Cofinanțat de Uniunea Europeană

SAVE School Anti-Violence Ecosystem

program coordonat de World Vision ROMÂNIA

ȘCOALA CARE VINDECĂ

Ghid de bune practici

pentru diminuarea violenței asupra copilului

— Ghid pentru cadrele didactice —

Cuprins

Introducere **3**

1. Înțelegerea cauzelor excluderii sociale și respingerii de colegi **3**

2. Recunoașterea caracteristicilor victimelor excluderii sociale **3**

3. Impactul excluderii sociale asupra cogniției și strategiile de reconstruire a stimei de sine **4**

Exemple de activități de realizat la clasă **4**

Activitate 1. Dezvoltarea încrederii elevilor în propriile capacități de învățare 4

4. Efectele asupra funcționării cognitive și performanței școlare **6**

5. Consecințele emoționale și sănătatea mintală **6**

Activitate 2. Dezbatere online 6

6. Reglarea emoțiilor și strategiile de adaptare **7**

7. Intervenții și strategii pentru promovarea incluziunii **8**

Activitatea 3. Instrument pentru evaluarea competențelor 8

Jurnal reflexiv 10

Încheiere și evaluare **11**

Concluzie **11**

Introducere

Acest ghid de bune practici a fost elaborat în urma implementării proiectului „Școala care vindecă”, proiect derulat de Asociația Centrul Bucuriei în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană.

Durata proiectului: 16.01.2026 – 15.07.2026

Valoarea grantului: 10.000 euro

Ghidul este dedicat cadrelor didactice care doresc să contribuie la crearea unui mediu școlar incluziv, sigur și empatic, reducând fenomenul de violență, în special cel subtil, precum excluderea socială și oferă recomandări practice și strategii bazate pe cunoștințe psihologice pentru identificarea, prevenirea și intervenția în cazurile de excludere socială.

1. Înțelegerea cauzelor excluderii sociale și respingerii de colegi

Pentru a combate excluderea socială, este esențial ca profesorii să cunoască factorii care o determină. Prin clasificarea conceptelor și clarificarea lor, cadrul didactic este actorul care facilitează educația prin realizarea evoluției copilului, raportat la particularitățile sale și la obiectivul pe care acest proiect l-a lansat.

În continuare sunt prezentate cauzele care conduc către apariția fenomenului de excludere socială.

Caracteristicile individuale: aspect fizic, abilități sociale, comportamente problematice, probleme de comportament.

Mediul familial: nivel socio-economic, stil parental, nivel de suport emoțional.

Influențele de mediu: relațiile din familie, normele culturale, așteptările sociale.

Dinamica socială: grupurile de prieteni, bullying-ul, discriminarea și stereotipurile.

Bune practici

- Monitorizarea și evaluarea cu atenție a comportamentele elevilor pentru a identifica semnele timpurii ale excluderii.
- Promovarea unei culturi a respectului și diversității în clasă.
- Încurajarea părinților să contribuie la crearea unui mediu familial stabil și suportiv.
- Organizarea activităților/sesiunilor de conștientizare despre diversitate și acceptare.

2. Recunoașterea caracteristicilor victimelor excluderii sociale

Este important ca profesorii să știe să identifice elevii vulnerabili. Aceștia pot avea următoarele indicii:

Manifestări comportamente timide, retrase, anxioase, considerate deficite sociale.

Dificultăți în gestionarea comportamentelor: agresivitate, hiperactivitate.

Bune practici

- Observarea comportamentele în contexte sociale și acasă.
- Încurajarea elevilor să vorbească despre sentimentele și experiențele lor.
- Oferirea de sprijin emoțional și crearea un mediu sigur pentru exprimare.

3. Impactul excluderii sociale asupra cogniției și strategiile de reconstruire a stimei de sine

Excluderea socială poate duce la scăderea stimei de sine și afectează dezvoltarea identitară. Fără o intervenție adecvată, fenomenul poate lua amploare, iar consecințele vor fi pe termen lung și cu rezultate slabe la nivel academic.

Strategii de intervenție

- Acordarea de sprijin emoțional constant.
- Încurajarea succesului și a realizărilor personale.
- Cultivarea abilităților sociale și emoționale, precum empatia și comunicarea.
- Promovarea autonomiei și independenței elevilor.
- Prezentarea de modele pozitive din mediul școlar și comunitate.

Bune practici

- Organizarea de activități de consolidare a încrederii în sine.
- Implementarea unor programe de dezvoltare a inteligenței emoționale.
- Asigurarea unui feedback constructiv și de recunoaștere a progresului.

Exemple de activități de realizat la clasă

ACTIVITATE 1. Dezvoltarea încrederii elevilor dumneavoastră în propriile capacități de învățare

I. Date generale	
Titlul activității de învățare	COMUNICAREA ASERTIVĂ
Disciplina	CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ
Clasa	a VII-a
Autor	Psiholog Marilena Savu
Alți membri ai echipei de autori (dacă este cazul)	—
II. Prezentarea activității de învățare	

Competența specifică vizată	2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale, comunitare.
Condiții necesare desfășurării activității	– Sala de clasă, lecție față în față – Videoproiector, laptop, internet – Fișe de lucru
Contextul de învățare	– Dezvoltarea abilităților de interrelaționare în contexte variate; – Însușire de noi cunoștințe; – Domeniul de conținut: Dezvoltarea socio-emoțională, Caracteristici ale comunicării agresive, pasive și asertive.
Timpul alocat	50 de minute
Descrierea specifică a activității de învățare	– Se asigură climatul specific; – Începem activitatea cu un exercițiu de dezgheț prin intermediul căruia elevii se prezintă; – Se anunță tema, importanța și se definește conceptul; – Se prezintă elevilor un film care are ca temă comunicarea sub diverse forme. – Pe baza noțiunilor prezentate se identifică în film mai multe aspecte, se prezintă opinii și se extrag concluzii referitoare la comunicare; – Dirijarea învățării se va face ghidat, așa încât elevii să identifice cele trei tipuri de comunicare prezentate în film, dar și în restul timpului. Sunt invitați să dea exemple cu scopul de a fixa cunoștințele însușite în această activitate. – Se completează fișele de lucru și se prezintă câteva; – Activitatea se încheie cu prezentarea concluziilor personale.
Extinderi sau dezvoltări ale activității (opțional)	Elevii sunt îndrumați să identifice tipurile de comunicare despre care au învățat în operele literare pe care le studiază și să prezinte rezultatele studiului lor la activitatea viitoare.
Resurse utilizate (unde se poate, oferiți și link-uri)	– https://www.youtube.com/watch?v=LuG0IxCsUi8 – Fișe de lucru – Resurse de timp: 50 de minute
III. Comentarii	
Alte aspecte utile de împărtășit cu privire la realizarea activității de învățare	Elevii se vor familiariza cu ideea de a identifica elemente-cheie în comunicare și de a le recunoaște și utiliza cu scopul îmbunătățirii abilităților de interrelaționare. Elevii au ocazia de a contribui la formarea unei atitudini favorabile în mediul educațional și social.
Valorificarea activității în activitatea de evaluare	Elevii vor învăța în această activitate să își identifice potențialul și felul în care îl manifestă, vor învăța cum să își facă propria autoevaluare, iar în lucrul cu colegii vor reuși să facă interevaluarea. Construirea unei atitudini pozitive și față de sine poate fi valorizată și în cadrul altor discipline sau al altor contexte.
Valorificarea resursei la clasă	Filmul prezentat este atractiv deoarece prezintă în manieră potrivită soluționarea unei situații des întâlnite în care conflictul apare din cauza lipsei de comunicare. Prezentarea soluțiilor la finalul filmului face ca filmul să aibă

	un final fericit și, prin analogie, elevii să înțeleagă că și în situațiile de viață pot găsi soluții adecvate.
Sugestii de adaptare la elevii cu risc	Adaptarea activității la elevii cu risc se poate realiza în mai multe moduri: joc de rol, lucru pe echipe, realizarea de colaje, introducerea unei reguli săptămânale la clasă, elaborarea de proiecte individuale sau de grup și realizarea unor povești sau materiale video cu tema aleasă în vederea formării unei atitudini pozitive prin comunicare.

Replicarea activității pentru disciplina Educație socială

Această activitate poate fi adaptată și pentru disciplina Educație socială deoarece tema este una care se află în domeniile de conținut din cadrul acestei discipline.

Domeniile de conținut pentru care aș putea adapta această activitate sunt cele de la clasa a V-a: **Formularea de întrebări** și **Argumentarea unui punct de vedere personal**.

Competența generală este Raportarea critică la fapte, evenimente, idei, procese din viața personală și a diferitelor grupuri și comunități, prin utilizarea unor achiziții specifice domeniului social.

Competența specifică este 1.2. **Formularea unor opinii, explicații, argumente simple pentru promovarea propriilor drepturi și responsabilități.**

Această activitate poate fi adaptată cu ușurință pentru că sunt competențe care se regăsesc la ambele discipline și care ne pun în situația de a adapta materialele și metodele la tema și clasa aleasă.

Formarea atitudinilor corespunzătoare la elevi este determinată prin mai multe moduri, diversificând în funcție de specificul grupului de elevi.

Din perspectiva competențelor socio-emoționale, disciplina Consiliere și dezvoltare personală sprijină elevii în managementul adecvat al emoțiilor, comunicarea asertivă, cooperarea în grup, participarea la viața clasei, școlii și comunității, iar în cadrul disciplinei Educație socială această competență este una care contribuie la formarea profilului absolventului de gimnaziu.

4. Efectele asupra funcționării cognitive și performanței școlare

Excluderea socială afectează performanța academică și motivația elevilor. Aceștia se pot confrunta cu dificultăți de concentrare, scăderea motivației și sentimentul de inutilitate, pierderea scopului și satisfacției în activități și performanță școlară scăzută.

Bune practici

- Creșterea motivației prin activități relevante și recunoaștere.
- Oferirea de sprijin suplimentar pentru elevii cu dificultăți de concentrare.
- Asigurarea unui feedback pozitiv și clar asupra progresului.

5. Consecințele emoționale și sănătatea mintală

Excluderea socială poate duce la probleme emoționale grave. Distres, anxietate, depresie, sentimentul de singurătate, izolare, stigmatizare și poate avea impact asupra dezvoltării sociale și identitare.

Bune practici

- Oferirea de suport emoțional individual sau de grup.
- Încurajarea comunicării deschise despre emoții.
- Promovarea activității de relaxare și gestionare a stresului.
- Educarea elevilor și a personalului didactic despre sănătatea mintală și stigma socială.

ACTIVITATE 2. Dezbatere online

Rolul disciplinei DP în formarea viitorului adult. Viziunea, misiunea disciplinei.

Această disciplină oferă elevului o perspectivă diferită față de ceea ce acesta cunoaște și abordează procesul educațional într-o nouă manieră îmbogățită pe alte planuri. Cunoaștem cu toții că procesul de învățământ stimulează cognitiv elevul în cea mai mare măsură prin intermediul majorității disciplinelor predate. Ca acest proces de stimulare cognitivă să fie susținut, disciplina CDP vine în sprijinul elevilor prin stimularea stării de bine și a încrederii în sine, dezvoltând astfel partea emoțională care asigură stabilitatea individului și integrarea lui cât mai bună în societatea pentru care a fost pregătit.

Viziunea disciplinei Consilierea și dezvoltarea personală urmărește crearea unui climat educațional de calitate, incluziv, stimulativ pentru dezvoltarea individuală a fiecărui beneficiar al sistemului educațional astfel încât să dea sens încrederii și aspirațiilor sale.

Misiunea acestei discipline este aceea de a asigura o educație de calitate prin promovarea unui comportament decent, tolerant în vederea integrării în societate prin descoperirea înclinațiilor, talentelor și aptitudinilor elevilor.

Metodele prin care elevii sunt stimulați în cadrul acestei discipline sunt: jocul de rol, brainstormingul, conversația, dezbaterea, observații pe marginea unor evenimente, vizite, proiecte educaționale ș.a.m.d. Metodele prin care pot fi evaluați elevii sunt portofoliile, proiectele, fișele de autoevaluare etc.

Din perspectiva mea, proiectul educațional este cel care stimulează și antrenează copiii cel mai mult în cadrul acestei discipline. Această metodă oferă un cadru mai larg unde elevul poate să își manifeste potențialul în diverse activități, poate să își asume decizii, să reflecteze asupra unor teme, să se autoevalueze, să emită judecăți de valoare și să se manifeste în mod autentic în activitățile pe care le aleg în aceste proiecte.

6. Reglarea emoțiilor și strategiile de adaptare

Elevii aflați în situația de excludere socială pot dezvolta comportamente autodistructive sau evitante: evitarea socială și negarea problemelor, manifestări de comportament autodistructiv, creșterea nivelului de stres și pot avea dificultăți în dezvoltarea abilităților sociale.

Bune practici

- Învățarea elevilor a unor tehnici de reglare emoțională (ex. respirație, mindfulness).
- Promovarea comunicării sincere și deschise.
- Crearea unui mediu de sprijin și încredere.
- Oferirea de modele sănătoase de gestionare a emoțiilor.

Este descrisă, în continuare, un atelier dedicat cadrelor didactice cu scopul dezvoltării inteligenței emoționale a acestora.

Activitatea cu tema „Arta emoțională a predării”

Scop:

Conștientizarea faptului că emoțiilor pozitive, precum interesul, curiozitatea și bucuria, alcătuiesc baza motivației de a învăța și sentimentul de siguranță. Construim relații interpersonale în relațiile cu elevii și este necesar să ne gestionăm emoțiile și putem aranja cu pricepere mediile de învățare care promovează comportamentul prosocial și mediile de învățare. Dacă nu gestionăm bine emoțiile, activitatea de predare ne poate epuiza. Este necesar un grad ridicat de conștientizare socială pentru a putea înțelege modul în care comportamentul nostru și exprimarea emoțiilor construiește relațiile cu elevii.

Exercițiu:

Identifică două situații în care ai facilitat un cadru emoțional pozitiv și unul negativ în clasa de elevi. Identifică profesorul care se comporta identic când tu erai elev. Cum ai apreciat disciplinele predate de cei doi profesori. Cum ai putea răspunde nevoilor elevilor tăi?

Cursanții sunt invitați să împărtășească reflecțiile personale la exercițiul acesta.

Exercițiu poate fi aplicat la clasă prin a-ți reaminti un profesor care a avut un rol important în viața ta. Concentrați atenția asupra respirației câteva minute, apoi îndreaptă atenția către amintirea persoanei pe care ați ales-o pentru acest exercițiu. Amintiți-vă cât mai multe detalii despre aceasta și să dați viață acelei amintiri. Reamintiți-vă cum și-a exprimat grija față de voi și încercați să recreați scena în clasa de elevi. Observați cum se simt elevii și cum vă simțiți dumneavoastră. Poți nota observațiile personale și pe cele mai interesante din rândul elevilor.

7. Intervenții și strategii pentru promovarea incluziunii

Pentru a reduce excluderea socială, profesorii pot utiliza următoarele strategii în activitatea școlară: crearea unui mediu școlar incluziv, programe educaționale despre diversitate și acceptare, activități care promovează colaborarea și respectul reciproc, implicarea în activități extracurriculare pentru dezvoltarea abilităților sociale, promovarea empatiei și comportamentelor prosociale. Sunt necesare activități care să le dezvolte empatia prin jocuri și activități practice. Prin încurajarea comportamentelor prosociale, precum ajutorul și susținerea colegilor, elevii pot dezvolta comportamente care susțin dezvoltarea comunității pe termen lung.

Strategii concrete de colaborare

- Organizarea de activități de grup pentru dezvoltarea abilităților de lucru în echipă.
- Implementarea grupelor de susținere sau mentorat.
- Recompensarea și recunoașterea comportamentelor pozitive pentru motivare.

Bune practici

- Încurajarea dialogului deschis și respectuos între elevi.
- Structurarea activităților astfel încât fiecare elev să se simtă valorizat.
- Stabilirea de reguli clare anti-bullying și sancționarea comportamentelor neadecvate.
- Încurajarea și implicarea părinților și a comunității în promovarea diversității și acceptării.

ACTIVITATEA 3. Instrument pentru evaluarea competențelor

AUTOEVALUAREA

Noțiuni generale

Autoevaluarea are un rol esențial în întregirea imaginii elevului, din perspectiva judecății de valoare pe care o emite profesorul evaluator – și, totodată, are multiple indicații în plan motivațional și atitudinal, datorită necesității de autocunoaștere a elevilor.

Tehnici folosite:

- Autocunoașterea controlată;
- Notarea reciprocă sau interevaluarea;
- Scările de clasificare;
- Completarea, la sfârșitul unei sarcini importante de învățare, a unui chestionar.

> *Scările de clasificare permit autoevaluarea, la elevi, a comportamentelor din sfera domeniului cognitiv, dar și a competențelor dobândite.*
>
> *În activitatea de autoevaluare, elevul va fi capabil:*

- Să înțeleagă criteriile de apreciere după care se conduce profesorul;
- Să efectueze notarea controlată, în care își va propune nota;
- Să completeze la sfârșitul unei sarcini de lucru un chestionar alcătuit de profesor.

> *Pe baza cunoașterii rolului, a sarcinii, tipului și direcțiilor activității sale, elevul va conștientiza achizițiile făcute, competențele dobândite, progresele realizate și ceea ce i-a mai rămas de făcut pentru atingerea standardelor de performanță stabilite.*

Activitate de autoevaluare

> *Activitatea de autoevaluare este încadrată în Unitatea de învățare „Bugetul – Planul de acțiune pentru realizarea unui scop”. În cadrul acestei unități de învățare, elevii învață despre proiect și au în vedere unul cu tema „Biblioteca mea”.*
>
> *Pentru ca activitatea de autoevaluare a acestui proiect, profesorul are în vedere următoarele:*

- Specifică, la începutul fiecărei lecții, obiectivele specifice în funcție de care se va face evaluarea, dar și autoevaluarea elevului;
- Pentru fiecare probă de evaluare se anunță elevilor timpul acordat, punctajul, iar la sfârșitul ei, baremul de corectare și notare, astfel încât elevii să fie capabili să își acorde singuri nota;
- Indică elevilor importanța activității lor, sarcinile de lucru, natura și direcțiile activității lor;
- Stimulează interevaluarea;
- Alcătuiește un chestionar, în vederea completării lui la sfârșitul unei sarcini de lucru;

- Încurajează elevii în a-și pune întrebări legate de efectuarea sarcinii de lucru;
- Elaborează grila de autoevaluare și scara de clasificare descriptivă.

Chestionar

În urma parcurgerii acestei activități:

- Am învățat .....
- Am avut surpriza să .....
- Am redescoperit că .....
- Am folosit metoda .....
- Deoarece .....
- Încă nu am înțeles .....
- Mai am de parcurs .....
- În realizarea acestei sarcini, am întâmpinat următoarele .....
- Cred că mi-aș putea îmbunătăți performanța dacă .....
- Cred că activitatea mea ar putea fi apreciată ca fiind .....

Acest chestionar poate fi adaptat pe parcursul unității de învățare în funcție de evoluția elevilor și de felul în care aceștia se implică sau determină noi direcții de lucru.

Scara de clasificare descriptivă

Fișa de autoevaluare	Slab	Mediu	Bun	Foarte bun	Excelent	Observații
M-am documentat pentru activitate						
Am efectuat tema din cadrul proiectului la timp						
Am participat la discuțiile în grup, cu argumente						
Am observat comportamentul colegilor din clasă						
Am făcut aprecieri scrise despre contribuția colegilor în cadrul proiectului						
Mi-am respectat rolul – nu am intrat în discuție când eram în rol de observator, și nici nu mi-am analizat colegii când eram în rol de participant la discuție						
Am participat la elaborarea concluziilor						
Am comunicat civilizat						
Progresul înregistrat						
Comportament general						

Rezultatele autoevaluării pe parcursul activităților desfășurate în cadrul proiectului pot fi folosite ca elemente de portofoliu, în vederea aprecierii evoluției, progresului sau involuției elevilor.

Autoevaluarea este o metodă alternativă de evaluare și oferă o altă perspectivă de măsurare și eficientizare în activitatea instructiv-educativă.

Autoevaluarea a avut în vedere:

- măsurarea directă a rezultatelor evaluate cu competențele specifice vizate de programa școlară;
- valorizarea rezultatelor învățării, prin raportarea la progresul școlar al fiecărui elev;
- recunoașterea, la nivelul autoevaluării, a experiențelor de învățare și a competențelor dobândite în contexte non-formale sau informale.

Jurnal reflexiv

Ce am vizat?

Prin intermediul acestei metode alternative de evaluare, am urmărit dezvoltarea competențelor cheie specifice absolventului de gimnaziu, competențelor generale și competențelor specifice (1.3., 2.1., 2.2.). Modalitatea prin care elevii sunt implicați în activitatea de proiect, care să conducă la o autoevaluare pe parcurs și la final de proiect, are în vedere și dezvoltarea capacității elevilor de a-și aprecia rezultatele muncii lor după criteriile stabilite de profesor, cu scopul de a reuși mai apoi să își stabilească singuri criteriile după care își fac autoevaluarea, dar și cu scopul de a putea aprecia pertinent rezultatele muncii lor, atât în sistemul educațional, cât și în sistemul social și profesional.

Ce rezultate am obținut?

Rezultatele obținute în urma aplicării acestei metode alternative de evaluare sunt din sfera comportamentelor și deprinderilor, acelea de a folosi eficient cunoștințele și achizițiile învățate și de a-i determina pe elevi să își creeze un mod personal de cuantificare a muncii lor. Această deprindere se formează elevilor sub îndrumare și ei pot remarca unde sunt punctele tari și slabe pe care le-au dezvoltat în timp. Satisfacția elevilor vine din posibilitatea de a compara rezultatele muncii lor și de a face posibilă evoluția acolo unde mai este de lucru. Ei reușesc să identifice modalitatea în care își construiesc noi direcții de progres.

Ce decid mai departe?

Prin intermediul metodei de autoevaluare pot integra în procesul didactic ceea ce elevii au reușit să manifeste. Se disting aici cunoștințe, dar mai ales, abilități și deprinderi care fac parte din cadrul competențelor specifice pe care absolventul de gimnaziu trebuie să le aibă dezvoltate la finalul ciclului gimnazial. În baza procesului parcurs de elevi, este necesar să ajustăm modul de predare în funcție de posibilitățile elevilor, de specificul grupului și de particularitățile de învățare. Include aici și posibilitatea ca stiluri de învățare ale fiecăruia să fie stimulate eficient și diferit. Posibilitatea de evaluare alternativă la disciplina educație socială dezvoltă interesul elevilor de a putea să se remarce în contexte noi de învățare, folosind achizițiile în manieră inedită și formând o nouă deprindere care conduce către o atitudine pozitivă față de sine și de munca proprie.

Încheiere și evaluare

La finalul fiecărei intervențiilor, este important să se recapituleze principalele idei și recomandări.

Completarea chestionare de feedback pentru ajustarea și îmbunătățirea programului. Asigurarea confidențialității și respectul pentru datele personale, conform GDPR.

Concluzie

Prin aplicarea acestor bune practici, cadrele didactice pot contribui la reducerea fenomenului de violență subtilă din școală și la promovarea unui climat educațional sănătos, în care fiecare elev se simte acceptat, valorizat și în siguranță. Dezvoltarea empatiei, promovarea diversității și intervențiile timpurii sunt piloni esențiali pentru construirea unei comunități școlare incluzive și armonioase.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România.

Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.