

CREȘTEM EMPATIA, PREVENIM BULLYINGUL

Activități pentru elevi

Proiect finanțat prin

**START
ONG**
by Kaufland



Acest ghid a fost dezvoltat în cadrul proiectului „Creștem empatia, prevenim bullyingul” organizat de Asociația Empaticus în parteneriat cu Școala Gimnazială Nr. 1 Fundeni, jud. Călărași.

Proiectul a fost finanțat de programul Start ONG, lansat de Kaufland Romania și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

#StartONG #ImplicareaFaceDiferenta #KauflandRomania #ActForTomorrow



**START
ONG**
by Kaufland

De ce empatia?

În programele internaționale de intervenție asupra bullyingului, indiferent dacă sunt de prevenție (ex RULER sau PATHS) sau de gestionare a bullyingului (Olweus sau Kiva), o componentă importantă este cea a dezvoltării empatiei elevilor. Un nivel mai mare al empatiei scade șansa de a iniția un comportament de bullying pentru elevii care intră în rol de agresor și crește șansa de a interveni pentru elevii care intră în rol de martor.

Empatia este procesul prin care ajungi să trăiești emoția pe care o observi la altcineva. Din perspectiva comunicării nonviolente, empatia este o nevoie universală de a fi profund înțeles, atât la nivel de emoții, cât și de nevoi.

Activități care dezvoltă empatia în rândul elevilor

Mima emoțiilor
Harta empatiei
Activity - nevoi
Separat și împreună



Papucii empatiei
Brățările empatiei
Orarul emoțiilor
Nevoi și strategii

Mima emoțiilor

Obiectiv: Recunoașterea emoțiilor universale

Resurse: material vizual cu emoțiile universale (opțional)

Desfășurare:

Profesorul scrie pe tablă/alt suport vizual cele 7 emoții universale (furie, dispreț, dezgust, bucurie, frică, tristețe, surpriză).

Profesorul împarte elevii în echipe de maxim 5 persoane. În fiecare echipă un elev (de exemplu, cel al cărui prenume este primul în ordinea alfabetică) numește o emoție din cele universale, iar ceilalți o mimează. Elevul alege unul dintre colegi despre care crede că a mimat cel mai bine emoția. Acesta din urmă alege o altă emoție și, de data aceasta, o mimează el, iar ceilalți trebuie să o ghicească. Elevul care a ghicit primul va da echipei emoția pe care să o mimeze. Se repetă până ce toți elevii au apucat să mimeze sau să dea o emoție sau până ce au fost abordate toate emoțiile sau pentru o anumită perioadă de timp (de exemplu 3 minute).

Întrebări reflecție:

Care a fost partea voastră preferată în acest exercițiu? Ce a fost provocator pentru voi? Ce emoție v-a fost cel mai ușor s-o mimați? Ce emoție a fost cel mai dificil de mimat?

Harta empatiei

Obiectiv: Conștientizarea legăturii dintre gânduri, cuvinte și acțiuni

Resurse: 3 post-ituri de culori diferite pentru fiecare elev

Desfășurare:

Profesorul alege una dintre emoțiile universale (furie, dispreț, dezgust, bucurie, frică, tristețe, surpriză) și scrie în centrul tablei/al unei coli de flipchart numele emoției alese, apoi împarte tabla/coala de flipchart în 3 cadrane: gânduri, cuvinte, acțiuni.

Profesorul invită elevii să se gândească la o situație specifică în care au simțit emoția aleasă.

Fiecare elev primește 3 post-ituri. Pe un post-it va scrie ce gândește atunci când simte emoția respectivă, pe celălalt ce zice și pe ultimul ce face. Ajută să primească un exemplu: Când simt furie, mă gândesc că nu e corect ce s-a întâmplat. Zic „lasă-mă-n pace” și îmi scutur corpul.

La final fiecare elev își lipește post-iturile în cadranul alocat. Profesorul face un sumar al ideilor comune care se regăsesc pe tablă.

Întrebări reflecție:

Ce v-a fost cel mai ușor să identificați, dintre gânduri/cuvinte/acțiuni? · Există diferențe între ce gândim și ce spunem? · Ce ați descoperit nou despre felul în care manifestăm emoția aleasă?

Activity - nevoi

Obiectiv: Conștientizarea diferenței dintre nevoi și modalitățile prin care ele pot fi împlinite

Resurse: cronometru, 5 teancuri de câte 15-20 de bilețele pe care sunt scrise nevoi (joacă, apreciere, conectare, siguranță, acceptare, libertate, autonomie, apartenență, pasiune etc.)

Desfășurare:

Profesorul prezintă nevoile scrise pe bilețele și solicită elevilor exemple de modalități prin care își pot împlini nevoile.

Profesorul împarte elevii în 5 echipe. Fiecare echipă primește un teanc de bilețele. Timp de 1 minut, un elev extrage bilețele și trebuie să explice cuvântul de pe bilețel fără a folosi nici cuvântul propriu-zis, nici forme declinate sau conjugate ale acestuia. După 1 minut, se schimbă elevul care expică cuvintele. Se repeat timp de 3 runde.

Întrebări reflecție:

Ce nevoie a fost cel mai ușor de explicat? Ce nevoie a fost cel mai greu de explicat? Cum v-ați simțit când ați ghicit o nevoie? Cum v-ați simțit când colegii nu ghiceau ceea ce explicați?

Separat și împreună

Obiectiv: Creșterea nivelului de conștientizare privind felul în care elevii se percep pe sine și a felului în care sunt percepuți de colegi.

Resurse: spațiu de mișcare

Desfășurare:

Profesorul împarte clasa în echipe de 4 elevi. În fiecare echipă, 2 elevi sunt actori și 2 povestitori. Elevii povestitori vor numi întâi diferențe între elevii actori timp de 2 minute, apoi asemănări între elevii actori timp de 2 minute. Este important să menționeze atât trăsături exterioare, cât și trăsături de caracter.

Elevii actori stau spate în spate și vor face un pas în fața lor de fiecare dată când aud o deosebire între ei cu care sunt de acord și vor face un pas în spate de fiecare dată când aud o asemănare între ei cu care sunt de acord.

La final, elevii fac schimb – actorii devin povestitori și povestitorii devin actori.

Întrebări reflecție:

Ce ați aflat nou despre ceilalți? Ce ați aflat nou despre cum sunteți percepuți de colegi?

La ce ne ajută diversitatea pe care o avem între noi? Ați descoperit mai multe asemănări între trăsăturile exterioare sau între cele interioare?

În papucii celuilalt

Obiectiv: Recunoașterea diversității din clasă

Resurse: hârtie, culori, pixuri

Desfășurare:

Elevii desenează forma unui pantof, așa cum îl preferă (poate fi adidas, pantof cu toc, bocanc, șlap, orice cred ei că îi reprezintă). Pe jumătatea din față a pantofului scriu 5 lucruri despre ei care sunt cunoscute de ceilalți. Pe jumătatea din spate a pantofului scriu 3 lucruri care există doar în mintea lor și pe care și-ar dori să le cunoască ceilalți despre ei. La final, merg prin clasă și își prezintă pantofii unii altora.

Întrebări reflecție:

Cum v-ați simțit să scrieți ceva ce colegii nu știau despre voi? Dintre ceea ce credeți că ceilalți le știu despre voi, au fost și aspecte care le erau necunoscute? Ce ați descoperit despre colegi?

Brățara empatiei

Obiectiv: Identificarea emoțiilor proprii și ale colegilor

Resurse: șnururi, mărgelile

Desfășurare:

Profesorul aduce mărgelile de diferite culori. Fiecărei culori i se va desemna o emoție (profesorul poate alege împreună cu elevii ce culoare îi revine fiecărei emoții).

Fiecare elev își va alege mărgelile aferente emoțiilor pe care le simt cel mai des. Pot alege mai multe mărgelile de aceeași culoare pentru o emoție pe care o simt foarte intens.

La final, elevii se plimbă prin clasă și își prezintă brățările unii altora.

Întrebări reflecție:

Ce emoții apar pe brățara voastră? Ce emoții ați întâlnit cel mai des la brățările celorlalți?
Sunt mărgelile pe care poate ați prefera să nu le aveți pe brățară?

Nevoi și strategii

Obiectiv: Conștientizarea faptului că o nevoie se poate împlini în mai multe modalități

Resurse: spațiu pentru ca elevii să stea în cerc

Desfășurare:

Elevii stau în cerc. Un elev vine în centru numește o acțiune. Alți doi elevi numesc fiecare câte o nevoie care ar putea fi împlinită de acțiunea respectivă. Elevul alege ce nevoie se potrivește cel mai bine pentru el în acel moment. Elevul a cărei nevoie a fost aleasă vine în centru. Numește din nou nevoia. Alți doi elevi oferă câte o strategie prin care aceasta poate fi împlinită. Elevul din centru alege strategia pe care o preferă. Elevul care a numit strategia aleasă vine în centru și se continua timp de 5-7 minute.

Întrebări reflecție:

Pentru ce nevoie v-a fost cel mai ușor să găsiți mai multe strategii? Ce nevoie v-ați împlinit când ați fost în centrul cercului? Prin ce alte strategii ați putea să vă împliniți această nevoie?

Orarul emoțiilor

Obiectiv: Dezvoltarea vocabularului emoțional

Resurse: Roata lui Plutchik

Desfășurare:

Profesorul invită elevii să își scrie orarul din ziua anterioară și, în dreptul fiecărei ore, să noteze/deseneze ce senzații au simțit în corp și ce emoții au experimentat (se poate proiecta Roata lui Plutchik dacă nu au un vocabular dezvoltat al emoțiilor).

După aceea, în echipe de 2-4 elevi, aceștia vor împărtăși pe rând o întâmplare de la o oră din ziua anterioară, fără să menționeze ce emoții au experimentat. Colegii de echipă vor ghici emoția din limbajul nonverbal al celui care povestește. Dacă au nevoie de ajutor, povestitorul le poate împărtăși senzațiile.

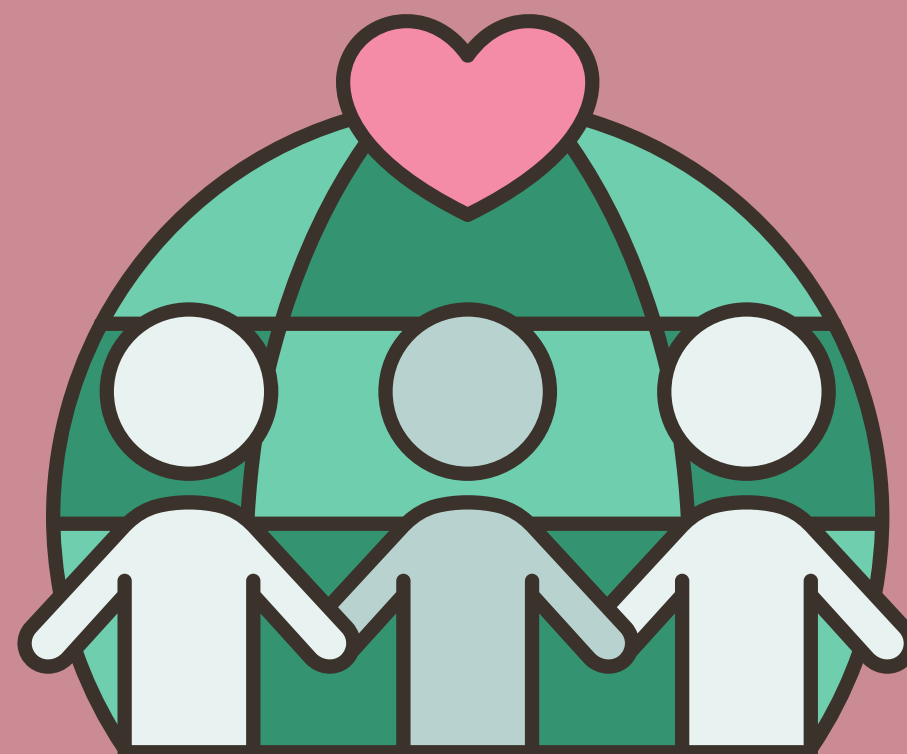
Întrebări reflecție:

Cât de ușor a fost să vă identificați emoțiile din timpul orelor? Ce v-a ajutat să vă dați seama ce emoții au experimentat colegii? Ați avut emoții similare cu ale colegilor la aceleași ore?

Date de contact:

Site: <https://empaticus.ro/>

Email: asociatia.empaticus@gmail.com



Proiect finanțat prin

**START
ONG**
by Kaufland

