



# Ghidul Empathy360

Resurse educaționale pentru o comunitate școlară fără violență

## 1. Toolkit-ul 'Empathy360' pentru Profesori (Resurse OER)

Acest set de resurse educaționale deschise (OER) este conceput pentru a sprijini cadrele didactice în integrarea empatiei în procesul de predare-învățare, oferind instrumente concrete pentru gestionarea dinamicii de grup și prevenirea conflictelor.

### Plan de Lecție Model: „Harta Empatiei în Clasă”

- **Obiective:** Dezvoltarea capacității de a identifica perspective diferite și exersarea ascultării active.
- **Durată:** 50 minute.
- **Materiale:** Post-it-uri, flipchart, markere.

### Activități Practice Recomandate:

1. **„În pantofii celuilalt”:** Elevii primesc scenarii scurte despre situații de conflict (ex: un coleg nou care este ignorat). Aceștia trebuie să descrie ce simte personajul, ce gândește și ce nevoi are, fără a judeca acțiunile.
2. **„Cercul de Siguranță”:** O sesiune săptămânală de 15 minute în care fiecare elev poate împărtăși o reușită sau o provocare emoțională, folosind „obiectul vorbitor” pentru a asigura respectul și liniștea.
3. **„Detectivii de Emoții”:** Analiza unor clipuri video scurte pentru a identifica limbajul non-verbal și micro-expresiile care trădează sentimentele nespuse ale protagoniștilor.

Toate materialele sunt disponibile sub licență Creative Commons, permițând adaptarea lor la specificul fiecărei clase.

## 2. Ghidul Martorului Activ

De multe ori, violența persistă nu din cauza lipsei de reguli, ci din cauza tăcerii celor care asistă la ea. Un **Martor Activ** este cel care alege să nu rămână indiferent, intervenind în siguranță pentru a opri un comportament dăunător.

### Regula celor 3D pentru intervenție sigură:

- **Distragere:** Creează o întrerupere a situației tensionate. Întreabă victima cât e ceasul sau unde este o anumită sală. Această pauză cognitivă poate detensiona agresorul.
- **Delegare:** Dacă te simți în pericol, caută ajutor. Apelează la un profesor, un paznic sau o persoană cu autoritate. Spune clar: „Se întâmplă ceva acolo, avem nevoie de ajutor.”
- **Direcționare:** Intervenția directă atunci când ești sigur pe tine. Spune clar: „Acest comportament nu este acceptabil aici” sau „Te rog să te oprești”. Concentrează-te pe comportament, nu pe atacarea persoanei.

### Cum susții victima după incident?

- Ascultă fără să judeci și fără să întrebi „De ce nu ai făcut ceva?”.
- Validează-i sentimentele: „Este normal să te simți așa, ce s-a întâmplat nu a fost vina ta.”
- Însoțește victima la consiliere sau la un adult de încredere dacă aceasta își dorește.

## 3. Manual de Comunicare Non-Violentă (CNV)

Comunicarea Non-Violentă, dezvoltată de Marshall Rosenberg, ne ajută să ne exprimăm onest și să îi ascultăm pe ceilalți cu empatie, concentrându-ne pe nevoile umane universale.

### Cei 4 pași către un dialog constructiv:

1. **Observație:** Descrie faptele concrete, fără interpretări sau evaluări.

*Exemplu:* „Când văd că ai întârziat la întâlnirea noastră cu 20 de minute...” (nu: „Ești mereu nereserios”).

2. **Sentiment:** Exprimă emoția pe care o simți în legătură cu observația.

*Exemplu:* „...mă simt frustrat și dezamăgit...” (nu: „Simt că nu mă respecti”).

3. **Nevoie:** Identifică nevoia care stă la baza sentimentului tău.

*Exemplu:* „...pentru că am nevoie de predictibilitate și respect pentru timpul meu.”

**4. Cerere:** Formulează o rugămintă clară, pozitivă și realizabilă.

*Exemplu:* „Ai fi de acord să mă suni data viitoare dacă știi că vei întârzia mai mult de 5 minute?”

**Exemplu practic în clasă:** În loc de „Nu mă mai întrerupe!”, un elev poate spune: „Când vorbesc și tu intervii peste mine (Observație), mă simt confuz (Sentiment) pentru că am nevoie să îmi termin ideea (Nevoie). Poți te rog să aștepți să termin înainte să răspunzi? (Cerere)”.

## 4. Cyber-Empatia

Lumea digitală necesită aceleași valori ca și lumea reală. Lipsa contactului vizual în mediul online poate duce la o scădere a inhibițiilor și la comportamente de bullying.

### Reguli esențiale de Netichetă:

- **Gândește înainte de a tasta:** Întreabă-te: „I-aș spune asta persoanei în față?”.
- **Respectă intimitatea:** Nu distribuie fotografii sau informații private ale altora fără acordul lor explicit.
- **Evită „Shouting-ul”:** Nu scrie cu majuscule, deoarece acest lucru este perceput ca un țipăt în mediul digital.
- **Nu alimenta trolii:** Răspunsul la agresivitate cu agresivitate doar escaladează conflictul.

### Combaterea Cyberbullying-ului:

1. **Documentează:** Fă capturi de ecran (screenshots) ale mesajelor sau postărilor abuzive.
2. **Blochează:** Folosește funcțiile de blocare pentru a opri contactul cu agresorul.
3. **Raportează:** Utilizează instrumentele de raportare ale platformelor sociale.
4. **Vorbește:** Nu suferi în tăcere. Anunță un adult sau un prieten de încredere.

## 5. Jurnalul Erasmus+: Bune Practici și Mărturii

Proiectul Empathy360 a generat schimbări reale în comunitățile partenere. Iată câteva exemple de impact și voci din teren.

## Exemple de Bune Practici:

- **„Ambasadorii Empatiei”**: Un grup de elevi voluntari instruiți să medieze micile conflicte din pauze, înainte ca acestea să escaladeze.
- **„Cutia cu Mesaje Pozitive”**: O inițiativă unde elevii lasă anonim bilețele de apreciere pentru colegii sau profesorii lor.

## Mărturii ale participanților:

*„Participarea la mobilitatea Empathy360 mi-a schimbat perspectiva. Am învățat că furia mea ascunde de fapt o nevoie de a fi ascultat. Acum, în loc să reacționez agresiv, încerc să explic ce simt. Clasa noastră a devenit mult mai unit.”*

**—Andrei, elev, clasa a XI-a C**

*„Ca profesor, cel mai mare câștig a fost Toolkit-ul OER. Mi-a oferit activități gata de utilizat care au „topit gheața” între elevi care nu își vorbeau de ani de zile. Empatia se învață, exact ca matematica, prin exercițiu constant.”*

**—Victorița E., Profesor**