

PROGRAM CADRE DIDACTICE ȘI PĂRINȚI
GESTIONAREA CONFLICTELOR ȘI A COMPORTAMENTELOR DE TIP
BULLYING

I. ACTIVITATE CADRE DIDACTICE (minim 1 oră și 30 de minute)

1. Icebreaker (15 minute): Participanții sunt rugați să se ridice în picioare și să formeze un cerc. Pe rând, fiecare își spune numele și începând cu participantul din dreapta sa, cu toții vor spune câte o calitate care începe cu inițiala numelui participantului care și-a spus numele. După ce fiecare participant a spus câte o calitate, primul participant spune care dintre calitățile enumerate i se potrivesc. Activitatea continuă până când fiecare dintre participanți își spune numele, iar ceilalți enumeră calități.

2. Aspecte teoretice:

Varianta 1 (30-40 minute):

World cafe: Facilitatorul așează 3 mese depărtate una de cealaltă. Mesele 1 și 2 conțin pixuri/markere, postituri și câte o foaie de flipchart sau foaie A3, iar masa 3 conține 10 (numărul participanților) chestionare și stilurile printate. Fiecare masă are o temă de lucru diferită.

Masa 1. Surse/cauze și efecte/ consecințe ale conflictelor

Masa 2. Metode de gestionare a conflictelor

Masa 3. Chestionar de identificare a stilului de gestionare a conflictelor (Anexa 1)

Participanții vor fi împărțiți în 3 grupuri, fiecărui grup îi este desemnată o masă. După 10 minute de rezolvare a sarcinii, fiecare grup se mută spre dreapta la următoarea masă, până când fiecare grup participă la rezolvarea fiecărei sarcini.

Sau

Varianta 2 (20-30 minute):

Prezentare PPT: Următoarele informații vor fi prezentate de către facilitator: Surse (cauze) și consecințe (efecte) ale conflictelor; metode de gestionare a conflictelor.

Facilitatorul va distribui participanților chestionarul de identificare a stilului de gestionare a conflictelor pentru completarea acestuia și va prezenta caracteristicile fiecărui stil.

3. Pași în gestionarea conflictelor:

1. Autocunoaștere, intercunoaștere, coeziune
2. Dezvoltarea inteligenței emoționale și a empatiei
3. Comunicare eficientă
4. Înlăturarea prejudecăților, acceptarea diversității
5. Dezvoltarea gândirii creative
6. Optimizarea stimei de sine

1. Autocunoaștere, intercunoaștere, coeziune

- **Exercițiu (15 minute):** Facilitatorul solicită participanților să se gândească la 5 aspecte/ valori care îi definesc, apoi pune la dispoziția acestora postituri diferite, spunându-le să aleagă câte un postit pentru fiecare lucru la care s-au gândit și să-l scrie pe acesta. După ce participanții scriu pe cele 5 postituri, sunt invitați să le lipească fie toți pe podea, fie pe tablă, fie pe un perete. În final cu toții sunt invitați să le grupeze așa cum consideră că se potrivesc.

Reflecție: Ce puteți spune despre ceea ce vedeți? Ce concluzii puteți trage?

2. Dezvoltarea inteligenței emoționale și a empatiei

- **Exercițiu (15 minute):** Emoțiile în corpul meu. Facilitatorul împarte participanților câte un exemplar din Anexa 2, apoi le solicită acestora să se gândească la un moment în care s-au simțit bucuroși, triști, furioși etc, să aleagă câte o culoare pentru fiecare dintre aceste emoții și să coloreze zona/ zonele din corp unde le simt.

Reflecție: Ce observați? Ce gândiți privind desenul realizat?

3. Comunicare eficientă

- **Exercițiu (10 minute):** Participanții sunt împărțiți în 2 grupuri: 1 și 2. Grupul 1 iese din sală și primește sarcina 1, grupul 2 rămâne în sală și primește sarcina 2. Ambelor grupuri li se spune faptul că în momentul reîntâlnirii cu celălalt grup nu vor avea voie să mai vorbească și vor avea de dus la îndeplinire sarcina distribuită. Grupurile 1 și 2 vor forma perechi 1 și 2.

Sarcina 1: Fiecare participant va desena o casă, cu ferestre și ușă, un soare, nori și un copac, folosind doar pătrate și dreptunghiuri.

Sarcina 2: Fiecare participant va desena o casă, cu ferestre și ușă, un soare, nori și un copac, folosind doar forme sferice.

Reflecție: Cum a fost pentru tine această activitate? Ce ai reușit? Ce nu ai reușit? Ce v-a împiedicat? Ce ați fi putut face mai bine?

4. *Înlăturarea prejudecăților, acceptarea diversității*

- **Exercițiu (10 minute):** Buline colorate. Participanții sunt așezați în cerc, în picioare. Facilitatorul trece prin spatele fiecăruia și lipește pe spatele acestuia o bulină colorată. Sunt necesare maxim 3 culori, din care una dintre culori să fie doar pe o singură bulină. Sarcina participanților este să formeze grupuri, fără a folosi comunicarea verbală.

Reflecție: Ce criterii ați folosit în formarea grupurilor? Cum v-ați simțit în cadrul activității? Ce ați gândit? În ce mod credeți că seamănă această activitate cu viața de zi cu zi?

5. *Dezvoltarea gândirii creative*

- **Exercițiu (15 minute):** Story Dice. Este proiectată pagina <https://davebirss.com/storydice/> Participanții sunt împărțiți în 2/3 grupuri. Sarcina lor este de a scrie împreună o poveste pe tema gestionării conflictelor, folosind toate imaginile de pe zaruri. Pentru scrierea poveștii, facilitatorul poate acorda 10-15 minute. După ce timpul de scriere s-a finalizat, fiecare echipă își citește povestea creativă.

6. *Optimizarea stimei de sine*

- **Exercițiu (10 minute):** Oglinzi. În mijlocul sălii sunt așezate plicuri, pixuri și foi de hârtie sau postituri. Participanții sunt invitați să ia un plic și un număr de postituri sau bilete egal cu numărul participanților. Sarcina participanților este de a scrie câte un compliment pentru fiecare coleg și de a-l așeza în plicul acestuia. La final, participanții sunt invitați să-și citească biletele din plicuri.

Reflecție: Cum vă simțiți acum citind complimentele primite? Ce gânduri aveți?

4. **Evaluare și Feedback (10 minute):** Ce iau cu mine azi? Cum a fost activitatea de azi pentru mine?

II. ACTIVITATE PĂRINȚI (1 oră, 30 minute)

- 1. Icebreaker (10 minute)** – „Niciodată nu am...”. Participanții ridică o mână cu cele 5 degete desfăcute. Facilitatorul spune câte o frază, iar participanții care se regăsesc în situația respectivă închid câte un deget (ex. Eu niciodată nu am avut conflicte; Eu nu am ridicat tonul niciodată; Eu niciodată nu am contrazis pe cineva; Niciodată nu am comunicat agresiv cu cineva; Eu niciodată nu am etichetat pe cineva, etc)

Reflecție: Ce ați observat în activitate? Ce ați descoperit?

- 2. Aspecte teoretice (20-30 minute):**

Prezentare PPT: Următoarele informații vor fi prezentate de către facilitator: Surse (cauze) și consecințe (efecte) ale conflictelor; metode de gestionare a conflictelor.

Facilitatorul va distribui participanților chestionarul de identificare a stilului de gestionare a conflictelor pentru completarea acestuia și va prezenta caracteristicile fiecărui stil.

- 3. Pași în gestionarea conflictelor:**

1. Autocunoaștere, intercunoaștere, coeziune
2. Dezvoltarea inteligenței emoționale și a empatiei
3. Comunicare eficientă
4. Înlăturarea prejudecăților, acceptarea diversității
5. Dezvoltarea gândirii creative
6. Optimizarea stimei de sine

Exercițiu 1 (10 minute): Emoțiile în corpul meu (fără a prezenta în grup) - Anexa 2

Facilitatorul împarte participanților câte un exemplar din anexa 1, apoi le solicită acestora să se gândească la un moment în care s-au simțit bucuroși, triști, furioși etc, să aleagă câte o culoare pentru fiecare dintre aceste emoții și să coloreze zona/ zonele din corp unde le simt.

Reflecție: Ce observați? Ce gândiți privind desenul realizat?

Exercițiu 2 (15 minute): Comunicare eficientă – tipuri de comunicare (agresivă, pasivă, asertivă – 3 slide-uri cu mesaje diferite) – mesaje de tip Eu (metoda DESC - Anexa 3)

Facilitatorul prezintă, pe scurt, trăsăturile celor 3 tipuri de comunicare: agresivă, pasivă și asertivă și le solicită participanților să identifice tipul de comunicare pentru fiecare dintre cele 3 mesaje expuse (prezentare PPT părinți).

Următoarea etapă a exercițiului presupune prezentarea, pe scurt, a metodei DESC și exersarea de către participanți prin formularea unui mesaj în contextul gestionării conflictelor.

Exercițiu 3 (10 minute): Calitățile mele - Bilețele (Anexa 4)

Calitățile sunt capacități înnăscute sau învățate pe care fiecare persoană le are. Atunci când sunt utilizate persoana se simte motivată, are mai multă încredere în sine și are o stare de bine mai ridicată. Acest exercițiu direcționează atenția participanților înspre calitățile lor ca resurse în gestionarea conflictelor, facilitează stima de sine și intercunoașterea.

Facilitatorul va printa Anexa 4, care conține diverse calități, acestea urmând a fi tăiate sub forma unor bilețele și plasate în mijlocul sălii (se vor lista 2 exemplare astfel încât să fie mai multe bilete cu aceeași calitate). Fiecare participant va alege un bilețel cu o calitate pe care consideră că o are.

Participanții stau în cerc și spun pe rând calitatea pe care au ales-o și felul în care o pot utiliza pentru a gestiona mai bine conflictele din viața lor.

4. Evaluare și Feedback (10 minute): Ce iau cu mine azi? Cum a fost activitatea de azi pentru mine?

Anexa 5 - conține mai multe activități care pot fi realizate fie cu părinții sau cadrele didactice. De asemenea, activitățile din Ghidul de activități și metode activ-participative de gestionare a conflictelor în educația adulților pot fi folosite ca alternative la activitățile propuse.

Anexa 1

Evaluarea stilului de management al conflictelor

Mai jos sunt 15 afirmații. Fiecare afirmație poate reprezenta o strategie pentru soluționarea conflictelor.

	1	2	3	4	5
a. Discut conflictul cu colegii, cu părțile aflate în conflict, cu alți colaboratori, pentru a demonstra avantajele poziției pe care o am față de conflict.					
b. Prin negociere încerc să ajung la compromisuri.					
c. Încerc să țin cont de așteptările celorlalți.					
d. Caut, împreună cu ceilalți, să investighez toate aspectele problemei pentru a găsi soluții acceptabile de către toți cei implicați în conflict.					
e. Sunt ferm pe poziție atunci când trebuie să apăr aspectele problemei care mă privesc pe mine.					
f. Încerc să evit să fiu exclus dintr-un grup, ținând în mine dezacordul cu ceilalți.					
g. Îmi impun soluțiile la problemele ivite.					
h. Fac compromisuri pentru a ajunge la o înțelegere.					
i. Împărtășesc informațiile importante și celorlalți pentru a putea rezolva împreună problema.					
j. Evit să discut diferențele de opinie cu ceilalți.					
k. Încerc să aplanez disensiunile între colegi.					
l. Caut să aduc în dezbatere nemulțumirile fiecăruia, pentru a le rezolva în cel mai bun mod posibil.					
m. Adopt o poziție conciliantă în efortul de a debloca conflictele.					
n. Accept recomandările colegilor și colaboratorilor.					
o. Evit conflictul, ținând pentru mine dezacordul cu ceilalți.					

Scor: cele 15 afirmații sunt grupate mai jos în 5 categorii.

	Scor
Competiție/Rechinul: a, e, g	
Colaborare/Bufnița: d, i, l	
Evitare/Țestoasa: f, j, o	
Aplanare/Cameleonul: c, k, n	
Compromis/Vulpea: b, h, m	

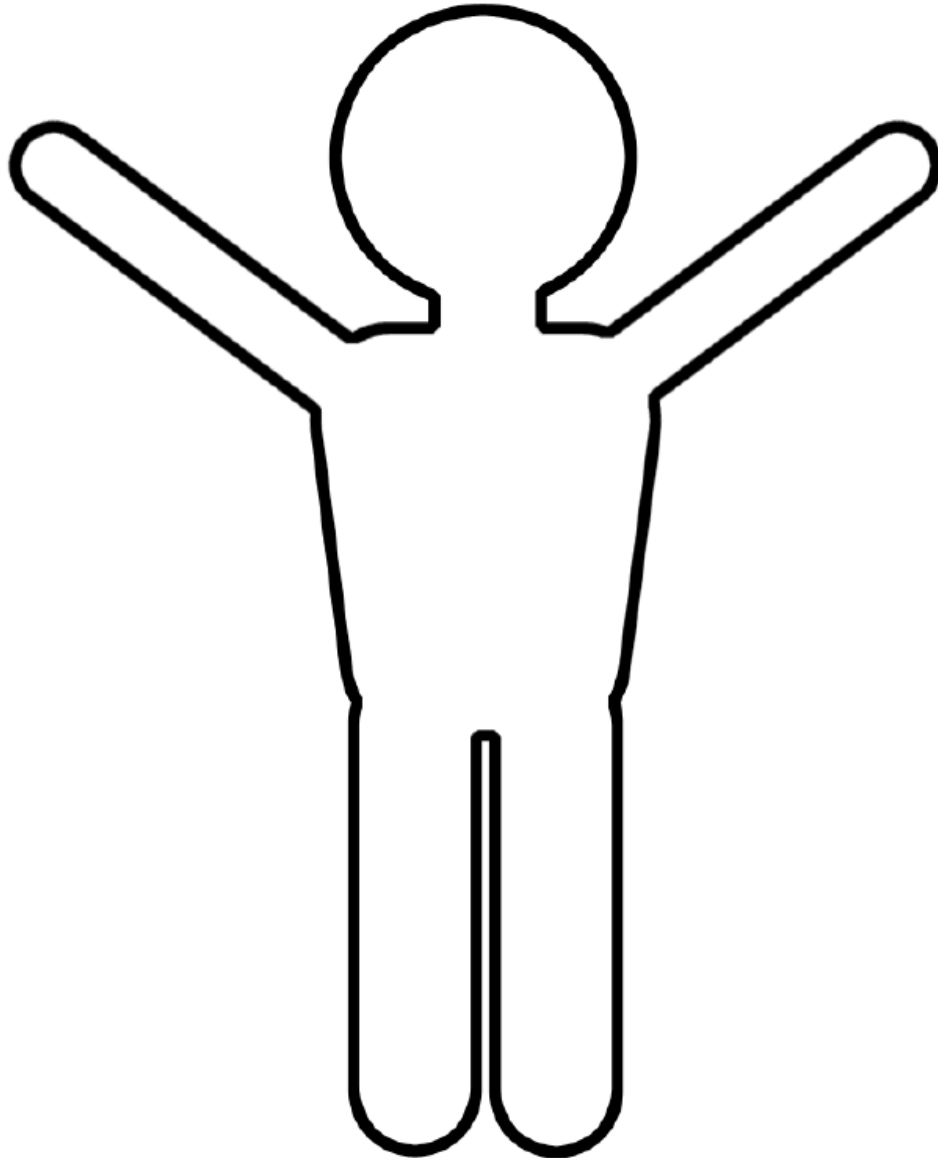
Rezultat: Stilul meu dominant este _____ (valoarea cea mai mare).

Anexa 2

Emoțiile în corpul meu

Unde simt?

Putem să recunoaștem emoțiile atunci când le simțim în corpul nostru. Colorează acolo unde simți fiecare dintre aceste emoții.



Fericire

Tristețe

Teamă

Furie

Iubire

Culoare:

--	--	--	--	--

METODA DESC

Anexa 4

Umor	Răbdare	Ambiție	Disciplină
Creativitate	Flexibilitate	Onestitate	Perseverență
Optimism	Curaj	Politețe	Empatie
Bunătate	Modestie	Încredere	Independență
Simț practic	Stăpânire de sine	Inițiativă	Atenție la detalii
Înțelepciune	Entuziasm	Generozitate	Inteligență

Anexa 5

1. Conflictul în prim-plan**Obiective:**

- să înțeleagă propriile reacții inițiale la conflict
- să înțeleagă felul în care propriile reacții pot influența rezultatul conflictului

Durată: 5- 10 minute**Participanți:** oricâți**Materiale necesare:** -**Descrierea activității**

Facilitatorul se poziționează în mijlocul încăperii și face următorul anunț: *Eu sunt conflictul. Gândește-te cum reacționezi de obicei atunci când te confrunți cu un conflict. Poziționează-te față de mine, undeva în acest spațiu astfel încât locul pe care îl alegi să corespundă răspunsului tău inițial la conflict. Ține cont atât de distanță cât și de limbajul corpului.*

Această activitate se folosește de două ori: la începutul programului și din nou la final, pentru a se crea o imagine vizuală cu privire la schimbarea perspectivei asupra conflictului pe parcursul activității.

Reflecție

1. Care sunt motivele pentru care ai ales o anumită poziție?
2. Ce te-ar putea face să îți schimbi poziția?
3. Cum poate influența poziția ta cursul conflictului?

2. Pas cu pas**Obiective:**

- să descopere pași în rezolvarea unui conflict.
- să creeze un proces de rezolvare a conflictelor care să poate fi aplicat în situații diverse.

Durată: 15-20 minute**Participanți:** peste 8

Materiale necesare: foi de hârtie A4, markere, bandă adezivă

Descrierea activității

1. Se împarte grupul în echipe de 4-5 participanți, iar echipele formate se plasează în locuri diferite ale încăperii.
2. Fiecare echipă scrie pe o foaie cuvântul CONFLICT iar pe alta cuvântul REZOLUȚIE/ REZOLVARE/ SOLUȚIE. Aceste foi sunt lipite la o distanță de aproximativ 2,5-3 metri una de alta pe un perete liber (sau pe jos).
3. Participanții din fiecare echipă sunt invitați să identifice prin brainstorming pași specifici necesari pentru a ajunge de la *Conflict* la *Rezoluție*. După ce au fost agreeți la nivel de echipă, pașii sunt notați pe foi de hârtie și lipiți pe perete (sau pe jos).
4. Fiecare echipă testează pașii propuși într-o situație conflictuală ipotetică identificată de ei sau propusă de facilitator.
5. Fiecare echipă își prezintă parcursul și participanții vizitează traseele celorlalte echipe.

Reflecție

Ce trebuie să se întâmple chiar înainte de Rezoluție?

Există un pas care poate fi adăugat după Rezoluție? Care ar fi acela?

Cum ne ajută un astfel de traseu în confruntarea cu un conflict?

Cum putem să ne amintim acești pași în situațiile conflictuale?

3. Mime

Obiective:

- să exerseze abilități de adresare a întrebărilor de clarificare.
- să învețe abilități de dialog.

Durată: 15-20 minute

Participanți: peste 8

Materiale necesare: o listă de întrebări afișate pe parcursul activității.

Descrierea activității

Multe conflicte apar datorită unor asumții sau percepții personale distorsionate. Deși asumțiile noastre pot fi greșite, uneori facem evaluări pe baza lor fără a le verifica sau fără a

încearcă să le corectăm. Acest exercițiu ajută participanții să își dezvolte abilitățile de adresare de întrebări de clarificare pentru a-și forma asumptii cât mai acurate în dialogul cu ceilalți.

Se formează perechi, fiecare pereche își caută un loc în încăperea. Participanții pot sta pe scaune sau în picioare. Un membru al perechii va adresa o întrebare partenerului său. Acesta poate doar să mimeze răspunsul. Persoana care a adresat întrebarea poate pune câte întrebări de clarificare dorește pentru a înțelege cât mai bine răspunsul partenerului.

Exemple de întrebări:

Cum îți plăcea să îți petreci timpul când erai copil?

De ce realizare a ta ești cel mai mândru?

Dacă ai avea 1 milion de dolari ce ai face cu ei?

Care este destinația ta de vacanță preferată?

Reflecție

Cum au contribuit întrebările de clarificare la înțelegere?

Pe lângă abilitățile de adresare a întrebărilor, ce alte abilități mai sunt necesare pentru a depăși asumptiile personale?

Ce ne împiedică să cerem clarificări atunci când suntem implicați în conflicte?

4. Fă un pas

Obiective:

- să identifice similarități și diferențe între ei și ceilalți participanți
- să înțeleagă beneficiile diversității într-o echipă

Durată: 10- 15 minute

Participanți: peste 8

Materiale necesare: fără

Descrierea activității

Se formează perechi. Fiecare participant stă față în față cu partenerul său la o distanță de un metru unul de celălalt. Partenerii trebuie să identifice diferențe și similarități între ei. La fiecare diferență identificată fac un pas în spate, la fiecare similaritate fac un pas mai aproape.

(Diferențele sunt de obicei aspecte vizibile cum ar fi culoarea părului, înălțimea, vârsta etc. Similaritățile sunt adesea aspecte ce țin de caracteristici, preferințe, experiențe, ceea ce presupune mai multă conversație pentru a fi descoperite.)

Reflecție

Cât de mult v-ați îndepărtat? Cât de mult v-ați apropiat?

De ce e important să existe un echilibru între diferențe și asemănări?

Cum ar fi acest grup dacă ar fi puține diferențe între participanți?

Cum ne ajută asemănările în procesul de comunicare?