



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de

World Vision
ROMÂNIA

ANTIdot la VIOLENȚĂ

Proiect derulat de:



- ◇ **Titlu:** Prevenirea și Combaterea Bullyingului în Școli
- ◇ **Adresat:** Cadrelor Didactice



Proiectul **ANTIdot la VIOLENȚĂ** este implementat de Asociația de Formare în Educație Formală și Nonformală „Vasile Sav” în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană.

Durata proiectului: 9 luni Valoarea grantului: 15.000 Euro

- ◇ **Titlu:** Prevenirea și Combaterea Bullyingului în Școli
- ◇ **Adresat:** Cadrelor Didactice



Organizația Mondială a Sănătății:
➡ **Violența** înseamnă **folosirea intenționată a forței sau a puterii** împotriva unei persoane sau unui grup, cu riscul de a produce:

- traumă fizică;
- suferință psihologică;
- afectarea dezvoltării copilului.

Ce este violența?

- Noțiunea de violență este discutată în relație cu cea de agresivitate. Majoritatea analizelor privilegiază ideea că agresivitatea ține mai mult de instinct, în timp ce violența ține mai mult de cultură, educație, context. Rădăcina latină a termenului violență este „vis”, care înseamnă “*forță*” și trimite la ideea de putere, dominație, de utilizare a superiorității fizice asupra altuia.
- Agresivitatea trebuie înțeleasă într-un context de interacțiune socială care presupune în mod obligatoriu vătămare. Ea este, deci, o acțiune vătămătoare, orientată împotriva unui organism, iar a vătămă înseamnă a traumatiza, a leza, a distruge, componente care afectează, enervează și jignesc.

... și orice alte activități sau comportamente care pot pune în pericol sănătatea sau integritatea elevilor și personalului școlii.

Violența poate lua mai multe forme:

I. 1. **Violența autodistructivă** (centrată asupra propriei persoane)

- a) automutilarea- e determinată de unele condiții de mediu și situaționale în care se află individul;
- b) **Suicidul**- suprimarea propriei vieți;
- 2. **Violența heterodistructivă**- utilizarea forței fizice în raporturile interpersonale (de la gesturi de amenințare până la omor);

II. 1. **Violența fizică** (bătaia, razboiul)

2. **Violența morală** (nedreptatea, injuria)

- III. 1. **Violența materială** (arderea unei cărți)

- 2. **Violența simbolică** (interzicerea, cenzurarea unei cărți)

- IV. 1. **Violența directă** (lovirea altei persoane);

- 2. **Violența indirectă** (executarea ordinului de a lovi altă persoană);

- V. 1. **Violența privată** (facută de persoane particulare)

- 2. **Violența publică** (facută de către o instituție publică)

- VI. 1. **Violența ca acțiune**

- 2. **Violența ca reacțiune.** În codul lui Hammurabi se spune: “Dacă un om distruge ochiul altuia, acesta are dreptul să-l distrugă la rândul lui pe cel al dușmanului sau”.

- VII. **Violența aprobată din punct de vedere social** (jocuri sportive: box, karate);

- VIII. 1. **Violența intenționată**

- 2. **Violența neintenționată;**



Art. 65 din Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023

Ce prevede legea?

◇ (1) Activitățile de **consiliere psihologică, orientare școlară și profesională** se desfășoară prin **cabinete de asistență psihopedagogică** organizate:

- la nivelul fiecărei unități de învățământ;
- sau la nivel de rețea (pentru mai multe școli).

◇ (2) Aceste activități vizează:

- dezvoltarea personală, emoțională și socială a elevilor;
- sprijinirea formării identității vocaționale;
- promovarea stării de bine și sănătății mintale;
- prevenirea comportamentelor de risc (ex: violență, abandon școlar, consum de substanțe etc.).

Cine le oferă?

- ◇ serviciile sunt furnizate de **consilieri școlari, psihologi** sau **alți specialiști** în domeniul psihopedagogiei.
- ◇ se derulează **individual, în grupuri mici sau prin activități de clasă**.
- ◇ consilierii școlari colaborează cu **elevii, cadrele didactice, părinții și întreaga comunitate**.

Rolul cadrelor didactice:

- identificarea timpurie a elevilor cu dificultăți emoționale sau de orientare;
- colaborarea activă cu consilierii școlari pentru integrarea activităților în viața școlii;
- promovarea unui climat psiho-emoțional sănătos în clasă.

Cum apare violența în școală?

⚠ De multe ori, violența apare din:

- dezechilibre de **putere** (elev vs. elev, profesor vs. elev, elev vs. profesor);
- lipsa **comunicării** eficiente;
- lipsa de **supraveghere** sau de intervenție.



Ce putem face împreună?

👨👩👧👦 **Părinți** + 🏫 **Școală** + 👧 **Copii** = Un mediu sigur

- Observăm și semnalăm comportamentele nepotrivite;
- Susținem comunicarea și respectul;
- Ne implicăm în viața școlii.

Prevenirea violenței e responsabilitatea **tuturor**.
Împreună putem construi o școală **sigură, prietenoasă și incluzivă** pentru fiecare copil.

ACTIVITATE INTERACTIVĂ: SEMAFORUL INTERVENȚIEI

-  **Roșu** – Intervenție imediată necesară
 -  **Galben** – Situație care trebuie urmărită / discutată
 -  **Verde** – Situație acceptabilă, dar care poate fi îmbunătățită
- ♀ **Citiți situațiile ipotetice și menționați culoarea potrivită:**

- „O glumă cu tentă sexuală este spusă într-o clasă”.
- „Elevii râd în pauză de un coleg care a luat o notă mică”.
- „Un coleg face o glumă despre altul în fața clasei.”
- „Un elev este exclus din grup pentru că vine dintr-un sat.”
- „O elevă postează pe rețelele de socializare o poză cu un coleg și adaugă o descriere ironică („așa arată točilarii veritabili”).
- „Un elev întrerupe constant orele, face remarci nepotrivite, iar colegii râd – profesorul spune doar: „Lasă-l, așa e el, mai nebunatic.”
- „Un băiat își filmează colegii în pauză și postează videoclipurile online, fără acordul lor”.
- „Doi copii se contrazic într-un joc, ridică tonul, dar apoi își cer scuze și se împacă.”
- „Un coleg îi spune altuia în mod repetat „ești gras, nu poți să alergi cu noi”.
- „O elevă începe să lipsească frecvent, pare tristă la ore și evită contactul vizual, dar nu spune nimic”.



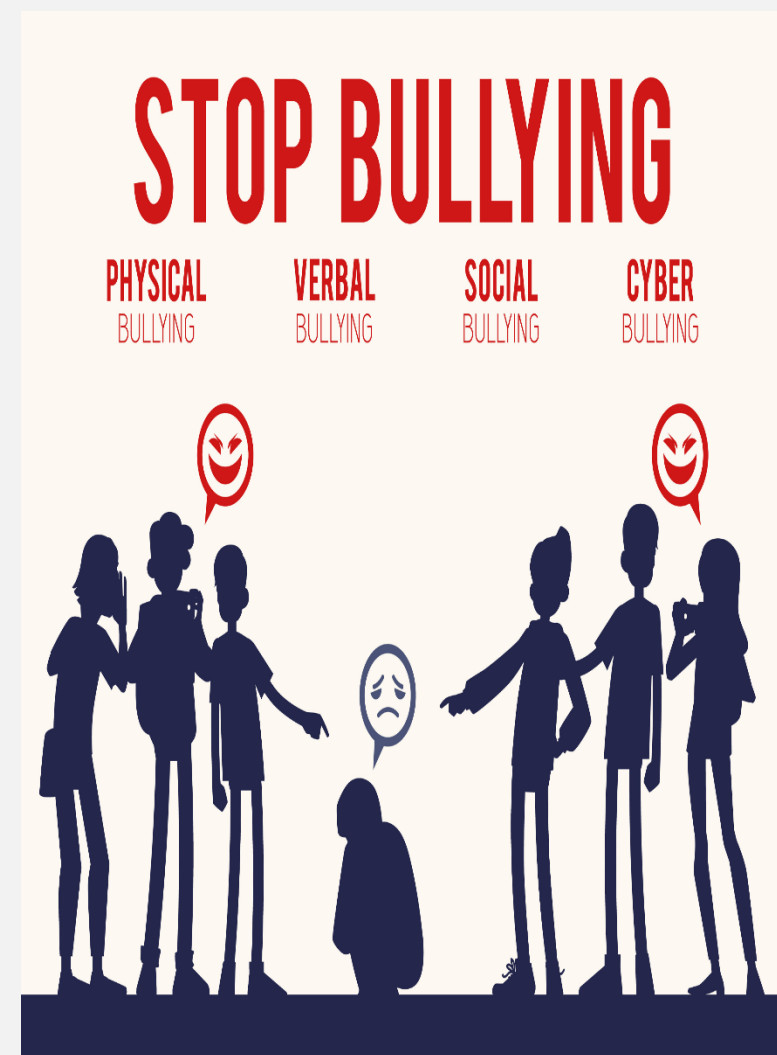
Fenomenul bullying – o problemă frecventă



- **Bullying- un comportament agresiv intenționat, menit să provoace disconfort sau durere, care implică un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă, și se manifestă repetitiv, regulat.**
- **BULLYING-UL IMPLICĂ:** „O dorință de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (tipic) repetiție + utilizarea nedreaptă a puterii + plăcere evidentă din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei.”
- to bully înseamnă: a intimidă, a speria, a domina, printre altele. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe .
- Nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying.
- Bullying-ul este în general caracterizat ca un comportament agresiv intenționat care:
 - (a) este menit să provoace disconfort sau durere,
 - (b) implică un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă, și
 - (c) se manifestă repetitiv, regulat

COMPORTAMENT TIP BULLYING:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni
- emoțional/psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintrun grup sau activitate, manipulare,
- bullying social, adesea ascuns, greu de identificat, realizat cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică și include: minciună și/sau răspândire de zvonuri, realizarea de farse cu obiectivul de a umili / crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii / izolării sociale, bârfa;



Mai recent a căpătat amploare un nou tip de bullying, „adaptat” dezvoltării puternice a tehnologiei comunicării, și anume cyberbullying-ul.

- **Cyberbullying** se referă la comportamentul de intimidare prin intermediul tehnologiilor de informare și comunicare: SMS-uri sau e-mailuri jignitoare, răutăcioase, zvonuri sau comentarii răspândite pe site-uri de socializare, distribuirea de imagini jenante sau ofensatoare cu persoana hărțuită etc.

Cyberbullying-ul poate avea aceleași efecte devastatoare ca orice alt tip de bullying, uneori chiar mai severe (acest tip de hărțuire nu se limitează la un singur loc, ci îi „urmărește” pe adolescenți inclusiv acasă).





POVESTEA SCAUNULUI CRĂPAT

La o școală mică, un băiat venea zilnic trist la ore. Profesorii observau că își alege mereu aceșlași scaun din ultima bancă, iar în pauze stătea singur.

Intr-o zi, diriginta l-a întrebat de ce nu vrea să stea cu ceilalți. El a tăcut. Dar, când a fost singur cu ea, i-a spus:

”Doamna, eu nu vorbesc tare...că acasă, dacă greșesc tata îmi dă cu pumnul. Și parcă atunci eu mă fac mic, și mă așez pe scaunul ăsta crăpat, că el seamănă cu mine.”

Diriginta a rămas în tăcere. Scaunul crăpat din ultima bancă devenise oglinda durerii lui.

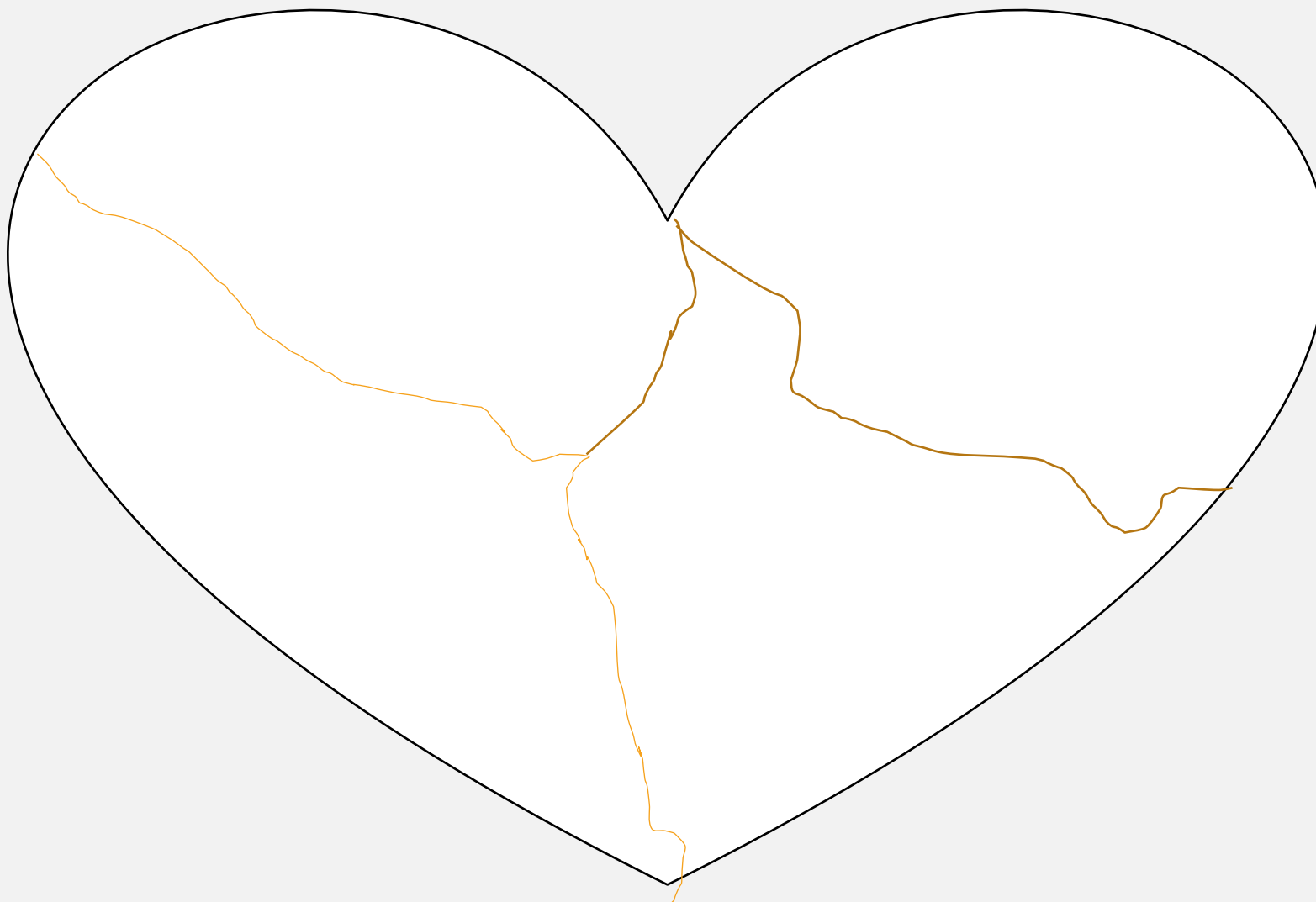
De atunci, profesorii și părinții din școală s-au întrebat des:
”Ce scaune crăpate ascund copiii noștri? Și cum putem să le reparăm fără lovituri, ci cu răbdare și cuvânt bun?”

EVIDENȚIAȚI CARE SUNT FACTORII/ EXPERIENȚELE DE VIAȚĂ CE POT AFECTA UN ELEV ASTFEL ÎNCÂT ULTERIOR SĂ MANIFESTE UN COMPORTAMENT DE **AGRESOR SAU VICTIMĂ**:

1. AGRESOR



2. VICTIMA



Activitate: Profilul psihologic al agresorului și al victimei:

PROFILUL ELEVULUI VIOLENT

- Profilul 1 “Ești al nimănui”
- Profilul 2: “Descurcă-te cum poți în viață”
- Profilul 3:”Fie ce-o fi!”
- Profilul 4: “Viața este o junglă. În viață îți ajută tare mult să știi să te bați.”

PROFILUL 1 “EȘTI AL NIMĂNUI!”

- Neglijat de părinți, crescut de vreo bunică
- Părinții nu comunică, au destine diferite, plecați în străinătate,
- Influențat mult de anturaj
- Indisciplinat, lipsa unei educații din familie
- Experiența violenței în familie
- Ne-empatic, fericit, mulțumit, dar relativ nesigur
- Impulsiv, lipsa controlului de sine
- Răzbunător

PROFILUL 2 “DESCURCĂ-TE CUM POȚI ÎN VIAȚĂ”

- Părinții nu valorizează școala, nu au avut niciodată o relație cu școala
- Părinți violenți
- Victimizat de profesori
- Critic față de profesori
- Violență cotidiană manifestată în orice interacțiune socială
- Plăcerea de a fi diferit, de a impresiona pe ceilalți
- Ne-empatic
- Se descurcă, face bani din orice

PROFILUL 3 “FIE CE-O FI!”

- Neglijat de părinți
- Resemnăt, sărac, solitar
- Violent pentru autoapărare
- Sentimentul de victimă
- Carență afectivă parentală

PROFILUL 4 “VIAȚA ESTE O JUNGLĂ. ÎN VIAȚĂ ÎȚI AJUTĂ TARE MULT DACĂ ȘTII SĂ TE BAȚI”

- Părinți-model de violență, violența fiind o condiție a reușitei în viață
- Critic la adresa profesorilor
- Auto-etichetă-excentric
- Neglijat de părinți
- Răzbunător, impulsiv, lipsă de control
- Gustul riscului, consumă alcool
- Acordă virilității semnificație doar prin adoptarea violenței fizice

ELEVUL VICTIMĂ

- Victima - o persoană expusă în mod repetat agresiunii din partea colegilor (atacuri-fizice, verbale, psihologice)
- timiditatea, nesiguranța, pasivitatea,
- o stimă de sine scăzută,
- lipsa prietenilor
- a fi diferit pe motiv de etnie, credință, identitate sexuală, orientare sexuală, poate duce la un risc sporit de victimizare.
- copiii cu nevoi educaționale speciale, cu dizabilități fizice sau dificultăți de învățare pot prezenta riscul de a fi agresat

TIPURI DE VICTIME ȘCOLARE

- **Victima pasivă sau supusă:** slabă din punct de vedere fizic, nivel scăzut de coordonare fizică, slab la sport, nu are prieteni, nesigură, plânge ușor, relaționează mai bine cu adulții.
- **Victime provocatoare:** majoritatea sunt băieți, tentați să riposteze violent când sunt victimizați, hiperactivi, neastâmpărați, lipsiți de tact, îi irită pe cei din jur, nu au capacitatea de a dezvolta relații cu adulții sau cu copiii.

CONSECINȚE:

- respingerea semenilor,
- comportament delinvent,
- criminalitate,
- tulburări psihice,
- violență ulterioară în școală.
- *Elevii care acționează ca agresori sunt expuși la riscuri mai mari de comportament antisocial și delinvent ca adolescenți și tineri și la implicarea în infracțiuni penale ca adulți*
- **Depresia** este considerată cea mai comună problemă de sănătate mintală, consecință a bullying-ului .
- Copiii agresați sunt defavorizați, nefericiți și suferă de probleme legate de stima de sine și încrederea în propria persoană.
- Ei se simt adesea anxioși, simt rușine și se simt chiar vinovați pentru ce li s-a întâmplat.
- În școală, ei sunt de obicei intruși fără prieteni, singuri și abandonați.
- Relațiile lor de prietenie sunt adesea afectate din cauza unei frici sporite de a avea încredere în semenii lor.
- Consecințele negative afectează nu doar sănătatea lor mintală, ci și rezultatele academice și pot scădea motivația lor de a merge la școală și de a învăța.

Efectele bullying-ului

Efecte Fizice:

- Durere de stomac
- Pierdere/câștig în greutate
- Dureri de cap
- Abuz de droguri, alcool
- Activitate Sexuală
- agresiune fizică
- Suicid
- Omor

Efecte Emoționale

- Alienare
- scăderea stimei de sine
- neîncredere
- Insecuritate
- teamă
- Depresie
- retragere
- Agresiune
- furie
- răzbunare

Ce se poate face la nivelul școlii?

Stoparea imediată a comportamentului

Când adulții reacționează rapid și consistent la acest tip de comportament transmit mesajul că acesta nu este acceptat și acceptabil. Studiile arată că acest tip de reacții determină, **în timp**, stoparea bullying-ului.

Reacția cadrelor didactice (adulților) trebuie să fie **constantă în timp** și **unitară** (orice cadru didactic să intervină), astfel încât atitudinea anti-bullying a școlii să devină parte a culturii organizaționale și să fie evidentă pentru elevi.

În momentul în care sunteți martori la un comportament de bullying:

Ce puteți face:

- Intervenți imediat și opriți comportamentul. Chemați încă o persoană să vă ajute dacă este nevoie;
- Asigurați-vă că toată lumea este în siguranță - adresați orice aspecte care țin de sănătatea fizică sau mentală imediată;
- Stați calm, liniștiți copiii implicați și martorii; modelați un comportament respectuos când intervenți.

Ce este bine să nu faceți:

- Nu ignorați comportamentul, în ideea că cei implicați vor rezolva singuri problema;
- Nu obligați copiii să spună în public ce au văzut sau ce s-a întâmplat; nu vorbiți cu cei implicați împreună, ci doar separat;
- Nu-i forțați pe copiii implicați să se împace sau să-și ceară scuze pe loc.

În orice context în care se urmărește formarea sau schimbarea de atitudini, este nevoie de răbdare și constanță pentru ca rezultatele să fie vizibile.

Cum îl ajutăm pe copilul care a fost hărțuit?

- Ascultați și acordați atenție copilului; nu spune niciodată copilului să ignore bullying-ul;
- Asigurați copilul că bullying-ul nu este din vina lui, chiar dacă la un moment dat l-a provocat în vreun fel pe agresor;
- Luați în considerare faptul că de multe ori copiii care sunt hărțuiți au dificultăți în a vorbi despre acest lucru. Recomandați consultarea consilierului școlar sau a unui alt specialist;
- Căutați împreună cu copilul posibile soluții. Încercați să identificați posibile reacții ale celor implicați, folosind de exemplu jocul de rol;
- Întrebați copilul ce anume l-ar face să se simtă în siguranță, fără a produce schimbări majore în rutina copilului care să îl separe sau să îl diferențieze de ceilalți;
- Fiți insistent. Este foarte posibil ca situația să nu se rezolve peste noapte, fiind nevoie de constanță și implicare pentru rezolvarea ei.

Observăm comportamentele și încercăm să înțelegem cauzele din spatele lor.

Înainte de a eticheta un copil drept „neascultător” sau „obraznic”, încercăm să descifrăm ce simte cu adevărat. De exemplu:

- ☒ Dacă un copil evită să răspundă la întrebări, ar putea fi din cauza fricii de eșec sau a timidității. Îl putem încuraja prin întrebări mai ușoare sau oferindu-i timp să formuleze răspunsul.
- ☒ Dacă un copil întrerupe des, este posibil să aibă nevoie de mai multă atenție sau de o structură clară pentru luarea cuvântului.

Oferim copiilor un mediu sigur și prietenos pentru a-și exprima trăirile.

Dacă un copil este supărat sau retras, evităm să-l forțăm să vorbească imediat. În schimb, îi oferim timp și un mediu în care să se simtă în siguranță pentru a-și exprima sentimentele, fie printr-o discuție relaxată, fie printr-o activitate creativă, cum ar fi desenul sau scrierea într-un jurnal. Lăsăm copilul să aleagă cum vrea să se exprime: prin cuvinte sau pur și simplu printr-un moment de liniște.

👉 Validăm emoțiile lor, în loc să le negăm („Înțeleg că ești trist, vrei să vorbim despre asta?”).

În loc să îi spunem „*Nu ai de ce să fii supărat!*” sau „*Nu plânge din cauza asta!*”, recunoaștem emoția pe care o simte copilul și îl ajutăm să o gestioneze. De exemplu, dacă un elev este frustrat că nu a reușit un exercițiu, putem spune: „*E normal să te simți așa, pentru că ai muncit mult. Hai să vedem cum te pot ajuta.*”

👉 Construim un mediu în care greșelile sunt acceptate ca parte a procesului de învățare.

Dacă un copil face o greșeală, evităm să-l criticăm dur sau să-l comparăm cu alți colegi. În schimb, îl încurajăm să vadă greșeala ca pe o oportunitate de învățare, spunându-i: „Cu toții greșim, important e să înțelegem ce putem face mai bine data viitoare.”

Prin mici schimbări în felul în care vorbim și reacționăm, îi putem ajuta pe elevi să se simtă în siguranță și înțeleși. Când le arătăm răbdare și îi sprijinim, ei capătă mai multă încredere în ei și în ceilalți. Un mediu cald și prietenos îi ajută să-și înțeleagă și să-și exprime emoțiile mai ușor.

Acordarea de suport copiilor implicați

Efectele bullying-ului se extind de multe ori și asupra **martorilor**– aceștia pot dezvolta sentimente de nesiguranță față de mediul școlar, de teamă, vinovăție, toate cu un impact negativ asupra comportamentului și performanțelor școlare.

- Desfășurați cu elevii activități de prevenție, discutați deschis depre subiect, fără a aduce însă în discuție persoane sau cazuri din mediul lor, pe care le pot identifica;
- Demontați împreună cu elevii „**miturile**” despre bullying, propagate uneori din păcate și de către adulți;
- Căutați împreună strategii și metode prin care ei pot interveni / ajuta într-o situație de bullying (găsiți în continuare câteva sugestii).

Copiii asistă deseori la comportamente de tip bullying. Chiar dacă ar vrea să ajute, mulți nu știu cum să o facă.

Ce pot face ceilalți copii?

- Copiii pot sprijini un coleg care este hărțuit arătând respect, empatie și acceptare, nu doar într-un moment izolat, ci și în alte contexte. Nu este nevoie să fie prieteni apropiați pentru a-i arăta că nu este singur – este suficient să se comporte cu bunățate și să nu fie indiferenți;
- Este bine ca cei care sunt martori la o situație de bullying să apeleze la ajutorul unui adult. Acesta poate întrerupe respectiva situație și poate oferi suport celui agresat;
- Elevii pot oferi exemple pozitive de comportament, își pot afirma și demonstra opoziția față de comportamentele de tip bullying, fără a-și risca siguranța personală;
- Agresorii au de cele mai multe ori nevoie de „public” – este important ca cei care sunt de față la un astfel de comportament să nu îl susțină, râzând sau încurajându-l.
- De multe ori copiii sau adolescenții au șanse mai mari să se convingă între ei să înceteze bullying-ul decât au adulții. Intervenția din partea colegilor are un impact mai puternic.

Mituri despre bullying

1. **“Așa sunt copiii / Așa sunt băieții”, “Bullying-ul este o parte normală a copilăriei”**

Adevărul: Să le faci rău altora nu este niciodată acceptabil, bullying-ul nu este o parte normală a copilăriei. Nu este nimic normal în a fi batjocorit, hărțuit.

2. **“Fetele nu au comportamente de bullying”**

Adevărul: Și fetele pot avea astfel de comportamente, în cazul lor bullying-ul fiind predominant verbal și social.

3. **“Cuvintele nu pot răni”**

Adevărul: Cuvintele nu lasă urme externe, dar pot lăsa cicatrici adânci înăuntru. Uneori impactul cuvintelor este mai puternic și mai de durată chiar decât al unei agresiuni fizice.

4. **“Unele persoane merită să fie batjocorite/hărțuite.”, „Și-a căutat-o cu lumânarea”**

Adevărul: Nimeni nu merită să fie rănit. Toți merită să fie tratați cu respect.

5. **“Bullying-ul îi face pe copii mai puternici”**

Adevărul: Bullying-ul poate face un copil să se simtă foarte rău față de propria persoană, acest lucru fiind uneori permanent.

6. **“Este doar o glumă/ este doar o tachinare nevinovată.”**

Adevărul: Când rănește pe cineva este bullying.

Inteligența emoțională

O soluție pentru reducerea violenței

Ce este inteligența emoțională?



Cum poate inteligența emoțională să reducă violența?



VIOLENȚA ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ



Există un deficit de abilitate pentru că nu au fost exersate comportamentele prosociale de exprimare a emoțiilor de disconfort sau de menținere a relațiilor cu ceilalți, fie de un deficit la nivel de competențe sociale și emoționale necesare menținerii relațiilor cu ceilalți. Astfel, putem spune că unii elevi reacționează în mod violent pentru că:

- Reacțiile sau comportamentele violente sunt o consecință a gestionării cu dificultate a emoțiilor de frică, furie, rușine, teamă sau plictiseală.
- Reacțiile sau comportamentele violente sunt amplificate de un mediu nesigur, imprevizibil și amenințător.
- Reacțiile sau comportamentele violente sunt o consecință a modului în care adultul sau copilul a învățat să rezolve problemele sociale.
- Reacțiile sau comportamentele violente sunt amplificate și menținute de modul în care ceilalți răspund (reacții pasive sau agresive).



Inteligența emoțională (EQ) poate fi calea spre reducerea și prevenirea actelor de violență.

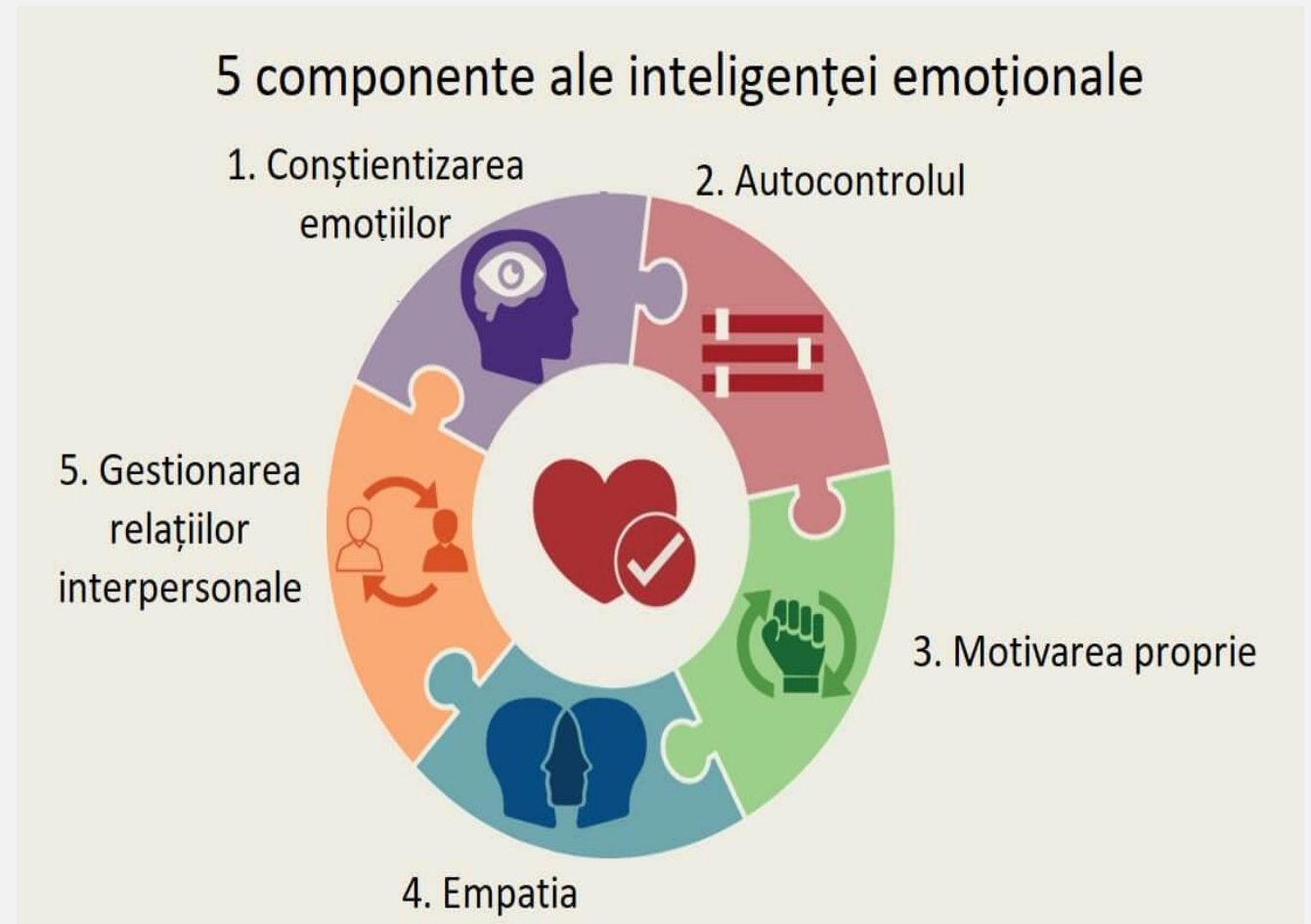


Inteligența emoțională (EQ) este definită prin abilitatea de a percepe, evalua și controla propriile emoții. În vreme ce această conștiință de sine este importantă, la fel de valoroase se dovedesc și abilitățile de a înțelege, interpreta și răspunde la nevoile emoționale ale celor din jur.

Inteligența emoțională este abilitatea de a înțelege, folosi și gestiona propriile emoții într-o manieră pozitivă, astfel încât să te eliberezi de stres, să comunici eficient, să empatizezi cu alții, să depășești provocările și să ”dezamorsezi” conflictele.

COMPONENTELE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- ▶ **1. Autocunoașterea**
- ▶ **2. Stăpânirea de sine/ autocontrolul**
- ▶ **3. Motivația intrinsecă**
- ▶ **4. Empatia**
- ▶ **5. Abilitățile/ competențele sociale**



COMPONENTELE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

► 1. Autocunoașterea

Această componentă se referă la capacitatea de a identifica propriile emoții, valori și aspirații. Cunoașterea de sine vine la pachet cu o încredere mai mare în forțele proprii, dar și cu o capacitate de a evalua atât impactul pe care comportamentul tău îl poate avea asupra altora, cât și comportamentul altora asupra ta.

► 2. Stăpânirea de sine/ autocontrol

Goleman asociază stăpânirea de sine cu posibilitatea controlului asupra emoțiilor negative, dar și cu responsabilitatea propriilor greșeli și abilitatea de a le recunoaște. Flexibilitatea este cheia acestei componente. Odată ce ești stăpân pe propriile emoții, beneficiile se vor reflecta în atitudinea ta optimistă, dar și în capacitatea de a te adapta unor situații noi.

► 3. Motivația intrinsecă

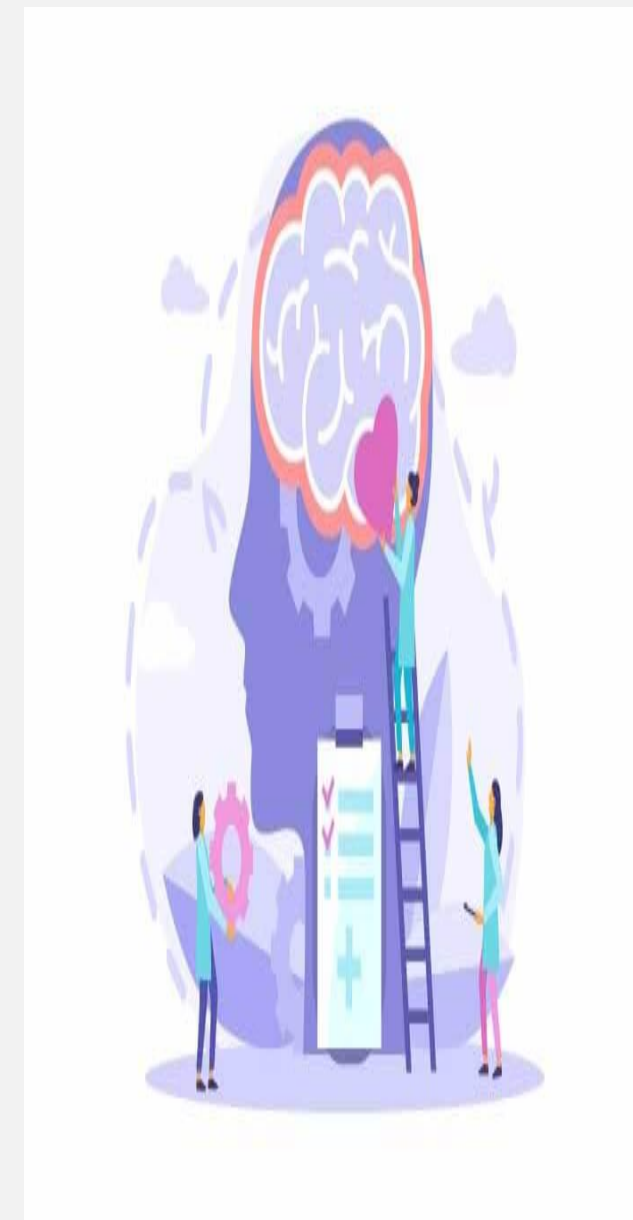
Persoanele cu un EQ mare sunt motivate de lucruri care depășesc barierele recompenselor externe precum faima, bogăția, recunoașterea sau ovațiile celorlalți. În locul acestora, motivația intrinsecă se bazează pe pasiunea de a-ți împlini propriile obiective și nevoi.

► 4. Empatia

Empatia se referă la abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți și este o componentă esențială a inteligenței emoționale. Însă, empatia nu se limitează la această identificare, ci include răspunsul sau reacția la acestea. Această dinamică ne determină să fim mai blânzi cu cei triști, să ne bucurăm pentru succesul celor din jur, să căutăm soluții pentru problemele lor.

► 5. Abilitățile/ competențele sociale

Abilitățile sociale includ mai degrabă capacitatea de a interacționa și de a comunica într-un mod coerent și productiv cu ceilalți. Este capacitatea de a asculta activ, de a comunica, de a te exprima nonverbal, dar și abilitățile de leadership sau persuasiunea - toate incluse în categoria abilităților sociale - își pot spune cuvântul asupra parcursului profesional și a reușitelor ce țin de carieră.



INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ: O SOLUȚIE PENTRU REDUCEREA VIOLENȚEI

Cum EQ poate preveni bullying-ul și comportamentele agresive

LIPSA EQ ȘI COMPORTAMENTELE VIOLENTE

- Impulsivitate crescută și lipsa controlului emoțional.
- Dificultăți în recunoașterea și exprimarea emoțiilor
 - Lipsă de empatie față de ceilalți.
- Probleme de comunicare și rezolvare a conflictelor.

CUM EQ REDUCE VIOLENȚA ȘI BULLYING-UL

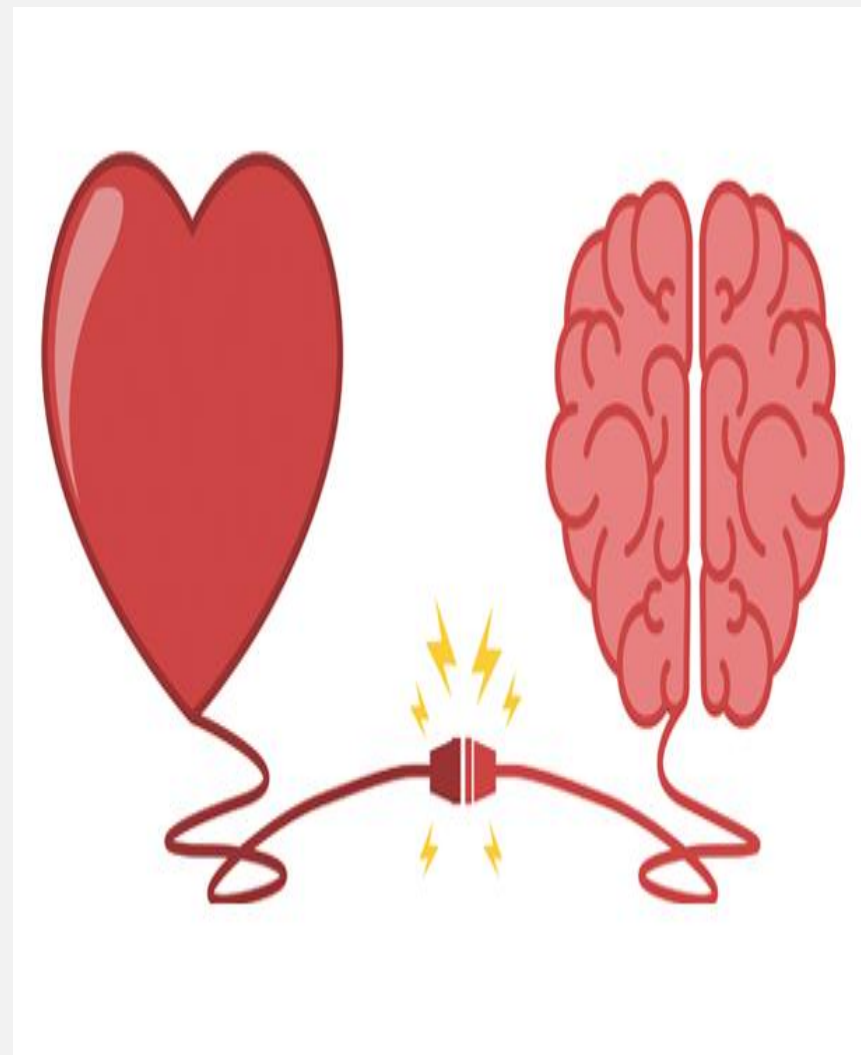
- Dezvoltă empatia și înțelegerea emoțiilor celorlalți.
- Îmbunătățește autocontrolul și gestionarea furiei.
 - Promovează comunicarea non-violentă și soluționarea pașnică a conflictelor.
- Contribuie la un climat școlar pozitiv și incluziv.

BENEFICIILE DIRECTE PE CARE DEZVOLTAREA INTELIȚENȚEI EMOȚIONALE LE ADUCE:

- creșterea conștiinței de sine,
- performanța academică și profesională semnificativ îmbunătățită
- comportamentele pozitive manifestate atât în interiorul, cât și în afara instituțiilor de învățământ
- îi ajută pe elevi să facă față mai bine stresului,
- să rezolve probleme mai ușor
- să afișeze [empatie](#) față de cei din jur.
- Elevii vor fi mai echipați pentru a face față problemelor care îi afectează la nivel personal
- Elevii devin mai capabili să gestioneze mai bine obstacolele.
- Dezvoltarea de abilități de lucru în echipă,
- capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți..

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- Există multe modalități de a încorpora activități cu focus pe socio-emoțional, în sala de clasă sau acasă. Specialiștii punctează faptul că una dintre cele mai eficiente strategii de integrare a învățării socio-emoționale este ca activitățile să fie strecurate pe parcursul întregii zile, de la activități bine structurate, până la activități care presupun doar conversații deschise împreună cu cei mici.
- **Jurnal pentru autodescoperire**--La intervale regulate elevii pot nota sau desena într-un jurnal lucrurile care i-au adus bucurie în săptămâna respectivă (seara de [jocuri de societate](#), ieșitul în parc, seara de [desene animate](#) etc.). Acest exercițiu îi va ajuta pe cei mici să își exerseze conștiința de sine (înțelegând ceea ce le place) și autocontrolul (înțelegând cum reacționează la lucrurile care le plac).
- **Un animal de companie**- Deținerea unui animal de companie îi va ajuta pe copiii să își dezvolte empatia, responsabilitatea și în mod indirect își dezvoltă competențele socio-emoționale.



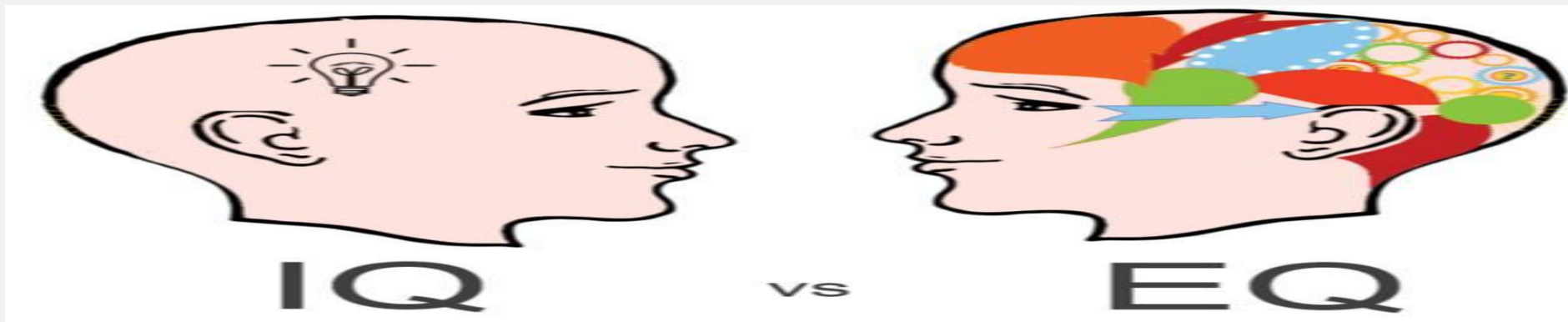
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE



- **Jocuri de empatie-** Acesta poate fi un joc de rol, verbal sau poate fi jucat cu ajutorul unor cartonașe. Scopul acestei activități este de a prezenta un set de situații și de a observa răspunsurile. Spre exemplu, pe unul dintre cartonașe poate fi notat: „Un copil a căzut în parc și toți ceilalți au început să râdă de el. Ce părere ai despre această situație? Tu ce ai fi făcut dacă ai fi văzut acel copil? Ce ai fi făcut dacă tu erai cel care a căzut?”. Indiferent de răspuns, aceasta este o activitate valoroasă care demonstrează cum pot părinții sau profesorii crește nivelul de empatie și cum îi pot ghida pe elevi spre a înțelege anumite situații de viață.

Emoțiile pe coala de desen- Cum arată să fii fericit sau trist? Dar surprins sau îngrijorat? Această activitate oferă oportunitatea să exprime emoțiile comune prin desene sau picture. De asemenea, se pot asocia sentimentele cu diferite culori (de exemplu, galben folosit pentru a semnaliza bucuria).

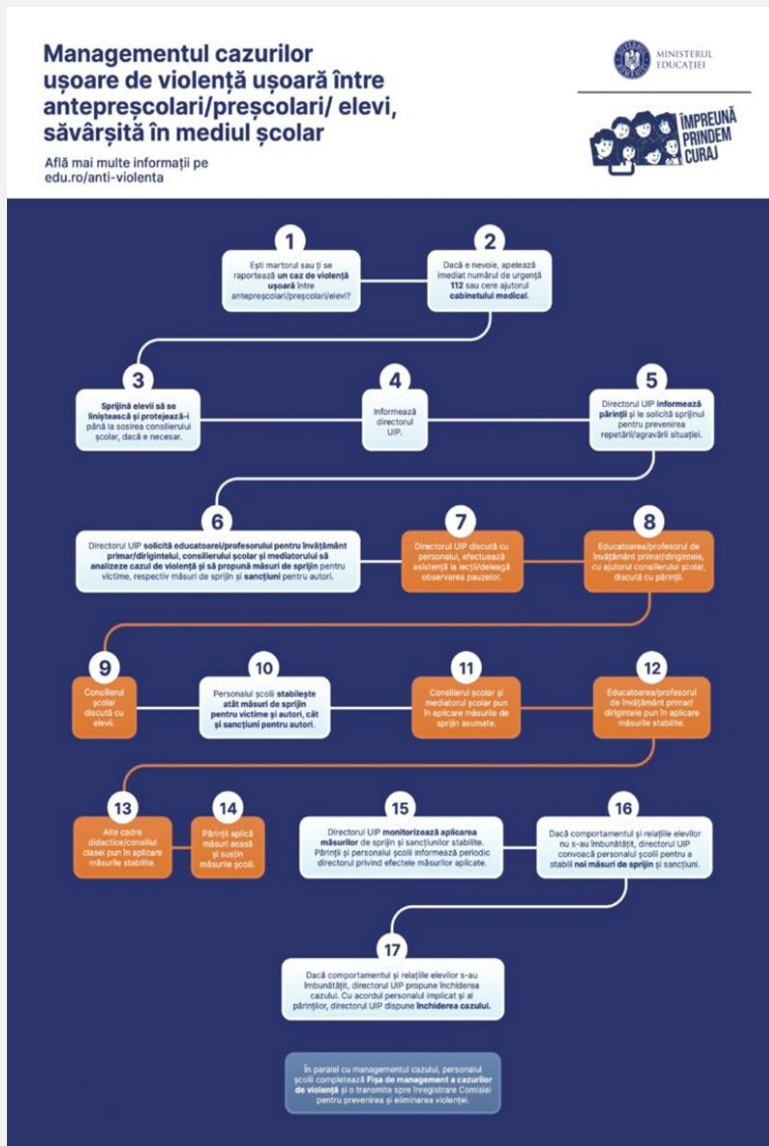
- **Doza de bunătate zilni-** Pe parcursul zilei, părinții/ profesorii îi pot încuraja pe elevi să caute modalități de a-i ajuta pe alții. Poate că este vorba de a ține ușa deschisă unui vecin care are mâinile ocupate, de a complimenta noul tricou al unui prieten, de a spune „mulțumesc” și „te rog”. Prin această activitate de învățare socio-emoțională, ei vor dezvolta conștiința socială și abilitățile de relaționare.
- <https://www.shakespeare-school.ro/invatarea-socio-emotionala-sel-cum-ii-pregatim-pe-copiii-nostri-pentru-viata/>



- Un **EQ** ridicat ne face să trăim intens ceea ce ni se întâmplă și să ne cunoaștem mai bine, pe noi și pe ceilalți, iar dacă IQ-ul este oarecum limitat de premise genetice, EQ-ul este infinit ca posibilități de dezvoltare și creștere
- Inteligența emoțională este esențială pentru prevenirea bullying-ului și violenței.
- Programele de dezvoltare a Inteligenței Emoționale contribuie la formarea unor comunități școlare mai sigure și armonioase.

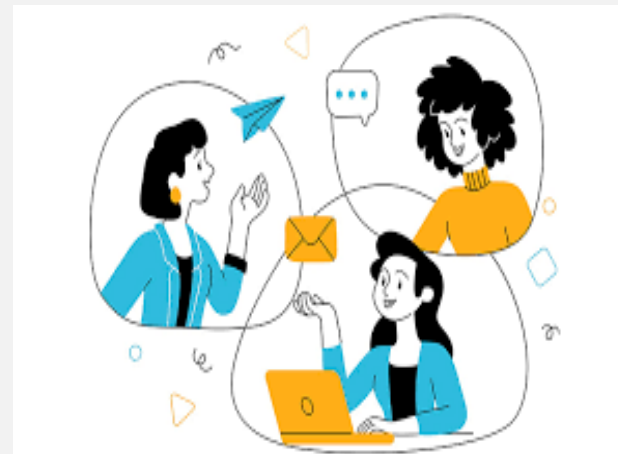
Investiția în EQ = Investiție în viitor.

Procedura privind managementul cazurilor de violență (Managementul cazurilor de violență | Ministerul Educației și Cercetării)



Cazurile de violență pot fi **raportate**:

- de elevi, părinți sau cadre didactice;
- verbal sau în scris;
- oricărui membru al personalului școlii;
- confidențial, prin mesaje la cutia cu sesizări, de exemplu;
- sau alte mijloace puse la dispoziție de școală.



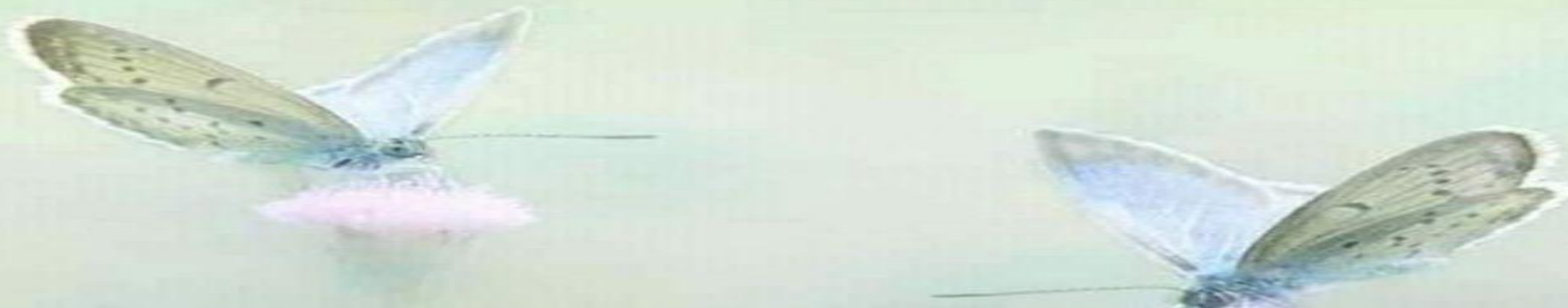
Dacă un elev este **martor** sau **victimă**:

- Informează un adult de încredere (profesor, părinte, etc.);
- Școala are **obligația să intervină în baza procedurilor oficiale stabilite de Ministerul Educației și Cercetării**;

🔗 [Vezi procedura pe edu.ro](http://edu.ro)

Personalul școlii protejează elevii și părinții care raportează fapte de violență împotriva oricărei forme de discriminare sau răzbunare din partea celorlalți.

CUVINTE CARE DOR

Two butterflies with light blue and green wings are perched on small pink flowers. The background is a soft, out-of-focus green.

Cuvintele dor mai tare decât orice
palmă, ele lasă urme adânci, iar
urmele se pot transforma în răni

greu de *Vindecat!*

*“Nu o să ajungi
niciodată nimic.”*

”Taci din gură!”

***”Nu ești bun/ă
de nimic.”***

***”O să râdă lumea
de tine.”***

***”Mă faci de
ruşine.”***

“Nu meriți nimic.”

“Tu nu știi nimic.”

”Ești slab/ă.”

***”Ești prost/
proastă.”***

***”Ești un leneș/
leneșă.”***

***”Vei ajunge un
ratat/ o ratată.”***

”E vina ta!,,

”Ești un copil rău.”

Conform legii nr. 198/2023, **sanctiunile** ce pot fi aplicate elevilor, în funcție de gravitatea faptelor, sunt:

- observație individuală;
- muștrare scrisă;
- retragerea temporară sau pe durata întregului an școlar a burselor de care beneficiază elevul;
- mutarea disciplinară la o clasă paralelă din aceeași unitate de învățământ;
- suspendarea elevului pe o durată limitată de timp;
- preavizul de exmatriculare;
- exmatricularea cu drept de reînscrisoare, în anul școlar următor, în aceeași unitate de învățământ;
- exmatricularea cu drept de reînscrisoare, în anul școlar următor, în altă unitate de învățământ;
- exmatricularea fără drept de reînscrisoare pentru elevii din învățământul postliceal.



SANȚIUNI PENTRU VIOLENȚA ÎN ȘCOALĂ

Tip de sancțiune	Categorie	Faptă / Situație sancționată	Sanctiune aplicabilă	Lege și articol
Sanctiuni școlare	Elevi	Comportament inadecvat, violență verbală, fizică, bullying, distrugeri	Observație individuală	Legea nr. 198/2023, art. 107
	Elevi	Repetarea abaterilor	Mustrare scrisă	Legea nr. 198/2023, art. 107
	Elevi	Comportament grav	Retragerea bursei	Legea nr. 198/2023, art. 107 lit. c
	Elevi	Abateri grave	Mutare disciplinară în altă clasă/școală	Legea nr. 198/2023, art. 107 lit. d-e
	Elevi	În cazuri excepționale, în postobligatoriu	Exmatriculare cu drept de reînscrisere	Legea nr. 198/2023, art. 107 lit. f
	Profesori	Abuz verbal, comportament discriminatoriu	Avertisment scris, scădere gradăție, sancțiuni disciplinare	Statutul personalului didactic, Legea nr. 198/2023, art. 169

SANCTIUNI LEGALE (PENALE) ÎN CAZURI DE VIOLENȚĂ

Categorie faptă	Faptă sancționată	Sanctiune aplicabilă	Lege și articol
Violență fizică	Lovirea sau alte violențe	Amendă sau închisoare de la 3 luni la 2 ani	Cod penal, art. 193
	Vătămarea corporală	Închisoare de la 2 la 7 ani	Cod penal, art. 194
Violență psihologică	Hărțuire (inclusiv bullying repetat)	Amendă sau închisoare de la 3 luni la 1 an	Cod penal, art. 208
	Amenințare	Amendă sau închisoare de la 3 luni la 1 an	Cod penal, art. 206
Abuz de putere / constrângere	Șantaj	Închisoare de la 1 la 5 ani	Cod penal, art. 207
Violență sexuală	Viol	Închisoare de la 3 la 10 ani	Cod penal, art. 218
	Act sexual cu un minor	Închisoare de la 1 la 5 ani	Cod penal, art. 220
Violență psihologică gravă	Determinarea sau înlesnirea sinuciderii unui minor	Închisoare de la 3 la 7 ani	Cod penal, art. 191
Discriminare și instigare	Incitare la ură sau discriminare	Amendă sau închisoare până la 3 ani	Cod penal, art. 369
Neglijare / omisiune	Neluarea măsurilor de protecție a copilului	Avertisment, amendă, răspundere penală în cazuri grave	Legea nr. 272/2004, art. 89 și 96

Ce face școala în caz de violență?

În funcție de gravitatea situației:

- elimină riscurile imediate;
- apelează numărul de urgență 112;
- informează poliția sau DGASPC;
- oferă sprijin victimelor și ia măsuri față de agresori;
- informează părinții și colaborează cu autoritățile competente.

Rolul părinților

Părinții pot:

- observa și raporta comportamentele nepotrivite;
- colabora cu școala pentru soluționarea situațiilor;
- participa la activități de prevenire a violenței;
- sprijini copilul în dezvoltarea abilităților de gestionare a conflictelor.

Siguranța copiilor este responsabilitatea noastră comună. Prin colaborare și comunicare deschisă, putem crea un mediu școlar sigur și prietenos pentru toți elevii.

Măsuri de sprijin pentru copii

1. Consiliere psihologică individuală sau de grup

- ◇ se aplică în primul rând victimelor și agresorilor, dar și martorilor implicați emoțional;
- ◇ se desfășoară prin ședințe regulate cu consilierul școlar.

2. Activități de dezvoltare a abilităților socio-emoționale

- ◇ se adresează tuturor (victime, martori, agresori), de regulă în cadrul orelor de dirigenție, consiliere sau ateliere speciale.
- ◇ Exemple:
- jocuri de rol (exersarea empatiei, exprimarea asertivă);
- ateliere de comunicare non-violentă;
- dezbateri despre respect, limite și relații sănătoase, etc.

3. Participare la grupuri de suport

- ◇ grupuri facilitate de consilier școlar sau psiholog, unde elevii împărtășesc experiențe și învață unii de la alții;
- ◇ poate fi un grup pentru victime (vindecare și reziliență), pentru agresori (schimbarea comportamentului), sau mixt (sub supraveghere atentă).

4. Implicare în activități extracurriculare constructive

- activități artistice (teatru, muzică, desen – dezvoltă empatia și expresivitatea);
- proiecte de voluntariat (îi ajută să dezvolte compasiune și responsabilitate).

5. Transferul la altă clasă (măsură excepțională)

- ◇ se aplică **numai dacă celelalte măsuri nu au avut efect** și climatul din clasă nu mai permite o integrare sănătoasă;
- ◇ este o decizie administrativă, justificată printr-un raport de specialitate și cu informarea părinților.

Conform Legii 272/2004 și Convenției ONU

Drepturi ale copilului

- ◇ **Dreptul la viață, supraviețuire și dezvoltare**
- ◇ **Dreptul la identitate (nume, naționalitate, cetățenie)**
- ◇ **Dreptul la familie**
- ◇ **Dreptul la opinie și libera exprimare**
- ◇ **Dreptul la protecția imaginii și a vieții private**
- ◇ **Dreptul la educație**
- ◇ **Dreptul la protecție împotriva oricărei forme de violență**
- ◇ **Dreptul la sănătate și îngrijire medicală**
- ◇ **Dreptul la protecția împotriva exploatarei economice (muncă forțată)**
- ◇ **Dreptul la protecție împotriva abuzului sexual și traficului de persoane**
- ◇ **Dreptul la protecția față de orice formă de discriminare**
- ◇ **Dreptul la un standard de viață adecvat (hrană, îmbrăcăminte, locuință)**
- ◇ **Dreptul la recreere, timp liber, joacă și activități culturale**
- ◇ **Dreptul de a fi ascultat în orice procedură care îl privește (inclusiv juridic)**

Responsabilități asociate

- ◇ Să aibă grijă de propria sănătate și să ceară ajutor când e nevoie
- ◇ Să respecte identitatea și cultura celorlalți
- ◇ Să mențină o relație de respect și comunicare cu familia
- ◇ Să își exprime părerea într-un mod respectuos, fără a jigni
- ◇ Să respecte intimitatea celorlalți și să nu distribuie date personale
- ◇ Să participe activ, responsabil și respectuos în procesul educațional
- ◇ Să nu accepte și să nu promoveze comportamente violente, să le semnaleze
- ◇ Să adopte un stil de viață sănătos și să urmeze tratamentele medicale prescrise
- ◇ Să înțeleagă limitele între activitățile casnice și muncă dăunătoare dezvoltării
- ◇ Să fie informat despre limitele personale și să ceară ajutor în cazuri suspecte
- ◇ Să respecte toate persoanele, indiferent de etnie, religie, gen, dizabilitate etc.
- ◇ Să prețuiască resursele și bunurile de care beneficiază
- ◇ Să aleagă activități care nu afectează negativ sănătatea proprie sau a altora
- ◇ Să spună adevărul și să participe activ în discuții despre bunăstarea lui

Rolul părinților și profesorilor în susținerea drepturilor copilului

Părinții

- ✓ Oferă siguranță, afecțiune și stabilitate emoțională
- ✓ Ascultă copilul cu răbdare și empatie
- ✓ Respectă intimitatea și nevoile copilului
- ✓ Se implică în deciziile importante ce privesc copilul
- ✓ Colaborează cu școala și cu specialiștii în cazuri sensibile
- ✓ Nu impun pedepse umilitoare sau agresive

Profesorii

- ✓ Creează un climat de învățare pozitiv, fără frică și umilință
- ✓ Încurajează exprimarea opiniei și învățarea democratică
- ✓ Asigură confidențialitatea și respectarea imaginii elevului
- ✓ Consultă elevii în privința unor activități ce îi privesc direct
- ✓ Semnalează și intervin prompt în cazuri de abuz, violență sau discriminare
- ✓ Aplică reguli clare și consecvente, cu respect pentru demnitatea copilului

 Părinții sunt principalii responsabili pentru creșterea copilului – dar au și dreptul la sprijin din partea statului (consiliere, asistență socială etc.).

 Copilul poate fi consiliat sau ajutat de specialiști fără acordul părintelui, în situații în care este în pericol (Art. 50 Legea 272/2004).

 Neglijarea nevoilor copilului (fizice, emoționale, educaționale) e considerată formă de abuz.

1. Au obligația legală să intervină

 **Art. 89, Legea 272/2004:** orice cadru didactic este obligat să sesizeze autoritățile competente (DGASPC, Poliție) dacă suspectează violență sau abuz asupra unui copil.

☒ Nu trebuie să „aibă dovezi”. E suficientă suspiciunea rezonabilă.

3. Dialogul cu elevul trebuie făcut cu empatie și discreție

Un copil nu va spune „Sunt abuzat”, dar poate da semnale indirecte. Profesorii trebuie să creeze un spațiu sigur și să încurajeze exprimarea.

 Nu întreba: „Te-a lovit cineva acasă?”

 Întreabă: „Pari supărat. E ceva ce ai vrea să povestești?”

2. Trebuie să recunoască semnele violenței

Semne posibile ale violenței fizice sau emoționale:

- vânătăi frecvente, explicate vag;
- frică exagerată față de anumite persoane;
- izolare socială, tăcere nefirească;
- schimbări bruște de comportament (agresivitate, tristețe, agitație);
- performanță școlară scăzută brusc.

 **Profesorul nu trebuie să investigheze**, dar trebuie să observe și să noteze comportamentele neobișnuite.

4. Au datoria să urmeze procedura școlii

Fiecare școală trebuie să aibă:

- ☒ planul de prevenire și combatere a violenței;
- ☒ responsabil desemnat cu protecția copilului;
- ☒ procedură pentru raportarea internă a suspiciunilor.

5. Trebuie să evite la rândul lor orice formă de abuz

Inclusiv:

- ✗ ridicarea vocii, jignirile („Ești prost!”, „Nu o să reușești nimic!”);
- ✗ umilințele în fața clasei;
- ✗ pedepse fizice (tras de mână, dat peste cap etc.);
- ✗ ignorarea intenționată sau ironizarea unui elev;

 Acestea sunt considerate **violență psihologică și emoțională**, și pot fi sancționate disciplinar și legal.

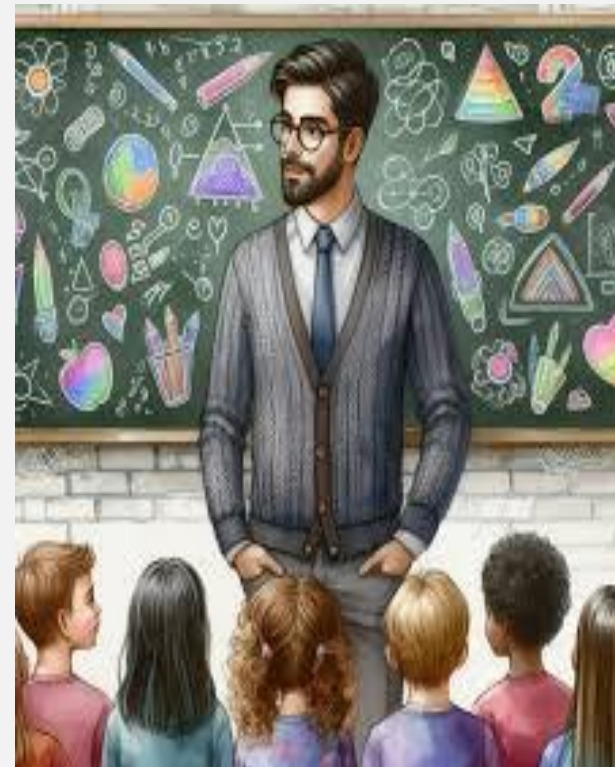
 „Profesorul este adesea singurul adult stabil din viața unui copil aflat în suferință. Un gest simplu – o întrebare, o privire, o vorbă bună – poate fi începutul vindecării.”

 Nu sunteți doar educatori. Sunteți sprijin, oglindă și adesea salvare. Ați ales o meserie grea, dar nubilă. Rămâneți conectați la vocația voastră – copiii au nevoie de voi, chiar și atunci când nu o pot spune.

6. Colaborează cu părinții și specialiștii

Profesorii nu sunt psihologi, dar pot ghida și sprijini procesul de intervenție.

- ✓ trimit elevii către consilierul școlar;
- ✓ informează părinții;
- ✓ colaborează cu DGASPC, ISJ, psihologul etc.



Obiectivele UE pe plan mondial sunt:

- să își susțină și să își promoveze valorile și interesele;
- să contribuie la menținerea păcii și securității pe planetă și la dezvoltarea sa durabilă;
- să promoveze solidaritatea și respectul reciproc între popoare și să contribuie la asigurarea unui comerț liber și echitabil, la eradicarea sărăciei și la protecția drepturilor omului;
- să asigure respectarea strictă a dreptului internațional.

Obiectivele UE sunt prevăzute la articolul 3 din [Tratatul de la Lisabona](#).



Valorile fundamentale ale Uniunii Europene

(Articolul 2 din Tratatul privind Uniunea Europeană)

- **Demnitatea umană** – este inviolabilă și trebuie respectată și protejată.
- **Libertatea** – de exprimare, de conștiință, religioasă, de asociere, de circulație.
- **Democrația** – puterea aparține cetățenilor, prin alegeri libere și corecte.
- **Egalitatea** – toți cetățenii sunt egali în fața legii.
- **Statul de drept** – legea este supremă, garantând justiția.
- **Respectarea drepturilor omului** – inclusiv drepturile minorităților.

EXERCİȚIU DE REFLECȚIE

- 1. Ce iau cu mine din această activitate? (o idee, o strategie, o reflecție)
- 2. Ce aș mai avea nevoie pentru a gestiona această temă mai bine?





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



BIBLIOGRAFIE:

1. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell Publishing.
2. Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (2004). Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be? Cambridge University Press.
3. Rigby, K. (2002). New Perspectives on Bullying. Jessica Kingsley Publishers.
4. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Corwin Press.
5. Ministerul Educației Naționale din România. (2018). Metodologia de prevenire și combatere a violenței în mediul școlar.
6. World Health Organization (WHO). (2020). School-based violence prevention: A practical handbook.
7. Legea 272/2004
8. Convenția ONU
9. Obiective și valori | Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România. Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.