



PREVENIREA ȘI COMBATEREA SITUAȚIILOR DE BULLYING CARE POT APĂREA PRINTRE ELEVI

Clasa a VIII-a:

Dezvoltarea empatiei

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- să definească și să înțeleagă termenul „empatie”;
- să înțeleagă și să explice o situație din diferite perspective;
- să dezvolte abilități de manifestare și exprimare a empatiei.

Timp estimat: 1 oră și 30 min.

Vârsta participanților: 13-14 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Foi A3, imagini din reviste sau prezentate în PPT, fișe resurse.

Activitatea 1: Introducere

1.Sunt invitați copiii să formeze un cerc, fiind așezați pe scaune.

2.Se scrie pe tablă cuvântul „empatie” și sunt rugați copiii să ridice mâna acei care au auzit de acest termen.

Se menționează că este în regulă dacă nu îl cunosc.

3.Copiii sunt rugați să explice ce înțeleg prin termenul „empatie”.

4.Se scrie pe tablă răspunsurile copiilor.

5.În baza răspunsurilor copiilor se generalizează definiția termenului „empatie” sau se solicită copiilor să formuleze definiția (Fișa resursă 1).

6.Se prezintă copiilor scenariul, pentru a evalua dacă au înțeles semnificația cuvântului *empatie*. Sunt rugați să explice, dacă în următoarele situații putem vorbi despre empatie sau nu.

- Prietenul tău/ prietena ta are o zi proastă și vrei să faci ceva special pentru el/ ea. Desenezi ceva ce știi sigur că-i place mult pentru a-l/o înveseli.

- O nouă colegă din clasă stă singură la prânz. Tu decizi să mergi și să vorbești cu ea.

Notă: În ambele situații sunt manifestări ale empatiei. Dacă este necesar, se completează semnificația termenului empatie.

Activitatea 2: Pași în dezvoltarea empatiei:

Se pregătesc 5 postere cu cele 5 abilități pentru a dezvolta empatia:

1. Urmăriți și ascultați;
2. Amintiți-vă;
3. Imaginați-vă;
4. Întrebați;
5. Manifestați grijă.

a) Elevii sunt rugați să-și amintească o situație/moment când cineva a manifestat empatie. Se vor scrie răspunsurile pe tablă.

b) Se prezintă o imagine-stimul și se vor aplica cele 5 abilități pentru a analiza imaginea și a exercita dezvoltarea empatiei.

c) Se inițiază discuția în baza imaginii:

Pasul 1-Urmăriți și ascultați: Ce se întâmplă? Se întreabă „Cum se simte persoana din imagine?” Discuții despre strategiile pentru a vă da seama: „Ce mesaj transmit cuvintele persoanei din imagine?” „Ce spune limbajul corpului persoanei din imagine?” „Se potrivește ceea ce spune cu limbajul corpului său?”

Pasul 2-Amintiți-vă: Ați avut vreo experiență ca să simțiți la fel?

Întrebați: „Când vi s-a întâmplat așa ceva?”

Pasul 3-Imaginați-vă: Închipuiți-vă cum v-ați putea simți. Elevii sunt rugați să formuleze exemple privitor la cum ar fi putut să se simtă (dacă ar fi fost într-o situație similară ca cea din imagine) și cum ar fi acționat dacă s-ar fi simțit așa.

Exemple: „Mi-ar fi plăcut să plâng; Aș fi vrut să lovesc ca răspuns; M-aș fi simțit foarte jenat”.

Pasul 4-Întrebați: Aflați cum se simte persoana respectivă: Elevii sunt rugați să ofere exemple privitor la ce ar putea spune/întreba persoana într-o situație similară ca cea din imagine. Cum ar fi să spună: „Ești bine? Ce ți s-a întâmplat? Cum te simți? Ce faci?”

Pasul 5-Manifestați grijă: Întrebați copiii cum să demonstrați cuiva că vă pasă și listați răspunsurile pe tablă. Câteva exemple: „Ascultați cu toată atenția, petreceți timpul cu ei, rămâneți cu ei (nu plecați), spuneți: „Îmi pare rău că te simți așa”. Încurajați-i: „Să primim ajutor, cum te pot ajuta? Ai nevoie de o îmbrățișare? Sunt aici pentru tine” etc.

Joc de rol. Sunt invitați voluntari să simuleze 2-3 situații de mai jos.

Sunt rugați ceilalți copii din grup să demonstreze empatie prin parcurgerea etapelor de exercitare a empatiei (Fișa resursă 4).

- „La terenul de joacă un grup de copii mai mari mi-au luat ghiozdanul și l-au golit în fața la toți cei prezenți, au scos sandwich-ul din pachet și au început să râdă de mine că vin cu mâncare de acasă, numindu-mă bebeluș.”

- „Prietena mea a fost invitată la petrecere, iar eu nu. Este același grup de colege cu care stăm de vorbă la școală. Așteptam cu nerăbdare această petrecere. Cineva mi-a spus că petrecerea este într-un local select și că eu nu aș fi avut suficienți bani pentru un cadou pe măsură.”

- „Eu nu mi-am văzut mama de aproape un an. Din cauza pandemiei ea nu poate veni. Nici de sărbători nu reușește. Între timp tata s-a îmbolnăvit grav. Eu și fratele meu mai mare abia de ne descurcăm. La școală am lipsit mult de la ore. Și acum am note negative pe semestru.”

Reflecții:

- Ce beneficii aveți, manifestând empatie?
- Cum poate empatia să contribuie la construirea prieteniiilor în clasă?
- Ce putem face pentru a ne reaminti să fim înțelegători cu ceilalți?
- Ce înseamnă să fim fideli nouă înșine?

- Cum putem permite celorlalți să fie fideli lor înșiși?
- Ce ați descoperit despre voi înșivă exersând empatia?
- Cum credeți că se simte o persoană supusă bullying-ului?
- Cum vă simiți atunci când vedeți/sunteți martori la o situație de bullying?
- În ce măsură empatia contribuie la prevenirea sau stoparea fenomenului bullying?

Clasa a IX-a

Bullying în mediul online-Recunoașterea cyberbullying-ului

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- să identifice specificul unei situații de cyberbullying și alte forme de manifestare a acestuia;
- să analizeze consecințele unor acțiuni ale actorilor implicați într-o situație de cyberbullying;
- să identifice emoțiile în rol de copil victimă, martor, persoană care hărțuiește în mediul online;
- să determine soluțiile și acțiunile necesare într-o situație de cyberbullying.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 15-16 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Foi albe și creioane necesare fiecărui copil pentru activitatea de warm up; suport tehnic pentru proiectarea textului din situațiile prezentate; fișe cu roluri; foaie albă A1 pentru tabelul cu emoții; carioci/creioane colorate pentru tabelul cu emoții, foi colorate cu lipici.

Activitatea 1: Warm up - Dăruim emoții

Instrucțiuni:

- Spuneți copiilor următoarele 3 cuvinte: cuvânt, gest, desen.
- Fiecare se va gândi la ceva frumos și pozitiv pentru colegi și va încerca să demonstreze la ce s-a gândit utilizând un cuvânt, făcând un gest reprezentativ și schițând o imagine.

Reflecții:

- Cum te-ai simțit dăruind emoții frumoase celorlalți?
- Cum te-ai simțit observând colegii care dăruiesc emoții frumoase celorlalți?
- Ar fi putut să se întâmple să te simți altfel în timpul acestui exercițiu? În ce situații?
- Cum ai putea dăruia emoții frumoase în mediul online?

Activitatea 2: Jocul de rol

Pregătire:

Pentru această etapă a activității va fi nevoie de o foaie albă curată A1 pe care se va fixa pe tablă sau oriunde este comod. Important e să fie în fața copiilor. Se va schița pe această foaie 7 rubrici, câte o rubrică pentru fiecare rol enumerat mai jos și o rubrică comună pentru rolul de martor fără număr.

Pe o masă, în fața clasei, se vor aranja câteva fișe după numărul copiilor prezenți la activitate. Fiecare fișă va reprezenta un rol. Participanții vor extrage pe rând câte o fișă.

Vor exista următoarele roluri:

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. Utilizator fotograf. | 4. Martor online 1. |
| 2. Utilizator glumeț. | 5. Martor online 2. |
| 3. Utilizator prietenos. | 6. Martor online 3. |

Celelalte fișe vor conține cuvântul „martor online” fără număr.

Instrucțiune

Se va explica copiilor că le veți prezenta o istorioară ce s-a întâmplat în mediul online. Veți expune această istorie pe etape (Fișa resursă 3). În această istorioară, conform fișelor extrase, toți copiii au câte un rol. Fiecare va trebui să asculte atent pentru a răspunde la un șir de întrebări. Întrebările vor fi adresate înainte de a fi prezentate fragmentele de istorioară.

Chiar dacă unele roluri nu sunt menționate în fiecare fragment de text, altele nu apar deloc, copiii cu rolurile neidentificate în fragment va trebui să răspundă, de asemenea, la întrebarea despre emoții. De exemplu, cum se simt martorii online fără număr pe fișă în situația respectivă? Imaginați-vă că ei doar observă cele ce se întâmplă.

Reflecții

După ce ați discutat pe baza întrebărilor propuse pentru fiecare fragment de text, adresați copiilor următoarele întrebări:

- | | |
|--|--|
| Ce ai observat că s-a întâmplat în această istorie? | Cine s-a simțit neplăcut? (Cu această întrebare reveniți la tabelul emoțiilor) |
| - De ce această situație reprezintă o situație de cyberbullying? | Ce ar fi putut face fiecare |
| - Cum s-a manifestat fiecare personaj în parte? | |

După discuția pe baza acestor întrebări, reveniți la foaia cu tabelul emoțiilor. Explicați copiilor că va trebui să identificați acțiuni cu soluții pentru problema creată. La fiecare acțiune identificată veți lipi pe tabel câte o foaie cu lipici de culoarea selectată anterior pentru emoții pozitive. Se vor lipi foilete de culoarea respectivă peste cerculețele ce reprezintă emoțiile negative. De exemplu, dacă pentru emoțiile pozitive s-a folosit culoarea verde, foaia cu lipici va fi de culoare verde.

Se va vorbi despre rolul martorilor în mediul online (Fișa resursă 4).

După ce s-au identificat mai multe acțiuni ce ar trebui întreprinse, se va adresa copiilor următoarea întrebare: „Chiar dacă sunt întreprinse acțiuni pentru a soluționa situația neplăcută, oare urmele emoțiilor și stărilor neplăcute dispar?”

Se vor oferi copiilor informații suplimentare (Fișa resursă 5).

Fișa resursă 3: Istorie

Fragmentul 1

Un utilizator fotograf are un telefon nou. Camera telefonului face fotografii foarte calitative și are multe efecte. Utilizatorul fotograf și-a făcut o fotografie cu camera nouă, a adăugat niște efecte și a postat-o pe Instagram. Este, pur și simplu, încântat(ă) de rezultat. Se simte foarte bine. Planifică să facă multe fotografii asemănătoare.

Un utilizator prietenos vrea să-l încurajeze pe utilizatorul fotograf și apreciază pozitiv fotografia. Îi este plăcut că l-a încurajat. Peste 5 minute un utilizator glumeț hotărâște să-l indispuină pe utilizatorul fotograf și îi scrie un comentariu urât la fotografie. Consideră că i-a reușit. Este mulțumit.

Întrebări:

- Ce acțiuni întreprinde personajul vostru?
- Cum se simte personajul vostru?

Fragmentul 2

Utilizatorul fotograf se simte neplăcut. Dorește să-l pedepsească cumva pe Utilizatorul glumeț și îi scrie un mesaj urât în privat. Află că acest utilizator glumeț este un coleg de clasă. Găsește o fotografie cu acesta. Creează un cont pe Instagram cu numele și fotografia acestuia și trimite cereri de urmărire la mai mulți colegi de școală. Descarcă fotografiile ofensatoare de pe Internet și le publică pe pagina creată.

Utilizatorul glumeț nu știe nimic despre acest lucru.

Întrebări:

- Ce face personajul vostru?
- Cum se simte personajul vostru?
- De ce se simte așa?

Fragment 3

Martorii online la toată această situație sunt câțiva colegi de clasă. Ei au văzut contul nou creat și nu știu cum să procedeze. Martorul online 1 și martorul online 2 au făcut niște capturi de ecran cu imaginile postate și le-au trimis în diferite grupuri private. Toată lumea din aceste grupuri face glume. Martorul online 3 a hotărât să vorbească cu utilizatorul glumeț și l-a întrebat dacă cunoaște un cont de Instagram pe numele său pe care sunt făcute postări urâte. Utilizatorul glumeț este mirat. Simte că totul este foarte rău. Nu știe ce trebuie să facă. Reputația sa online a fost compromisă.

Întrebări:

- Ce simte personajul vostru?
- Ce ar trebui să facă personajul vostru?

Sugestii:

Explicați copiilor din clasele a VIII – IX -a ce înseamnă reputația online. Vedeți o informație relevantă la următorul link <https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/reputatia-online>

Fișa resursă 4: Explicații reacții la cyberbullying

- Într-o situație de cyberbullying oricine poate avea un rol. Un martor poate fi activ și pasiv.
- Un martor poate fi activ și îl poate ajuta pe cel care suferă de hărțuirea online. Cum ar fi, de exemplu, să-i scrie un mesaj care să-l încurajeze; să ia o poziție de apărare în chatul cu mesaje urâte, arătând astfel că nu împărtășește cele scrise de alții. Poate raporta la administratorii rețelei o fotografie sau video care reprezintă un alt copil și care circulă în mediul online. Poate raporta la administratorii rețelei o postare ce jignește un alt copil etc.

- Un martor poate fi activ și poate dăuna celui care deja suferă de hărțuire, susținându-l deschis pe cel care hărțuiește. Cum ar fi, de exemplu, să distribuie fotografii, video-uri, alte postări ce jignesc un copil. Astfel, jignirile online se multiplică prin faptul că ajung la mai multă lume.
- Un martor online, fără să observe, poate trece în rolul utilizatorului care hărțuiește, apreciind cu like-uri comentariile jignitoare, scriind un cuvânt, o frază ce devine automat o altă jignire online în adresa persoanei care deja este atacată.
- Chiar dacă cineva doar cunoaște și observă cum cineva este hărțuit online, fără a se implica, fără a fi de partea cuiva, va avea un rol de martor online pasiv.
- Lipsa reacției din partea martorului online pasiv poate să-l facă pe cel care hărțuiește online să se simtă încurajat și să scrie mai multe cuvinte urâte sau să întreprindă alte acțiuni răutăcioase în mediul online.
- Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul poate fi omniprezent. Adică, poate fi prezent pretutindeni. El însoțește copilul acasă, la școală, în stradă, în alte locuri, chiar dacă cei care hărțuiesc sunt fizic în alt loc. Fiecare mesaj, postare comentată sau distribuită, la orice oră, cu fiecare click face situația mai complicată și nu are limită de timp și spațiu, fiindcă se întâmplă în mediul online.
- Oricine cunoaște că un copil sau adolescent este hărțuit online, oferindu-i suport și încurajare, adresându-se unui adult de încredere, îl poate ajuta mult pe acest copil sau adolescent. Rolul adultului de încredere este de a ajuta copilul care are o problemă atât la școală în rândul colegilor, cât și online la utilizatori.

Fișa resursă 5: Recomandări

Cyberbullying-ul este neplăcut și dureros atât în momentul când se întâmplă, cât și cu mult timp după consumarea evenimentului.

În mediul online jignirile, comentariile răutăcioase, fotografiile modificate, conturile false, mesajele cu amenințări vor lăsa urme. Aceste urme pot reapărea după un timp mai îndelungat, dacă cineva a copiat, a descărcat, a salvat niște conținuturi ofensatoare.

Recomandări siguranță online:

- În mediul online orice cuvânt scris, fotografie sau video postate pot fi înțelese și apreciate în mod diferit. Astfel, înainte de a face un comentariu, a posta o fotografie sau un video, asigurați-vă că nu jigniți pe nimeni.
- În mediul online cyberbullyingul poate crește în intensitate cu fiecare click pe Send, Post, Share sau Comment. Orice apăsare de buton vă poate face pe neobservate să participați la o formă de violență online. Înainte de a apăsa pe unul dintre butoanele respective, încercați să vă imaginați pentru 10 secunde ce simte copilul din imagine sau copilul la care se face referință într-un comentariu sau postare.
- Dacă ai devenit o victimă a cyberbullying-ului, rămâi calm și nu acționa influențat de un impuls la moment.
- Folosește tehnici de blocare, raportare și ștergere a conținuturilor jignitoare sau a utilizatorilor răutăcioși.
- Discută cu un prieten bun care te va susține, online sau offline.
- Cere implicarea unui adult de încredere. Adulții vor cunoaște mai bine de la cine să ceară ajutor specializat în cazul în care va fi nevoie.
- Într-o situație de cyberbullying sau în orice altă situație neplăcută în mediul online cere sfatul consultantului Gabi, prietenos copilului, pe platforma Siguronline.md. Este anonim și confidențial.