GHID DE BUNE PRACTICI

REALIZAT ÎN URMA PARTICIPĂRII LA CURSUL

ERASMUS+ 2024-1-RO01-KA121-SCH-000206033
„CONFLICT MANAGEMENT, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND BULLYING PREVENTION”
FLORENȚA, ITALIA, 31 MARTIE – 5 APRILIE 2025

Profesori participanți:

BUCOVALĂ ZOIA-GABRIELA

LEONTE RALUCA-GEORGIANA

STAICU OANA GABRIELA

---

1. INTRODUCERE

Scopul ghidului: oferirea unor repere practice profesorilor care doresc să aplice metode moderne de gestionare a conflictelor, dezvoltare a inteligenței emoționale și prevenire a bullying-ului în mediul școlar.

Contextul didactic: nivel gimnazial/liceal, integrarea acestor competențe atât la orele de curs, cât și în activități extracurriculare, ședințe cu părinții sau proiecte educaționale.

Argument educațional: importanța creării unui climat pozitiv în școală, dezvoltarea abilităților socio-emoționale, creșterea rezilienței și reducerea fenomenelor de bullying.

---

2. CADRUL TEORETIC ȘI INTERDISCIPLINAR

Legătura cu disciplinele școlare:

Educație civică: responsabilitate, respect, reguli de conviețuire.

Psihologie / consiliere: reglare emoțională, empatie, comunicare nonviolentă.

Limba și literatura română: exprimarea emoțiilor și a experiențelor prin scris sau oral.

Educație fizică: cooperare, fair-play, reglarea tensiunilor prin activitate fizică.

Competențe vizate:

Identificarea și gestionarea conflictelor.

Recunoașterea și prevenirea bullying-ului.

Dezvoltarea inteligenței emoționale.

Exersarea empatiei, ascultării active și a comunicării nonviolente.

Corelare cu programa școlară: contribuie la competențele-cheie europene: sociale, civice, „a învăța să înveți”, competențe personale și relaționale.

---

3. DESCRIEREA ACTIVITĂȚII TEMATICE

Tema: „Construim o școală a empatiei și respectului”

Competențe de învățare:

- **cognitive** (înțelegerea conceptelor de conflict, bullying, stres),
- **practice** (utilizarea strategiilor de mediere, tehnici de reglare emoțională),
- **atitudinale** (promovarea respectului, toleranței și incluziunii).

Durata și organizarea: activități de 45–90 min, structurate pe etape: introducere – activitate practică (role play, exerciții de grup) – reflecție.

Metode și strategii: învățare prin cooperare, simulări, jocuri de rol, mindfulness, dezbatere, jurnal reflexiv.

---

4. UTILIZAREA INSTRUMENTELOR PRACTICE

Exerciții de role play: simularea unor conflicte și soluționarea lor prin comunicare nonviolentă.

Tehnici de mindfulness: respirație conștientă, scurte momente de reflecție la clasă.

Metode digitale: chestionare online pentru identificarea percepției elevilor privind bullying-ul; aplicații de feedback anonim.

Activități de grup: brainstorming „Ce putem face pentru ca școala noastră să fie un loc sigur?”.

---

5. ETAPELE UNEI ACTIVITĂȚI DE PREVENIRE A BULLYINGULUI

Pregătirea: explicarea regulilor de siguranță și respect reciproc.

Desfășurarea: exerciții de identificare a emoțiilor, jocuri de rol cu situații de conflict, discuții ghidate.

Reflecția: ce am învățat? ce am simțit? cum putem aplica în viața reală?

---

6. EVALUARE

Instrumente: chestionare de autoevaluare, fișe de observație, feedback oral și digital.

Criterii: implicare activă, capacitatea de a asculta, folosirea limbajului nonviolent, colaborare, propunerea de soluții.

---

7. ASPECTE DE SIGURANȚĂ ȘI ETICĂ

Protecția emoțională a elevilor: evitarea expunerii negative sau ridiculizării.

Respectarea confidențialității situațiilor personale discutate.

Crearea unui cadru de încredere și respect reciproc.

---

8. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Impactul activităților de tip socio-emoțional: creșterea încrederii, reducerea tensiunilor, prevenirea bullying-ului.

Recomandări pentru implementare: sesiuni regulate de consiliere colectivă, ateliere interdisciplinare, implicarea părinților.

Posibilități de extindere: campanii anti-bullying în școală, colaborare cu ONG-uri de profil, portofoliu digital de bune practici.

---

9. ANEXE

Model de fișă de observație pentru conflicte.

Exemple de exerciții de mindfulness pentru clasă.

Set de scenarii pentru role play.

Rubrică de evaluare a comportamentelor pozitive.

---

10. **EXTINDEREA INTERDISCIPLINARĂ** – aplicabilitate pe discipline

Limba română: redactarea de texte reflexive, compuneri despre emoții.

Istorie/Educație civică: analiza regulilor de conviețuire și a drepturilor copilului.

Arte vizuale: exprimarea emoțiilor prin desen și culoare.

Educație fizică: jocuri de echipă care dezvoltă cooperarea și fair-play-ul.

Informatica/TIC: realizarea de campanii digitale anti-bullying.

---

11. SINTEZĂ

Valorifică sala de clasă și activitățile extracurriculare ca spații pentru învățarea socio-emoțională.

Stimulează colaborarea, empatia și respectul.

Oferă elevilor o experiență completă – educațională, emoțională și civică.