

Psih. Irina Anda Bodnariu • Prof. Dora Dulceac



SIGURANȚA FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ

*Ghid de educație pentru siguranță fizică,
emoțională și limite sănătoase*

**Instrument practic
pentru cadre didactice**

PREVENȚIE • INTERVENȚIE • APLICATIVITATE

2026

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	6
INTRODUCERE	7
PARTEA TEORETICĂ - BAZĂ PSIHOLOGICĂ	8
CAPITOLUL 1 Siguranța emoțională - fundament al dezvoltării și al învățării	9
1.1. Siguranța emoțională ca nevoie psihologică fundamentală	9
1.2. Atașamentul și rolul adultului protector	10
1.3. Neurobiologia siguranței și a amenințării	11
1.4. Mediul școlar ca spațiu formator de valori relaționale	11
1.5. Indicatori ai siguranței emoționale în clasă	12
1.6. Prevenția ca formă de protecție activă	12
1.7. Concluzii ale capitolului	13
CAPITOLUL 2 Limite personale, autonomie corporală și educația pentru protecție	14
2.1. Conceptul de limită personală în dezvoltarea copilului	14
2.2. Autonomia corporală - mesajele fundamentale	15
2.3. Diferența dintre confort și disconfort - alfabetizarea emoțională	15
2.4. Secretele care bucură și secretele care apasă	16
2.5. Presiunea relațională și manipularea	17
2.6. Rolul cadrului didactic în consolidarea limitelor sănătoase	17
2.7. Adaptarea conținutului pe categorii de vârstă	18
2.8. Prevenția prin cultură organizațională	18
2.9. Concluzii ale capitolului	19
CAPITOLUL 3 Dinamica intimidării în mediul școlar: prevenție și intervenție	20
3.1. Definirea fenomenului	20
3.2. Diferența dintre conflict și intimidare	21
3.3. Forme ale intimidării	21
3.4. Rolurile implicate în fenomen	22
3.5. Factori favorizanți	22
3.6. Consecințe asupra dezvoltării	23
3.7. Prevenția - intervenția timpurie	23
3.8. Intervenția cadrului didactic	23
3.9. Construirea culturii de clasă protectoare	24

3.10. Concluzii ale capitolului	24
CAPITOLUL 4 Siguranța în mediul online și educația digitală responsabilă	25
4.1. Contextul actual: copilăria în era digitală	25
4.2. Vulnerabilități specifice mediului online	26
4.3. Presiunea validării și identitatea digitală	26
4.4. Limite în comunicarea online	27
4.5. Indicatori ai vulnerabilității digitale	27
4.6. Rolul școlii în educația digitală	28
4.7. Intervenția în situații de intimidare online	28
4.8. Prevenția prin dialog regulat	29
4.9. Concluzii ale capitolului	29
CAPITOLUL 5 Program educațional pentru ciclul primar (6-10 ani)	30
Dezvoltarea siguranței emoționale și a limitelor personale	
5.1. Fundament pedagogic	30
5.2. Competențe generale vizate:	31
5.3. Structura programului	31
5.4. Evaluarea programului	35
5.5. Recomandări metodologice pentru cadre didactice	35
5.6. Colaborarea cu părinții	35
5.7. Concluzii ale capitolului	36
CAPITOLUL 6 Program educațional pentru ciclul gimnazial (11-14 ani).	37
Presiunea de grup, limite relaționale și responsabilitate colectivă	
6.1. Particularități de dezvoltare	37
6.2. Competențe generale vizate	38
6.3. Structura programului	38
6.4. Metodologie recomandată	41
6.5. Evaluarea programului	42
6.6. Rolul diriginelui	42
6.7. Concluzii	42
CAPITOLUL 7 Program educațional pentru ciclul liceal (15-18 ani).	43
Consimțământ, autonomie și responsabilitate relațională	
7.1. Particularități de dezvoltare	43
7.2. Competențe generale vizate:	44
7.3. Structura programului	44
7.4. Metodologie recomandată	47
7.5. Evaluarea programului	47
7.6. Rolul diriginelui la nivel liceal	48

7.7. Concluzii	48
CAPITOLUL 8 Chestionarul de evaluare a climatului de siguranță emoțională în mediul școlar	49
8.1. Scopul instrumentului	49
8.2. Instrucțiuni generale de aplicare	50
8.3. Varianta pentru ciclul primar (6-10 ani)	50
8.4. Varianta pentru gimnaziu (11-14 ani)	51
8.5. Varianta pentru liceu (15-18 ani)	52
8.6. Analiza și utilizarea datelor	53
8.7. Principii etice:	53
8.8. Concluzii ale capitolului	54
CAPITOLUL 9 Protocol instituțional de intervenție în situații de vulnerabilitate emoțională, intimidare sau presiune relațională	55
9.1. Scopul protocolului	55
9.2. Principii fundamentale:	56
9.3. Etapa I - Primirea informației	56
9.4. Etapa II - Evaluarea inițială	57
9.5. Etapa III - Documentarea obiectivă	57
9.6. Etapa IV - Informarea structurii competente	57
9.7. Etapa V - Discuții separate cu părțile implicate	58
9.8. Etapa VI - Stabilirea măsurilor	58
9.9. Etapa VII - Monitorizarea	58
9.10. Intervenția în situații din mediul online	59
9.11. Situații de dezvăluire sensibilă	59
9.12. Rolul consilierului școlar	59
9.13. Colaborarea cu familia	60
9.14. Măsuri preventive instituționale	60
9.15. Concluzii ale protocolului	60
CAPITOLUL 10 Parteneriatul școală-familie în construirea siguranței emoționale	61
10.1. Fundamentul colaborării	61
10.2. Rolul familiei în dezvoltarea siguranței emoționale	62
10.3. Rolul școlii în sprijinirea familiei	62
10.4. Comunicarea eficientă școală-familie	62
10.5. Situații sensibile - gestionare echilibrată	63
10.6. Educația digitală - responsabilitate comună	63
10.7. Construirea culturii de siguranță	63
10.8. Recomandări practice pentru părinți:	64

10.9. Concluzii ale capitolului	64
CONCLUZII GENERALE ALE LUCRĂRII	65
BIBLIOGRAFIE	66
ANEXE	68
ANEXA 1	68
Model fișă de activitate - ciclul primar	68
ANEXA 2	69
Model fișă analiză de caz - gimnaziu/liceu	69
ANEXA 3	70
Model acord parental pentru participarea la activități	70
ANEXA 4	71
Model raport intern de incident	71
ANEXA 5	72
Plan de monitorizare 30 zile	72
MULȚUMIRI	73
CUVÂNT FINAL	74
DESPRE AUTOARELE ACESTEI CĂRȚI	76

CUVÂNT ÎNAINTE

Acest ghid nu este despre frică.

Este despre prevenție, curaj și claritate.

Copiii nu au nevoie să fie speriați, dar au mare nevoie să fie învățați să își recunoască disconfortul, să își respecte limitele și să ceară ajutor fără rușine.

Siguranța emoțională nu este un lux educational, ci este însăși fundamentul învățării, al încrederii și al dezvoltării sănătoase.

Acest material oferă cadrelor didactice instrumente concrete, aplicabile la clasă, pentru a crea un mediu în care fiecare copil să se simtă protejat, ascultat și valorizat.



INTRODUCERE

Școala este al doilea spațiu de formare al copilului.

Aici învață matematică, limba română și alte obiecte.

Dar tot aici învață:

- cum este tratat;
- ce merită;
- dacă vocea lui contează.

Siguranța emoțională în mediul școlar înseamnă:

- ✓ respect,
- ✓ limite clare,
- ✓ intervenție fermă la comportamente care rănesc,
- ✓ educație despre spațiul personal și responsabilitatea online.

PARTEA TEORETICĂ - BAZĂ PSIHOLOGICĂ

1. Ce este siguranța emoțională?

Siguranța emoțională reprezintă percepția copilului că:

- ✓ este protejat;
- ✓ este auzit;
- ✓ este validat;
- ✓ poate spune „nu”;
- ✓ poate cere ajutor fără consecințe negative.

Un copil care se simte în siguranță:

- ✓ învață mai bine;
- ✓ are relații mai sănătoase;
- ✓ își dezvoltă încrederea.

2. Limite personale și autonomie

Concepte explicate pe limbaj accesibil:

- ✓ „Corpul meu îmi aparține.”
- ✓ „Am dreptul să spun că ceva nu îmi place.”
- ✓ „Nu trebuie să păstrez un secret care mă face să mă simt inconfortabil.”

3. Fenomenul intimidării

Definiție neutră: Intimidarea este un comportament repetitiv prin care un copil este pus într-o poziție de inferioritate prin:

- ✓ ridiculizare;
- ✓ excludere;
- ✓ presiune;
- ✓ mesaje răutăcioase online.



CAPITOLUL 1

Siguranța emoțională - fundament al dezvoltării și al învățării

1.1. Siguranța emoțională ca nevoie psihologică fundamentală

Siguranța emoțională reprezintă una dintre condițiile esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului și pentru funcționarea optimă în mediul educațional. Ea poate fi definită drept percepția internă a copilului că se află într-un spațiu în care este protejat, respectat, ascultat și valorizat.

Din perspectivă psihologică, nevoia de siguranță este plasată la baza dezvoltării umane. În ierarhia motivațională formulată de Abraham Maslow, siguranța urmează imediat nevoilor fiziologice, constituind fundamentul pe care se pot construi învățarea, relaționarea și autorealizarea.

În context școlar, siguranța emoțională nu este un concept abstract, ci o realitate trăită zilnic de elev. Ea se reflectă în răspunsuri la întrebări precum:

- *Pot să vorbesc fără să fiu ridiculizat?*
- *Dacă spun că ceva nu îmi place, voi fi ascultat?*
- *Dacă greșesc, voi fi corectat sau umilit?*
- *Există un adult care mă protejează?*

Atunci când răspunsurile la aceste întrebări sunt pozitive, copilul dezvoltă încredere, autonomie și capacitate de cooperare. În absența siguranței emoționale, apar mecanisme de apărare care afectează direct procesul de învățare și relaționare.

1.2. Atașamentul și rolul adultului protector

Teoria atașamentului, formulată de John Bowlby și dezvoltată ulterior de Mary Ainsworth, subliniază rolul fundamental al relației cu figura de îngrijire în construirea sentimentului de siguranță.

Copilul care experimentează un atașament securizant dezvoltă:

- ✓ capacitate de explorare;
- ✓ reglare emoțională mai eficientă;
- ✓ încredere în sine;
- ✓ capacitate de a solicita ajutor.

În mediul școlar, cadrul didactic devine, în anumite contexte, figură secundară de atașament, nu în sens substitutiv, ci ca adult stabil, predictibil și protector.

Siguranța emoțională în clasă este construită prin:

- ✓ coerență în reguli;
- ✓ reacții previzibile;
- ✓ intervenție promptă la comportamente care rănesc;
- ✓ validare emoțională.

Un copil care știe că adultul intervine atunci când apare o situație nedreaptă dezvoltă încredere în sistem și în sine.

1.3. Neurobiologia siguranței și a amenințării

Studiile din domeniul neuroștiinței arată că percepția pericolului activează sistemele de supraviețuire ale creierului. În condiții de stres emoțional repetat, structuri implicate în reacțiile de alarmă (precum amigdala) pot deveni hiper-reactive, în timp ce zonele implicate în planificare și învățare (cortexul prefrontal) își reduc eficiența funcțională.

Aceasta înseamnă că un copil aflat într-o stare de insecuritate:

- ✓ are dificultăți de concentrare;
- ✓ reacționează impulsiv sau evitant;
- ✓ poate prezenta performanțe academice fluctuante;
- ✓ dezvoltă comportamente defensive.

Din această perspectivă, siguranța emoțională devine o condiție pentru performanță școlară, nu doar o preocupare de ordin relațional.

1.4. Mediul școlar ca spațiu formator de valori relaționale

Școala nu transmite doar informație academică, ci și norme relaționale. Copiii învață:

- ✓ ce este acceptabil în interacțiuni;
- ✓ cum sunt gestionate conflictele;
- ✓ dacă vulnerabilitatea este permisă;
- ✓ dacă exprimarea emoțională este legitimă.

Când un comportament de intimidare este ignorat, mesajul implicit transmis este că acesta este tolerabil. Când este gestionat ferm și echilibrat, mesajul transmis este că demnitatea fiecărui copil este prioritară.

Educația pentru siguranță emoțională presupune:

- ✓ clarificarea limitelor;

- ✓ dezvoltarea empatiei;
- ✓ încurajarea raportării situațiilor problematice;
- ✓ responsabilizarea martorilor.

1.5. Indicatori ai siguranței emoționale în clasă

Un climat emoțional sănătos poate fi observat prin:

- ✓ participare activă fără teamă de ridiculizare;
- ✓ diversitate de opinii exprimate;
- ✓ colaborare între elevi;
- ✓ reducerea conflictelor repetate;
- ✓ comunicare deschisă cu adultul.

Semnale de vulnerabilitate pot include:

- ✓ retragere bruscă;
- ✓ evitarea anumitor colegi;
- ✓ scădere inexplicabilă a performanței;
- ✓ reacții de anxietate în contexte sociale;
- ✓ modificări comportamentale marcante.

Identificarea timpurie a acestor semnale permite intervenții preventive, înainte ca situațiile să se agraveze.

1.6. Prevenția ca formă de protecție activă

Educația pentru siguranță emoțională nu se bazează pe inducerea fricii, ci pe dezvoltarea competențelor.

Copiii trebuie să învețe:

- ✓ să identifice disconfortul;
- ✓ să îl exprime;
- ✓ să ceară sprijin;
- ✓ să respecte limitele celorlalți.

Prevenția eficientă presupune:

- ✓ conversații regulate, nu doar intervenții reactive;
- ✓ exerciții applicative;
- ✓ reguli clare și consecvente;
- ✓ colaborare școală-familie.

Un mediu educațional sigur este rezultatul unui efort sistemic, nu al unei intervenții punctuale.

1.7. Concluzii ale capitolului

Siguranța emoțională:

- ✓ este fundament al dezvoltării psihologice;
- ✓ susține performanța academică;
- ✓ previne comportamentele de risc;
- ✓ reduce vulnerabilitatea la presiune și intimidare;
- ✓ contribuie la formarea autonomiei și a responsabilității.

Prin integrarea educației pentru siguranță emoțională în activitatea didactică, școala devine nu doar spațiu de instruire, ci spațiu de formare a caracterului și a rezilienței.



CAPITOLUL 2

Limite personale, autonomie corporală și educația pentru protecție

2.1. Conceptul de limită personală în dezvoltarea copilului

Limitele personale reprezintă granițele fizice, emoționale și relaționale care definesc spațiul individual al fiecărei persoane. În cazul copilului, aceste limite nu sunt inițial conștientizate; ele se formează progresiv prin interacțiune cu adulții și cu mediul social.

Din perspectivă psihologică, dezvoltarea limitelor sănătoase este asociată cu:

- consolidarea identității;
- creșterea autonomiei;
- dezvoltarea stimei de sine;

- capacitatea de a lua decizii responsabile.

Un copil care învață că are dreptul la limite dezvoltă un sentiment de control intern și o mai bună capacitate de autoreglare.

În mediul școlar, educația pentru limite nu presupune rigiditate sau izolare, ci clarificarea faptului că fiecare persoană are un spațiu personal care trebuie respectat.

2.2. Autonomia corporală - mesajele fundamentale

Autonomia corporală poate fi explicată copiilor prin mesaje simple, adecvate vârstei:

- *„Corpul meu îmi aparține.”*
- *„Am dreptul să spun dacă ceva mă face să mă simt inconfortabil.”*
- *„Nimeni nu are dreptul să insiste atunci când spun nu.”*

Aceste formulări trebuie integrate natural în activități educaționale, fără a induce teamă, dar oferind claritate.

Pentru cadrele didactice, este important să transmită implicit și explicit următoarele principii:

1. Consimțământul contează.
2. Disconfortul exprimat este valid.
3. Presiunea repetată este inacceptabilă.

Educația pentru autonomie corporală are rol preventiv și reduce vulnerabilitatea în situații în care copilul ar putea fi supus presiunii sau manipulării.

2.3. Diferența dintre confort și disconfort - alfabetizarea emoțională

Un element central al protecției este capacitatea copilului de a identifica senzațiile interne asociate cu disconfortul.

Copiii trebuie ajutați să recunoască:

- „nodul în stomac”;
- tensiunea;
- rușinea;
- frica;
- dorința de retragere.

Alfabetizarea emoțională înseamnă dezvoltarea limbajului pentru a descrie aceste trăiri. Fără limbaj, copilul nu poate solicita ajutor.

Activități utile:

- ❖ „Semaforul emoțiilor”;
- ❖ exerciții de identificare a senzațiilor corporale;
- ❖ jocuri de rol privind exprimarea refuzului.

2.4. Secretele care bucură și secretele care apasă

Un concept esențial în educația pentru protecție este diferențierea între:

- secrete temporare, asociate cu surprize sau cadouri;
- secrete care creează teamă, presiune sau vinovăție.

Copiii trebuie învățați că:

- orice secret care provoacă disconfort trebuie împărtășit unui adult de încredere;
- loialitatea nu presupune păstrarea unei situații care produce teamă;
- nu sunt responsabili pentru protejarea comportamentelor nepotrivite ale altora.

Formularea trebuie să fie calmă, non-alarmistă, dar fermă în mesaj.

2.5. Presiunea relațională și manipularea

Pe măsură ce copilul înaintează în vârstă, formele de presiune devin mai subtile. În gimnaziu și liceu pot apărea situații de:

- insistență repetată pentru trimiterea unor imagini;
- condiționarea prieteniei;
- amenințări indirecte;
- șantaj emotional.

Educația pentru protecție presupune dezvoltarea capacității de a recunoaște aceste dinamici.

Indicatori ai presiunii relaționale:

- *„Dacă mă iubești, faci asta.”*
- *„Dacă spui cuiva, nu mai suntem prieteni.”*
- *„Toată lumea face asta.”*

Elevii trebuie învățați să identifice aceste mesaje ca forme de influență neadecvată.

2.6. Rolul cadrului didactic în consolidarea limitelor sănătoase

Cadrul didactic contribuie la dezvoltarea limitelor prin:

- ✓ modelarea respectului reciproc;
- ✓ intervenția promptă la comportamente intrusive;
- ✓ validarea refuzului exprimat politicos;
- ✓ stabilirea regulilor clare privind contactul fizic și interacțiunea online.

Este important ca profesorul să evite minimalizarea unor afirmații precum:

- *„Glumeam.”*
- *„Nu a fost mare lucru.”*

➤ „Trebuie să te obișnuiești.”

Orice disconfort exprimat trebuie tratat cu seriozitate proporțională și calm.

2.7. Adaptarea conținutului pe categorii de vârstă

Nivel primar (6-10 ani)

Accent pe:

- ✓ limbaj simplu;
- ✓ exerciții vizuale;
- ✓ repetarea mesajelor de bază;
- ✓ identificarea adultului de sprijin.

Nivel gimnazial (11-14 ani)

Accent pe:

- ✓ presiunea de grup;
- ✓ limite online;
- ✓ rolul martorilor;
- ✓ responsabilitatea reciprocă.

Nivel liceal (15-18 ani)

Accent pe:

- ✓ consimțământ;
- ✓ relații echilibrate;
- ✓ manipulare emoțională;
- ✓ reputație digital.

2.8. Prevenția prin cultură organizațională

Educația pentru limite nu este eficientă dacă rămâne izolată într-o singură lecție. Ea trebuie integrată într-o cultură școlară bazată pe:

- respect;
- consecvență;
- intervenție sistemică;
- colaborare cu familia.

O școală care promovează explicit respectul pentru limite reduce semnificativ riscul apariției situațiilor vulnerabile.

2.9. Concluzii ale capitolului

Educația pentru limite și autonomie corporală:

- ✓ dezvoltă încrederea în sine;
- ✓ reduce vulnerabilitatea la presiune;
- ✓ susține relații sănătoase;
- ✓ oferă copilului instrumente de autoprotecție.

Scopul nu este generarea fricii, ci cultivarea discernământului. Copilul informat, sprijinit și ascultat devine un copil mai sigur.



CAPITOLUL 3

Dinamica intimidării în mediul școlar: prevenție și intervenție

3.1. Definirea fenomenului

În literatura de specialitate, intimidarea între copii este definită ca un comportament repetitiv, intenționat, caracterizat prin dezechilibru de putere între părți și având ca efect afectarea demnității sau a stării emoționale a unui elev.

Conceptul de bullying descrie o formă particulară de agresiune interpersonală care se distinge de conflictul obișnuit prin trei criterii esențiale:

1. Repetitivitate – comportamentul nu este izolat.

2. Intenționabilitate – există intenția de a produce disconfort.

3. Dezechilibru de putere – fizic, social, emoțional sau digital.

În mediul contemporan, intimidarea poate continua și în spațiul virtual, sub forma cyberbullying, unde distribuția rapidă a informației amplifică impactul.

Este esențial ca personalul didactic să distingă între:

- ✓ conflict punctual (bidirecțional, ocazional) și
- ✓ intimidare sistematică (unidirecțională, repetitivă).

3.2. Diferența dintre conflict și intimidare

Conflictul este o parte firească a interacțiunii sociale. El implică, de regulă:

- poziții divergente,
- implicare relativ egală,
- posibilitatea negocierii.

Intimidarea, în schimb:

- implică o relație dezechilibrată,
- presupune o poziție dominantă persistentă,
- generează teamă sau evitarea sistematică a unei persoane.

Confuzia dintre aceste două realități poate conduce fie la minimalizarea unor situații grave, fie la etichetarea excesivă a conflictelor normale de dezvoltare.

3.3. Forme ale intimidării

Intimidarea poate îmbrăca forme diverse:

1. Verbală: porecle repetate, comentarii jignitoare, ironii persistente

2. Relațională: excludere deliberate, răspândirea de zvonuri, manipularea grupului

3. Digitală: mesaje repetitive cu conținut ofensator, distribuirea fără acord a unor imagini, comentarii publice umilitoare.

În mediul digital, impactul poate fi amplificat prin: permanență, vizibilitate crescută, lipsa spațiului de retragere.

3.4. Rolurile implicate în fenomen

Intimidarea nu implică doar două persoane. Structura fenomenului include:

- inițiatorul,
- persoana afectată,
- martorii activi (care încurajează),
- martorii pasivi (care asistă fără intervenție).

Cercetările arată că martorii joacă un rol esențial în perpetuarea sau stoparea comportamentului. Educația trebuie să vizeze dezvoltarea responsabilității colective. Un climat școlar sănătos transformă martorii pasivi în susținători ai normelor de respect.

3.5. Factori favorizanți

Fenomenul nu apare în vid. Printre factorii favorizanți se numără:

- lipsa supravegherii în anumite spații (curte, online);
- norme de grup care valorizează dominanța;
- modele agresive în mediul familial sau mediatic;
- lipsa intervenției ferme la primele semen.

Este important de subliniat că inițiatorul nu trebuie redus la o etichetă. Comportamentul necesită intervenție, dar copilul rămâne o persoană aflată în proces de formare.

3.6. Consecințe asupra dezvoltării

Pentru copilul afectat, consecințele pot include:

- ✓ anxietate,
- ✓ scăderea stimei de sine,
- ✓ dificultăți de concentrare,
- ✓ retragere social,
- ✓ performanță academică redusă.

Pentru copilul care inițiază comportamente repetate de intimidare:

- ✓ consolidarea unor modele relaționale disfuncționale;
- ✓ dificultăți în dezvoltarea empatiei;
- ✓ risc crescut pentru comportamente antisociale ulterioare

Pentru martori:

- ✓ normalizarea comportamentului,
- ✓ desensibilizare,
- ✓ teamă de implicare.

3.7. Prevenția - intervenția timpurie

Prevenția eficientă presupune:

1. Clarificarea regulilor de conviețuire
2. Discuții periodice despre respect
3. Exerciții aplicative privind empatia
4. Intervenție promptă la primele semne

Un mesaj consecvent transmis elevilor trebuie să fie: În această școală, demnitatea fiecăruia este protejată.

3.8. Intervenția cadrului didactic

Intervenția eficientă are câteva principii fundamentale:

- ✓ păstrarea calmului;
- ✓ instaurarea neutralității;
- ✓ focalizare pe comportament, nu pe etichetare;
- ✓ documentare obiectivă;
- ✓ colaborare cu consilierul școlar și familia.

Nu se recomandă:

- ✓ confruntarea publică umilitoare;
- ✓ minimalizarea situației;
- ✓ ignorarea repetitivității

Intervenția trebuie să fie proporțională și fermă.

3.9. Construirea culturii de clasă protectoare

Climatul clasei poate fi consolidat prin:

- stabilirea regulilor împreună cu elevii;
- sesiuni de reflecție lunară;
- activități de cooperare;
- desemnarea unui adult de sprijin.

Cultura clasei devine cel mai puternic instrument preventiv.

3.10. Concluzii ale capitolului

Intimidarea este un fenomen complex, cu implicații psihologice și educaționale profunde. Abordarea sa necesită:

- claritate conceptuală,
- consecvență instituțională,
- intervenție timpurie,
- educație pentru empatie

Prevenția nu înseamnă control excesiv, ci cultivarea responsabilității și a respectului.



CAPITOLUL 4

Siguranța în mediul online și educația digitală responsabilă

4.1. Contextul actual: copilăria în era digitală

Generațiile actuale cresc într-un mediu în care granița dintre offline și online este aproape inexistentă. Spațiul digital nu mai reprezintă doar un instrument, ci un mediu social în sine.

Pentru elevi, mediul online înseamnă:

- ✓ validare socială,
- ✓ apartenență,
- ✓ explorare identitară,
- ✓ comunicare rapidă,
- ✓ expunere publică.

În acest context, siguranța emoțională trebuie extinsă și în sfera digitală. Educația pentru protecție nu poate ignora acest spațiu.

4.2. Vulnerabilități specifice mediului online

Spațiul digital amplifică anumite riscuri prin:

- rapiditatea distribuirii informației,
- permanența conținutului,
- anonimatul relativ,
- lipsa feedbackului nonverbal.

În absența unei educații digitale, elevii pot deveni vulnerabili la:

- presiune socială pentru a trimite imagini sau informații personale,
- expunere excesivă,
- comentarii repetitive umilitoare,
- excludere din grupuri virtuale.

Fenomenul cunoscut în literatura de specialitate drept cyberbullying reprezintă o formă de intimidare desfășurată prin mijloace digitale, având impact emoțional semnificativ.

4.3. Presiunea validării și identitatea digitală

Adolescența este perioada în care identitatea se află în formare. Platformele online oferă:

- ✓ feedback imediat,
- ✓ indicatori cantitativi ai popularității,
- ✓ comparație permanentă.

Acești factori pot influența:

- ✓ stima de sine,
- ✓ percepția corporală,
- ✓ nevoia de conformare.

Elevii trebuie sprijiniți să înțeleagă diferența dintre: validare externă și valoare personală autentică.

Educația digitală responsabilă include dezvoltarea gândirii critice și a capacității de a filtra presiunea socială.

4.4. Limite în comunicarea online

Principii fundamentale ce trebuie transmise elevilor:

1. Ce postezi poate rămâne accesibil pe termen lung.
2. Ce trimiți poate fi redistribuit.
3. Disconfortul online este la fel de real ca disconfortul offline.
4. Presiunea repetată nu este o formă de afecțiune.

Elevii trebuie să fie încurajați să:

- ✓ nu răspundă impulsiv la provocări;
- ✓ salveze dovezi în caz de comportamente repetitive;
- ✓ informeze un adult de încredere.

Mesajul central trebuie formulat astfel: Spațiul digital necesită aceleași limite ca spațiul fizic.

4.5. Indicatori ai vulnerabilității digitale

Cadrele didactice și părinții pot observa semnale precum:

- retragere bruscă din activități,
- evitarea folosirii telefonului sau, dimpotrivă, utilizare excesivă anxioasă,
- modificări de dispoziție după accesarea rețelelor sociale,
- teamă de a participa la activități școlare.

Aceste manifestări pot indica existența unei presiuni online.

Intervenția trebuie realizată calm, fără acuzații, prin deschiderea unui dialog securizant.

4.6. Rolul școlii în educația digitală

Școala are responsabilitatea de a integra educația digitală în formarea elevilor prin:

- ✓ sesiuni dedicate siguranței online,
- ✓ clarificarea regulilor de utilizare a dispozitivelor,
- ✓ colaborare cu părinții,
- ✓ proceduri clare de raportare.

Educația digitală nu trebuie limitată la aspecte tehnice, ci trebuie să includă:

- ✓ etică online,
- ✓ empatie digitală,
- ✓ responsabilitate personal.

4.7. Intervenția în situații de intimidare online

Protocolul de intervenție include:

1. Ascultarea elevului într-un cadru privat.
2. Documentarea mesajelor sau conținutului.
3. Evaluarea gradului de repetitivitate și impact.
4. Informarea conducerii și a consilierului școlar.
5. Implicarea familiei conform procedurii instituționale.

Este important să se evite:

- ✓ expunerea publică a situației,
- ✓ confruntarea impulsivă între elevi,
- ✓ minimalizarea impactului.

4.8. Prevenția prin dialog regulat

Elevii trebuie să aibă spațiu pentru a discuta:

- ✓ experiențe online,
- ✓ presiuni sociale,
- ✓ dileme etice.

Discuțiile regulate reduc rușinea și cresc probabilitatea raportării timpurii.

Un climat educațional deschis contribuie la prevenirea escaladării situațiilor.

4.9. Concluzii ale capitolului

Siguranța în mediul online este o extensie a siguranței emoționale generale. Educația digitală responsabilă:

- dezvoltă discernământ,
- reduce vulnerabilitatea,
- susține autonomia,
- încurajează raportarea situațiilor problematice.

Școala, în colaborare cu familia, are un rol esențial în formarea competențelor digitale sănătoase.



CAPITOLUL 5

Program educațional pentru ciclul primar (6-10 ani) Dezvoltarea siguranței emoționale și a limitelor personale

5.1. Fundament pedagogic

În ciclul primar, copiii operează predominant în registru concret. Înțelegerea noțiunilor de limită, siguranță și respect trebuie realizată prin povești, joc și joacă, desene, acțiuni repetitive și modelare comportamentală.

Obiectivul general al programului: dezvoltarea competențelor de autoprotecție emoțională și relațională prin metode adecvate nivelului de dezvoltare.

5.2. Competențe generale vizate:

1. Identificarea emoțiilor proprii
2. Exprimarea adecvată a disconfortului
3. Recunoașterea situațiilor nepotrivite
4. Solicitarea ajutorului
5. Respectarea limitelor celorlalți.

5.3. Structura programului

Programul este propus sub forma a 5 module, fiecare putând fi implementat în ore de dezvoltare personală, educație civică sau alte activități opționale, extrașcolare/extracurriculare/complementare.

MODULUL 1 - Emoțiile mele sunt importante!

Obiective specifice:

- ✓ Recunoașterea emoțiilor de bază
- ✓ Asocierea emoțiilor cu senzații corporale
- ✓ Încurajarea exprimării verbale.

Exemple de activități de învățare:

- ✓ Emoțiile mele: bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine.
- ✓ Semaforul emoțiilor (verde – confort, galben – incertitudine, roșu – disconfort).

Activitate principală: **Joc - Semaforul emoțiilor**

Desfășurare: Elevii primesc cartonașe colorate. Cadrul didactic citește situații simple:

„Un coleg râde de tine.”

„Cineva îți cere jucăria fără să întrebe.”

„Primești o îmbrățișare fără să o dorești.”

Elevii ridică culoarea corespunzătoare.

Discuție ghidată:

- ✓ *Cum îți dai seama că ceva îți place/îți place mai puțin?*
- ✓ *Unde simți în corp acest lucru?*

MODULUL 2 - Corpul meu, regulile mele

Obiective specifice:

- ✓ Înțelegerea autonomiei corporale
- ✓ Exersarea refuzului politicos și ferm

Mesaje-cheie:

„Corpul meu îmi aparține.”

„Pot spune nu.”

„Nu trebuie să explic de ce spun nu.”

Activitate principală: ***Cercul de siguranță***

Elevii desenează un cerc în jurul siluetei lor (schematic) și scriu răspunsul la următoarele întrebări:

- ✓ În interior: Ce mă face să mă simt în siguranță?
- ✓ În exterior: Ce nu îmi place?

Cadrul didactic sugerează posibile răspunsuri:

- ✓ „Nu îmi place!”
- ✓ „Oprește-te.”
- ✓ „Îi voi spune doamnei învățătoare/domnului învățător.”

MODULUL 3 - Secretele care apasă.

Obiective specifice:

- ✓ Diferențierea între surpriză și presiune
- ✓ Identificarea adultului de încredere

Explicație: Există secrete temporare (cadouri, surprize) și situații care creează teamă sau neliniște.

Activitate propusă: ***Completarea unei fișe de lucru cu răspunsuri la întrebări și ilustrarea de posibile acțiuni:***

Scrie trei adulți cărora să le împărtășesc situații când mă simt confortabil:

- 1.
- 2.
- 3.

Care ar putea fi acestea?

Scrie trei adulți cărora să le împărtășesc situații când mă simt inconfortabil:

- 1.
- 2.
- 3.

Care ar putea fi acestea?

Conversație clarificatoare:

- ✓ *De ce este important să împărtășim?*

- ✓ *De ce este important să nu păstrăm pentru noi lucrurile care ne apasă?*

MODULUL 4 - Respectul în sala de clasă

Obiective specifice:

- ✓ Identificarea comportamentelor de respect
- ✓ Construirea regulilor clasei.

Activitate propusă: ***Realizarea unui set de reguli***

Clasa va formula un set de cel puțin 5 reguli simple. Exemple:

- ✓ Acceptăm părerea celuilalt!
- ✓ Solicităm explicații, când ceva este neclar!
- ✓ Ascultăm cu atenție, când cineva vorbește!
- ✓ Solicităm acceptul pentru a ne spune punctul de vedere!
- ✓ Spunem cu asertivitate, dacă vedem o nedreptate!

Regulile sunt afișate vizibil și se cere atenție pe cele care se încalcă.

MODULUL 5 - Ce fac dacă ...?

Obiective specifice:

- ✓ Exersarea reacției în situații dificile
- ✓ Consolidarea încrederii în adult.

Activitate propusă – ***Joc de rol: Ce fac dacă ...?***

Posibile situații de ilustrat prin jocul de rol:

- Cineva insistă să te tragă de mână.
- Un coleg te strigă cu o poreclă.
- Cineva îți spune să nu spui nimănui ceva ce te face să te simți rău.

Elevii exersează diverse roluri:

- ✓ Spun „Nu”.
- ✓ Mă îndepărtez.
- ✓ Spun unui adult.

5.4. Evaluarea programului

Evaluarea poate fi realizată prin:

1. Observarea participării
2. Discuție de reflecție la final: Ce am învățat din această situație?
3. Mini-chestionar adaptat vârstei (3–5 întrebări simple).

Posibile întrebări:

- ✓ *Știu cui să spun dacă ceva nu îmi place. (Da/Nu)*
- ✓ *Pot spune „nu” dacă mă simt inconfortabil. (Da/Nu)*

5.5. Recomandări metodologice pentru cadre didactice

1. Utilizați limbaj calm, clar, fără dramatizare!
2. Evitați exemple grafice sau explicite!
3. Încurajați participarea voluntară!
4. Nu forțați copiii să împărtășească experiențe personale!
5. Dacă apare o dezvăluire, aplicați protocolul instituțional.

5.6. Colaborarea cu părinții

Se recomandă transmiterea unui mesaj informativ către părinți, care să includă:

- obiectivele programului;
- importanța dialogului de acasă;
- încurajarea întrebărilor deschise.

Exemplu de întrebare sugerată părinților: *Ce te-a făcut să zâmbești azi la școală? A fost ceva care te-a făcut să te simți inconfortabil?*

5.7. Concluzii ale capitolului

În ciclul primar, prevenția eficientă înseamnă:

- repetarea mesajelor-cheie;
- exersarea concretă;
- consolidarea relației copil-adult;
- intervenție promptă la primele semne de discomfort.

Copiii mici nu au nevoie de informații alarmante.

Au nevoie de claritate, repetiție și adulți consecvenți.



CAPITOLUL 6

Program educațional pentru ciclul gimnazial (11-14 ani). Presiunea de grup, limite relaționale și responsabilitate colectivă

6.1. Particularități de dezvoltare

Perioada gimnazială este caracterizată de:

- intensificarea nevoii de apartenență;
- sensibilitate crescută la opinia grupului;
- începutul explorării identitare;
- dezvoltarea gândirii abstracte.

Presiunea de grup poate deveni un factor determinant al comportamentului. Elevii pot adopta conduite nepotrivite nu din convingere, ci din dorința de acceptare.

Programul educațional pentru această categorie de vârstă trebuie să urmărească dezvoltarea gândirii critice, a capacității de autorefecție, a empatiei și a asumării responsabilității.

6.2. Competențe generale vizate

1. Recunoașterea presiunii de grup
2. Diferențierea între conflict și intimidare
3. Identificarea manipulării emoționale
4. Exersarea comunicării assertive
5. Implicarea responsabilă a martorilor

6.3. Structura programului

Programul este organizat în 5 module, fiecare corespunzând unei ore de dirigiență sau altă activitate educativă/extrașcolară/extracurriculară/opțională.

MODULUL 1 - Presiunea de grup - cum funcționează?

Obiective specifice:

- ✓ Înțelegerea mecanismelor influenței sociale
- ✓ Identificarea situațiilor în care elevul acționează pentru a fi acceptat.

Activitate principală: **Analiză de scenariu**

Profesorul prezintă situația: Un elev este invitat într-un grup online unde se distribuie mesaje ironice despre un coleg. I se spune că, dacă nu participă, va fi exclus.

Întrebări de reflecție:

- Ce simte elevul?

- Ce opțiuni are?
- Care sunt consecințele fiecărei opțiuni?

Concluzie:

Apartenența nu trebuie condiționată de comportamente care rănesc.

MODULUL 2 - Conflict sau intimidare?

Obiective specifice:

- ✓ Clarificarea diferenței conceptuale
- ✓ Dezvoltarea discernământului

Activitate principală: ***Studiu de caz***

Profesorul prezintă două situații:

1. Doi elevi se ceartă pe rând la un joc.
2. Un elev este exclus repetat și ironizat zilnic.

Elevii trebuie să identifice:

- este situație ocazională?
- există dezechilibru de putere?
- există repetitivitate?

Se consolidează diferența dintre conflict și fenomenul de bullying.

MODULUL 3 - Manipularea emoțională și limitele personale

Obiective specifice:

- ✓ Recunoașterea mesajelor de tip presiune
- ✓ Exersarea răspunsurilor asertive

Activitate principală: ***Pe grupe, se analizează afirmații precum:***

- ✓ Dacă ești prieten adevărat, faci asta
- ✓ Dacă spui cuiva, nu mai vorbim.
- ✓ Toată lumea face asta.

Elevii formulează răspunsuri alternative:

- ✓ Nu mă simt confortabil.
- ✓ Nu este în regulă pentru mine.
- ✓ Prefer să nu fac asta.

Se subliniază faptul că presiunea repetată nu este o dovadă de prietenie.

MODULUL 4 - Responsabilitatea martorilor

Obiective specifice:

- ✓ Înțelegerea rolului pasiv în perpetuarea situației
- ✓ Dezvoltarea curajului moral

Activitate propusă, în perechi:

Elevii discută despre rolurile implicate într-o situație de intimidare:

- initiator,
- persoană afectată,
- martori active,
- martori pasivi.

Întrebare-cheie: Ce se întâmplă dacă nimeni nu intervine?

Se discută modalități sigure de intervenție:

- susținerea discretă a colegului,
- raportarea către adult,
- refuzul participării.

MODULUL 5 - Siguranța online

Obiective specifice:

- ✓ Conștientizarea riscurilor digitale
- ✓ Stabilirea limitelor în comunicarea online

Activitate propusă: ***Se discută despre:***

- distribuirea imaginilor fără accord;
- comentarii repetitive;
- presiune pentru a trimite informații personale.

Se face referire conceptuală la cyberbullying.

Elevii elaborează „Regulile digitale ale clasei”, precum:

- ✓ Distribuim material doar cu accord!
- ✓ Comentăm constructiv!
- ✓ Raportăm situațiile nepotrivite!

6.4. Metodologie recomandată

- ✓ Dezbateri ghidată
- ✓ Lucru în grupuri mici
- ✓ Analiză de caz
- ✓ Autoevaluare scrisă
- ✓ Contract propus la nivelul colectivului.

Se recomandă evitarea:

- ✓ expunerii elevilor în situații personale;
- ✓ etichetarea publică;
- ✓ dramatizarea excesivă.

6.5. Evaluarea programului

Se poate utiliza un chestionar anonim cu itemi precum:

- Mă simt în siguranță să îmi exprim opinia în clasă.
- Profesorii intervin când apare o situație nedreaptă.
- Știu cui să mă adresez dacă mă simt presat.
- Pot refuza fără să îmi fie teamă că voi fi exclus.

Scala: 1-5 (deloc - foarte mult)

6.6. Rolul diriginelui

Dirigintele are rol de facilitator al dialogului și de model de comunicare asertivă.

Recomandări:

- Creați un climat de încredere înainte de abordarea temelor sensibile!
- Intervenți la primele semne de excludere repetată!
- Colaborați cu consilierul școlar!
- Mențineți comunicarea cu familia!

6.7. Concluzii

În gimnaziu, prevenția presupune:

- ✓ dezvoltarea gândirii critice;
- ✓ responsabilizarea colectivă;
- ✓ consolidarea limitelor personale;
- ✓ educație digitală constantă.

Elevii nu trebuie doar informați, ci implicați activ în construirea unui mediu sigur.



CAPITOLUL 7

Program educațional pentru ciclul liceal (15-18 ani). Consimțământ, autonomie și responsabilitate relațională

7.1. Particularități de dezvoltare

Adolescența târzie este caracterizată prin:

- consolidarea identității personale,
- dezvoltarea relațiilor romantice,
- explorarea autonomiei,
- intensificarea interacțiunilor online,
- creșterea nevoii de validare socială.

Elevii de liceu au capacitatea de gândire abstractă și pot analiza concepte precum: consimțământ, manipulare, responsabilitate etică, consecințe pe termen lung.

Programul pentru acest nivel trebuie să fie reflexiv, orientat spre dialog și asumare personală.

7.2. Competențe generale vizate:

1. Înțelegerea conceptului de consimțământ
2. Recunoașterea dinamicilor de control sau manipulare
3. Stabilirea limitelor în relații
4. Gestionarea responsabilă a identității digitale
5. Intervenția matură în situații de intimidare

7.3. Structura programului

Programul este organizat în 5 module tematice.

MODULUL 1 - Consimțământul - acord clar și liber exprimat

Obiective specifice:

- ✓ Înțelegerea consimțământului ca proces continuu
- ✓ Clarificarea diferenței dintre acord și presiune

Conținut conceptual:

Consimțământul înseamnă:

- exprimare voluntară,
- absența presiunii,
- posibilitatea retragerii în orice moment.

Se discută situații de tip:

- insistență repetată;
- condiționarea relației;
- interpretarea tăcerii ca accord.

Mesaj central: Lipsa refuzului explicit nu echivalează cu acordul.

MODULUL 2 - Atenție sau control?

Obiective specifice:

- ✓ Identificarea diferenței dintre grijă și posesivitate
- ✓ Recunoașterea semnelor de control

Activitate propusă: ***Se analizează afirmații precum:***

- ✓ Vreau parola ta ca să am încredere.
- ✓ Nu vreau să vorbești cu acea persoană.
- ✓ Trimite-mi dovada că ești acolo.

Elevii analizează, ghidați de următoarele întrebări:

- ✓ *Este aceasta o formă de grijă sau de control?*
- ✓ *Care sunt limitele sănătoase?*

Se dezvoltă capacitatea de discernământ relațional.

MODULUL 3 - Presiunea în relații

Obiective specifice:

- ✓ Identificarea presiunii emoționale
- ✓ Exersarea comunicării asertive

Activitate propusă: Se analizează situații de:

- solicitare repetată de imagini personale;
- amenințări subtile referitoare la excludere;

- implicații ale condiționării afecțiunii.

Se discută despre impactul distribuției neautorizate de conținut digital, în contextul fenomenului de cyberbullying.

Elevii formulează răspunsuri asertive și propun strategii de protecție.

MODULUL 4 - Reputația digitală și consecințele pe termen lung

Obiective specifice:

- ✓ Înțelegerea permanenței conținutului online
- ✓ Conștientizarea impactului asupra viitorului academic și profesional

Activitate propusă: Se discută despre:

- urmele digitale,
- distribuirea impulsivă a materialelor,
- presiunea validării.

Întrebări de reflecție:

- ✓ *Ce imagine vreau să proiectez peste 5 ani?*
- ✓ *Ce conținut ar putea afecta această imagine?*

Se încurajează gândirea anticipativă.

MODULUL 5 - Responsabilitate și curaj moral

Obiective specifice:

- ✓ Asumarea rolului de martor activ
- ✓ Dezvoltarea responsabilității colective

Activitate propusă: Se reia conceptul de bullying, adaptat nivelului de maturitate.

Elevii discută despre:

- Ce înseamnă să alegi să nu participi?
- Cum poți interveni fără a escalada situația?
- Care sunt canalele instituționale de raportare?

Se consolidează ideea că maturitatea înseamnă responsabilitate pentru climatul colectiv.

7.4. Metodologie recomandată

Dezbateri structurată, studiu de caz, reflecție individuală scrisă, contract de valori al clasei, invitație la dialog anonim.

Se recomandă:

- ✓ ton neutru, neacuzator,
- ✓ evitare moralizării,
- ✓ susținerea exprimării opiniilor divergente.

7.5. Evaluarea programului

Chestionar anonim cu itemi precum:

- Înțeleg ce înseamnă consimțământ.
- Pot identifica presiunea într-o relație.
- Mă simt în siguranță să solicit ajutor.
- Cunosc consecințele distribuției neautorizate de conținut.
- Cred că elevii au responsabilitate în protejarea colegilor.

Scala 1-5 (deloc – foarte mult)

Se poate include și o întrebare deschisă:

Ce ar putea face școala noastră pentru a fi un spațiu mai sigur?

7.6. Rolul diriginelui la nivel liceal

Dirigintele devine facilitator de reflecție și model de maturitate emoțională.

Este esențial:

- să creeze un spațiu de dialog, nu de interogatoriu;
- să mențină confidențialitatea;
- să aplice protocolul instituțional în caz de dezvăluiri;
- să colaboreze cu consilierul școlar.

7.7. Concluzii

La nivel liceal, prevenția eficientă presupune:

- dezvoltarea discernământului;
- clarificarea consimțământului;
- responsabilitate digitală;
- curaj moral.

Adolescenții informați și sprijiniți devin adulți capabili să stabilească limite sănătoase.



CAPITOLUL 8

Chestionarul de evaluare a climatului de siguranță emoțională în mediul școlar

8.1. Scopul instrumentului

Chestionarul are rolul de a evalua percepția elevilor privind:

- ✓ siguranța emoțională în clasă,
- ✓ relațiile dintre colegi,
- ✓ intervenția adulților,
- ✓ existența presiunii sau a excluderii,
- ✓ siguranța în mediul online.

Instrumentul este destinat utilizării interne, cu scop preventiv, nu sancționator.

Aplicarea periodică (de exemplu, o dată pe semestru) permite monitorizarea climatului clasei și identificarea timpurie a situațiilor vulnerabile.

8.2. Instrucțiuni generale de aplicare

- ✓ Chestionarul se aplică anonim.
- ✓ Se explică elevilor scopul preventiv.
- ✓ Se creează un climat de confidențialitate.
- ✓ Durata medie să fie de 10-15 minute.

Se recomandă aplicarea în prezența dirigintelui sau a consilierului școlar.

8.3. Varianta pentru ciclul primar (6-10 ani)

Format simplificat, cu răspunsuri tip:

- ✓ Da
- ✓ Uneori
- ✓ Nu

Secțiunea A - Siguranță în clasă

1. Mă simt bine în clasa mea.
2. Colegii mei mă tratează cu respect.
3. Dacă cineva mă supără, pot spune doamnei.
4. Profesorii ne ajută când apare o problemă.
5. Pot spune „nu” dacă ceva nu îmi place.

Secțiunea B - Relații

6. Am cel puțin un coleg cu care mă simt în siguranță.
7. Nu îmi este frică să vorbesc în clasă.

8. Nu sunt exclus din jocuri.

Întrebare deschisă: *Ce ar face clasa noastră și mai bună?*

Interpretare - Ciclul primar

- Dacă peste 25% dintre răspunsuri sunt „Nu” la itemii 2, 3, 4 sau 8
→ necesită **intervenție preventivă**.
- Se recomandă sesiuni suplimentare de consolidare a regulilor.

8.4. Varianta pentru gimnaziu (11-14 ani)

Scala Likert 1-5:

1 - Deloc adevărat

2 - Puțin adevărat

3 - Parțial adevărat

4 - Adevărat

5 - Foarte adevărat

Secțiunea A - Climat general

1. Mă simt în siguranță în această clasă.
2. Pot exprima o opinie diferită fără teamă.
3. Profesorii intervin când cineva este tratat nedrept.
4. Există respect între colegi.

Secțiunea B - Presiune și excludere

5. Am simțit presiune să fac ceva ce nu îmi era confortabil.
6. În clasă apar situații repetate de excludere.
7. Elevii se implică atunci când văd o nedreptate.

Secțiunea C - Expunerea în online

8. Mă simt în siguranță în grupurile online ale clasei.
9. Știu cui să mă adresez dacă apare o problemă online.
10. Mesajele din grupuri sunt respectuoase.

Întrebări deschise:

- *Ce îți place la climatul clasei?*
- *Ce ar trebui îmbunătățit?*

Interpretare - Ciclul gimnazial

- Media sub 3 la itemii 1-4 → climat vulnerabil.
- Media peste 3 la itemul 5 sau 6 → posibilă presiune de grup sau intimidare.
- Media sub 3 la itemii 8-10 → necesară intervenție privind siguranța online.

8.5. Varianta pentru liceu (15-18 ani)

Scala Likert 1-5

Secțiunea A – Siguranță și exprimare

1. Mă simt respectat în această clasă.
2. Pot spune „nu” fără teamă de excludere.
3. Există un adult la care pot apela în siguranță.
4. Conflictele sunt gestionate echilibrat.

Secțiunea B - Relații și limite

5. Am observat comportamente repetitive de umilire.
6. Există presiune în relațiile dintre elevi.
7. Consimțământul este respectat în interacțiuni.

Secțiunea C - Mediul digital

8. Elevii distribuie conținut online responsabil.
9. Există situații de comentarii repetate ofensatoare.
10. Cunosc procedura de raportare a unei situații online.

Întrebare reflexivă: *Ce ar trebui schimbat pentru a crește siguranța în școală?*

Interpretare – Liceu

- Itemii 5, 6 și 9 cu scor mediu ridicat → necesită analiză punctuală.
- Itemii 2, 3 și 10 sub media 3 → deficit de protecție percepută.

Se recomandă aplicarea protocolului instituțional dacă apar tendințe repetate.

8.6. Analiza și utilizarea datelor

Se recomandă:

1. Calcularea mediei pe clasă.
2. Discuție generală (fără identificarea elevilor).
3. Elaborarea unui plan de îmbunătățire.
4. Reaplicare după 3–6 luni.

Chestionarul nu este instrument de diagnostic clinic, ci barometru educațional.

8.7. Principii etice:

- Anonimatul este esențial.
- Datele sunt utilizate exclusiv intern.
- Nu se folosesc pentru sancționare colectivă.
- Se evită interpretările individuale.

8.8. Concluzii ale capitolului

Evaluarea climatului emoțional:

- ✓ susține prevenția;
- ✓ oferă date obiective;
- ✓ consolidează responsabilitatea instituțională;
- ✓ permite intervenție timpurie.



CAPITOLUL 9

Protocol instituțional de intervenție în situații de vulnerabilitate emoțională, intimidare sau presiune relațională

9.1. Scopul protocolului

Prezentul protocol are rolul de a oferi un cadru unitar, coerent și proporțional de intervenție în situațiile în care:

- un elev semnalează disconfort repetat;
- apar comportamente de intimidare;
- există presiune relațională sau digitală;
- se observă modificări comportamentale sugestive pentru o situație vulnerabilă.

Protocolul urmărește:

- ✓ protejarea elevului;
- ✓ prevenirea escaladării;
- ✓ responsabilizarea comportamentală;
- ✓ menținerea unui climat educațional sigur.

9.2. Principii fundamentale:

1. Interesul superior al copilului
2. Confidențialitate proporțională
3. Non-etichetare
4. Intervenție proporțională cu gravitatea
5. Colaborare instituțională

Se evită reacțiile impulsive sau punitive în absența unei evaluări adecvate.

9.3. Etapa I - Primirea informației

Situația poate fi semnalată:

- direct de către elev;
- de către un coleg;
- de către părinte;
- prin chestionar anonim;
- prin observația directă a cadrului didactic.

Procedură:

- ✓ Se asigură un cadru privat.
- ✓ Se utilizează un ton calm.
- ✓ Nu se întrerupe relatarea.
- ✓ Nu se formulează acuzații premature.
- ✓ Se mulțumește elevului pentru încredere.

Formulare recomandată: Îți mulțumesc că ai ales să îmi spui! Este important.

9.4. Etapa II - Evaluarea inițială

Se clarifică:

- este o situație izolată sau repetitivă?
- există dezechilibru de putere?
- există presiune explicită?
- este implicat mediul online?
- există risc emoțional major?

Se evită interogatoriul. Se colectează informații esențiale.

9.5. Etapa III - Documentarea obiectivă

Se redactează o notă internă care include:

- ✓ data;
- ✓ contextul;
- ✓ relatarea factuală (fără interpretări);
- ✓ eventuale dovezi (mesaje, capturi de ecran).

Documentarea protejează atât elevii, cât și instituția.

9.6. Etapa IV - Informarea structurii competente

În funcție de gravitate, se informează:

- ✓ consilierul școlar;
- ✓ directorul unității școlare;
- ✓ comisia de prevenire a violenței;
- ✓ familia, conform procedurii interne.

Intervenția trebuie să fie coordonată, nu individuală.

9.7. Etapa V - Discuții separate cu părțile implicate

Se recomandă:

- ✓ întâlniri separate, inițial;
- ✓ evitarea confruntării directe premature;
- ✓ menținerea unui ton echilibrat.

Accentul trebuie pus pe comportament, nu pe identitate.

Exemplu de formulare: Comportamentul X a produs disconfort. În școala noastră acest lucru nu este acceptabil.

9.8. Etapa VI - Stabilirea măsurilor

Măsurile pot include:

- mediere;
- consiliere;
- avertisment formal;
- plan de monitorizare;
- activități de responsabilizare;
- implicarea familiei.

Măsurile trebuie să fie:

- proporționale;
- educative;
- orientate spre prevenție.

9.9. Etapa VII - Monitorizarea

Se stabilește o perioadă de monitorizare (30-60 zile).

Se urmăresc:

- modificări comportamentale;
- reintegrarea socială;
- climatul clasei;

- feedbackul elevului afectat.

Monitorizarea previne recurența.

9.10. Intervenția în situații din mediul online

În caz de situații digitale:

1. Se solicită salvarea dovezilor.
2. Se documentează conținutul.
3. Se evaluează gradul de distribuție.
4. Se implică familia.
5. Se aplică regulamentele interne privind utilizarea dispozitivelor.

Dacă situația depășește competența școlii, se urmează procedurile legale aplicabile.

9.11. Situații de dezvăluire sensibilă

În cazul în care un elev relatează o situație cu potențial risc major:

- ✓ nu se promite confidențialitate absolută;
- ✓ se explică necesitatea implicării unui adult competent;
- ✓ se urmează procedurile legale în vigoare.

Formulare recomandată: Este important să te protejăm. Pentru asta, este posibil să fie nevoie să implicăm și alți adulți care te pot ajuta.

9.12. Rolul consilierului școlar

Consilierul

- evaluează impactul emoțional;
- oferă suport psihologic;
- colaborează cu familia;

- monitorizează evoluția.

Intervenția psihologică este complementară intervenției administrative.

9.13. Colaborarea cu familia

Se recomandă:

- comunicare calmă;
- prezentarea factuală a situației;
- evitarea acuzațiilor;
- orientarea către soluții.

Familia trebuie implicată ca partener, nu adversar.

9.14. Măsurile preventive instituționale

Școala poate consolida prevenția prin:

- sesiuni periodice educative;
- afișarea regulilor;
- mecanisme clare de raportare;
- chestionare semestriale;
- formare continuă a personalului.

9.15. Concluzii ale protocolului

Un protocol clar

- reduce reacțiile impulsive;
- oferă coerență instituțională;
- protejează elevii;
- susține cadrele didactice;
- consolidează cultura organizațională.

Intervenția eficientă nu este agresivă, ci consecventă.



CAPITOLUL 10

Parteneriatul școală-familie în construirea siguranței emoționale

10.1. Fundamentul colaborării

Siguranța emoțională a copilului nu poate fi construită exclusiv în școală și nici exclusiv în familie. Ea se dezvoltă în intersecția dintre cele două medii fundamentale de formare.

Atunci când mesajele sunt coerente, copilul interiorizează:

- ✓ limite clare,
- ✓ respect reciproc,
- ✓ responsabilitate personal,
- ✓ curajul de a solicita ajutor.

Incoerența dintre cele două medii poate genera confuzie, neîncredere și dificultăți de adaptare.

10.2. Rolul familiei în dezvoltarea siguranței emoționale

Familia contribuie prin:

- ✓ validarea emoțiilor copilului,
- ✓ dialog constant,
- ✓ stabilirea limitelor clare,
- ✓ modelarea relațiilor respectuoase,
- ✓ monitorizarea activității online.

Întrebările simple, recurente, susțin prevenția:

- *Cum te-ai simțit astăzi la școală?*
- *A fost ceva care te-a făcut să te simți inconfortabil?*
- *Ai simțit presiune din partea cuiva?*

Ascultarea fără reacție disproporționată este esențială. Copilul trebuie să simtă că poate relata fără a provoca panică sau furie excesivă.

10.3. Rolul școlii în sprijinirea familiei

Școala are responsabilitatea de a:

- ✓ informa periodic părinții cu privire la activitățile educative;
- ✓ clarifica procedurile de intervenție;
- ✓ oferi resurse și recomandări;
- ✓ facilita accesul la consiliere;
- ✓ organiza sesiuni informative.

Transparența instituțională crește încrederea și colaborarea.

10.4. Comunicarea eficientă școală-familie

Principii de comunicare recomandate:

1. Focalizare pe comportament, nu pe etichetare

2. Limbaj factual, nu acuzator

3. Orientare spre soluție

4. Confidențialitate

Exemplu de formulare adecvată: Am observat comportamente repetitive care au generat disconfort. Dorim să colaborăm pentru a preveni escaladarea.

10.5. Situații sensibile - gestionare echilibrată

În cazul unor situații cu impact emoțional crescut:

- se evită expunerea publică;
- se comunică individual;
- se clarifică pașii procedurali;
- se oferă suport psihologic dacă este necesar.

Este important ca familia să nu perceapă intervenția școlii ca pe o sancțiune, ci ca pe o măsură de protecție.

10.6. Educația digitală - responsabilitate comună

Mediul online necesită colaborare activă.

Familia poate contribui prin:

- stabilirea regulilor privind utilizarea dispozitivelor;
- discuții despre reputația digitală;
- monitorizare echilibrată, adaptată vârstei;
- încurajarea raportării situațiilor neplăcute.

Școala completează prin educație sistematică și proceduri clare.

10.7. Construirea culturii de siguranță

Siguranța emoțională devine realitate atunci când:

- ✓ regulile sunt consecvente;

- ✓ intervențiile sunt proporționale;
- ✓ comunicarea este deschisă;
- ✓ responsabilitatea este împărtășită.

Copilul are nevoie de adulți coerenti, nu perfecți.

10.8. Recomandări practice pentru părinți:

1. Ascultați înainte de a reacționa!
2. Evitați minimalizarea! („Nu e mare lucru!”)
3. Nu încurajați răzbunarea!
4. Contactați școala în mod constructiv!
5. Consolidați acasă mesajele despre limite și respect!

10.9. Concluzii ale capitolului

Parteneriatul școală-familie:

- reduce riscul escaladării situațiilor problematice;
- consolidează încrederea copilului;
- susține intervenția timpurie;
- construiește coerență educațională.

Siguranța emoțională nu este responsabilitatea unui singur adult.

Este un angajament colectiv.

CONCLUZII GENERALE ALE LUCRĂRII

Siguranța emoțională în mediul școlar reprezintă fundamentul:

- învățării eficiente;
- dezvoltării identității;
- relațiilor sănătoase;
- autonomiei și responsabilității.

Prevenția eficientă presupune:

- educație adaptată vârstei;
- evaluare periodică;
- protocol clar de intervenție;
- colaborare instituțională;
- parteneriat activ cu familia.

O școală sigură emoțional nu este o școală fără conflicte, ci o școală care gestionează conflictele cu maturitate, echilibru și consecvență.

BIBLIOGRAFIE

(Model orientativ – stil APA 7th edition)

1. Fundament teoretic – dezvoltare și siguranță emoțională

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Lawrence Erlbaum.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind*. Guilford Press.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. Norton.

2. Intimidare și climat școlar

Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.

Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). *Bullying in American Schools*. Lawrence Erlbaum.

Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (2004). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge University Press.

Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools and What to Do About It*. ACER Press.

3. Cyberbullying și siguranță digitală

Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*. Wiley-Blackwell.

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Corwin.

Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654.

4. Consimțământ, limite și dezvoltare socio-emoțională

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology*. Wiley.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.

5. Educație socio-emoțională și prevenție

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *SEL Framework*.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools. *Social Policy Report*, 26(4).

6. Politici și ghiduri internaționale

UNESCO (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*.

UNICEF (2020). *Child Protection Strategy*.

OECD (2017). *PISA 2015 Results: Students' Well-Being*.

ANEXA 1

Model fișă de activitate - ciclul primar

Titlul activității: Cercul meu de siguranță

Nivel: Primar (6-10 ani)

Durata: 45 minute

Obiectiv: Dezvoltarea capacității de identificare a limitelor personale și a adultului de sprijin

Materiale: foi A4, creioane colorate

Instrucțiuni pentru elevi:

1. Desenează un cerc în jurul tău.
2. În interior scrie sau desenează ceea ce te face să te simți în siguranță?
3. În exterior scrie sau desenează ce nu îți place.

Discuție ghidată:

- Cum îți dai seama că ceva nu îți place?
- Cui poți spune dacă te simți inconfortabil?

Observații profesor:

.....
.....

ANEXA 2

Model fișă analiză de caz - gimnaziu/liceu

Titlul activității: Analiza unei situații de presiune relațională

Scenariu: Un elev este exclus repetat din grupuri online și ironizat public.

Întrebări de analiză:

1. Care este problema principală?
2. Există repetitivitate?
3. Există dezechilibru de putere?
4. Ce ar putea face persoana afectată?
5. Ce rol au martorii?
6. Care este rolul adultului?

Concluzie de grup:

.....

.....

ANEXA 3

Model acord parental pentru participarea la activități

ACORD PARENTAL

Subsemnatul(a), ..., părinte/tutore legal al elevului, clasa, unitatea de învățământ, declar că am fost informat(ă) cu privire la desfășurarea programului educational „Educația siguranței emoționale în mediul școlar”.

Sunt de acord cu participarea copilului meu la activitățile cu caracter preventiv și educativ incluse în acest program.

Data:

Semnătura:

ANEXA 4

Model raport intern de incident

RAPORT INTERN – Situație de vulnerabilitate relațională

Data:

Clasa:

Cadru didactic:

1. Descriere factuală a situației:

.....

.....

2. Modalitatea de semnalare:

☐ Elev ☐ Părinte ☐ Observație directă ☐ Altă
sursă

3. Evaluare inițială:

☐ Situație izolată ☐ Comportament repetitiv ☐ Implicare mediu
online

4. Măsuri dispuse:

.....

.....

5. Persoane informate:

☐ Director ☐ Consilier școlar ☐ Familie

Semnătura:

ANEXA 5

Plan de monitorizare 30 zile

Obiectiv: Prevenirea recurenței situației.

Acțiuni:

- Discuții individuale săptămânale
- Observarea climatului clasei
- Reaplicare mini-chestionar
- Feedback elev implicat

Data evaluării finale:



MULȚUMIRI

Acest proiect este posibil datorită sprijinului oferit de EGGER ROMÂNIA, partener al comunității și susținător al inițiativelor dedicate educației.

Contribuția companiei reflectă angajamentul pentru dezvoltarea unui mediu sigur și echilibrat pentru copii și tineri.

Prin acest parteneriat, siguranța emoțională devine un demers susținut nu doar de școală și familie, ci și de mediul economic responsabil.



CUVÂNT FINAL

Siguranța emoțională nu este un concept teoretic.

Nu este un capitol dintr-un manual și nici o obligație formală bifată într-un plan educațional.

Este experiența zilnică a copilului care intră într-o clasă și simte că poate respira.

În toți anii mei de practică psihologică, am observat un adevăr constant: copiii nu au nevoie de adulți perfecți. Au nevoie de adulți consecvenți. Au nevoie de adulți care intervin atunci când ceva nu este în regulă. Au nevoie de limite clare și de un spațiu în care vulnerabilitatea nu este sancționată.

Educația pentru siguranță emoțională nu înseamnă inducerea fricii.

Înseamnă cultivarea discernământului.

Înseamnă a învăța copilul să recunoască disconfortul și să îl exprime.

Înseamnă a construi un climat în care respectul nu este negociabil.

Am ales să structurez această lucrare într-o manieră academică și aplicativă pentru că realitatea școlară are nevoie de instrumente clare, nu doar de intenții bune. Prevenția devine eficientă atunci când este sistematică, consecventă și susținută instituțional.

Fiecare copil care știe că poate spune „nu” fără teamă devine un adult mai sigur.

Fiecare clasă în care intimidarea este gestionată matur devine un spațiu formator de caracter.

Fiecare profesor care ascultă fără a minimaliza schimbă traiectorii invizibile.

Siguranța emoțională este un act de responsabilitate colectivă.

Școala și familia nu sunt entități separate, ci parteneri într-un proces continuu de formare.

Această carte nu își propune să elimine toate conflictele.

Își propune să ofere un cadru prin care conflictele să fie gestionate cu echilibru.

Își propune să ofere copiilor instrumente, iar adulților claritate.

Un mediu educațional sigur nu este un ideal utopic.

Este rezultatul unor alegeri zilnice: de a interveni, de a asculta, de a proteja.

Dacă această lucrare va contribui la crearea unui singur spațiu școlar în care un copil se simte mai în siguranță, atunci ea și-a împlinit scopul.

DESPRE AUTOARELE ACESTEI CĂRȚI

Prof. Dulceac Dorina este cadru didactic cu o experiență de 36 de ani în învățământul sucevean. Absolventă a Liceului Pedagogic Suceava, a Facultății Științele Educației din cadrul Universității Ștefan cel Mare Suceava, doamna profesor pentru învățământ primar este preocupată de formarea continuă de specialitate, de actualitate, pentru a putea oferi elevilor cea mai bună versiune de dascăl modern, specializat și preocupat de actul didactic de calitate.

Interesul pentru consiliere și educație emoțională a apărut din dorința de a dezvolta competențele socio-emoționale ale generațiilor de elevi, proveniți din diverse medii familiale, de dezvoltarea și consolidarea abilităților cognitive și noncognitive. Educația emoțională este considerată de către prof. Dora Dulceac un pilon esențial al procesului de învățământ modern, ce contribuie semnificativ la crearea unui climat școlar sigur, echilibrat și incluziv.

Un mediu educațional bazat pe respect, empatie, comunicare deschisă și încredere reciprocă favorizează nu doar performanța școlară, ci și starea de bine, atât a elevilor, cât și a cadrelor didactice. Promovarea siguranței fizice și emoționale în școală presupune responsabilitate comună, prevenție și intervenție conștientă, astfel încât fiecare elev să se simtă protejat, valorizat și sprijinit în procesul său de dezvoltare.

Irina Anda Bodnariu este psihoterapeut, psiholog sportiv și autor, cu o experiență de peste 15 ani în lucrul cu oamenii, emoțiile și dezvoltarea echilibrului interior. Prin activitatea sa profesională, îmbină abordarea terapeutică profundă cu empatia, autenticitatea și preocuparea constantă pentru starea de bine emoțională a copiilor, adolescenților și adulților.

Interesul pentru educația emoțională și siguranța emoțională a elevilor a apărut din dorința de a contribui la formarea unor generații mai echilibrate, mai conștiente emoțional și mai pregătite pentru provocările vieții moderne. În activitatea sa, susține importanța unui climat educațional bazat pe respect, comunicare sănătoasă, validare emoțională și încredere reciprocă, considerând că starea de bine emoțională reprezintă fundamentul dezvoltării armonioase și al performanței reale.

Prin proiectele, cursurile și intervențiile sale, Irina Anda Bodnariu promovează ideea că educația emoțională nu este un lux, ci o necesitate a școlii moderne, iar siguranța emoțională a elevilor trebuie să devină o responsabilitate comună a familiei, școlii și comunității. Activitatea sa este orientată spre prevenție, conștientizare și dezvoltarea unor relații sănătoase între elevi, profesori și părinți, contribuind astfel la crearea unui mediu educațional echilibrat, incluziv și autentic.