

Aprobat,
Inspector școlar general,
prof. Ana Lucreția Maria Moldovan

Nr. 5895 / 26/28.09.2017

Director: CJRAE MM,
Conf.univ.dr. Delia Mariana Ardelean



CAMPANIA JUDEȚEANĂ

de prevenire și combatere a violenței în școală

Campania este adresată elevilor din învățământul gimnazial și liceal din unitățile de învățământ preuniversitar din județul Maramureș

„Erou în școala ta fără violență!”

PERIOADA DE DERULARE:
AN ȘCOLAR 2017-2018

APLICANT Numele instituției/unității de învățământ aplicante:	CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș - Baia Mare, str. 8 Martie, nr. 7, CP 430406
Nr. de telefon/ fax	Tel.: 0040.262.211.228, Fax: 0040.262.211.227
Site și adresă poștă electronică	http://www.cjraemm.ro , cjraemm@yahoo.com
Coordonator (<i>nume și prenume, funcție, date de contact</i>)	Delia-Mariana ARDELEAN, Director CJRAE Maramureș

PARTENER Numele instituției/unității de învățământ aplicante:	INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN MARAMUREȘ
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș - Baia Mare, str. Petofi, nr. 14-16
Nr. de telefon/ fax	Tel: 0040.212114, Fax: 0040.212114
Site și adresă poștă electronică	http://www.isjmm.ro , isjmm@yahoo.com
Coordonator (<i>nume și prenume, funcție, date de contact</i>)	Ana Lucretia Maria MOLDOVAN, Inspector școlar general

COORDONATORI CAMPANIE:

- conf. univ.dr. Delia-Mariana ARDELEAN, director CJRAE MM
- prof. Ana Lucreția Maria MOLDOVAN, inspector școlar general
- prof. drd. Camelia BOGDAN, inspector școlar general adjunct
- prof. dr. Ciprian CUCUIAT, inspector școlar general adjunct
- prof. dr. Gheorghe ANDRAȘCIUC, inspector școlar general adjunct
- prof. Adraiana-Angela MEȘTER, inspector școlar pentru proiecte educaționale
- prof. Georgeta-Irina TRIF, inspector școlar pentru management instituțional
- prof. Mircea-Dumitru COROIU, inspector școlar pentru management instituțional
- prof. Felicia CRISTESCU, inspector școlar pentru management instituțional
- prof. dr. Amelia BĂNICĂ, inspector școlar pentru activități extrașcolare

ECHIPA DE PROIECT:

- prof. Elena-Oana NECHITA, consilier școlar [cu atribuții de coordonator CJAP]
- prof. Andra Delia MOLDOVAN, consilier școlar
- prof. Luminița GEORGESCU, consilier școlar
- prof. Cristina AMBRUȘ, consilier școlar
- prof. Florin BARBUR, consilier școlar
- prof. Ioana LUPAN, SEOSP
- prof. Alina Domnița PRALEA, SEOSP
- prof. Adela BONTOȘ, consilier școlar

A. INFORMAȚII DESPRE CAMPANIE

A.1: **Titlul campaniei:** „Erou în școala ta fără violență!”

A.2: **Precizați tipul activității principale din cadrul campaniei:** dezvoltarea unor abilități de comunicare și relaționare în vederea prevenirii și diminuării cazurilor de violență școlară în rândul elevilor din învățământul gimnazial și liceal.

A.3: **Participanți la campanie:** elevi, consilieri școlari, cadre didactice.

A.4: **Bugetul campaniei:** nu necesită.

B. REZUMATUL CAMPANIEI (maxim 2500 caractere)

Elementele campaniei:

a. Participanți: elevi, consilieri școlari, cadre didactice din învățământul gimnazial și liceal.

b. Beneficiari direcți și indirecti:

- **Beneficiari direcți:** Inspectoratul Școlar Județean Maramureș, CJRAE MM, unități de învățământ din învățământul gimnazial și liceal, elevi, cadre didactice.
- **Beneficiari indirecti:** comunitatea locală, părinți.

c. Activități propuse:

Nr. Crt.	Data desfășurării	Descrierea pe scurt
1.	Octombrie 2017	<p>Activitatea 1 Activitate de informare</p> <p>-întocmirea proiectului, formarea echipei de implementare a proiectului; -identificarea grupului țintă al proiectului și a beneficiarilor (directi și indirecti); -transmiterea materialelor suport de către CJAP, pe grupul yahoo al consilierilor școlari pe site-ul CJRAE și pe forumul directorilor din unitățile de învățământ; -diseminarea proiectului de către consilierul școlar în unitatea de învățământ; -semnarea acordurilor de parteneriat între unitățile de învățământ preuniversitar din județ în care se implementează campania și CJRAE Maramureș.</p>
2.	Noiembrie 2017	<p>Activitatea 2 Agresivitate și violență școlară</p> <p>-aplicarea chestionarului „Violența școlară” prin care se realizează evaluarea cunoștințelor inițiale ale elevilor privind violența școlară; -introducerea temei agresivității în școală prin prezentarea de filmulețe, materiale Power Point; -acțiuni de educație nonformală (pantomimă, desenarea unor măști, mesaje muzicale, jocuri sportive, grafică, portrete cu persoane celebre care au luptat împotriva violenței.</p>
3.	Decembrie 2017	<p>Activitatea 3 Furie versus empatie</p> <p>- prezentarea de către consilieri a unor tehnici de control a furiei: Controlul furiei în 7 pași, modelului ABC, alte instrumente de gestionare a furiei, dezvoltarea empatiei prin activități de alfabetizare emoțională, prezentarea unor situații concrete.</p>
4.	Ianuarie - Februarie 2018	<p>Activitatea 4 Există alternative!</p> <p>-prezentarea de către consilierii școlari a etapelor de rezolvare a problemelor și exersarea unor tehnici prin care elevii își vor consolida abilitățile de</p>

		rezolvare a problemelor; -consilierul școlar oferă elevilor alternative comportamentale, utilizând filmulețe și un model nou de educație, medierea de la egal la egal.
5.	Martie – 2018	Activitatea 5 <u>Cadrul legal privind consecințele actelor violente</u> - prezentarea prevederilor legale privind consecințele juridice asociate săvârșirii de infracțiuni sau alte fapte antisociale, de către un reprezentant al poliției.
6.	Aprilie - 2018	Activitatea 6 <u>O șansă pentru toți!</u> - consilierii școlari vor identifica acei copii aflați în evidența DGASPC-ului și vor colabora în acest sens, oferind suport și șansa de reinserție socială.
7.	Mai - 2018	Activitatea 7 <u>Monitorizarea și evaluarea campaniei</u> -completarea fișei de monitorizare semestriale și anuale a activităților din campanie; -întocmirea raportului final asupra derulării proiectului; -mediatizarea impactului proiectului pe site-ul instituției aplicante.

- d. Etapele campaniei: întocmirea proiectului, formarea echipei de implementare a proiectului, desfășurarea proiectului, evaluarea proiectului.
- e. Parteneri (alții decât unitățile de învățământ participante): Inspectoratul Județean de Poliție Maramureș, DGASPC.

C. PREZENTAREA CAMPANIEI

C.1. Argument, justificare, context (analiza de nevoi):

Deoarece școala se confruntă din ce în ce mai des cu fenomenul violenței la copii și adolescenți este necesară o focalizare a atenției asupra acestui fapt. Importul de modele de conduită combinat cu generalizarea proceselor de imitație-învățare socială și afirmare socială, exacerbată la vârsta adolescenței, joacă un rol cheie în violența școlară.

Violența școlară este de multe ori nefatală, dar poate cauza serioase prejudicii dezvoltării persoanei. Putem numi violență obiectivă acea violență care este de ordinul penalului, crime, delict și violență subiectivă, care este mai subtilă, de atitudine, și care afectează climatul școlar. În acestea din urmă sunt incluse: *disprețul, umilirea, sfidarea, lipsa de politețe, bullying-ul*.

Violența din școală reduce șansele elevilor de a-și dezvolta personalitatea pe deplin și de a dobândi o educație de calitate, de aceea elevii trebuie să învețe cum să-și exprime furia, cum să gestioneze situațiile conflictuale, pentru a trăi în armonie cu cei din jurul lor, fără a leza starea de bine și buna dezvoltare a celorlalți.

C.2. Scopul campaniei:

Prevenirea și combaterea violenței în școală și optimizarea mecanismelor de coping în situațiile conflictuale.

C.3. Obiectivele specifice ale campaniei:

1. Sensibilizarea elevilor privind consecințele actelor de violență;
2. Dezvoltarea capacității empatice;
3. Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor;

4. Oferirea de comportamente alternative;
5. Cunoașterea de către elevi a prevederilor legale privind consecințele juridice asociate săvârșirii de infracțiuni sau alte fapte antisociale;
6. Identificarea copiilor aflați în evidența Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului Maramureș și oferirea de suport și șansa de reinserție socială a acestor copii.

C.4. Descrierea grupului țintă căruia i se adresează campania:

- elevi din învățământul gimnazial și liceal din județul Maramureș

C.5. Beneficiari direcți și indirecti:

- elevi, consilieri școlari, părinți, cadre didactice din județ

C.6. Durata campaniei:

- an școlar 2017-2018

C.7. Descrierea activităților:

Activitatea nr. 1

- a) **Titlul activității:** Activitate de informare „Erou în școala ta fără violență!”
- b) **Data/perioada de desfășurare:** octombrie 2017
- c) **Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
- d) **Participanți:** echipa de campanie
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**
 - întocmirea proiectului, formarea echipei de implementare a proiectului;
 - identificarea grupului țintă al proiectului și a beneficiarilor (directi și indirecti);
 - transmiterea materialelor suport de către CJAP, pe grupul yahoo al consilierilor școlari pe site-ul CJRAE și pe forumul directorilor din unitățile de învățământ;
 - diseminarea proiectului de către consilierul școlar în unitatea de învățământ;
 - semnarea acordurilor de parteneriat între unitățile de învățământ preuniversitar din județ în care se implementează campania și CJRAE Maramureș (Anexa 16)
- f) **Parteneri:** unitățile de învățământ
- g) **Responsabili:** echipa de campanie
- h) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activităților din campanie (Anexa 17)

Activitatea nr. 2

- a) **Titlul activității:** „Agresivitate și violență școlară”
- b) **Data/perioada de desfășurare:** noiembrie 2017
- c) **Locul desfășurării:** unitățile de învățământ de nivel gimnazial și liceal
- d) **Participanți:** consilierii școlari, cadrele didactice din unitățile de învățământ, elevi
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**

Etapa I

Pentru a evalua cunoștințele inițiale ale elevilor referitoare la violența școlară, consilierul va aplica elevilor chestionarul „Violența școlară” (Anexa 1).

Consilierul școlar va prezenta filmulețe (Anexa 2) ce promovează tema agresivității în școală. Vor avea loc discuții interactive referitoare la informațiile prezentate în filmulețe în scopul sensibilizării elevilor cu privire la consecințele comportamentelor agresive.

Cu ajutorul unui material Power Point „Agresivitatea și violența școlară” (Anexa 3), consilierul școlar va prezenta ce anume determină comportamentele agresive și va face câteva exerciții de consolidare a informației. Activitatea se finalizează cu realizarea de către elevi a unor motto-uri anti-volență.

Etapa II

Realizarea unei acțiuni de educație nonformală de către consilierii școlari în școli ce are drept scop valorificarea diverselor aptitudini artistice ale elevilor. Temele propuse vizează activități de pantomimă, desenarea unor măști, mesaje muzicale (dans, cântec, instrument), jocuri sportive, grafică (expoziție de planșe cu mesaje împotriva violenței, desene), portrete cu persoane celebre care au luptat împotriva violenței, prin intermediul cărora vor fi transmise mesaje împotriva violenței școlare.

i) **Parteneri:** unitățile de învățământ

j) **Responsabili:** consilierii școlari

k) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activităților din campanie (Anexa 17).

Activitatea nr. 3

a) **Titlul activității:** „Furie versus empatie”

b) **Data/ perioada de desfășurare:** decembrie 2017

c) **Locul desfășurării:** unitățile de învățământ de nivel gimnazial și liceal

d) **Participanți:** consilierii școlari, cadrele didactice din unitățile de învățământ, elevi

e) **Descrierea pe scurt a activității:**

În funcție de nivelul de învățământ (gimnazial/ liceal) consilierul școlar va alege una dintre modalitățile propuse cu scopul de a-i învăța pe elevi cum să-și controleze furia:

- prima modalitate din cadrul acestei activități îi va ajuta pe elevi să cunoască noțiunea de furie, să cunoască pașii implicați în procesul de gestionare a furiei și să realizeze jocuri pentru controlul furiei (Anexa 4) „Controlul furiei în 7 pași” însoțită de filmuleț.

- a doua modalitate de gestionare a furiei constă în prezentarea și însușirea de către elevi a modelului ABC al convingerilor, emoțiilor și comportamentelor noastre (Anexa 5).

- alte modalități de gestionare a furiei pot fi concretizate prin completarea unui instrument de monitorizare a emoțiilor „Jurnalul furiei” (Anexa 6) și învățarea unor tehnici ce induc relaxarea ca de exemplu tehnica Jacobson (Anexa 7), tehnici de control a respirației eficiente (Anexa 8), repetarea lentă a unei expresii relaxante cum ar fi „relaxează-te” sau „ia-o ușor”, utilizarea imageriei liniștitoare pentru a vizualiza o situație relaxantă, rugăciunea spusă în gând, număratul până la zece în minte, confesiunea, sunt considerate modalități de liniștire inofensive și acceptate social.

Consilierul școlar le explică elevilor că o altă alternativă de control a furiei poate fi dezvoltarea capacității empatice. În acest sens va realiza o activitate prin care ei vor cunoaște emoțiile de bază (Anexa 9 - Roata emoțiilor), iar prin filmulețul „Ai grijă ce îți dorești” (Anexa 10) își consolidează capacitatea empatică.

De asemenea se pot realiza și activități bazate pe joc de rol (Anexa11), prezentând o situație concretă de comunicare agresivă între un elev și un profesor. Rolul acestei activități constă în dezvoltarea capacității empatice a elevilor cu scopul reducerii actelor de violență verbală. Activitatea se va finaliza cu realizarea unor eseuri de către elevi cu tema „Tu în papucii mei, eu în papucii tăi”.

f) **Parteneri:** unitățile de învățământ

g) **Responsabili:** consilieri școlari

h) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activităților din campanie

Activitatea nr. 4

a) **Titlul activității:** „Există alternative!”

b) **Data/ perioada de desfășurare:** ianuarie-februarie 2017

c) **Locul desfășurării:** unitățile de învățământ de nivel gimnazial și liceal

d) **Participanți:** cadre didactice, elevi

e) **Descrierea pe scurt a activității:**

Deoarece în ultimii ani studiile au relevat faptul că unul dintre predictorii timpurii ai comportamentului agresiv sunt dificultățile de rezolvare a problemelor de tip social, consilierul școlar va explica etapele de rezolvare a problemelor (după David, 2000) pe baza unui exemplu (Anexa12) - în scopul consolidării abilităților de rezolvare a problemelor, va oferi elevilor, spre rezolvare, o sarcină care presupune utilizarea tehnicii învățate anterior (Anexa13).

Consilierul școlar, cu ajutorul filmulețului (Anexa14) va ajuta elevii să facă diferența între comportamentul agresiv, pasiv și asertiv .

Prin intermediul jocului de rol, consilierul școlar, promovează un nou model de educație, medierea de la egal la egal (Peer Mediation - Anexa 15), prin care elevii învață să devină responsabili pentru comportamentul și acțiunile lor. Vor fi selectați 3 elevi care să joace rolul de părți implicate în conflict și de mediator. Indicată ar fi ca rolul mediatorului să fie jucat de un elev care are antecedente de comportament violent și care să folosească mesaje asertive.

f) **Parteneri:** unitățile de învățământ

g) **Responsabili:** consilieri școlari

h) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activităților din campanie (Anexa 17)

Activitatea nr. 5

a) **Titlul activității:** „Cadrul legal privind consecințele actelor violente”

b) **Data/ perioada de desfășurare:** martie 2017

a) **Locul desfășurării:** unitățile de învățământ de nivel gimnazial și liceal

c) **Participanți:** consilieri școlari, cadre didactice, elevi

d) **Descrierea pe scurt a activității:**

Consilierul școlar din unitatea de învățământ a grupului țintă va invita reprezentanți ai poliției în scopul informării elevilor despre prevederile legale privind consecințele juridice asociate săvârșirii de infracțiuni sau alte fapte antisociale.

e) **Responsabili:** consilieri școlari, reprezentanți ai Inspectoratului Județean de Poliție Maramureș

b) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activităților din campanie

Activitatea nr. 6

- a) **Titlul activității: „O șansă pentru toți!”**
- b) **Data/ perioada de desfășurare:** aprilie 2017
- c) **Locul desfășurării:** unitățile de învățământ de nivel gimnazial și liceal
- d) **Participanți:** consilieri școlari, cadre didactice, elevi
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**

Consilierul școlar din unitatea de învățământ a grupului țintă va solicita DGASPC- ului informații cu privire la numărul de copii înregistrați în baza lor de date, în scopul identificării lor. Vor fi realizate de către fiecare consilier școlar activități în colaborare cu DGASPC- ul prin care se oferă suport și șansa de reinserție socială acestor copii aflați în evidența DGASPC-ului.

- f) **Responsabili:** consilieri școlari, funcționari ai DGASPC
- g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activităților din campanie (Anexa 17)

Activitatea nr. 7

- a) **Titlul activității: Monitorizarea și evaluarea campaniei**
- b) **Data/ perioada de desfășurare:** iunie 2018
- c) **Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
- d) **Participanți:** coordonatorii campaniei, echipa de campanie, consilierii școlari
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**
 - o Completarea fișei de monitorizare semestriale și anuale a activităților din campanie
 - o Întocmirea raportului final asupra derulării campaniei
- f) **Mediatizarea impactului proiectului pe site-ul instituției aplicante**
- g) **Responsabili:** echipa de campanie
- h) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa semestrială și anuală de monitorizare a activităților derulate în campanie (Anexa 17), raport final de evaluare a campaniei, site-ul instituției aplicante.

C.8. Diagrama Gantt a activităților

Nr. crt.	Obiectiv specific	Activitate	octombrie-2017	noiembrie-2017	decembrie 2017	ianuarie-februarie 2018	martie 2018	aprilie 2018	mai 2018	Responsabili
1.	-întocmirea proiectului, formarea echipei de implementare a proiectului; -identificarea grupului țintă și a beneficiarilor (directi și indirecti); -transmiterea materialelor suport de către CJAP, pe grupul yahoo al consilierilor școlari pe site-ul CJRAE și pe forumul directorilor din unitățile de învățământ; -diseminarea proiectului de către	Activitate de informare								Echipa de campanie

	consilierul școlar în unitatea de învățământ; -semnarea acordurilor de parteneriat între unitățile de învățământ preuniversitar din județ în care se implementează campania și CJRAE Maramureș.								
2.	-aplicarea chestionarului „Violența școlară” ; -introducerea temei agresivității în școală prin prezentarea de filmulețe, materiale Power Point; - realizarea unor acțiuni de educație nonformală (pantomimă, desenarea unor măști, mesaje muzicale, jocuri sportive, grafică, etc).	Agresivitate și violență școlară							Consilierii școlari din CAP
3.	Prezentarea unor tehnici de control ale furiei: - controlul furiei în 7 pași, - modelului ABC, - alte instrumente de gestionare a furiei, - dezvoltarea empatiei prin activități de alfabetizare emoțională.	Furie versus empatie							Consilierii școlari din CAP
4.	-prezentarea etapelor de rezolvare a problemelor; -exersarea unor tehnici de consolidare a abilităților de rezolvare a problemelor; -prezentarea unor alternative comportamentale (medierea de la egal la egal).	Există alternative!							Consilierii școlari din CAP
5.	-prezentarea prevederilor legale privind consecințele juridice asociate săvârșirii de infracțiuni sau alte fapte antisociale, de către un reprezentant al poliției.	Cadrul legal privind consecințele actelor violente							Consilierii școlari din CAP
6.	- activități în colaborare cu DGASPC.	O șansă pentru toți!							Consilierii școlari din CAP
7.	-completarea fișei de monitorizare semestriale și anuale de monitorizare a activităților din campanie; -întocmirea raportului final asupra derulării campaniei.	Monitorizarea și evaluarea campaniei							Echipa de campanie

C.9. Rezultate calitative și cantitative așteptate ca urmare a implementării campaniei:

Campania va contribui la:

- Creșterea nivelului de informare și conștientizare a consecințelor violenței școlare în rândul elevilor.
- Implicarea elevilor în prevenirea și combaterea fenomenului de violență în familie duce la creșterea calității vieții acestora.
- Dezvoltarea unor abilități de comunicare, abilități de rezolvare a problemelor, a capacității empatice, îmbunătățindu-se astfel sănătatea, inclusiv cea mentală, a elevilor;
- Oferirea de comportamente alternative care duc la o mai bună interacționare cu cei din jur.

- Cunoașterea de către elevi a prevederilor legale, privind consecințele juridice, asociate săvârșirii de infracțiuni sau alte fapte antisociale, duce la scăderea delincvenței.
- Reinserție socială și suport copiilor aflați în evidența Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului Maramureș
- Participarea tuturor elevilor din învățământul de nivel gimnazial și liceal din județ
- Implicarea a cât mai multor cadre didactice, consilieri școlari din unitățile de învățământ din județ prin participarea la activitățile propuse în campanie.

C.10. Modalități de monitorizare și de evaluare ale campaniei:

- completarea fișei de monitorizare semestriale și anuale de monitorizare a activităților din campanie
- întocmirea raportului final asupra derulării campaniei

C.11. Modalități de asigurare a continuității/ sustenabilității campaniei:

- posibilitatea continuării campaniei și în anul școlar 2018- 2019;
- experiențele dobândite vor fi valorificate în contextul altor proiecte/campanii inițiate.

C.12. Activități de promovare/ mediatizare și de diseminare pe care intenționați să le realizați în timpul implementării campaniei:

- Campania va fi prezentată/ promovată prin intermediul site-ului CJRAE MM, forumul directorilor din unitățile de învățământ, diseminarea campaniei în unitățile de învățământ din județ.

C.13. Parteneri implicați în campanie:

- Inspectoratul Școlar Județean Maramureș
- Unități de învățământ din Maramureș
- Inspectoratul Județean de Poliție Maramureș
- DGASPC

Anexa 1
Chestionar
VIOLENȚA ȘCOLARĂ

Faptul că esti îmbrâncit în pauză de către un alt coleg, consideri că e vorba de violență școlară?

- a) DA
- b) NU

* Dacă s-a răspuns cu DA: Consideri că este o manifestare a:

- a) Forței morale
- b) Forței fizice

2. Când ești furios cum îți controlezi reacțiile?

- a) Respiri adânc
- b) Dai cu pumnul într-un perete
- c) Folosești expresii „relaxeaza-te”, „ia-o ușor”
- d) Folosești cuvinte vulgare

3. Atunci când unul dintre colegi plânge pentru că a fost lovit de către un alt coleg cum reacționezi?

- a) Îl ignori, considerându-l slab
- b) Râzi de el
- c) Încerci să înțelegi ce simte și apoi îl încurajezi

4. Colegul de bancă îți trânteste ușa în nas. Cum vei reacționa?

- a) Încerci să stai de vorbă ca să-i înțelegi motivul
- b) Îl agresezi și tu
- c) Reiei activitatea, ignorând comportamentul colegului

5. Deși ți-ai făcut tema și ai încercat să îți dai interesul, profesorul consideră că ai rezolvat-o superficial. Cum răspunzi?

- a) Accepți situația așa cum este
- b) Trântesc caietul pe bancă și spun cu voce tare: „Ce-o mai vrea și profesorul ăsta de la mine!”
- c) Îi spui profesorului că te simți supărat deoarece ți-ai dat toată silința și îți dorești să-ți mai explice încă o dată sarcina

ABC-urile convingerilor, emoțiilor și comportamentelor noastre

Credințele și percepțiile noastre asupra lumii ne determină propriile emoții, trăiri și comportamente.

Neplăcerile noastre emoționale sunt cauzate, în mare parte, de credințele noastre și mai degrabă de ceea ce ne spunem despre evenimente și situații decât de evenimentele și situațiile propriu-zise. ABC-ul terapiei rațional-emoțive și comportamentale ilustrează cauza primară a emoțiilor noastre.

A-urile sunt evenimentele activatoare sau sursele presupuse ale stresului nostru. Evenimentele activatoare stimulează, antrenează gândurile, credințele și afirmațiile noastre interioare. Acestea sunt adversități, frustrări și stresori din viețile noastre. Evenimentele activatoare pot fi evenimente din trecut, din prezent sau viitor (anticipate). Evenimentele activatoare pot fi reale sau imaginate. Un eveniment activator poate fi o situație singular izolată, un fapt neplăcut continuu sau o dezamăgire. Un eveniment activator poate fi un eveniment neplăcut care s-a întâmplat sau un eveniment plăcut care nu s-a întâmplat (o dezamăgire). În plus, față de evenimentele curente, A-urile pot include gânduri despre evenimente trecute. De ce sunt numite A-urile evenimente activatoare? Deoarece acestea activează, stimulează gândirea noastră, sistemul nostru de credințe raționale sau iraționale, ceea ce ne spunem despre ceva anume și dialogul nostru intern. Prin intermediul acestui dialog intern noi dezbatem diferite cursuri ale acțiunilor noastre posibile și ne determinăm reacțiile emoționale la evenimente și situații.

B-urile reprezintă credințele și afirmațiile noastre interioare, ceea ce ne spunem despre evenimentele și situațiile activatoare. Sunt două tipuri majore de credințe și afirmații interioare. Primele, credințele și afirmațiile interioare raționale, sunt afirmații care ne ajută să facem față și să ne adaptăm. A doua categorie este formată din credințele și afirmațiile interioare iraționale care sunt auto-distructive, dezadaptative și duc la emoții neplăcute. Credințele iraționale duc la anxietate, furie și depresie și la pierderea controlului asupra emoțiilor noastre. Cognațiile raționale duc la emoții mai puțin deranjante, cum ar fi îngrijorarea, iritarea sau tristețea. Ne ajută să facem față mai eficient provocărilor vieții. De ex. este posibil să ne spunem „nu are niciun drept să mă trateze atât de nedrept și din moment ce o face, înseamnă că sunt fără valoare”. Credințele iraționale ne intensifică supărarea emoțională și duc la furie crescută, precum și la comportamente dezadaptative. Credințele iraționale ne consumă energia mentală și ne împiedică să găsim soluții creative la problemele noastre. Câteva exemple ale utilizării credințelor și monologului interior rațional: o persoană poate spune ”Mi-aș fi dorit ca situația aceea rea să nu se fi întâmplat, dar s-a întâmplat și pot suporta acest lucru”. Sau un alt ex., cineva poate spune ”Mă tratează nedrept și nu-mi place să fiu astfel tratat....dar asta nu mă face să fiu fără valoare sau mai puțin valoros ca persoană”.

Suntem responsabili de limbajul pe care îl folosim atunci când vorbim cu noi înșine și cu ceilalți.

C-urile (consecințele) reprezintă emoții și comportamente care rezultă din credințele și monologurile noastre interioare. Emoțiile și comportamentele reprezintă consecințe ale credințelor și ale monologurilor noastre interioare.

Gândire greșită

(Convingerea că A cauzează C)

A Eveniment activator	C Consecințe: emoționale și comportamentale
Ești criticat de către un coleg	Anxietate, furie, comportament agresiv

Gândire corectă (convingerea corectă că A activează B, dar B cauzează C). Aceasta este denumită și modelul A-B-C- al emoțiilor noastre.

A Eveniment activator	B Credințe și monolog interior	C Consecințe: emoționale și comportamentale
-----------------------	--------------------------------	---

Ești criticat de către un coleg	declanșează	Credințe iraționale: “Nu are niciun drept să vorbească așa cu mine și nu pot suporta acest lucru”	cauzează	Anxietate, furie comportament agresiv (îl vor împinge).
		Credințe raționale: “Nu-mi place cum vorbește cu mine, dar pot tolera acest lucru”	cauzează	Lipsa unui stres emoțional semnificativ. Doar iritare medie.

Consecințele noastre comportamentale pot fi pozitive și ne pot ajuta. Sau comportamentele noastre pot fi negative, auto-distructive, auto-depreciative și dezadaptative. A izbucni verbal sau a-i întoarce vorbele unui profesor, a părinților sau oricui altcuiva după ce te simți frustrate poate fi o consecință comportamentală auto-distructivă a frustrării tale. Gândirea corectă înseamnă să recunoaștem că evenimentele și situațiile ne influențează, dar că propriile credințe și afirmații interioare raționale și iraționale ne influențează mult mai mult.

Un filozof antic grec spunea: „Oamenii sunt tulburați nu de lucruri, ci de părerile pe care le au despre acestea”. Pe lângă faptul că se simt nefericiți, oamenii care gândesc eronat sunt mult mai puțin capabili să-și realizeze scopurile pe termen scurt și lung.

Anexa 6
Jurnalul furiei

Învățați elevii să completeze un jurnal al furiei. Acest jurnal trebuie completat zilnic, pe tot parcursul a două săptămâni. Aceasta le va furniza informații privind:

- lucrurile care pot declanșa emoțiile de furie
- modalități de răspuns față de situații conflictuale.

Notițele vor fi adunate și discutate în grup după cele două săptămâni. La sfârșitul primei săptămâni va trebui să analizați jurnalele elevilor împreună cu ei. Nu uitați că este dificil pentru oricine să recunoască că a fost furios. Cu toate acestea este important fiecare moment notat în jurnal, care poate sugera furia sau un sentiment negativ și care poate fi analizat. Aceste jurnale pot fi completate mai multe săptămâni, important este să găsiți săptămânal un moment în care să analizați împreună cu ei notițele și observațiile în jurnal.

Jurnalul furiei și al sentimentelor negative

Pentru fiecare secțiune marcați informația care descrie cel mai bine locul în care vă aflați, ceea ce vă înfurie, cum faceți față și dacă considerați că ați reacționat potrivit.

Când? _____ Data _____

Dimineața _____ La prânz _____ Seara _____

În centru _____ La școală _____ La sport _____ Pe stradă _____ Între

prieteni _____

Cineva a spus ceva răutăcios _____ Cineva a făcut ceva nepotrivit _____

Eu am făcut ceva nepotrivit _____ Cineva m-a agresat fizic _____

Cineva s-a purtat nedrept cu mine _____

Nu m-am comportat potrivit _____

Unde?

Ce s-a întâmplat?

Cum am reacționat?

Am țipat _____ Am înjurat _____ Am lovit _____

Am plecat în grabă _____ M-am certat cu persoana _____

Am aruncat cu ceva _____ Am plecat și am vorbit cu cineva despre furia mea

Mai târziu m-am răzbunat _____

Comentarii.

Anexa 8**Tehnica relaxării prin respirație profundă**

Încercați să vă asigurați că vă aflați într-o încăpere liniștită. Amintiți elevilor că nu vor găsi întotdeauna bucuria și „luxul”, unui spațiu liniștit, însă că dacă vor exersa tehnica, acest lucru nu îi va mai incomoda.

Amuzați-vă împreună vorbind cu elevii despre situațiile în care vor trebui să se scuze în fața profesorului, instructorului, altor persoane pe care totuși nu vor să le jignească și să găsească un loc în care să exerseze tehnica. Nu poți pleca pur și simplu din fața profesorului astfel încât spre exemplu poate fi folosită scuza „îmi cer scuze, însă va trebui să mă duc la toaletă!”

Mulți consideră că prin tehnica relaxării se realizează o conectare profundă între minte și corp. Teoriile emoțiilor propun o interacțiune strânsă între starea emoțională și confortul sau disconfortul fiziologic. Când o persoană se înfurie, schimbările corporale conduc la o creștere a ritmului cardiac, a ritmului respirator, a tensiunii musculare, transpirație. În aceste condiții relaxarea conduce la conștientizare, perceperea tensiunii musculare, creșterea abilității de a controla tensiunea, controlul activității autonome (respirație, bătăile inimii, circulația sângelui etc.), precum și a abilității de a controla activitatea cognitivă.

Creșterea abilității de a dezvolta aceste deprinderi se reflectă în scăderea tensiunii musculare, a irascibilității, a emoțiilor negative, a anxietății, îngrijorării. Respirația profundă este o tehnică alături de alte tehnici mai complicate utilizate de profesioniști bine antrenați.

1. Ideal ar fi ca elevii să se afle într-o sală confortabilă, liniștită. Nu este posibil întotdeauna la școală acest lucru. Nu-i nimic, spuneți elevilor că în aceste condiții ar fi bine să găsească totuși un loc ceva mai liniștit, astfel încât această tehnică să poată fi exersată zilnic pentru reducerea stresului.

2. Așezați-vă confortabil pe un scaun, într-o poziție confortabilă, cu mâinile și picioarele încruciate. Spre exemplu, mâinile pot fi așezate pe abdomen.

3. Inspirați aer în piept numărând până la 4, adânc, umplând stomacul cu aer. Atenție, trăgând aer în piept, stomacul este cel care își va mări volumul, încercați deci să umflați stomacul o dată cu respirația, până când aveți impresia că aveți o minge în abdomen. Nu umflați toracele, plămânii, ci abdomenul.

4. Expirați aerul încet numărând până la șase.

5. Realizați această respirație de 10 ori până când simțiți că vă relaxați. Pentru îndepărtarea tensiunii încercați acest exercițiu zilnic, timp de 10-15 minute.

Anexa 11

EMPATIA

Procedura:

Se întreabă elevii ce cred că înseamnă a fi sensibil față de emoțiile celorlalți. Se discută despre cât este de important să ne punem în locul celuilalt și să ne imaginăm cum ne-am simți dacă am fi în situația lui.

Exemplu de caz:

Profesorul: - Mihai, te rog să ne spui ce-ai pregătit pentru astăzi la Psihologie ?

Elevul: - Păi... Nu am pregătit nimic, nu mi-am învățat pentru astăzi.

Profesorul: - O să facem în cazul ăsta, o scurtă recapitulare din materia predată semestrul acesta. Te rog să-mi dai definiția Percepției.

Elevul: - Dar să știți că nu am chef să răspund la întrebările Dvs. Astăzi am de gând să lenevesc și în plus, îmi lipsesc aproape toate lecțiile din caiet.

Profesorul: - Îmi pare rău Mihai, pentru lipsa ta de chef și indiferența față de școală, ai fi putut să-ți recuperezi lecțiile, cu atât mai mult cu cât nu ai nici o notă la Psihologie. Ocupa loc, ai 4 pentru astăzi.

Elevul: - Ce „necioplit” sunteți! Nu v-am spus că nu mi-am învățat nimic pentru azi? Ce a trebuit să mă ascultați tocmai pe mine?

Fișă de lucru completată pentru exemplificare:

Sentimentele posibile ale victimei	Sentimentele agresorului
Tristețe	Incontrol
Umilință	Mânie
Dezamăgire	Frustrare
Îngrijorare	
Frustrare	
Sfidare	

Se cere elevilor să formeze subgrupuri de câte 3, 4 persoane și să își arate unii altora cazurile, explicând la ce s-au gândit că ar putea simți personajele.

Discuții:

Întrebări referitoare la conținut:

Cât de greu a fost să vă gândiți la ce ar putea simți alte persoane?

V-a fost mai greu să identificați emoțiile unor personaje decât ale altora din alte situații? De ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?

Credeți că știți sigur ce au simțit oamenii din situațiile despre care ați citit? De ce da sau de ce nu?

Întrebări de personalizare:

Ai avut vreodată un moment în care ai crezut că știai ce simte cineva dar te-ai înșelat?

Ce indicii ai putea să folosești pentru a fi mai sensibil față de emoțiile celorlalți?

Ce consideri că poți face pentru a afla exact ce simt ceilalți?

REZOLVAREA DE PROBLEME

Deoarece în ultimii ani studiile au relevat faptul că unul dintre predictorii timpurii ai comportamentului agresiv sunt dificultățile în activitățile de rezolvare a problemelor de tip social (www.unf.edu/dept/fie/sdfs/notes). Vom explica pașii tehnicii de rezolvare a problemelor (după David, 2000) pe baza unui exemplu.

„Prietenă mea îmi spune că nu are chef să iasă azi la film și seara află că un prieten a văzut-o în parc cu bicicleta cu un băiat.....”

Identificarea problemei – prietenă mea a fost văzută cu alt băiat în ziua în care mie mi-a spus că nu are chef să iasă.

Stabilirea scopurilor - ce urmează să fac, cum vreau să stea lucrurile – vreau să află de ce nu a vrut să iasă cu mine, de ce a fost cu persoana respectivă în parc, cine era acea persoană și de ce a ieșit, dacă a ieșit, cu el și nu cu mine.

Generarea de soluții alternative – care ar fi primul lucru pe care l-ați face, cerem cât mai multe alternative, le selectăm pe cele mai realiste.

Considerăm consecințele – discutăm fiecare soluție stabilind costurile și beneficiile

Luăm decizia pentru cea mai bună alternativă – ierarhizăm soluțiile în funcție de valoarea lor.

Implementăm soluția – vom utiliza jocul de rol pentru a testa soluția

Evaluare – a funcționat? Dacă nu, se trece la implementarea altei soluții. În cazul în care nici una dintre soluții nu a funcționat se reia întregul proces insistându-se pe generarea de soluții.

Vom aplica această tehnică în cadrul unei simulări, verbalizând fiecare pas. Vom utiliza următorul scenariu: „profesorul de serviciu te prinde fumând în școală și îți cere să te prezinți a doua zi cu părinții la școală. Între timp află că de fapt e posibil ca unul dintre colegii tăi să-i fi sugerat profesorului că tu fumezi în baie...”

Anexa 13

Le vom cere să completeze finalul unei „povești”: „*Se sunase de intrare , mergeam spre clasă, când am ajuns în fața clasei și am vrut să intru în clasă un coleg mi-a trântit ușa în nas.*” Fiecare elev va trebui să descrie la ce s-ar gândi, cum s-ar simți, ce ar face, costurile și beneficiile fiecărui comportament. Vom încerca să le subliniem importanța cognițiilor raționale, prin costurile și beneficiile acestora în raport cu cele ale cognițiilor iraționale.

Anexa 15**Comportamente alternative de abordare și soluționare a situației conflictuale**

Peer mediation – Medierea de la egal la egal

Peer mediation este un model de mediere care se aplică în școli pentru soluționarea conflictelor dintre elevi. Cu alte cuvinte, Peer mediation este o modalitate de mediere prin care elevii, sub îndrumarea unor colegi de vârstă apropiată, găsesc împreună, într-un mod bine structurat, o soluție de rezolvare a unui conflict sau ceartă. Peer mediation este un model de educație prin care elevii învață să devină responsabili pentru comportamentul și acțiunile lor.

Peer mediation are succes deoarece:

Limbajul folosit de tineri nu este întotdeauna accesibil adulților

Tinerii identifică mai repede și mai bine natura problemei în care sunt implicați

Tinerii reușesc să găsească mai repede soluții pentru rezolvarea problemele lor

Dacă sunt bine instruiți, tinerii nu au nevoie de adulți în rezolvarea conflictelor lor. Ei pot să le rezolve singuri, mai bine, mai repede și mai eficient.

Peer mediation contribuie la:

Rezolvarea mai rapidă și într-un mod mai adecvat a conflictelor dintre elevi

Dezvoltarea abilităților sociale ale elevilor

Diminuarea atitudinii corecționale a profesorilor și a directorului școlii

Promovarea unui climat cât mai plăcut în școală

Reducerea timpului dedicat menținerii disciplinei în școli

Creșterea securității elevilor în școli

Peer mediation are ca scop influențarea pozitivă a climatului social și educațional din școli prin:

Semnalarea la timp a conflictelor

Educarea elevilor de a-și asuma responsabilitatea asupra propriilor conflicte, oferindu-le totodată șansa de a le rezolva singuri, rapid și eficient

Formarea unui grup de elevi-mediatori și dezvoltarea abilităților necesare, contribuie la:

Soluționarea noilor conflicte

Profesorii și mentorii vor aloca mai mult timp procesului educațional

Creșterea gradului de implicare a elevilor în activitățile școlare

Îmbunătățirea performanțelor școlare ale elevilor

Etapele medierii

I. Etapa Preliminară

Intervenția

Prezentați-vă ca mediator;

Întrebați-i pe cei în dispută dacă vor să participe la mediere pentru a-I ajuta să-și rezolve problema.

Efectuați medierea într-un loc liniștit, fie la dată și ore stabilite.

Contracararea

Descrieți procesul de mediere și rolul mediatorului

Fiecărei persoane i se dă ocazia să vorbească pe larg;

Descrieți pașii pentru rezolvarea problemei

Mediatorul va servi ca punte de legătura pentru înțelegere reciprocă

Mediatorul va ajuta persoanele implicate să lucreze împreună la rezolvarea problemei.

Cereți părților aflate în dispută să precizeze dacă înțeleg acest tip de proces. Asigurați-vă ca părțile:

Pot efectiv să vorbească în nume propriu;

Doresc o soluție;

Doresc să negociez una cu cealaltă.

Sugerați și cereți fiecărei părți aflate în dispută să fie de acord cu următoarele:

Fiecare își va da silința să rezolve problema;

Fiecare se va abține de a-l intrerupe pe celălalt;

Fiecare se va abține de să-l insulte pe celălalt;

Fiecare se va abține de a se strâmba sau de a face gesturi de dezacord în timp ce vorbește cealaltă persoană.

II. Abordare problemei

Aprofundarea problemelor

Cereți uneia dintre persoane să înceapă, povestindu-vă ce s-a întâmplat;

Prafrazați ce a spus prima persoană, folosind ascultarea activă;

Repețați aceeași pași pentru fiecare parte în dispută.

Generarea de opțiuni

Întrebați fiecare persoană pe rând, dacă ar fi făcut altfel și ce ar fi făcut altfel;

Întrebați fiecare persoană, pe rând, ce ar face chiar acum pentru soluționarea problemei;

Căutați soluții împreună.

Alegerea celei mai bune soluții și încheierea procesului

Ajutați-i pe cei în dispută să găsească o soluție cu care să poată fi de acord amândoi.

Felicități-i!

ACORD DE PARTENERIAT

Art. 1 Încheiat astăzi, _____, între următoarele instituții prin reprezentanții săi:
Centrul Județean de resurse și Asistență educațională Maramureș, adresa str. 8 Martie, nr. 7, Baia Mare,
reprezentată prin d-na director, prof. Delia Mariana Ardelean și
Școala _____,
adresa _____, reprezentată prin d-na/dl director _____.

Art. 2 ARGUMENT

Deoarece școala se confruntă din ce în ce mai des cu fenomenul violenței la copii și adolescenți este necesară o focalizare a atenției asupra acestui fapt. Violența din școală reduce șansele elevilor de a-și dezvolta personalitatea pe deplin și de a dobândi o educație de calitate, de aceea elevii trebuie să învețe cum să-și exprime furia, cum să gestioneze situațiile conflictuale, pentru a trăi în armonie cu cei din jurul lor, fără a leza starea de bine și buna dezvoltare a celorlalți.

Art. 3 SCOPUL ACORDULUI:

Prevenirea și combaterea violenței în școală și optimizarea mecanismelor de coping în situațiile conflictuale.

Art. 4 OBIECTUL ACORDULUI:

Realizarea activităților prevăzute în campanie

Art. 5 ROLURI ȘI RESPONSABILITĂȚI ÎN REALIZAREA PARTENERIATULUI

Organizația	Roluri și responsabilități
CJRAE Maramureș	<ul style="list-style-type: none"> - întocmirea proiectului (echipa de proiect); - transmiterea materialelor suport de către CJAP, pe grupul yahoo al consilierilor școlari, pe site-ul CJRAE și pe forumul directorilor din unitățile de învățământ; - diseminarea campaniei în unitatea de învățământ (consilierul școlar); - desfășurarea activităților din campanie (consilierul școlar); -certifică o adeverință comună/ nominală eliberată de școală cuprinzând cadrele didactice implicate în proiect/ consilierul școlar.
Școala	<ul style="list-style-type: none"> - facilitarea desfășurării activităților din campanie prin asigurarea resurselor materiale necesare; - asigurarea spațiului necesar desfășurării activităților din campanie; - colaborarea cu consilierul școlar prin implicarea elevilor, copiilor, cadrelor didactice din școală în derularea activităților; -eliberează o adeverință comună/ nominală cuprinzând cadrele didactice implicate în proiect/ consilierul școlar.

Art.6 RESURSE UMANE

- elevi, părinți,
- diriginți, cadre didactice,
- consilieri școlari.

Art. 7 RESURSE MATERIALE

- articole de birotică

- calculator cu acces internet, videoproiector,
- chestionare, teste psihologice,
- imprimantă.

Art. 8 DURATA ACORDULUI

An școlar 2017-2018

Art. 9 DREPTURI ȘI OBLIGAȚII ALE PARTENERILOR

Conform acțiunilor din proiect

Art. 10 DISPOZIȚII FINALE

Nerespectarea acordului de parteneriat duce la anularea lui.

Întocmit în 2 exemplare, câte unul pentru fiecare parte.

Partener 1:

Centrul Județean de Resurse și Asistență
Educațională Maramureș

Partener 2:

Nr. _____

Avizat,
Director UPJ,
Prof.

Fișă de monitorizare semestrială/ anuală a activităților din campanie

Consilier școlar:

Titlul Campaniei	Titlul activității	Nr. activități	Clasa	Nr. participanți	Alte cadre didactice implicate din cadrul UPJ

Semnătura:

Nota: Se va completa de către consilierul școlar după fiecare activitate realizată și se va transmite pe adresa de e-mail cjapmm@yahoo.ro, până la finalul fiecărui semestru