



ÎN CLASĂ, ÎMPREUNĂ

PREVENIREA BULLYINGULUI

Acest toolkit este dedicat cadrelor didactice preocupate să creeze un mediu propice învățării prin dezvoltarea coeziunii de grup, promovarea spiritului de echipă și a empatiei între copii. Materialul reunește o serie de activități și exerciții bazate pe joc și joacă. Joaca aduce copiii împreună în mod natural, iar prin joc, cadrele didactice creează contexte pentru ca elevii să capete deprinderea de a colabora într-o atmosferă plăcută.

Resursă dezvoltată de Salvați Copiii în cadrul programului Școli fără bullying.



Salvați Copiii
Save the Children Romania



Salvați Copiii lucrează pentru:

- o lume care respectă și prețuiește fiecare copil,
- o lume care îi ascultă pe copii și învață de la ei,
- o lume în care copiii au speranțe și oportunități.

@2025

Coordonator proiect: Cristina Adam

Autor: Cristina Cernat

Contribuții: Adriana Gheorghisor, Mihai Popescu, Sorina Olaru.

Această publicație face parte din seria de materiale puse la dispoziție cadrelor didactice și tuturor celor care vor să contribuie la asigurarea unui climat pozitiv și prevenirii bullyingului în școlile din România. Cuprinde activități testate, adaptate și co-create în cadrul proiectului „Școli fără bullying” derulat de Salvați Copiii.

Bullyingul este un fenomen complex, care afectează sănătatea psihică și emoțională a copiilor, perturbând dezvoltarea personală și socială. Pentru a înțelege procesele de apariție a comportamentelor de bullying în rândul copiilor, este necesar să ne orientăm atenția asupra tiparelor de comportament inadecvate pe care copiii le manifestă în cadrul formal, în relație unii cu alții, în interiorul unui grup.

Anxietatea de excludere socială îi poate determina pe unii copii să îi excludă la rândul lor pe ceilalți din grup. Acest lucru se întâmplă în situații în care copiii sunt nesiguri dacă aparțin unui grup sau riscă să își piardă „poziția” pe care o ocupă în colectivul de elevi. anxietatea de excludere socială poate fi atât de puternică încât unii copii, care în alte situații se comportă adecvat, își pierd empatia pentru semenii lor, pentru a putea „supraviețui” ei înșiși din punct de vedere social. Aceasta este o noțiune cheie în înțelegerea fenomenului de bullying.

Dacă un grup se caracterizează printr-un nivel ridicat de anxietate de excludere socială, în mod tipic, copiii vor fi în gardă unul față de celălalt. Se poate întâmpla să înceapă să se judece unul pe altul, pornind de la felul în care acționează sau arată și, intuitiv, să înceapă a negocia despre ce e „bine” și ce e „rău”. Copiii din grupurile afectate de bullying afișează dispreț față de semenii lor, pot dezvolta o insensibilitate la suferința celorlalți, existând posibilitatea excluderii altor persoane din grup doar pentru asigurarea propriului loc.

În acest context, implicarea activă a elevilor în stabilirea regulilor clasei, prioritizarea activităților care contribuie la coeziunea grupului și încurajarea exprimării emoțiilor într-un mod sănătos sunt activități care contribuie la combaterea fenomenului de bullying. Această abordare



Salvați Copiii
Save the Children Romania

multidimensională oferă o bază solidă pentru construirea unui mediu educațional sigur și incluziv, în care copiii simt că aparțin comunității.

Această broșură conține 3 secțiuni:

- Regulile clasei
- Integrarea socială
- Coeziunea de grup

Utilizând exercițiile din cele 3 secțiuni, cadrele didactice contribuie în mod activ la a seta un start bun în anul școlar, facilitează integrarea elevilor noi, promovează un tip de interacțiune la nivelul clasei care previne și diminuează fenomenul bullyingului. Materialul prezent include activități specifice educației non-formale și are în vedere respectarea dreptului fundamental la participare, prevăzut de Convenția pentru Drepturile Copilului.



Vă propunem o serie de 12 activități:

I. Stabilirea regulilor de la nivelul clasei

1. CONTRACTUL CLASEI
2. BUSOLA MORALĂ
3. TRECI ÎN CERC
4. STEAUA DORINTELOR

II. Integrarea în cadrul grupului

5. SĂ BATEM PALMA!
6. POSTERUL CU CUVINTE BUNE
7. ÎMPREUNĂ/SEPARAT
8. PUNCTUL

III. Dezvoltarea coeziunii de grup

9. BORCANE CU MESAJE
10. GESTURI DE PRIETENIE
11. HOBBY-URI COMUNE
12. COMOARA CLASEI



STABILIREA REGULILOR LA NIVELUL CLASEI

Atunci când elevii sunt implicați în stabilirea regulilor din cadrul clasei, aceștia devin mai responsabili și sunt motivați să le respecte. Procesul democratic de stabilire a regulilor le oferă elevilor oportunitatea de a-și exprima opiniile și de a contribui la crearea unui mediu de învățare sigur și echitabil. Procesul participativ de setare a regulilor contribuie la reducerea fenomenului de bullying, elevii devenind mai conștienți de comportamentele acceptabile și inacceptabile și înțelegând mai bine consecințele acțiunilor lor.

Activitatea 1 - CONTRACTUL CLASEI

🕒 45 – 50 minute

👍 SCOP:

- stabilirea regulilor clasei, într-un mod participativ, contribuind la crearea unui mediu sigur, propice învățării.

✏️ MATERIALE NECESARE:

o foaie mare, bilețele, pixuri, post-it-uri sau stickere.

⚙️ PAS CU PAS

1. Rugați-i pe elevi să vă spună de ce cred ei că sunt importante regulile într-o sală de clasă. Discutați cu grupul despre modurile în care regulile afectează activitatea lor școlară.
2. Fiecare elev primește trei bilețele. Ei trebuie să scrie câte o regulă pe fiecare bucată de hârtie, în care să

stabilească cum trebuie să se trateze unii pe ceilalți pentru ca școala să fie un loc sigur pentru toți copiii.

3. Așezați bilețelele cu reguli pe o masă mare; regulile care sunt similare vor fi puse unele peste altele.
4. Treceți în revistă împreună cu elevii toate propunerile de reguli pentru a vă asigura că le înțeleg.
5. Supuneți la vot: toți copiii primesc cinci post-it-uri sau stickere cu care pot vota, așezându-le în dreptul regulilor pe care le consideră cele mai utile. Cele cinci sau șase propuneri de reguli care primesc cele mai multe voturi sunt incluse în „Contractul clasei”.
6. Alocați timp elevilor să realizeze pe foaia mare un afiș denumit „Contractul clasei” și invitați-i să îl decoreze și să îl semneze.
7. Afișați Contractul în sala de clasă și raportați-vă la el atunci când întâmpinați provocări în ceea ce privește comportamentul.

DE REFLECTAT!

Puteți reflecta asupra activității împreună cu elevii, adresându-le următoarele întrebări:

- Sunteți mulțumiți de Contractul clasei?
- Care dintre reguli ar putea ridica provocări în clasă și cum le putem depăși?
- Ce ne-ar putea sprijini pentru ca toți elevii să respecte regulile?
- Se aplică regulile și pentru adulții din școală?
- Ce v-a plăcut și ce nu v-a plăcut la această metodă de lucru?



SFATURI

Ghidați procesul astfel încât intervenția dumneavoastră să fie minimă în definirea regulilor. Încurajați dialogul între elevi fără a propune propriile reguli. Puteți chiar implica unul sau doi elevi în procesul de facilitare.

Semnați contractul alături de elevi și asigurați-vă că respectați regulile agreeate.

Activitatea 2 - BUSOLA MORALĂ

 30 minute

SCOP:

conștientizarea elevilor cu privire la emoțiile celorlalți.

MATERIALE NECESARE:

bucăți mari de hârtie.

PAS CU PAS:

1. Scrieți pe bucățile de hârtie: „COMPORTAMENT POZITIV”, „COMPORTAMENT NEGATIV”, „DEPINDE DE SITUAȚIE” și „LIPSIT DE IMPORTANȚĂ”. Lipiți-le pe cei patru pereți ai clasei.
2. Explicați-le copiilor că urmează să își exprime opiniile asupra unor exemple de comportamente. Arătați către cele patru puncte ale „busolei morale” din fiecare parte.
3. Când toată lumea este pregătită, citiți cu voce tare un exemplu din lista de mai jos. Acordați timp elevilor pentru a reflecta și decide dacă exemplul dat este un comportament/o acțiune acceptabil/ă din punct de

vedere moral.

4. Fiecare elev se va deplasa în liniște la punctul busolei care descrie cel mai bine ce opinie are despre comportamentul adus în discuție.
5. Întrebați elevii dacă se simt confortabil să vorbească despre răspunsurile lor.
6. După ce toți elevii și-au ales punctul busolei, puteți iniția o dezbatere încurajând elevii care au puncte de vedere diferite să și le expună și să se asculte unii pe ceilalți.
7. În urma dezbaterii, întrebați elevii dacă opiniile lor s-au schimbat și oferiți-le șansa de a-și muta locul într-un alt punct al busolei, pe care, în urma discuției, îl consideră mai potrivit.

Exemple de comportamente:

- Un copil împinge în mod repetat un alt copil în curtea școlii.
- Un copil ajută un coleg/o colegă care a fost tachinat/ă să discute cu un profesor despre problemă.
- Un elev/o elevă este fotografiat/ă în ipostaze jenante și fotografiile sunt distribuite către alte persoane fără acordul lui/ei.
- Un copil își face temele singur, fără a interacționa cu alți colegi.
- Câțiva elevi creează un grup de prieteni și nu le permit altor copii să se alăture.
- Un copil include un coleg/o colegă nouă în grupul său de prieteni și îl/o ajută să se acomodeze.



- Un copil refuză să împartă prăjiturile aduse de acasă.
- Un elev/o elevă raportează unui adult un comportament de bullying observat la școală.
- Un coleg/o colegă primește comentarii răutăcioase în legătură cu greutatea sa.
- Un elev/o elevă este tachinat/ă pentru că provine din altă țară.

DE REFLECTAT!

Încurajați elevii să observe că în cazul anumitor comportamente, cei mai mulți copii au opinii similare, iar în alte situații opiniile pot fi foarte diferite.

SFATURI

- După ce răspund, încurajați elevii să explice cum ar putea să gestioneze situațiile respective. Vorbiți despre ce ar putea să facă diferit ei sau alte persoane.
- În cazul în care nu dispuneți de suficient spațiu pentru desfășurarea activității, puteți printa cartonașe cu cele patru puncte ale busolei pentru fiecare elev astfel încât să le poată ridica pentru a răspunde.
- Puteți să îi rugați pe elevi să se gândească la exemple de situații pe care să le dezbatăți împreună. Încurajați-i să se implice cât mai mult.

Activitatea 3 - TRECI ÎN CERC

🕒 20-30 de minute

👍 SCOP:

creșterea nivelului de conștientizare cu privire la impactul izolării sociale și cultivarea empatiei față de copiii care pot fi excluși sau ținte ale bullyingului.

✂️ MATERIALE NECESARE:

spațiu suficient în clasă pentru ca elevii să se poată mișca liber.

⚙️ PAS CU PAS

1. Găsiți un voluntar care să părăsească clasa pentru câteva minute.
2. Instruiți restul grupului în timp ce voluntarul e afară: Elevii trebuie să se țină de mână și să formeze un cerc închis. Odată ce voluntarul revine în clasă, sarcina lor este să se țină strâns de mâini și să nu îl/o lase în cerc decât dacă el/ea le va solicita acest lucru.
3. Chemați voluntarul în clasă și spuneți-i ce urmează să facă: „Trebuie să intri în cerc, fără a-i răni pe ceilalți”.
4. Lăsați elevii să se joace o vreme, având grijă ca nimeni să nu fie rănit. Dacă voluntarul intră în cerc prin alte modalități (păcălind, forțând intrarea sau rănindu-i pe ceilalți), jocul se oprește.
5. Jocul se încheie atunci când voluntarul reușește să intre în cerc, formulând rugămintea de a se alătura colegilor lui/ei. De exemplu: „Îmi dai voie să intru în cerc?” sau „Lasă-mă să intru în cerc, te rog”.



6. Dacă voluntarul nu reușește să intre în cerc după câteva încercări, opriți jocul.
7. Invitați-i pe elevi să vorbească despre cum s-au simțit în timpul jocului. Mai întâi va vorbi cel/cea care a fost voluntar despre cum s-a simțit pentru el/ea această experiență, apoi invitați ceilalți elevi să povestească despre perspectiva lor.

VARIAȚII

Dacă voluntarul nu reușește să intre în cerc, ceilalți colegi îi vor oferi indicii cu privire la modalitatea de a se alătura. De exemplu, instruiți un elev din cerc să semnaleze după 5 minute că, pentru a intra în cerc, este nevoie de o parolă.

📌 DE REFLECTAT!

Reflecțați împreună cu elevii la activitatea desfășurată, folosindu-vă de următoarele întrebări.

Pentru voluntar:

- Cum a fost pentru tine să fi exclus/ă din grup?
- La ce strategii te-ai gândit ca să intri în cerc?
- Cum s-a comportat grupul? Te-a ajutat cineva din cerc?
- Ce a funcționat în final? Cum te simți acum?

Pentru grup:

- Cum v-ați simțit să faceți parte din grup?
- Ce ați simțit pentru persoana care era în afara grupului?
- Cum ați reacționat la respectarea/încălcarea instrucțiunilor?
- Cum vă simțiți acum?



SFATURI

- Folosiți această activitate într-o clasă în care s-a stabilit un nivel bun de încredere.
- Rezervați-vă suficient timp pentru a reflecta asupra sentimentelor elevilor astfel încât toți să aibă șansa să își împărtășească experiența și să fie ascultați.
- Încurajați-i pe elevi să discute despre asemănările și diferențele dintre sentimentele pe care le-au simțit în comparație cu cele ale elevului exclus din grup.

Activitatea 4 - STEAUA DORINȚELOR

 30 de minute

SCOP:

creșterea gradului de conștientizare asupra modului în care fiecare membru al grupului poate contribui la crearea unui mediu pozitiv și sigur în cadrul clasei.

MATERIALE NECESARE:

foi A4 cu o imagine cu o stea (pentru fiecare elev) foarfece, sfoară sau sârmă pentru a agăța stelele.

PAS CU PAS

1. Introduceți activitatea elevilor: precizați că este important ca toată lumea să se simtă bine, astfel fiecare dintre membrii clasei se va strădui să fie cât mai amabil și de ajutor față de ceilalți. Propuneți copiilor să se gândească la ce pot face pentru a exista un nivel de înțelegere mai ridicat în cadrul clasei lor. Explicați că veți discuta cu ei și despre ce este nevoie ca dvs., ca profesor, să faceți



pentru a-i face să se simtă în siguranță.

2. Distribuiți foile și cereți elevilor să decupeze stelele dorințelor. Pe o parte, trebuie să scrie ce poate face profesorul pentru a se asigura că elevii se simt în siguranță în clasă. Pe cealaltă parte, copiii trebuie să noteze ceea ce pot face ei pentru a menține un mediu pozitiv. După ce își notează răspunsurile, pot decora stelele.
3. Întrebați copiii dacă doresc să citească ceea ce au scris pe stelele lor.
4. Când elevii au terminat, puteți agăța stelele de tavan sau într-un loc special amenajat.

📌 DE REFLECTAT!

Această activitate oferă posibilitatea de a identifica nevoile și așteptările elevilor și viziunea lor cu privire la o relație armonioasă între elevi și profesori. Totodată, aceștia sunt responsabilizați cu sarcina de a stabili reguli în ceea ce privește propriul lor comportament, oferindu-le perspectiva respectului reciproc atunci când vine vorba de relațiile interpersonale.

INTEGRAREA ÎN CADRUL GRUPULUI

Integrarea tuturor elevilor în grupul clasei este vitală pentru prevenirea fenomenului de bullying. Elevii care se simt izolați sau excluși sunt mai vulnerabili și pot deveni ținte ale comportamentelor de bullying. În același fel, ei pot deveni inițiatori ai bullyingului ca o modalitate de a atrage atenția sau de a-și manifesta frustrarea. Este important să se desfășoare activități care să crească nivelul de empatie al copiilor față de colegii lor. Folosiți aceste activități pentru a pregăti clasa atunci când un elev nou se alătură grupului deja format sau pentru a facilita tranziția de la un ciclu școlar la altul.

Prin crearea unui mediu incluziv, în care diversitatea este apreciată și valorizată, se reduce riscul de excludere și de apariție a comportamentelor de bullying.

Activitatea 5 - SĂ BATEM PALMA!

 10 minute

 SCOP:

Încurajarea copiilor pentru a interacționa și a se cunoaște mai bine unii pe ceilalți.

 MATERIALE NECESARE:

etichete care se lipesc sau ecusoane cu numele copiilor (dacă nu se cunosc între ei).



PAS CU PAS:

1. Fiecare elev poartă ecusonul cu numele său.
2. Elevii stau într-un cerc și se prezintă, spunându-și numele. Apoi, ridică fiecare câte o mână, pregătiți să bată palma.
3. Un elev stă în mijlocul cercului și spune numele unui coleg din grup cu care încercă să bată palma înainte ca acesta să aibă timp să numească la rândul lui un alt coleg.
4. Când își aude numele, cel numit încearcă să spună repede numele altui coleg din cerc, în afara vecinilor din stânga și dreapta.
5. Dacă elevul din mijlocul cercului reușește, colegul cu care a bătut palma face schimb de locuri cu el. Jocul începe din nou, persoana din mijloc spune numele altcuiva și încearcă să bată palma cu el.
6. Dacă elevul din mijloc se mișcă prea încet, încearcă din nou până când reușește să bată palma cu cineva care nu a apucat să spună un alt nume.
7. În cazul în care o persoană își trage mâna sau spune din greșeală propriul nume sau numele persoanei din mijloc, atunci acesta vine în mijlocul cercului.

DE REFLECTAT!

Jocul are scopul de a-i distra pe elevi și de a-i ajuta să învețe numele colegilor. Copiii trebuie încurajați să continue chiar și atunci când greșesc și să nu renunțe atunci când nu reușesc să bată palma cu cineva. Totodată, această activitate încurajează participarea tuturor copiilor.

- Cum a fost pentru voi să fiți în mijlocul cercului?
A fost ușor? A fost dificil?

- Atunci când vă auzeați numele, cum a fost să simțiți presiunea de a spune un alt nume?
- Ați încercat să includeți toți colegii sau ați spus mai des numele prietenilor voștri?
- Cum v-ați încurajat colegii?

SFATURI

- Puteți să faceți cercul mai mare sau mai mic pentru a face jocul mai dificil sau mai ușor.
- Pentru a crește nivelul de complexitate al jocului sau dacă copiii se cunosc deja între ei, puteți alege o tematică. De exemplu, fiecare elev ar putea alege un animal și, în loc să spună numele colegilor, jucătorii trebuie să spună animalele alese de către aceștia.
- Luați-vă timpul necesar și aveți răbdare atunci când explicați copiilor regulile jocului. Oferiți instrucțiuni scurte și precise. Dacă este nevoie, puteți pune pauză jocului pentru a repeta instrucțiunile.
- Organizați o rundă de încălzire pentru a vă asigura că toată lumea știe cum se desfășoară activitatea.
- Pentru a evita zgomotele puternice sau loviturile prea dure dintre elevi, puteți să îi rugați să își scrie numele pe un ecuson pe care să îl țină în mână. În acest caz, persoana din mijloc trebuie să le ia ecusoanele din mână înainte ca ei să spună un alt nume.



Activitatea 6 - POSTERUL CU CUVINTE BUNE

 10 minute, zilnic, timp de o săptămână

SCOP:

încurajarea elevilor să interacționeze într-un mod prietenos, să recunoască gesturile de prietenie și să învețe să aibă grijă unii de alții.

MATERIALE NECESARE:

foaie de flipchart mare, post-it-uri.

PAS CU PAS:

1. Introduceți activitatea elevilor: în fiecare zi din această săptămână, elevii vor fi atenți la cuvintele frumoase pe care le aud în clasă – cuvinte care consolează, laudă, spun ceva frumos despre cineva sau care invită un alt elev la joacă.
2. Alocați 10 minute în fiecare zi din acea săptămână pentru ca elevii să scrie pe post-it-uri cuvintele frumoase pe care le-au auzit.
3. Vineri sau în ultima zi a activității, clasa va lipi pe posterul comun cuvintele frumoase pe care le-au notat pe parcursul săptămânii.

DE REFLECTAT!

În ultima zi, după lipirea post-it-urilor, puteți reflecta împreună cu elevii pornind de la următoarele întrebări:

- Cum vă simțiți când sunteți înconjurați de persoane care își adresează cuvinte frumoase?



- Cum vă simțiți când cineva spune ceva frumos despre voi?
- Cum vă simțiți atunci când voi spuneți cuvinte frumoase altor persoane?
- Este ușor să uităm să spunem cuvinte frumoase altora? De ce?

SFATURI

- Afișați posterul cu cuvinte frumoase în clasă într-un loc vizibil pentru a le reaminti elevilor de experiențe pozitive și să utilizeze acele cuvinte mai des.
- Împreună cu elevii, puteți realiza un nou poster după câteva luni pentru a le compara și a observa ce s-a schimbat.

Activitatea 7 - ÎMPREUNĂ/SEPARAT

 20 de minute

SCOP:

conștientizarea faptului că într-un grup sunt puncte de interes care pot aduce împreună copii în momente și contexte diferite, iar dinamica grupului poate arăta diferit.

MATERIALE NECESARE:

foi de hârtie pentru bilețele, sfoară sau bandă adezivă pentru a marca un pătrat pe podeaua clasei.

PAS CU PAS:

1. Explicați-le elevilor că veți face o activitate pe parcursul căreia vor deveni mai conștienți de asemănările dintre ei



și vor avea ocazia de a se cunoaște mai bine.
Distribuiți câte trei bucăți de hârtie fiecărui elev.

2. Rugați elevii să scrie pe bucățile de hârtie câteva propoziții care să spună ceva pozitiv despre ei, apoi strângeți bilețelele.

Exemple de propoziții:

- „Fotbalul este sportul meu preferat.”
 - „Pot vorbi mai mult de două limbi.”
 - „Îmi plac foarte mult câinii.”
3. Cu ajutorul unei sfori sau a unei benzi adezive, marcați un spațiu pe podeaua clasei sau pur și simplu spuneți-le elevilor că într-o anumită zonă se vor grupa cei care se sunt de acord sau se identifică cu enunțul de pe fiecare bilețel.
 4. Extrageți câte un bilețel, pe rând, și citiți ce este scris pe el. Când se identifică cu descrierea, copiii se vor grupa în spațiul marcat. Când nu se regăsesc în ceea ce este enunțat, părăsesc spațiul desemnat.

📌 DE REFLECTAT!

La finalul activității, reflectați împreună cu elevii la următoarele întrebări:

- Ați avut lucruri în comun cu un coleg la care nu v-ați mai gândit înainte?
- Există o categorie în care nu v-a plăcut să fiți?
- Gândiți-vă la grupurile în care v-ați aflat. Cum ar fi dacă situația descrisă pe bilețel ar fi singurul lucru pe care oamenii îl știu despre tine?

Activitatea 8 - PUNCTUL

 20 de minute

SCOP:

conștientizarea sentimentului de apartenență la grup.

MATERIALE NECESARE:

puncte adezive colorate în funcție de numărul de grupuri sau bucăți de post-it-uri tăiate.

PAS CU PAS:

1. Explicați-le copiilor că vor participa la un joc pentru a experimenta într-un cadru sigur cum este să faci parte dintr-un grup și cum se poate simți să fii exclus din grup.
2. Toți elevii vor primi pe frunte o bulină colorată, iar apoi trebuie să îi găsească pe colegii care au aceeași culoare.
3. Rugați elevii să închidă ochii. Puneți un punct colorat pe fruntea fiecărui elev, fără ca ei să știe ce culoare au primit.
4. Fără să vorbească între ei, elevii trebuie să își găsească grupul, adică pe ceilalți elevi care au aceeași culoare pe frunte.
5. Unul dintre elevi va primi un punct de o culoare care nu se va regăsi la un alt coleg.

⚠️ ATENȚIE! *Nu puneți punctul fără pereche pe fruntea unui elev despre care știți că a fost supus bullyingului sau excluderii din grup sau pe fruntea unui elev nou venit în grup.*



DE REFLECTAT!

Reflecțați împreună cu elevii la următoarele întrebări:

- A fost dificil să vă găsiți grupul?
- Unul dintre colegii voștri a avut un punct de o culoare fără pereche pe frunte și nu a avut pe nimeni în echipa sa. Cum se simte să nu ai cu cine forma o echipă?
- Când vă jucați în curtea școlii, se poate alătura jocului vostru oricine dorește?
- Este important să ai pe cineva cu care să te joci? Vi se întâmplă să vă jucați de obicei cu aceleași persoane?
- Putem să învățăm să invităm și alte persoane să se alăture jocului?

SFATURI

În încheiere, vorbiți-le copiilor despre importanța incluziunii: „Amintiți-vă că nimeni nu ar trebui să se simtă singur și izolat la școală. Dacă vă este greu să invitați alți copii să se joace cu voi, veniți să vorbiți cu mine sau cu un alt adult de la școală și întrebați-ne dacă putem să vă ajutăm să găsiți colegi cu care să vă jucați în pauză.”

DEZVOLTAREA COEZIUNII DE GRUP

Cooperarea și încrederea pe care copiii le manifestă în relațiile dintre ei pot fi sporite prin activități în care elevii lucrează împreună pentru a atinge un obiectiv comun, astfel învățând să își aprecieze reciproc punctele forte și să se sprijine unii pe ceilalți în momentele dificile. Fiecare copil este diferit, însă aceste diferențe nu ar trebui să îi dezbine. Experimentând diversitatea într-un mod constructiv, copiii se vor raporta la cei pe care îi consideră diferiți într-un mod pozitiv, identificând aspectele în care se completează reciproc.

Acest sentiment de unitate cultivat constant, prin proiecte propuse de cadre didactice sau chiar de elevi, poate reduce semnificativ incidența comportamentelor de bullying, copiii fiind mai puțin predispuși să îi agrezeze pe cei pe care îi consideră colegi de echipă sau prieteni.

Activitate 9 - BORCANE CU MESAJE

 30 de minute

 SCOP:

conștientizarea impactului acțiunilor proprii asupra celor din jur.

 MATERIALE NECESARE:

coli de hârtie A4, creioane colorate, carioci, bandă adezivă, materiale decorative (hârtie creponată, stickere), borcane curate cu capac, diverse obiecte pe care pot să le pună în borcane, cutie, post-it-uri.



PAS CU PAS:

1. Explicați-le copiilor că urmează să umple și să decoreze borcane ale prieteniei.
2. Elevii își pregătesc borcanele. Asigurați-vă că acestea sunt goale, curate și fără etichete.
3. Fiecare copil își umple borcanul său cu lucruri pe care vrea să le ofere unui prieten. Pot să pună în ele mesaje încurajatoare, glume, fotografii, desene, scrisori, dulciurile preferate sau orice alt obiect la care se gândesc și pe care îl pot confecționa la școală.
4. Alocați timp suficient pentru ca toți elevii să realizeze decorarea borcanelor. În timpul cât ei lucrează la borcane, pregătiți o cutie în care să puneți bilețele cu numele fiecărui elev din clasă, prezent la activitate.
5. Copiii vor extrage un bilețel cu numele unui coleg, căruia îi vor dăruia borcanul în semn de prietenie.

DE REFLECTAT!

Această activitate are rolul de a-i ajuta pe elevi să conștientizeze impactul pe care gesturile de prietenie îl au asupra altora. Prin intermediul ei, copiii au ocazia să reflecteze la gesturile simple care îi pot bucura pe colegii lor și cum acestea pot schimba atmosfera dintr-un grup.

Îi puteți încuraja să reflecteze asupra experienței lor adresându-le următoarele întrebări:

- Ce înseamnă bunătatea pentru voi?
- Cum vă simțiți atunci când cineva face gesturi drăguțe pentru voi?
- Cum se simte să fiți buni cu ceilalți?
- Cum le puteți arăta persoanelor importante din viața voastră că țineți la ei?



SFATURI

Puteți să aduceți câteva borcane în plus pentru a vă asigura că toți elevii pot participa la activitate sau îi puteți ruga pe cei care finalizează activitatea mai devreme să decoreze borcane și pentru colegii care lipsesc în ziua respectivă.

Activitate 10 - GESTURI DE PRIETENIE

 **15 minute**

SCOP:

Încurajarea elevilor să se cunoască mai bine și să conștientizeze impactul pozitiv pe care acțiunile lor le pot avea asupra grupului, creând prietenii mai profunde.

MATERIALE NECESARE:

pixuri sau creioane, coli de hârtie A4, o cutie.

PAS CU PAS:

1. Fiecare copil este rugat să scrie un paragraf despre sine și despre lucrurile/activitățile care îi plac, concentrându-se mai puțin pe lucrurile materiale, precum jocuri sau haine, și mai mult pe activitățile lor preferate sau experiențele care le aduc bucurie și sentimentul de împlinire. Asigurați-vă că elevii se semnează în partea de sus a foii.
2. Scrisorile vor fi împăturite și puse într-o cutie.
3. Fiecare elev va extrage câte o scrisoare din cutie. Persoana a cărei scrisoare au extras-o va deveni noul lor „prieten secret”. În cazul în care își extrag propria scrisoare, o vor împături și o vor pune înapoi în cutie.



4. Veți decide împreună timpul în care va avea loc această activitate. De exemplu, poate dura o zi, o întreagă săptămână sau un modul.
5. În timpul stabilit, fiecare elev va încerca să facă cel puțin cinci gesturi amabile/prietenoase pentru prietenul lor secret. Aceste gesturi trebuie să fie bazate cât mai mult posibil pe ceea ce persoana a scris în scrisoarea sa.
6. Elevii nu trebuie să cheltuiască bani pe această activitate. Puteți lua în considerare organizarea unei sesiuni de brainstorming pentru idei de gesturi drăguțe pe care le pot face gratis. Amintiți-le să se folosească de informațiile din scrisori.
7. Puneți accent pe faptul că este o activitate secretă și că alți copii nu ar trebui să afle cine este prietenul lor secret. Sugerați-le că ar putea să facă gesturi drăguțe pentru mai mulți colegi sau chiar pentru sine pentru a spori misterul.
8. La finalul perioadei stabilite, puteți discuta împreună cu elevii dacă își doresc să spună cine a fost prietenul lor secret sau dacă vor să rămână în continuare secret.

📌 DE REFLECTAT!

Activitatea are rolul de a încuraja crearea de prietenii mai profunde între elevi. Discutați cu copiii pornind de la următoarele întrebări:

- Cât de ușor v-a fost să decideți ce gesturi/acțiuni veți face pentru colegul vostru/colega voastră?
- Cum v-ați simțit când ați plănuit un gest amabil pentru altcineva?

- Cum puteți să continuați să faceți gesturi mici, colegiale, pentru ceilalți? Cum credeți că se simt ei când faceți aceste gesturi?
- Cum v-ați simțit când ați descoperit că altcineva s-a gândit la voi, la ce vă place și a acționat în așa fel încât să vă simțiți văzuți și apreciați?

SFATURI

Oferiți-le copiilor sugestii de gesturi prietenoase: să ofere o floare, să împartă din gustările lor, să lase bilețele anonime cu complimente.

Activitate 11 - HOBBY-URI COMUNE

 45 – 50 minute

SCOP:

Încurajarea elevilor să experimenteze activități noi, care le fac plăcere, contribuind la un nivel ridicat al stării de bine.

MATERIALE NECESARE:

pixuri și creioane, bucăți de hârtie, foaie flipchart.

PAS CU PAS:

1. Elevii vor fi împărțiți în perechi.
2. Fiecare pereche are sarcina de a discuta și de a identifica trei activități pe care le au în comun și pe care le fac cu plăcere sau în care și-ar dori să fie implicați.
3. Fiecare pereche se alătură altei perechi pentru a crea un grup de patru elevi. Grupul nou format va căuta



să identifice trei activități care le fac plăcere, pe care membrii echipei le au în comun.

4. După câteva minute, fiecare echipă împărtășește cu restul clasei activitățile identificate.
5. Elevii sunt invitați să se raporteze la interesele lor pentru a genera mai multe idei de hobby-uri pornind de la activitățile discutate în clasă. Copiii își notează ideile.
6. Numărați membrii fiecărei echipe de la 1 la 4 și împărțiți-i în noi echipe de câte 4 persoane, în care să discute despre ceea ce au notat.
7. La final, redactați o listă pe o foaie de flipchart în care să scrieți toate hobby-urile la care s-au gândit. Aceasta va servi drept inspirație pentru activități pe care elevii le pot face în timpul lor liber.

📌 DE REFLECTAT!

Copiii aleg anumite hobby-uri din diverse motive: să învețe abilități noi, să aibă un stil de viață activ sau să își facă noi prieteni. Prin această activitate, copiii sunt încurajați să se gândească să încerce lucruri noi.

Pentru a afla mai multe despre interesele lor, puteți să le adresați următoarele întrebări:

- Ce v-a motivat să alegeți hobby-urile pe care le urmați?
- Ce vă motivează să continuați/să perseverați într-o anumită activitate/un hobby?
- Care sunt părțile pozitive ale hobby-urilor pe care le aveți?



SFATURI

- Dacă elevilor le este dificil să se gândească la exemple de hobby-uri, alegeți cinci dintre activitățile enumerate și discutați împreună despre cum pot transforma aceste activități în hobby-uri.
- Dacă majoritatea elevilor au deja un hobby, rugați-i să își noteze pe o foaie ce i-a determinat să înceapă. Aceste lucruri îi pot stimula să continue atunci când se simt demotivați.

Activitate 12 - COMOARA CLASEI

 45 de minute

SCOP:

crearea unei cutii cu propuneri de activități la care clasa poate apela când dorește să facă activități cu scopul de a menține un mediu pozitiv în clasă.

MATERIALE NECESARE:

o cutie de carton, decorațiuni (materiale textile, hârtie lucioasă, nasturi, sclipici etc.), foi și lipici.

PAS CU PAS:

1. Scoateți o cutie de carton și explicați-le elevilor de ce ar trebui realizată această cutie cu comori.
2. Lăsați elevii să-și creeze propriile decorațiuni pentru cutie.
3. Toți elevii contribuie la decorarea cutiei.



4. Împărțiți elevii în grupuri de 3 sau 4 persoane. Invitați fiecare grup să se gândească și să noteze planificarea unei activități pe care își propun să o realizeze la nivel de clasă, cu scopul de a deveni colegi mai buni.
5. Fiecare echipă își prezintă, pe scurt, propunerea de activitate. Toate propunerile sunt introduse în Cutia cu comori a clasei.
6. Stabiliți împreună când doresc să folosească cutia. Aceasta ar trebui să aibă un loc permanent în clasă.
7. Când este cazul sau când nu aveți idei pentru activitățile cu elevii, utilizați Cutia cu comori. Asigurați-vă că apelați la această resursă cel puțin o dată pe modul. Dacă nu veți pune în practică măcar o parte dintre propuneri, nivelul de încredere al elevilor în ceea ce vă privește va scădea, la fel și disponibilitatea lor de a colabora.



5 SFATURI PENTRU A ÎNCURAJA INCLUZIUNEA

1. Ascultați-i pe copii

Copiii cunosc cel mai bine lucrurile care se întâmplă în pauze și în grupurile în care activează, știu care sunt persoanele care nu doresc să participe sau nu sunt incluse în activitățile de grup și au deja explicații formulate cu privire la motivul pentru care se întâmplă acest lucru. De asemenea, perspectiva lor asupra relațiilor dintre elevii clasei este unică. Ei pot avea sugestii inspirate în legătură cu ce trebuie făcut pentru ca mai mulți elevi să poată participa. Adresați întrebări cu curiozitate și fără a judeca, ascultați ceea ce vă spun copiii din jurul dumneavoastră, fie că sunteți în clasă, în sala de sport sau în afara programului.

2. Vorbiți despre incluziune

Vorbiți cu elevii și cu alți adulți despre cât de important este ca toți copiii să fie incluși în activități, chiar dacă rolurile pe care și le asumă sunt diferite. Vorbiți despre incluziune în cadrul întâlnirilor cu părinții și în conversațiile cu alți profesori.

3. Asigurați-vă că toată lumea este binevenită

Copiii suferă atunci când nu sunt invitați de către colegi la activitățile de după școală sau la zile de naștere. Vorbiți cu alți adulți din școală și cu părinții despre cum puteți să includeți pe toată lumea și transmiteți mai departe copiilor ceea ce ați stabilit. Sugerați-le că orice activitate care aduce elevii clasei împreună (fie că este proiect educațional sau activitate extracurriculară) contribuie la crearea unor relații sănătoase, colegiale, iar copiii se vor susține



reciproc, recurgând mai rar la comportamente de bullying. Asigurați-vă că toate activitățile sunt adaptate nevoilor și abilităților copiilor, astfel încât să poată participa cu toții.

4. Încercați să cheltuiți cât mai puțin

Activitățile propuse se pot realiza în clasă, cu materialele didactice pe care le aveți la dispoziție. Sugerați și alte activități care nu presupun cheltuieli. Căutați soluții pentru derularea de activități în comunitate, împreună cu copiii, părinții și colegii dumnevoastră. Încurajați solidaritatea!

5. Fiți un model demn de urmat

Noi, adulții, avem marea responsabilitate de a crea un mediu în care copiii se pot dezvolta. Ei văd și aud ceea ce fac și spun adulții, iar atitudinile copiilor, de cele mai multe ori, reflectă atitudinile adulților cu care intră în contact. Cum ne comportăm cu ceilalți? Vorbim cu persoanele care par a fi singure? Îi invităm alături de noi pe cei pe care nu îi cunoaștem foarte bine? Cum vorbim despre alte persoane atunci când luăm masa în familie? Ghidați-i pe copii prin a fi un exemplu pentru ei.

[illegible]



Save the Children Romania

Note

[illegible]

De 35 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copiilor din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului. În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în 118 țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 35 de ani de activitate, peste 4.159.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children Romania

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, 010899
sector 1, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

website: www.salvaticopiii.ro

ISBN 606-8038-34-6



9 786068 038346