



LECȚIE NAȚIONALĂ

Prevenirea
bullying-ului
în mediul școlar

 **STOP
BULLYING**

©UNICEF/Adrian Holerga

Cui se adresează:

Cadrelor didactice din România

Nr. 789/17.05.2024

prof.: MOTIHAC CRISTINA

Ce presupune:

clasa a VII-a B

O lecție cu un grup de elevi

Data susținerii lecției: 17 mai 2024

Perioada:

29.04.2024 - 24.05.2024



Asociația HoltIS și UNICEF în România vă invită să participați la Lecția Națională:

Prevenirea Bullying-ului în mediul școlar,
eveniment organizat în cadrul proiectului

Consolidarea sistemului național al programelor de educație parentală pentru dezvoltare a timpurie a copilului în Play Learning and Parenting Hubs și alte hub-uri educaționale, desfășurat cu sprijinul tehnic al UNICEF în România. Proiectul este susținut financiar de către LEGO Foundation.

Plan de lecție

TEMATICA: Prevenirea bullying-ului în mediul școlar

OBIECTIVELE LECȚIEI

Până la sfârșitul acestei lecții, elevii vor putea să:

1. Identifice formele de bullying și cyberbullying.
2. Identifice efectele negative ale acestor fenomene.
3. Promoveze unui mediu școlar sigur și prietenos.
4. Dezvolte empatie și comunicarea sănătoasă între colegi pentru a preveni și gestiona situațiile de bullying.
5. Identifice modalităților de intervenție și sprijin disponibile pentru cei afectați de bullying și cyberbullying.

DURATĂ: 60 de minute

MATERIALE NECESARE:

1. Fișe informative despre bullying și cyberbullying.
2. Fișe de activități.
3. Markere, creioane colorate.
4. Imagini relevante și videoclipuri despre bullying și cyberbullying.



**PARTEA 1:
INTRODUCERE
(10 minute)**

- ❖ **Prezentarea subiectului:** Începeți prin a discuta cu elevii despre ce înseamnă **bullying-ul** și **cyberbullying-ul** și de ce este important să vorbim despre acest subiect.

- ❖ **Definirea bullying-ului:** Explicați faptul că **bullying-ul** înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental (Asociația Telefonul Copilului, 2014, p.3).

- ❖ **Definirea cyberbullying-ului:** Bill Belsey (2005), specialist canadian în educație, a definit acest fenomen astfel:

„Cyberbullying-ul implică utilizarea tehnologiilor informaționale și comunicaționale pentru a sprijini un comportament deliberat, repetat și ostil desfășurat de către un individ sau grup, care este destinat să aducă prejudicii altor persoane”. Astfel, **cyberbullying-ul** este o agresiune care are loc pe internet sau prin intermediul tehnologiei digitale și care poate include mesaje de ură, insulte, amenințări sau distribuirea de informații personale fără permisiunea persoanei respective.

Discuție deschisă: Încurajați elevii să împărtășească exemple de **bullying** și **cyberbullying** pe care le-au întâlnit sau le-au observat.



Filmulet cu situații de bullying

<https://www.youtube.com/watch?v=vtfMzmkYp9E>

PARTEA 2:
ELEMENTE
TEORETICE
(15 minute)



- ❖ Porniți o discuție deschisă despre diferitele forme de **bullying** și **cyberbullying** și despre motivele pentru care oamenii aleg să comită acte de **bullying**.
- ❖ Puteți discuta concret cu elevii pe baza exemplilor de **bullying** pe care le-au povestit anterior.
- ❖ **Explorarea formelor de bullying:** Folosind o listă pe tablă, discutați despre diferitele forme de bullying, cum ar fi bullying-ul fizic, verbal, emoțional sau psihologic. **Fișă de activitate 1**
- ❖ **Explorarea formelor de cyberbullying:** Discutați cu elevii despre formele cyberbullying-ului, cum ar fi hărțuirea online, mesaje de ură și insulte, distribuirea de informații personale, umilirea și manipularea în mediul online, falsificarea identității. **Fișă de activitate 2**
- ❖ **Impactul bullying-ului și cyberbullying-ului:** Vorbiți despre modul în care **bullying**-ul și **cyberbullying**-ul îi poate afecta pe cei implicați. Puneți accent pe faptul că aceste experiențe pot deteriora încrederea în sine a unei persoane și pot duce la sentimente puternice de neînțelegere și singurătate. Fiind supus unui comportament agresiv repetat, fie în mediul fizic, fie online, poate deteriora starea emoțională a unei persoane și poate afecta chiar și performanța școlară.

După ce ați discutat despre probleme, cereți elevilor să vină cu idei și strategii pentru a preveni și gestiona **bullying**-ul în școală și în comunitatea lor. De exemplu puteți cere elevilor să vină cu idei despre cum să încurajăm relații sănătoase între colegi sau cum putem să recunoaștem și să folosim resursele disponibile pentru victimele acestui fenomen și să promovăm un mediu în care învățarea și interacțiunea între elevi sunt bazate pe respect și empatie.

(câteva exemple **Fișă de activitate 3**)



PARTEA 3:
DEZVOLTAREA
ABILITĂȚILOR DE
PREVENIRE ȘI
GESTIONARE A
BULLYING-ULUI

(15 minute)

- ❖ **Joc de rol și discuții:** Împărțiți elevii în grupuri mici și dați-le scenarii de **bullying**. Fiecare grup va trebui să interpreteze scenariul și să găsească soluții pentru a gestiona situația într-un mod eficient și non-violent.
- ❖ După ce fiecare grup a prezentat scenariul și soluțiile lor, discutați împreună despre strategiile folosite și despre cum ar putea fi aplicate în situații reale. **Fișă de activitate 4**
- ❖ **Dezvoltarea empatiei:** Încurajați elevii să se pună în locul celorlalți și să încerce să înțeleagă perspectivele altora. Discutați despre importanța empatiei în prevenirea **bullying**-ului.

Activitatea: Joc de rol

Cadrul didactic va alege doi voluntari din cadrul grupului pentru un joc de rol. Fiecare voluntar va primi un rol, fie de victimă a fenomenului **bullying**, fie de agresor, iar restul participanților vor juca rolul de martori.

Scopul scenetei este de a sublinia importanța grupului extern de martori care participă fie voluntar, fie involuntar la acțiunile de hărțuire și de a conștientiza rolul martorilor în combaterea și/sau prevenirea acțiunilor de acest tip.

Aceștia vor pune în scenă o secvență ce implică acțiuni de tip **bullying** întâlnite în școală. **Fișă de activitate 5**

La sfârșit, participanții sunt încurajați să discute despre cum s-au simțit în rolurile lor și cum ar proceda ei pentru a nu se ajunge la un astfel de conflict.



**PARTEA 4:
MODALITĂȚI
DE
INTERVENȚIE
ȘI SPRIJIN
(10 minute)**

- ❖ **Identificarea resurselor de sprijin:** Discutați despre resursele disponibile pentru cei care sunt afectați de bullying și cyberbullying, cum ar fi profesorii, părinții, consilierii școlari și linia de ajutor pentru bullying.
- ❖ **Activitate „Studiu de caz”** - Elevii vor analiza cazuri reale de bullying și cyberbullying și vor identifica posibile soluții și acțiuni corective. **Fișă de activitate 7**
- ❖ **Crearea unui mediu sigur:** Subliniați importanța creării unui mediu școlar și social sigur și incluziv pentru toți elevii.



**PARTEA 5:
DEZBATERI ȘI
CONCLUZII
(10 minute)**

- ❖ Recapitulați principalele idei discutate în lecție și încurajați elevii să își împărtășească gândurile și întrebările. Asigurați-vă că fiecare elev știe că este important să vorbească despre **bullying** și **cyberbullying** și să solicite ajutor dacă este implicat într-o astfel de situație.
- ❖ Discutați despre importanța rolului pe care elevul îl joacă în prevenirea **bullying-ului** și **cyberbullying-ului**.
- ❖ Încurajați elevii să împărtășească idei și strategii pentru a face față acestor probleme.
- ❖ Subliniați importanța **empatiei, respectului și comunicării în relațiile interpersonale**.
- ❖ **Sursă:**
<https://www.stopbullying.gov/>
<https://www.cybersmile.org/>
Asociația Telefonul Copilului, (2014), Împreună putem combate fenomenul bullying în 2 pași.

Fișă de activitate 1 – FORME ALE BULLYING-ului

Împărțiți elevii în trei grupuri egale, oferiți-le câte o foaie. Fiecare grup va avea ca sarcină să răspundă la următoarele întrebări:

Grup I:

După părerea voastră la ce se referă comportamentul de tip bullying verbal?

Grup II:

După părerea voastră la ce se referă comportamentul de tip bullying fizic?

Grup III:

După părerea voastră la ce se referă comportamentul de tip bullying emoțional/psihologic?

- ❖ Acest tip de comportament de intimidare poate lua mai multe forme, Olweus a făcut diferența între trei tipuri de bază de comportament de bullying:



Verbal

- Acesta implică atacurile verbale, tachinarea, șantajul, poreclirea, amenințarea, zvonurile și minciunile, insultele.

Fizic

- Acesta implică lovirea, îmbrânciturile, gesturile obscene, palme, piedici, ciupirea, pocnirea, deposedarea de lucruri, constrângerea victimei vizate prin contact fizic.

Emoțional/psihologic

- Acesta implică răspândirea de zvonuri, manipularea colegilor/prietenilor, calomnierea, izolarea victimei, excluderea din diferite grupuri sau diferite activități ale unui grup, ridicularizarea.

Fișă de activitate 4

Scenarii de bullying pe care elevii ar putea să le interpreteze și să găsească soluții pentru a gestiona situația în mod eficient și non-violent:

Scenariul 1: Bullying verbal

Situația: Un elev face glume umilitoare sau face comentarii jignitoare la adresa altui elev în timpul pauzei.

Soluții posibile:

- Elevul care este victimă poate încerca să își exprime sentimentele și să îi spună celui care face bullying să înceteze.
- Poate solicita ajutorul unui adult responsabil, cum ar fi un profesor sau un părinte.
- Alți elevi din jur pot interveni și pot oferi sprijin celui care este victima, arătând că nu tolerează comportamentul de bullying.

Scenariul 2: Bullying fizic

Situația: În timp ce se îndreaptă spre sala de clasă, un elev împinge violent și în mod repetat alt elev.

Soluții posibile:

- Elevul care este victimă poate să își păstreze calmul și să se îndepărteze de agresor.
- Poate raporta incidentul unui profesor sau unui alt adult în poziție de autoritate.

Alți elevi pot interveni pentru a opri agresiunea și pentru a-i oferi sprijin celui care este victima.



Scenariul 3: Bullying social

Situația: Un grup de elevi exclude deliberat un alt elev din activitățile lor și îi vorbesc urât în fața celorlalți.

Soluții posibile:

- Elevul care este exclus pe nedrept poate încerca să găsească alte grupuri de prieteni sau activități care să îl facă să se simtă inclus.
- Ar putea vorbi cu un adult în care are încredere despre situație și să solicite sprijin și consiliere.
- Alți elevi pot să își arate solidaritatea și să încerce să îl includă pe cel exclus în activitățile lor.

Scenariul 4: Bullying online

Situația: Un elev postează comentarii jignitoare sau false despre alt elev pe rețelele de socializare.

Soluții posibile:

- Elevul care este victima poate să nu răspundă la comentariile negative și să șteargă sau să blocheze persoana care face bullying.
- Ar putea raporta comportamentul inadecvat administratorilor platformei online.
- Alți elevi pot să ofere sprijin emoțional și să arate că nu susțin comportamentul de cyberbullying.

Aceste scenarii pot stimula discuții și activități care să încurajeze empatia, comunicarea și găsirea soluțiilor constructive pentru a gestiona situațiile de bullying într-un mod eficient și non-violent.

Fișă de activitate 2 – FORME ALE CYBERBULLYING-ului

Potrivit clasamentului realizat de Asociația Telefonul Copilului, există mai multe tipuri de cyberbullying, după cum urmează:

- **Hărțuirea** = trimiterea de mesaje ofensatoare, nepoliticoase și jignitoare într-un mod abuziv; publicarea comentariilor răutăcioase sau umilitoare cu privire la postări, fotografii și pe chat; manifestarea unui comportament ofensator pe site-urile de jocuri;
- **Denigrarea** = postarea sau trimiterea de informații false și rău-intenționate despre un alt copil; utilizarea de fotografii ale unui copil cu scopul de a ridiculiza, de a răspândi zvonuri false și bârfe;
- **Iritarea** = utilizarea, în mod intenționat, a unui limbaj extrem de agresiv cu scopul de a crea o luptă de putere; agresorul urmărește să provoace reacții și să pună interlocutorul în dificultate cu scopul de a râde de el;
- **Excluderea** = eliminarea, în mod intenționat, a unui copil dintr-un grup de discuții online, mesaje de grup, aplicații sau jocuri;
- **Intimidare prin răspândirea de zvonuri și bârfe** = răspândirea de mesaje ofensatoare prin email, aplicații, rețele sociale către un număr mare de copii (uneori, aceste mesaje sunt răspândite chiar de cei mai buni prieteni ai victimelor);
- **Furt de identitate** = folosirea identității online a unui alt copil (prin spargerea de conturi ale acestuia: email, rețele sociale etc.) Cu scopul de a trimite sau posta un material jenant despre alți copii; realizarea de către agresor a unui cont/profil fals (pe rețele sociale, aplicații sau website-uri) cu utilizarea fotografiilor/materialelor video ale unui copil în scopuri neadecvate;
- **Expunere sau șiretlic** = distribuirea de informații personale/intime, fotografii sau materiale video despre un copil; păcălirea unui copil în a oferi informații personale/intime, fotografii sau materiale video cu scopul de a le distribui, ulterior, altora;
- **Persecutare** = trimiterea de mesaje care includ amenințări de vătămare, hărțuire, intimidare; obligarea la alte activități online, care fac un copil să se teamă pentru siguranța lui;
- **Șantaj sau ademenire** = antrenarea unui copil în discuții intime cu scopul de a-l expune gradual la material cu conținut sexual și, ulterior, șantajarea acestuia cu trimiterea materialelor către părinți;
- **Trolling** = provocarea fără motiv, lansarea unei discuții cu scopul de a crea un conflict de idei;
- **Sexting** = răspândirea unor mesaje cu un conținut sexual explicit.

Fișă de activitate 3

Din perspectiva elevilor, prevenirea și gestionarea bullying-ului poate fi abordată printr-o serie de strategii și acțiuni:

- 1. Formarea unui front comun:** Elevii pot să se unească împotriva bullying-ului și să promoveze o cultură a respectului reciproc în școală și în comunitate. Acest lucru poate implica crearea unor grupuri sau cluburi anti-bullying care să organizeze activități și campanii de conștientizare.
- 2. Sprijinul și susținerea colegilor:** Este important ca elevii să fie solidari și să ofere sprijin colegilor care sunt victime ale bullying-ului. Acest lucru poate implica intervenția directă pentru a opri actele de bullying sau oferirea de suport emoțional și încurajare pentru victime.
- 3. Raportarea cazurilor de bullying:** Elevii ar trebui să fie încurajați să raporteze orice cazuri de bullying către cadrele didactice sau personalul școlar responsabil. Este esențial să li se asigure că raportarea nu va avea repercusiuni și că vor fi luate măsuri adecvate pentru a soluționa problema.
- 4. Dezvoltarea abilităților de comunicare și gestionare a conflictelor:** Elevii ar trebui să fie învățați să-și exprime opinia în mod respectuos și să-și rezolve conflictele într-un mod constructiv. Dezvoltarea acestor abilități poate contribui la reducerea cazurilor de bullying și la promovarea unei atmosfere de înțelegere și colaborare în școală.
- 5. Participarea activă la programe de conștientizare și educație:** Elevii pot să se implice în programele și activitățile organizate de școală sau de comunitate pentru a învăța mai multe despre bullying și impactul acestuia. Acest lucru poate să-i ajute să înțeleagă mai bine problemele și să devină mai empatici față de ceilalți.
- 6. Promovarea unei culturi a respectului și a incluziunii:** Elevii pot să își asume responsabilitatea de a promova respectul și incluziunea în rândul colegilor lor, inclusiv prin implicarea în acțiuni care să evidențieze diversitatea și să combată discriminarea.
- 7. Cercetarea și promovarea resurselor disponibile:** Elevii ar trebui să fie încurajați să caute și să promoveze resursele disponibile pentru victimele bullying-ului, precum și să înțeleagă că există suport și ajutor disponibil pentru cei care au nevoie.

Prin implicarea activă a elevilor și promovarea unei culturi a respectului și a solidarității, se poate contribui semnificativ la prevenirea și gestionarea bullying-ului în școală și în comunitate.



Fișă de activitate 5

Scenariu: Confruntarea cu bullying-ul verbal în sala de clasă

Personaje:

Andrei - un elev pasionat de învățare, dar timid și introvertit.

Maria - bully-ul verbal, care își folosește puterea de vorbă pentru a-l intimida pe David și pentru a-l face să se simtă inferior.

Rareș - prietenul lui David, care este preocupat de modul în care Sofia îl hărțuiește și încearcă să intervină pentru a-l ajuta pe David.

Descriere a situației:

În timpul orei de matematică, Maria începe să-l hărțuiească verbal pe Andrei în fața întregii clase. Ea îi face remarci umilitoare și îl ridiculizează pentru greșelile pe care le face în timp ce acesta rezolvă exercițiul dat de profesor. Andrei se simte jenat și neliniștit, dar nu știe cum să răspundă la atacurile verbale ale Sofiei.



Rolurile și acțiunile:

Andrei trebuie să reprezinte un elev timid și stresat care este hărțuit verbal de un coleg de clasă.

Maria trebuie să interpreteze un bully verbal agresiv, care își folosește vorbele pentru a intimida și a umili pe altcineva.

Rareș trebuie să reprezinte un prieten devotat care observă hărțuirea lui Andrei și încearcă să intervină pentru a-l ajuta și a-l sprijini.

Scopul jocului:

Elevii trebuie să exploreze impactul bullying-ului verbal și să dezvolte strategii de intervenție pentru a sprijini pe cei afectați și pentru a preveni astfel de comportamente în sala de clasă.

După jocul de rol, grupul poate discuta despre cum s-au simțit în timpul interpretării rolurilor, ce strategii ar fi putut fi mai eficiente în acea situație și cum pot să promoveze un mediu de învățare bazat pe respect și empatie în clasă.

Fișă de activitate 6

Studiu de caz 1 – Experiența lui Radu cu bullying-ul verbal în școală

Descrierea situației:

Radu este un elev în clasa a șaptea, care, din păcate, a devenit ținta bullying-ului verbal din partea unui grup de colegi mai mari. Situația a început cu remarci sarcastice și insulte din când în când, dar a escaladat în timp și acum Radu este hărțuit verbal în fiecare zi, atât în drumul său spre și de la școală, cât și în timpul pauzelor sau activităților comune unde se adună mai mulți elevi. Colegii mai mari îi pun porecle umilitoare, râd și fac remarci jignitoare de aspectul lui fizic, despre performanțele școlare, despre faptul că este mai retras și îl ridiculizează în fața celorlalți elevi. Radu este afectat profund de aceste atacuri verbale și se simte singur și neajutorat.

Intervenția și soluția propusă:

Identificarea și documentarea situației: Dirigintele lui Radu observă schimbările în comportamentul său, faptul că a devenit mult mai retras, în pauze evită grupurile și preferă să se izoleze în banca sa, la ore pare mai mereu absent și îl abordează pentru a discuta despre ceea ce îl deranjează. Radu îi mărturisește dirigintelui său despre bullying-ul verbal la care este supus și împreună încep să analizeze toate incidentele la care a fost supus.

Implicarea părinților și a conducerii școlii: Profesorul lui Radu îl îndrumă să împărtășească această informație și cu părinții săi. Părinții lui Radu sunt șocați și îngrijorați de ce află și se întâlnesc imediat cu directorul școlii pentru a discuta despre situație și pentru a solicita ajutor.

Intervenția și suportul emoțional: Radu este îndrumat să participe la ședințe de consiliere pentru a-l ajuta să își gestioneze emoțiile și să își reconstruiască încrederea în sine. De asemenea, părinții și profesorii îi oferă sprijin emoțional și îl asigură că nu este singur în această situație.

Educație și conștientizare: Profesorii împreună cu conducerea școlii organizează sesiuni de sensibilizare și discuții în clasă despre impactul bullying-ului verbal și importanța respectului și empatiei în relațiile interpersonale. Elevii sunt pregătiți să recunoască comportamentele de bullying și să acționeze în consecință.

Monitorizare și urmărire: Școala monitorizează îndeaproape situația lui Radu și îl asigură că va primi sprijinul și protecția necesară pentru a face față bullying-ului. Se iau măsuri disciplinare împotriva celor care au fost implicați în actele de bullying și se stabilesc reguli clare pentru prevenirea unor astfel de incidente în viitor.

Rezultatul:

Prin intervenția promptă și colaborarea dintre Radu, părinți, profesori și conducerea școlii, situația de bullying verbal este gestionată eficient. Radu primește sprijinul și resursele necesare pentru a-și recăpăta încrederea în sine și pentru a face față bullying-ului. În plus, educația și conștientizarea în cadrul școlii contribuie la crearea unui mediu mai sigur și mai empatic pentru toți elevii.



Fișă de activitate 7

Studiu de caz 2 - Experiența Elenei cu cyberbullying-ul

Descrierea situației:

Elena este o elevă de liceu, pasionată de muzică și artă, care se bucură de multe relații strânse de prietenie. În ultima lună, ea a devenit ținta unui cyberbully care folosește platformele de socializare pentru a o hărțui și a o intimida.

Cyberbully-ul a creat un cont fals pe Instagram și a început să posteze comentarii jignitoare și amenințări la toate fotografiile și postările Elenei. Aceasta se simte devastată și neajutorată și nu știe cum să facă față situației.

Intervenția și soluția propusă

Susținere emoțională: Elena își împărtășește experiența cu una dintre prietenele ei apropiate, care o încurajează să discute cu un adult de încredere pentru a solicita ajutor. Ea își informează imediat și părinții despre ceea ce i se întâmplă.

Documentare și raportare: Împreună cu părinții, Elena analizează comentariile și mesajele cyberbully-ului pentru a le putea raporta platformei de socializare și autorităților competente. Ei folosesc și funcția de blocare și raportare pentru a limita expunerea Elenei la hărțuire online.

Consiliere și sprijin emoțional: Elena și părinții ei caută sprijin de la un consilier școlar sau un psiholog pentru a o ajuta pe Elena să își gestioneze emoțiile și anxietatea asociată cu experiența de cyberbullying. Ei discută și despre strategii, tehnici de gestionare a stresului și despre modul în care să se poate adapta pentru a face față situației.

Educație și conștientizare: Școala organizează sesiuni de sensibilizare și diferite activități despre impactul cyberbullying-ului și despre cât de importante sunt măsurile de securitate online.

Monitorizare și urmărire: Părinții și profesorii monitorizează îndeaproape activitatea online a Elenei și îi oferă suportul și protecția necesară pentru a face față cyberbullying-ului. Ei se asigură că conturile de social media ale Elenei sunt securizate și că are sprijinul necesar pentru a naviga în mediul online în siguranță.

Rezultatul:

Prin intervenția promptă și colaborarea dintre Elena, părinți, profesori și autorități competente, situația de cyberbullying este gestionată eficient. Elena primește sprijinul și resursele necesare pentru a-și recăpăta încrederea în sine și pentru a face față hărțuirii online. În plus, educația și conștientizarea în cadrul școlii contribuie la crearea unui mediu online mai sigur și mai responsabil pentru toți elevii.

