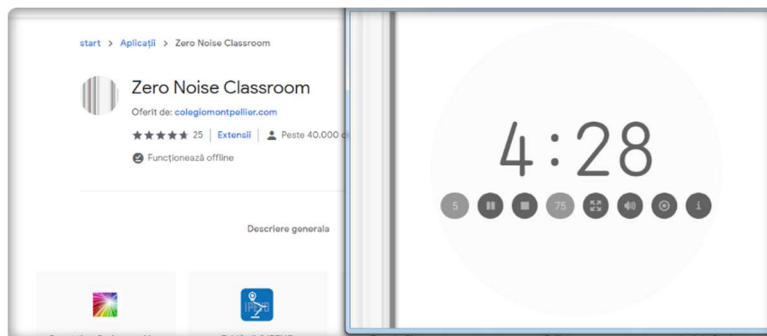
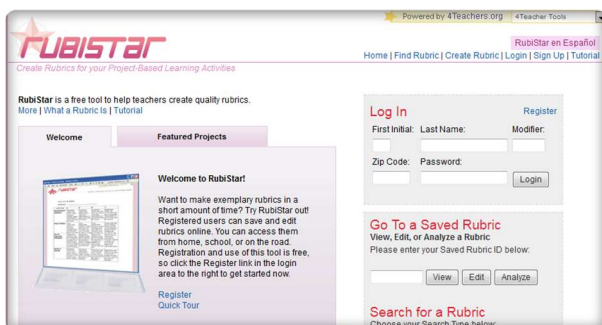
✚ [https://edpuzzle.com/](https://www.edpuzzle.com/)

✚ <https://www.classdojo.com/>

✚ <https://miro.com/app/dashboard/>

✚ [https://kahoot.it/](https://www.kahoot.it/)

✚ [mozaik3D](https://www.mozaik3d.com/)

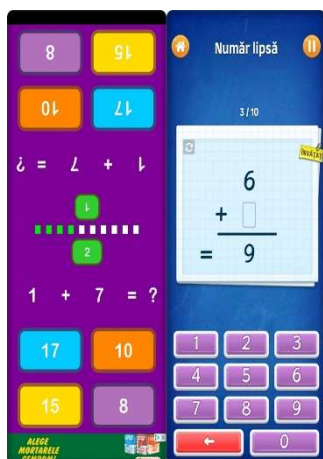


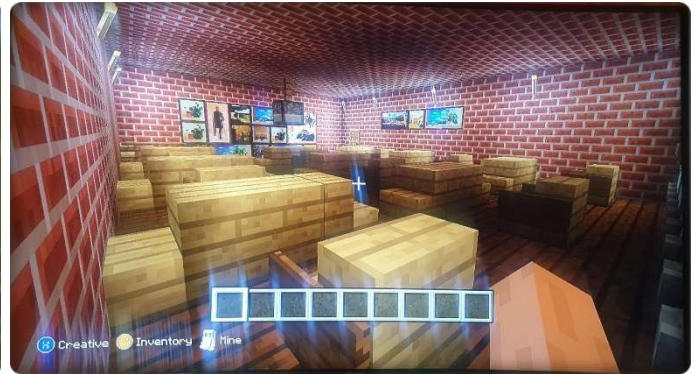
WebQuest este un format de lecție orientat către cercetare, în care majoritatea sau toate informațiile căutate de cursanți provin de pe web. Acestea pot fi create folosind diverse programe, inclusiv un document simplu de procesare a textului care include linkuri către site-uri web.

După perioada învățământului online, în care am utilizat cu mare succes *Google Classroom*, am continuat, benefic, cu alte aplicații digitale împărtășite colegilor – spre deliciul elevilor care, în sfârșit, au utilizat telefonul în ore - numai sub supravegherea profesorului.

Kahoot! au jucat elevii clasei a IV-a C, apoi elevii clasei a IV-a B, alături de doamna învățătoare Ada Cristea. Jocul a devenit și mai provocator, mai animat, odată cu introducerea punctajului individual și vizualizarea pe podium a câștigătorilor. Istoria, Geografia, au fost ore în care elevii nu au „simțit” volumul mare sau complexitatea informațiilor, tocmai datorită *Kahoot!*.

Tot la Geografie, utilizând ca punct de plecare sfera lor de interes, i-am provocat să realizeze, în *Minecraft*, planul sălii de clasă și chiar împrejurimile școlii noastre.





Mai târziu, cu cei mici de la Clasa Pregătitoare C, continuând ce am început în aprilie 2021, am utilizat tehnologia și în clasă. Chiar dacă elevii erau nefamiliarizați cu utilizarea telefonului sau a laptopului, atenția lor a fost captată prin jocurile Wordwall, Learnings.app, Youtube, Realitatea virtuală 3D de la Wikipedia. Acumularea de puncte și recompense din timpul orelor i-au determinat pe cei mici să privească învățarea ca pe un joc distractiv, antrenant, eficient.

Nici pentru cei mai mici copilași timpul nu a stat în loc. Pe lângă primele litere și cifre, Inimoșii de la Pregătitoare C au pătruns în lumea digitală a cunoașterii: aplicații educative de învățare și exersare a operațiilor matematice, mozaik3D și Quiver pentru reprezentarea virtuală a plantelor. Dacă nu le-am putut studia pe cale naturală, am adus natura în clasă .

Aștept cu nerăbdare anii ce vin, pentru că Școala Viitorului nu se poate desfășura în afara tehnologiei, avem nevoie să ținem pasul cu aceste generații de copii *nativi digitali*.



Programul Internațional ECO-SCHOOLS - evoluție și dezvoltare



Eco-Școala = EDUCAȚIE DURABILĂ ÎN ACȚIUNE

este un program coordonat la nivel mondial de Fundația de Educație pentru Mediul Înconjurător (FEE), organism alcătuit din ONG-uri care acționează la nivel național în domeniul educației pentru o dezvoltare sustenabilă. România este reprezentată în FEE de Centrul Carpato-Danubian de Geocologie (CCDG), ca membru cu drepturi depline.

În prezent, programul este implementat în 67 de țări din întreaga lume, 51000 de școli și antrenează peste 14 milioane de copii și tineri în activități de voluntariat pentru mediu.

Ce reprezintă ECO-SCHOOLS?

- este un program pentru implicarea copiilor/tinerilor în managementul mediului și pentru certificarea școlilor care-l implementează ca Eco-Școli;
- urmărește dezvoltarea unor comportamente care să demonstreze atașamentul întregii comunități școlare față de mediul înconjurător, prin aplicarea unui plan de măsuri sustenabile și eficiente și parcurgerea celor 7 pași;
- cel mai mare program global pentru școli durabile - începe în sala de clasă și se extinde în comunitate – prin implicarea generației următoare în învățarea bazată pe acțiuni.

Parcurgerea celor 7 pași

- **Comitetul ECO-ȘCOALA** – este format din reprezentanți ai elevilor, profesorilor, părinților, conducerii școlii, autorităților și comunității locale;
- **Analiza problemelor de mediu** – reprezintă identificarea prin intermediul discuțiilor și chestionarelor a problemelor de mediu din școală și orizontul local;
- **Planul de acțiune** – elaborarea în scris a unui set de acțiuni în scopul rezolvării problemelor de mediu; fiecare acțiune propusă este clară, are un responsabil și un termen de îndeplinire;
- **Implementarea curriculum-ului** – problemele de mediu abordate trebuie integrate în programa cât mai multor discipline școlare (biologie, matematică, geografie etc.);
- **Codul ECO** – este format dintr-o declarație fermă și concretă, ce va fi însoțită de toți membrii comunității școlare;
- **Monitorizarea și evaluarea** – presupune acțiuni specifice de monitorizare permanentă a planului de acțiune, prin stabilirea unor indicatori de performanță (ex. Cantitatea de deșeuri reciclate, graficul cantității de hârtie colectată);
- **Informarea și implicarea comunității** – prin reușita programului trebuie captat interesul întregii comunități școlare prin: revista școlii, articole în presă, panouri amplasate pe holurile unității de învățământ, fluturași, organizarea unei campanii de mediu sau a unei activități numită “Ziua de acțiune a școlii”.



De ce Eco-Școala ~ Școala viitorului?

Include pe toată lumea

Combinând învățarea cu experiențele practice, întregul program se desfășoară în conformitate cu o abordare incluzivă, participativă care implică studenți, cadrele didactice și comunitatea locală.

Îmbunătățește mediul școlar

Programul este o modalitate ideală pentru școală de a se angaja pe o cale semnificativă spre îmbunătățirea amprentei de mediu a școlii, de a crea propria identitate în formarea educației ecologice a copiilor, de a oferi copiilor posibilitatea de a îmbina noțiunile teoretice cu o diversitate de aplicații practice formale și nonformale, ceea ce va conduce spre un mediu școlar mai durabil, mai puțin costisitor și mai responsabil.

Motivează

Elevii sunt puși în situații inedite, practice, devenind responsabili de propriile lor acțiuni; își pun întrebări asupra problemelor de mediu și se gândesc la posibile soluții; învață să realizeze un proiect pe baza informațiilor acumulate pe teren.

Îmbunătățește atitudinea

Eco Școala insuflă elevilor simțul responsabilității și cultivă o mentalitate durabilă pe care să o aplice zilnic. Insuflă celor implicați dorința de a face cu adevărat o diferență și de a răspândi un astfel de comportament pro activ în rândul familiei și prietenilor, în cele din urmă transmițându-l generațiilor viitoare.

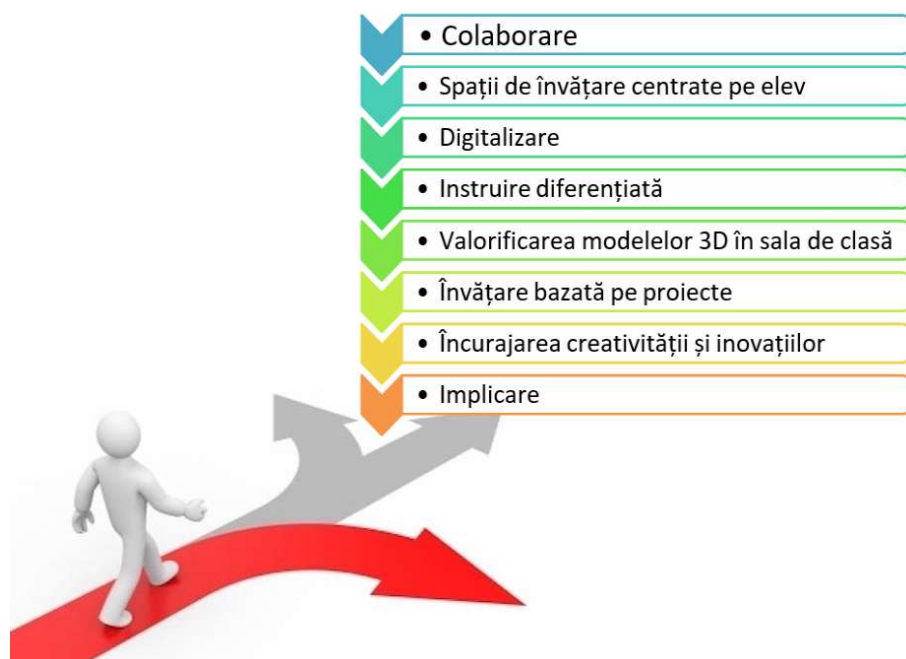
Implică comunitatea

Procedând astfel, lecțiile pe care elevii le preiau sunt transferate înapoi în comunitate, unde reiau și conduc modele de comportament mai durabile și mai responsabile din punct de vedere al mediului

Stabilește legături cu alte școli de pe glob

Programul facilitează contactul între instituțiile participante nu doar la nivel național, ci și internațional. Prin link-uri folosite oferă o oportunitate pentru școli de a împărtăși informații despre mediu, acestea pot fi, de asemenea, folosite ca mijloc de schimburi culturale și de îmbunătățire a competențelor lingvistice.

Ce trebuie să facem?



Învățarea în clasa viitorului

P.î.p. Simionescu Marinela

„Dacă îi învățăm pe elevii de azi așa cum le-am predat celor de ieri, le furăm ziua de mâine.”

John Dewey

Aceste cuvinte au fost spuse acum 100 de ani în urmă. Educația este țesutul oricărei societăți dezvoltate. A fost folosită de mult ca o armă cu două tăișuri pentru a aduce națiunile la glorie sau pentru a aduce un emir în ruine. Problemele controversate i-au lăsat pe mulți savanți derutați de întrebările fără sfârșit. Egalitatea este evidențiată ca fiind unul dintre principalii piloni ai educației. Acest principiu a evoluat în jurul valorii și respectării diversității în acordarea de șanse egale și resurse pentru educație. În principiu, egalitatea dă dreptul fiecărui individ la o educație egală de înaltă calitate, indiferent de regiune sau etnie, cum ar fi rasa, sexul, capacitatea sau clasa. Incluziunea este integrată în fiecare aspect al vieții școlare, comunității și culturii, care sunt susținute de un sistem în plină ascensiune, cu evoluție multiculturală și dinamică.

Dezvoltarea unei clase a viitorului are loc îndeplinind condiții noi care contravin condițiilor actuale:

- Elevii lucrează izolat - Elevii lucrează în colaborare
- Profesorii sunt înțelepții scenei - Profesorii sunt ghidul permanent
- Elevii sunt cursanți pasivi - Elevii sunt activi
- Elevii se concentrează pe învățarea faptelor - Elevii se concentrează pe descoperirea faptelor
- Învățarea este accentuată pe sinteză - Învățarea este accentuată pe analizarea faptelor
- Învățarea pune accent pe memorare și aplicare - Învățarea pune accent pe analizarea faptelor și utilizarea lor apoi pentru a crea ceva nou.

Cum să ajungem acolo?

- Folosirea ajutoarelor vizuale și utilizarea instrumentelor tehnologice modern. Mijloacele vizuale includ mostre fizice, modele, fișe, imagini, videoclipuri, grafice. Ajutoarele vizuale includ instrumente digitale, cum ar fi retroproiectoarele, prezentările Powerpoint și panourile interactive.
- Utilizarea modelării 3D încurajând spiritul motivat și gândirea vizual-spațială.

Pe bază de colaborare se formează sau au loc:

- Un mediu de învățare participativ
- Munca în echipă competitivă
- Discuția și dezbateră
- Lucrul bazat pe proiecte
- Împărtășirea informațiilor, exprimarea opiniilor și învățarea artei de a asculta
- Învățarea integrată în joc
- Inspirația și creativitatea
- Cultivarea gândirii „din cutie”.
- Brainstormingul
- Schimbarea perspectivei
- Mediul și decorul motivant și inspirator
- Cultivarea individualității

La clasa mea, am considerat că fiind mai mici aș putea să mă joc cu ei, folosindu-le imaginația, pornind de la următoarele întrebări „Sunteți elevi în anul 2050. Cum vă imaginați că va arăta / cum vă doriți să arate / cum vă așteptați să arate experiența de învățare la școală în 2050? Cum arată clasa / școala / spațiul de învățare în anul 2050? Care ar fi câteva exemple de activități de învățare pe care ați dori să le faceți? Cum credeți că este elevul în 2050? Cum este învățătoarea voastră în 2050?”

Răspunsurile pe care le-am primit:

1. Clasa să fie mare, luminoasă, cu o tablă albă și una interactivă, cu multe plante atât în interior cât și în curte unde ar trebui să fie multe spații de învățare practică. Școala să fie un ansamblu de clădiri cu: sală de sport în care elevii să practice mai multe tipuri de sporturi. Sală de activități vizuale și practice care să fie dotate cu ateliere în care copiii să învețe de la cum să coasă un nasture până la cum să recite o poezie sau cum să joace într-o piesă de teatru. O cantină și o sală de festivități. O piscină în aer liber, un acvariu, un planetariu și arii naturale protejate pentru observarea habitatelor (nu grădini zoo - acestea să dispară pentru totdeauna).

Elevii speră din suflet să nu dispară scrisul de mână. Ei vor și tablete cu materialele stocate, dar și un jurnal de reflecție și cărți de citit. Nu vor fi mai mult de 10 - 15 elevi într-o clasă.

2. Activitățile de învățare interactive, bazate pe experiențe personale, palpabile.



3. Elevii își doresc să fie la fel ca și cei din prezent, adică imperfecti și unici, dar cu mai puține traume emoționale și cu familii dispuse să petreacă timp de calitate cu ei.

4. Profesorul din 2050 să fie mentor, ghid, partener implicat și motivat în educarea copiilor, să cunoască o limbă străină, desigur că va avea și competențe digitale, dar va fi mult mai empatic și mai interactiv, dispus să se joace ca un copil cu proprii elevi.

La finalul acestui periplu i-am observat mai dornici de a-și expune părerile și de a le argumenta. Înainte nu aveau destulă încredere în ideile sau argumentele lor. Acum nu mai au ezități. În concluzie, le-a plăcut să prezică un viitor frumos și demn de evoluția speciei umane.

Sistemul educațional din Finlanda

p.î.p. Lupu-Neicu Mărioara

Am avut această oportunitate! Am fost în Helsinki! Am văzut pe viu ce înseamnă sistemul finlandez!

Totul se desfășoară sub mottoul „Spune-mi și voi uita! Învață-mă și-mi voi aminti! Implică-mă și voi învăța!” - Benjamin Franklin.

Fiecare elev are dreptul la îndrumare și consiliere educațională pentru a le permite acestora să obțină rezultate bune și pentru a lua decizii corecte în ceea ce privește educația și cariera.

În esență, modelul finlandez este cel în care educația este configurată astfel încât tinerii sunt pregătiți atât în plan școlar dar și pentru viață, pentru viitor, punându-se accent pe competențe practice și pe dezvoltarea unor aptitudini de care este nevoie astăzi.

Se pune accent pe colaborarea în grupuri mici pentru a rezolva problemele, studii de caz, proiecte de specialitate. Aceste activități au rolul de a dezvolta spiritul de echipă și de a pregăti tinerii pentru viitorul lor în mediul profesional și pentru a-i ajuta să își îmbunătățească abilitățile de comunicare și așa numitele soft skills.

Scopul educației este de a-i pregăti pe tineri pentru viața profesională, de a le oferi perspective ample și complexe asupra viitorului lor și, de asemenea, de a-i familiariza cu diferite meserii pe care le pot avea în viitor. În acest sens au loc serii de activități extra curriculare prin care elevii au ocazia să întâlnească diferite persoane, specialiști din mai multe sectoare și să-și îmbogățească spectrul cunoașterii și să devină conștienți de propriile capacități și de meseriile pe care le pot practica cu succes.



Atmosfera pozitivă în sala de grupă

P.î.p. Dediu Geanina Ramona

În perioada 2-7 august 2021 am avut oportunitatea de a participa la cursul de formare Erasmus+ *Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention*, desfășurat la Berlin, Germania, sub îndrumarea Adei Rigacci, Europass Teacher.

Cursul a abordat o temă de actualitate, pliantă atât învățământului preșcolar, cât și celui primar sau gimnazial, iar prima zi de curs a pus în discuție atmosfera existentă în clasele de elevi, de orice vârstă. Discutând cu ceilalți participanți din Italia, Spania, Slovacia, Cipru și Germania, am constatat, de comun acord, că o atmosferă pozitivă, calmă, caldă, tolerantă este cheia succesului oricărui demers didactic.

Așadar, am coroborat informațiile și am ajuns la concluzia că o atmosferă pozitivă la clasă se poate realiza prin:

- Lecție interesantă
- Elevi care zâmbesc
- Cooperare bună între elevi și profesori
- Libertatea exprimării
- Muzică liniștitoare

Acești indicatori m-au determinat să implementez la clasă un moment de lectură, cu sprijinul doamnei noastre îngrijitoare. Astfel, am invitat-o pe doamna îngrijitoare la o lectură de calitate deoarece am ales o carte cu impact emoțional asupra copiilor, o carte modernă, cu o poveste scurtă, dar plină de semnificații, care pune accent pe starea emoțională a copilului, pe sentimentele sale, pe modalitatea de exprimare a emoțiilor. Nu am ales o carte clasică, ci, dimpotrivă, am ales o carte modernă, care face parte din programul „Citește-mi 100 de povești”, ce conține cărți de actualitate, simple, dar cu mesaje subliminale. Astfel, copiii au ascultat cu atenție povestea Petuniei, o „gâscă neștiutoare și cam prostuță”, care găsește o carte în iarbă și își dorește să devină deșteaptă. Fundalul a fost asigurat de muzica din surdină, alegând muzica lui Beethoven, cu o linie melodică simplă, dar, totodată, caldă și primitoare. Cartea „Petunia” este scrisă de Roger Duvoisin și este plină de imagini ilustrate, viu colorate, care atrag atenția micilor “cititori”.

După momentul de lectură, am discutat pe marginea întâmplării, reușind să descopăr dacă cei mici au înțeles emoțiile și sentimentele personajului, am imaginat un alt final poveștii ascultate și ne-am pus în locul personajului.

În final, copiii au precizat morala poveștii: trebuie să fim mereu optimiști, veseli și încrezători în forțele proprii, motiv pentru care am încheiat activitatea cu o aplicație: „Petunia”, care ilustrează o găscă veselă, cu zâmbetul pe buze și optimistă. Astfel, am reușit să realizez o lecție interesantă, pe parcursul căreia am văzut copiii zâbind, dornici să își exprime opiniile, am constatat o bună colaborare între copii și profesor, dar, mai presus de toate, am identificat o atmosferă caldă și pozitivă.



Identificarea, soluționarea și prevenirea problemelor provocate de bullying

Prof. Mihai Vasile

Proiectele Erasmus+ oferă oportunitatea de a cunoaște locuri uimitoare și oameni cu mentalități diverse care însă pot fi integrate armonios pe baza unor principii moderne precum toleranța, diversitatea și respectul reciproc.

În cadrul proiectului Erasmus+ „Siguranța online și offline în școala viitorului” derulat de Școala Gimnazială „Constantin Gh. Marinescu” din Galați am participat la cursul „Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention”, furnizat de Europass Teacher Academy din Florența, Italia care s-a desfășurat în perioada 2-7 august 2021 în Berlin.

Cursul a vizat identificarea unor metode prin care se pot soluționa problemele școlilor europene în contextul globalizării. Dincolo de limbă, cultură locală și situație materială, s-a desprins ca un fir roșu, existența unui fenomen alarmant care în perioada pandemiei s-a amplificat și căpătat noi forme de manifestare – bullying-ul.

Motivele hărțuirii sunt, pe cât diverse, pe atât de lipsite de fundament: orientare religioasă, stare materială, dizabilitățile fizice sau psihice. Uneori, aceste manifestări pot trece neobservate, mai ales în etapele inițiale, dar pot avea consecințe deosebit de grave mai târziu. Așadar, primul pas în soluționarea problemelor provocate de bullying este identificarea formelor și a elevilor vulnerabili. Chestionarul aplicat a cuprins întrebări scurte, formulate într-un limbaj cât mai simplu, deoarece se adresa și victimelor care aveau dificultăți de înțelegere - consecințe ale inadapării la mediul școlar .

Chestionar

1. Când ai fost agresat/-agresată ultima data?
2. Unde ai fost agresat/ -ă?
3. De ce ?
4. Cine te-a agresat?
5. Cunoști vreun coleg/ă agresată fizic sau verbal?
6. Ai povestit situația unui adult?

Formularea întrebărilor a vizat mai ales obținerea unor răspunsuri elaborate din care se pot deduce circumstanțele în care se produc aceste manifestări negative.

Deși elevii nu au fost obligați să își scrie numele, i-am identificat ușor, deoarece îi cunoșteam. Totuși, ei s-au simțit mai protejați dacă nu și-au dezvăluit identitatea.

Problemele identificate la un grup de elevi cu vârste între 12-14 ani sunt următoarele:

- elevii cu dizabilități au fost ironizați de colegi (dacă poartă ochelari sau sunt supraponderali);
- starea materială precară generează comentarii răutăcioase din partea colegilor;
- violența verbală se mută în mediul virtual (elevii se amenință pe rețelele sociale și uneori se bat la școală).

Din fericire, chestionarul nu a evidențiat agresiuni motivate religios sau etnic, poate și datorită omogenității colectivului.

Următoarea etapă a vizat consilierea individuală a victimelor și a agresorilor. Uneori, relația este destul de complexă, existând o anumită complicitate între cei doi, iar rolurile se pot schimba.

Pentru a dezvolta empatia, am aplicat dramatizarea și discuțiile pe baza comportamentelor observate. Pornind de o situație verosimilă, același elev a jucat alternativ rolul de victimă, de agresor și de martor. De fiecare dată l-am întrebat dacă a procedat corect și cum s-a simțit.

Când a jucat rolul victimei, emoțiile au fost negative: furie, frustrare și teamă. „Agresorii” știau că acționează greșit, dar au recunoscut că s-au simțit bine. Adesea, au fost și ei victimele unei forme de agresiune și se „răzbună”, perpetuând un cerc vicios. Aflând că sancțiunile pot fi penale, au spus că nu vor repeta. „Martorii” au avut cel mai interesant comportament, deoarece experimentau trăiri diverse: amuzament și anxietate. Acceptau agresiunea pentru că nu îi afecta în mod direct și se temeau că vor deveni următoarele victime dacă intervin. Înțelegând că pot genera o schimbare pozitivă, cei mai mulți au susținut cauza victimei și au condamnat agresorul.

Așadar, fenomenul în sine este universal și are numeroase forme de manifestare, însă toate se reduc la triada: victimă, agresor, martor. Consecințele diverse - de la anxietatea victimei până la sinucideri - justifică efortul de cunoaștere și atenuare a fenomenului, chiar dacă nu va putea fi niciodată eradicat în totalitate.

Comunicarea, între nonverbal și asertivitate

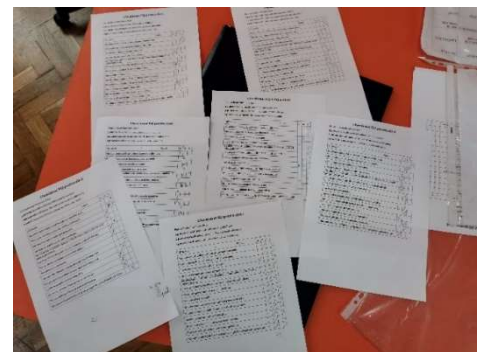
prof. Cristian Ion Roman

Bullying-ul este un fenomen ce a cangrenat întreaga suflare a vieții școlare la final de secol XX și mai ales acum, în secolul XXI – în special în școlile lumii occidentale. Dacă acum 20 de ani era un fenomen mai subtil dar și mai rar întâlnit, deseori doar vizionat la seriile cu puști americani, acum este ceva întâlnit și în școlile noastre. Poate o fi democrația un pic prost înțeleasă de către noi, poate o fi denigrarea noului val de părinți a metodelor de educație folosite de bunici, poate o fi, iarăși, modelul preluat din aceleași seriale TV americane destinate preadolescenților. Poate toate acestea la un loc și încă pe atât.

Pentru a combate fenomenul de bullying, ne-au fost prezentate mai multe tehnici de lucru și instrumente la ambele cursuri Erasmus+ la care eu am participat. În cadrul primului curs (*Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention*) am vorbit despre inteligența emoțională, despre comunicare și ascultarea activă. Despre reformulare și întrebările cu final deschis și rezumarea mesajului interlocutorului. Despre strategii de gândire vizuală și învățarea prin cooperare. În cadrul celui de-al doilea curs (*Soft Skills, Communicative Skills & Coaching*) am discutat despre temele menționate mai sus, dar și despre gândirea critică, negocierea, „citirea” limbajului corporal. Despre comunicarea non-verbală, colaborare și persuasiune. Despre rezolvarea de probleme, capacitatea de a gestiona complexitatea dar și ambiguitatea. Astfel, se poate observa că ambele cursuri, deși diferite, au abordat tematica comunicării. O tematica foarte vastă, dacă e să ne luăm după lista de mai devreme, deloc exhaustivă.

Astfel, am decis să implementez amândouă cursuri în paralel, să mă folosesc de materiale și tehnici învățate de la ambele pentru a dezvolta aptitudinile de comunicare la clasa la care eram diriginte.

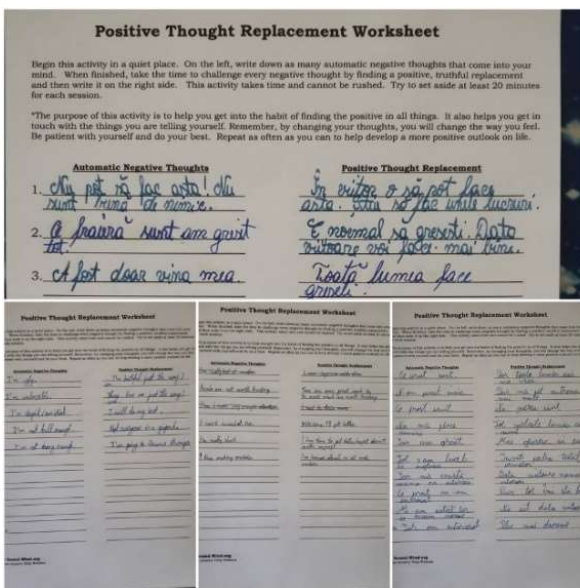
Am început prin a aplica un chestionar despre inteligența emoțională, pentru ca fiecare elev să poată descoperi care îi sunt punctele tari și care sunt acelea pe care trebuie să și le dezvolte. Am făcut astfel o introducere în tematica comunicării, căci comunicarea fiind o componentă a inteligenței emoționale, era important să știm cât de bine stăm cu I.E., mai ales că nu e ceva atât de cuantificabil precum indicele I.Q.



De asemenea, am fost interesați să aflăm cât de eficienți comunicatori suntem, tocmai pentru a înțelege unde trebuie lucrat și ce trebuie să îmbunătățim și am aplicat un chestionar în acest sens. Pentru a ne dezvolta aptitudinile de comunicare dar și de negociere, am realizat un poster cu cele mai bune 50 de utilizări ale unui biet pahar de plastic. În condițiile în care în Europa s-a renunțat la comercializarea lor, am plecat de la premisa că trebuie făcut ceva cu stocul rămas. Astfel, copiii au găsit că ar putea face jucării din paharele de plastic, sau coperți, viziere, căști de protecție, recipiente pentru hrana animalelor de companie sau genunchere și cotiere. Au negociat, au ales 50 de idei în primă fază. Apoi au trebuit să găsească ceva fezabil, care să poată fi implementat și care să poată aduce profit. Astfel, și-au flexat mușchii de negociatori și au triat din cele 50 de idei alegând doar 5. La final, doar una a trebuit să rămână câștigătoare.



În continuare, am vizionat un discurs TED al lui Ken Robinson. Nu pentru că ar vorbi despre educație în mod special, ci pentru că este cel mai vizionat discurs TED vreodată. Practic am „disecat” discursul lui Ken, discutând ce anume îl face unul de succes, care au fost cuvintele cheie, ideile de bază, limbajul său corporal. Pentru că avem de învățat în materie de comunicare de la un om care a fost apreciat ca un bun orator, în condițiile în care nu avea o prezență scenică grozavă și vorbea și peltic.



Am lucrat pe reformularea gândurilor negative, care ne împiedică să ne mobilizăm, să fim productivi și cu o viziune optimistă asupra vieții prin tehnica „Positive Thought Replacement”. Implică transformarea ideilor negative despre sine în idei pozitive, o unealtă care ne poate ajuta să ne îmbunătățim imaginea pe care o avem despre noi înșine, să ne dezvoltăm stima de sine. Cu o stimă de sine mai ridicată și o atitudine sănătoasă față de propria persoană altfel relaționăm cu ceilalți. Practic ne ajută să fim asertivi în comunicare.

Din același motiv am lucrat în plus pe stima de sine. Am folosit o fișă din materialele date extra la curs, o fișă ce i-a pus pe copii să-și identifice atât calitățile cât și defectele. Apoi au trebuit să găsească ceva benefic la defectele lor și să reflecte asupra modului în care ei au grijă de ei înșiși.

În final, am descoperit că suntem buni ascultători. Un bun comunicator știe să asculte și mai ales când. Pentru aceasta am făcut un exercițiu pentru a observa cât de bine stăm la acest capitol. Copii au stat spate în spate pe perechi. Unul din pereche a primit o foaie cu anumite simboluri pe care trebuia să i le descrie colegului și acesta să deseneze pe foaia sa. După, au schimbat rolurile. O mică dificultate a constat în faptul că sala de clasă nefiind mare, ei au trebuit să audă și să înțeleagă ce le spune colegul spate în spate cu ei toți vorbind în același timp. Deși nu ar primi felicitări pentru desene, s-au achitat de sarcină foarte bine.



La finalul acestui periplu i-am observat mai dornici de a-și expune părerile și de a le argumenta. Înainte nu aveau destulă încredere în ideile sau argumentele lor. Acum nu mai au ezitări. Ceea ce mă face pe mine să nu ezit să folosesc și pe viitor, la alte clase, instrumentele aplicate lor.

Modalități de dezvoltare la elevi a competențelor de comunicare eficientă

p.î.p. Lazăr Luminița

Noțiunea de competență de comunicare a evoluat foarte mult, înglobând astăzi domenii de cunoaștere din ce în ce mai vaste. Consiliul Europei consideră că există șase componente în aptitudinea de comunicare: competența lingvistică, competența socio-lingvistică, competența discursivă, competența socio-culturală, competența strategică și competența socială. Competența de comunicare este considerată de mulți autori ca o capacitate globală care cuprinde capacități comunicative ale indivizilor dobândite de-a lungul vieții. Acestea pot fi îmbunătățite prin aplicarea unei metodologii speciale care ar contribui la dezvoltarea competenței de comunicare.

Școala are o singură finalitate - pregătirea elevului pentru activitatea ulterioară, dezvoltarea competențelor acestuia. Astfel, elevul studiind de-a lungul anilor, trebuie să ajungă o persoană capabilă de a se orienta în viață prin comunicarea eficientă în diferite situații, aptă să-și exprime atitudinea față de valorile etice și estetice, pregătită să-și achiziționeze în mod independent cunoștințele și competențele solicitate – o personalitate cu un ansamblu de cunoștințe, atitudini și competențe de comunicare formate pe parcursul școlarității.

Cauzele pentru care elevii se implică prea puțin sau deloc în dialogul școlar sunt uneori obiective, întemeiate, iar altele subiective, nejustificate.

Chiar și atunci când este vorba despre cauze subiective, simpla constatare a acestui fapt nu este capabilă să rezolve problemele. Într-o intervenție educativă de succes, după identificarea cauzelor se recurge la elaborarea unor strategii de acțiune de contracarare a manifestărilor nefavorabile și de promovare a celor favorabile.

În urma unui studiu de caz realizat pe un eșantion reprezentativ de un număr de 168 de elevi, din clasele gimnaziale și liceale, li s-a cerut să specifice motivele personale pentru care nu participă efectiv la desfășurarea lecțiilor. După interpretarea anchetelor au fost inventariate următoarele categorii de cauze:

- natura temperamentală: introvertit, nesociabil, necomunicativ, timid, pasiv;
- gradul de solicitare în realizarea sarcinilor școlare;
- atractivitatea pe care o inspiră profesorul;
- atractivitatea pe care o inspiră disciplina de învățământ;
- capacitatea stimulativă a profesorului;

- capacitatea stimulativă a clasei de elevi;
- gradul de satisfacție personală pe care îl procură interacțiunea;
- gradul de satisfacție interpersonală pe care îl procură interacțiunea;
- măsura în care interacțiunea poate satisface așteptările, speranțele, aspirațiile elevului.

Elevii invocă în mod deosebit nu atât cauze de ordin logic, rațional, cât mai ales, cauze de ordin sensibil, emoțional.

Cele mai bune oportunități de dezvoltare a abilităților de comunicare s-au dovedit a fi oferite de însuși exercițiul comunicativ. Teoretizările savante nu pot decât să explice unele chestiuni privind corectitudinea și precizia exprimării, dar nu pot rezolva blocajele și obstacolele reale pe care le simțim cu toții atunci când ne aflăm într-o confruntare directă cu un interlocutor. Pentru astfel de motive apreciem că în practica educațională este necesar ca elevilor să li se ofere ocaziile de a comunica constructiv. Din acest punct de vedere școala a creat o adevărată mentalitate care se cere complet revizuită: a comunica nu înseamnă a multiplica actele de vorbire. Aceasta presupune că, pentru antrenarea elevilor în procesul comunicativ nu trebuie să li se pretindă să vorbească mult, ci să fie găsite modalități de intensificare a interacțiunilor elev-elev în planul schimbului informațional și interpersonal. Comunicarea se manifestă astfel, nu doar ca o acumulare de cunoștințe, ci și ca oportunitate de coparticipare activă și veritabilă la orice demers didactic a cărui structură astfel va spori dobândirea competențelor de comunicare.

Dezvoltarea competențelor de comunicare eficientă la elevi presupune formarea următoarelor deprinderi de:

- ascultare activă;
- dialogare;
- însușire și folosire a formulelor de politețe;
- dezvoltare a capacității empatice;
- dezvoltare a comunicării asertive;
- respectare a normelor de comunicare orală și scrisă;
- cunoaștere a limbajului non-verbal și para-verbal.

Este evident faptul că descurajarea și frustrarea afectează puternic relațiile interumane în ziua de azi. Mulți renunță să mai comunice, iar cauza principală a acestui sentiment este frica inconștientă de a împărtăși trăirile sufletești cu ceilalți. Problemele de comunicare în marea majoritate a relațiilor interpersonale își au originea în obiceiurile învățate în copilărie, în primii ani de școală. De exemplu, competențele de comunicare ale adolescenților se formează în special prin activitatea didactică și

extra didactică, de predare-învățare a cunoștințelor, de formare a priceperilor și deprinderilor, de comunicare interumană și relaționare în cadrul grupului școlar.

De aceea se pune accentul pe necesitatea învățării interactive și a conlucrării între elevi în procesul instructiv-educativ, rolul profesorului fiind cel de observator, îndrumător, cunoscător, capabil să dirijeze pentru a îmbunătăți statutele deficitare, de a stimula și a dezvolta competențele de comunicare ale adolescenților. Este importantă influența stilului de comunicare al profesorului în relația sa cu elevii și al competențelor de comunicare ale acestuia în formarea competențelor comunicative ale elevilor. Preponderentă este comunicarea verbală, comunicarea nonverbală și para-verbală trebuie să însoțească și să sprijine mesajul verbal, fiind totodată model de comunicare. Este necesară formarea/dezvoltarea competențelor de comunicare ale adolescenților pentru obținerea performanțelor în procesul de comunicare, de relaționare, de încadrare în societate și a dezvoltării inteligenței emoționale prin facilitarea găsirii mijloacelor de exprimare și etichetare corectă a emoțiilor.

În vederea însușirii noțiunilor privitoare la componentele comunicării voi reda câteva tipuri de exerciții. Aceste tipuri de exerciții contribuie la formarea deprinderilor de a formula corect o întrebare și de a da răspunsuri adecvate situației de comunicare.

Înainte de a exemplifica, trebuie să semnaliez faptul că elevii își vor însuși deprinderea ca informația cerută sau oferită să fie corectă, clară, precisă, politicoasă și binevoitoare. Împărțiți-vă în grupe. Imaginați-vă că vă aflați într-un magazin. Formulați diverse solicitări, recurgând la formule ca:

- „Fiți amabil, arătați-mi. . .”
- „Puteți să-mi arătați . . .”
- „Vă rog, unde aș putea găsi . . .”
- „Dați-mi, vă rog, o informație . . .”
- „Vă rog să mă ajutați . . .”
- „Vă rog, am nevoie de . . .”
- „M-ar interesa . . .”
- „Aș vrea să știu . . .”

Reformulați cererea în funcție de persoana căreia i-o adresați:

- un prieten;
- un coleg;

- un membru al familiei;
- un adult necunoscut.

Dialogul oral se desfășoară în diverse situații cotidiene.

În acest sens propun următorul exercițiu:

Pe scara unui bloc se întâlnesc un copil și o bătrânică.

" - Sărut mâna, doamna Popescu!

- Bună ziua, Petrișor!"

Continuă dialogul celor două personaje. Roagă o fetiță să interpreteze rolul bătrânei. Folosiți în conversația voastră pronumele personale de politețe și cel puțin zece verbe.

Clasa va urmări corectitudinea exprimării și respectarea cerinței.

De asemenea, amintim și exercițiile și jocurile care contribuie la:

- dezvoltarea auzului fonematic;
- îmbogățirea și activizarea vocabularului;
- formarea și dezvoltarea flexibilității și fluidității vorbirii;
- formarea limbajului conceptual;
- stimularea capacităților creatoare.

Exercițiile care contribuie la dezvoltarea auzului fonematic.

Ca să poată vorbi corect, un copil trebuie să perceapă sunetul, să-l articuleze și apoi să-l pronunțe cu claritate, cu exactitate, cu expresivitate și siguranță.

a) Baba, baba, oarba,

Unde-ți este roaba,

Roaba ici coala,

Ia-te după ea.

b) Luna, lacul luminează,

Lebăda pe el plutește,

Lunecând pe luciul apei,

Capu-n pene-și odihnește.

Exerciții folosite pentru îmbogățirea și activizarea vocabularului.

A-ți cunoaște limba înseamnă a fi capabil să exprimi corect și precis tot ce gândești, simți ori

știi. Precizia și expresivitatea comunicării sunt date în cea mai mare măsură de calitatea vocabularului utilizat.

Îmbogățirea vocabularului copiilor este una din sarcinile prioritare pe linia cultivării exprimării, sarcină care se realizează în cadrul tuturor disciplinelor din școală.

Îmbogățirea vocabularului se realizează pe calea explicării cuvintelor necunoscute, prin prezentarea obiectului sau imaginii obiectului, prin sinonime, omonime, antonime - "Jocul sinonimelor".

Jocuri care contribuie la formarea și dezvoltarea flexibilității și fluidității vorbirii.

Unele jocuri oferă prilejul ca elevii să opereze cu situații gramaticale cu mult înainte de a studia gramatica.

Prin jocurile didactice "Baba-oarba", "Ce-mi dai ?", "Cei mici", "A cui este?" elevii își pot consolida deprinderea de a folosi corect substantivele în cazurile nominativ, genitiv, dativ, acuzativ.

Jocul "A cui este?" are drept sarcină didactică, recunoașterea și denumirea corectă a obiectului de îmbrăcăminte (câmpul lexico-semantic), indicarea categoriei de persoane care-l poartă, formularea corectă a răspunsului în propoziții.

Aceste jocuri - exerciții influențează fluența vorbirii, dar la rândul ei aceasta influențează favorabil dezvoltarea capacității analitico-sintetice a scoarței cerebrale, fără de care nu este posibilă "Învățarea școlară".

Jocuri care contribuie la formarea limbajului conceptual.

În orele de vocabular se urmărește și formarea unui limbaj conceptual. Prin jocul "Ce nu se potrivește" se testează capacitatea elevilor de a separa dintre noțiuni pe cea care nu se integrează în grupa respectivă.

Jocul se desfășoară individual. Pe fișe de lucru sunt scrise serii de cuvinte, iar elevii trebuie să taie ce nu se potrivește.

Exemple:

- caise, cireșe, prune, morcov, mere;
- pisică, fluture, cal, ploaie, pește;
- roșii, ardei, salată, cuțit, vinete;
- ploaie, zăpadă, lampă, polei, rouă.

Jocuri care contribuie la stimularea capacităților creatoare.

Psihologul P. Oberon afirmă că ori de câte ori un copil pus în fața unei probleme, restructurează datele problemei sau imaginează procedeul ce conduce la o soluție, el înfăptuiește o

inovație.

În jocul "Povestii ceva despre: o întâmplare haioasă etc." se urmărește spontaneitatea construcțiilor verbale, a fanteziei, a reprezentărilor despre lucrurile puse în discuție. Se creează o atmosferă plăcută, o atmosferă care favorizează comunicarea, consultarea care încurajează pe cei cu o gândire mai lentă și dă aripi celor dotați.

Inventivitatea profesorului asigură măsura pregătirii psihologice a copiilor pentru o învățare creativă, pentru o reală dezvoltare a spontaneității și creativității actului învățării și formării aptitudinilor necesare creației.

Una dintre cauzele care provoacă dificultăți în comunicare este reprezentată de inabilitatea cadrului didactic de recunoaștere și exprimare a emoțiilor. A comunica eficient presupune a ști să îți exprimi emoțiile. Fiecare dintre noi am trăit momente în care cineva, ignorând modul în care ne simțeam, încerca să ne spună ce să facem pentru a depăși situația respectivă. În acele momente, am simțit că respectiva persoană nu ne înțelege sau nu ne ascultă. Același lucru îl simte și un copil. Pentru ca el să audă ceea ce îi spune cadrul didactic, copilul are nevoie să știe că acesta l-a ascultat.

Cum să construim și să comunicăm mesaje de validare a emoțiilor de disconfort pe care le manifestă copiii în situațiile cotidiene? Validarea emoțională se face sub forma traducerii în cuvinte a stării emoționale citite pe fața sau din acțiunile copilului. Mesajele trebuie să sublinieze faptul că înțelegeți și acceptați ceea ce simte copilul.

Este recunoscut faptul că relațiile dintre cadrele didactice și elevi sunt multiple, iar modul de manifestare comportamentală e resimțit de ceilalți în maniere diferite generând două tipuri de sentimente: de respingere sau de acceptare. Acest lucru este influențat de individ, dar și de obstacole apărute în calea comunicării. De multe ori, atunci când dorim să modificăm comportamentul unui elev, încercăm să modificăm mediul sau să intervenim asupra propriului mod de manifestare. Nu reușim însă întotdeauna „să-i ascultăm pe elevi” cu tact, răbdare și atenție, lucru ce duce la instalarea unor obstacole în calea comunicării. Spre exemplu, în cazul unui elev care se plânge că întâmpină dificultăți în efectuarea unei teme, cadrul didactic poate riposta pe un ton :

- de avertizare: „Dacă vrei note mari, muncește!”;
- de comandă: „Lucrează și nu te mai plânge atât!”;
- de ridiculare: „Vai de mine ... chiar așa?”

Astfel de mesaje sunt depreciative pentru elevi și neagă importanța sentimentelor trăite de aceștia, tocmai din acest motiv, pentru că știm cu toții că educația cere nu numai pricepere ci și afectivitate din partea educatorului, ar trebui să-i răspundem elevului într-o manieră de acceptare și stimulare a copilului cu disponibilitate pentru cooperare și comunicare.

Se impune să încurajăm copilul verbal și prin gesturi, ascultându-l activ ori să ascultăm mesajul acestuia în tăcere, incitându-l să-și destăinuie propriile trăiri. Este necesar, ca noi cei de la catedră, să reflectăm mai mult asupra forței modelatoare a limbajului. Cuvântul poate fi unealtă prețioasă sau mijloc periculos, deoarece poate influența pozitiv sau negativ interlocutorul. Se știe deja, că limbajul celui de la catedră, gesturile sau mimica acestuia sunt copiate de elevi, de aceea trebuie să acordăm o atenție deosebită comunicării.

Atitudinea cadrului didactic în fața elevilor și a părinților poate declanșa sau atenua conflictele care apar între elevi, între elevi și părinți ori între părinți și profesor.

Abilități de comunicare

p.î.p. Simionescu Marinela

„Din toate abilitățile de viață pe care le avem la dispoziție, comunicarea este poate cea mai responsabilă.” – Brett Morrison

Educația din zilele noastre își propune să combine abilități puternice de comunicare și abilitățile soft, cu tehnici de coaching care, împreună, vor aborda probleme foarte importante în școlile și clasele de astăzi.

Pe de o parte, abilitățile soft sunt atributele personale ale fiecărui individ, precum și trăsăturile de personalitate, abilitățile sociale și abilități de comunicare. Ele caracterizează modul în care un individ interacționează cu colegii din interiorul și din exteriorul acestui mediu de lucru. Diferite de așa-numitele abilități dificile, abilitățile soft implică emoții și intuiții, responsabile pentru capacitatea de a exprima și interpreta sentimentele altei persoane. Când vorbim despre arta comunicării, aceasta implică ascultarea și vorbirea, precum și citirea și scrierea.

Prin urmare, profesorii trebuie să fie foarte calificați în toate aceste domenii pentru a fi excelenți în profesia lor. Pentru un profesor, nu este important doar să țină o prelegere de calitate; de asemenea, trebuie să poată transmite cunoștințe, abilități și valori în același timp. Abilitățile ușoare de comunicare pentru profesori sunt, prin urmare, la fel de importante ca și cele pentru cunoașterea aprofundată a subiectului particular pe care îl predau. Doar prin aceste abilități un profesor poate introduce soluții creative și eficiente la problemele elevilor. Predarea este în general considerată ca fiind cincizeci la sută cunoștințe și cincizeci la sută abilități interpersonale sau de comunicare.

Pe de altă parte, schimbarea rapidă a tehnologiei a condus la un flux liber de informații, creând o imensă provocare pentru educatori să înțeleagă nevoile, interesele și capacitățile tinerilor din zilele noastre. Astfel că, la clasă, am organizat câteva ateliere de lucru pentru a le veni mai ușor elevilor mei să înțeleagă despre ce e vorba atunci când vorbim de abilități de comunicare.

Ateliere de lucru:

- Care sunt cele mai importante abilități ale tale?
- Care sunt cele mai importante abilități ale colegilor de grupă?
- Cum ne dezvoltăm creativitatea?

Cu ajutorul Brainstormingului au reușit să-și descopere propriile abilități apoi pe cele ale colegilor, stabilind împreună ca acestea pot fi aceleași sau diferite de la individ la individ.

Pentru al treilea atelier, elevii au primit două sarcini de lucru:

Sarcina de lucru 1: *Sunteți pe un vas de croazieră și trebuie să vă salvați! Veți naufragia! Alegeți 10 obiecte, fără de care nu puteți supraviețui!* Forma de organizare: individual.

Sarcina de lucru 2: *Din cele 10 obiecte, alegeți 5, pe care voi le considerați cele mai importante!* Forma de organizare: pe echipe. Fiecare copil a lucrat individual. Apoi și-au citit ideile pe care le-au avut și le-au scris. Apoi, fiecare echipă a ales 5 obiecte. Am dezbătut, am argumentat și am contraargumentat. Fiecare echipă, însă, a avut un monitor care a avut ca rol să observe echipa și ce fel interacționează aceasta. Toate discuțiile finale au dus către formarea ideii de leadership, caracteristicile sale, importanța unui lider într-un grup. La activitate a fost invitată doamna învățătoare Lupu-Neicu Mărioara, care a lucrat alături de cele două echipe.

În concluzie, am stabilit că abilitățile de comunicare eficiente sunt fundamentale pentru succesul în multe aspecte ale vieții. Multe locuri de muncă necesită abilități puternice de comunicare. De asemenea, persoanele cu abilități bune de comunicare se bucură de obicei de relații interpersonale mai bune cu prietenii și familia, colegii. Prin urmare, o comunicare eficientă este o abilitate esențială, iar învățarea modului de îmbunătățire a comunicării are multe avantaje.

Bullying-ul și efectele unui fenomen distrugător

Prof. Huțanu Ana Viorica

Sistemul educațional trebuie adaptat la transformările socio-economice și culturale ale lumii în care trăim. Copiii, tinerii, adulții, trebuie pregătiți să răspundă adecvat la schimbările societății, să dețină competențe de valorificare maximă a întregului lor potențial.

Ca profesor, îți poți adapta și personaliza activitatea de predare-învățare: poți crea planuri de învățare individuale, poți să stimulezi, să crești curiozitatea, să îndrumi, să încurajezi autoeducația. Foarte important este însă să respecti unicitatea fiecărui individ, să îl încurajezi, să îl determini să conștientizeze propriile puncte tari, dar și slăbiciunile.

Ce înseamnă bullying

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

- un alt coleg de la școală;
- șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;
- partenerul care îl controlează pe celălalt;
- un vecin;
- un partener de afaceri;

- un membru al familiei;
- o altă persoană implicată într-o relație abuzivă.

Atât copiii care sunt agresați (*bullied*), cât și agresorii (*bullies*) pot dezvolta probleme serioase și de durată, din punct de vedere emoțional. Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;

- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul din școli plasează România pe locul 3 la nivel European în privința acestui fenomen, conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Mai mult, aproape 400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia și 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegi, potrivit unui studiu efectuat la nivel național.

Tipuri de bullying

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

- Șicanarea;
- Injuriile;
- Comentariile sexuale neadecvate;
- Folosirea sarcasmului;
- Amenințările;
- Criticile;
- Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- Simularea violenței, ridicarea pumnului;
- Lovire;
- Împingere;
- Distrugerea lucrurilor celuilalt;
- Gesturi obscene;
- Violență domestică;
- Violul conjugal;
- Hărțuirea sexuală la locul de muncă;
- Încălcarea spațiului personal;
- Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- Bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;
- Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- Folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;
- Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;
- Sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbulling

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de **cyberbulling** – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbulling-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbulling-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Este acea formă de bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Totuși, cyberbullying lasă amprente digitale - rămân înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Exemple de cyberbullying sunt:

- Răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare
- Transmiterea de mesaje supărătoare, intimidante sau de amenințări prin platformele de schimb de mesaje
- „Furarea” identității unei persoane și transmiterea în numele acesteia de mesaje răuvoitoare cuiva.

Tipurile de acțiuni din categoria bullyingului, manifestate în mediul școlar:

1. Bullying elev – elev;
2. Bullying elev – profesor;
3. Bullying profesor – elev;
4. Bullying părinte – elev, în spațiul școlii;
5. Bullying părinte – profesor, în spațiul școlii;
6. Bullying profesor – părinte, în spațiul școlii

Forme de bullying

Bullying elev-elev:

1. **Verbal:** Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socioeconomică etc.
2. **Emoțional/nonverbal:** Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de excludere, ignorare etc
3. **Fizic:** Lovire, bătaie, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, blocarea căii, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc
4. **Deposedere de lucruri:** Comportamente repetate de: cerere de bani, bunuri sau echipamente, însoțite de amenințări; furt; provocarea sau forțarea de a fura, ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere etc.
5. **Electronic (cyber bullying):** Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză, etc.

Bullying elev-profesor:

1. **Verbal:** Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socioeconomică etc.
2. **Emoțional/nonverbal:** Priviri/ gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de ignorare etc.
3. **Fizic:** Lovire, îmbrâncire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc
4. **Deposedere de lucruri:** Comportamente repetate de furt; ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere etc.

5. **Electronic (cyber bullying):** Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

Bullying profesor-elev:

1. **Verbal:** Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socioeconomic etc.

2. **Emoțional/nonverbal:** Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de ignorare etc

3. **Fizic:** Lovire, bătaie, îmbrâncire, plesnit, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate, etc.

4. **Electronic (cyber bullying):** Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

Bullying părinte-elev, în spațiul școlii:

1. **Verbal:** Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socio-economică etc.

2. **Emoțional/nonverbal:** Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de ignorare etc

3. **Fizic:** Lovire, bătaie, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, blocarea căii, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc.

4. **Electronic (cyber bullying):** Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

Bullying părinte-profesor, în spațiul școlii:

1. **Verbal:** Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socio-economică, etc.

2. **Emoțional/nonverbal:** Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea etc.

3. **Fizic:** Lovire, bătaie, îmbrâncire, blocarea căii, agresiuni fizice diverse repetate etc.

4. **Deposdare de lucruri:** Comportamente repetate de: furt; vandalism, distrugere, incendiere etc

5. **Electronic (cyber bullying):** Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

Cine poate deveni victima bullying-ului ?

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;

- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

- Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- Mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agresează pe alții, la rândul lor.

Efectele bullying-ului asupra copilului

Bullying-ul are efecte negative asupra sănătății victimei și a familiei acesteia, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Pentru ca acest fenomen să fie stopat, este crucial ca persoanele să înțeleagă cu adevărat cât de traumatizant poate fi bullying-ul. Efectele acestui fenomen pot fi:

- Izolare socială;
- Răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;
- Afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stres-ului resimțit atunci când un copil este agresat;
- Un sistem imunitar scăzut, ulcere și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;
- Apariția unui sentiment de rușine;
- Tulburări ale somnului;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare;
- Scăderea stimei de sine;
- Dureri de cap, de stomac, dureri musculare (pot fi simptome psihosomatice, ce nu au o cauză medicală cunoscută);
- Performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare;

Elevii aflați în postura de victimă trebuie învățați să urmeze câțiva pași pentru a evita și ieși din situații neplăcute. Iată ce trebuie să-i spuneti:

- evită să te afli în preajma colegilor violenți.
- când te afli într-o situație critică, nu arăta că îți este frică! Arătând că ești curajos poate descuraja agresorul!
- gândește-te că orice om are și defecte;
- răspunde cu un compliment pentru a-l descuraja;
- fă-ți prieteni pentru a te ajuta să faci față conflictelor și problemelor;
- cere sprijinul învățătoarei, dirigintelui, profesorului, consilierului școlar pentru a găsi împreună soluții de a stopa aceste situații.

Episoade singulare de excludere socială

- Un copil care nu este invitat la petrecerea de acasă a unui alt coleg, nu este victima unui comportament de bullying.
- Un copil care nu este niciodată inclus în proiectele de grup ale clasei sau niciodată ales în echipele de fotbal la ora de sport este victimă a bullying-ului.
- A amenința un coleg cu bătaia, urmare a unei situații neplăcute în grup, este un comportament violent negativ, indezirabil, dar nu este bullying.
- A cere unui copil zilnic taxa de protecție în curtea școlii, cu amenințarea că, în cazul unui refuz, orice i se poate întâmpla, reprezintă un comportament de bullying
- remarcă ironică la adresa unui coleg, realizată într-un context în care se amuză tot grupul, inclusiv ținta ironiei, nu reprezintă un comportament de bullying.
- Umilirea repetată a unui coleg în fața clasei, prin folosirea de cuvinte jignitoare sau invocarea unor aspecte fizice sau comportamentale, într-o manieră negativă, cu intenția de a răni colegul respectiv, este un comportament de bullying.

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insuflă modele pozitive de comportament.

Dacă suspectați că cel mic este victima bullying-ului, luați legătura cu profesorii pentru a găsi o soluție. În aceste situații, psihoterapia pentru copii poate fi de folos: specialistul îl va ajuta pe micuț să își gestioneze sentimentele, astfel încât acestea să nu aibă consecințe negative pe termen lung. În cazul în care vă simțiți copleșit, ca părinte, de ceea ce i se întâmplă copilului, este indicată psihoterapia de familie.

Cum îl poți ajuta pe copil?

Păstrează o cale de comunicare deschisă cu copilul tău. Atunci când vorbești din timp despre bullying, înainte ca acesta să se întâmple, stabilești un cadru care fie previne agresiunea, fie ajută la soluționarea ei. Poarta astfel de discuții cu copilul tău:

- Ce lucruri bune s-au întâmplat astăzi la școală? Ce lucruri rele?
- Ce tip de comportament îl consideri ca fiind agresiv/intimidant/care hărțuiește?
- Ce se întâmplă în pauze sau în autobuz, pe drumul între casa și școală?
- Ai văzut pe cineva care a fost agresat la școală?
- Există vreo persoană la școală la care poți apela dacă ești agresat?

Ajută-ți copilul să aibă plan de răspuns la agresiune. Discută cu copilul tău despre strategiile de răspuns la agresiune. Acestea pot include următoarele acțiuni:

- Să plece cât mai departe/ să se îndepărteze din acel context.
- Să ignore comportamentul agresorului. Cuvintele, gesturile agresorului spun ceva despre el, despre frustrările lui și nu despre copil. Copilul nu poate fi umilit atâta timp cât el nu crede că este adevărat ce spune agresorul.

- Dacă se simte în siguranță, să-i spună persoanei care îl agresează pe un ton calm, însă categoric, să se oprească. Însă să nu stea prea mult în prezenta agresorului, astfel încât să nu-l cuprindă frica. Să practice ce și cum să spună.
- Să practice să nu-și arate emoțiile în fața agresorului. Când copilul se supără și îi este frică, agresorul se alimentează din atitudinea lui, se distrează pe seama lui. Arătându-și teama sau supărarea, copilul agresat îi oferă puterea pe care agresorul o caută.
- Să folosească umorul.
- Să discute cu un prieten despre ce s-a întâmplat.
- Să discute cu un adult de încredere de la școală despre ce s-a întâmplat.
- Să evite locurile în care nu se simte în siguranță.
- Să petreacă timp cu prietenii și adulții care sunt de încredere. Să-și facă prieteni în afara școlii pe care să se poată baza. Agresorii frecvent îi hărțuiesc pe cei singuri.

Încurajează-ți copilul să fie un apărător al celui agresat. În majoritatea cazurilor, atunci când un copil este agresat, alți copii sunt martori. Din păcate, în unele cazuri, spectatorii pot încuraja agresiunea, se pot alătura agresorului sau nu vor face nimic. Observatorul poate fi la rândul lui îngrijorat că poate fi următoarea țintă a agresiunii sau a represaliilor. Cu toate acestea, apărarea unei persoane care este agresată are rezultate pozitive pentru cel care ia atitudine. Atunci când copilul acționează, agresiunea poate fi oprită sau prevenită și i se poate oferi sprijinul necesar persoanei agresate.

Încurajează-ți copilul:

- Să-și modeleze comportamente de acceptare a celorlalți, empatici și amabile.
- Să fie alături de copiii care ar putea fi ținta agresiunii.
- Să pună sub semnul întrebării comportamentul agresiv atunci când acesta se întâmplă.
- Să-și implice prietenii pentru a pune la îndoială comportamentul agresiv al grupului.
- Să raporteze agresiunea unui adult de încredere.
- Să discute cu persoana vizată în particular.

Concluzii

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.



Bibliografie:

Craig, K. D. (2009). The social communication model of pain. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 50(1), 22

Hornby, A. S. (1940). *Oxford advanced learner's Dictionary*

Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(3), 239-268

www.apa.org

www.stopbullying.gov

www.medlineplus.gov

www.mayoclinic.org

<https://www.unicef.org/romania/ro>

Despre mindfulness

Prof. Vasile Mădălina

De ce vă supun atenției acest termen „mindfulness”?

Răspuns: deoarece sănătatea noastră mintală și starea noastră de bine conduc la acceptarea tuturor elevilor/persoanelor din jurul nostru, la găsirea unor soluții pentru rezolvarea situațiilor-problemă ivite între elevii noștri, cât și între educatori și elevi. Deci, dacă noi, cadrele didactice implicate în procesul de învățare-predare, suntem bine cu noi înșine, atunci vom reuși să creăm o relație de încredere cu elevii noștri. Sunt convinsă că fiecare dintre noi a reușit să imprime încredere în unii elevi astfel încât aceștia să se simtă în siguranță, să-și exprime liber trăirile, gândurile și, nu în ultimul rând, creativitatea.

Mindfulness (sănătatea mintală) este practicarea unui stil de viață bazat pe înțelepciune și calm care ne permite să trăim cu desăvârșire și în totalitate ancorați în prezent.

Principalele metode de a dobândi sănătatea mintală (mindfulness) sunt :

1. Sitting Mindfulness (conștientizarea acțiunii de a sta așezat)
2. Walking Mindfulness (conștientizarea mersului)
3. Body Exploration (explorarea și conștientizarea propriului corp)
4. Food Exploration (explorarea și conștientizarea a ceea ce mâncăm).

Iată câteva motive pentru a folosi mindfulness:

1. pentru îmbunătățirea atenției
2. pentru a ne calma
3. pentru un control mai bun al emoțiilor, gândurilor și gesturilor
4. pentru creșterea adaptabilității
5. pentru creșterea nivelului de empatie
6. pentru a obține rezultate/note mai bune
7. pentru a reduce anxietatea legată de teste/examene
8. /pentru a îmbunătăți reziliența.

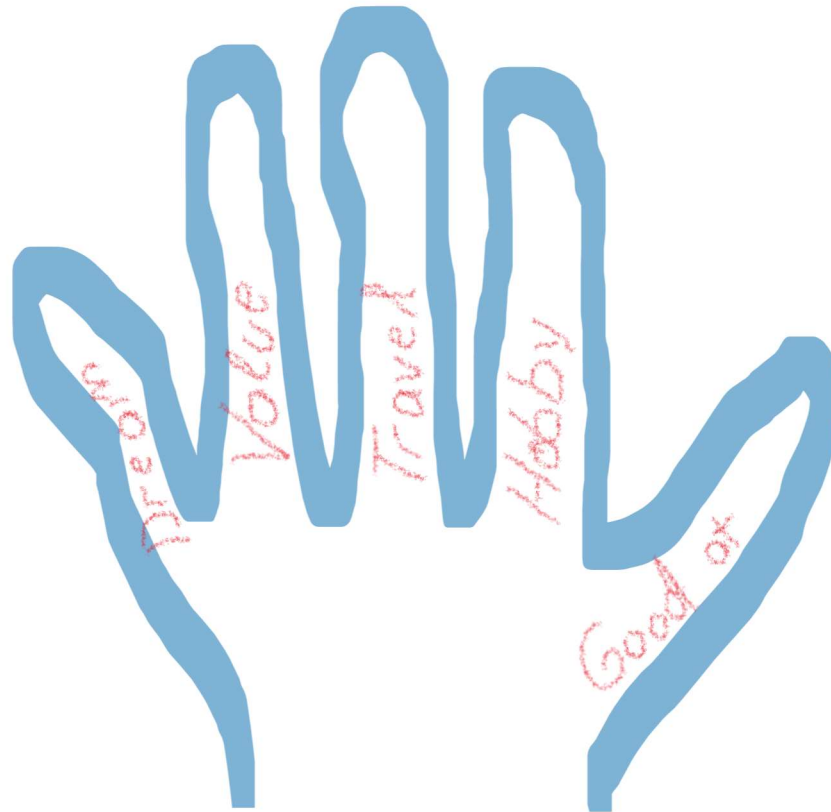


În final, vă propun două exerciții de aplicat la clasă: un exercițiu de autocunoaștere și un exercițiu de respirație.

Exercițiul de respirație poate fi folosit oricând, chiar și înaintea orelor de curs, pentru regăsirea stării de bine: respirați conștient timp de 2 minute, cu ochii închiși, poziționând una din mâini pe piept și una pe abdomen. Conștientizați respirația dumneavoastră, observând cum se umflă mai întâi pieptul și apoi abdomenul.

Exercițiul de autocunoaștere folosește fișa următoare și poate fi aplicat elevilor/colegilor la început de an școlar, pentru spargerea gheții, cât și după susținerea unui examen.

Exercițiu de autocunoaștere



Pentru degetul mare : „Sunt bun la ...”

Pentru degetul arătător: „Pasiunile/Hobby-urile mele sunt ...”

Pentru degetul mijlociu: „Vreau să călătoresc în/la ...”

Pentru degetul inelar: „Valorile/principiile mele sunt ...”

Pentru degetul mic: „Visez să/la”

Fenomenul de bullying în mediul școlar

Prof. Coreschi Iulia

Bullying-ul este un comportament cu tentă agresivă întâlnit mai ales în rândul copiilor de vârstă școlară, care implică un raport inegal de putere între persoanele implicate. Astfel de comportamente au caracter repetitiv și ambii copii implicați în proces pot suferi consecințe serioase și de lungă durată. Agresorii nu sunt neapărat mai puternici fizic decât victimele lor și acest fapt constă în mai multe surse posibile: a fi mai popular, a fi mai puternic, a fi mai inteligent, a avea un statut social mai înalt. Nu vorbim însă despre bullying atunci când doi copii cu o forță aproximativ egală și poziții egale se ceartă sau au un conflict. „To bully” (engl.) înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este numită o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

În orice clasă există mai multe tipuri de elevi: sociabili, energici, cunoscuți și drept „populari”, buni la învățătură, cu o agresivitate crescută, cu spirit de lider, cu spirit justițiar, elevi retrași care, din nefericire, nu reușesc să lege prietenii la nivel de clasă și de cele mai multe ori sunt marginalizați.

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

- Bullying verbal (este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate);
- Bullying fizic (presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți);
- Bullying social (se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva);
- Cyberbullying.

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- sunt considerați diferiți de colegii lor;
- poartă ochelari sau haine diferite de cele considerate potrivite în rândul elevilor;
- pot fi copii noi în școală;
- nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- sunt melancolici, anxioși și pot avea stimă de sine scăzută;
- sunt mai puțin populari și au de obicei puțini prieteni.

Copiii care sunt predispuși la a deveni agresori:

- au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv, sunt de obicei violenți și ușor frustrați;
- au parte de mai puțină implicare din partea părinților și pot avea dificultăți în mediul de acasă;
- /consideră violența o experiență pozitivă și aparțin de obicei unui grup de copii care manifestă agresivitate.

Bullying-ul constituie o încălcare a drepturilor copilului. S-a observat că acei copii timizi, cuminiți, retrași sunt cei mai predispuși a fi victime ale bullying-ului, dar există și opusul acestora, și anume copii vorbăreți, deschiși, energici, care doresc atenția tuturor colegilor și care pot fi victime pentru faptul că sunt prea implicați. Acești copii pot deveni victime, tocmai prin faptul că prin comportamentul lor își deranjează involuntar colegii, iar aceștia îi resping, ajungând să îi tachineze, amenințe, eticheteze, lovească.

Cum depistăm și cum combatem fenomenul bullying?

- ❖ Când un elev este etichetat, tachinat, batjocorit, îmbrâncit sau chiar lovit repetitiv, este clar că asistăm la fenomenul de bullying.
- ❖ Ca profesori, cel mai simplu e să-i observăm pe elevi în curtea școlii, aceasta din urmă reprezintă un micro-univers social în care elevii primesc lecții de viață în afara familiei.

Ce putem face?

Una dintre metodele cele mai utile este ca toți factorii responsabili să se implice. Este important ca toți factorii de decizie, precum părinții, cadrele didactice, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, cât și consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa.

Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și cadrele didactice, pentru că efectele produse sunt periculoase.

În aceste situații, psihoterapia pentru copii poate fi de folos: specialistul în domeniu îl va ajuta pe copil să își gestioneze sentimentele, astfel încât acestea să nu aibă consecințe nefaste pe termen lung.

Efectele bullying-ului asupra copiilor

- izolare socială;

- răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat, anxietate, depresie;
- afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stresului resimțit atunci când un copil este agresat;
- un sistem imunitar scăzut, ulcere și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;
- apariția unui sentiment de rușine;
- tulburări ale somnului;
- scăderea stimei de sine și a sentimentului de siguranță;
- dureri de cap, de stomac, dureri musculare (pot fi simptome psihosomatice, ce nu au o cauză medicală cunoscută);
- performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare;
- refuzul de a se prezenta la școală;

Așadar, elevii aflați în postura de victimă trebuie învățați să urmeze câțiva pași pentru a evita și ieși din situații dificile. Iată ce ar trebui să le spuneți:

- evită să te afli în preajma colegilor violenți;
- când te afli într-o situație critică, nu arăta că îți este frică! Arătând că ești curajos poate descuraja agresorul!
- gândește-te că orice om are și defecte;
- răspunde cu un compliment pentru a-l descuraja;
- fă-ți prieteni care să te ajute să faci față conflictelor și problemelor;
- cere sprijinul învățătoarei, dirigintei, profesorului, consilierului școlar pentru a găsi împreună soluții de a stopa aceste situații.

Frecvent, martorii la evenimentele din categoria bullying se simt neputincioși, nu pot să ajute în niciun fel „victima”. Martorii pot considera că dacă se implică, ar putea atrage atenția „agresorului” asupra lor sau că acest lucru îi va face să fie considerați mai prejos. Este important ca martorii să înțeleagă că pot să ajute, iar „victimele” nu trebuie să uite că au puterea de a cere ajutorul și că există soluții.

În implementarea strategiilor de combatere a bullying-ului trebuie implicați atât părinții, cât și întreaga școală pentru a schimba normele de comportament ale tuturor elevilor.

De asemenea, părinții pot fi sfătuiți să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să discute cu el, arătându-i empatie, sprijin, cât și înțelegere. Dacă situația o va impune, cadrul didactic îi poate îndruma pe părinți în alegerea de a apela la un specialist care îl va ajuta pe copil să își gestioneze sentimentele, astfel încât acestea să nu aibă consecințe negative pe termen lung.

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

Așadar, fenomenul de bullying este un fenomen cât se poate de real ce a luat amploare în ultimii ani care, din nefericire, nu poate fi oprit în totalitate, dar poate fi prevenit prin diferite activități de echipă ce favorizează interacțiunea între toți elevii și le dezvoltă competențele sociale. Din păcate, acest fenomen marchează profund atât personalitatea agresorului, cât și personalitatea celui agresat, însă, dacă ambele „personaje” au acces timpuriu la ajutor specializat și la sprijinul familiei, atunci ele pot depăși suferințele provocate de bullying.

Bibliografie:

Craig, K. D. (2009). The social communication model of pain. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 50(1), 22

Hornby, A. S. (1940). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*

Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(3), 239-268

<https://www.clinicaoananicolau.ro/bullying/>

https://static1.squarespace.com/static/5fb2998850f3e97e83ceb940/t/620ebfb149721f49d439eeff/1645133766168/Studiu+de+caz_v4.pdf

<https://www.unicef.org/romania/ro>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Bullying>