



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA



Proiectul EEI! – Ecosisteme Empatice Incluzive

Program de formare în tehnicile Teatrului Forum

pentru profesori și specialiști în educație

pentru prevenirea, identificarea și raportarea abuzului împotriva copiilor,
implementat de Entuziart - Art în cadrul

Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World
Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană

Prima parte – activități distractive și relaxante de mișcare pentru integrare, socializare, coeziune de grup

- Shake it out

Participanții se așază în cerc, astfel încât să aibă suficient spațiu de mișcare. La un semnal al facilitatorului toți participanții încep să scuture fiecare membru al corpului (mâna dreaptă, mâna stângă, piciorul drept, piciorul stâng) și să numere descrescător de la 8 la 1. Se continuă număratoarea descrescătoare, repetând aceleași mișcări, dar cu un număr mai mic de scuturări (7,6,...,1; 6,5,...,1;...;1)

- Nume atribut

Fiecare participant spune prenumele său însoțit de un atribut care începe cu aceeași literă și îl descrie (de exemplu: „Maria Minunată”). Grupul repetă numele și atributul în sincron apoi se trece la următorul participant.

- Zip

Participanții stau în cerc. Un jucător și își pasează energia spunând „Zip!”, făcând contact vizual și un gest clar către următorul jucător așezat în dreapta lui, menținând un ritm constant și fără ezitări. Pe măsură ce se obișnuiesc, ritmul se accelerează.

- Cântat vocale

Fiecare participant trebuie să rostească doar vocalele prenumelui său, prelungindu-le și transformându-le într-o mică melodie improvizată, folosindu-se de intonație, ritm și voce, ca într-un cântec. Grupul repetă fiecare cântec propus.

- Dansuri

1. Urmează liderul – în cerc, unul dintre participanți ghidează spontan iar ceilalți imită. Ghidajul se poate face și cu susținere verbală folosind imagini din natură (mișcări de valuri, flori care se deschid, frunze, în bătaia vântului). Liderul se schimbă până când toți au trecut prin rol.
2. Dansează-ți ritmul – tot în cerc, folosind muzică ritmată, fiecare intră pe rând și dansează 30 de secunde - 1 minut, în timp ce ceilalți mențin ritmul prin bătaia din palme sau picioare
3. Horă românească – poate fi adaptată, se poate face stand pe scaun sau ținând ritmul cu mâinile
4. Irlandez - Participanții sunt așezați în două linii față în față. Primii parteneri se apropie și se rotesc prinzându-se de cot. Apoi merg la următoarele 2 persoane și se rotesc împreună cu ele. Și tot așa

până când se termină șirul și ajung la final. Același lucru următorii 2 parteneri, până când toți participanții au inițiat. În acest timp, restul participanților mențin ritmul prin bătaie din palme.

- Mișcare Browniană – comenzi

Participanții se mișcă liber prin spațiu, în toate direcțiile, fără un traseu anume, ca niște particule de praf în aer— atenți la ceilalți pentru a evita coliziunile. Comenzi inițiale: Stop! – toată lumea se oprește din mers; Mergi! – toată lumea pornește din nou; Bate din palme! – fiecare bate o dată din palme; Sari! – fiecare face un mic salt pe loc. După ce toți s-au obișnuit cu comenzile, regulile se inversează: la comanda Stop! – trebuie să începi să mergi; la comanda Mergi! – trebuie să te oprești; la comanda Bate din palme! – trebuie să sari și la comanda Sari! – trebuie să bați din palme.

- Mișcare Brawniană – coeziune grup

Participanții se plimbă liber prin spațiu, fără să vorbească sau să-și facă semne evidente, trebuie să se sincronizeze: când unul se oprește, toți se opresc; când unul pornește, toți pornesc.

Partea a2-a – activități pentru dezvoltare personală și reglaj emoțional în situații de criză

- Limite în linie

Participanții formează două linii paralele, fiecare având un partener în față. Linia 2 merge spre linia 1, iar participanții din linia 1 trebuie să-i oprească pe colegii lor prin comunicare nonverbală, când simt că distanța devine incomfortabilă. Apoi rolurile se inversează. La final, cine dorește, împărtășește cum a fost pentru el, cum s-a simțit, ce a observat la el însuși.

- Da - Nu – în perechi

Doi participanți intră în dialog folosind doar cuvintele DA și NU. Unul dintre ei are rolul de a spune mereu DA și încearcă, prin ton, intenție și expresivitate, să-l convingă pe celălalt – care spune doar NU – să cedeze și să spună și el DA. Apoi se face schimb de roluri. La final, cine dorește, împărtășește cum a fost pentru el, cum s-a simțit, ce a observat la el însuși.

- De ce ai nevoie?

Grupul mare se împarte în grupuri mici de 3 persoane. Fiecare primește un rol: una este cea care cere ajutorul, a doua este cea care oferă ajutorul, iar a treia este martorul, persoana care observă interacțiunea fără să intervină, iar la final povestește grupului mare ce a observat/perceput. Pot fi aleși 2 martori: unul observă comunicarea non verbală, în timp ce al doilea este atent la ce/cum (tonalitate, ritm) se comunică. Este un joc de improvizație și ascultare. Cel care cere ajutorul povestește ce i se întâmplă, iar cel solicitat îi oferă sprijinul asigurându-se că întreabă cum poate ajuta, cum are nevoie să intervină, fără să vină cu propriile soluții, acționând în urma răspunsurilor primite (dacă nu este o situație de criză/urgență medicală).

- Activități somatice de reglare a sistemului nervos prin mișcare, atingere pentru copii cu CES (sau tipici)

Acestea pot fi făcute fie în situații de criză sau înainte ca acestea să înceapă (dacă există semne), fie preventiv ca un ritual de dimineață sau înaintea începerii unei ore. Ajută la liniștire, concentrare, relaxare.

- Vocalizări frecvențe joase – mmmmm, uuuuu, aaaaaa
- Îmbrățișări strânse, ritmate (dacă elevii suportă aceste tipuri de atingeri)
- Scuturări
- Respirație profundă (de preferat aer rece)
- Apăsarea sau masarea prin mișcări circulare a punctelor nervoase de sub claviculă (poate fi însoțită de vocalizări sau respirație)
- Înfășurare cu pătură grea/elastică (pentru cine tolerează)
- Legănat lent cu vocalizare
- Părțile corpului – pe rând, capul, mâinile, picioarele, burta, spatele sunt atinse/mângâiate în timp ce copilul e întrebat – îți simți mâinile?

Partea a3-a – Teatru Forum

- Grupul mare se împarte în două grupuri mici + un coordonator (Joker)
- În grupuri mici, participanții împărtășesc exemple de situații dificile de la școală care li s-au întâmplat lor sau altora (Preferabil fără să dea nume. Astfel evităm arătatul cu degetul, învinovățirea, rușinea).
- Grupul votează o situație pe care să o pună în scenă (cea care produce cea mai mare rezonanță pentru majoritate).
- cel care a propus-o este regizor
- personajele pot fi individuale sau colective, însă e nevoie să fie reprezentate toate cele 3 tipologii: supraviețuitor al abuzului, agresor și martor.
- se construiește o scenă de 1 minut pornind de la următoarea structură (exemplu în paranteză):

Cadrul (*sala de clasă*) supraviețuitor (*Maria*) face o acțiune (*citește*). Agresorul (*Antonia*) face o acțiune (*îi aruncă cartea și râde*). Martorul (*Cosmina*) face o acțiune (*râde, evită, pleacă etc*).

- Fiecare grup prezintă celuilalt scena construită
- Când observă că s-a produs un abuz, oricine din public poate striga STOP
- discuție coordonată de Joker – Cine? Cum? De ce?. Jokerul rămâne cât se poate de imparțial, lasă participanții să spună ce au văzut, rolul lui fiind acela de a menține atenția pe situația reală (ce se vede, nu ce ne imaginăm)
- grupul propune soluții/schimbări de atitudine sau acțiuni pentru supraviețuitor sau martor (agresorul nu poate fi schimbat). Jokerul nu intervine cu idei, însă atrage atenția dacă soluțiile propuse sunt nerealiste sau agresive.
- soluțiile sunt propuse votului
- cel a cărui soluție este aleasă (sau un altul care se oferă voluntar) îi ia locul supraviețuitorului sau martorului și schimbă situația. Dacă Jokerul cunoaște grupul, va orchestra astfel încât persoanele care de obicei sunt supuse abuzului să ia locul în scenă.
- reflecție finală: participanții spun ce au văzut din exterior, cum s-a simțit din interior și dacă sunt mulțumiți de soluție sau propun altele spre testat.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA



Proiectul *EEl!* – *Ecosisteme Empatice Incluzive*

Incluzive", implementat de Entuziart - Art în cadrul

Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană

Fișă de observație – Semne subtile de abuz asupra copiilor

Această fișă este destinată profesorilor, consilierilor școlari și altor cadre care lucrează cu copii. Ea are scop orientativ și nu înlocuiește evaluarea unui specialist. Bifați observațiile frecvente sau semnificative și consultați echipa de sprijin dacă există suspiciuni.

1. Semne subtile de abuz emoțional / neglijare

- Exprimă des idei depreciative despre sine („nu sunt bun”, „nu merit”)
- Pare excesiv de temător față de greșeli sau consecințe minore
- Adoptă un comportament prea matur (grijuliu, protector cu alți copii)
- Se agață excesiv de adulți sau evită complet relațiile cu aceștia
- Are dificultăți de concentrare fără cauze medicale evidente

2. Semne subtile de abuz fizic / sexual

- Evită anumite persoane sau spații fără explicație clară
- Se ferește de atingeri (chiar blânde)
- Se plânge frecvent de dureri corporale vagi (stomac, cap)
- Reacționează disproporționat la tonuri ridicate sau conflicte
- Are reacții emoționale intense la discuții despre corp sau familie

3. Semne subtile de bullying (victimă posibilă)

- Este retras, stă singur în pauze
- Evită contactul vizual cu colegii
- Nu are prieteni sau nu este implicat în activități de grup
- Se plânge că nu îi place la școală fără motiv clar
- Are obiecte personale deteriorate frecvent

4. Indicatori de tăcere / evitare

- Evită să vorbească despre familie sau acasă
- Spune „nu pot spune”, „am promis să nu spun”
- Își exprimă emoțiile prin desen, joc solitar sau povestiri evasive
- Pare „absent” emoțional sau extrem de vigilent

Observator: _____ Data: _____

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.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA



Proiectul *EEl!* – *Ecosisteme Empatice Incluzive*

Incluzive", implementat de Entuziart - Art în cadrul

Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană

Cum să ascultăm cu adevărat un copil care ne spune ceva dificil

Această fișă este concepută pentru a sprijini profesorii și specialiștii în educație în relația cu un copil care ar putea fi victima unui abuz sau se confruntă cu o situație dificilă. Rolul adultului este de a crea un spațiu sigur de exprimare, fără a judeca, corecta sau interpreta înainte de a asculta cu adevărat.

Principii de bază ale ascultării fără judecată:

- Fii prezent complet, fără a verifica telefonul, fără graba de a 'înțelege tot'.
- Ascultă cu atenție, dar fără să întrerupi sau să corectezi.
- Validarea vine înaintea interpretării: 'E firesc să simți asta', 'Sunt aici cu tine'.
- Evită întrebările care încep cu 'de ce' – pot suna acuzator.
- Nu minimaliza: evită replici ca 'nu e mare lucru', 'trece'.
- Acceptă și emoțiile intense: tristețea, furia, confuzia – toate sunt OK.
- Nu promite ceva ce nu poți controla (ex: 'nu o să mai pățești niciodată asta').

Exemple de răspunsuri ajutătoare:

- 'Mulțumesc că mi-ai spus.'
- 'E curajos din partea ta să vorbești despre asta.'
- 'Nu e vina ta.'
- 'Sunt aici și ascult, spune-mi cât vrei tu.'
- 'Ce ai spus este important.'

Ce să evităm:

- 'Nu cred că s-a întâmplat asta.'
- 'Exagerezi.'
- 'De ce nu ai spus mai devreme?'
- 'Nu mai plânge, fii tare.'
- 'Asta nu e abuz, e educație.'

Poți reveni asupra celor spuse, dar nu nega niciodată ce a exprimat copilul. Ascultarea fără judecată este primul pas în protecția reală.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA



Proiectul *EEl!* – *Ecosisteme Empatice Incluzive*

Incluzive", implementat de Entuziart - Art în cadrul

Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană

Resurse pentru raportarea abuzului

1. Urgențe și siguranță
 - Serviciile de urgență (112) – dacă viața copilului este pusă în pericol (lovituri grave, amenințări de moarte, abuz fizic direct).
 - Apel la linia specializată 119 **ANPDCA (Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adoptie)**– număr unic pentru urgențe non-imediate care implică copii
2. Apelarea la linia asistenței
 - Pentru abuz psihologic, neglijare - Telefonul Copilului – 116 111: disponibil pentru profesioniști, părinți, persoane fizice. După sesizare, serviciile sociale evaluează situația și pot iniția anchete sau intervenții.
3. Sesizarea instituțiilor specializate
 - DGASPC (Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului): Obligată prin Legea 272/2004 și HG 49/2011 să verifice orice sesizare și să ofere servicii adecvate copiilor și familiilor lor.
4. Drepturi și protecție
 - **ANPDPCD – Protecția Drepturilor Persoanelor cu Dizabilități** <https://anpd.gov.ro>
 - **CNCD – Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării** <https://www.cncd.ro>
 - **DGASPC – Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului** <https://www.dgas.ro/project/serviciul-protectia-copilului>
5. Sprijin psihologic (puteți recomanda părinților pentru copii sau ei înșiși)
 - **Consilierul școlar / Psihologul școlii**
Este o persoană pregătită să te asculte și să te ajute. Poți merge la el/ea pentru sprijin emoțional sau dacă ai probleme la școală.
 - **Centrul Social TFH** <https://www.centrulsocialtfh.ro>
Oferă terapie gratuită pentru persoane peste 18 ani (sau minori cu acordul părinților).
 - **Stop Abuz** <https://www.stopabuz.ro>
Platformă cu informații despre abuzuri și cum le poți recunoaște. Poți cere ajutor într-un spațiu sigur.

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.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA



Proiectul *EEI! – Ecosisteme Empatice Incluzive*

Incluzive", implementat de Entuziart - Art în cadrul

Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de
Fundatia World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană

Întrebarea cheie – De ce ai nevoie?

Întrebarea „De ce ai nevoie?” este una dintre cele mai simple și puternice forme de sprijin emoțional pe care un adult o poate oferi unui copil care se confruntă cu o situație dificilă. Ea mută atenția de la problemă la resurse și sprijină copilul în recâștigarea controlului personal.

De ce funcționează această întrebare?

- Îi arată copilului că vocea lui contează și că poate cere ajutor.
- Îl învață că e în regulă să aibă nevoi și să le exprime.
- Deschide dialogul fără presiune, fără a cere explicații sau justificări.
- Poate aduce claritate și pentru adult, în loc să presupună ce e de făcut.

Variante prietenoase de întrebare:

- „Ce simți că te-ar ajuta acum?”
- „Vrei să fii aici cu tine sau să te las un pic singur(ă)?”
- „Pot face ceva pentru tine?”
- „Ai nevoie să povestim? Sau doar să fii aici?”

Ce să evităm:

- „Spune-mi ce s-a întâmplat ACUM!” – e prea presant.
- „Hai că nu e mare lucru.” – minimizează și anulează emoțiile.
- „Trebuie să îmi zici, altfel nu te pot ajuta.” – condiționează ajutorul.
- „Dacă nu vorbești, nu pot face nimic.” – pune presiune și vinovăție.

Reține: uneori copilul nu știe (încă) ce are nevoie. Dar întrebarea îi oferă un spațiu psihologic sigur pentru a începe să descopere.

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.