

Fii Curajos, Fii Tu!

Programul Național „Împreună prindem curaj!”

Ministerul Educației și Cercetării • CJRAE Timiș

5-21 noiembrie 2025



Un climat școlar mai sigur pentru fiecare copil

Viziunea noastră

Prevenirea violenței școlare și promovarea unui mediu educațional sigur, incluziv și echilibrat emoțional pentru toți elevii.



Pastila de psihologie

Întâlniri interactive pentru dezvoltarea inteligenței emoționale



Sesiuni de grup

Activități la clasă cu participare activă



Consiliere individuală

Sprijin personalizat pentru fiecare elev



Program flexibil

Adaptabil nevoilor fiecărei școli



Să ne împrietenim cu emoțiile

Recunoaștere

Identificăm și numim emoțiile pe care le simțim



Înțelegere

Descoperim ce ne spun emoțiile despre noi



Acceptare

Toate emoțiile sunt valide și normale



Exprimare

Comunicăm emoțiile într-un mod sănătos



Reglarea emoțiilor în situații de conflict

01

Observă semnalele

Identifică momentul în care tensiunea crește

02

Respiră conștient

Tehnici simple de calm și centrare

03

Alege răspunsul

Gândește înainte de a reacționa

04

Comunică clar

Exprimă-te asertiv, fără agresivitate

05

Găsește soluții

Colaborează pentru rezolvarea conflictului

Comunicare eficientă în conflict



Ascultare activă

Acordă atenție reală celuilalt

Pune întrebări clarificatoare

Mesaje în persoana I

"Eu simt..." în loc de "Tu ești..."

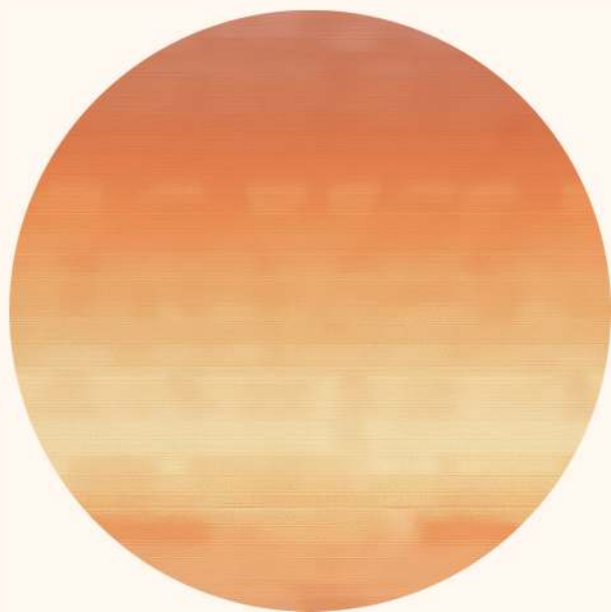
Responsabilitate pentru propriile emoții

Limbaj nonviolent

Exprimă nevoi fără acuzații

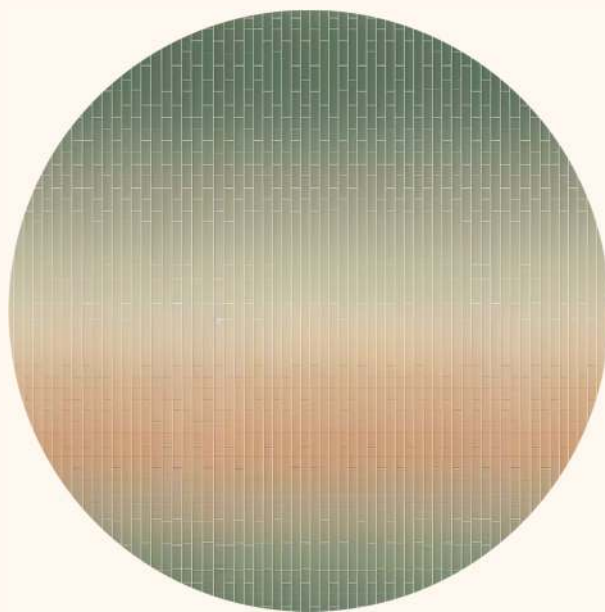
Caută puncte comune

Relații sănătoase



Respect reciproc

Aprecierea diferențelor și a valorii
fiecăruia



Comunicare deschisă

Sinceritate și transparență în
interacțiuni



Limite sănătoase

Respectarea spațiului personal și a
nevoilor

Recunoaște bullying-ul

Bullying fizic

- Lovire, împingere
- Distrugerea obiectelor
- Gesturi intimidante

Bullying verbal

- Insulte, poreclire
- Amenințări
- Comentarii jignitoare

Bullying social

- Excludere intenționată
- Răspândirea de zvonuri
- Umilirea publică

Cyberbullying

- Mesaje amenințătoare online
- Postări jignitoare
- Hărțuire pe rețele sociale

Cum te poți apăra și cere ajutor



Răspunde cu încredere

Folosește limbaj ferm: "Oprește-te!" sau "Nu accept asta"



Nu rămâne singur

Stai în grupuri, evită situațiile izolate



Cere ajutor

Vorbește cu un adult de încredere: profesor, părinte, consilier



Documentează incidentele

Păstrează dovezi: mesaje, capturi de ecran, notează data și locul



Nu ești singur! Echipa școlii este aici să te sprijine. Bullying-ul nu este vina ta.

Jocuri de rol și activități interactive

Practică prin simulare

- Scenarii realiste
Situatii de bullying adaptate vârstei elevilor
- Răspunsuri eficiente
Exersarea reacțiilor asertive și sigure
- Analiza video
Discuții asupra filmulețelor educaționale
- Feedback constructiv
Învățare prin reflecție și împărtășire

Coordonatori: Grecu Florina • Loth Adela

