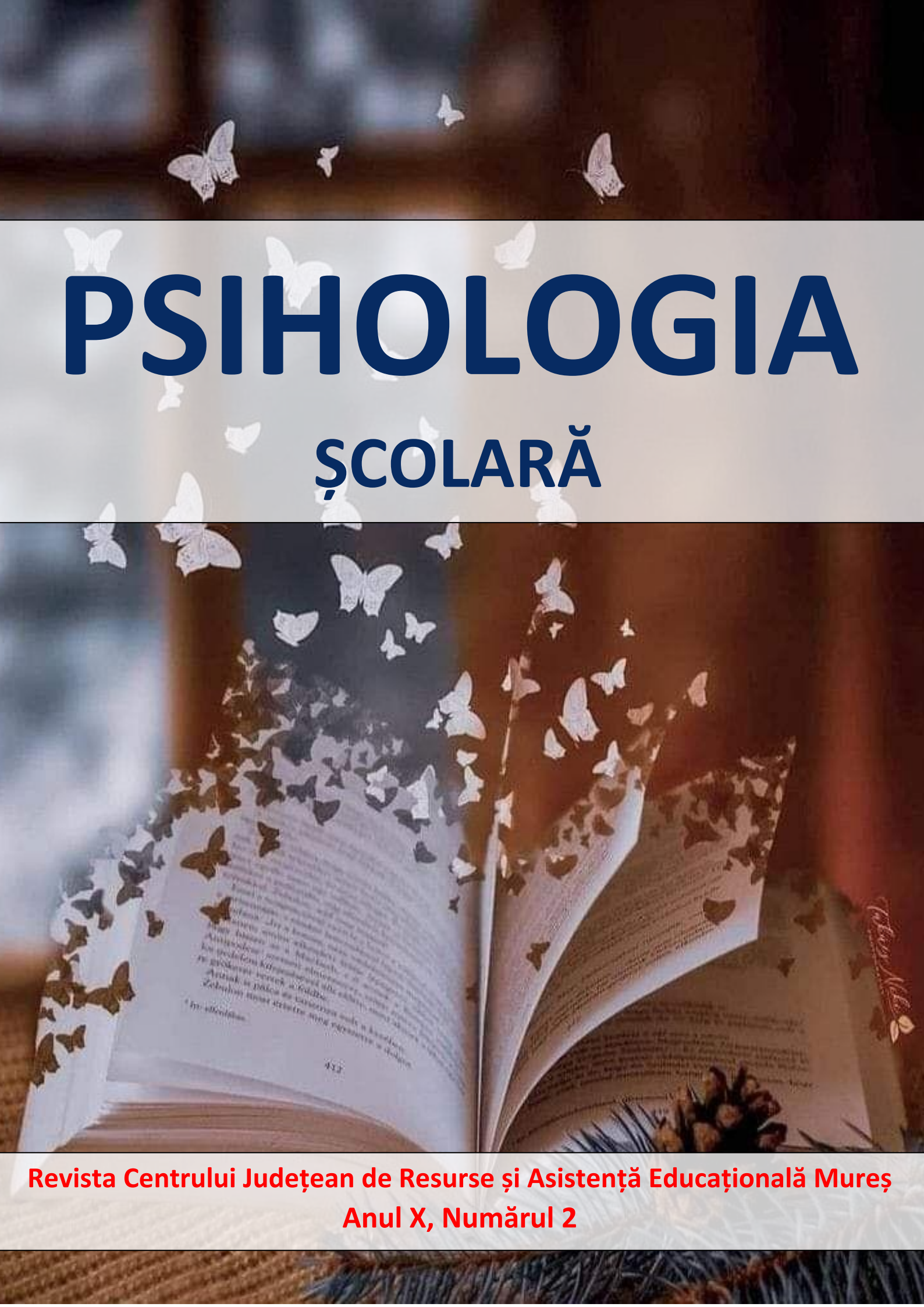




PSIHOLOGIA ȘCOLARĂ

Revista Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Mureș
Anul X, Numărul 2

ADRESA REDACȚIEI:

Țîrgu – Mureș, str. dr. Victor Babeș, nr. 11

E-mail: office@cjraems.ro ; www.cjraems.ro; Tel.: 0265211246

REDACTORI : Adriana Cerghedi,
Cristina Oltei

DESIGN : Fábíán Csaba

POZE : internet

AUTORI:

PROFESOR CONSILIER ȘCOLARI

Profesor consilier școlar, Cristina Oltei,
Șc. Gimn. „George Coșbuc” – Tg. Mureș

Profesor consilier școlar, Laura Filip
Șc. Gimn. „Bernady Gyorgy” Tg. Mureș

Profesor consilier școlar, Moldovan Loredana
GPP Ștefania, Școala “Dacia”, Tg. Mureș

Profesor consilier școlar, Andreuț Cosmina
Colegiul Economic “Transilvania” Tg. Mureș

Profesor consilier școlar, Ștef Ioan CJRAE
Liceul tehnologic nr.1 Sighișoara

Profesor consilier școlar, Cristina Oltei,
Șc. Gimn. „George Coșbuc” – Tg. Mureș

Profesor consilier școlar, Bálint Éva
Șc. Gimn. „Zaharia Boiu”, Sighișoara

ELEVI

Moldovan Matei
Șc. Gimn. Dacia- clasa a Va A

Râza Ștefan
Șc. Gimn. Dacia clasa a IVa C

Timar Oana, clasa a IX-a D
Colegiul Național “Unirea” Tg. Mureș

ISSN 2248-3853

CUPRINS

EDUCAȚIE ȘI CERCETARE pag.3

- ❖ FENOMENUL BULLYING ÎN ȘCOALĂ
- ❖ „GENERAȚIA Z”

ȘCOALA PĂRINȚILOR pag.9

- ❖ IMPACTUL JOCURILOR VIDEO ASUPRA COPIILOR

PROIECTE pag.13

- ❖ ADOLESCENȚI ÎN LUMEA ANTREPRENORIALITĂȚII
- ❖ PROIECT ANTIDROG „RECREAȚIA MARE! ”
- ❖ PROIECTUL EDUCAȚIONAL ÎN ACTIVITATEA PROFESORULUI CONSILIER ȘCOLAR
- ❖ SIMPOZION „PSIHOLOGIA INTEGRĂRII, MONITORIZĂRII ȘI ACTIVIZĂRII ELEVULUI FĂRĂ PREZENȚA PARENTALĂ”

PAGINA ELEVILOR pag.26

- ❖ BULLYING-UL
- ❖ DE CE ESTE BINE SĂ AI GRIJĂ DE COLEGI?
- ❖ DOI OCHI ALBAȘTRI

FENOMENUL BULLYING ÎN ȘCOALĂ

**Profesor consilier școlar, Cristina Oltei,
Șc. Gimn. „George Coșbuc” – Tg. Mureș**

„Administratorii școlii nu pot spune că depinde de părinți. Părinții nu pot spune că depinde de profesori. Profesorii nu pot spune că nu este treaba lor. Și copiii nu pot spune „mi-a fost prea frică să spun”. Fiecare dintre noi trebuie să-și joace rolul dacă vrem să punem capăt nebuniei. Toți suntem responsabili. Trebuie să fim.”- Megan Kelley Hall (autor)



Prof. Dr. Dan Olweus, renumit cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat, pe bună dreptate, pionierul cercetării fenomenului de bullying. Dânsul a publicat în anul 1973, prima lucrare științifică cu titlul *“Aggression in Schools and*

Whipping Boys”. Olweus a definit termenul de “bullying” ca fiind agresiunea față de un elev care este supus în mod repetat la acțiunile negative, intenționate, din partea unuia sau a mai multor colegi, cu scopul de a produce durere fizică sau disconfort unei persoane. (Olweus, 1993).

Conform Legii definiție din *Legea nr. 221 din 18 noiembrie 2019* pentru modificarea și completarea *Legii educației naționale nr. 1/2011* bullying-ul este definit ca “acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea

sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale”.

Formelor de manifestare comune ale bullying-ului întâlnite la elevi: forme verbale, fizice și non-verbale/ non-fizice după cum urmează:

1. Forme verbale: tachinarea, provocarea, jignirea, bârfirea, defăimarea, umilirea

2. Forme fizice: îmbrâncirea, lovirea, distrugerea sau furtul obiectelor personale, ca și convingerea unui prieten să atace pe cineva în locul tău

3. Forme non-verbale / non-fizice: amenințarea, gesturi obscene, manipularea prietenilor, excluderea dintr-un grup a cuiva, e-mailuri sau sms-uri amenințătoare (cyberbullying).

Potrivit „Raportului de stare globală privind prevenirea violenței împotriva copiilor” din 2020 publicat în comun de OMS, UNICEF, UNESCO, *Reprezentantul Special al Secretarului General al ONU pentru violența împotriva copiilor și Parteneriatul global pentru a pune capăt violenței împotriva copiilor* raportează că 1 din 3 elevi cu vârsta cuprinsă între 11-15 ani a fost victimă a bullying-ului în ultima lună (35% în rândul băieților și 30% printre fete). În România, Organizația “Salvați copiii” a realizat în 2016 studiul sociologic “Bullying-ul în rândul copiilor”, potrivit căruia:

- 39% dintre copii au fost răniți ușor,
- 29% dintre copii sunt amenințați cu bătaia,
- 32% au fost împinși sau îmbrânciți de alți copii într-un fel în mod repetat,
- 31% dintre copii sunt excluși din grup,
- despre 37% dintre copii au fost răspândite zvonuri false despre ei,

- 24% dintre copii au fost umiliți în grupul de egali,
- 16% declară că au fost bătuți în mod repetat la școală (Organizația “Salvați copiii”, 2016)
- 69% dintre copii au fost martorii unei bătaii între copii
- 73% dintre copii au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar
- 80 % dintre copii au fost martorii unei situații în care un copil este umilit de un alt copil

La nivel european, România se situează pe locul 3, din 42 de țări, în ceea ce privește incidența fenomenului de bullying.

Pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen atât de distructiv pentru copii, profesorii și consilierii școlari, prin colaborare, pot interveni prin:

- Activități de informare a elevilor și părinților cu privire la bullying;
- Derularea unor proiecte educative de prevenire și combatere a bullying-ului din școli
- Oferirea oportunității elevilor de a sesiza cazurile de bullying;
- Organizarea de dezbateri pe tema bullying-ului cu elevii, părinții și profesorii;
- Organizarea unor activități care să promoveze starea de bine din școală și colaborarea între elevi (concursuri de eseuri, poezii, desene, a unor ateliere tematice, activități cultural-recreative);
- Derularea mai multor activități de cunoaștere a drepturilor și responsabilităților copiilor;
- Identificarea, la nivel de clasă, a unor posibile soluții pentru stoparea fenomenului;
- Folosirea jocurilor de rol, a poveștilor terapeutice;

➤ Consilierea individuală sau de grup a elevilor implicați în acest fenomen;

➤ Activități pentru dezvoltarea comunicării asertive și a empatiei;



Bibliografie

Olweus, Dan, *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*, Wiley - Blackwell, [online]. New-York, U.S.A. decembrie 1993, ISBN: 978-0-631-19241-1 Wiley-Blackwell [accesat 13 octombrie 2021] în Cociug, Victoria. *Strategii de înlăturare a bullying-ului școlar în scopul prevenirii traumelor psihologice la adolescenți*. In: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*. 2021. p. 248-258.

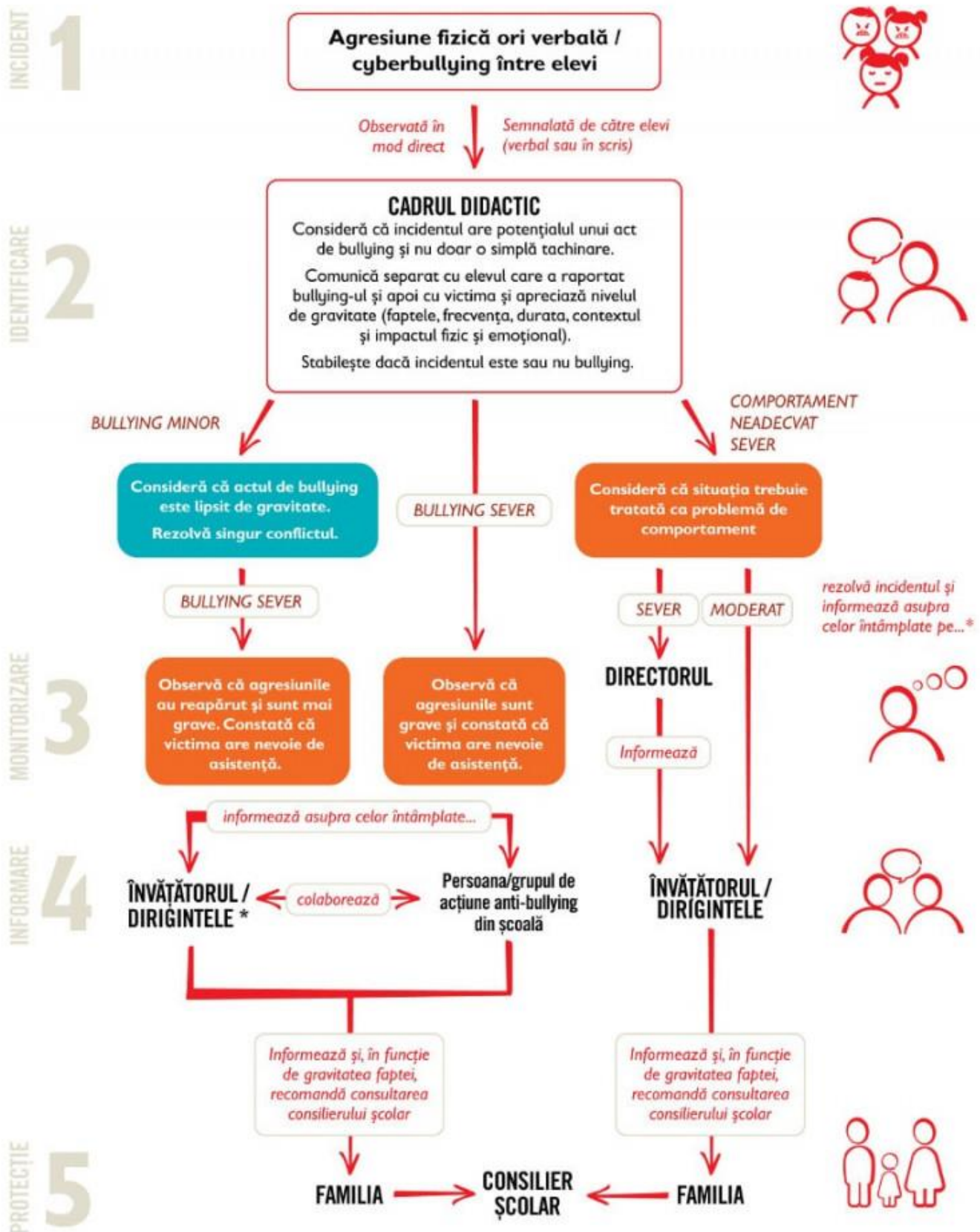
Organizația Mondială a Sănătății. (2020). Raport de stare globală privind prevenirea violenței împotriva copiilor 2020. Disponibil la :

<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/violence-prevention/global-status-report-on-violence-against-children-2020> și la <https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/gsr.pdf>

Salvați Copii, (2016). *Bullying-ul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național*. Disponibil la: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/10/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf>

Legea nr. 221 din 18 noiembrie 2019 .

INTERVENȚIA CADRELOR DIDACTICE ÎN SITUAȚIILE DE BULLYING DIN ȘCOLI ȘI LICEE



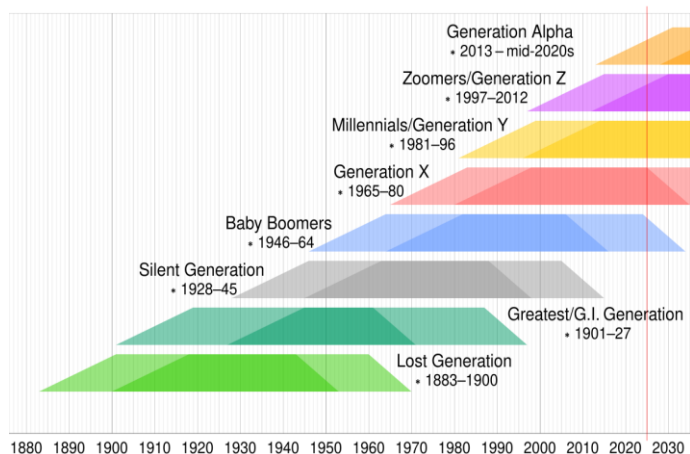
*dacă elevul nu face parte din clasa la care este învățător ori diriginte.



„GENERAȚIA Z” CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE GENERATIA Z?

Profesor consilier școlar, Laura Filip
Șc. Gimn. „Bernady Gyorgy” Tg. Mureș

Comparațiile între generații nu sunt nicidecum ceva nou. Sigur am auzit cu toții replica „pe vremea mea...”, urmată de ceva care pare total neplauzibil, dar sună bine. E în natura noastră să punem oamenii în „cutiuțe” și cele mai noi categorii cu care ne jucăm acum sunt așa-numitele „generații sociale”: Boomers, Generația X, Millennials, Gen Z etc.



Generația Z, sau **Gen Z** este cohorta demografică ce se succede milenialilor (sau Generației Y) și precede Generația Alpha. Nașterea celor din

această generație a început în anul 1989 și s-a terminat în anul 2012. Majoritatea membrilor Generației Z sunt copiii celor din generația X și, uneori, a milenialilor.

Majoritatea membrilor Generației Z au folosit tehnologia digitală de la o vârstă fragedă și sunt familiarizați cu internetul și cu social media, dar nu sunt neapărat alfabetizați digital.

Generația Z are tendința de a fi cumpătată și de a evita riscurile în comparație cu milenialii, și are tendința de a fi mai flexibilă la locurile de muncă sau în școală. Cu toate acestea, chiar dacă are rate mai mici de fete, adolescente cu sarcini premature, de băieți dependenți de băutură și de droguri, în comparație cu generațiile anterioare, generația a fost caracterizată în mass-media ca fiind anxioasă și deprimată. Unii comentatori cred că aceste efecte au drept cauză timpul acordat rețelelor sociale,

smartphone-urilor, pandemiei Coronavirus și recesiunii provocate de acestea.



Generatia Z are spirit antreprenorial

Potrivit unui studiu realizat la nivel global, tinerii generatiei Z sunt mult mai predispuși să

porneasca o afacere pe cont propriu. Și generația millennials are focus către antreprenoriat, însă generația Z este mult mai focusată în această direcție. Acest lucru nu înseamnă că tinerii generației Z nu își vor îndeplini obiectivele profesionale și nu vor trece prin mai multe etape. În fond, potrivit studiilor, vârsta medie la care cele mai multe persoane încep un business este 42 de ani. Mai mult decât atât, generația Z se concentrează atât pe studii, cât și pe acumularea de experiență. Astfel, foarte mulți tineri ai noii generații vor avea un job încă din timpul facultății.





IMPACTUL JOCURILOR VIDEO ASUPRA COPIILOR

**Profesor consilier școlar, Moldovan Loredana
GPP Ștefania, Școala "Dacia", Tg. Mureș**

Studiul de față își propune să analizeze legătura dintre statutul unui elev în câmpul relațiilor interpersonale din grupul-clasă și numărul de ore pe care acesta îl alocă diferitelor activități: sportive, de socializare cu prietenii, de pregătire pentru școală, urmărirea unor filme/emisiuni TV sau de joc digital.

Pentru a evidenția interesul tot mai mare pentru jocurile pe calculator este probabil suficient să urmărim o serie de date financiare ale industriei jocurilor video, date care indică o creștere a profitului obținut din vânzări de la 100 milioane \$ în 1985 la 94 miliarde \$ în 2013 (Metrics 2.0, 2007). Datele statistice indică faptul că, în America, 81% dintre copii se joacă cel puțin o dată pe lună jocuri video, 8.5% fiind dependenți de acestea; copiii cu vârsta cuprinsă între 8-12 ani

utilizează jocurile video, în medie, 13 ore/săptămână.

Raportul Unicef "Starea copiilor lumii 2017: Copii în lumea digitală" indică de asemenea o prezență foarte ridicată a copiilor în mediul online: unu din trei utilizatori de internet la nivel mondial este copil.

În ceea ce privește impactul potențial asupra sănătății mentale și fizice a copiilor studiile indică faptul că utilizarea exagerată a tehnologiei digitale conduce la o creștere a stărilor de depresie și anxietate. De altfel, începând cu 2018, Organizația Mondială a Sănătății a inclus dependența de jocurile video pe lista bolilor psihice (sursa: OMS). Această tulburare este descrisă în ICD 11 ca fiind un pattern de comportament caracterizat printr-un control insuficient asupra jocurilor, prioritizarea acestora

în fața oricăror alte activități zilnice și continuarea sau escaladarea jocurilor în ciuda apariției unor consecințe negative.



Efectele vizionării TV și utilizării PC-ului asupra dezvoltării structurii și funcțiilor cerebrale

Efectul hipnotic: studiile de neuropsihologie realizate pe această temă demonstrează că atunci când privim la TV undele cerebrale trec din starea beta (stare specifică proceselor de gândire, analiză, decizie) în starea predominant alfa și teta (stare specifică relaxării sau de somn ușor și inhibiției activității corticale stângi) creând astfel o stare hipnotică. Inhibiția activității corticale stângi - responsabilă cu analiza, critica, logica, în favoarea celei drepte - responsabilă de răspunsuri preponderent emoționale favorizează pătrunderea informațiilor, în mod nefiltrat, în subconștient. În strânsă relație cu aspectul hipnotic se poate explica astfel

efectul de dependență al TV-ului și jocurilor pe calculator. Câteva cazuri extreme de dependență de jocuri video trag un semnal de alarmă asupra efectului devastator pe care îl pot produce:

- cazul unui adolescent de 17 ani din Ohio, care în 2009 și-a împușcat în cap ambii părinți pentru că i-au confiscat CD-ul cu jocul Halo 3;

- în 2005 un sud-coreean a murit după ce a jucat Starcraft timp de 50 de ore cu foarte puține pauze;

- în 2011 mama unei fete de 3 ani din New Mexico a fost condamnată la închisoare pe viață pentru că și-a lăsat fetița să moară de foame, uitând să o hrănească în timp ce juca World of Craft.

Efectul luptă-sau-fugă

“Luptă sau fugă” înseamnă reacția automată, primitivă și înăscută a organismului nostru, care ne pregătește și aduce corpul într-o stare cât mai bună de a lupta sau a fugi cu/din fața unor atacuri percepute, amenințări sau pericole directe pentru supraviețuirea noastră. Monitorizarea efectelor la nivel fiziologic în timpul jocurilor video indică tocmai declanșarea reacției de *luptă sau fugă*. Astfel, ritmul cardiac crește de la 80 la peste 100 de bătăi pe minut, iar tensiunea arterială crește de la 90/60 la 140/90 - este gata să lupte. Nivelul de dopamină crește, susținându-i interesul, menținându-l concentrat asupra sarcinii. Stimularea vizuală intensă asaltează creierul jucătorului, care se adaptează la nivelul sporit de stimulare prin închiderea altor părți pe care le consideră nesatisfăcătoare. Jocurile video imită astfel tipurile de atacuri senzoriale pe care oamenii sunt programate să le asocieze cu pericolul. Când creierul simte pericolul, mecanismele primitive de supraviețuire intră rapid în funcțiune pentru a oferi protecție

împotriva răului. Amenințarea nu trebuie să fie reală - trebuie doar să fie un pericol perceput ca și pericol de către creier.



Un alt aspect al utilizării jocurilor video are în vedere numărul de ore alocat jocurilor în detrimentul altor activități, inclusiv sociale. Mai multe studii pe această temă indică faptul că numărul de ore pe care îl petrec copiii utilizând jocurile video este în medie de 13-14 ore pe săptămână. Petrecând atât de mult timp pe consola de joc sau pe computer, **copiii își pierd viața socială.**

Studiul de față, respectiv analiza legăturii dintre statutul unui elev în grupul-clasă și numărul de ore pe care acesta îl alocă diferitelor activități din timpul liber, a fost realizat pe un număr de 141 de elevi din clasa a III-a, a VI-a, VII-a și a VIII-a de la Școala Gimnazială Dacia din Targu Mureș.

Metode utilizate: testul sociometric, chestionarul

- Testul sociometric, menit să furnizeze informația primară privind relațiile interpersonale ale unui grup, cere membrilor grupului să indice cele Proiecte în care ați fost implicați
gii cu care ar dori să se asocieze/să nu se asocieze în vederea unei acțiuni concrete sau în

cadrul unei situații viitoare. Este vorba deci de a pune subiectii în condiții naturale de alegere.

- Chestionarul utilizat în studiul de față solicita elevilor să indice numărul de ore pe care l-au alocat în săptămâna anterioară diferitelor tipuri de activități. Elevilor li s-a solicitat de asemenea să indice primele trei jocuri video preferate, numărul de ore/zi pe care îl alocă jocului preferat și să indice tipul de relații între personajele jocului (relație de intrajutorare sau de violență) utilizând o scală gradată a comportamentului prosocial și a comportamentului violent.

Analiza indicelui de status sociometric pentru toate grupurile clasă implicate în studiu indică următoarele rezultate:

- numărul de ore alocat jocurilor video de către elevii cu un status preferențial pozitiv (ISP 0,2-0,5) sau așa numiții "*elevi populari*", se situează sub media grupului ($m=10$ ore/săptămână iar media grupului $m=13$ ore/săptămână);

- numărul de ore alocat jocurilor video de către elevii cu un status preferențial negativ *elevii respinși de grup*, se situează peste media grupului ($m=19,6$ ore/săptămână, media grupului fiind de $m=13$ ore/săptămână);

- elevii cu un status preferențial de marginal sau *invizibili grupului* au o medie a numărului de ore alocat jocurilor cu mult peste media grupului ($m=29$ ore/săptămână, media grupului fiind de $m=13$ ore/săptămână) chiar și peste media grupului de elevi cu un status preferențial negativ ($m=17,2$ ore/săptămână);

- numărul de ore alocat prietenilor, socializării de către elevii cu un status preferențial pozitiv se situează peste media grupului ($m=12$ ore media grupului fiind de $m=8$ ore/săptămână) în timp ce media grupului de elevi cu un status preferențial negativ (respinșii grupului) se situează ușor sub media grupului ($m=6$ ore/săptămână).

În concluzie, studiul de față evidențiază un aspect social important al jocurilor video, anume faptul că numărul ridicat de ore alocat jocurilor video se

asociază cu dificultăți de socializare și integrare în grup. Considerăm relevantă și stabilirea unei relații de tip cauză-efect, în acest sens fiind necesare cercetări suplimentare. Cu toate acestea, o observație de ordin empiric ce transpare din această fază a cercetării este faptul că un număr mare de ore alocat jocurilor video reduce posibilitatea de a avea timp pentru prieteni sau pentru contexte în care ai putea învăța lucruri noi adâncind probabil dependența.



Bibliografie

Virgiliu Gheorghe - 2018, *Efectele televiziunii asupra mintii umane*, Editura Institutul de Cercetari Psihosociale si Bioetica

<http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

<https://www.comunicatii.gov.ro/wp-content/uploads/2017/12/Rezumat-studiu-Starea-Copiilor-Lumii-2017-Copiii-%C3%AEn-lumea-digital%C4%83.pdf>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201609/is-your-childs-brain-video-games>



ADOLESCENȚI ÎN LUMEA ANTREPRENORIATULUI

Profesor consilier școlar, Andreuț Cosmina
Colegiul Economic „Transilvania” Tg. Mureș

În anul școlar 2022-2023, am avut onoarea de a participa ca voluntar și profesor însoțitor al grupului de elevi din cadrul proiectului Erasmus+ „Promovarea antreprenoriatului prin schimburi multiculturale” („Fostering Entrepreneurship through Multicultural Exchange”) coordonat de ECG – School of Business and Management din orașul Luxemburg, în colaborare cu alte 3 școli secundare, Ekonomska i upravna skola din Split (Croatia), Colegiul Economic „Transilvania” din Târgu Mureș și Kohlia Gümnaasium din Kohlia (Estonia).

Acțiunea-cheie în cadrul proiectului Erasmus+ s-a referit la cooperarea pentru inovare și schimbul de bune practici. Astfel, s-au evidențiat abordările diferite în domeniul educației antreprenoriale ale celor patru școli participante, într-un efort de a genera o mai bună înțelegere a specificului național, precum și de a perfecționa și dezvolta abordări individuale prin aceste schimburi interculturale. Mai precis,

educația antreprenorială a fost explorată din diferite perspective specifice fiecărei țări, cu patru focusuri separate, dar înrudite pentru fiecare mobilitate: Găsiți o idee antreprenorială (Kohila), Rețea și marketing în Antreprenoriat (Luxemburg), Antreprenoriat social (Split) și Anduranță în antreprenoriat (Târgu Mureș).

Proiectul și-a propus, de asemenea, să stimuleze spiritul antreprenorial în rândul profesorilor și al elevilor. Dincolo de astfel de obiective imediate, prin favorizarea schimbului intercultural, proiectul a oferit o mai bună înțelegere a valorilor fundamentale ale UE, cum ar fi multiculturalismul, toleranța și cooperarea, iar educația antreprenorială a fost explorată din diferite perspective specifice fiecărei țări, dar înrudite pentru fiecare mobilitate.

Tema antreprenoriatului în general, ca răspuns la actuala criză ocupațională, este o temă centrală a noilor politici europene, pentru care au fost puse în mișcare numeroase acțiuni. Din acest

motiv, în ceea ce privesc rezultatele obținute și impactul pe termen lung, proiectul a oferit elevilor și profesorilor un spirit antreprenorial mai puternic și a ajutat la dezvoltarea competențelor practice și transferabile, în special în cele patru domenii țintă identificate pentru fiecare mobilitate. Rezultatele scrise de la fiecare mobilitate au fost schimbate prin intermediul eTwinSpace și au fost, de asemenea, publicate pe un blog care a fost creat special pentru proiect, precum și pe site-urile web ale școlilor participante.

Proiectul a reușit să sporească înțelegerea abordărilor respective ale educației antreprenoriale în diferite țări și a modului în care acestea sunt influențate de contextul economic actual. Dincolo de beneficiile imediate legate de subiect, proiectul a creat dorința de a crea legături de durată între școlile participante. În plus, a dotat elevii cu o gamă largă de abilități

soft, cum ar fi gândirea critică, luarea deciziilor, responsabilitatea, auto-organizarea și autoevaluarea. În cele din urmă, a încurajat toți vorbitorii non-nativi de engleză să-și îmbunătățească abilitățile scrise și orale în limba engleză și să încurajeze înțelegerea interculturală în cadrul UE.

Dincolo de activitățile în care elevii au dat dovadă de multă creativitate, am avut ocazia să înțeleg și să observ abilitățile lor socio-emoționale care s-au evidențiat prin comunicare eficientă, flexibilitate în exercitarea sarcinilor de lucru, munca în echipă și leadershipul.

Am concluzionat că astfel de proiecte valorifică planificarea activităților, cunoașterea de sine, accesul la informații ocupaționale și rezolvarea de probleme, competențe care ne validează în carierele școlare și profesionale ulterioare.



Sursă bibliografică:

Raportul echipei de proiect Erasmus+ "Fostering Entrepreneurship through Multicultural Exchange", - FEME, 2020-1-LU01-KA229-063236_1



PROIECT ANTIDROG „RECREAȚIA MARE!”

Profesor consilier școlar, Ștef Ioan CJRAE
Liceul tehnologic nr.1 Sighișoara

Echipa de proiect: Au realizat proiectul patru elevi din clasele a X a sub îndrumarea profesorului coordonator.

Obiectivul general al proiectului:

Combaterea fenomenului consumului de droguri în rândul elevilor prin activități recreative.

Proiectul sprijină îmbunătățirea procesului de predare, învățare prin activități extracurriculare

Durata: 2 luni

La sfârșitul proiectului anticipăm:

- schimbarea mentalității elevilor și a părinților participanți la proiect privind consecințele pe care consumul de droguri îl are asupra sănătății psihice și fizice a tinerilor ;
- transmiterea informațiilor de la elevii, profesorii și părinții implicați în proiect în mediile culturale de proveniență;
- lărgirea orizontului de așteptare în ceea ce privește consumul de alcool și droguri, la nivelul comunității sighișorene;
- creșterea interesului elevilor pentru cunoașterea formelor de manifestare a agresivității în rândul tinerilor și a modului de distracție ca prevenție;

- realizarea unui punct documentar al unității școlare.

Indicatori și modalități de monitorizare și evaluare a rezultatelor proiectului:

- creșterea interesului elevilor pentru problematica drogurilor ;
- schimbarea în bine a mentalității părinților participanți la proiect;
- îmbunătățirea intercomunicării elev-părinte-profesor;

Se au în vedere:

- prevederile proiectului;
- consecințele activităților din proiect;
- feedback -ul;
- redactarea de rapoarte de monitorizare.
- reducerea într-un mod corelat a prevalenței consumului de droguri în rândul populației școlare prin activitățile recreative prin consolidarea activităților și măsurilor de prevenire și prin dezvoltarea sistemului public și privat de asistență medicală psihologică și socială.

Proiectul face parte din activitățile de prevenție extracurriculare realizate în școală.

Scopul proiectului:

Menținerea la un nivel scăzut a consumului de droguri în rândul populației școlare, formarea deprinderilor de gestionare a stărilor emoționale la elevi și efectuarea serviciilor educaționale în afara ofertei obligatorii, respectiv învățarea prin servicii în sprijinul comunității

Obiective specifice ale proiectului

O1: Prevenirea în școală

1. Dezvoltarea la elevi a unor atitudini și practici „sănătoase” prin intermediul programelor școlare și de petrecere a timpului liber;
2. Conștientizarea de către elevi a consecințelor pe care le are asupra stării de sănătate fizică și psihică, consumul de droguri;
3. Creșterea influenței factorilor de protecție la elevi pentru evitarea debutului consumului de droguri;
4. Sensibilizarea și educarea populației școlare, în scopul evitării consumului experimental/recreațional de droguri și trecerii de la acesta la cel regulat.

O2: Prevenirea în familie

1. Sensibilizarea, conștientizarea și motivarea părinților în vederea implicării active, obiective și corelate a acestora cu celelalte arii de intervenție preventivă;
2. Oferirea de programe de prevenire care să permită părinților să devină activi în prevenirea consumului de alcool și droguri în cadrul familiei;
3. Dezvoltarea unor programe de formare a părinților în vederea creșterii influenței factorilor de protecție și scăderii celor de risc în consumul de alcool și droguri.

O3: Prevenirea comunitară

1. Inițierea și dezvoltarea unei acțiuni în folosul comunităților locale, pentru consolidarea educației civice, culturale și spirituale, ce se constituie ca alternativă de viață sănătoasă,

cultivarea abstenenței la consumul de droguri, inclusiv alcool, încurajarea formării unui climat social care să împiedice stigmatizarea și marginalizarea persoanelor afectate de consumul de droguri;

2. Dezvoltarea cooperării dintre instituțiile de aplicare a legii, între acestea și serviciile sociale, de sănătate publică și structurile societății civile și profesori;

Prezentare de materiale de sensibilizare, informare și educare antidrog de diverși specialiști:

- profesori;
- medici;
- brigada antidrog;
- Poliția de proximitate.

3. Concepția strategică de luptă împotriva fenomenului drogurilor presupune și repoziționarea față de alocarea resurselor financiare necesare susținerii acesteia.

4. Identificarea persoanelor fizice, juridice, instituțiilor și organismelor internaționale și naționale interesate să susțină financiar prevenirea și combaterea traficului și consumului ilicit de droguri

Grupul țintă al proiectului este format din :

- elevi:
 - elevii claselor a -IX - a și a-X-a, coordonatori de proiect;
 - elevii claselor A-IX-a , a - X- a , a - XI –a, a XII-a;
- participanți:
 - părinții elevilor;
 - cadrele didactice implicate;
 - îndrumătorii de proiect;

- managerii instituției;
- profesorii diriginți;
- comunitatea locală

Graficul Gantt

1. Implementarea proiectului
2. Planificarea activităților din proiect, realizarea siglei proiectului
3. Activitatea „Nu mimați că sunteți drogați”
4. Activitatea „Teatru forum”
5. Activitatea- „Vânătoarea de comori”
6. Participare cu Poliția de Proximitate la activități școlare
7. Activitatea „Sportul ca distracție”
8. Fundatia Veritas - „Spune NU drogurilor,,
9. Activitatea de dans cu trupa „Recreația Mare ”, de la Liceul Tehn. Nr. 1 Sighișoara
10. Muzica, ca distracție – audiție muzicală la Școala de muzică a Școlii Gimnaziale „Miron Neagu” Sighișoara
11. Vizita echipei de proiect la Centru de Prevenire Antidrog (CEPECA) Mureș.

Analiza rezultatelor proiectului a cuprins:

1. Identificarea problemelor cu care se confruntă elevii, profesorii, părinții generatoare de consum de alcool și droguri și activități recreative ce pot fi desfășurate împotriva acestora.
 - 1.1 Se elaborează Analiza SWOT pentru mediul școlar din care se pot identifica factorii care contribuie la declanșarea consumului și droguri și impactul activităților.
 - 1.2 Se administrează chestionare pentru analiza calității și eficienței fiecărei activități desfășurate.
2. Fișe feedback pentru analiza impactului proiectului .
3. Evaluarea intermediară și finală a rezultatelor previzionate ale proiectului de către coordonatorii proiectului.
 - 3.1 Completarea fișelor de evaluare.
4. Documentarea progresului activităților din proiect.

4.1 Fișe de analiză și progres ale proiectului, analizate de coordonatorii proiectului.

4.2 Se analizează dovezile colectate pe parcursul desfășurării proiectului.

Partenerii implicați în proiect

- 1) Primăria municipiului Sighișoara
- 2) Poliția de Proximitate
- 3) Consiliul Reprezentativ al părinților
- 4) ISJ Mureș
5. Fundația Veritas Sighișoara
- 6) Spitalul Sighișoara
- 7) Școala Gimnazială „Miron Neagu”
- 8) CEPECA Mureș

Rezultate așteptate

- 1 - activitățile desfășurate învață elevii cum să-și petreacă timpul liber fără a cădea pradă viciilor;
- 2 - instituția școlară asigură condițiile materiale de bază, optime elevilor claselor a IX- XII –a, facilitând participarea unui număr cât mai mare de elevi la activitățile recreative și de prevenire a consumului de droguri;
- 3 - elevii instituției școlare, au acces la o educație de calitate, într-un climat de siguranță în care se asigură însușirea regulilor de toleranță și fair-play;
- 4 – instituția școlară asigură existența unui inventar de bune practici identificate prin proiect;
- 5- elevii participanți dobândesc abilități de a realiza diverse materiale , fotografii, activități de informare, activități de mișcare și relaxare.

Impact

Impactul descriptibil și estimat al implementării proiectului:

- asupra grupului țintă:
- elevii :

- au asigurate oportunități de gestionare a proiectelor;

- au asigurat accesul la un învățământ de calitate bazat pe activități extracurriculare;

- **cadrele didactice:**

- îmbunătățirea calității procesului didactic pentru toți profesorii din școală;

- dezvoltarea capacității cadrelor didactice participante la proiect de a identifica problemele cu care se confruntă unii elevi;

- **instituția școlară :**

- îmbunătățirea cadrului de colaborare între școală și instituțiile comunității din care fac parte, ca urmare a experienței acumulate de profesorii participanți la proiect și reprezentanții acestor instituții;

- dezvoltarea capacității manageriale a școlii de a formula și implementa propriile soluții pentru rezolvarea problemelor educaționale legate de acest fenomen;

- creșterea capacității instituționale a școlii , pentru elaborarea și gestionarea proiectelor.

- partenerii de proiect:

- întărirea colaborării cu școală .

Sustenabilitatea

Continuarea, valorizarea si integrarea rezultatelor după finalizare, în școală.

Proiectul are capacitatea de transfer a rezultatelor determinând:

- schimbarea mentalității elevilor, cadrelor didactice, părinților;

- mediatizarea ghidului de bună practică;

- toți factorii implicați vor fi mai bine pregătiți pentru a face față provocărilor viitorului;

Asigurarea continuității proiectului după încheiere se determină prin:

- grupul de acțiune constituit în cadrul proiectului;

- elevii vor dobândi noi experiențe pe parcursul desfășurării proiectului educațional;

- părinții elevilor implicați în proiect;

- menținerea și dezvoltarea parteneriatelor încheiate în cadrul proiectului.

Analiza SWOT

Puncte tari

Partenerii implicați în proiect

Numărul mare de elevi implicați

Numărul de activități desfășurate

Punct slab

Participarea într-un număr mic a părinților la activități desfășurate.



PROIECTUL EDUCAȚIONAL ÎN ACTIVITATEA PROFESORULUI CONSILIER ȘCOLAR

**Profesor consilier școlar, Cristina Oltei,
Șc. Gimn. „George Coșbuc” – Tg. Mureș**

“Educația nu înseamnă pregătire pentru viață; educația este viață însăși”, spunea John Dewey. Iar D. Cucoș consemna: “Nu știința de carte este importantă, ci ceea ce faci cu ea; nu profesionalismul și tehnicismul sterp, ci consecințele acestora în plan procesual, comunitar, social; nu diplomele sau acreditările afișate în portofoliul personal, ci ceea ce faci efectiv alături de semenii tăi; nu talentul sau inteligența epatantă, ci stăruințele nevăzute ale lucrării și procesării tale sufletești”.

În acest context, proiectul educational, devine un instrument deosebit de eficace al inovării educației, prin care dascăli și învățăței, descoperă și colaborează împreună pentru a atinge noi obiective, a descoperi noi dimensiuni ale dezvoltării, se vor perfecționa împreună pentru a face din școală un loc mai frumos, mai drag, o anticameră a vieții de zi cu zi.

Recomandarea din 30 aprilie 2003 a Consiliului Europei prin Comitetul de Miniștri, menționează principiile calității și direcțiile de

acțiune referitoare la recunoșterea statutului echivalent al educației extrașcolare cu cel al educației formale:

- *Principiul flexibilității informaționale* – îmbunătățirea experienței educative a elevilor, raționalizarea timpului liber;
- *Principiul cooperării* – mediu școlar bazat pe respect, comunicare, cooperare între cadrul didactic-educabil, cadru didactic-societate responsabilizarea tuturor factorilor sociali implicați în susținerea procesului educativ, inițierea de rețele interșcoli la nivel local, național, european, internațional.
- *Principiul accesului egal la educație* – reducerea excluderii sociale, reducerea fenomenelor de abandon școlar, absenteism și analfabetism.
- *Principiul complementarității educației formale și nonformale* – recunoșterea educației nonformale ca parte esențială a

educației obligatorii, ca spațiu aplicativ pentru educația formală.

Proiectul educational reprezintă o serie de activități, limitate în timp, orientate spre atingerea unor obiective bine definite. Proiectele educaționale oferă experiențe noi, de viață, prin care elevii își dezvoltă diverse abilități. Deosebit de important este alegerea și planificarea acestor experiențe, astfel încât ele să exploateze interesul copiilor, să fie atractive și să poată fi realizate cu și din plăcere. Astfel, elevul extinde învățarea din cadrul formal spre cel nonformal.

Etape în realizarea unui proiect educational:

1. Coordonatorul proiectului: este persoana care inițiază și coordonează proiectul, formează echipa de lucru care va elabora activitățile derulate;
2. Stabilirea obiectivelor proiectului: identificarea obiectivelor care vor fi realizate prin activitățile proiectului;
3. Identificarea rezultatelor așteptate a fi obținute în urma derulării proiectului educațional;
4. Stabilirea grupului țintă, a beneficiarilor direcți și indirecti ai proiectului (elevi, cadre didactice, părinți, comunitatea locală);
5. Elaborarea activităților proiectului și a calendarului de desfășurare a acestora;
6. Stabilirea bugetului proiectului;
7. Stabilirea duratei, a locului de desfășurare și a resurselor necesare, a diversilor parteneri implicați;
8. Desfășurarea activităților proiectului educațional;

9. Finalizarea proiectului: evaluarea și diseminarea rezultatelor;

Proiectele educaționale au o serie de beneficii, printre care:

- dezvoltarea comunicării și colaborării între elevi,
- stimularea participării elevilor în viața comunității școlare,
- reducerea procentului fenomenelor antisociale,
- asigurarea șanselor de dezvoltare personală,
- încurajarea învățării permanente,
- pregătirea pentru viață.

Exemplu de proiect educațional:

"PRIETENI, NU RIVALI!"

PROIECT EDUCAȚIONAL DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A BULLYING-ULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR



Coordonator:

Echipa de proiect:

1. Argument

În școlile românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe un fenomen obișnuit al vieții școlare. Bull în limba engleză înseamnă taur. Bullies (în aceeași limbă) înseamnă agresori, iar

bullying este acțiunea agresivă (verbal, acțional și implicit emoțional), desfășurată între două sau mai multe persoane, și începe prin intimidarea unuia de către celălalt. Poate nu întâmplător rădăcina termenului este „taur”, cu trimitere la brutalitate - „luat în coarne”, forță conflictuală și comportament agresiv.



Intimidarea sau amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă, în scopul subminării și rănirii cuiva, pe baza unor slăbiciuni. Deși frecvent asociate cu copiii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibili de a fi hărțuiți la vârsta adultă.

Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Bullying-ul poate să transforme școala într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure elevilor un mediu în care să se simtă în siguranță.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat. Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație.

Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente

2. Scopul proiectului

Informarea corectă a elevilor din învățământul primar și gimnazial, a părinților acestora și a cadrelor didactice cu privire la fenomenul bullying: definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească, forme de prevenție, modalități de a lua atitudine, de a interveni pentru ei înșiși și/sau pentru alții, în vederea diminuării acestui fenomen.

3. Obiectivele proiectului

- Diseminarea informațiilor despre bullying;
- Aplicarea unui chestionar, pentru a se stabili gradul de răspândire a fenomenului în rândul elevilor de clasa a VII-a;
- Creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale bullying-ului în rândul elevilor, părinților, cadrelor didactice și al nivelului de informare al acestora asupra necesității implicării în prevenirea și combaterea acestui fenomen;
- Însușirea de către elevi, părinți și cadre didactice, a unor tehnici de gestionare corectă a situațiilor în care elevii sunt victime ale bullying-ului;
- Consilierea elevilor agresori, cu accent pe dezvoltarea unor metode de exprimare a

emoțiilor negative și de rezolvare a conflictelor interioare proprii;

- Instruirea cadrelor didactice și a părinților elevilor cu privire la felul în care își pot sprijini elevii/ copiii implicați în situații de tip bullying (victime sau agresori);
- Diseminarea rezultatelor proiectului, într-un interval de 2 luni.

4. Grupul țintă : elevi din învățământul primar, gimnazial, cadre didactice.

5. Beneficiarii direcți și indirecti:

- direcți: elevi, părinți, cadre didactice
- indirecti: comunitatea locală

6. Durata proiectului: săptămâna "Școala Altfel": acțiunile publice se vor desfășura în timpul pauzei mari, ora 10,50 – 11,10;

7. Locul de desfășurare:

- săli de clasă, curtea școlii, grupurile social-media ale școlii;

8. Resurse materiale: coli albe, coli cartonate de mărime mare, markere, carioca, acuarele, culori, post-it-uri, pixuri, laptop; filme tematice, piese musicale, sistem audio;

9. Resurse procedurale:

Strategii didactice: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, algoritimizarea, generalizarea, jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

Forme de organizare: frontal, individual, lucrul pe grupe, colaborare școală-familie.

10. Evaluare: mediatizarea proiectului prin afișe, recompense, diplome, felicitări, fotografii;

11. Rezultate așteptate:

- Portofolii, expoziții;
- Realizarea unui ghid anti bullying
- Diminuarea numărului incidentelor agresive din rândul elevilor;
- Diminuarea numărului de absențe;
- Dezvoltarea relațiilor sociale pozitive între elevii din diverse clase ale școlii;

12. Acțiuni:

- Stabilirea unui calendar de lucru, planuri de activitate,
- Popularizarea acțiunilor.

13. Activități:

ZIUA 1:

A. "FÂNTÂNA UITĂRII"

Urnă amplasată în curtea școlii în care elevii vor depune experiențele lor nefericite relaționate bullying-ului. În săptămâna anterioară, diriginții și învățătorii vor încuraja elevii să pregătească mesaje scrise în care să descrie experiența lor de bullying sau să își exprime opinia despre bullying. Aceste mesaje vor fi depuse în "Fântâna uitării" în mod simbolic.

B. BULLYING-UL NU E O GLUMĂ

Material elaborat de prof. consilier școlar pentru părinți și difuzat prin intermediul rețelelor sociale ale claselor.

ZIUA 2:

A. PROIECT PĂRINȚI - COPII (elevii cl. 0-IV)

Proiect realizat de elevi împreună cu părinții lor în săptămâna anterioară, prin care promovează prietenia, acceptarea tuturor, nediscriminarea. Învățătorii vor expune lucrările pe holurile școlii, dar și pe pagina de facebook a școlii.

ZIUA 3:**A. WORD PICTURES**

Expoziție de mesaje artistice anti bullying realizate de colectivele claselor V-VIII.

B. GHIDUL ANTIBULLYING

Elevii clasei a VIII-a vor redacta un ghid antibullying pe care îl vor transmite în mod simbolic colegilor din clasa a V-a. Aceștia vor organiza o activitate festivă, de prezentare a ghidului în prezența conducerii școlii, a profesorilor și reprezentanților elevilor din diferite clase.

ZIUA 4:**A. ZI DE BINE**

Schimb de mesaje pozitive, de apreciere și recunoștință. În timpul pauzei mari, în curtea școlii, profesori și elevi vor face schimb de mesaje de apreciere. În mod simbolic elevii și dascălii sunt invitați să se îmbrace în alb.

B. SCENETĂ

Elevii claselor a IV -a vor elabora și prezenta o scenetă, prin care se promovează comportamente prosociale.

BIBLIOGRAFIE:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, *Strategii pentru o clasă fără bullying*, manual pentru profesori și personalul școlar
- *Educația nonformală – Ghid pentru cadrele didactice*, CCD Ialomița, Liceul Pedagogic “Matei Basarab”, Slobozia
- Cucoș Constantin, *Educația – Reîntemeieri, dinamici, prefigurări*, Ed. Polirom, Iași, 2017

<https://www.unicef.org/moldova/media/7066/file/Antibullying:%20prevenire%20%C8%99i%20interventie.%20Program%20adresat%20profesioni%C8%99tilor.pdf>

ZIUA 5: STOP BULLYING!**A. FLASHMOB**

Flashmob în curtea școlii – la final se va prezenta un mesaj pozitiv.

B. PRIETENI, NU RIVALI!

Sărbătorim diversitatea prin muzică și dans! Audiție muzicală, în curtea școlii, a unor piese în limbile română, maghiară și romani. Elevii sunt invitați să vină la școală cu un element cultural specific. Pe fond muzical, elevii se vor putea bucura împreună prin dans și cânt.

Concluzii

Activitățile desfășurate vor reprezenta o formă de a educa altfel, de a-i învăța pe elevi să fie mai buni, mai toleranți, mai empatici și mai solidari cu problemele celor din jurul lor, prin intermediul unor activități educative non-formale, care le va stârni curiozitatea, inițiativa, dorința de implicare și participare. Doar astfel putem contribui la construirea unei școli și, implicit, a unei lumi mai bune, mai tolerante, mai incluzive pentru fiecare dintre noi.



SIMPOZION „PSIHOLOGIA INTEGRĂRII, MONITORIZĂRII ȘI ACTIVIZĂRII ELEVULUI FĂRĂ PREZENȚA PARENTALĂ”

Profesor consilier școlar, Bálint Éva
Șc. Gimn. „Zaharia Boiu”, Sighișoara

Argument: Rolul școlii este astăzi mai important ca niciodată. Cadrele didactice au datoria de a-i educa pe copii și de a-i pregăti pentru viață. Multe școli se confruntă în ultimii ani cu plecări din ce în ce mai mari ale elevilor cu părinții în străinătate. Școala rămâne tot mai săracă iar scopul nostru este tot mai greu de atins. Fără elevi nu ar fi școală! În școală promovăm dezvoltarea calităților și aptitudinilor fiecărui elev pentru a-și alege o meserie, pentru a avea un viitor. Condițiile de trai ale copiilor din aceste familii se îmbunătățesc, ei însă se confruntă cu stări emoționale dificile – singurătate, neîncredere, frică, dor de părinți

Obiectiv general al proiectului îl constituie diminuarea impactului negativ asociat migrației părinților asupra copiilor rămași acasă. Implicarea copiilor într-un program de consiliere și de socializare în vederea ameliorării problemelor de dezvoltare cu care se confruntă, precum și a integrării sociale optime, prevenindu-se astfel

situațiile de eșec școlar, abandon școlar, refugiu în băuturi alcoolice și dezvoltarea unor potențiale tulburări psihice.

Obiective specifice:

- Identificarea copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate
- Inițierea unor programe de suport școlar, de orientare școlară și consiliere pentru copii.
- Dezvoltarea programelor de timp liber, facilitarea socializării și asigurarea comunicării permanente cu părinții plecați.
- Inițierea unor programe de suport și consiliere pentru persoanele în a căror grijă au rămas copiii.
- Promovarea spiritului de solidaritate în rândul membrilor Comunității

Desfășurarea Simpozionului „Psihologia integrării, monitorizării și activizării elevului fără prezența parentală”:

1. Fiecare dintre invitați au prezentat puncte de vedere pertinente, au inițiat noi activități sau măsuri în cadrul departamentelor pe care le

reprezintă: Salvați Copiii-Filiala Mureș, CJRAE Mureș, DAS Primăria, Poliția Sighișoara, directori, psihologi, psihopedagogi, logopezi, cadre didactice, voluntari, membrii Asociației Literare „Creneluri Sighișorene”, părinți și elevi.

2. Prezentarea participanților înscriși la Concurs atât din partea cadrelor didactice cât și din partea elevilor și rezultatele Concursului de creații literare și plastice

3. Prezentarea PPT- promovare a activităților din 2024 și până în prezent

Rezultate obținute: s-a concluzionat că cele mai bune rezultate apar atunci când școala și comunitatea acționează împreună cu părinții, în interesul copiilor. Nevoia unor activități de coaching și mentorat în rândul cadrelor didactice,

a elevilor dar și a părinților acestora, în special a părinților copiilor cu CES, dar și a unor activități extrașcolare comune părinți-elevi-școală-comunitate, care să dezvolte un mediu prielnic pentru dezvoltarea psiho-emoțională a elevilor, au fost, de asemenea, evidențiate pe parcursul discuțiilor. S-a subliniat faptul că educația are nevoie de oameni-resursă în comunități, care să înțeleagă mai bine nevoile elevilor și ale părinților acestora și să aducă mai aproape de aceștia informațiile și resursele existente în spațiul public.





BULLYING-UL

Moldovan Matei

Șc. Gimn. Dacia- clasa a Va A

Eseu redactat în cadrul proiectului “ Stop bullying! Spune Nu intimidării!” CPEERI 2024/762

Imaginați-vă că vă treziți dimineața cu frica faptului că după ce îți vei face rucsacul, un băiat, o fată sau chiar un grup de copii te vor agresa fizic și emoțional.

De cele mai multe ori, acțiunea aceasta definită prin *bullying*, se petrece în instituțiile de învățământ atunci când victima este singură sau într-o zonă nesupravegheată. De obicei agresorii își înjură victima sau o lovesc.

Aici intervine primul pas prin care să te aperi de bullying: să te aperi fizic. Dacă cineva te rănește fizic, ai dreptul să lovești înapoi. Profesorii spun adesea că prin aceste acțiuni te cobori la nivelul agresorului, dar nu este așa; făcând aceste acțiuni te aperi și îi arăți agresorului că te poți apăra.

Dar dacă nu te poți apăra? Atunci această opțiune te va ajuta: imaginează-ți că agresorul este o viperă veninoasă. Dacă dai înapoi, ea înaintează. Dacă mergi înainte, se retrage. Trebuie să îi arăți agresorului că nu îți este teamă de el, că ai dreptul să rămâi pe poziții, să te înfurii pe situație. În aceste cazuri, a-ți manifesta furia, a striga, te poate ajuta să te golești de toate gândurile. Aceste manifestări îl vor intimida, ceea ce îl va face mai puțin puternic. Este nevoie însă să nu se folosească cuvinte jignitoare pentru că atunci victima devine ea însăși agresor. Trebuie să urli, să te faci auzit, dar să spui propoziții simple precum “Lasă-mă în pace” sau “Mă așteptam la mai mult bun simț de la tine”.

Dacă nu ai încă curajul să faci aceste lucruri, atunci există opțiunea să vorbești cu un adult. Eu personal, nu cred că este cea mai bună opțiune, dar alții o consideră numărul unu. Dacă tu crezi că aceasta este cea mai bună opțiune, sau precedentă, sau prima, toate sunt opțiuni care ajută la combaterea bullyingului.

Cei care urăsc, urăsc mai ușor decât cei care iubesc. Ura nu este inamicul păcii, pacea este inamicul urii. Imaginați-vă o cameră întunecată, așa întunecată și izolată încât nimic nu se aude sau vede de dinăuntru. Dar când ușile și perdelele se dau la o parte și intră lumina, întunericul dispare complet de parcă nu a fost acolo niciodată.

Când ești agresat de cineva, nu lăsa ura față de acea persoană să te orbească. Lasă lumina să pătrundă în inima ta și iartă-l. Iartă-i pe toți! Zâmbește-le când se strâmbă la tine și zâmbește în fața lor de parcă nu îți pot face niciun rău. Și când își vor da seama că lumina i-a prins, lumina îi va goli de întuneric și nu vor mai urî. Vor iubi! Dar acest proces ține de răbdare; ca sămânța unei flori să devină tulpină și din tulpină să devină mugur și din mugur să răsară floarea. Când procesul va fi gata, nu va mai exista un agresor ci un nou prieten care să te ajute la nevoie.

“Nu privi cu ochii ci cu inima”,

după Antoine de Saint Exupery



BULLYING



DE CE ESTE BINE SĂ AI GRIJĂ DE COLEGI?

Râza Ștefan

Șc. Gimn. Dacia clasa a IVa C

Eseu redactat în cadrul proiectului " Stop bullying! Spune Nu intimidării!" CPEERI 2024/762

Bullying-ul este o agresiune fizică, verbală, poate fi și o agresiune emoțională. Este o problemă gravă cu care se confruntă mulți copii.

În momentul în care sunt victima bullying-ului mă simt trist, îmi vine să plâng, îmi este rușine de ceilalți colegi etc. Unii colegi cred că glumele sunt amuzante, dar de faptul glumele sunt jignitoare la adresa unor colegi pe care vor să-i domine.

Unii copii fac bullying pentru că ei cred că vor fi șefi în anturajul lor, se consideră foarte amuzanți, îi ignoră pe colegii care nu sunt de partea lui.

Eu recunosc bullying-ul prin: glume răutăcioase, tachinare, insulte la adresa unor colegi, împrâncitul altor colegi, excluderea unui coleg dintr-un grup și rușinarea publică.

Dacă aș fi martor la un bullying aș sări în apărarea colegului și aș discuta cu un adult despre cele întâmplate.

Pentru a mă apăra de bullying-ul din școli evit discuțiile contradictorii dintre colegi, nu-i acord atenție colegului care face bullying, încerc să plec din grupul respectiv.

Importanța respectului și a prieteniei trebuie să fie reciprocă. Eu consider că prietenia este foarte frumoasă în momentul în care te respecți pe tine și pe celălalt.

Mie îmi place să ajut oamenii bolnavi, săraci, o ajut pe mama la treburile casnice, pe tata la lucrările în grădină, pe bunica o ajut să aducă bagajele de la piață. Dacă am fi buni nu ar mai exista bullying în școli și pe stradă.

DOI OCHI ALBAȘTRI

Timar Oana, clasa a IX-a D

Colegiul Național "Unirea" Tg. Mureș

Eseu redactat în cadrul proiectului " Stop bullying! Spune Nu intimidării!" CPEERI 2024/762

Copilăria e perioada în care căutăm afecțiune și atenție, nu doar din partea familiei, dar și a noilor colegi de clasă, copiilor din parcul în care ne petrecem după-amiezile. Căutăm o persoană care să fie lângă noi, să ne motiveze să ne atingem scopurile, dar și în momentele în care avem nevoie de un umăr pe care să lăsăm să se scurgă toată suferința. Această perioadă a inocenței ar trebui să lase, în drumul nostru spre viitor, amintiri plăcute cu zâmbete și jucării, nu traume care te urmăresc și nu îți permit să simți fericirea adevărată.

Doi ochi albaștri și un zămbet naiv ascunse de bucle blonde lăsate să cadă pe față, un chip care ascunde în spatele măștii fericite multe lacrimi care nu au fost șterse de nimeni. Am avut nevoie doar de cincisprezece ani ca să înțeleg că ești pe cont propriu, indiferent de cât de mult oferi. Un copil care a vrut să fie înțeles și acceptat așa cum este, să fie încurajat și susținut,

se poate transforma într-un adolescent cu defect, care fie se atașează mult prea ușor de la cel mai mic gest de afecțiune, fie se izolează de toți și de toate, dorindu-și independența dar înecându-se în ea. Niște cuvinte spuse, chiar cu ani în urmă, pot afecta o persoană pentru toată viața. Complimentele te fac fericit pe moment, apoi le uiți repede, dar o jignire îți revine în minte tot timpul.

De ce nu am fost niciodată ca ei? De ce nu voiau să stea și cu mine? De ce nu m-au iubit și pe mine? Tot timpul ce trebuie să fiu, cum trebuie să mă comport, să arăt, ce trebuie să zic, dar dacă eu nu sunt așa? Intram pe ușa clasei și eram întâmpinată de „uite-o și pe asta cum se îmbracă”, „tocilara”, „îmi dai și mie teme, dacă nu le zic tuturor să nu mai stea cu tine”, „ce proastă ești”, „chiar crezi că o să ne jucăm cu tine?”, „tu nu vezi cum arăți?”. La început nu ascultam ce îmi spuneau, credeam că va trece,

dar îmi puneam întrebări. Mă întrebam dacă au dreptate, iar repetitivitatea acestor cuvinte m-au făcut să le cred, încet, până m-am pierdut în ele. Stăteam eu cu mine, în colțul și în lumea mea, citeam și ascultam muzică, credeam că mă vindec. Nu spuneam nimănui nimic, pentru că nimeni nu avea să mă creadă sau ar fi spus că cerșesc atenție. Am închis ochii, gura și sufletul, dar mintea mea începea să repete acele cuvinte, dar acum le și credea.

Au trecut anii, din școala primară am ajuns în cea gimnazială, dar eram înconjurată de aceeași colegi. Mi-am descoperit pasiunea pentru limba engleză și învățam cât de mult puteam, dându-mi seama că asta vreau să fac în viitor. Participam la concursuri, olimpiade, aveam note bune, dar tot nu găsisem pacea. Colegii mă dădeau în continuare la o parte și râdeau de mine pentru că eram „tocilară”, iar familia își dorea tot mai mult de la mine. Făceam pregătire în plus la anumite materii, fie pentru concursuri, fie pentru olimpiade, iar profesorii cu care făceam asta începeau să îmi pună întrebări despre starea mea. Slăbisem, ca să fiu și eu frumoasă, dar tot singură stăteam. M-am deschis în fața lor și am primit înțelegere și cuvinte frumoase, deși nu le credeam, erau doar niște șoapte într-o mulțime de urlete, era ceva nou, plăcut. Voiam tot mai mult asta și m-am atașat poate prea tare de ajutorul pe care îl primisem, era ca un drog care îmi provoca o stare de bine pe moment.

Eram un pre-adolescent cu probleme, nu mă înțelegea nimeni din generația mea, îmi petreceam timpul fie învățând și citind, fie

mergând la activități artistice, ca să nu mă mai gândesc la ceea ce simt cu adevărat. Aveam liniște în interior, iar zgomotele de afară erau acoperite de pasiune, până eram singură și venea valul de gânduri, care mă ducea grăbit la fundul oceanului și mă lăsa acolo să mă înec. Plângeam singură, seară de seară, întrebându-mă de ce nu sunt destul de bună, stima de sine îmi scădea din ce în ce mai mult. Venise clasa a 8-a, iar Evaluarea Națională bătea la ușă, dar eu nu voiam să îi deschid. Mă obișnuisem cu ideea că nu voi intra la liceul la care vreau, deci nota nu era importantă pentru mine. Toți colegii mei luau meditații, pe mine nu m-au dus părinții: „nu ai nevoie de meditații oricum, sunt bani iroșiți”. Până nu trecuse Crăciunul nu învățasem nimic, până nu mă găsisese Ea. M-a ridicat de la pământ, m-a șters de praf și m-a făcut să îmi doresc mai mult. Îi eram datoare, mi-a deschis ochii și mi-a arătat care ar trebui să fie calea mea. Voiam să o fac mândră.

Învățam cât de mult, zilnic, până la simulare. Aveam emoții foarte mari, nu voiam să dezamăgesc. Rezultatul nu a fost cel mai bun, dar m-a motivat să petrec și mai mult timp învățând. Colegii îmi dădeau în continuare bullying, dar Ea le acoperea vocile cu încurajări. Îmi doream să intru la cel mai bun colegiu din oraș, deci aveam mult de muncă. În momentele de supărare sau frustrare scriam tot ce simțeam, apoi ascultam muzică. Stresul stătea în spatele meu ca un bolovan, dar l-am purtat cu mine până la capăt.

Era timpul să dau examenul. Îmi eram frică, iar colegii mei îmi tot repetau faptul că nu

voi reuși. A trecut acest obstacol, iar eu nu îmi dădusem seama că stresul a ascuns suferința pe care o simțeam de fapt, iar odată cu trecerea lui, a revenit supărarea. Eram atât de obișnuită cu bullying-ul încât deja îl foloseam ca o armă împotriva mea, repetând aceleași cuvinte dureroase din nou și din nou. Ea tot ștergea praful din mintea mea, dar pământul nu mai făcea față. Deși intrasem la liceul la care îmi doream, parcă nu era destul.

Doi ochi albaștri și un zâmbet naiv ascunse de bucle blonde lăsate să cadă pe față, același chip care își ascunde suferința. Niște cuvinte spuse cu ani în urmă își lasă amprenta până în prezent. Oare chiar erau necesare acele cuvinte? Era totul diferit acum dacă ele nu erau spuse? Bullying-ul nu e distractiv, deși persoana care face asta are acest sentiment, distracția se poate realiza și fără să faci pe altcineva să își pună întrebări în legătură cu propria-i valoare.

