În pantofii celuilalt

Empatie și prevenirea bullyingului

prof. Istrate Doina Mirabela
Psihologie · clasa a X-a E

Proiect Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154 · Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” Galați

De ce această metodă

Bullyingul apare adesea din lipsa de empatie și din tăcerea martorilor. Jocul de rol, prezentat la curs ca tehnică de prevenire, îi ajută pe elevi să înțeleagă ce trăiește fiecare persoană implicată.



joc de rol și discuție

Obiectivele activității

- Să identifice rolurile dintr-o situație de bullying
- Să înțeleagă trăirile victimei, ale agresorului și ale martorului
- Să formuleze reguli comune pentru o clasă sigură

Pașii metodei

1

Scenariul

Prezint o situație de excludere dintr-un grup, cu personaje fictive.

2

Joc de rol

Elevii joacă scenariul, apoi schimbă rolurile: victimă, agresor, martor.

3

Discuție

Ce a simțit fiecare personaj? Ce ar fi putut face martorii?

4

Contractul clasei

Clasa formulează 5 reguli anti-bullying, semnate de toți.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

Etapa de aplicare, după definirea comunicării empatice.

Tema: „Comunicarea și relațiile interpersonale”

Scenariul unui elev nou, ignorat pe grupul clasei, este jucat de trei ori. Elevii observă cum se schimbă situația când un singur martor intervine.

Ce spune profesorul

„Nu jucăm persoane din clasă, ci personaje. Când ieșiți din rol, lăsați rolul în spate. Întrebarea de azi este: ce aș fi simțit eu dacă eram în locul lui?”

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Personaje fictive

Niciun scenariu nu reproduce o situație reală din clasă.

Ieșirea din rol

Fiecare elev spune un lucru despre el însuși după joc.

Voluntariat

Rolul de victimă este jucat doar de elevi care se oferă.

Procedura școlii

Situațiile reale se semnalează conform procedurii anti-bullying.

Cum măsurăm efectul



Observare

Implicarea elevilor și calitatea argumentelor din discuție.



Contractul clasei

Respectarea regulilor, urmărită lunar cu dirigintele.



Chestionar

Climatul clasei, la începutul și la finalul semestrului.

Sursa metodei

Metodă preluată din cursul structurat „Cultivating Mindfulness, Wellbeing and Emotional Intelligence”, IDEC S.A., Pireu (25-29.05.2026), și transferată în școală prin activitățile de diseminare ale proiectului Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.