



Pastila de Psihologie: Managementul Emoțiilor și Prevenirea Bullying-ului

O sesiune interactivă dedicată dezvoltării abilităților emoționale și prevenirii violenței în spațiul școlar

Detalii despre sesiunea de lucru

1

Data și ora

Miercuri, 5 noiembrie 2025

Interval orar: 10:00 – 11:00

2

Participanți

Clasa a IX-a SS1

Diriginte: Lupulescu Aida

Consilier școlar: Loth Adela

3

Format activitate

Activitate interactivă cu jocuri de rol

Discuții de grup și scenarii practice

De ce sunt importante emoțiile noastre?



Inteligența emoțională

Emoțiile ne ghidează alegerile, influențează relațiile și ne ajută să navigăm provocările vieții. A învăța să le recunoaștem, să le înțelegem și să le gestionăm eficient este esențial pentru bunăstarea noastră.

Dezvoltarea abilităților emoționale ne ajută să construim relații sănătoase, să comunicăm mai bine și să rezolvăm conflictele în mod constructiv.



Ce este bullying-ul?

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv repetat, intenționat, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Poate lua forme variate și lasă urme profunde asupra celor afectați.

Bullying-ul nu este o simplă ceartă – este un pattern de comportament care vizează intimidarea și rănirea repetată a unei persoane.

Tipuri de bullying în spațiul școlar



Bullying fizic

Loviri, împingeri, lovirea obiectelor personale sau orice formă de agresiune fizică.



Bullying verbal

Insulte, porecle jignitoare, amenințări, comentarii umilitoare repetate.



Bullying social

Excluderea intenționată, răspândirea de zvonuri, distrugerea reputației.



Cyberbullying

Hărțuire online, mesaje amenințătoare, postări jignitoare pe rețelele sociale.



Cum recunoaștem semnele bullying-ului?



Schimbări în comportament

Retragere socială, evitarea școlii, scăderea bruscă a performanței academice, anxietate crescută.



Semne fizice și emoționale

Răni neexplicate, obiecte personale deteriorate sau pierdute, probleme de somn, stări depresive.



Modificări în rutină

Schimbarea traseului spre școală, cererea de a nu mai merge la anumite cursuri, pierderea apetitului.

Strategii de apărare și protecție

01

Recunoaște situația

Identifică comportamentul ca fiind bullying și nu te învinovăți pentru ceea ce ți se întâmplă.

02

Păstrează dovezi

Documentează incidentele – capturi de ecran, mesaje, note despre ce s-a întâmplat și când.

03

Stabilește limite clare

Comunică ferm și calm că comportamentul respectiv este inacceptabil și nu îl vei tolera.

04

Caută sprijin

Vorbește cu persoane de încredere – părinți, profesori, consilier școlar, prieteni apropiați.

05

Nu răspunde cu violență

Evită escaladarea conflictului. Folosește strategii calm și asertive de comunicare.

Cum putem cere ajutor eficient?



Resurse disponibile în școală

- Dirigintele clasei – prima persoană de contact pentru discuții confidențiale
- Consilierul școlar – specialist în gestionarea situațiilor dificile și suport emoțional
- Profesori de încredere – pot interveni și pot asigura un mediu sigur
- Colegii și prietenii – rețeaua de suport între colegi este esențială



Important: A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci un act de curaj și de grijă față de tine însuși.



Jocuri de rol: Practică și învățare



Scenarii realiste

Vom simula situații concrete de bullying pentru a exersa răspunsuri eficiente.



Practică comunicare

Vom învăța tehnici de comunicare asertivă și stabilire a limitelor personale.



Empatie și suport

Vom dezvolta abilitatea de a recunoaște suferința altora și de a oferi sprijin.

Prin aceste exerciții practice, veți învăța să reacționați calm și eficient în situații dificile, să vă apărați drepturile și să construiți un mediu școlar mai sigur pentru toți.

Împreună construim un mediu școlar sigur

Pentru tine

Ai dreptul la respect, siguranță și demnitate. Nu ești singur și meriti să fii ascultat.

Pentru colegi

Fii un martor activ, nu un spectator pasiv. Sprijinul tău poate schimba totul.

Pentru comunitate

Împreună creăm o cultură a respectului, empatiei și grijii reciproce.

„Schimbarea începe cu fiecare dintre noi. Hai să facem școala noastră un loc în care toată lumea se simte în siguranță și apreciată.”

