

BIC ANTI-BULLYING PROGRAM

Bullying in Institutional Care (BIC) este un program de intervenție care are rolul de a preveni și combate bullying-ul între copiii și adolescenții care locuiesc în centrele rezidențiale (CR).

BIC a fost dezvoltat în cadrul unui program european, de către experți de la Universitatea din Florența, Italia.

Materialele și activitățile programului BIC sunt diferențiate pentru copiii mai mici și mai mari. **Unitatea 1** a programului BIC include materiale și activități pentru copii de 6-11 ani, în timp ce **Unitatea 2** include materiale și activități pentru adolescenți de 12-18 ani.

Obiectivul general al programului este de a face centrele de îngrijire rezidențială pentru copii un loc sigur. Programul BIC anti-bullying are obiectivul de a crește conștientizarea bullying-ului în rândul profesioniștilor și al copiilor pentru a contracara aceste fenomen. De asemenea, proiectul își propune să promoveze relațiile sociale pozitive între copii și îmbunătățirea calității vieții în centrele rezidențiale.

Scopurile specifice ale proiectului sunt:

- 1) Îmbunătățirea cunoștințelor și a înțelegerii bullying-ului în rândul profesioniștilor și al copiilor
- 2) Creșterea autoeficacității profesioniștilor pentru a face față situațiilor de bullying
- 3) Îmbunătățirea abilităților interpersonale (mai ales cele sociale și emoționale) în rândul copiilor și al adolescenților
- 4) Îmbunătățirea strategiilor de rezolvare a problemelor și a abilităților de coping în rândul copiilor
- 5) Încurajarea spectatorilor de a ajuta victima
- 6) Reducerea bullying-ului și a formelor de bullying electronic în rândul copiilor și al adolescenților

Manualul Profesioniștilor

Manualul este adresat profesioniștilor (educatori, psihologi, pedagogi, profesori, muncitori sociali) care lucrează în centrele rezidențiale destinate copiilor 6-11 ani. Include patru ateliere de lucru care vor fi realizate cu copiii. În fiecare atelier de lucru, profesioniștii vor găsi explicații detaliate despre modul în care se realizează activitățile.

Înainte de a realiza fiecare atelier de lucru, noi vă sugerăm să citiți activitățile care vor fi realizate. Dumneavoastră va trebui să pregătiți și materialele necesare pentru activități.

Manualul se dorește a fi un instrument comod care să vă ghideze pe parcursul atelierelor de lucru. De aceea, noi vă sugerăm să îl țineți în mână pe parcursul atelierelor de lucru.

Activitățile incluse în fiecare atelier sunt împărțite în două părți, în funcție de vârstă copiilor. Prima parte include activități recomandate pentru copii cu vârsta de 6-8 ani, în timp ce, a doua parte include activități recomandate pentru copii cu vârsta de 9-11 ani. Activitățile pentru copii cu vârsta 6-8 ani și 9-11 ani ar trebui realizate în paralel. Cu toate acestea, dumneavoastră ar trebui să vă asigurați că toți copiii sunt concentrați pe activitățile proprii.

La începutul fiecărei secțiuni din manual, puteți găsi ideile principale din fiecare atelier de lucru, împreună cu lista de materiale necesare.

Textul cu negru are obiectivul de a oferi informații profesioniștilor. Aceste informații ar trebui oferite copiilor în timpul atelierelor de lucru. **Textul colorat** se referă la activitățile care vor trebui realizate.

Acțiuni Universale: Ateliere de lucru

Acțiunile universale includ ateliere de lucru care sunt livrate de către profesioniștii care lucrează în setările de îngrijire rezidențială. Acestea sunt adresate tuturor copiilor. **Obiectivul general** al Acțiunilor universale este de a descuraja bullying-ul și de a încuraja copiii să se simtă responsabili atunci când un episod de bullying are loc și să ajute victima. Toți copiii ar trebui să conștientizeze faptul că bullying-ul este un comportament greșit și inacceptabil.

Atelierele de lucru sunt parte a **Acțiunilor universale**. **Atelierele de lucru** implică povești, jocuri de rol, jocuri și clipuri video scurte despre bullying. Conținutul atelierelor de lucru include subiecte de discuție specifice relaționate cu bullying-ul, dinamică și consecințe precum și subiecte de discuție mai generale, precum emoții, rezolvarea de probleme, strategii de coping, respect, prietenie și comportament prosocial.

Atelierele de lucru ar trebui realizate în cadrul unui grup de maxim 20-25 de copii.

În timpul atelierului de lucru, dumneavoastră ar trebui să explicați activitățile folosind cuvinte simple și să supervizați copiii, să le oferiți ajutorul atunci când au nevoie. Copiii ar trebui să fie încurajați să reflecteze asupra semnificației activităților. În scopul de a face acest lucru, puteți să le puneți întrebările pe care le găsiți la finalul fiecărei activități.

Unele activități ar trebui să fie realizate în grup, în timp ce alte activități trebuie realizate în perechi sau individual. Este important ca copiii care nu sunt prieteni sau nu obișnuiesc să petreacă timp împreună să fie grupați împreună. Prin urmare, grupurile pot fi formate aleator (de exemplu, în funcție de numărul de la pantofi sau culoarea hainelor).

În timpul fiecărui atelier de lucru, copii ar trebui să aibă în mână toolkit-ul de învățare BIC.

Atelierele de lucru sunt programate să dureze două ore. Totuși, dacă nu este suficient timp pentru a realiza toate activitățile din cadrul unui atelier de lucru, puteți să alegeți să realizați doar o parte dintr-acestea. În acest caz, puteți alege acele activități care vor funcționa cel mai bine (sunt mai interesante sau amuzante) cu grupul dumneavoastră de copii. De asemenea, puteți împărți atelierul de lucru în două sau mai multe sesiuni.

Obiectivele fiecărui atelier de lucru sunt sumarizate în Tabelul 1.

Tabel 1.

Atelier de lucru	Titlu	Obiectiv Principal	Obiective specifice
Atelier de lucru 1	Bullying	Creșterea conștientizării bullying-ului în rândul copiilor	1)Înțelegerea caracteristicilor bullying-ului 2)Înțelegerea tipurilor de bullying 3)Înțelegerea rolurilor în bullying
Atelier de lucru 2	Emoții și reglare emoțională	Oferirea de ajutor copiilor pentru a înțelege ce sunt emoțiile și cum să și le regleze în mod adecvat	1)Recunoașterea emoțiilor 2)Exprimarea emoțiilor 3)Învățarea strategiilor de reglare emoțională
Atelier de lucru 3	Rezolvarea de probleme și strategii de	Învățarea unor tehnici de rezolvare a	1)Învățarea unor tehnici de rezolvare de probleme 2)Reflectarea asupra

	coping	problemelor și de reflectare asupra modalităților de soluționare a situațiilor conflictuale	strategiilor alternative de rezolvare a conflictelor legate de bullying 3) Utilizarea tehnicilor de rezolvare de probleme
Atelier de lucru 4	Respect, Prietenie și Comportamente prosociale	Promovarea respectului, a prieteniei și încurajarea copiilor de a se ajuta reciproc	1) Înțelegerea semnificației respectului 2) Înțelegerea diferenței dintre prieteni și cunoștințe 3) Înțelegerea comportamentelor prosociale și de cooperare

Bullying-ul și temele legate de acesta ar trebui discutate în general, nu cu referire la cazurile de bullying existente între copii. Echipa proiectului BIC, împreună cu copii și cu profesioniștii implicați, vor discuta cele mai severe cazuri de bullying.

Copiii ar trebui să fie încurajați să vorbească. În cazul în care copiii nu sunt foarte vorbăreți, profesioniștii ar putea împărți grupul mare în grupuri mai mici.

Abilitățile învățate pe parcursul atelierelor de lucru ar trebui să fie transferate în contextul social în care copii trăiesc (e.g. centre rezidențiale, școli etc). În prima parte, abilitățile învățate de copii sunt folosite în timpul atelierelor de lucru. În a doua parte, aceleași abilități sunt folosite în următoarele ateliere de lucru. Profesioniștii ar trebui să laude progresele în învățare ale copiilor. În final, copiii ar trebui să fie capabili să generalizeze abilitățile pe care le-au învățat în timpul atelierelor de lucru. Cu alte cuvinte, aceștia ar trebui să folosească aceste abilități în contextele lor sociale din viața de zi cu zi.

La finalul fiecărui atelier de lucru, veți găsi câte un **motto**. Motto-ul sumarizează mesajul cheie al atelierului de lucru.

În fiecare secțiune veți găsi **imagini**, fiecare corespunde unei activități specifice:



Clip video: Clipurile video despre bullying ar trebui urmărite în timpul atelierelor de lucru. Copiii ar trebui să fie atenți la clipurile video pentru a le putea discuta la sfârșit.



Discuții de grup: Copiii mai mari (9-11 ani) sunt încurajați să poarte discuții de grup pe diferite teme. Profesioniștii sunt responsabili pentru a conduce discuțiile, prin folosirea întrebărilor. Profesioniștii nu vor sugera soluții la probleme, în schimb vor lăsa copiii să reflecteze asupra fiecărei teme. Copiii pot sta într-un semicerc în timpul atelierelor de lucru astfel încât să se poată vedea între ei. Este important să se sublinieze că nu există răspunsuri greșite sau corecte și fiecare copil este liber să își exprime părerea.



Jocuri de rol: Copiii sunt încurajați să joace în povești despre bullying care pot fi găsite în cadrul atelierelor de lucru. Fiecare copil trebuie să joace un rol, la fel ca în piesele de teatru. Dacă cineva nu se simte capabil să ia parte în jocurile de rol ca actor, el/ea ar putea contribui într-un alt mod. De exemplu, cei care nu joacă niciun rol pot să ajute la coordonarea scenetei de teatru.



Citirea unor povești: Profesioniștii sunt încurajați să citească povești și să lase copiii să reflecteze asupra lor. Poveștile pot fi citite și de către voluntari dintre copii. Cu toate acestea, asigurați-vă că alternați copii voluntari între ei.

Acțiuni indicate

Programul BIC include și **Acțiuni indicate**, adică acțiuni specifice care sunt necesare în vederea combaterii cazurilor de bullying care sunt aduse la cunoștința profesioniștilor. Acțiunile indicate se adresează copiilor și adolescenților care au fost implicați în acest fenomen, fie în calitate de agresor, fie de victimă sau care sunt expuși riscului de a fi implicați.

În această situație, **scopul** este: 1) de a gestiona cazurile acute de bullying, de a oferi suport victimei și oprire a episodului; 2) de a indica (a detecta și raporta) situațiile cu risc crescut de bullying și de a activa procedura pentru prevenirea unor episoade ulterioare. Această procedură va fi definită mai în profunzime în cadrul celei de a doua întâlniri trans-naționale.

Faze ale proiectului BIC



Programul BIC nu își propune să dureze o perioadă de timp clar definită. Acesta ar trebui, în schimb, să fie parte a unei politici instituționale anti-bullying și poate fi un program care să se desfășoare în permanență în planul educațional al CR.

Intervenția este structurată în următoarele faze:

1. LANSAREA PROGRAMULUI

1a. Lansarea programului cu profesioniștii: formatorii stabilesc o întâlnire (2 ore) cu profesioniștii, având următoarele scopuri: a) creșterea conștientizării bullying-ului în general, precum și bullying-ul în contextul instituțional; b) informarea profesioniștilor cu privire la scopurile programului. Această deschidere trebuie desfășurată de către formatori înainte de formarea profesioniștilor, în vederea sporirii motivației celor din urmă.

1b. Lansarea programului cu profesioniștii, copiii și adolescenții: formatorii și profesioniștii stabilesc o întâlnire (2 ore) cu copiii, adolescenții și personalul centrelor rezidențiale. Scopurile sunt: a) creșterea conștientizării bullying-ului de către copii și adolescenți; b) prezentarea proiectului BIC. Având în vedere faptul că formatorii, împreună cu profesioniștii, trebuie să prezinte proiectul copiilor și adolescenților, această deschidere poate fi stabilită după ce formarea profesioniștilor a avut loc.

2. FORMAREA

Pentru profesioniștii care lucrează cu copii și tineri, formarea de 9-10 ore se va centra pe Manualul pentru copii și pe Manualul pentru adolescenți, precum și pe activitățile care sunt incluse în aceste două manuale.

2a. BIC PENTRU COPII ȘI TINERI: Formarea profesioniștilor: formatorii stabilesc pregătirea profesioniștilor care lucrează cu copii cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani, precum și cu adolescenții cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani. Pregătirea ar trebui să dureze 9-10 ore. Scopurile pregătirii profesioniștilor sunt: a) oferirea unor noțiuni teoretice cu privire la bullying în general și bullying-ul în CR (3 ore); b) explicarea conținutului Acțiuni universale pentru copii (manual pentru copii, ex. Cum să conduci un workshop) (3 ore); c) explicarea conținutului Acțiuni universale pentru adolescenți (Manual pentru adolescenți, ex. Cum să conduci workshop-urile) (3 ore); d) Acțiuni indicate (1 oră).

2c. BIC PENTRU ADOLESCENȚI: Formarea educatorilor covârșnici: toți adolescenții vor fi pregătiți pentru a deveni educatori covârșnici. Scopurile pregătirii educatorilor covârșnici sunt: a) oferirea de informații cu privire la bullying și caracteristicile acestui fenomen; b) oferirea unor cunoștințe practice cu privire la rolul lor ca și educatori; c) creșterea abilităților de



comunicare, de relaționare, și a empatiei (ex. Abilități de ascultare; deschidere; rezolvare de probleme). Toți adolescenții vor participa la prima sesiune de formare, care se va focaliza pe noțiuni teoretice despre bullying și despre programul BIC, precum și pe îmbunătățirea abilităților interpersonale și de comunicare (4-5 ore). În cea de a doua fază, adolescenții vor fi pregătiți pentru a conduce ateliere de lucru împreună cu profesioniștii, și să devină agenți ai schimbării în grupul de egali. Așadar, cea de a doua fază a pregătirii se adresează unui număr de patru grupuri de adolescenți, care vor fi pregătiți separat pentru unul din atelierele de lucru (3 ore).

Profesioniștii care lucrează cu adolescenții vor participa la pregătire, în această fază, pentru a învăța cum să monitorizeze atelierele de lucru pentru adolescenți.

3. ACȚIUNI UNIVERSALE: IMPLEMENTARE

3a. BIC PENTRU COPII: 4 ateliere de lucru (2 ore fiecare) cu copiii cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani, conduse de către profesioniști. Scopul atelierelor sunt: a) de a permite copiilor să înțeleagă caracteristicile bullying-ului, și de a crește abilitatea acestora de a împiedica aceste episoade; b) creșterea abilităților de reglare emoțională; c) creșterea abilității de a rezolva situații conflictuale, prin utilizarea unor strategii pozitive (ex. Strategii alternative pentru a combate agresivitatea și răzbunarea); d) creșterea comportamentelor prosoziale și dezvoltarea sentimentului apartenenței la o comunitate în rândul copiilor.

3.b BIC PENTRU ADOLESCENȚI: 4 ateliere de lucru (2 ore fiecare) cu adolescenții cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani, conduse de către educatorii covârșnici. Scopurile acestor ateliere sunt identice cu cele de mai sus. Pe lângă acestea, atelierele pentru adolescenți țintesc spre a îi încuraja pe adolescenți să acționeze ca modele pozitive pentru grupul de egali, prin educarea acestora.

3.c ATELIERE DE LUCRU INTEGRATE: 2 ateliere de lucru (2 ore fiecare) monitorizate de către profesioniști, în care vor fi implicați toți copiii și adolescenții. Scopurile atelierelor de lucru integrate sunt de a crea filmulețe video, desene, sau orice alt fel de materiale cu privire la bullying. Aceste ateliere țintesc creșterea cooperării între copii și adolescenți.

3.d SISTEMUL DE MENTORAT A ADOLESCENȚILOR: un sistem structurat și controlat, în care copiii mai în vârstă vor fi mentorii celor mai tineri (pentru a oferi ghidaj, sfaturi, suport și ajutor, sugestii, informații). Scopul acțiunilor integrate este de a crește cooperarea și comportamentele prosoziale în rândul copiilor și a adolescenților.

4. ACȚIUNI INDICATE/ SISTEM DE RECLAMAȚII: IMPLEMENTARE



După formare, și în paralel cu acțiunile universale, se vor desfășura acțiunile indicate, și se va activa sistemul de plângeri. Scopul acțiunilor indicate este de a combate cazuri specifice de bullying care sunt luate în vedere de către profesioniști, prin oferirea de suport victimei și oprirea episodului de bullying.

Materiale BIC și instrumente

BIC include următoarele instrumente:

- 1) Manual pentru formatori:** includ informații generale despre program și informații despre modalitatea de implementare a programului BIC în țara dumneavoastră;
- 2) Manual pentru profesioniști care lucrează cu copiii de 6-11 ani:** includ informații generale despre program și un ghid specific și practic pentru realizarea celor patru ateliere de lucru (Bullying; Emoții și Reglarea Emoțională; Rezolvarea de probleme și Strategii de coping; Respect, Prietenie și Comportament prosocial);
- 3) Manual pentru adolescenți (educatori covârșnici) și profesioniști care lucrează cu adolescenți de 12-18 ani:** includ informații generale despre program și un ghid specific și practic pentru realizarea celor patru ateliere de lucru (Bullying; Emoții și Reglarea Emoțională; Rezolvarea de probleme și Strategii de coping; Respect, Prietenie și Comportament prosocial);
- 4) Toolkit-ul de învățare pentru copii 6-11 ani:** includ activități care vor fi realizate cu copiii în cadrul atelierelor de lucru;
- 5) Toolkit-ul de învățare pentru adolescenți 12-18 ani:** includ activități care vor fi realizate cu adolescenți în cadrul atelierelor de lucru;

Concepte cheie ale programului BIC anti-bullying

Sumar BIC

BIC este un program anti-bullying realizat special pentru copiii din Instituțiile de îngrijire a copilului. Acesta este bazat pe cercetări recente despre bullying și pe programe anti-bullying realizate anterior în alte țări Europene.

BIC este caracterizat prin următoarele aspecte:

- 1) Materiale** pentru profesioniști; fiecare activitate este explicată cu exemple și figuri.
- 2) Atelierele de lucru** sunt realizate de către profesioniști prin diferite activități precum clipuri video, povești, jocuri și activități de jocuri de rol.
- 3) O abordare holistică:** BIC include activități universale și indicate. Primul obiectiv este de a preveni bullyingul între copii. Al doilea obiectiv se



adresează cazurilor specifice de bullying. Sunt orientate specific către agresor și victimă. Obiectivul este de rezolva cazurile specifice de bullying.

ATELIER DE LUCRU 1 - BULLYING

MESAJE CHEIE



ATELIER DE LUCRU 1 - BULLYING

În timpul acestui atelier de lucru explicați copiilor ce este bullying-ul cu ajutorul unor cuvinte simple.

*Un copil este agresat sau hărțuit atunci când o persoană din același grup de vârstă ori un grup de copii îi adresează lucruri urâte sau neplăcute. Vorbim despre **bullying** și atunci când un băiat sau o fată este lovit(ă) cu mâna sau cu piciorul, amenințat(ă), închis(ă) într-o încăpere, când îi sunt trimise mesaje obscene, sau atunci când nimeni nu îl/o include în activități ori alte lucruri similare. Astfel de lucruri se pot întâmpla frecvent, iar victimei îi este dificil să se apere. Vorbim despre bullying și în situația în care un băiat sau o fată este tachinat(ă) în mod repetat și într-o manieră obscenă. Nu vorbim însă despre bullying atunci când doi copii de o forță aproximativ egală se ceartă sau au un conflict. ”*

Acest atelier de lucru are 3 obiective:

1) Înțelegerea caracteristicilor bullying-ului:

a) Bullying-ul este intenționat, adică cei care îi victimizează pe ceilalți au intenția de a face rău (fizic sau psihologic). Discuțiile și certurile sunt normale în relațiile sociale. Atunci când copiii au o discuție sau o neînțelegere, intenția nu este aceea de a face rău.

b) Bullying-ul este repetitiv: Are loc de mai multe ori (de la zilnic la câteva ori pe săptămână/lună), în timp ce discuțiile sau neînțelegerile au loc ocazional.

c) Dezechilibrul de putere: Agresorul este mai puternic fizic sau psihologic decât victima. Victima nu este capabilă să se apere de agresor și adesea este considerată mai slabă sau are o vârstă mai mică. Aceasta nu este cazul unor certuri sau neînțelegeri între copii. Într-adevăr, copiii care se ceartă manifestă același grad de putere fizică și psihologică.

2) Înțelegerea formelor diferite de bullying:

a) Bullying fizic: bătaia, împingerea, lovirea, plesnirea și distrugerea sau furtul unor proprietăți personale.

b) Bullying verbal: insultarea, amenințarea, jignirea, poreclirea sau tachinarea rău intenționată.

c) Bullying indirect: a spune cuvinte urâte pe la spatele unei persoane, răspândirea unor zvonuri răutăcioase, ignorarea, izolarea și excluderea din grupul de covârșnici.

d) Cyberbullying: instrumentele sociale și media sunt folosite pentru a face rău victimei, prin răspândirea de zvonuri și insulte.

3) Înțelegerea rolurilor în bullying: dincolo de victimă și agresor, în timpul situațiilor de bullying câțiva copii se distrează prin oferirea de ajutor agresorului sau râsete care încurajează bullying-ul, alți copii pot să ia apărarea covârșnicilor victimizați, în timp ce majoritatea copiilor asistă pasiv la episoadele de bullying sau stau la depărtare.

Partea I – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 6-8 ANI

Primul obiectiv al acestui atelier de lucru este de a face copiii să înțeleagă ce este bullying-ul, care îi sunt trăsăturile și dinamica.

Ce este bullying-ul?

1) Înțelegerea a ceea ce este bullying-ul



1a) Începeți atelierul de lucru prin a viziona desenul animat despre bullying. Alegeți desenul animat din lista furnizată de autorii acestui Manual.

După ce ați urmărit desenul animat, puneți următoarele întrebări: **Voi credeți că acest material video a fost despre bullying? Cum v-ați dat seama că este vorba despre bullying?**

1b) Cartonaje despre bullying

Obiectivul acestei activități este înțelegerea diferenței dintre bullying și alte comportamente sociale. Copiii ar trebui să se uite la cartonaje și să spună dacă este vorba despre bullying sau nu și cum și-au dat seama de acest lucru.

Ce fac copiii în fiecare imagine? Cum ați știut că este vorba sau nu de bullying?





Lăsa-ți copiii să reflecteze asupra faptului că **bullying-ul are loc atunci când un copil este incapabil să se apere singur/ă**, în timp ce neînțelegerile între covârșnici sunt diferite de bullying. Neînțelegerile pot să aibă loc în general în relațiile sociale, copiii reiau relațiile după ce au avut o neînțelegere

1c) Haideți să facem un desen despre bullying.

Această activitate are obiectivul de a-i face pe copii să înțeleagă diferența dintre bullying și alte comportamente care nu reprezintă bullying-ul.

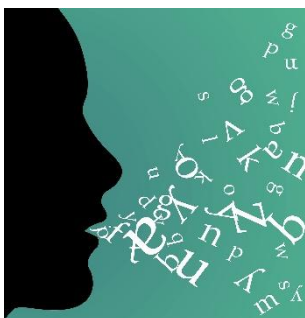
Copiii ar trebui să facă un desen despre bullying pe jumătate din pagina din Toolkit și pe cealaltă jumătate de pagină ar trebui să realizeze un desen despre un

comportament care nu este bullying (de exemplu: o neînțelegere între prieteni; copii care se atacă cu arme).

2) Înțelegerea formelor de bullying

2a) Povestea despre bullying-ul invizibil.

Povestea își propune să: 1) îi facă pe copii să înțeleagă că există diferite forme de bullying și că acestea pot fi și subtile; 2) încurajeze copiii să reflecte asupra consecințelor negative ale bullying-ului.



Vântul și copilul. "Un copil era atât de nervos pe prietenul lui Paul că s-a gândit că ar trebui să se răzbune și să răspândească zvonuri false despre el. El a început să strige zvonuri false la vânt, astfel încât să poată fi răspândite mai ușor. Vântul sufla atât de tare încât zvonurile au fost răspândite rapid în tot orașul. Toții oamenii știau



zvonurile despre Paul și au început să îl excludă și să îl izoleze. Copilul a realizat că s-a comportat foarte urât pe la spatele prietenului său. Astfel, acesta a cerut sfatul unui înțelept, care i-a spus: „Ar trebui să îi ceri vântului să se oprească imediat”. Copilul a alergat afară și i-a cerut vântului să se oprească. „Ok, eu mă pot opri, a spus vântul, dar zvonurile s-au răspândit deja în tot orașul”. Prin urmare, copilul a venit descurajat înapoi la înțelept și i-a spus: „Vântul a răspândit deja zvonurile în tot orașul și acum toată lumea știe despre ele”. Înțeleptul a dat din cap: "Deci, acum ar trebui să înțelegi. Odată ce ai răspândit zvonurile, nu poți să ți le retragi. Poți să auzi vântul, chiar dacă nu îl vezi. Zvonurile sunt ca vântul: nu poți să le vezi, dar odată ce au fost auzite, nu pot fi oprite din a răni o persoană"."

După ce ați citit poveste, puneți-le copiilor următoarele întrebări: *Despre ce era vorba în poveste? Ce sunt zvonurile? Sunt acestea bullying? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce? Ce consecințe au avut zvonurile? Cum pot ei opri zvonurile odată ce au fost răspândite? Ce putem face când auzim zvonuri?*" (Exemplu: nu luați parte la zvonuri; nu spuneți zvonuri care nu sunt adevărate; spuneți că zvonurile sunt răutăcioase și pot răni persoana vizată).

Acum, cereți-le copiilor să facă un desen al poveștii în toolkit-ul de învățare.



2b) Jocul de includere și excludere:

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copii să se gândească la situații de includere și de excludere. În particular, copiii ar trebui să se gândească la cum se simt când pot să facă parte dintr-un grup și cum se simt când sunt excluși.

Pregătiți câteva imagini fie a unor figuri geometrice (de exemplu: pătrat, romb, cerc) fie culori sau instrumente muzicale. Numărul de imagini trebuie să fie egal cu cel al jucătorilor, dar ar trebui să descrie 2-3 figuri geometrice diferite.

Cereți-le copiilor să formeze un cerc, fiecare copil să fie îndreptat cu fața spre exteriorul cercului. Ei ar trebui să își închidă ochii. Spuneți-le că le veți pune figuri geometrice pe spate (copiii nu ar trebui să se uite unul la spatele celuilalt).

Apoi, cereți-le copiilor să își deschidă ochii și să se plimbe. Fiecare copil va ști forma geometrică de pe spatele celuilalt, dar nu va ști forma geometrică de pe spatele propriu. La semnalul dumneavoastră, copiii ar trebui să se grupeze cu alții care au aceeași formă geometrică. Nu pot să facă acest lucru vorbind. Grupurile ar trebui să fie de aceeași mărime (de exemplu, dacă aveți 20 de copii, ați putea să folosiți 4 forme geometrice, astfel încât să poată fi formate 4 grupuri de câte 5 persoane). Asigurați-vă că fiecare copil este inclus într-un grup.

La sfârșitul jocului reflectați asupra includerii: *"Cum vă simțiți atunci când găsiți un grup de copii din care puteți face parte?"*

Repetati acest joc, de această dată puneți imagini diferite pe spatele fiecărui copil. Imaginile ar putea fi despre culori, instrumente muzicale, legume, fructe. După o vreme, copiii vor realiza că nu se pot grupa.

La sfârșitul jocului reflectați asupra excluderii: *"Cum vă simțiți când nu puteți găsi un grup din care să faceți parte imediat?"*

Lăsați copiii să reflecteze asupra faptului că există diferite forme de bullying și că bullying-ul poate avea loc și prin excludere și afirmarea unor lucruri neplăcute.

3. Înțelegerea dezechilibrului de putere:

Această activitate are obiectivul de a-i face pe copii să înțeleagă că agresorul este mai puternic decât victima. Puteți folosi cartonașele despre bullying pentru a lăsa copii să reflecteze asupra imbalanței de putere. Puneți următoarele întrebări: *"Este agresorul mai puternic decât victima? Este capabilă victima să se apere? Cum v-ați dat seama de acest lucru?"*

PARTEA II – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 9-11 ani

Ce este bullying-ul?

1) Înțelegerea intenționalității bullying-ului

Obiectivul acestei activități este de lăsa copii să înțeleagă caracteristicile bullying-ului.



1a) Începeți atelierul de lucru prin a prezenta un filmuleț despre bullying. Alegeți filmulețul din lista furnizată de autorii acestui Manual.

După vizionarea acestui filmuleț, puneți copiilor următoarele întrebări: **Voi credeți că acest material video a fost despre bullying? Cum v-ați dat seama că este vorba despre bullying?**

Puteți citi definiția bullying-ului furnizată la începutul acestui atelier de lucru.



După ce ați reflectat asupra filmulețului și ați explicat ce este bullying-ul, profesioniștii și copiii voluntari vor citi următoarele povești despre bullying, relatate de Mark și Hanna...

1b) Povești despre bullying

Obiectivul următoarei povești este înțelegerea intenționalității din spatele bullying-ului. De asemenea, copiii ar trebui încurajați să reflecteze asupra consecințelor negative ale bullying-ului.



"Daniel este nou-venit la Centru; încă de la sosire, acesta a fost o țintă ușoară pentru agresori. Aceștia au știut că Daniel a ajuns la Centru încă de la vârsta de 2 ani și au folosit această informație în avantajul lor, spunând că nimeni nu vrea să aibă grijă de el și lucruri de acestea. Au răspândit zvonuri răutăcioase despre Daniel și le-au spus altor copii să îl lase singur. Aceștia l-au insultat continuu, spunându-i că miroase urât. Agresorii au postat poze neplăcute și clipuri video cu el pe facebook. Aceștia i-au luat cărțile de la școală și hainele și i-au pus șampon pe pat. O dată i-au furat hanoracele, astfel Daniel a rămas fără nimic care să îi țină cald. Nu știe ce să facă și niciodată nu vorbește deoarece nu știe cui să spună că este victimă a bullying-ului".



" Lucia este victimizată la Centru, deoarece este dintr-o altă țară. Nu are niciun prieten și toți covârșnicii o izolează. A plâns și a tot plâns, dar nu a găsit curajul să le spună adulților ce se întâmplă cu ea. Personalul o ignoră și se simte lăsată singură. Este adesea învinovățită de către covârșnici pentru lucruri pe care nu le-a făcut. Personalul nu a crezut-o deoarece agresorii se comportă diferit în fața acestora față de atunci când sunt doar cu Lucia. Agresorii își bat joc de ea, o porecesc. Își bat joc chiar și de felul în care vorbește. Mereu râd de ea fără motiv și o arată cu degetul. Întotdeauna este aleasă ultima în echipele sportive, deși este foarte bună la sport".

După ce ați citit fiecare poveste, încurajați copiii să reflecteze asupra **intenționalității** bullying-ului. Puneți următoarele întrebări: "Voi credeți că această poveste a fost despre bullying? Cum v-ați dat seama de acest lucru?"

Puneți următoarele întrebări pentru cel de-al doilea exemplu: "De ce fac copiii haz de Lucia? De ce au exclus-o pe Lucia de la sport?"

Ce nu este bullying-ul

Este important să distingem între bullying și neînțelegeri, discuții, certuri sau glume.

Bullying-ul nu este o joacă mai dură. Când doi sau mai mulți copii de aceeași forță fizică se ceartă sau se luptă, nu este bullying. Este important să constatăm că în aceste tipuri de situații, toți copii se joacă și distrează și nimeni un este rănit sau stresat.

Bullying-ul nu este atunci când ai o discuție sau o neînțelegere. Aceste situații sunt normale în contextele sociale. Intenția din spatele discuțiilor sau a neînțelegerilor nu este de a face rău sau de a produce distress unui covârșnic.

Bullying-ul nu este atunci când faci glume. Este normal să se facă glume între copii. Atâta timp cât copiii se distrează și nimeni nu este rănit sau supărat, nu este bullying.

2) A face glume VS bullying

Obiectivele acestor exemple despre bullying sunt: 1) înțelegerea diferenței dintre bullying și glume; 2) înțelegerea faptului că bullying-ul nu este o glumă și rănește persoana vizată.

După fiecare exemplu, copiii ar trebui să evalueze dacă este vorba despre bullying sau despre o glumă.

Exemplu 1: În ultimul timp, copiii i-au dat lui Lucian porecle, precum "elefant mare" și "hipopotam". Lui Lucian nu îi plac deloc aceste porecle. Acesta împarte camera cu trei dintre covârșnicii lui. Ieri, înainte de a merge la somn, aceștia i-au pus pastă de dinți pe pat. Lucian nu a realizat acest lucru. Când s-a băgat în pat, pijamaua lui și părul au fost acoperite cu pastă de dinți. Toți băieții din cameră au început să râdă și să îl arate cu degetul. Lucian a plans în fața lor și a fugit la baie.

Puneți copiilor următoarele întrebări: *"Este acesta o situație de bullying sau este doar o glumă? Cum v-ați dat seama de asta? Cum se simte Lucian?"*

Exemplul 2: Astăzi, când Rose s-a întors de la școală, nu a reușit să își găsească colegii de cameră. I-a căutat în baie, apoi în sufragerie și în curte. Cu toate acestea, nimeni nu era pe acolo. S-a întors în dormitor și i-a căutat din nou. Deodată, Matei și Daniel au ieșit din dulap țipând tare. Matei a început să râdă, deși era un pic înfricoșător.

Puneți copiilor următoarele întrebări: *"Este acesta o situație de bullying sau este doar o glumă? Cum v-ați dat seama de asta? Cum s-a simțit ea?"*

Este acesta bullying sau este doar o glumă între copii? Cum s-a simțit Matei?

Întrebați copiii cum și-au dat seama că nu este bullying, ci mai degrabă este o glumă. Întrebați dacă o glumă poate deveni bullying și dacă reversul este posibil.

3) Înțelegerea repetitivității bullying-ului

3a) Poziția inconfortabilă

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copiii să reflecteze asupra faptului că bullyingul este dăunător pentru victima, datorită caracterului repetitiv. Copiii ar trebui să reflecteze asupra faptului că repetarea aceleiași situații negative este dăunătoare pentru victimă.

Să realizăm acest exercițiu.

Puteți să luați o poziție inconfortabilă sau să țineți un obiect în mână și să ridicați brațul. Stați în această poziție atât timp cât puteți. Totuși, oricine se poate opri din acest exercițiu în orice moment, când el/ea simte că nu mai poate sta în acea poziție.



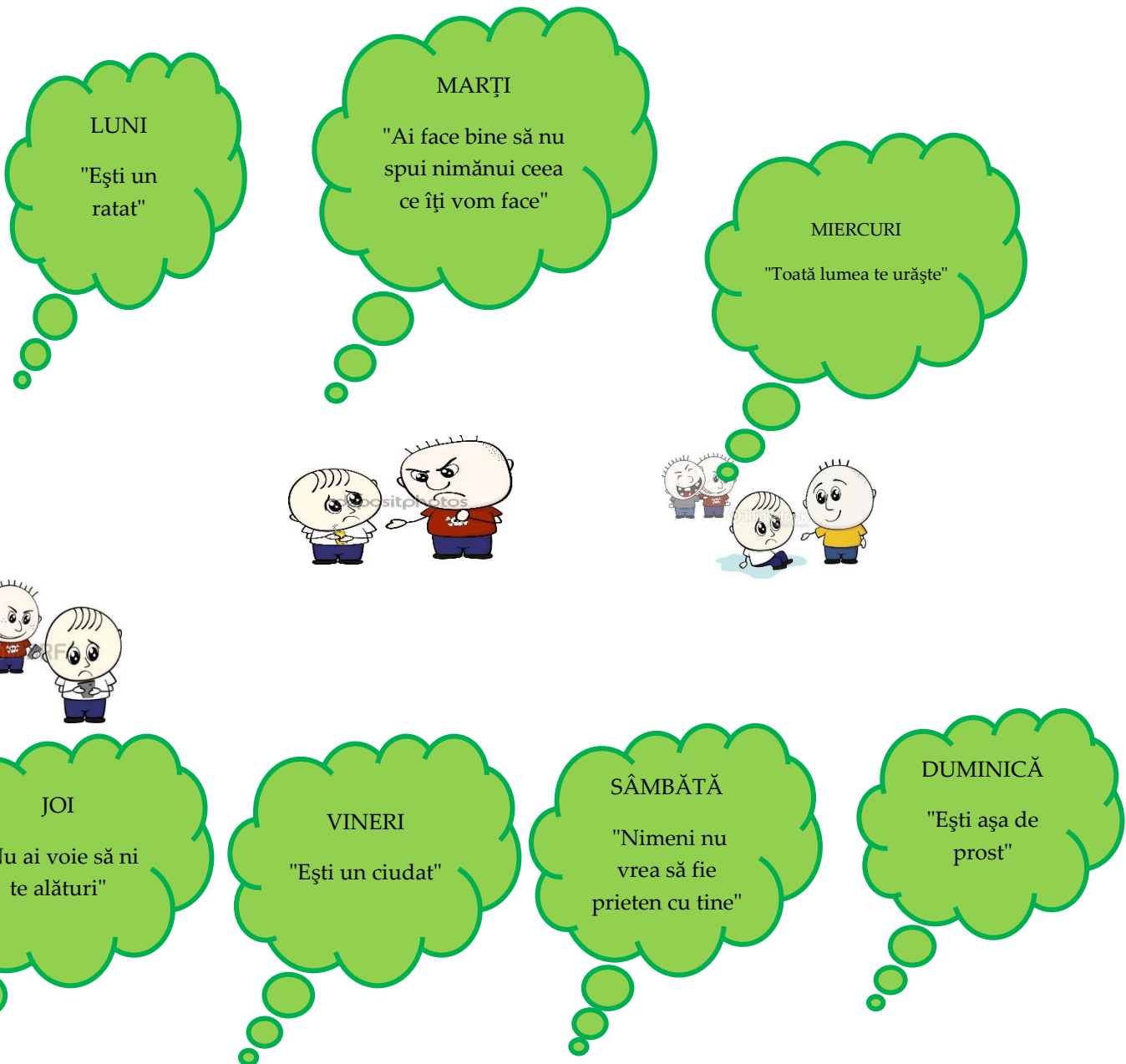
Profioniștii verifică timpul cu ajutorul unui cronometru și întreabă grupul, la fiecare aproximativ 30 de secunde, cum se simt în acea poziție: "Este confortabil?" "Simțiți vreo durere musculară?"



Discutați împreună cu grupul despre repetitivitatea bullying-ului. Puneți câteva întrebări: "Cum se simte o persoană care trăiește aceeași situație în mod repetat?"

2b) Bulele gândirii

Uitați-vă la bulele de la benzile desenare și discutați despre repetitivitatea bullying-ului.



După ce ați citit bulele de la benzile desenate, reflectați asupra **repetitivității** bullying-ului. Puneți copiilor câteva întrebări, precum: “Cum se simte el/ea care este victimizat/ă în fiecare zi?”

3) Înțelegerea imbalanței de putere

3a) Poster

Obiectivul acestei activități este de a face copiii să înțeleagă că agresorul este mai puternic ca și victima, datorită puterii ei/lui fizice și datorită faptului că el/ea are prieteni care îl/o susțin. În partea opusă, victima este adesea izolată de către covârșnici și nu poate să se apere.

Copiii ar trebui să împartă posterul în patru pătrate. Scrieți într-o parte caracteristicile comportamentale ale agresorului și în cealaltă parte ale victimei. Copiii ar trebui să sugereze caracteristicile agresorului și ale victimei.

Caracteristicile fizice: cum arată agresorul și victima la corp, arată puternici, slabi, robuști, înalți, scunzi;

Cum se comportă victima și agresorul: arată fragili și nesiguri sau din contră, încrezători. Sunt singuratici, izolați sau din contră, au muți prieteni și sunt parte a unui grup.

Posterul ar trebui să arate ca următorul:

Victimă: Caracteristici fizice	Agresor: Caracteristici fizice
Victima: Cum el/ea se comportă	Agresor: Cum el/ea se comportă



După ce ați scris caracteristicile agresorului și ale victimei, puneți copiilor următoarele întrebări: *“Agresorul se simte mai puternic ca și victima? Este capabilă victima să se apere?”*

3b) Includerea unei persoane.

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copiii să se gândească la situații de includere și de excludere. În particular, copiii ar trebui să se gândească la cum se simt când pot să facă parte dintr-un grup și cum se simt când sunt excluși.

Cereți unei persoane voluntare să părăsească camera. Participanții rămași ar trebui să se grupeze după una sau mai multe caracteristici care sunt comune cu persoana exclusă (de exemplu: culoarea ochilor, culoarea părului, pantofi, haine, interese comune etc.). Cel puțin două grupuri ar trebui să fie formate.

De exemplu, copiii din primul grup ar putea să aibă ochii căprui, dacă copilul exclus are și el ochii căprui și tot așa. Copiii din al doilea grup ar putea să asculte aceeași muzică ca și copilul exclus.

După ce copiii au decis caracteristicile comune, copilul exclus poate să intre din nou în cameră. Acum, el/ea trebuie să ghicească cărui grup îi aparține. Întrebările ar trebui să fie despre caracteristicile lui/ei sau despre ceea ce îi place. De exemplu, el/ea va pune câteva întrebări ca următoarele: *“Persoanele din grupul căruia îi aparțin au ochii căprui? Roșu este culoarea favorită a grupului căruia îi aparțin?”*.

În momentul în care persoana exclusă găsește grupul căruia îi aparține, el/ea ar trebui să ghicească cărui grup aparțin ceilalți copii (în funcție de caracteristicile/interesele comune).

La sfârșit, întrebați copilul care a părăsit camera: *“Cum te-ai simțit la început când a trebuit să cauți după grupul tău? Cum te-ai simțit când ai putut să te alături unui grup?”*

Întrebați restul grupului: *“Cum vă comportați când aparțineți unui grup? Este ușor să includeți/excludeți pe cineva?”*

În funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție, puteți să repetați exercițiul cu un alt copil care părăsește camera.

4) Înțelegerea formelor diferite de bullying

4a) Povestea despre bullying-ul invizibil. Citiți povestea despre bullying-ul invizibil (o puteți găsi pe paginile anterioare)

Povestea își propune să: 1) îi facă pe copii să înțeleagă că există diferite forme de bullying și că acestea pot fi și subtile; 2) încurajeze copiii să reflecteze asupra consecințelor negative ale bullying-ului.

4b) Realizează o copie a desenului meu!

Obiectivul acestei activități este de a-i face pe copiii să înțeleagă că formele subtile de bullying au rolul de a: 1) răspândi informații false despre victima vizată, cu scopul de a o izola; 2) informația despre victimă poate fi distorsionată ușor cu scopul de a-i face rău.

Un copil realizează un desen simplu pe o bucată de hârtie (exemplu: o casă cu uși și ferestre, un copac cu mere în vârf, o floare cu câteva petale). Un alt copil ar trebui să se uite rapid (câteva secunde) la desen și apoi să încerce să îl copieze. Apoi, cel de-al doilea desen este arătat unui alt copil care îl va copia și tot așa. La sfârșit, comparați primul desen cu ultimul.

Încurajați copiii să reflecteze asupra faptului că lucrurile pot fi distorsionate și zvonurile false pot fi răspândite. Puneți copiilor următoarele întrebări: *“Considerați că lucrurile pot să fie modificate ușor uneori? Ce putem să facem dacă cineva răspândește zvonuri false despre noi?”*.

5) Înțelegerea rolurilor în bullying

5a) Haideți să facem un joc de rol

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copiii să înțeleagă care sunt rolurile în bullying. Bullying-ul nu este ceva ce se petrece doar între victimă și agresor. Într-adevăr, sunt și alți covârșnici implicați.



Rugați grupul să pună în scenă următoarele jocuri de rol.

- 1) Matei este mereu hărțuit la Centru. În mod special, un băiat, Simon, încearcă să îl facă să se simtă inferior prin orice metode, știe el cum. De exemplu, aruncă constant cu lucruri în el, îl plesnește peste cap, îl lovește, îl numește “urât” și “prost”. Îi spune că îl va bate dacă îndrăznește vreodată să riposteze. În timp ce Matei este victimizat, Alex îl numește pe Matei “urât” și “prost”; Paul râde tot timpul, în timp ce alți copii se retrag și se prefac că episodul de bullying nu are loc. Mai este și un băiat, Lucian, în Casa de copii, care este foarte bun cu copii, mai ales cu copii mici: când Lucian este prezent, el îi ia apărarea lui Matei, spunând altora să se oprească.

- 2) Sara a început să fie victimizată la Centru încă din momentul în care a venit. Fetele mai mari au început să o tachineze în orice mod posibil. Ioana, în mod special, o numea "grasă", "proastă", "retardată" sau "urât mirositoare". Când Ioana o insultă pe Sara, o altă fată din grup, Simona, râde, în timp ce Monica o consolează pe Sara spunându-i că Ioana și grupul ei sunt doar răutăcioase. În ultimul timp, Ioana a început să răspândească zvonuri urâte despre Sara pe Facebook. Ea chiar a postat câteva poze faze și rușinoase ale Sarei. Celelalte fete din grup se prefac că nu au văzut pozele de pe Facebook și se retrag când Ioana o insultă pe Sara.

Grupul ar trebui împărțit în două grupuri. Dacă grupul este mic, alegeți doar o scenetă dintre cele două.

Fiecare grup va avea câteva minute pentru a citi sceneta și pentru a decide ce roluri va avea fiecare. Apoi, scenetele vor fi jucate pe rând. Ceilalți copii vor fi atenți la fiecare scenetă. Profesioniștii ar trebui să se asigure că fiecare urmărește și ascultă în liniște.



După ce ați privit sceneta, reflectați asupra rolului fiecăruia. Puneți câteva întrebări: „Mai sunt și alte roluri în afară de agresor și victimă? Ce fac cei din grup în timpul episodului de bullying?”

După discuție, oferiți următoarele explicații pentru rolurile din bullying. Copiii ar trebui să ghicească ce roluri au avut cei care au jucat anterior în scenetă.

Supporterii agresorului. Unii copii fie ajută agresorul fie aprobă bullying-ul într-un alt fel. De exemplu, unii lovesc și ei, exclud victima sau aplaudă și râd la episodul de bullying. Chiar aplăudatul și râsul pot să încurajeze bullying-ul, deoarece agresorul realizează că grupului de covârșnici le place episodul de bullying.

Martorii. Unii copii sunt martori la situațiile de bullying fără să ia partea nimănui, ei se pot preface că nimic nu s-a întâmplat și pot să se retragă atunci când bullying-ul are lor.

Apărătorii. Unii copii pot să apere victima bullying-ului, prin confruntarea agresorului și comunicarea acestuia să înceteze sau prin oferirea de suport victimei.

ACTIVITĂȚI COMUNE PENTRU TOȚI COPIII (6-11 ANI)

Obiectivul acestei activități este de a dezvolta o serie de reguli anti-bullying.

1) Dezvoltarea regulilor împotriva bullying-ului

La sfârșitul atelierului de lucru, cereți copiilor să se gândească la **reguli care ar trebui respectate pentru a preveni bullying-ul**. Scrieți aceste reguli pe o tablă. Apoi, lucrați în grupuri pentru a sumariza ideile într-un set de reguli de comportament final.



NOTĂ: Limitați setul final de reguli la 3-4 pentru a fi ușor de amintit. De asemenea, începeți fiecare regulă cu „trebuie” (exemplu: „Să-i tratăm pe alții cu curtoazie și respect”) decât „nu trebuie” (exemplu: „Să țipăm și insultăm pe ceilalți”).

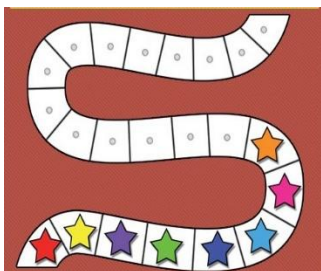
Un exemplu de reguli anti-bullying ar putea fi:

- Folosiți cuvinte doar pentru a spune cuvinte frumoase.
- Faceți pe toată lumea să se simtă binevenită și inclusă.
- Ajutați pe ceilalți care sunt victimizați.

Copiii ar trebui să scrie regulile pe un poster și să îl pună într-un spațiu comun. Fiecare copil ar trebui să se semneze pe poster.

2) Recompensarea comportamentului pozitiv

NUMELE MEU
ESTE _____



Copiii ar trebui să fie recompensați pentru comportamentul pozitiv. Obiectivul este de a permite copiilor să manifeste comportament pozitiv de-a lungul timpului.

Fiecare copil ar trebuie să deseneze un șarpe ca cel din imagine. Pot să găsească unul și să îl taie în Toolkit-ul lor de învățare. Ar trebui să își scrie numele în susul paginii. Fiecare pagină ar trebui să fie pusă într-un spațiu comun. De fiecare dată când copiii au un comportament pozitiv (de exemplu: sunt buni cu covârșnicii; îi includ pe covârșnici), le este permis să deseneze o steluță într-un pătrat al șarpelui. Steluțele ar trebui să corespundă unui anumit tip de recompensă. De exemplu, trei stelute sunt necesare pentru a obține o jucărie; cinci stelute sunt necesare pentru a juca un joc etc. Ar trebui să stabiliți tipul de recompensă împreună cu copiii. Atunci când fiecare pătrat din șarpe are câte o stea, copiii vor obține o recompensă consistentă: ceva ce își doresc să aibă sau o activitate pe care doresc să o facă.

În final, un copil voluntar va citi cu voce tare **primul motto** al acordului BIC.

"Noi suntem împotriva bullying-ului".

ATELIER DE LUCRU 2 - EMOȚII ȘI REGLARE EMOȚIONALĂ

MESAJE CHEIE

Obiectivele atelierului de lucru

- La sfârșitul acestui atelier de lucru copiii trebuie să:
- învețe să recunoască emoțiile
- înțeleagă că emoțiile ar trebui exprimate într-un mod adecvat în relație cu contextul social
- învețe strategiile potrivite pentru a-și regla propriile emoții

Materiale necesare pentru copii 6-8 ani

- Toolkit-ul de învățare
- O cutie mică
- Cartonaje cu emoții
- Creioane colorate

Materiale necesare pentru copii 9-11 ani

- Toolkit-ul de învățare
- Două sau mai multe postere
- Creioane colorate și pixuri

ATELIER DE LUCRU 2 - EMOȚII ȘI REGLARE EMOȚIONALĂ

MESAJE CHEIE

Atelierul de lucru se va concentra pe emoții. Explicați emoțiile folosind cuvinte simple. De exemplu, cereți copiilor să se gândească la ziua de ieri și apoi întrebați: *"Vă amintiți sentimentele de fericire, tristețe, frică sau furie în răspuns la o notă, un test sau o conversație cu un prieten? Aceste evenimente au stârnit emoții deoarece vă pasă de consecințe?"*.

Emoțiile sunt răspunsuri la stimuli, situații care afectează puternic o persoană, fie într-un mod pozitiv fie negativ. Răspunsurile emoționale au loc la trei nivele.

- 1) **Primul nivel** include reacțiile corporale: creșterea ritmului cardiac și a respirației, transpirația. De exemplu, inima îți bate rapid și fața ți se înroșește în momentul în care ești furios.
- 2) **Al doilea nivel** include comportamentul. Emoțiile tale îți influențează acțiunile. De exemplu, atunci când ești nervos tu poți să țipi sau să arunci cu obiecte.
- 3) **Al treilea nivel** include gândurile și limbajul. Tu poți să pui o etichetă emoției sau să faci sens la evenimentul emoțional. "Mă simt furios"; "Mă simt trist"; "Mă simt fericit"; "Mă simt frustrat".

CÂTE EMOȚII PUTEM SIMȚII?

Expresiile faciale ale emoțiilor:

În cele ce urmează, tu poți găsi caracteristicile faciale și corporale ale emoțiilor.



Furie: sprâncenele ridicate și riduri pe frunte, ritm cardiac crescut, postura corpului rigidă, mersul rapid, mușchii încordați, vorbitul rapid, pumnii închiși, țipatul sau îmbufnatul.



Tristețe: privirea în jos, sprâncenele în jos, colțurile gurii în jos, umerii încovoiați, postura corpului retras, bărbie care tremură, voce slabă și emoțională, pauze lungi și dese, vorbitul încet, mersul încet, mișcatul încet, energie scăzută.



Fericire: fața relaxată, colțurile gurii și ale ochilor ridicate, zâmbet, energie ridicată, visatul cu ochii deschiși, privitul altora în ochi, mersul într-un mod relaxat, mișcarea în armonie.



Dezgust: sprâncenele în jos, nasul cu riduri, colțurile gurii în jos și încordate, riduri pe frunte și dorința de a pleca de lângă stimulul emoțional.



Frică: sprâncene ridicate, ochii larg deschiși, picioarele care tremură sau mâinile, mâini reci, bătări rapide ale inimii, mușchii încordați, țipat, tremurul vocii și salivarea scăzută.



Surpriză: ochii larg deschiși, sprâncenele ridicate, suspin adânc. Supriza (uimirea) este în general o emoție care durează puțin și este urmată de o altă emoție precum fericirea, tristețea, dezamăgirea sau frica.



Vinovăția este în general exprimată prin evitarea contactului vizual, capul aplecat, tensiune corporală, umerii aplecați, acoperirea sau atingerea feței.



Rușinea este caracterizată prin plecarea capului și a pleoapelor, creșterea ritmului cardiac, respiratul rapid, mușchi încordați, fața și gâtul roșu sau din contră, fața și gâtul palide, alături de un sentiment de slăbiciune.

PARTEA I – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 6-8 ANI

1) Recunoașterea emoțiilor

Obiectivul acestei activități este de a recunoaște expresiile faciale asociate cu emoții diferite.

1a) Zarul emoțiilor. Listați imagini care reprezintă emoții diferite. Lipiți imaginile pe 6 laturi ale unei cutii mici. Lăsați copiii să arunce cu acea cutie și atunci când este fixă rugați-i să identifice emoția. Cereți copiilor să imite expresia emoției și întrebați-i în ce situații oamenii ar putea să se simtă așa.

Această activitate îi va ajuta pe copii să distingă emoțiile și să folosească un vocabular emoțional.



1b) Cartonase cu emoții

Obiectivul acestei activități este categorizarea emoțiilor și oferirea unei etichete acestora.

Copiii ar trebui să categorizeze cartonasele cu emoții, să le pună în categoria emoțiilor corespunzătoare. De exemplu, ei ar trebui să pună imaginea despre tristețe în categoria tristețe, cele despre furie în categoria furie și tot așa. Supervizați activitatea și ajutați copii atunci când au nevoie.



2) Exprimarea emoțiilor

Obiectivul acestei activități este de a înțelege că fiecare emoție este asociată cu o anumită expresie facială, gesturi și semnale corporale.

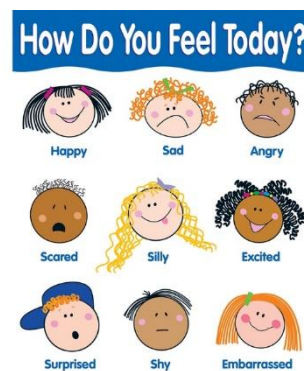
Lăsați copii să deseneze expresiile faciale ale emoțiilor (vedeți mai sus). Împăturiți foile și puneți-le într-un coș. Apoi, fiecare copil va alege o hârtie și va imita expresia facială și gesturile emoției pe care a ales-o. Fiecare copil va imita emoțiile pe rând și ceilalți copii vor trebui să le ghicească.



2a) Realizează un desen al emoției tale

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copiii să reflecteze asupra propriilor emoții și de a le da o etichetă potrivită.

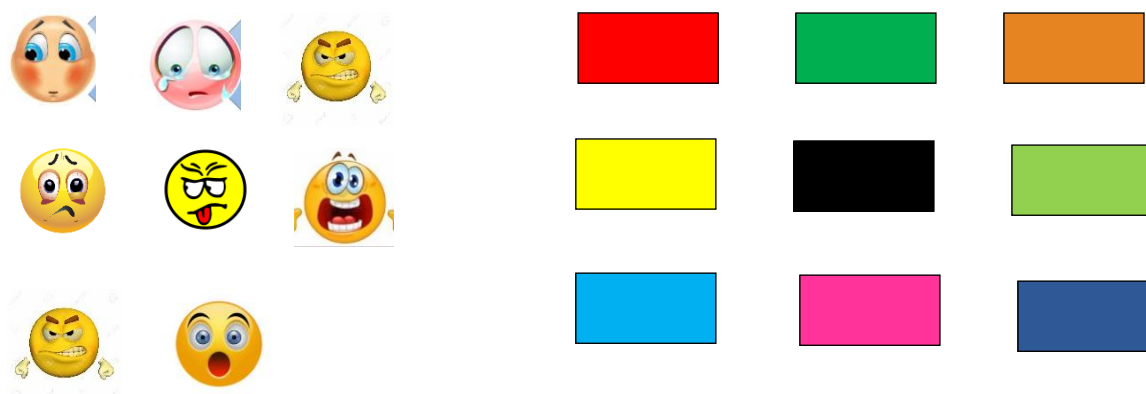
Explicați exercițiul: "Emoțiile spun multe despre modul în care te simți. Este important să fii capabil să identifici emoțiile și să știi cum să le faci față. Emoțiile tale sunt ca o pictură. Fiecare emoție este lipită împreună pentru a realiza un întreg al tău. Desenează o față, care să arate emoțiile diferite pe care le-ai avut astăzi, în rama de mai jos".



2b) Culoarele emoțiilor

Obiectivul acestei activități este de a înțelege că unele emoții îi fac pe oameni să se simtă bine iar alte emoții îi fac pe oameni să se simtă rău

Copiii ar trebui să potrivească fiecare cartonaș colorat cu una sau mai multe emoții. Prima dată, dați un exemplu: „Astăzi, eu sunt verde, pentru că mă simt fericită. Care este culoarea fericirii pentru voi? De ce?”



2c) Să facem mișcare!

Obiectivul acestei activități este de a învăța recunoașterea emoțiilor din expresiile faciale, gesturile și semnale corporale.

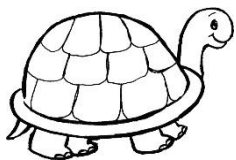
După ce copiii au potrivit emoțiile cu cartonașele colorate, împărțiți grupul în grupuri mai mici. Fiecare grup ar trebui să aleagă o emoție și o culoare pentru acea emoție. Apoi, copiii ar trebui să meargă prin cameră și să mimeze emoția (prin expresii faciale, gesturi și modul de a merge). Ceilalți copii ar trebui să ghicească ce emoție este imitată și ce culoare are emoția.

REGLARE EMOȚIONALĂ:

Tehnica "Broscuței Țestoase" ar putea fi o strategie eficientă de calmare și un pas bun înainte de angajarea în rezolvarea de probleme. Copilul este rugat să își imagineze că are o carcasă, ca o țestoasă, și că se poate retrage înăuntru. Este rugat să își imagineze că se va băga sub carcasă, va respire adânc și se va gândi "Stop, respiră adânc și calmează-te". Pe măsură ce copilul respiră adânc este rugat să se concentreze pe respirație și să își calmeze mușchii. Copilul este rugat să stea sub carcasă până în momentul în care se simte suficient de calm pentru a ieși. Învățarea copilului despre modul în care poate folosi vorbitul cu sine pozitiv îl ajută cu strategiile de reglare emoțională.

3a) Tehnica broscuței țestoase

Obiectivul acestei activități este de a-i învăța cum să facă managementul emoțiilor negative. Copiii ar trebui să înțeleagă că atunci când se simt nervoși sau furioși ar trebui să își ia timp pentru a se recupera din emoția negativă.



Pentru a învăța tehnica broscuței țestoase, copiii ar trebui să stea în semicerc. Spuneți-le următoarele instrucțiuni:

- 1) Închideți-vă ochii și imaginați-vă că aveți o carcasă ca cel al unei țestoase
- 2) Imaginați-vă că sunteți nervoși: inima vă bate tare, fața voastră se înroșește și simțiți că ați dori să țipați
- 3) Acum, stop, respirați adânc, relaxați-vă mușchii și retrăgeți-vă în carcasa voastră
- 4) Vă puteți simți respirația și inima? Au scăzut acum?
- 5) Stați în carcasa voastră până vă calmați. Apoi, puteți să ieșiți din ea.



3b) Termometrul emoțiilor

Prin intermediul acestei activități, copiii ar trebui să învețe că situații diferite generează emoții diferite și că intensitatea emoțiilor este relaționată cu o situație specifică.

Copiii se vor uita la Termometrul emoțiilor de pe Toolkit-ul de învățare și se vor gândi la situații care îi fac să se simtă bine-furioși. Lăsați-i să reflecteze asupra faptului că situații diferite generează nivele diferite de furie.

Eliberează-te de propriile emoții!

Obiectivul acestei activități este de a-i lăsa pe copiii să înțeleagă că pot să scape de emoțiile negative prin a-și lua timp pentru a se calma și relaxa.

Întrebați copiii ce situații îi fac să se simtă rău (trști, furioși, nervoși).

Ce putem face pentru a face față emoțiilor? Lăsați copiii să sugereze câteva idei.





Acum, cereți-le să stea pe podea și să se ghemuiască.

Rugați-i să își închidă ochii și să își imagineze că sunt un ghem de lână.

Toate emoțiile negative sunt prinse în acel ghem. Așa că, cereți-le copiilor să se elibereze ușor de toate emoțiile negative. Aceștia se vor deschide ușor și își vor scutura corpul, până când se vor simți eliberați de emoțiile negative: „Acum, să ne scuturăm brațele, picioarele și umerii, pentru a scăpa de acele emoții”.

La sfârșitul acestei activități, puneți copiilor următoarele întrebări: „Ați scăpat de emoțiile negative? Cum vă simțiți?”

Acest exercițiu poate fi repetat. Dacă este posibil, puteți să puneți și muzică de relaxare.

PARTEA II – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 9-11 ANI

1) Recunoașterea emoțiilor

Obiectivele acestei activități sunt: 1) înțelegerea faptului că emoțiile sunt asociate cu expresii faciale diferite; 2) distingerea între expresii faciale ale emoțiilor; 3) înțelegerea faptului că situații diferite generează emoții diferite; 4) asocierea expresiilor faciale ale emoțiilor cu situații specifice.

1a) Potrivii emoțiile cu situațiile! Lăsați copiii să potrivească situațiile sociale din stânga cu expresiile faciale din dreapta. Fiecare situație poate să se potrivească cu una sau mai multe emoții.

1) A fi invitat la o petrecere



2) A primi un cadou



3) După ce a fost mustrat de către un profesor



4) A avea o neînțelegere cu un coleg de clasă

5) A merge la un dentist



6) A fi tachinat de către un coleg de cameră

7) Vizionarea unui film de groază





8) Mersul într-o excursie de o zi cu colegii de clasă

9) Excluderea unui covârșnic dintre-un grup



10) A fi exclus de la masa de prânz

11) A răspândi zvonuri despre un coleg de cameră



12) A cădea jos de pe bicicletă



2) Înțelegerea emoțiilor: Antecedente, Cauze și Reacții

2b) Citește povestea și desenează mapa emoțiilor

Obiectivul acestei povești este de a lăsa copiii să reflecteze asupra faptului că aceeași situație socială poate să genereze emoții diferite la oameni diferiți.

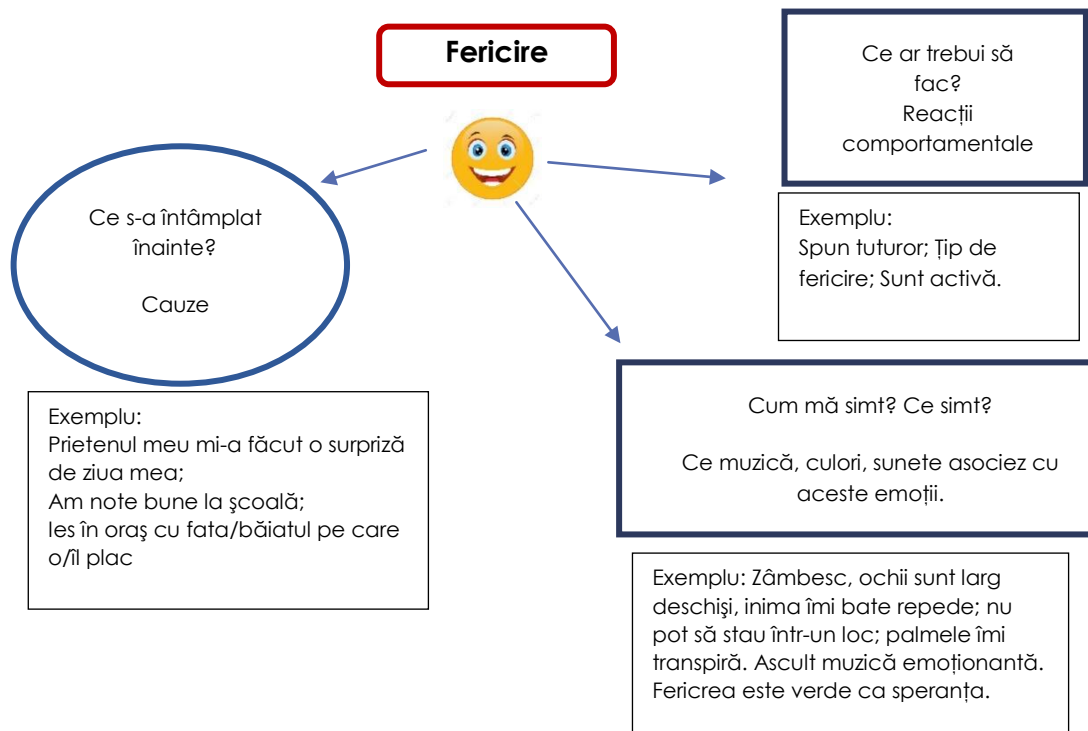
Citește cu voce tare următoarea poveste copiilor și lasați-i să reflecteze asupra emoțiilor protagoniștilor:



"Echipa de fotbal a lui Alex joacă împotriva celei mai bune echipe din ligă. Acesta este meciul final al campionatului. Este un meci de închidere, dar echipa lui Alex este în mod constant înaintea. Toată echipa este plină de entuziasm. Cu toate acestea, în ultimele 10 minute din joc, jocul se schimbă și echipa adversă ajunge înaintea cu 3 puncte. Presiunea continuă! Unul dintre jucători devine atât de tulburat că aruncă mingea în poarta propriei echipe, în loc de poarta echipei adverse. Cealaltă echipă câștigă meciul, în cele din urmă. Alex este atât de nervos că lovește mingea. El țipă tare, inima îi bate foarte tare și se înroșește. Marc, pe de altă parte, bufnește în plâns și părăsește terenul. Pleoapele îi sunt lăsate, umerii îi sunt încovoiați."

Lăsați copiii să înțeleagă că oamenii pot simți emoții diferite în aceeași situație și pot să reacționeze diferit la emoții. Intensitatea emoțiilor poate, de asemenea, să varieze între oameni.

Împățiți grupul în două grupuri mai mici. Fiecare grup trebuie să deseneze pe un poster harta emoțiilor relaționată cu emoțiile exprimate de Alex și Mark.





Cum să realizăm harta emoțiilor:

Scrieți pe poster emoția despre care veți desena. Scrieți cuvântul cu majuscule. Ar trebui să fie evidențiat!!!

Scrieți antecedentele și cauzele emoției, împreună cu comportamentele manifestate de protagonistul din poveste. Scrieți trăsăturile faciale relaționate cu acea emoție. Ce simte persoana? Referiți-vă la semnele fizice (exemplu; bătăile inimii, transpirația, tremuratul).

Gândiți-vă la filme, culori, sunete și muzică care pot fi asociate cu emoția.

Dacă doriți, puteți chiar să realizați un desen al emoției. Este vreo imagine pe care o asociați cu emoția? Desenați expresia facială a emoției. Încercați să vă imaginați că sunteți în aceeași situație și gândiți-vă la cum vi se schimbă expresia facială.

Dacă aveți nevoie de ajutor, vă rog să vă uitați la schema de pe pagina anterioară.



După ce ați desenat harta, discutați despre fiecare poster. În primul rând, un copil din fiecare grup explică celorlalți harta. Apoi, întregul grup va trebui să reflecteze la emoții, care pot fi exprimate ca răspuns la aceeași situație.

Profesioniștii vor conduce grupul de discuții, prin întrebări precum: „Este posibil ca oameni diferiți să aibă emoții diferite în aceeași situații? Cum știți cum se simte cineva?”

3) Reglarea emoțională

Uneori emoțiile pot să fie copleșitoare. Este ca și cum simți că nu poți să faci nimic pentru a le controla. Totuși, nu este bine să reacționezi atunci când ești copleșit de emoții. De exemplu, atunci când ești nervos poți să spui sau să faci lucruri pe care ajungi să le regreti mai târziu. Mai mult, dacă nu înveți să îți controlezi furia, oamenii din jurul tău ar putea să se sperie.

Totuși, este posibil să poți să îți **influențezi emoțiile într-o oarecare măsură**. De exemplu, propriile tale gânduri pot să îți influențeze emoțiile. Atunci când ești nervos, ai putea să încerci următoarele **strategii**: numără până la 10; strânge o bilă moale; mergi afară pentru o alergare; vorbește cu tine într-o manieră liniștitoare: "Pot să fac față la asta"; caută sfatul și suportul prietenilor.

Întreabă grupul dacă ei au vreo altă idee în minte despre reglare emoțională. Ce putem face atunci când suntem nervoși, triști sau speriați?

3a) Învățați copiii următorii pași pentru reglare emoțiilor

Obiectivul acestei activități este de învăța cum să faci față emoțiilor negative, precum furia. Copiii ar trebui să reflecteze asupra faptului că atunci când se simt furioși: 1) ar trebui să își ia un timp de gândire înainte de a acționa; 2) ar trebui să își ia timp pentru a se calma; 3) ar trebui să caute o soluție pentru problema care îi face să se simtă furioși, în loc să reacționeze cu comportamente nepotrivite.



Primul pas implică **recunoașterea semnalelor interne** pe care le au atunci când devin furioși. Copiii ar trebui învățați că sunt anumite stări fiziologice care au loc imediat înaintea furiei. Este important ca ei să învețe să le recunoască. Prin recunoașterea a ceea ce se întâmplă cu corpul lor înainte de a deveni furioși au oportunitatea de a se distra sau de a pleca înainte de a reacționa. De exemplu, ați putea să întrebați: „Ce observați că se întâmplă în corpul vostru înainte de a deveni furioși?”. Copiii adesea spun: simt căldură în tot corpul; observă că pulsul le crește; își strâng pumnii; își țin dinții strânși; încep să tremure din tot corpul; își simt mușchii încordați.

- 1) **Gândește înainte să acționezi**: stop și gândește-te la răspunsul comportamental înainte să acționezi.



- 2) **Reglează și exprimă furia într-un mod adecvat:** respiră adânc și ia-ți un moment de gândire: „OK, pot să fac față la asta”; „Sunt capabil să fac față la acestui lucru”.

Pentru a învăța cum să facem față la furie, lăsați copiii să stea într-un semicerc. Spuneți-le următoarele instrucțiuni:

- 1) Inchideți-vă ochii și imaginați-vă că sunteți într-o situație în care sunteți furioși
- 2) Simțiți că ceva se schimbă în propriul corp? Lăsați copiii să răspundă la această întrebare
- 3) Poate v-ar plăcea să țipați, să fiți agresivi cu cei care vă fac să vă simțiți nervoși. Totuși, opriți-vă pentru un moment și gândiți înainte să reacționați.
- 4) Respirați adânc și gândiți-vă „Pot să fac față la asta”; „Trebuie doar să ies din această situație”; „Voi cere ajutorul cuiva”.

3b) A face față furiei.

Această activitatea are rolul de a-i face pe copiii să reflecteze înainte de a-și exprima furia. Pentru a-mi calma furia pot să încerc următoarele gânduri:



Acum, sugerează câteva gânduri pe care ai putea să le încerci pentru a face față furiei. Scrie aceste gânduri în interiorul bulelor:





3c) Termometrul emoțional

Prin intermediul acestei activități, copiii ar trebui să învețe că situații diferite generează emoții diferite și că intensitatea emoțiilor este relaționată cu o situație specifică. Copiii se vor uita la Termometrul emoțiilor de pe Toolkit-ul de învățare și se vor gândi la situații care îi fac să se simtă bine-furioși. Lăsați să reflecteze asupra faptului că situații diferite generează nivele diferite de furie.

Scurtură-te de furie!

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copiii să înțeleagă că pot scăpa de emoțiile negative, prin a-și lua timp pentru a se calma și relaxa.

Copiii ar trebui să stea într-un semicer.

Întrebați ce situații îi fac să se simtă furioși.

Ce putem face pentru a face față acelor emoții?

Lăsați copiii să sugereze câteva idei.

Acum, cereți copiilor să repete următoarea frază: „Sunt furios când...”. Fiecare copil ar trebui să spună când el/ea este furios/ă. După ce toți copiii au spus când sunt furioși lăsați-i să se scuture de emoție: „Acum, să ne scuturăm brațele, picioarele și umerii și să scăpăm de emoție”.

Repețiți acest exercițiu cu alte emoții negative (de exemplu: tristețea, furia, frica).

La sfârșit, copiii ar trebui să completeze afirmația: „Când am de-a face cu emoții negative, știu cum să le fac față:...”.



3d) Să citim poveștile și să ne jucăm pe roluri!

Obiectivul acestor povești este de a lăsa copiii să reflecteze asupra strategiilor de reglare emoțională, adică cum să facă față emoțiilor. Acum, rugați patru copii să citească cu voce tare poveștile despre bullying.

- 1) Un grup de băieți și fete de la Centru îl exclud pe Simon de la jocurile sportive și jocurile de masă. Simon este lăsat singur în timpul prânzului. El stă singur la masă și nu vorbește cu nimeni. Colegii lui de cameră îi ascund cărțile, hainele și îi toarnă pastă de dinți pe pat. Întotdeauna se enervează pe ei. Începe să țipe, se înfurie și aruncă cu lucruri.
- 2) Daniel este nou-venit în centru și încă de când a ajuns a fost o țintă ușoară a agresorilor. Ei știau că el a mers la centru de când avea doi ani și au folosit această informație în avantajul lor, spunându-i că nimeni nu vrea să aibă grijă de el și lucruri dintr-acestea. Aceștia au răspândit zvonuri răutăcioase despre Daniel și au spus altor copii să îl lase singur. De fiecare dată când îl victimizează, Daniel este incapabil să se apere. Vocea și mâinile îi tremură și inima îi bate repede.
- 3) Un grup de fete o victimizează pe Lucia în timpul zilei și al nopții. O lasă pe dinafară la toate activitățile, o porecesc. În timpul nopții, ele sar dintr-o dată pe patul Luciei, în timp ce aceasta doarme și încep să o bată. Lucia plânge în fața lor; vocea îi tremură și corpul are o poziție de retragere. Ea întotdeauna plânge sub cearșafuri.
- 4) Ioana nu are prieteni și toți din Centru o ignoră. Ea plânge și plânge, dar nu și-a găsit curajul de a le spune adulților ce se întâmplă. Ea este adesea invinovățită de către covârșnici pentru lucruri pe care nu le-a făcut. Adulții nu o cred deoarece agresorii se poartă diferit în fața lor decât atunci când sunt doar cu ea. Agresorii fac haz de modul în care vorbește. Ei mereu râd de ea fără motiv și o arată cu degetul. Ea este mereu aleasă ultima în echipele de sport, deși este foarte bună la sport. Atunci când este victimizată, ea își pleacă capul și pleoapele. Ea respiră repede și fața i se face roșie. Își dorește să dispară și se ascunde.



După ce ați citit cele patru povești, rugați copiii să le joace pe roluri. Înainte de a se juca o scenetă, cu fiecare grup puneți-vă de acord asupra unui sfârșit alternativ, în care victima ar trebui să folosească o strategie de reglare emoțională potrivită (de exemplu: să plece din situație; să ceară ajutorul; să avertizeze un adult).

4) Înțelegerea empatiei

Empatie

Simțim empatie când:

- Înțelegem sentimentele celorlalți.
- Încercăm să înțelegem comportamentul celorlalți și cauzele.
- Răspundem celorlalți la nevoie sau acționăm din partea cuiva.

Empatia permite oamenilor să se pună în locul altcuiva.

În empatie, înțelegerea și exprimarea emoțiilor este interconectată, de vreme ce atât conștientizarea emoțiilor altora și experiența vicariantă a acelor emoții este necesară în răspunsul empatic.

Mai specific, empatia include **două componente**:

Componenta emoțională: include abilitatea de a simți emoțiile unei alte persoane sau de a răspunde emoțional într-o manieră similară.

Componenta cognitivă: include abilitatea de a detecta emoții diferite și de a lua perspectiva asupra emoțiilor a unei alte persoane.

Înțelegerea și trăirea emoțiilor este importantă deoarece duce la comportamentul prosocial sau altruist, adică acțiuni care sunt în beneficiul unei persoane fără a aștepta o recompensă pentru sine.



4a) Cum se simt persoanele în situații diferite? Puneți-vă în locul unei alte persoane

Obiectivul acestei activități este de a înțelege cum se simt persoanele în situații diferite.

Puneți copiii să ghicească cum se simt protagoniștii din următoarele situații.

1) Maria își face tema. S-a săturat să își petreacă ziua în centru! Ea vrea să meargă afară, să se joace cu prietenii ei.

2) Marc se uită la un meci de fotbal și echipa lui favorită a câștigat meciul.



3) Prietenul tău merge într-o excursie de o zi cu școala.



4) Copiii sunt prea zgomotoși și profesorul le cere să se concentreze asupra



lecției.

La final, un copil voluntar citește cu voce tare **cel de-al doilea motto** al Acordului BIC.

"Noi învățăm să facem față emoțiilor"

ATELIER DE LUCRU 3 – REZOLVAREA DE PROBLEME

MESAJE CHEIE

Obiectivele atelierului de lucru

- La sfârșitul acestui atelier de lucru copiii vor:
- Cunoaște tehnici de rezolvare de probleme
- Învăța cum să folosească tehnicile de rezolvare de probleme
- Învăța strategii de a ajuta victimele bullying-ului

Materiale necesare pentru copii 6-8 ani

- Toolkit-uri de învățare
- Foi de hârtie colorate
- Lipici
- Foarfece
- Bandă adezivă

Materiale necesare pentru copii 9-11 ani

- Toolkit-ul de învățare
- Un poster

ATELIER DE LUCRU 3- REZOLVAREA DE PROBLEME



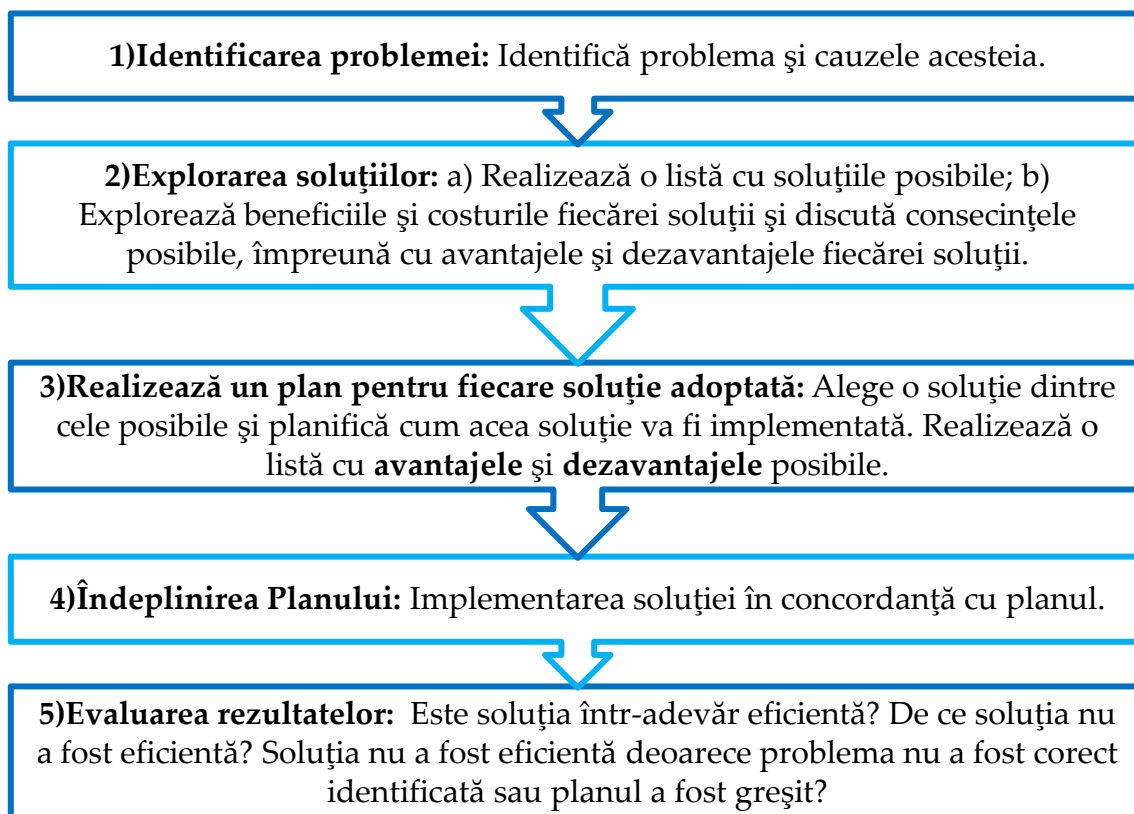
Acest atelier de lucru se va concentra pe **rezolvarea de probleme**. În cele ce urmează, vom explica ce înseamnă rezolvarea de probleme. Veți găsi o schemă despre rezolvarea de probleme în paginile următoare. Copiii pot să învețe pașii în rezolvarea de probleme prin cititul gândurilor din bulele din Toolkit-ul de învățare.

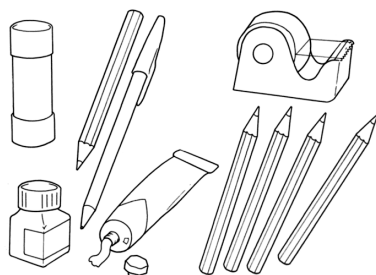
Nu există soluții perfecte la probleme. Într-adevăr, o soluție care poate fi bună pentru o persoană într-o situație specifică ar putea să fie ineficientă în viitor. Totuși, aceeași soluție ar putea să fie nepotrivită pentru o altă persoană. Rezolvarea de probleme este folositoare pentru o situație specifică sau pentru o persoană în particular.

Rezolvarea de probleme sociale face referire la generarea și aplicarea de strategii, care rezolvă sau previn neînțelegerile, rezultând în răspunsuri care sunt acceptabile pentru alții, în timp ce sunt benefice pentru sine.

Situațiile sociale conflictuale ar putea trezi emoții, care pot să treacă de capacitatea copiilor de a face față cu succes problemelor. De exemplu, cine este intimidat verbal în fața covârșnicilor ar putea să izbucnească în lacrimi. Această reacție ar putea să crească bullying-ul.

În mod contrar, învățarea unor strategii de rezolvare a problemelor sociale ar putea să ajute copiii să facă față mai ușor conflictelor și bullying-ului.



PARTEA I ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 6-8 ANI**1a) Învățarea tehnicii de rezolvare de probleme**

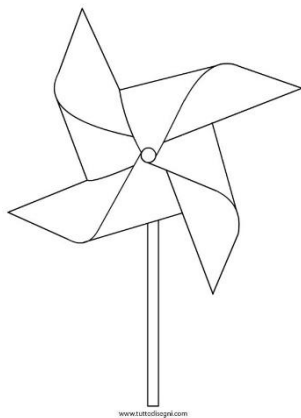
Obiectivul acestei activități este de a se gândi la strategii de a face față problemelor. Copiii ar trebui să folosească pașii de rezolvare a problemelor (vezi pagina anterioară) pentru a rezolva problema. Aceștia ar trebui să coopereze pentru a găsi o soluție eficientă la problemă.

Împărțiți grupul în două grupuri mai mici. Fiecare grup are o bucată mare de hârtie, pe care copiii ar trebui să deseneze sau să facă un colaj despre o situație de bullying. Copiii ar trebui să deseneze și soluția pentru situația conflictuală. Un grup are toate materialele necesare pentru a desena (creioane, foi de hârtie colorate), în timp ce celălalt grup are doar materialele pentru a face un colaj (lipici, foarfece, bandă adezivă).

Puteți spune: „Ei bine, un grup are toate materialele pentru a desena și celălalt grup are materialele pentru a face un colaj. Totuși, ambele grupuri trebuie să facă și un desen și un colaj. Cum veți rezolva această problemă?” Lăsați copiii să se gândească cum ar putea să facă față la această problemă.

Cele două grupuri trebuie să coopereze pentru a găsi o soluție la problemă (de exemplu: să folosească materialele pe rând).

În momentul în care copiii au terminat desenhul, lăsați-i să reflecteze la importanța cooperării pentru a găsi o soluție împreună. Puneți următoarele întrebări: „*Fiecare grup a fost capabil să realizeze desenhul? Ați fost capabili să găsiți o soluție la problemă?*”.



2) Găsiți strategii de a răspunde la situațiile de bullying

2a) Să construim morișca soluțiilor.

Obiectivul acestei activități este de a se gândi la strategii alternative de a răspunde bullying-ului.

Întrebați copiii ce strategii pot fi folosite pentru a face față bullying-ului sau când sunt martorii la o situație în care un alt copil este victimizat. Suportul vizual cu alte strategii poate fi de ajutor pentru copii. Desenați sau construiți morișca. Lăsați copiii să deseneze fiecare elice a moriștii, acțiuni potrivite care po fi folosite pentru a face față bullying-ului.

Puteți găsi mai jos sugestii despre ce să desenați.

Mergeți mai departe



Spuneți agresorului să

înceteze.



Avertizați un adult/cereți ajutorul



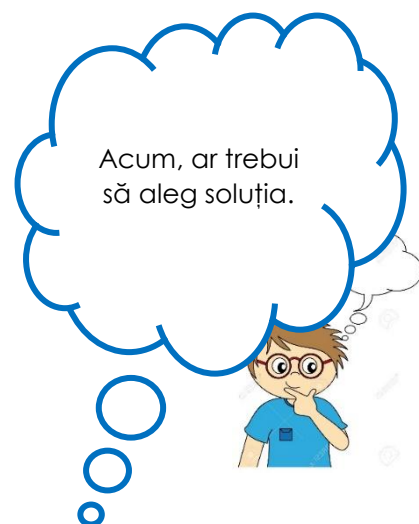
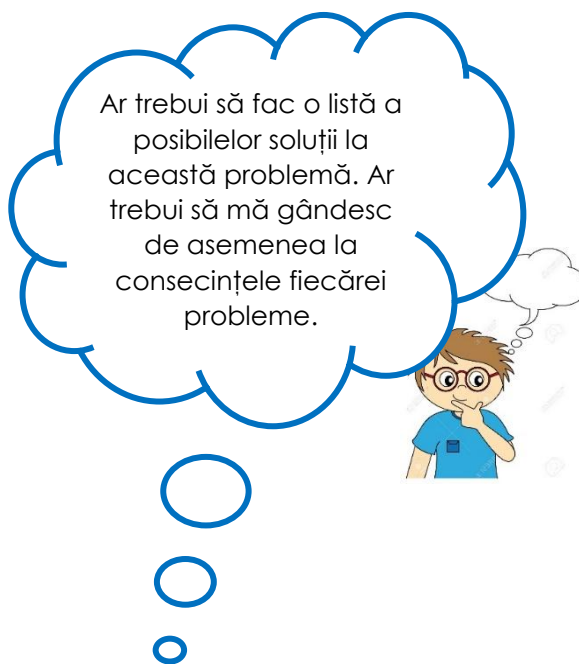
Ignorați bullying-ul



PARTEA II – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 9-11 ANI

SĂ ÎNVĂȚĂM ÎMPREUNĂ CU DANIEL DESPRE PAȘII ÎN REZOLVAREA DE PROBELEME...

Obiectivul rezolvării de probleme este de a vă învăța cum să faceți față problemelor. Prin intermediul tehnicilor de rezolvare de probleme, problemele pot fi împărțite într-o serie de pași, corespunzători fiecărui stadiu al rezolvării problemei.



1) Învățarea tehnicii de rezolvare de probleme

1a) Excursia în deșert



Obiectivele acestei activități sunt: 1) gândirea la strategii de rezolvare a problemelor; 2) gândirea la consecințele strategiilor adoptate pentru rezolvarea problemelor. Copiii ar trebui să folosească pașii de rezolvare a problemelor (vezi pagina anterioară) pentru a rezolva această problemă. Ei ar trebui să coopereze pentru a găsi o soluție eficientă la problemă. Împărțiți grupul în două grupuri mai mici (sau mai multe grupuri dacă sunt mai mulți copii). Rugați copiii să își imagineze că vor merge într-o excursie în deșert. Trebuie să meargă foarte mult pentru a ajunge la cea mai apropiată oază. Le va lua trei zile de mers și vor trebui să doarmă în deșert. Au doar ghiozdane mici, deci pot să care doar 4 lucruri. Amintiți-vă să luați suficientă mâncare pentru fiecare membru al echipei.

Fiecare grup trebuie să aleagă patru bunuri din lista următoare:

Apă – Foarfece – Pături – Blugi – Tricou – Sticlă cu suc de portocale – Ochelari de soare – Cuțit – Pantofi – Biscuiți – Sticlă cu lapte – Pâine – Sandwich-uri – Carte – Music player portabil

După ce au realizat lista, grupul ar trebui să discute despre cele patru bunuri pe care dorec să le care și de ce (de exemplu: noi dorim să cărăm păturile deoarece ar putea să fie frig noaptea). În final, întregul grup va trebui să discute despre bunurile alese și să facă o listă finală în care să includă cinci obiecte.

Reflecțați asupra importanței luării în considerare a consecințelor fiecărei alegeri și găsiți o soluție împreună. Puneți copiilor următoarele întrebări: „V-ați gândit la consecințele alegerilor voastre? În ce fel v-ați gândit? A fost dificil/greu să ajungeți la un acord?”.

2) Gândiți-vă la strategii pentru a răspunde bullying-ului

2a) Potrivii cartonașele!

Obiectivele acestei activități sunt: 1) reflectarea asupra strategiilor de a răspunde bullying-ului; 2) gândirea la consecințele fiecărei strategii.

Ce ai face dacă ai fi victimizat? Ce ai face dacă altcineva ar fi victimizat? Taie cartonașele de pe pagina următoare și potrivește situațiile scrise în partea stângă cu soluțiile posibile din partea dreaptă. Mai mult de o soluție poate fi folosită în fiecare situație. Totuși, poți să treci peste o soluție dacă tu consideri că nu este bună. În timp ce potrivești cartonașele, copiii ar trebui să se gândească la consecințele fiecărei strategii, folosind pașii de rezolvare a problemelor.

După ce au potrivit cartonașele, grupul va discuta despre soluții.



Prietenul meu este tachinat de un grup de copii mai mari	Cer ajutorul adulților
Știu că ceilalți răspândesc zvonuri urâte pe la spatele meu	Mă gândesc la o metodă de a rezolva această problemă
Sunt poreclit/ă tot timpul	Le cer prietenilor mei să mă ajute să bat agresorii
Știu că ceilalți răspândesc zvonuri urâte pe la spatele prietenului meu	Cer sfatul și ajutorul prietenului meu
Sunt agresat/ă fizic	Sunt nervos/ă: țip, arunc cu obiecte
Un coleg de școală este poreclit în pauză	Răspândesc zvonuri despre agresori

2b) Gândiți-vă la strategii de ajutorare a victimei bullying-ului.

Această activitate se concentrează pe rolul martorilor. Copiii sunt încurajați să reflecteze asupra strategiilor alternative pe care martorii ar putea să le folosească pentru a se confrunta cu episodul de bullying.

Citiți cu voce tare poveștile și utilizați tehnica de rezolvare de probleme.

Îți amintești care sunt rolurile în bullying despre care am discutat în primul atelier de lucru? Adesea, cei care sunt martori la bullying nu fac nimic, pentru că ei nu știu ce ar trebui să facă.

Doi copii voluntari ar trebui să citească cu voce tare următoarele povești despre bullying și cyberbullying.

1) În ultimul timp, colegii de cameră ai lui Manuel au început să posteze poze urâte ale acestuia pe Facebook. De asemenea, ei îi trimit lui Manuel texte ofensive pe WhatsApp precum: „Nimeni nu vrea să fie prieten cu tine. Întotdeauna vei fi un ratat”; „Ești un idiot. Vei sta mereu singur.” Ei au răspândit poze false ale lui Manuel și zvonuri urâte despre el pe Facebook. Alți băieți din grup împrăștiie pozele și zvonurile online. Ei cred că nu este nimic rău în a face glume. Un alt grup de băieți se prefac că nimic nu s-a întâmplat. Ei știu că acest lucru este nedrept, dar se tem de răzbunarea celorlalți băieți, gândindu-se că dacă vor încerca să îi oprească, ei vor fi următoarele victime.

2) În ultimul timp, colegele de cameră ale Nicoletei au început să o insulte într-o manieră urâtă. O numesc „proastă”, „retardată mental” și „idioată”. Ele spun că Nicoleta miroase urât, așa că toată lumea stă departe de ea. Ele chiar își pun mâna la nas de fiecare dată când trec pe lângă ea. Weekend-ul trecut, a fost lăsată neinvitată la o petrecere de ziua unui copil din Casa de Copii, deoarece colegele ei de cameră au răspândit zvonuri că are o boală contagioasă. Câțiva dintre covârșnici știu că acest comportament este greșit. Totuși, când ea este insultată sau exclusă, ei prefind că nimic nu se întâmplă. Câțiva băieți și câteva fete se retrag în momentul în care Nicoleta este insultată sau tratată urât.

După ce ambele povești au fost citite, folosiți tehnica de rezolvare de probleme pentru a planifica strategii alternative pe care martorii ar putea să le folosească pentru a ajuta victima. Scrieți strategiile sugerate de tot grupul, fie pe un poster, fie pe o tablă. Pentru fiecare strategie, ar trebui să indicați:



Avantaje – Dezavantaje– Dificultăți pe o scală de la 1 la 10 – Consecințe ipotetice

2c) Jucați pe roluri poveștile și gândiți-vă la strategii de a ajuta victima

Obiectivul acestei activități este de a lăsa copii să împărtășească idei despre strategiile de a ajuta victima bullying-ului și de a-și pune ideile în practică.



Jucați pe roluri scenetele despre bullying și cyberbullying. Împărțiți grupul în grupuri mai mici. Un grup va juca povestea despre bullying și celălalt va juca povestea despre cyberbullying. Martorii vor folosi strategiile de a ajuta victima, sugerate de către grup.

În final, un voluntar va citi cu voce tare **al treilea motto** al Acordului BIC:

"Noi ajutăm pe cei care au nevoie."

ATELIER DE LUCRU 4 RESPECT, PRIETENIE ȘI COMPORTAMENT PROSOCIAL

MESAJE CHEIE

Obiective ale atelierului de lucru

- La sfârșitul acestui atelier de lucru, copii vor:
- înțelege ce înseamnă respectul
- înțelege ce înseamnă prietenia
- înțelege importanța comportamentului prosocial și a cooperării pentru a locui într-o comunitate fericită

Materiale necesare pentru copii 6-8 ani

- Toolkit-ul de învățare
- O coală mare de hârtie
- Creioane colorate

Materiale necesare pentru copii 9-11 ani

- Toolkit-ul de învățare
- Bandă colorată

Respect



A locui împreună într-un mod respectuos este în centrul relațiilor sociale. A arăta cuiva respect înseamnă a trata pe alții ca fiind unici și speciali. Este important să tratăm oamenii în mod egal, adică fiecare merită respect.

A locui împreună înseamnă a respecta întimitatea celorlalți, precum și, spațiul și lucrurile personale. Acest lucru înseamnă că nu este permis să deranjăm o persoană care este concentrată pe o sarcină sau o activitate (e.g., învățatul).

ATELIER DE LUCRU 4 – RESPECT, PRIETENIE ȘI COMPORTAMENT PROSOCIAL

Acest atelier de lucru se concentrează pe Respect, Prietenie și Comportament Prosocial. Înainte de a începe, explicați copiilor ce este respectul. Primul obiectiv al atelierului de lucru este de a înțelege ce înseamnă respectul.

PARTEA I – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 6-8 ANI

2) Înțelegerea semnificației prieteniei

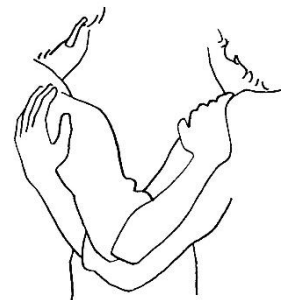
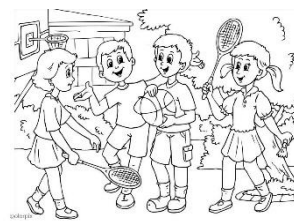
2a) Cartonajele prieteniei

Obiectivul acestei activități este de a înțelege caracteristicile la tipuri diferite de relații sociale.

Explicați diferența dintre prietenie și alte relații sociale.

Copiii ar trebui să ghicească dacă imaginea prezentată în Toolkit-ul de învățare este despre prietenie sau despre alte comportamente sociale.

Ajutați copiii să reflecteze asupra semnificației prieteniei. Puneți-le următoarele întrebări: „Ce fac copiii din fiecare imagine? Cum știți dacă o imagine este despre prietenie?”





3) Înțelegerea cooperării și a comportamentului prosocial

3a) Haideți să realizăm un desen împreună!

Obiectivul acestei activități este de a învăța despre cooperare și oferirea de ajutor pentru a atinge un obiectiv comun.

Împărțiți grupul în grupuri mai mici, astfel încât copiii să se poată mișca ușor în jurul mesei. Puneți o coală mare de hârtie pe fiecare masă. Lăsați copiii să realizeze un desen despre prietenie. Înainte, fiecare grup ar trebui să decidă ce va desena. Copiii ar trebui să coopereze pentru a realiza desenul și fiecare dintre ei ar trebui să contribuie la acesta.



După ce au terminat desenul puneți copiilor următoarele întrebări: „A fost ușor/greu să cooperați pentru a realiza desenul? V-a plăcut?”.

Înțelegerea diferențelor

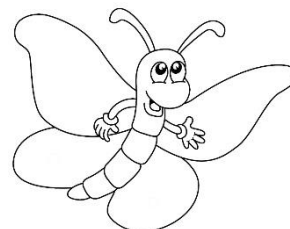
4a) Citiți cu voce tare povestea

Citiți cu voce tare următoarea poveste și ajutați copiii să reflecteze asupra semnificației acesteia.

Un pictor tânăr obișnuia să cumpere flori proaspete în fiecare zi de la piață. Un fluture l-a întâlnit în fiecare zi aici. Într-o zi, fluturele a decis să îl urmeze acasă. Când pictorul a ajuns acasă, fluturele s-a uitat pe fereastră la picturile acestuia. Toate înfățișau flori. Geamul era deschis și fluturele a decis să se apropie de pictor și i-a spus: „Picturile tale arată frumos, dar te rog, spune-mi: de ce sunt toate despre flori?”. Tânărul pictor i-a răspuns: „Trebuie să practic desenatul florilor pentru Școala de Arte”. Fluturele s-a uitat la el



gânditor. După o vreme, acesta a răspuns: „Înțeleg, dar florile sunt toate la fel. Sunt multe alte lucruri pe care ai putea să le pictezi”. Pictorul a fost dezamăgit de această întrebare. S-a gândit câteva momente și i-a răspuns: „Nu, florile nu sunt la fel. Chiar și două fire de nisip nu sunt la fel. Fiecare floare are niște caracteristici deosebite care o face diferită de celelalte. Unele sunt colorate și altele sunt doar albe. Unele au multe petale, cum ar fi margaretele și altele nu au petale deloc, cum ar fi liliacul. Toate sunt frumoase, dar sunt și mai frumoase când sunt puse împreună. Diferențele dintre ele le fac speciale”.



După ce ați citit povestea, puneți copiilor următoarele întrebări: „De ce desenează pictorul flori? Ce le face pe flori să fie frumoase, după spusele pictorului? Credeți că florile sunt la fel? Credeți că oamenii sunt la fel? Ce îi face pe oameni diferiți unul de altul? Ce îi face pe oameni să fie speciali?”.

PARTEA II – ACTIVITĂȚI PENTRU COPII 9-11 ANI

1) Înțelegerea a ceea ce înseamnă respectul

1a) Posterul respectului



După ce ați oferit o explicație despre semnificația respectului, întregul grup va discuta despre aspecte ale respectului reciproc, care este în centrul locuirii împreună într-o comunitate.

Obiectivul discuțiilor de grup este de a împărtăși idei despre comportamentele care exprimă respect pentru ceilalți.

Puneți câteva întrebări:

"Cum înțelegi când cineva te respectă? Ce fel de acțiuni denotă respect în Casa pentru Copii?"

Unul dintre copiii voluntari scrie ori pe poster ori pe o tablă acele aspecte legate de respectul reciproc sugerate de către grupul de copii. Copiii pot să împartă posterul în două pătrate, în care să includă atât caracteristicile respectului cât și desenele despre respect.

1b) Ascultă-mă!

Obiectivele acestei activități sunt: 1) a învăța că a asculta pe ceilalți este un lucru esențial în respect; 2) a înțelege că a nu-i asculta pe ceilalți îi rănește.



Pentru a înțelege semnificația respectului, realizați următoarele jocuri de rol.

O persoană voluntară spune cum i-a fost ziua (exemplu: m-am trezit, apoi am avut micul-dejun, etc.). un alt voluntar stă în fața persoanei care vorbește fără a-i acorda atenție: persoana se uită în jur, fluieră, etc. Restul grupului vor trebui să urmărească această scenă.

La sfârșit, discutați despre scenă. Puneți cuiva întrebări: *„A fost respectuos să nu o asculte pe persoana care a vorbit? Cum s-a simțit el/ea?”*





1c) Eu cred că tu ești drăguț!

Această activitate îi încurajează pe copii să recunoscă și să aprecieze calitățile covârșnicilor.

În cadrul atelierelor de lucru, noi am învățat că bullyingul face rău unei persoane fără motiv. Haideți să ne gândim la comportamente care sunt opuse bullying-ului.

Lăsați copiii să sugereze comportamente drăguțe.

Apoi, fiecare copil va scrie pe o bucată mică de hârtie numele său. Puneți toate numele într-un coș. Fiecare persoană alege un nume și scrie o calitate a persoanei cu acel nume. Calitățile ar trebui să fie despre comportamente sau abilități (de exemplu: el/ea poate să danseze/să practice sport; el/ea este întotdeauna răbdător/e și drăguț/ă). Apoi, foile de hârtie sunt puse din nou în coș.

Copiii voluntar vor citi cu voce tare calitățile fiecărui copil. Copilul al cărei calitate a fost citită ar trebui să ghicească cine a scris-o.

La sfârșit, puneți copiilor următoarele întrebări: „A fost dificil să vă gândiți la o calitate a unei persoane?”.

Prietenia este o relație de reciprocitate care implică companie, împărtășire, înțelegere a gândurilor și sentimentelor, a avea grijă de și a oferi companiei unul celuilalt în momente de nevoie. În plus, prietenia matură rezistă de-a lungul timpului și supraviețuiește la conflicte ocazionale și certuri. Prietenia este reciprocă, adică ambele persoane implicate aleg să fie prieteni. Pe parcursul anilor de școală, copiii devin mai selective în ceea ce privește prietenii și stabilitatea prieteniiilor crește odată cu înaintarea în vârstă. Lăsați copiii să înțeleagă că prietenia este bazată pe: Încredere și Respect. Prietenia înseamnă să împărtășești lucruri materiale, dar și gânduri, sentimente și interese. Prietenii sunt sensibili: ei încearcă să înțeleagă gândurile unul celuilalt și își oferă suport. Prietenii sunt cooperativi și se comportă prosocial, adică sunt înclinați să se ajute între ei. Prietenia este bazată pe egalitate, adică niciunul nu îl va domina pe celălalt. În schimb, relația oferă beneficii sociale și emoționale pentru toți partenerii implicați.

Tipuri diferite de relații sociale

Puteam avea diferite tipuri de relații sociale. Covârșnicii cu care ne împărtășim gândurile și sentimentele sunt cei mai buni prieteni ai noștri. Cei mai buni prieteni cooperează, se ajută reciproc și se bucură de timpul petrecut împreună. De asemenea, ei împărtășesc interese comune. Alți copii sunt doar colegi de clasă. Îi cunoaștem deoarece suntem la aceeași școală. Totuși, nu este o relație apropiată, la fel ca cea cu cel mai bun prieten. Sunt de asemenea copii, precum și adulți, care sunt doar cunoștințe, adică oameni care știu puține lucruri despre noi. Explicați-le copiilor că noi ar trebui să îi respectăm pe toți acești oameni, chiar dacă nu ne sunt prieteni și nu ne simțim apropiați de ei. Oamenii merită respect chiar și atunci când nu îi placem prea mult, dacă aparțin unei alte culturi sau vorbesc o limbă diferită de a noastră.

2) Înțelegerea a ceea ce înseamnă prietenia

Obiectivul acestei activități este de a înțelege diferența dintre diferite tipuri de relații sociale.

Haideți să facem următorul joc:

Educatorii covârșnici vor da fiecărui adolescent câte 4 bucăți mici de hârtie. Fiecare adolescent va scrie pe fiecare bucată de hârtie câte o activitate pe care o fac cu: 1) Prietenii; 2) Prietenii cei mai buni; 3) Colegii de clasă; 4) Cunoștințele. Adolescenții ar trebui să scrie ce fac atunci când se întâlnesc sau petrec timp cu prietenii, cei mai buni prieteni, colegi de clasă și cunoștințe. Totuși, nici numele și nici tipul de legătură socială (prieteni, colegi de clasă, etc.) nu ar trebui scrise pe foaie.

Propoziția de pe fiecare bucată de hârtie ar trebui să sune ca următoarele: 1) Ne place să ne petrecem timpul împreună; 2) Pot să mă bazez pe el/ea; 3) Ne facem temele împreună; 4) Îl/o salut atunci când ne întâlnim.

După ce fiecare adolescent a finalizat exercițiul, educatorii covârșnici le cer acestora să pună bucățile de hârtie într-o cutie. Apoi, educatorii covârșnici vor împărți grupul în grupuri mai mici, fiecare grup va fi o echipă. Membrii din fiecare echipă vor extrage pe rând o bucată de hârtie și vor discuta despre tipul de relație socială asociată cu activitatea care a fost aleasă. Celelalte echipe vor reflecta și ele asupra tipului de relație socială și pot fi în acord sau în dezacord cu altă echipă.



Reflecțați asupra diferenței dintre prieteni, cei mai buni prieteni, colegi de clasă și cunoștințe. Educatorii covârștinici care vor conduce aceste discuții, vor pune următoarele întrebări: „Cum îți dai seama/înțelegi că o persoană îți este prieten, mai curând decât doar o cunoștință? Colegii tăi de clasă pot fi prietenii tăi cei mai buni?”

PRIETENI

CEI MAI BUNI PRIETENI

COLEGI DE CLASĂ

CUNOȘTINȚE

Ce îi face pe oameni diferiți, îi face speciali!

Diferențele îi fac pe oameni unici. Este important să respectăm oamenii cu unicitatea și diferențele lor. De exemplu, fiecare copil are hainele lui/ei favorite, interese, activități, care pot să difere față de un alt copil. Este necesar să respectăm unicitatea fiecărui copil. De exemplu, unii copii aparțin unor culturi diferite de a noastră și pot să aibă obiceiuri diferite de ale noastre. Este important să înțelegem că diversitatea este o metodă de a învăța și a ne uita la lucruri dintr-o perspectivă diferită.

3) Înțelegerea diferențelor

3b) Suntem cu toții asemănători și diferiți

Această activitate are două obiective: 1) înțelegerea faptului că unele comportamente îi fac pe unii oameni asemănători și că alte comportamente îi fac diferiți; 2) înțelegerea faptului că trebuie să îi respectăm pe ceilalți, indiferent dacă sunt asemănători sau diferiți față de noi.

Copiii ar trebui să fie puși în perechi aleator și ar trebui să stea unul lângă celălalt. Copiii ar trebui să spună „Sunt asemănător cu tine deoarece...” „Mă simt diferit față de tine deoarece...”. Ei ar trebui să scrie pe o foaie de hârtie lucrurile care îi fac asemănători și diferiți. Asemănările și diferențele ar trebui să fie despre aspecte comportamentale. Foaia de hârtie ar trebui să fie asemănătoare cu următoarea:

+	=	≠
	=	≠

După ce au scris cinci lucruri care îi fac asemănători și diferiți, ei ar trebui să împărtășească cu ceilalți aspectele comune și diferențele. Încurajați copiii să reflecteze asupra unicității fiecăruia, precum și la posibilitatea de a aparține unor grupuri diferite. Întrebați-i: „A fost greu să găsiți asemănările și diferențele?”.

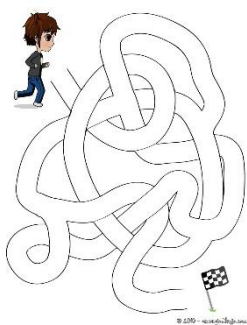
4) Înțelegerea comportamentului prosocial

Comportamentul prosocial este o gamă de componente de ajutorare și afiliere, care au scopul de a-i ajuta pe ceilalți care simt distress. Comportamentul prosocial promovează relațiile pozitive și este asociat cu acceptarea socială din partea covârșnicilor. Deși, comportamentul prosocial reflectă dispoziția de personalitate, într-o oarecare măsură este învățat în contextele sociale în care copiii cresc. Copiii își modelează comportamentul propriu în funcție de comportamentul adulților (îngrijitorii și alți adulți semnificativi). În cursul dezvoltării, valorile prosociale sunt interiorizate, ghidând comportamentul social al copiilor față de covârșnici. Comportamentul prosocial include: împărțirea (împărțire și dăruire); ajutorare (oferirea de confort unui covârșnic care este în distress); cooperare (a lucra împreună pentru a îndeplini un obiectiv comun). Este important să creștem comportamentul prosocial între copii deoarece intensifică relațiile sociale pozitive și starea de bine psihologică.

Dezvoltarea abilităților prosociale au nevoie și de abilitatea de a lua perspectiva altuia. Comportamentul prosocial trece prin următorii pași: a) recunoașterea faptului că o persoană chiar are nevoie de ajutor; b) luarea deciziei de a o ajuta; c) trecerea la acțiune prin selectarea unui comportament potrivit într-o situație particulară.

4a) Trecerea prin labirint

Această activitate are obiectivul de a crește cooperarea și comportamentul de ajutorare între copii.



Lăsați copiii să creeze un labirint prin intermediul scaunelor, meselor mici sau alte obiecte disponibile. O alternativă ar putea fi folosirea unei benzi colorate pe care să o fixați pe podea. Dacă este posibil, copiii ar putea folosi cretă pentru a desena labirintul pe podea. Doi copii legați la ochi trebuie să meargă ținându-se de mână prin labirint. Restul grupului ar trebui să ajute copiii să treacă prin labirint, dându-le unele indicații. Pot să folosească

doar următoarele cuvinte:

În față – în spate – dreapta – stânga.

Copiii ar trebui să dea indicații pe rând (fiecare copil trebuie să spună pe rând doar câte un cuvânt din lista de mai sus).

După ce au jucat jocul, ajutați copiii să reflecteze asupra importanței ajutorului reciproc și cooperării. Puteți pune următoarea întrebare: „Este important să cooperăm pentru a găsi o soluție la o problemă?”.

ACTIVITĂȚI COMUNE PENTRU TOȚI COPIII (6-11 ANI))

1) Realizarea unui comitet de primire pentru nou-veniți



Nou-veniții ar putea să aibă mai puțini prieteni în noul centru și de aceea ar putea fi o țintă ușoară pentru agresori. Pentru a-i ajuta pe acești copii

să își dezvolte relațiile sociale mai repede, creați un „comitet de primire”. Obiectivul comitetului de primire este de a-i ajuta pe cei nou-veniți să intre într-un grup și să se simtă parte a grupului.

- 1) Sarcinile principale ale comitetului de primire sunt prezentarea centrului rezidențial și oferirea de companie. De exemplu, comitetul de primire ar putea să ducă copilul nou-venit într-un tur all centrului, să îi arate unde sunt materialele de instruire și unde sunt stocate proviziile, să îi arate care sunt activitățile de rutină și să îl includă în jocuri.
- 2) Activitatea comitetului de primire trebuie să dureze o săptămână. Cu toate acestea, ar trebui să îi dea nou-venitului un start bun în construirea relațiilor de prietenie care îl pot proteja împotriva atacurilor de bullying.



2) Prietenul secret:

Obiectivul acestei activități este de a încuraja copiii să fie cooperanți cu covârșnicii lor.



În concluzia acestui atelier de lucru, fiecare participant va trebui să își scrie numele pe o foaie de hârtie și apoi să o împăturească bine. După ce fiecare bucată de hârtie este pusă într-un coș, participanții vor trebui să aleagă câte una. Toți vor trebui să citească numele de pe bucată de hârtie; totuși, numele ar trebui să fie ținute secret. Toți vor trebui să fie drăguți pentru o săptămână cu persoana a cărei nume l-a ales. Comportamentul drăguț ar putea fi: includerea, împărtășirea de activități și jocuri.



După ce a trecut o săptămână, grupul se va întruni pentru a discuta despre prietenul secret.

- 1) În primul rând, fiecare copil va ghici cine a fost prietenul lui/ei secret în timpul săptămânii trecute. După ce fiecare participant a spus numele, presupusul prieten secret va spune dacă el/ea este într-adevăr prietenul secret.
- 2) Dacă participantul nu a ghicit corect, adevăratul prieten secret își va dezvălui identitatea.
- 3) Profesioniștii vor conduce discuția, prin punerea unor întrebări prietenului secret: „A fost greu/ușor să fii un prieten secret? Ce ai făcut pentru a te comporta drăguț? Cum te-ai simțit?”
Următoarele întrebări vor fi puse copilului care a avut un prieten secret: „Ai observat că prietenul secret a fost drăguț cu tine? Ce a făcut el/ea? Cum te-ai simțit?”

Participantul va răspunde la întrebări pe rând.

În final, un copil voluntar va citi cu voce tare cel **de-al patrulea motto** al Acordului BIC:

**"Noi ne dorim să construim o
comunitate fericită".**