

# APA

nivel  
preșcolar

**AJUTOARE PENTRU APĂRARE  
GHID PRACTIC CU MATERIAL DIDACTIC**



*Echiparea minorilor din sistemul de învățământ din România  
cu informații și abilități de apărare în vederea prevenirii abuzurilor  
împotriva minorilor, prin implementarea unei metodologii de  
predare formală.*

**MOTTO:**

*"Limba care aduce însănătoșire este un izvor de viață,  
dar dacă este greșită, rănește sufletul"*



**A.P.A.**

**AJUTOARE PENTRU APĂRARE**  
**ghid practic cu material didactic**  
**VOL. 1 - nivel preșcolar**

**AUTORI:**

**Delia Stoicescu**  
**Erika Klemm**  
**Laura Părăian**  
**Doina Solomon**  
**Ionuț Cotoi**  
**Mugur Frățilă**  
**Simona Cîmpean**  
**Laurențiu Dincă**

**ISBN GENERAL: 978-606-8866-81-9**

**ISBN specific acestui volum: 978-606-8866-82-6**

**EDITURA RO-MA**

**SIBIU - 2021**

DESCRIEREA CIP A BIBLIOTECII ROMÂNIEI

**CIP nr. 25987/ 08.12.2021**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**A.P.A. - Ajutoare pentru apărare : ghid practic cu material didactic. –**

Sibiu : RO-MA, 2021

7 vol.

ISBN 978-606-8866-81-9

**Vol. 1 : Nivel preșcolar** / Delia Stoicescu, Laura Părăian, Doina Solomon, .... - 2021. - Index. - ISBN 978-606-8866-82-6

I. Stoicescu, Delia

II. Părăian, Laura

III. Solomon, Doina

37

Corectură text: Ioana Crețu, Monica Stinghe

Layout, design coperta: Diana Zaharescu

Grafică: Robert Zaharescu, Erika Klemm

EDITURA **RO-MA** SIBIU,

SIBIU, str. Constantin Noica nr. 47

Tel: 0269 210 365

[www.copy-center.ro](http://www.copy-center.ro)

Tipar: Tipografia **CONSTANT** - Sibiu

550372 SIBIU, Str. Vasile Alecsandri Nr. 2

e-mail: [info@constant.ro](mailto:info@constant.ro) • [www.constant.ro](http://www.constant.ro)

**MOTTO:**

***“Limba care aduce însănătoșire este un izvor de viață,  
dar dacă este greșită,  
rănește sufletul”***

## **Dragi profesori, părinți și elevi,**

Grupul de lucru din cadrul proiectului “Ajutoare Pentru Apărare” - pe scurt APA - vă pune la dispoziție un instrument de lucru care vine în sprijinul tuturor, cu scopul general de a preveni abuzul copiilor și tinerilor, sub toate formele lui.

Acest caiet de lucru face parte dintr-un set de 7 caiete speciale elaborate pentru niveluri diferite de vârstă, astfel: nivel preșcolar, nivel primar – clasele 0 – 2, nivel primar – clasele 3 - 4, nivel gimnazial – clasele 5 - 6, nivel gimnazial – clasele 7 - 8, nivel liceal – clasele 9 - 10 și nivel liceal – clasele 11 - 12. În fiecare caiet găsiți diferite abordări ale abuzului, axate pe aspecte precum cel psihologic, cel spiritual, cel al apărării fizice și al riscului în mediul online. Astfel vă asigurăm de caracterul practic al materialului elaborat de echipa noastră, material care conține, pe lângă segmentele enumerate anterior, schițe de lecție care includ jocuri, filmulețe și alt material didactic. Pentru a veni în sprijinul tuturor, am introdus în fiecare caiet și o serie de recomandări și sugestii care vă pot sprijini în prevenția abuzului, în identificarea abuzului și în ajutorarea celor afectați de abuzuri în școală și nu numai.

Având în vedere că în România una dintre obligațiile profesorului clasei/a profesorului diriginte este de a se implica în prevenția de abuzuri, de a veghea asupra stării de bine a elevilor și implicit de a desfășura activități care vin în sprijinul acestora, ne-am propus să elaborăm acest instrument de lucru, pentru a ușura sarcina cadrelor didactice și a părinților.

În contextul actual, în care procesul instructiv-educativ se desfășoară și în mediul online, înțelegem că riscul abuzului în mediul online este unul foarte ridicat, ceea ce ne determină să luăm măsuri de prevenție și a acestui tip de abuz, pornind de la siguranța în mediul online.

**Este important să înțelegem că fiecare dintre noi putem contribui prin atenție sporită și prin activități simple la prevenția și ajutorarea în caz de abuz de orice fel asupra copiilor și tinerilor.**

În speranța că veți găsi în acest caiet special un real sprijin, vă dorim multe experiențe frumoase, împreună!

***Echipa de proiect A.P.A.***



## CUPRINS

Dragi profesori, părinți și elevi	1
Ce trebuie să știi despre abuz din punct de vedere psihologic ?	5
Proiect APA - Prezentare generală a conținuturilor. Sugestii tematice.	8
Prezentarea succintă a conținuturilor - Învățământ preșcolar	11
Grupa mică: Lectura educatoarei „Mănușa”, poveste ucraineană	16
Material didactic suport „Mănușa”	17
Grupa mică: „Cărticica mea”	19
Grupa mijlocie „Scaunul regelui/reginei”	19
Grupa mare „Scrisoarea de felicitare”	19
Grupa mare „Interval poznaș”	19
Grupa mijlocie: joc didactic „Mă simt...când”	19
Grupa mijlocie: Joc didactic „Jocul asocierilor”	20
Grupa mijlocie: lectura educatoarei „Ștefan și puiul de tremurici” de Adriana Mitu	21
Grupa mare: „Rețeta fericirii în familie”	23
Grupa mare: Construirea unui spațiu sigur în grupă	24
Grupa mare: Convorbire „Rețete împotriva îngrijorării”	24
Grupa mare: Joc didactic: „Cum se poartă un prieten?”	25
Grupa mijlocie „De-a dispensarul”- joc de creație	26
Grupa mare „Copacul vieții mele” - activitate integrată	26
Alte activități:	
„Împărtășirea experienței personale”	27
„Silueta ta este a mea”	28
„Situatii nedrepte”	28
„Atingând stelele”	29
Abuzul online	30
Credința creștină este o parte importantă	32
„Cum pot să am inima curată?”	33
„Îngerul, păzitorul meu” – grupa mijlocie	34
„Părinții mei” – grupa mare	35
„Prietenul adevărat” – grupa mijlocie	36
„Respect - grupa mică”	36
„Sunt copilul lui Dumnezeu” – grupa mare	37
Stimați părinți, acest material vă este destinat dumneavoastră!	39
CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ PROTEJA COPILUL?	40
Aplicații gratuite de control parental	40
Linkuri utile	42
Adrese de referință	43
Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane	44
Mulțumiri	45
Echipa de proiect	46





## Ce trebuie să știi despre abuz din punct de vedere psihologic ?

În România problema abuzului împotriva copiilor este o problemă extraordinar de gravă, aceasta a devenit un flagel care afectează cu brutalitate viețile copiilor și ale familiilor copiilor care sunt abuzați (indiferent de tipul, contextul și intensitatea abuzului). Tocmai din cauza complexității și severității acestui fenomen, considerăm că acest material este important și necesar. Orice situație abuzivă împotriva unui copil trebuie identificată, gestionată, dar, mai ales, prevenită, cu orice mijloace și resurse, în orice context și de către oricine află despre acest risc și dispune de instrumentele și posibilitatea de a acționa.

Educatorul, învățătorul sau profesorul pot să joace un rol fundamental în identificarea precoce a unor riscuri de abuzuri, a unor semne de abuz sau chiar a unor abuzuri în derulare. Aceștia nu trebuie să poarte povara responsabilității *intervenționale* sau *terapeutice*, *acesta fiind rolul unui psiholog specializat*. Deseori, educatorul, învățătorul sau profesorul poate să fie sau să devină persoana de încredere pentru un copil abuzat, oferind astfel, în primă instanță, suport moral și emoțional, protecție și încredere copilului abuzat și fiind și una dintre primele persoane informate despre un abuz sau un risc de abuz. Tactul, blândețea, vigilența, moralitatea, prezența de spirit și securitatea sunt doar câteva caracteristici pe care un adult trebuie să le manifeste atunci când identifică și gestionează o situație de abuz împotriva unui copil sau tânăr. Abordarea unui abuz trebuie realizată cu discreție și finețe pentru ca preșcolarul/elevul să nu se simtă constrâns sau rănit.

Câteva tipuri de abuz împotriva unui copil/tânăr: *abuz fizic, abuz emoțional* (denumit și mental sau psihologic), *abuz sexual, exploatare, neglijență, abuz de substanțe, bullying, abuz verbal, abuz spiritual, abandon.*

Prin natura lor (sau așa cum au fost definite și descrise) unele dintre abuzuri pot fi săvârșite doar de familie sau aparținătorii/reprezentanții legali ai copilului (de exemplu neglijența și abandonul), iar altele pot fi săvârșite de oricine altcineva: abuzul verbal, emoțional, sexual, etc .

Abuzul constă în înșelarea, mințirea, inducerea în eroare, manipularea, dominarea sau controlul copilului/tânărului cu scopul de a împlini o nevoie sau o dorință a agresorului. Acesta poate să constea într-o acțiune unică („lovește și fugi”) sau să fie repetitiv. Abuzul poate să aibă o durată scurtă sau lungă. Abuzurile pot fi spontane sau premeditate, se pot derula prin mijloace directe sau indirecte (prin intermediul terților, în mediul online, etc). Abuzul poate interveni pe stradă, la școală, în spatele blocului, în tabere, în excursii, acasă sau în sala de clasă. De cele mai multe ori, în timpul sau după efectuarea acțiunii abuzive, copilul/tânărul/victima este șantajat(ă) și amenințat(ă), determinat(ă) astfel să tacă, să ascundă abuzul.

Întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, copilul/tânărul abuzat va manifesta anumite simptome psihice produse de trauma prin care a trecut. Diferitele tipuri de abuzuri pot produce diferite probleme sau simptome psihice. Dintre acestea, enumerăm : retragere socială, depresie, întârzierea dezvoltării emoționale, scăderea performanței școlare, dezvoltare emoțională inadecvată, pierderea unor achiziții școlare/intelectuale, manifestări sexuale sau erotice neadecvate în raport cu alți copii, ascunderea mâncării pentru mai târziu, absentism, comportament de evitare a anumitor acțiuni, locuri sau persoane etc.

### **Câteva caracteristici importante privind abuzurile împotriva copiilor/tinerilor:**

- 1. Abuzul are întotdeauna caracter relațional.** Acest lucru înseamnă că abuzul apare în contextul unei relaționări, a unei interacțiuni a copilului cu altă(e) persoană(e). De aceea este important să fim vigilenți în ceea ce privește natura interacțiunilor copiilor cu alte persoane.
- 2. Abuzul de multe ori înseamnă o rănire brutală** (fizică și emoțională sau doar emoțională) și presupune o acțiune din partea unui agresor.
- 3. Abuzul presupune existența unei acțiuni de rănire (fizică și emoțională sau doar emoțională) căreia victima copilul/tânărul nu i se poate sustrage,** nu se poate apăra, nu poate fugi, nu poate riposta sau reacționa.
- 4. Pentru victimă, în timpul derulării sau ulterior derulării sale, abuzul este o experiență de o violență emoțională extremă.** Abuzul de multe ori produce durere sufletească, chin, suferință și traumă. Efectele abuzului sunt, de cele mai multe ori, de lungă durată și duc la o afectare a evoluției și dezvoltării sufletești, spirituale, mentale și chiar trupești a copilului/tânărului, la o afectare a vieții sale.
- 5. Nu orice abuz poate fi conștientizat de copil** ca fiind „abuz”, mai ales la vârstele mici, și nu toate abuzurile sunt conștientizate ca fiind acțiuni vătămătoare, nu toate produc un rău fizic sau emoțional imediat sau direct.
- 6. Abuzurile sunt greu de identificat.** Nu putem să ne așteptăm că, dacă se întâmplă ceva grav împotriva unui copil, „sigur vom afla - imposibil să nu aflăm - imposibil să nu ne spună copilul!”. Există multe motive pentru care un copil nu poate sau nu vrea să spună că a fost victima unui abuz. De exemplu, un copil, victimă a unui abuz sexual, se poate simți foarte „murdar” sau „păcătos / vinovat”.
- 7. Deseori, pentru a gestiona corect un abuz împotriva unui copil trebuie să gestionăm corect anumite prejudecăți în noi înșine.** Deseori anumite situații abuzive sunt negate, minimalizate, ignorate sau chiar ascunse. Rușinea și teama, mândria ne pot împiedica în identificarea și abordarea corectă a unor abuzuri.

### ***Specificul vârstei preșcolarului***

Perioada preșcolară este perioada punerii bazelor personalității copilului. Se extind și se complică relațiile sociale și interpersonale ale copilului prin intrarea lui la grădiniță. Influențele educative devin mai variate și mai complexe. Activitatea predominantă este jocul. Noile relații și noua formă de activitate concură la dezvoltarea intensă a proceselor intelectuale, afective și voliționale ale copilului. Se dezvoltă curiozitatea, interesele de cunoaștere, procesele imaginative.

Copilul de 3 ani se deosebește de cel de 6 ani nu numai prin forma și proporțiile corporale, ci și prin dorințele, interesele și experiența sa. Procesul de creștere și dezvoltare are loc într-un ritm cu atât mai intens cu cât copilul este mai mic. În acest proces, deosebim perioade în care creșterea și dezvoltarea se produc într-un ritm relativ lent și perioade în care acest ritm este mult mai accelerat.

Procesul dezvoltării nu se desfășoară în linie dreaptă, uniformă, regulat ascendentă, ci are un ritm mai lent de desfășurare și altul rapid. Așadar, ritmul de dezvoltare, pe lângă faptul că încetinește pe măsura înaintării în vârstă, mai prezintă și alt aspect – este inegal de la o perioadă la alta. Ritmul de creștere a diferitelor organe ale corpului, nu este nici el egal. Copilul crește și se dezvoltă sub influența

educației și în strânsă legătură cu condițiile mediului înconjurător, cu condițiile de viață pe care le avem (alimentația, regimul de activitate și de odihnă, condițiile de familie și din grădinița de copii).

Condițiile de viață în permanentă schimbare obligă organismul copilului la adaptare, acomodare, față de acestea. Între organism și condițiile sale de viață există o permanentă unitate și luptă a contrariilor, luptă care reprezintă însuși stimulul, mobilul procesului de dezvoltare. Cu cât copilul este mai mic, cu atât organismul său, din punct de vedere funcțional, răspunde în mai mică măsură condițiilor de viață. Între organism și condițiile de viață, contradicțiile sunt mari: stimuli foarte puternici, ritm al dezvoltării foarte intens (schimbările anatomo-fiziologice pe care le suferă organismul sunt evidente chiar la intervale mici de timp). Pe măsură ce organismul devine din ce în ce mai capabil de a face față, de a răspunde condițiilor variate ale mediului înconjurător, contradicțiile se atenuază, ritmul dezvoltării scade.

*Acestea sunt obiectivele specifice pe care ni le propunem în cadrul proiectului nostru (APA).*

**Obiectiv general:**

Echiparea minorilor din sistemul de învățământ din România cu informații și abilități de apărare în vederea prevenirii abuzurilor împotriva minorilor, prin implementarea unei metodologii de predare non-formală.

**Obiective specifice:**

- O1. Creșterea gradului de informare a minorilor din Romania privind existența formelor de abuz a minorilor;
- O2. Dezvoltarea abilității de apărare a minorilor prin consolidarea identității spirituale, a capacității mentale, a sănătății emoționale și a abilității fizice;
- O3. Facilitarea procesului de identificare a victimelor minore abuzate în Romania de către corpul profesoral și îndreptarea acestora către actorii relevanți de intervenție;
- O4. Creșterea gradului de implicare a părinților in procesul de prevenție și identificare a factorilor de risc ai abuzului.

*Septembrie 2021, Echipa de psihologi din proiectul APA*

**Proiect APA**  
**Prezentare generală a conținuturilor. Sugestii tematice**  
**învățământ preșcolar**

Grupa	Activitatea 1	Activitatea 2	Activitatea 3	Activitatea 4	Activitate 5
<b>Grupa mică</b>	„Semaforul emoțiilor” Activități de dezvoltare personală pentru recunoașterea emoțiilor pe baza componentei nonverbale (bucurie, tristețe, teamă)	Persoane dragi mie - „Familia mea” - lectură după imagini	Prietenia: „Mănușa” - poveste ucraineană	Binele și răul: „Cei trei purceluși” - dramatizare	„Cărticica mea” - activitate integrată
<b>Grupa mijlocie</b>	„Cine sunt eu?” - activități de dezvoltare personală „Scaunul regelui/reginei” – activități de dezvoltare personală	Construirea unui spațiu sigur în grupă - joc de creație	„Cu cine/cum ne petrecem timpul?” Joc didactic <b>Prietenul meu e trist</b> de Mo Willems - lectura educatoarei	„Situatii/emoții plăcute și neplăcute” „Mă simt... când” „Jocul asocierilor”	<b>Bruno. Emoțiile ne unesc,</b> Andreea Chiru Maga <b>Ștefan și puilul de tremurici. O poveste despre frici</b> de Adriana Mitu - povestirea educatoarei
<b>Grupa mare</b>	„Eu și sentimentele mele”, Holde Kreul lectura educatoarei	„Cum se poartă un prieten?” - Joc didactic „Povestea lui Chiț-Chiț” - lectura educatoarei	„Interviul poznaș” - Joc didactic	„De cine / de ce ne este frică?” lectura educatoarei „Harta emoțiilor” - joc didactic	„Pe tine ce te face fericit?” Alec Blenche, lectura educatoarei „Scrisoare de felicitare” - activitate integrată (Om și societate și estetic -creativ)
	„Cum se poartă un prieten?” - Joc didactic:	„Copacul vieții mele” activitate integrată	„Nu te supăra, frate!” - joc de societate	„Cum mă port?” convorbire gestionarea conflictelor	„Cu cine povestesc despre problemele mele?” - convorbire

❖ Conținuturile tematice sugerate pentru cele trei grupe de vârstă preșcolară (mică, mijlocie și mare) sunt orientative și sunt un punct de plecare în demersul de înțelegere și decodificare optimă a comportamentelor interumane. Acest demers trebuie gândit atent, astfel încât, de la o vârstă fragedă, copiii să diferențieze comportamentele dezirabile de cele indzirabile ale celor din jur, să dobândească abilitățile socio-emoționale necesare pentru a decodifica emoții, de a le transmite, de a căuta medii securizante sau de a sesiza situații/gesturi care le afectează securitatea personală.

❖ Activitățile sugerate implică activarea tuturor domeniilor de dezvoltare, ca diviziuni convenționale, necesare din rațiuni pedagogice, pentru a forma reprezentările necesare imaginii de sine a copilului, respectiv cunoașterii mecanismelor de menținere a securității personale. Cele cinci domenii de dezvoltare și dimensiunile vizate prin intermediul conținuturilor sugerate sunt:

**A. DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE** – cuprinde o gamă largă de deprinderi și abilități (de la mișcări largi, cum sunt săritul, alergarea, până la mișcări fine de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și abilități referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, alte practici de menținere a securității personale.

**Dimensiuni ale dezvoltării:** Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

- 3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;
- 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale;
- 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase;
- 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală.

**B. DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ** - vizează debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii. Interacțiunile sociale mediază modul în care copiii se privesc pe ei înșiși și lumea din jur. Dezvoltarea emoțională vizează îndeosebi capacitatea copiilor de a-și percepe și exprima emoțiile, de a înțelege și răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine, crucial pentru acest domeniu. În strânsă corelație cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influențează decisiv procesul de învățare.

**Dimensiuni ale dezvoltării:** La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:

1. Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate
  - 1.1. Manifestă încredere în adulții cunoscuți, prin exersarea interacțiunii cu aceștia
  - 1.2. Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice
  - 1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată
2. Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității
  - 2.1. Exprimă recunoașterea și respectarea asemănărilor și a deosebirilor dintre oameni
  - 2.2. Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare
  - 2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate
  - 2.4. Exersează, cu sprijin, abilități de negociere și de participare la luarea deciziilor

2.5. Demonstrează acceptare și înțelegere față de celelalte persoane din mediul apropiat

3. Conceptul de sine

3.1. Exersează, cu sprijin, autoaprecierea pozitivă, în diferite situații educaționale

3.2. Își promovează imaginea de sine, prin manifestarea sa ca persoană unică, cu caracteristici specifice

4. Autocontrol și expresivitate emoțională

4.1. Recunoaște și exprimă emoții de bază produse de piese muzicale, text

**C. CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI FAȚĂ DE ÎNVĂȚARE** – se referă la modul în care copilul se implică într-o activitate de învățare, modul în care abordează sarcinile și contextele de învățare, precum și la atitudinea sa în interacțiunea cu mediul și persoanele din jur, în afara deprinderilor și abilităților menționate în cadrul celorlalte domenii de dezvoltare.

**Dimensiuni ale dezvoltării:** La finalul perioadei preșcolare, copilul va manifesta o serie de comportamente, între care:

1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare

1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi

1.2. Inițiază activități de învățare și interacțiuni cu copiii sau cu adulții din mediul apropiat

**D. DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII** – vizează dezvoltarea limbajului (sub aspectele vocabularului, gramaticii, sintaxei, dar și a înțelegerii semnificației), a comunicării (cuprinzând abilități de ascultare, comunicare orală și scrisă, nonverbală și verbală) și pre-achizițiile pentru scris-citit și însoțește dezvoltarea în fiecare dintre celelalte domenii.

**Dimensiuni ale dezvoltării:** Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute

1.1. Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă)

1.2. Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor etc. (comunicare expresivă)

**E. DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII** – a fost definită în termenii abilității copilului de a înțelege relațiile dintre obiecte, fenomene, evenimente și persoane, dincolo de caracteristicile lor fizice. Domeniul include abilitățile de gândire logică și rezolvare de probleme, cunoștințe elementare matematice ale copilului și cele referitoare la lume și mediul înconjurător.

**Dimensiuni ale dezvoltării:** Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat

1.1. Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat

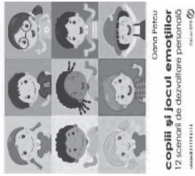



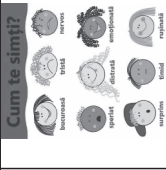


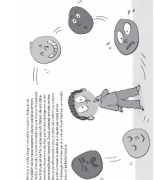
1.2. Compară experiențe, acțiuni, evenimente, fenomene/relații din mediul apropiat

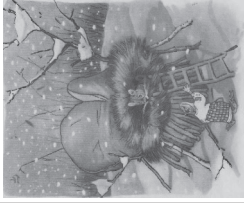

1.3. Construieste noi experiențe, pornind de la experiențe trecute

1.4. Identifică posibile răspunsuri/soluții la întrebări, situații-problemă și provocări din viața proprie și a grupului de colegi





1.5. Realizează, în mod dirijat, activități simple de investigare a mediului, folosind instrumente și metode specifice.


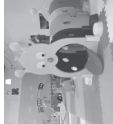

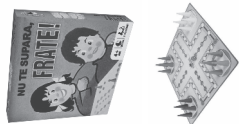
## Prezentarea succintă a conținuturilor învățământ preșcolar


Grupa	Titluri / teme propuse	Dimensiuni ale dezvoltării	Descriere	Jocuri interactive / scene	Texte / articole potrivite	Resurse Online	Impulsuri creative
Grupa mică	Emoțiile	Dezvoltare socio-emoțională Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității	Recunoașterea emoțiilor pe baza componentei nonverbale	„Semaforul emoțiilor” Activități de dezvoltare personală pentru denumirea/recunoașterea și indicarea emoțiilor de bază		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I66TeL_04c">https://www.youtube.com/watch?v=I66TeL_04c</a>	
	Emoțiile familiei mele	Dezvoltare socio-emoțională	Copiii identifică și diferențiază expresii faciale ale mai multor emoții precum furie, tristețe, frică, bucurie, rușine, mândrie, vină.	„Familia mea”			
	Emoțiile mele	Dezvoltare socio-emoțională	Copiii diferențiază emoțiile și le categorizează în emoții pozitive („bune”) și emoții negative („rele”).	„Mă simt...”			
	Cum te simți?	Dezvoltare socio-emoțională	Explorarea emoțiilor celorlalți („De ce plângi, Matei?”, „De ce ești tristă, Maria?”)	„Poți să-mi spui, de ce?”			
	Toți avem răbdare!	Dezvoltare socio-emoțională	Tolerarea/intolerarea stărilor de frustrare (aștept să mănânc desertul după ce servesc masa, transmit familiei mele îngrijorările/problemele mele	Și eu pot...!			

Grupa	Titluri / teme propuse	Dimensiuni ale dezvoltării	Descriere	Jocuri interactive / scene	Texte / articole potrivite	Resurse Online	Impulsuri creative
Grupa mică	Prietenia: lectura educatoarei „Mănușa” Poveste	Dezvoltare socio-emoțională Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității	Lectura povestirii populare „Mănușa” facilitează, prin conținutul simplu, repetitiv, vesel, înțelegerea unor interacțiuni pozitive dintre personajele din regnul animal, nevoia primară de interacțiune și socializare. Copiii vor fi încurajați să se transpună în pielea personajelor din poveste și să experimenteze interacțiuni simple de acceptare a celorlalți, de acceptare a diversității, dar mai ales de utilizare a limbajului (verbal și nonverbal) în situațiile generate de firul epic. Este evidențiată bucuria generată de conviețuire, în acceptare și respect pentru diversitate, precum și beneficiile unui mediu securizant (căsuța din mănușă, care-i ocrotește pe toți).	Dramatizare „Mănușa”	„Mănușa” Poveste populară ucraineană	<a href="http://orapove.steicaie.blogspot.com/2013/12/manusa-poveste-ucraineana-un.html">http://orapove.steicaie.blogspot.com/2013/12/manusa-poveste-ucraineana-un.html</a> 	„Mănușa” Colorăm personajele din poveste
	Binele și răul	Formarea deprinderii de identificare a binelui și răului	Plecând de la conținutul povestirii „Cei trei purceluși”, copiii sunt îndemnați să înțeleagă faptul că nu toate persoanele sunt demne de încredere, că trebuie să fie atente la cei din jur. Prin decodificarea mesajul poveștii copiii vor identifica binele și răul. Se pune accent pe regulile pe care trebuie să le respectăm atunci când întâlnim persoane străine și pe riscurile la care ne expunem.	Dramatizare „Mănușa” Lectura educatoarei Dramatizare Activitate practic-aplicativă-construcție machetă			



Grupa	Titluri / teme propuse	Dimensiuni ale dezvoltării	Descriere	Jocuri interactive / scene	Texte / articole potrivite	Resurse Online	Impulsuri creative
<b>Grupa mică</b>	Persoane dragi mie	Evidențierea sprijinului oferit de persoanele dragi	Copiii sunt ghidați să observe diferite planșe reprezentând imaginea unor persoane dragi, din familie (mama, tata, frați, bunici, membri ai familiei extinse). Aceștia sunt încurajați să descopere persoanele și să evidențieze unicitatea fiecărui individ, precum și modul în care relaționează cu persoanele dragi.	Lectură după imagini „Familia mea”		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cNKDWdm-b-U">https://www.youtube.com/watch?v=cNKDWdm-b-U</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l_173DzfCHw">https://www.youtube.com/watch?v=l_173DzfCHw</a>	
<b>Grupa mijlocie</b>	„Jocul asocierilor”	Evidențierea situațiilor care declanșează copiii emoții constructive/negative. Realizarea unor asocieri simple cu personaje/animale/ calități pe care și le descoperă	Jocul facilitează explorarea situațiilor în care copiii se simt puternici, deștepti, curajoși, jucăuși, prietenoși; sunt încurajați să asocieze diferite calități ale lor cu animalele, calități evidențiate prin diferite conținuturi în proză/versuri, astfel încât să îi sprijine pe copii să-și descopere calitățile în anumite situații concrete. Discutați despre ce anume îi face să se simtă astfel și cum ar putea aduce emoția respectivă într-un alt context din viața sa; spre exemplu, cum ar putea aduce curajul într-un moment în care îi este teamă. De asemenea, este foarte important să încurajăm copiii să-și conștientizeze stările și să le verbalizeze, inclusiv să dobandească mecanisme de gestionare a stărilor negative.	Joc didactic	 		
<b>Grupa mijlocie</b>	„Sacunul regelui/reginei”	Activități de dezvoltare personală	Activitatea facilitează interacțiunile pozitive între copii. În cadrul întâlnirii de dimineață, în activitățile de dezvoltare personală, prin rotație, fiecare copil va sta pe un scaun/tron, purtând o „coroană” simbolică, iar ceilalți copii din grupă vor fi încurajați să îi adreseze complimente, să-i precizeze lucruri pe care le admiră la el. Educatoarea va nota aceste aprecieri pentru a putea reveni asupra lor ori de câte ori este nevoie.	Împărtășirea cu ceilalți		<a href="http://ancatirca.blogspot.com/2018/10/scaunul-autorului.html">http://ancatirca.blogspot.com/2018/10/scaunul-autorului.html</a>	

Grupa	Titluri / teme propuse	Dimensiuni ale dezvoltării	Descriere	Jocuri interactive / scene	Texte / articole potrivite	Resurse Online	Impulsuri creative
Grupa mijlocie	„Ștefan și puilul de tremurici” de Adriana Mitu	Dezvoltare socio-emoțională  Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității	Facilitarea înțelegerii legăturii dintre evenimente și emoții.	Lectura educatoarei  Convorbire			
	„Locuri sigure”	Dezvoltare socio-emoțională  Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală	Identificarea strategiilor comportamentale de autoreglaj emoțional (căutarea sprijinului oferit de adulți și căutarea proximității securizante).  Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase.	Convorbire			
	„Recunoaște emoția”	Dezvoltare socio-emoțională  Autocontrol și expresivitate emoțională	Identificarea și diferențierea emoțiilor și pe baza altor indicii decât expresiile faciale (ex. tonul vocii, atingeri).  Recunoașterea și exprimarea emoțiilor de bază produse de piese muzicale sau de text;	Joc didactic „Recunoaște emoția”			
	„Câștigători suntem toți”	Dezvoltare socio-emoțională  Autocontrol și expresivitate emoțională	Înțelegerea impactului pozitiv și /sau negativ al exprimării diferitelor emoții (câștigătorii/perdanții au emoții diferite).  Decodificarea unor termeni abstracti precum: corectitudine, moralitate, onestitate.	„Nu te supăra frate!” - joc colaborativ			

Grupa	Titluri / teme propuse	Dimensiuni ale dezvoltării	Descriere	Jocuri interactive / scene	Texte / articole potrivite	Resurse Online	Impulsuri creative
Grupa mare	„Emoțiile mele, bune și rele“	Dezvoltare socio-emoțională Autocontrol și expresivitate emoțională	Utilizarea etichetelor verbale pentru diferite stări emoționale („Nu sunt îngrijorat, sunt supărat“, „Nu sunt curioasă, sunt furioasă“).	Joc didactic „Emoțiile mele“			
	„Alegere“ și „numește emoția!“	Dezvoltare socio-emoțională Autocontrol și expresivitate emoțională	Evaluarea verbală corectă a majorității emoțiilor (tristețe, fericire, furie, frică) și atribuirea lor unor legături cauzale.	Joc didactic			
	„Crede în tine“	Lectura educatoarei	Identificarea unor modalități concrete de creștere a încrederii în forțele proprii.	Lectura educatoarei „Povestea lui Chiț-Chiț“			
	„Scrisoarea de felicitare“	Activitate integrată	Copiii grupe mari pot fi încurajați să realizeze scrisori de felicitare, adresate colegilor din grupă, utilizând diferite tehnici: desen, colaj, pictură etc. Zilele de naștere sunt momente în care fiecare copil așteaptă aprecieri și validări din partea celorlalți. Copiii sunt încurajați să transmită mesaje prin intermediul desenei, evidențiind aspectele personalității/lucrurile pe care le apreciază la ceilalți colegi. Dezvoltarea unei imagini de sine sănătoase și implicat o dezvoltarea a încrederii în sine este real necesară în cazul școlarului deosebit, pe lângă faptul că va avea performanțe academice ridicate, mai departe la maturitate va avea o încredere în sine mai mare. Va putea face față tuturor provocărilor vieții. Iar părinții și profesorii au un rol foarte important pentru creșterea încrederii în sine a copilului.	Tehnici de lucru, materiale, suport intuitiv, modele de scrisori			

## **Grupa / Activitatea**

Grupa mică: Lectura educatoarei - „Mănușa” poveste ucraineană

## **Domeniul de dezvoltare / Indicatori comportamentali**

### **DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII**

1.1. Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă)

1.2. Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor etc. (comunicare expresivă)

### **B. DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ**

Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate

Lectura conținutului povestiri „Mănușa” asigură familiarizarea copiilor de vârstă preșcolară mică cu variate comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității, dobândirea unor modalități de interacțiune interpersonală, contribuind la dezvoltarea socio-emoțională a acestora.

**Scop:** ascultarea firului epic al povestirii populare prin intermediul căruia personajele stabilesc interacțiuni simple de prietenie, bazate pe comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității

#### **Sugestii pentru educatoare:**

Lectura conținutului povestirii, însoțită de vizualizarea imaginilor sugestive ale secvențelor principale ale acesteia poate constitui un punct-cheie de înțelegere a mecanismelor primare de conviețuire și de stabilire a unor relații de prietenie.

Povestirea simplă, foarte îndrăgită de copii poate constitui punctul de plecare a unui proiect tematic prin intermediul căruia copiii ascultă succesiunea logică a povestirii, pot dramatiza scenele importante, realizează o machetă în care cadrul povestirii și personajele sunt realizate prin intermediul unei activități practic-aplicative, estetic-creative, observări, jocuri didactice, activități liber-alese. Deci, povestirea poate constitui un fir narativ pe care se pot „împleți” activități care abordează în manieră integrată conținuturi din mai multe domenii experiențiale.

#### **Timp de desfășurare: 15 minute**

**Resurse educaționale:** căsuța mănușă (realizată la scară mai mare), planșe cu ilustrarea secvențelor principale, marionete, personaje din carton (cu imaginea animalelor din poveste), machete reprezentând pădurea în anotimpul de iarnă.

#### **Pașii procedurali care pot completa conțin:**

Lectura povestirii populare „Mănușa” facilitează, prin conținutul simplu, repetitiv, vesel, înțelegerea unor interacțiuni pozitive dintre personajele din regnul animal, nevoia primară de interacțiune și socializare. Copiii vor fi încurajați să se transpună în pielea personajelor din poveste și să experimenteze interacțiuni simple de acceptare a celorlalți, de acceptare a diversității, dar, mai ales, de utilizare a limbajului (verbal și nonverbal) în situațiile generate de firul epic. Este evidențiată bucuria generată de conviețuire, în acceptare și respect pentru diversitate, precum și beneficiile unui mediu securizant (căsuța din mănușă, care-i ocrotește pe toți).

#### **Alte sugestii tematice:**

*Plecând de la conținutul povestirii „Cei trei purceluși”, copiii sunt îndemnați să înțeleagă faptul că nu toate persoanele sunt demne de încredere, că trebuie să fie atente la cei din jur. Prin decodificarea mesajul poveștii copiii vor identifica binele și răul. Se pune accent pe regulile pe care trebuie să le respectăm atunci când întâlnim persoane străine și pe riscurile la care ne supunem.*

Material didactic

## Mănușa (poveste ucraineană)



Trecea un vânător prin pădure, iar în urma lui alerga un cățeluș. A mers vânătorul a tot mers și la un moment dat și-a pierdut o mănușă. Nu i-a observat lipsa, așa că și-a căutat de drum, iar mănușa a rămas în pădure.

Iată că vine fuguța un șoricel, intră în mănușă și zice:

- Aici o să trăiesc eu!

Când colo, o broască - vine țupa-țupu! – și întreabă:

- Cine, cine trăiește în mănușă?

- Eu sunt, Șoricelul-rozăcelul. Dar tu cine ești?

- Sunt Broscuța-țopăica. Lasă-mă să intru!

- Ei bine, hai, vino.

Și iată că-s două animăluțe. Vine fuguța un iepuraș. Se apropie de mănușă și întreabă:

- Cine, cine trăiește în mănușă?

- Suntem Șoricelul-rozăcelul și Broscuța-țopăica. Dar tu cine ești?

- Eu sunt Iepurașul-gonașul. Hai, vă rog, primiți-mă și pe mine!

- Ei bine, vino și tu.

Și iată că-s trei animăluțe. Vine fuguța o vulpișoară: „Cine, cine trăiește în mănușă?”

- Suntem Șoricelul-rozăcelul, Broscuța-țopăica și Iepurașul-gonașul. Dar tu cine ești?

- Sunt Vulpișoara-surioara. Primiți-mă și pe mine!

Și iată că acum sunt patru animăluțe. Când colo, ce să vezi! – apare un lup – și tot dă târcoale mănușii, întrebând:

- Cine, oare, cine trăiește în mănușă?

- Suntem noi, Șoricelul-rozăcelul, Broscuța-țopăica, Iepurașul-gonașul și Vulpișoara-surioara. Dar tu cine ești?

- Sunt Lupușorul-surișorul. Primiți-mă și pe mine!

Intră și el – uite că-s cinci animăluțe. Și, ca din senin, dă buzna un mistrecior, zicând:

- Vai ce bi-i-ine, cine trăiește în mănușă?

- Noi suntem Șoricelul-rozăcelul, Broscuța-țopăica, Iepurașul-gonașul, Vulpișoara-surioara și Lupușorul-surișorul. Dar tu cine ești?

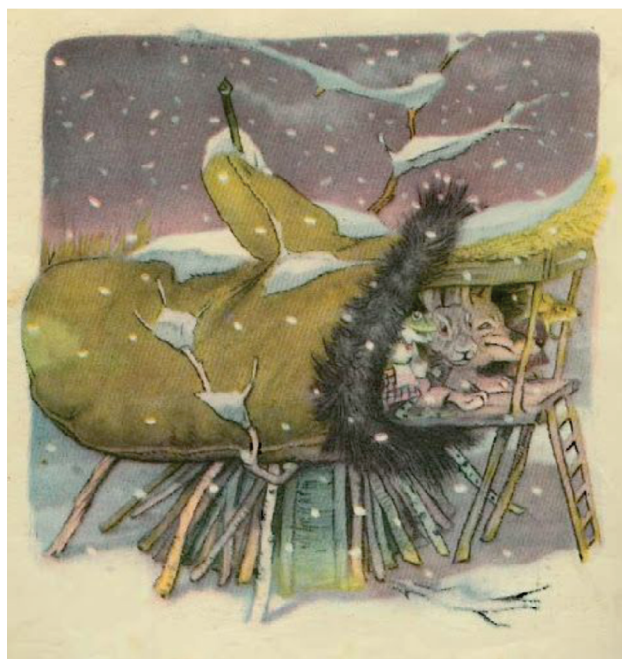
- Sunt Mistrecior-colțișor. Primiți-mă și pe mine!

Mare necaz: toți doresc să intre în mănușă.

- Păi, tu nu mai încapi!

- Mă ghemuiesc eu cumva, lăsați-mă!

- Ei, ce să-ți facem, hai intră!



Își face loc și acesta. Și iată că-s șase animăluțe. Și li-i așa de strâmt, că nici nu se pot mișca! Când colo se aud trosnete de vreascuri – apare un urs – și se apropie și el de mănușă, mormăind: „Cine oare, cine trăiește în mănușă?”

- Șoricelul-rozăcelul, broscuța-țopăica, iepurașul-gonașul, vulpișoara-surioara, lupușorul-surișorul, mistrecior-colțișor. Dar tu cine ești?

- Mor-mor-mor, câtă lume! Eu sunt Moș-Martin. Primiți-mă și pe mine!
- Cum să te primim? Că doar e tare strâmt.
- Mă strecor și eu cumva!
- Ei hai, încearcă, dar pe la margine!

A intrat și acesta – acum-a șapte la număr, dar sunt atât de înghesuiți, încât mănușa mai-mai să crape.

Intră și el – uite că-s cinci animăluțe. Și, ca din senin dă buzna un mistrecior, zicând:

- Vai ce bi-i-ine, cine trăiește în mănușă?
- Noi suntem Șoricelul-rozăcelul, Broscuța-țopăica, Iepurașul-gonașul, Vulpișoara-surioara și Lupușorul-surișorul. Dar tu cine ești?

A intrat și acesta – acum-a șapte la număr, dar sunt atât de înghesuiți, încât mănușa mai-mai să crape.

Între timp vânătorul și-a luat de seamă că-i lipsește o mănușă. S-a întors să o caute. Cățelușul gonea înainte. A alergat, a tot alergat, când colo - ce să vadă! - stă mănușa pe pământ, se tot mișcă. Și cățelul începe să latre:" Ham-ham-ham!"

Animalele s-au speriat, au țâșnit din mănușă și au zbughit-o care încotro. Și iată că s-a apropiat vânătorul și și-a luat mănușa.

Pentru dezvoltarea încrederii de sine puteți organiza următoarele jocuri împreună cu cei mici:

**Grupa mică: „Cărticica mea”**

Această activitate îi va ajuta să se cunoască mai bine și astfel să înceapă să își contureze, prin metoda pașilor mărunți, o imagine de sine reală. Copiii vor realiza, cu sprijinul educatoarei, o cărticică din carton pe care vor scrie/desena sau lipi imagini cu preferințele lor: mâncarea preferată, culoarea preferată, desenul animat preferat, povestea preferată, jocul preferat, activitățile preferate; activitatea va fi mediată de educatoare, care va lucra cu grupuri mici/individual, punând întrebări.

**Grupa mijlocie „Scaunul regelui/reginei” – activități de dezvoltare personală**

Activitatea facilitează interacțiunile pozitive între copii. În cadrul întâlnirii de dimineață, în activitățile de dezvoltare personală, prin rotație, fiecare copil va sta pe un scaun/tron, purtând o „coroană” simbolică, iar ceilalți copii din grupă vor fi încurajați să îi adreseze complimente, să-i precizeze lucruri pe care le admiră la el. Educatoarea va nota aceste aprecieri pentru a putea reveni asupra lor ori de câte ori este nevoie.

**Grupa mare „Scrisoarea de felicitare” - activitate integrată**

Copiii grupei mari pot fi încurajați să realizeze scrisori de felicitare, adresate colegilor din grupă. Zilele de naștere sunt momente în care fiecare copil așteaptă aprecieri și validări din partea celorlalți. Copiii sunt încurajați să transmită mesaje prin intermediul desenelor, evidențiind aspectele personalității/lucrurile pe care le apreciază la ceilalți colegi. Dezvoltarea unei imagini de sine sănătoase și implicit o dezvoltare a încrederii în sine este real necesară în cazul școlarului deoarece, pe lângă faptul că vor avea performanțe academice ridicate, mai departe la maturitate vor avea o încredere în sine mai mare. Va putea face față tuturor provocărilor vieții. Iar părinții și profesorii au un rol foarte important pentru creșterea încrederii în sine a copilului.

**Grupa mare: „Interviul poznaș”**

Descoperă mai multe despre copiii din grupa ta, ajutându-i să se cunoască, prin intermediul unui interviu. Acest joc vă ajută să descoperiți ce imagini au copiii despre ei înșiși.

Iată câteva întrebări năstrușnice pe care i le poți adresa:

- Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi? De ce?
- Dacă ai fi o floare, ce floare ai fi? De ce?
- Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi? De ce?
- Dacă ai fi un fenomen al naturii, ce fenomen ai fi? De ce?
- Dacă ai putea avea o superputere, care ar fi aceea? Ce ai face cu acea superputere?
- Dacă ai fi un personaj din desene animate sau un erou din cărți, cine ai vrea să fii?
- Dacă ai fi un instrument muzical, ce instrument ai fi?

Variantă: Inversarea rolurilor și oferirea posibilităților copiilor să adreseze și ei câteva întrebări poznașe.

**Grupa mijlocie: joc didactic „Mă simt...când”** explorarea emoțiilor plăcute și neplăcute

Prin intermediul acestui joc îi vom sprijini pe copii să exploreze situațiile în care se simt puternici, deștepți, curajoși, jucăuși, prietenoși, triști, speriați... și așa mai departe. Așadar, le facilităm asocierea emoțiilor pozitive/negative cu anumite situații concrete, pe care îi sprijinim să le conștientizeze, să le verbalizeze și să depășească emoțiile negative dobândind mecanisme de control. Discuțiile vizează situațiile care îi face să se simtă astfel și cum ar putea aduce emoția respectivă într-un alt context din viața lor, spre exemplu, cum ar putea aduce curajul într-un moment în care le este teamă. Identificați și alte asocieri de emoții pozitive/negative cu diferite animale.

Mă simt:



Curajos ca un \_\_\_\_\_ , atunci când.....



Jucăuș ca o \_\_\_\_\_ , atunci când.....



Prietenos ca un \_\_\_\_\_ , atunci când.....



Trist ca un \_\_\_\_\_ , atunci când.....



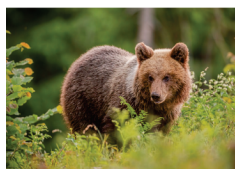
Isteț ca un \_\_\_\_\_ , atunci când.....

### Grupa mijlocie: Joc didactic „Jocul asocierilor”

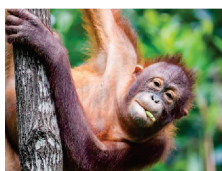
Jocul facilitează explorarea situațiilor în care copiii se simt puternici, deștepți, curajoși, jucăuși, prietenoși; sunt încurajați să asocieze diferite calități ale lor cu animalele, calități evidențiate prin diferite conținuturi în proză/versuri, astfel încât să îi sprijine pe copii să-și descopere calitățile în anumite situații concrete. Discutați despre ce anume îl face să se simtă astfel și cum ar putea aduce emoția respectivă într-un alt context din viața sa; spre exemplu cum ar putea aduce curajul într-un moment în care îi este teamă. De asemenea, este foarte important să încurajăm copiii să-și conștientizeze stările și să le verbalizeze, inclusiv să dobândească mecanisme de gestionare a stărilor negative.



Fricos ca un \_\_\_\_\_ , atunci când.....



Puternic ca un \_\_\_\_\_ , atunci când.....



Agitat ca o \_\_\_\_\_ , atunci când.....



**Grupa mijlocie: lectura educatoarei „Ștefan și puiul de tremurici” de Adriana Mitu**

„Tu ai auzit vreodată de puii de **TREMURICI**? Ai auzit, zici!

Nu, nu sunt niște pitici friguroși care dărdâie iarna în ciorapi groși. Nu-s nici purici care țopăie pe pisici, nici licurici bezmetici.

Vezi tu, puii de **TREMURICI** apar cu tot cu **FRICI**. Li se spune astfel pentru că se bățâie ca o piftie-n farfurie. Iar uneori tremură atât de tare încât par că au frisoane, par că dărdâie, vibrează sau chiar dansează.

ȘTEFAN, un băiețel cam de vârsta ta, era, după cum chiar el se prezenta, un explorator de **FRICI**, cel mai mare expert în **TREMURICI**. El cerceta și studia de mult timp tremuricii pe care-l avea.

Descoperă și tu cum poți transforma un pui de **TREMURICI** speriat într-un pui de **CURAJ** neînfricat.” (Prezentare din textul autoarei.)

Descriere:

Teama este una dintre emoțiile trăite frecvent, dar care se transformă într-o mare provocare atunci când nu o putem gestiona. Copiii au deseori temeri care se nasc în urma unor evenimente sau apar fără o cauză vizibilă. Însă, întotdeauna teama are un rol protectiv și apare pentru a semnala un aspect vulnerabil din interiorul copilului.

Această poveste este creată pe baza unor strategii și jocuri utile pentru copii în gestionarea temerilor, strategii pe care le folosesc frecvent în practica din cabinetul de psihologie și care dau, de fiecare dată, roade. Copilul merge într-o aventură alături de eroul poveștii, Ștefan, descoperă tipurile de tremurici și fricile lor (astfel nu copilul este cel ce simte frica, ci tremuriciul), descoperă noi mecanisme de coping (a le gestiona) în situații dificile, află cum își poate transforma gândurile și cum își poate activa resursele pentru a face față situațiilor grele din viața sa. Cartea este o aventură terapeutică, transformatoare, care vine cu soluții practice și exerciții, traduse în limbajul ludic al copiilor, prin jocuri.



ȘTEFAN, un băiețel cam de vârsta ta, era, după cum chiar el se prezenta, un explorator de **FRICI**, cel mai mare expert în **TREMURICI**. El cerceta și studia de mult timp tremuricii pe care-l avea.

Află că există mai multe feluri de pui de **TREMURICI**, cu fel și fel de **FRICI**:

## TREMURICIUL BEZNĂ

## TREMURICIUL CU LIPICI

## TREMURICIUL BOLNĂVICIOS

## TREMURICIUL RUȘINOS

## TREMURICIUL PLETOS

## TREMURICIUL BLINDAT

## TREMURICIUL COSTUMAT

## TREMURICIUL BĂZĂITOR

## TREMURICIUL CLĂNȚĂNITOR...

Noi putem numi fiecare soi de **TREMURICI** în parte, în funcție de frica pe care acesta alege s-o poarte. Și adulții au tremuricii lor, însă aceștia nu mai sunt pui, ei sunt **TREMUROI**. Vezi tu, tremuricii crescodață cu noi. Tremuroii sunt mari și greoi și bâzâie ca niște bărzăuni nebuni.

**Tremuriciul POC!** care se sperie la orice zgomot, **tremuriciul pletos**, care se teme să fie tuns frumos, prieten cu **tremuriciul încăleci**, care nu urea să fie spălat și pieptănat. **Tremuriciul** care nu urea să meargă pe bicicletă, cel care fuge încălțat doar cu o șosetă, **tremuriciul de baie**, care se teme să fie spălat în cada plină cu spumă, **tremuriciul ploaie**, care se teme de furtună, și **tremuriciul clasic**, de noapte bună.

Și alte soiuri de tremurici pentru copii mai mici.



Îți mai amintești tu ce fel de tremurici aveai când erai mai mic/ă?  
Acum, pentru că ai crescut și nu mai ai acești tremurici, poate ai și uitat că i-ai avut.  
Întreabă-ți părinții tu ce tremurici ai avut în trecut.

– E fascinant, pe mulți dintre ei i-am și uitat!  
– Acum haide să mergem mai departe.

Iar magul lovi din nou în podea cu toiagul și Ștefan urmărește momente din propria viață, care i se derulau ca-ntr-un film prin fața.

El văzu cum de-a lungul timpului o parte dintre tremurici de la sine au dispărut, alții noi au apărut, iar alții odată cu el au crescut.

Creează-ți și tu propria linie a timpului cu momentele din viața ta când au apărut și dispărut tremuricii.

Care este cel mai vechi tremurici pe care ți-l amintești?

Cum ai reușit să faci un tremurici să dispară în trecut?

Când au apărut tremuricii care îți dau azi bătaie de cap?



Fiecare copil are **TREMURICI** lui și fiecare adult are **TREMUROI** săi. Stai, ce vrei să-mi zici? Da, sigur, chiar și pisicile au **TREMURICI**.

Și cum mergea așa sălbăt, cu tremuriciul pe cap, bălănt! Într-un mic grifon care se răsina, bietul de el, la un picior. Ce noroc pe micul grifon, căci Ștefan era mare doctor, specialist grifonolog.

Grifonii îi îngrijii și el, și se știa că era un somn de multitudine grifonilor pe artiști și punct.

Cădere pe grifon Ștefan se simțea și mai încrezător.

Văi tu, ceoa ce nu și-ami spus o căcavă grifon n-a oprită întâmplător. El a fost înțelegător și devenea mai demnă de băiat.



Devenea-ți și tu prietenul animal de pășune.

Ajuns la ultimul popos rămas, Ștefan ținea într-o încălțare și mergea, în care gâșii o ogilă vădită.

– Când ești copil ai înțeles și înțelegi mi-a tălăntat?  
– Său Ștefan, expert în tremurici, marele explorator de grifon, gentleman cu joben, doctor, specialist grifonolog.

– Destul! Că e stăruie și-ai înțeles că ești și tu un tremurici, cu ale tale frici.



Și când ogilă vădită o vorbă, o umbrelă negră din ce țesu. Lăcina se tremura și ferma grifon o hău. Ștefan amăgi atunci cum tremuriciul începu să dădăie ca o pârbe = furfură. Ștefan îi mângăie și-i pupă.

– Împănăci oare vrea? Său înțelegi, eu sunt pregătit!

Ștefan pe grifon înțeleși și cu frica se țesu. Frica era puternică și de mai multe ori îl trăsă, însă în cele din urmă bălăntă o biră.

Când grifon o fusă înțeleși, întreaga comunitate de lumini o fusă cuprinsă, iar toată lumina o dău în tremurici, care o dădă înțeleși și de pe capul lui Ștefan o pică.

Bălăntă l-a ridicat și-a început să plângă, pentru că tremuriciul dădă o are un prieten drag.

Atunci tremuriciul începu să lumineze din ce în ce mai tare și prăsă o călă culcare. Și dintr-o dată tremuriciul speriat, el într-un pui de curaj o-a transformat.

Dacă și tu ai diferite soiuri de **TREMURICI**, cu fel și fel de **FRICI**, atunci hai într-o aventură și ia seama, că ai să descoperi cum să-ți învingi teama.

Cu Ștefan poți învăța cum să transformi un pui de **TREMURICI** speriat într-un pui de **CURAJ** neînfricat.

O poveste amuzantă, în rime, cu idei practice despre cum copiii (și adulții) își pot transforma frica în curaj.

### Grupa mare: „Rețeta fericirii în familie”



lăta un joc amuzant de jucat în grădiniță, în care puteți afla nevoile copiilor, precum și să găsiți o punte de legătură pentru a împlini și armoniza toate aceste nevoi în familie.

Luați cartonașe ilustrate reprezentând diferite ingrediente/stări sau cartonașe albe pe care veți scrie cuvintele sugerate de copii, pentru o rețetă a familiei fericite. Includeți ingredientele, cantitatea și cum pot fi preparate acestea. Aveți în vedere: emoții, gânduri, comportamente, nevoi.

lăta câteva sugestii de ingrediente și cantități:

- ✓ Iubire
- ✓ Încredere
- ✓ Respect
- ✓ 2 ore de joacă împreună cu cei dragi
- ✓ 5 îmbrățișări/zi
- ✓ 3 cuvinte frumoase în fiecare dimineață
- ✓ Un gând bun trimis la ora prânzului fiecărui membru al familiei
- ✓ 10 pupici
- ✓ 4 mângâieri
- ✓ Zâmbete și limite blânde după gust

Mod de preparare: puneți iubirea, încrederea și respectul într-un castron și amestecați bine până ce compoziția se omogenizează. Apoi adăugați cele 5 îmbrățișări, cuvintele frumoase, gândul bun, pupici și mângâierile. Coaceți-le la foc mediu timp de 30 de minute. La final adăugați cele 2 ore de joacă sănătoasă.

După această activitate discutați despre: cum a fost să scrieți rețeta, ce ingredient v-a plăcut cel mai mult, care este ingredientul pe care l-ați scoate din rețetă, dacă ați fost surprinși de un ingredient anume propus de ceilalți, ce poate face fiecare membru al familiei pentru a se asigura că rețeta este respectată.

Sursă: Katherine M. Hertlein. Sursă imagine: <https://adrianamitu.com/4-jocuri-pentru-dezvoltarea-emotionala-a-copilului/reteta-succesului/> (adaptată)

### **Grupa mare: Construirea unui spațiu sigur în grupă**

Jocul de creație își propune:

- să încurajeze copiii să construiască spații sigure, care îi poate ajuta în momentele dificile, dar și atunci când simt emoții puternice, mai ales negative (teamă, îngrijorare);
- este o ocazie bună în care copiii pot conștientiza limitele lor și ale celorlalți;
- este o oportunitate bună pentru a crea ideea de vizitare, interacțiune socială, în acest context în care suntem nevoiți să stăm acasă/ în spații familiare;

Copiii sunt încurajați să construiască locuri sigure în sala de grupă, în care își regăsesc starea de confort. Copiii pot colabora sau fiecare dintre ei își va construi propriul loc sigur. Copiilor li se va explica că locul construit va fi un loc unde se pot cuibări atunci când simt nevoia și care îi va ajuta să se liniștească, atunci când se simt neliniștiți/ îngrijorați. În acest loc poate intra cineva doar dacă este invitat. La dispoziția lor vor fi puse material/păturici de care au nevoie să construiască un fort sau un cort, în care pot fi adăugate perne, plușuri, jucării care îi fac pe copii să se simtă bine. În timpul derulării activității practic-aplicative în care este exploatată creativitatea putem discuta cu ei despre cum acest loc va fi doar al lor, un loc special. După ce au finalizat locul lor sigur, pot invita alți copii în vizită dacă vor. Rolul acestui joc este de a-i învăța și despre limitele în relațiile cu ceilalți, dar mai ales să-și petreacă fiecare timp în locul său sigur.

### **Grupa mare: Convorbire „Rețete împotriva îngrijorării”**

Convorbirea structurată își propune să faciliteze abordarea unor situații în care copiii se simt îngrijorați/temători sau au atitudini reactive. Educatoarea, cu mult tact pedagogic, va investiga situațiile în care copiii se simt bine, confortabil, precum și situații care le generează copiilor disconfort. Prin metoda brainstorming-ului sunt stimulați să evedențieze situațiile, apoi să stabilească relații de cauzalitate dintre evenimente/situație și starea enunțată. În grupuri mici, constituite cu ajutorul educatoarei, copiii vor încerca să găsească „rețetele” potrivite pentru tratarea îngrijorării, persoanele la care vor apela pentru ajutor, comportamentul abordat.



**Grupa mare: Joc didactic: Cum se poartă un prieten?**

Alege comportamentele care caracterizează un prieten adevărat:

Face complimente sincere

Iți ia apărarea

Dă vina pe alți copii pentru greșelile lui

Te înveselește când ești trist

Te ascultă fără să te întrerupă des

Nu te ascultă cu atenție

Își recunoaște greșelile

Spune lucruri răutăcioase despre tine

Nu păstrează un secret pe care i l-ai spus

Nu te ajută când ai nevoie

Te încurajează când ești speriat

Face glume răutăcioase despre tine

Împarte jucăriile, gustările

Te forțază să faci lucrurile pe care nu vrei să le faci

Se bucură pentru reușitele tale

Are încredere în tine

Nu își cere scuze atunci când greșește

Te acceptă așa cum ești

Petrece timp cu tine doar când are nevoie de ajutor

Nu recunoaște că e prieten cu tine



### Grupa mijlocie „De-a dispensarul” - joc de creație



Jocul de creație își propune să faciliteze transpunerea copiilor în roluri diferite prin intermediul cărora cer/dau ajutorul. Educatoarea este mediatorul acțiunilor individuale/grupale, jucând un rol activ în evidențierea unor tratamente pentru boli fizice, cum ar fi o rană, o răceală sau o gripă. Adică: odihnă, bandaje, pastile, intervenții medicale ș.a.m.d. De asemenea, sprijină copiii să înțeleagă că pentru probleme emoționale (când se simte trist, speriat, descurajat, copleșit) trebuie apelat la o trusă de prim-ajutor sau la soluții pentru gestionarea emoțiilor (trusă cu obiecte moi la atingere, obiecte pe care le folosește pentru a învăța să respire – baloane de săpun, o pană, un șervețel, imagini care îi aduc aminte de lucruri care îi plac sau poze imprimate, trusă cu medicamente pentru auto-liniștire.)

### Grupa mare „Copacul vieții mele” - activitate integrată

**Obiectiv:** Încurajarea participanților în a reflecta asupra propriilor vieți și identități și de a recunoaște identitățile unice ale celorlalți.

**Rezultate:** Participanții sunt mai conștienți de ei înșiși și de propria lor identitate. Prin împărtășirea copacilor vieții, ei devin, de asemenea, conștienți de viețile și identitățile celorlalți, oricât de similare sau diferite ar putea părea ele la început.

**Materiale:** Foi albe de hârtie pentru desenat, creioane colorate sau markere.

**Activitate:** Împarte fiecărui participant o foaie albă de hârtie și câteva creioane colorate și spune-le să deseneze un copac care să îl/o reprezinte. Când au terminat, cere-le să se gândească la informații despre ei înșiși pe care ar dori să le scrie în jurul copacului. Scrie o listă a sugestiilor participanților pe tablă sau pe o foaie mare de hârtie pentru ca el sau ea să se poată raporta la ele. Acestea sunt câteva lucruri pe care ei le-ar putea sugera:

*Unde locuiesc - Membrii familiei - Prieteni - Grupa mea - La ce sunt bun - Aceasta este ceea ce îmi place să fac - Aceasta mă face fericit - Aceasta mă face trist - În aceasta cred - Când cresc vreau să fiu - Unde trăiesc acum - Acesta este lucrul pe care îl consider amuzant - Loc unde am locuit anterior.*

Înainte ca participanții să înceapă să scrie, vorbiți despre copac: *Care este scopul rădăcinilor? Unde are loc creșterea? Ce informații ar trebui puse la rădăcini, la capătul ramurilor și în vârful copacului?* Câțiva participanți este posibil să aibă nevoie de ajutor în a se gândi la ei înșiși și la viitorul lor. Activitatea necesită timp pentru introspecție și pentru împărtășirea informală a informațiilor cu ceilalți. Când toți participanții au terminat de adăugat informații copacilor lor, rugați pe cei care doresc să vorbească grupului despre copacul lor. După câteva prezentări, sugerați participanților să se miște în cadrul grupului și să încerce să găsească: Cel puțin o persoană care a crescut în același loc și o persoană care vine dintr-un loc diferit - Pe cineva care este întristat de același lucru și pe cineva care este întristat de un lucru complet diferit - Pe cineva care este bun la aceleași lucruri și pe cineva care este bun la lucruri complet diferite

### **Împărtășirea experienței personale**

**Obiectiv:** Încurajarea participanților în a învăța din spiritualitatea celorlalți și de a reflecta asupra propriilor credințe.

**Rezultate:** Participanții au explorat și au împărtășit experiențele lor spirituale și au reflectat la ele împreună.

**Materiale:** Hârtie și creioane sau markere pentru participanți.

**Pregătire:** Alegeți câteva întrebări - vedeți exemple mai jos - despre cum relaționează participanții cu alți oameni, ce fac când se simt triști sau fericiți, când vor să reflecteze sau să fie lăsați singuri.

**Întrebări model:** Ce te face să zâmbești, ce te face să te simți viu, ce te sensibilizează? Ce te aduce într-o stare proastă, ce te face furios și dificil în comunicarea cu ceilalți? Poți descrie câteva lucruri care ți s-au întâmplat când te-ai simțit bine? Poți descrie ce nu este în regulă când te simți deprimat? Crezi că este vreo legătură între cum te simți tu în interior și cum comunică cu ceilalți? Te ajută relațiile cu ceilalți să te simți mai bine?

**Desfășurare:**

1. Organizați grupul într-un loc liniștit și unde poate fiecare să stea jos și să se gândească fără a fi distras; locul ar putea fi o grădină, un parc sau o cameră cu muzică liniștitoare.

2. Spuneți-le participanților că această activitate le va cere să se gândească la ei înșiși, la sentimentele și credințele lor, la întâmplări din trecut și la relațiile cu ceilalți. Spuneți-le că le-ați pregătit câteva întrebări pentru a-i ghida și dați fiecărui participant o copie sau afișați întrebările pentru a fi văzute de toți participanții. Spuneți participanților că acesta nu este în niciun fel un test, ci un exercițiu menit să îi ajute să reflecteze. De asemenea, asigurați-i că nu sunt obligați să împărtășească gândurile lor dacă nu doresc să o facă și că ceea ce scriu ei pe hârtie este accesibil doar propriilor ochi.

3. Împărțiți participanților o copie a întrebărilor ajutoare sau afișați-le într-un loc vizibil. Cereți participanților să găsească un loc liniștit și confortabil unde fiecare să scrie răspunsurile la întrebări, fie pe foaia cu întrebările sau pe o altă coală de hârtie.

4. Acordați-le cel puțin 30 de minute pentru reflecție și apoi aduceți participanții într-un cerc astfel încât să poată vorbi confortabil unii cu ceilalți. Deschideți discuția întrebându-i, în general, cum s-au simțit când au răspuns la întrebări. Invitați pe cei care doresc să împărtășească grupului răspunsurile lor la fiecare dintre întrebări. Mențineți o atmosferă sigură și armonioasă - nimeni nu trebuie să împărtășească nimic dacă nu dorește.

5. Puteți pune accent pe ultima întrebare și pe împărtășirea ritualurilor lor, a momentelor de reflecție și a sentimentelor și credințelor. Discutați despre cum ei pot îmbunătăți relațiile lor cu ceilalți, indiferent de părerile și credințele fiecăruia.

### **Silueta ta este a mea**

*Obiectiv:* Să ajuți participanții să înțeleagă și să aprecieze perspectivele celorlalți prin folosirea siluetelor.

*Rezultate:* Participanții au învățat despre „ceilalți” prin înțelegerea sentimentelor lui/ei. Participanții au reflectat la cum „ceilalți” acționează sau de ce gândesc „ceilalți” într-un anumit fel.

*Materiale:* Coli mari de hârtie (folosiți câteva coli de flip chart, spatele unei coli de tapet sau altceva similar), creioane colorate sau markere, muzică liniștitoare.

*Desfășurare:* Împărțiți participanții în perechi și explicați-le că vor lucra ca parteneri pe parcursul acestei activități. Dați fiecărui participant o coală de hârtie de mărimea unui om. Cereți-le să așeze hârtia pe podea și să deseneze pe rând silueta partenerului pe hârtie. Când au terminat silueta, cereți fiecărui participant să scrie pe propria siluetă următoarele informații:

*Pe cap: un gând - Pe piept (inimă): un sentiment - Pe stomac: o nevoie - Pe mâini: o dorință de a face ceva - Pe picioare: o activitate care îți place sau de care te bucuri.*

Când fiecare a terminat această sarcină de lucru, cereți participanților să împărtășească informațiile cu partenerul lor și să descrie fiecare gând, sentiment, nevoie, dorință sau activitate care le face plăcere, fără a explica de ce. Odată ce au împărtășit ceea ce au scris pe siluetele lor, spuneți participanților să se întindă pe siluetele celorlalți, să închidă ochii și să își imagineze că ei sunt cealaltă persoană. Puteți pune muzică relaxantă și puteți iniția momentul de reflecție sugerând participanților să „iasă din propria minte și să intre în mintea partenerului lor”, să încerce să se gândească la gândurile celuiilalt, să simtă nevoile celuiilalt, să-și dorească ceea ce își dorește celălalt și să își imagineze că face activitățile de care partenerul se bucură. La final, acordați cinci minute pentru reflecție personală la ceea ce a însemnat pentru fiecare să se pună în locul celuiilalt. Puteți termina activitatea rugându-i pe participanți să se îmbrățișeze ca un semn al înțelegerii reciproce.

### **Situații nedrepte**

*Obiectiv:* Să motiveze participanții să învețe mai mult și să reflecteze asupra nedreptăților din lume.

*Rezultate:* Participanții pun întrebări asupra cauzelor nedreptăților din lume și reflectează la ceea ce pot face pentru a fi de ajutor.

*Materiale:* Multe imagini care să reprezinte o varietate de situații nedrepte din jurul lumii (obiceiuri lipsite de respect, oameni care suferă, imagini ale sărăciei, imagini care înfățișează conflicte, afișe) luate din reviste, ziare, afișe, etc. Puteți folosi și o prezentare Power Point. Site-urile organizațiilor non-guvernamentale adesea au multe imagini relevante care pot fi folosite.

*Desfășurare:* Puneți o selecție de imagini pe perete sau pe podea și cereți participanților să meargă în jurul camerei și să se uite la imagini. Apoi cereți-le să se întoarcă și să se așeze în cerc astfel încât să poată vedea imaginile. Cereți participanților să discute despre ce au simțit privind imaginile. Întrebați care imagine le-a atras atenția și de ce. Cereți câtorva dintre participanți să vorbească despre ce cred că se întâmplă în imaginea pe care au ales-o: „Ce este posibil să se fi întâmplat?” „Cine a făcut-o?” „De ce s-a întâmplat?” „De ce are persoana respectivă acea expresie a feței?” „La ce s-ar putea gândi și ce ar putea simți persoanele din imagine?” „Ce s-ar putea întâmpla cu ei acum?”



Participanții ar putea avea o mulțime de întrebări și curiozități despre unele dintre situațiile prezentate în imagini și este foarte important să nu se simtă la sfârșitul activității neajutorați și neputincioși, chiar deprimați. Către sfârșitul sesiunii puneți întrebări participanților care să-i ajute să-i înțeleagă pe ceilalți: „De ce se rănesc oamenii între ei?” „De ce nu respectă oamenii viața, credințele și ideile celorlalți?” „Ce cauzează ura, nedreptatea și violența în lume?” „Ce rol joacă organizațiile laice și religioase în scenarii nedrepte și violente?” „Cum contribuie religia la pace?” „Ce pot participanții să facă aici, în orașul/satul lor, pentru a-i ajuta pe ceilalți să facă lumea un loc mai bun?” Ar putea exista o mare varietate de răspunsuri la această ultimă întrebare, de la a-i ajuta pe cei care caută azil sau pe aceia care sunt „în afara” marii majorități a populației, până la a te ruga pentru ceilalți, până la creșterea conștientizării asupra tuturor problemelor sau scrierea unei scrisori către parlament sau prim-ministru, etc. Este foarte important să îi încurajați să se gândească la ceea ce pot ei face.

### Atingând stelele

*Obiectiv:* Să permită participanților să descopere cine sunt ceilalți și cât de diferiți sau asemănători sunt cu ei înșiși.

*Rezultate:* Participanții ajung să cunoască cum alții care sunt diferiți pot fi în același timp foarte asemănători. Participanții se vor fi înțeles pe ei și pe ceilalți văzându-se atât din interior, cât și din exterior.

*Materiale:* Hârtie și pixuri, multe role sau lungimi mari de fir colorat, bandă adezivă și mai multe foarfece.

*Desfășurare:*

1. Fiecare participant desenează o stea cu cinci vârfuri – oferiți un șablon sau o diagramă care să poată fi copiată, astfel încât toate stelele să fie identice. Cereți participanților să spună ce informație despre ei înșiși este fundamentală identității lor și selectați cinci întrebări din listă. Cereți-le să scrie în fiecare vârf al stelei răspunsurile întrebărilor. De exemplu: religia lor, muzica preferată, un loc care înseamnă mult pentru ei, persoana cea mai importantă pentru ei și cea mai plăcută activitate. Puteți, de asemenea, să alegeți alte opțiuni în concordanță cu nevoile grupului.

2. Când termină de scris steaua, stați într-un cerc și dați ocazia fiecărei persoane să își explice alegerile. Cereți participanților să-și pună steaua pe perete. Dați participanților o rolă de fir colorat, pe care să o folosească pentru a conecta vârfurile stelelor lor cu vârfurile similare ale stelelor celorlalți participanți.

3. Fiecare persoană trebuie să încerce să găsească cel puțin o asemănare ori cu persoana care a făcut ultima prezentarea sau cu orice altă persoană dinaintea sa. Voi sau un alt facilitator puteți începe astfel încât fiecare participant să găsească cel puțin o asemănare.

4. În momentul în care toate conexiunile au fost găsite, cereți participanților să afle mai multe despre autorul stelelor cu care au făcut conexiuni. În conversații scurte trebuie ca ei să descopere câteva asemănări în plus cu aceste persoane și, de asemenea, câteva diferențe. De exemplu, amândurora ne place mâncarea indiană; mie îmi place să joc fotbal, dar ei/lui nu îi place; ei/lui îi place să gătească, iar mie nu; suntem din aceeași parte a orașului, etc.

5. Urmărește câte vârfuri ale stelelor rămân neconectate - sunt acestea interese sau pasiuni unice ale anumitor oameni? Reflectați la cât de minunată este diversitatea și bogăția lumii. La fel ca și stelele care seamănă una cu alta, dar știm că sunt diferite și acest fapt este uimitor.

6. Cereți participanților să vorbească despre oamenii pe care i-au întâlnit, explicând ce au avut în comun și diferențele pe care le-au observat.

7. În sfârșit, purtați o conversație mai amplă despre ceea ce ne face pe fiecare unic. Subliniați faptul că toți avem lucruri în comun, dar, de asemenea, suntem diferiți din anumite puncte de vedere. Încheiați activitatea cu o reflecție asupra importanței cunoașterii cuiva și din interior, nu doar din exterior.

## Abuzul online

Dragi cadre didactice,

Un abuz este orice lovitură de integritate sufletească, spirituală sau fizică. Când mijloacele de abuz se petrec pe internet prin telefonul mobil, computer, această formă de abuz se numește cyberbullying.

Acestea sunt intenționate și repetate și se concretizează în: insulte, intimidări, tachinări, tensionări, stresări, răspândirea de bârfe, amenințări, batjocoriri, discreditări, manipulări pentru a plăti și forțare pentru expunere sexuală etc.

Copiii și tinerii expuși fenomenului de cyberbullying pot deveni anxioși, neîncrezători în forțele proprii, retrași, pot să rămână blocați în dezvoltarea lor sănătoasă și pot dezvolta boli psihice. În cel mai rău caz, cei afectați de cyberbullying pot să fie prinși în capcana traficului de persoane.

Traficanții folosesc internetul pentru a abuza, prin obligarea copiilor și tinerilor să trimită poze pe internet care apoi sunt folosite pentru recrutare. O bună informare asupra pericolului pe care-l reprezintă abuzul online, are rolul de a-i proteja pe copii și tineri și de a-i ajuta să se apere.

### **Grooming (ademenirea online a copiilor/tinerilor)**

Una dintre infracțiunile noi facilitate de mediul digital și rețelele de socializare este grooming-ul. Aceasta este o formă specială de hărțuire online. Metoda constă în ademenirea online a copiilor/tinerilor, în special, cu scopul principal de a le câștiga încrederea. După ce le-a câștigat încrederea, aceștia ajung să fie manipulați să trimită poze, fără să fie conștienți că acest lucru este deja o formă de prostituție vizuală. Proxenetul promite victimelor sale că va avea grijă de ele, dar, de fapt, le ademeneste, le dă diferite cadouri pentru a-și atinge ținta de a le abuza și exploata. Această metodă numită „loverboy” este cea mai des folosită de traficanții de băieți și de fete.

De exemplu, țintele acestora pot fi copii de 5 sau 8 ani, băieți sau fete a căror poze și date personale pot fi vândute în cercuri de pedofili. Acestor proxeneți nu le pasă de băieți și fete, pentru ei reprezintă doar surse de venit.

**Sextortion** – este o formă de abuz sexual prin șantaj, în care un individ amenință că va publica imagini cu conținut sexual ale persoanei șantajate sau ale unei persoane apropiate, dacă persoana respectivă nu îi îndeplinește o listă de cerințe. Infractorul poate să acceseze neautorizat un dispozitiv de stocare a acestor date sau informații (hacking) sau să salveze o imagine fără consimțământul persoanei șantajate.

Infractorii își crează conturi false pe platformele online, pe rețelele de social-media, participă la jocurile online, spunând că este un copil sau un tânăr de aceeași vârstă. Ulterior contactează victimele, le câștigă încrederea, după care folosesc metoda „loverboy” sau forțează victima în scopul obținerii unei sume de bani.

**O altă formă de abuz vizual se referă la trimiterea de materiale sexuale explicite. De exemplu, poate să trimită copilului/tânărului o imagine pornografică și să-l întrebe dacă știe ce este.**

Un abuz verbal este atunci când traficanții vor pune copiilor/tinerilor întrebări explicite din punct de vedere sexual pentru a desensibiliza victima. Abuzurile vizuale și verbale trebuie luate în serios pentru că au potențial de a-i răni grav pe copii și tineri.

## Hacking-ul

O altă metodă folosită este hacking-ul, ce constă în instalarea de program malware în computerul victimei pentru a obține poze, video-uri, contacte sau alte detalii. Mai mult, acesta poate accesa camera web și poate filma, înregistra sau poza victima, fără ca aceasta să știe.

### **Metode de protecție împotriva cyberbullying-ului (pentru copii/tineri)**

1. Fii atent la setările de confidențialitate pe care le faci!
2. Nu posta informații personale despre tine și familia ta!
3. Dezactivează-ți opțiunea cu locația când postezi online!
4. Acceptă cereri de prietenie doar de la oameni pe care îi cunoști personal!
5. Nu te întâlnești niciodată cu „un prieten de pe internet” în viața reală!
6. Gândește-te de două ori înainte de a posta online!
7. Nu posta online sau nu trimite înregistrări provocatoare cu tine!
8. Cere ajutor în caz că te simți amenințat!
9. Raportează lucrurile care ți se par suspecte

## Concluzie

Cât de important este să perseverăm, să îi învățăm pe copii/tineri să fie prudenți?

**Vom prezenta în continuare câteva lecții** pentru preșcolarii și liceu care vizează consolidarea identității spirituale. O identitate creștină sănătoasă este esențială pentru protejarea și prevenirea oricărei forme de abuz și contribuie la formarea unei personalități ancorate în realitate.

### ***Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane***

Traficanții se folosesc de toate punctele slabe ale victimelor pentru a le câștiga încrederea și a le manipula. Sunt foarte rare cazurile în care vorbim de răpire sau alte metode violente.

Verifică orice informație de pe internet!

Selectează cu atenție persoanele pe care le adaugi în lista ta de contacte!

Nu posta prea multe informații personale în profilul vizibil tuturor!

Nu trimite poze provocatoare prin intermediul internetului!

Nu merge niciodată singur la o întâlnire cu o persoană cunoscută online!

“Nu cred că mi se poate întâmpla tocmai mie” este o manieră de a gândi care poate conduce la experiențe cu urmări dureroase.

Pentru informații , apeleți liniile telefonice: *0 800 800 678 (apel gratuit)*

*021.313.31.00 (apel tarif normal)*

Link-uri utile: <https://oradenet.ro/>

<https://anitp.mai.gov.ro/>

## Credința creștină este o parte importantă

Educația religioasă, atât în familie, la biserică, cât și la școală este un câștig pentru omenire prin faptul că reduce suferințele și păcatele din lume, creează un echilibru prin speranță și aduce viața, unitatea și orientarea.

Pentru dezvoltarea sănătății sufletești și mentale a copiilor și tinerilor noștri, precum și pentru consolidarea unei identități stabile, este necesară relația cu Dumnezeu și comuniunea dintre creștini. Căci, „dacă este ceva în Hristos, este făptură nouă; cele vechi au trecut, iată toate s-au făcut noi.” (II Corinteni 5,17)

Înțelegând cât de important este ca omul să construiască o relație cu Dumnezeu de la cea mai fragedă vârstă, profesorii de religie din diferitele confesiuni creștine s-au străduit să creeze segmente de activități, care să ajute elevii în această dezvoltare și în consolidarea identității spirituale.

O identitate creștină sănătoasă este esențială pentru protejarea și prevenirea oricărei forme de abuz și contribuie la formarea unei personalități ancorate în realitate.

Credința creștină, comunitatea și rugăciunea sunt, de asemenea, o parte importantă a vindecării interioare pentru acei copii și tineri care au suferit deja abuzuri. Copiii noștri, tinerii noștri trebuie să dobândească convingerea că niciodată nu sunt singuri, că Hristos, Domnul este prezent în viața fiecăruia „iată Eu sunt cu voi în toate zilele până la sfârșitul veacului” (Matei 28,19) și așteaptă să-I cerem ajutorul „Și Mă cheamă pe Mine în ziua necazului și te voi izbăvi și Mă vei preaslăvi” (Psalm 49,16). El poate vindeca orice rană, pentru că El este doctorul sufletelor și al trupurilor noastre și pentru că El ne iubește cu o iubire nemărginită. Și atunci când nimeni nu mai poate face nimic, atunci când totul în jur se prăbușește El, Dumnezeul nostru poate totul! De aceea cântăm și noi împreună cu psalmistul: „Cine este Dumnezeu mare ca Dumnezeul nostru? Tu ești Dumnezeu, Care faci minuni!” (Psalm 76,13)

Sub următoarele titluri vă încurajăm să utilizați segmentele și să le extindeți singuri, respectiv să le adaptați în funcție de situație:

### **Titlurile manualelor pe categorii de vârstă:**

Preșcolari: Familia mea face parte din biserică

Școala primară: Dumnezeu mă iubește

Gimnaziu: Iisus Hristos, Păstorul meu

Liceu: Duhul Sfânt mă însoțește

## Nivel preșcolar Familia mea face parte din biserică

### Cum pot să am inima curată?

Material: inimi roșii din diferite materiale, un vas cu apă – poze atașate cu toți pașii de activitate

Scop: întărirea încrederii în sine, a identității și a integrității fiecărui copil

#### 1. Introducere /pregătire

Cadrul didactic arată diferite inimi din țesătură roșie, care au o textură diferită, deci se simt diferit. Le dăm de la un copil la altul și simțim cum sunt inimile.

Apoi discutăm:

- Ce inimă îți place cel mai mult și de ce?
- Ai și tu o inimă? ... Da, toată lumea are una, mult mai frumoasă, decât aceasta din materiale.
- Unde este inima noastră?
- Ce este inima noastră?
- Cine trăiește în inimile noastre? .... Vom afla împreună.
- Care este cel mai prețios loc / cea mai prețioasă parte din noi ? – inima
- Cine locuiește în inima ta ? - mama, tata, Dumnezeu, sora, fratele, pisica, etc.

#### 2. Desfășurarea activității

Cadrul didactic arată o inimă cu o țesătură murdară cu pete de acuarele maro și negre.

- Îți place inima aceasta? – Nu
- De ce nu? - Este murdară
- Ce putem face pentru a o face din nou frumoasă și roșie? – O spălăm cu apă

Un copil spală în fața tuturor inima murdară: - Acum este curată.

Alți doi copii cu inimi murdare repetă același lucru cu scopul de a întări mesajul

- Ce facem cu inima noastră când se murdărește?
- Cum se poate murdări inima? Când gândesc sau spun lucruri rele; când mă uit la filme urâte.
- Tot ceea ce vedem și spunem vine sau iese din inima noastră.
- Cine ne poate spăla inimile noastre ? - Domnul Iisus Hristos. Are apă specială din cer și ne spală inima interioară.
- Și de unde știe Iisus că vrem / că ar trebui să ne spele inimile? - Dacă îi cerem în rugăciune.

**“Dragă Doamnă Iisuse Hristoase, vino cu apa cerească și spală-mi inima curată.”**

#### 3. Aprofundare și rugăciune

##### Concluzie: Ce am învățat astăzi?

- Fiecare copil are o inimă. Ea se poate murdări uneori prin vorbe rele sau filme urâte și apoi îi cerem lui Iisus să o spele cu apă cerească.

- Înainte de a ne culca ar trebui să ne spălăm pe dinți și să ne spălăm picioarele. Nu te culca cu mâinile și picioarele murdare!

- Dar cu inima murdară, ar trebui să mergem la culcare, da sau nu? - Cel mai bine este să ne spălăm inimile, să fie curate în fiecare seară!

- Și cel mai bine este să spunem aceste două rugăciuni în fiecare seară, pentru că uneori nu observăm că inimile noastre sunt murdare.

**“Dragă Domnule Iisuse Hristoase, vino cu apa cerească și spală-mi inima curată.”**

**“Eu sunt mic, inima mea este curată, nimeni nu ar trebui să trăiască în ea decât numai Dumnezeu.”**

Acum repetăm și, în același timp, învățăm cele două rugăciuni de încă 10 ori: de 4 ori toți împreună; de 4 ori copiii pe rând, individual; o dată toți foarte încet și o dată cu toții foarte hotărât.

## Îngerul, păzitorul meu – grupa mijlocie

### 1. Introducere /pregătire

Începem activitatea prin următoarele întrebări:

Cine a creat îngerii? – Dumnezeu

Ce fac îngerii? – păzesc oamenii

Cine sunt îngerii? - ființe spirituale/ armata lui Dumnezeu

Le prezentăm copiilor evenimentul cu nașterea pruncului Iisus Hristos în Betleem, unde staulul a fost plin de îngeri, care cântau în cor de bucurie, pentru că s-a născut un răscumpărător/ salvator - Mesia, pentru întreaga omenire.

### 2. Desfășurarea activității

Le povestim pasajul biblic: ocrotirea lui Tobie de către un înger.

Tobie călătorește la drum așa cum i-a spus tatăl său: „Tata, voi face tot ceea ce mi-ai poruncit”. Tobie 5, 1 ... Și acum, fiule, caută-ți un om vrednic de încredere care să meargă cu tine, iar noi îl vom plăti până când tu te vei întoarce; du-te și vei primi argintul”. (Tobie 5, 3)

Tobie a ieșit să caute pe cineva care cunoaște bine drumul, ca să meargă cu el în Media. Așadar, a ieșit și l-a aflat pe Rafael - îngerul care-i mergea înainte -, dar nu și-a dat seama că acesta era un înger al lui Dumnezeu (Tobie 5, 4).

Dragii mei, în fiecare clipă a vieții noastre suntem ocrotiți de către îngeri, ei sunt trimiși de Dumnezeu să ne păzească, chiar dacă noi nu îi vedem. La fel sunt și părinții voștri, numai că ei sunt păzitori văzuți pentru fiecare dintre voi, ei vă ajută atunci când aveți nevoie.

### 3. Aprofundare și rugăciune

Dumnezeu oferă fiecărui copil/oricărui om un înger păzitor, arătând prin aceasta grija Sa deosebită față de noi. De aceea noi trebuie să-l mulțumim în fiecare zi. Vă rog să desenați pe fișa un înger.

Ce are îngerul și nu au oamenii? – aripi și aureolă/ coroniță

Noi suntem datori să-i mulțumim îngerului păzitor toată viața, rugându-ne lui.

**Rugăciune:**

*Îngeraș coboară lin  
Lângă patul meu,  
Somn ușor tu să-mi aduci,  
De la Dumnezeu.*

*Să adorm pe brațul tău  
Dulce, dragăstos,  
Până-n zori când m-oi trezi  
Dintr-un vis frumos!*

*Înger, îngerașul meu,  
Tu păzește-mă de rău  
Și mă du la Dumnezeu.*

## Părinții mei – grupa mare

### 1. Introducere /pregătire

Descoperire din imagini. Le prezentăm diferite imagini cu familia creștină. Apoi discutăm cu elevii despre familie pe baza următoarelor întrebări:

Ce este o familie?

Din cine este alcătuită o familie?

Ce activități religioase pot desfășura membrii unei familii?

Voi ce activități religioase ați desfășurat cu membrii familiei voastre?

### 2. Desfășurarea activității

Pregătire prin jocul **Vă prezint familia mea**. Jocul se poate derula utilizând diferite metode:

a) confecționarea de către elevi, cu ajutorul profesorului, a unor păpuși (din plastilină, din hârtie) pentru fiecare membru al familiei;

b) analiza unor fotografii, pe care copiii le aduc de acasă;

c) realizarea de către copii a unui desen pe tema *Familia mea*.

Apoi elevii vor face prezentarea fiecărui membru într-un mod creativ și original. Aceasta va conține numele și o propoziție frumoasă despre fiecare. De asemenea, elevii vor spune cu care dintre membrii familiei seamănă mai mult.

### 3. Aprofundare și rugăciune

Profesorul le va citi elevilor despre modelul creștin oferit de familia Sfântului Vasile cel Mare sau alți sfinți.

Jocul **Ce fac eu în familia mea?** Profesorul prezintă elevilor un set de jetoane/cartonașe pe care sunt desenate diferite obiecte: o stropitoare, un burete de vase, o mătură, un umeras, un coș de gunoi, un joc, o minge, o păpușă, un set de creioane colorate, o pereche de ochelari, un termometru, o telecomandă etc. Fiecare copil își alege un jeton/cartonaș și prezintă modul în care obiectul reprezentat pe acesta poate fi folosit pentru a face o faptă bună în cadrul familiei.

La final, inițiem un dialog cu următoarele întrebări:

Cine v-a învățat să vă faceți semnul crucii?

Dar să vă rugați? Pentru cine vă rugați?

Dar pentru părinții voștri vă rugați?

De ce este important să vă rugați pentru părinți?

Apoi îi învățăm pe copii rugăciunea pentru părinți: **Ține-i, Doamne, fericiți.**

*Doamne, cât este de bine  
Când e mama lângă mine,  
Doamne, cât este de rău  
Când nu-l văd pe tatăl meu.*

*Fă-le parte tot de bine,  
Să poarte grijă de mine!  
Și mereu cu harul Tău,  
Izbăvește-i de cel rău.*

*Tata, mama, mă iubesc,  
Pentru mine ei trudes;  
Ține-i Doamne îndurate  
La mulți ani cu sănătate,*

*Ține-i Doamne fericiți,  
Pe părinții mei iubiți,  
Să mă poată crește bine,  
Să se bucure de mine. Amin.*

## Prietenul adevărat – grupa mijlocie

### 1. Introducere /pregătire

Le prezentăm o imagine în care doi copii se joacă împreună. Le cerem să spună ce mai fac ei cu prietenii lor când se întâlnesc (îi punem să-și imagineze ei): povestesc; mânâncă, călătoresc, cântă, se roagă împreună. Deci, un prieten adevărat este un om de încredere, ce îți este alături și la bine și la greu.

### 2. Desfășurarea activității

Povestim copilașilor minunea vindecării slăbănogului din Capernaum. Le prezentăm acestora cât de importantă este prietenia, oferindu-le exemplul celor patru prieteni din minune. Datorită stăruinței și credinței lor, prietenul lor bolnav a fost vindecat de Mântuitorul Iisus Hristos. Voi aveți prieteni? V-ar plăcea să aveți astfel de prieteni? Ați ajuta vreun prieten bolnav?

Mântuitorul Iisus și-a ales 12 prieteni, pe care i-a numit Apostoli. Deci, și noi suntem chemați să avem prieteni, așa cum ne spune și Biblia: *Prietenul adevărat iubește oricând, și în nenorocire ajunge ca un frate.* (Proverbe 17, 17). Cel dintâi prieten al nostru este Mântuitorul Hristos, în El trebuie să ne punem toată încrederea.

### 3. Aprofundare și rugăciune

Le cerem copiilor să povestească un moment din viața lor când au fost ajutați de către un prieten. După ce ascultăm întâmplările lor, tragem concluzii și le spunem câteva proverbe: *Prietenul, la nevoie se cunoaște; Prietenia e o floare rară.*

Apoi putem face jocul: desenează și prezintă. Fiecare copil trebuie să-și deseneze și să-și prezinte cel mai bun prieten.

Nu uitați să-I mulțumiți lui Dumnezeu pentru toți prietenii/colegii buni pe care îi aveți în jurul vostru.

#### **Rugăciune:**

*Doamne, Dumnezeul meu, ajută-i pe toți prietenii mei văzuți și nevăzuți.*

*Pomenește-i când vei veni în Împărăția Ta, pe fiecare dintre ei. Amin!*

## Respect – grupa mică

### 1. Introducere /pregătire

Le propunem copiilor jocul **Așa da/Așa nu**. Prin acest joc noi le prezentăm tot felul de situații din viața de zi cu zi, iar ei trebuie să răspundă cu *așa da sau așa nu*. Apoi putem continua cu întrebări:

De ce este bine să respectăm pe ceilalți oameni?

La ce ne ajută acest lucru?

Ce se întâmplă dacă nu avem grijă de ce este în jurul nostru?

Respectul este una din cele 10 porunci date de Dumnezeu poporului Său : „*Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, cum ți-a poruncit Domnul, Dumnezeul tău, ca să ai zile multe și să fii fericit în țara pe care ți-o dă Domnul, Dumnezeul tău*” (Deut.5, 16). Respectul este o atitudine a inimii. El este rezultatul iubirii!



## **2. Desfășurarea activității**

Facem un exercițiu pe grupe de câte cinci (sau mai puțini) elevi. Le cerem copiilor să analizeze o faptă bună ce s-a întâmplat în viața lor. După care avem un dialog cu ei, întrebându-i: *La ce ne ajută dacă facem bine? Cum ne simțim când facem lucruri bune?*

Apoi le povestim **Pilda celor zece leproși**, unde din zece oameni bolnavi pe care i-a vindecat Mântuitorul Iisus Hristos, doar unul a știut să-I mulțumească pentru că l-a făcut sănătos. În viața aceasta trebuie să știm să spunem cuvintele magice: *mulțumesc, te rog, îmi pare rău, iartă-mă* etc. Cine este un copil respectuos și folosește aceste cuvinte își arată iubirea și ascultarea față de Dumnezeu.

## **3. Aprofundare și rugăciune**

Pornind de la proverbul: *Pomul se cunoaște după roade, iar omul după fapte*, construim împreună cu ei un *copac din hârtie* pe care îl vom umple de ramuri, frunze și fructe și apoi un *copac din hârtie simplu*, doar cu ramuri. Prin acest exercițiu le spunem: „Copacul plin se aseamănă cu sufletul copilului respectuos, care face fapte bune, iar copacul gol este se aseamănă cu sufletul copilului nerespectuos, care face numai lucruri rele. Voi să fiți cu toții plini de roade bune în sufletelele vostru, așa cum ne învață Dumnezeu. În Biblie Iacov spune: *După cum trupul fără duh este mort, tot așa și credința fără fapte este moartă* (Iacov 2, 26).”

### **Rugăciune:**

*Doamne, e timpul să mă culc  
Dar înainte, vreau să-ți mărturisesc,  
Îți mulțumesc pentru binecuvântare,  
Și Te iubesc!*

## **Sunt copilul lui Dumnezeu – grupa mare**

### **1. Introducere /pregătire**

Începem cu jocul **Cine suntem noi?** Profesorul lansează întrebarea *Cine suntem noi?* Se solicită răspunsuri din partea copiilor. La final se sintetizează trei-patru variante diferite de răspuns. Discuția poate continua, folosindu-se de imagini (o familie, copii ajutându-se între ei/ oferindu-și flori), prin întrebări:

*Cu cine seamănă copiii din prima imagine?*

*Dar voi cu cine semănați?*

*Cu care dintre părinți/alți membri ai familiei semănați mai mult?*

Pornind de la imaginea a doua, profesorul inițiază un dialog despre asemănarea oamenilor cu Dumnezeu, prin faptul că gândesc, au sentimente, doresc să facă lucruri bune, se minunează de frumusețea creației etc.

Profesorul le poate propune un joc de rol pornind de la imaginea a doua sau le poate citi un text pe tema dată. Copiii sunt încurajați să adreseze întrebări.

## **2. Desfășurarea activității**

Profesorul inițiază un dialog despre ascultarea copiilor de Dumnezeu și de părinți, pornind de la îndemnul biblic *Copii, ascultați de părinții voștri în Domnul că aceasta este cu dreptate* (Efeseni 6, 1). Se pot pune întrebări:

*Ce înseamnă să ascuți de cineva?*

*Ce înseamnă să îi ascultăm pe părinți?*

*Care sunt efectele ascultării/neascultării?*

Jocul ***Sunt un copil ascultător?*** Printr-un joc cu întrebări și răspunsuri, profesorul îi conduce pe elevi spre formularea unor enunțuri privind copilul ascultător. Profesorul îi invită pe elevi să adreseze părinților, acasă, cel puțin trei dintre întrebările simple folosite în joc, pe diferite aspecte referitoare la ce înseamnă să fii un copil ascultător. Răspunsurile copiilor pot fi prezentate ora următoare.

## **3. Aprofundare și rugăciune**

Profesorul le vorbește elevilor despre iubirea lui Dumnezeu pentru oameni, despre faptul că Îl numim *Tată* pe cel care ne-a creat, că acest nume dat lui Dumnezeu apare în multe rugăciuni. Profesorul îi învață rugăciunea *Doamne, Doamne ceresc Tată*, pe care elevii o pot rosti înainte de fiecare oră.

Orice copil este darul lui Dumnezeu făcut părinților lui.

### **Rugăciune:**

*Doamne, Doamne, ceresc Tată,*

*Noi pe Tine Te rugăm*

*Luminează-a noastră minte,*

*Lucruri bune să-nvățăm.*

*Că Tu ești Stăpânul lumii*

*Și al nostru Tată ești*

*Și pe toate cele bune*

*Numai Tu le împlinești. Amin.*

## Stimați părinți, acest material vă este destinat dumneavoastră!

Textul prezentat mai jos este rezultatul muncii unui grup pe persoane alcătuit din psihologi, profesori, asistenți sociali, preoți, consilieri educativi, polițiști, persoane cu o largă experiență în organizații non-profit, persoane care lucrează nemijlocit cu copii sau adulți care au avut de suferit în urma unei traume cauzate de abuzuri de diferite tipuri.

Intenția noastră este aceea de a vă atrage **atenția asupra pericolelor** care pot să apară în viața copilului dvs.

**Indiferent de vârsta** pe care o are copilul, cunoscând aceste aspecte, veți putea să **preveniți** experiențele traumatizante pe care le pot trăi copiii în diverse tipuri de abuz, cel mai grav fiind traficul de persoane.

**ȘTIAȚI CĂ?... Majoritatea victimelor traficului de persoane din UE sunt recrutate din România?** Relația de încredere a unui copil cu părinții se construiește în copilărie. Acum învață că părintele îl iubește necondiționat și că, orice neceaz are, trebuie să îi spună prima dată părintelui. Pentru un copil este greu să identifice singur pericolele din societate. De aceea, **copilul are nevoie să fie protejat și ajutat să recunoască persoanele cu intenții ascunse**. Pentru asta copilul are nevoie de familie alături de el și, în primul rând, de **părinți bine informați**.

Pentru **siguranța copilului** dvs. trebuie să știți următoarele:

### MEDIUL FAVORABIL DE ACȚIUNE AL CELOR CARE PRACTICĂ ABUZUL ȘI AL TRAFICANȚILOR ESTE:

- **Internetul** (site-uri de socializare, jocurile pe care le preferă copiii și tinerii, etc.);
- **Telefonul mobil** (grupuri de socializare - Facebook, Instagram, Whatsapp, etc.);
- **Cercul de prieteni** al copiilor/tinerilor;
- Rude/sau prin intermediul rudelor apropiate;
- Colectivul școlar, colegii de școală ai copiilor/ tinerilor;
- Cunoștințe;

### CATEGORIILE CELE MAI EXPUSE

Până în prezent au fost sesizate racolari din următoarele categorii:

- Copii proveniți din familii destrămate (monoparentale) /copii **nesupravegheați**;
- Copii ai căror părinți sunt plecați la munca în străinătate;
- Copii cu părinți prea autoritari care nu au o comunicare bună cu aceștia;
- Copii care provin din familii disfuncționale;
- Copii care nu au o bună relație cu părinții/ nu comunică cu ei/ părinții care lucrează zi-lumină și nu au timp pentru copii;

## CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ PROTEJA COPILUL?

Comunicați cât mai mult și deschis cu copilul dvs!

Acordați timp pentru activități comune, discuții prietenești!

**Cunoașteți anturajul copilului** (colegi, prieteni, persoane cu care intră în contact/discută etc) !

Informați-vă! Prezentați copilului pericolele la care poate fi expus!

Supravegheați activitățile copilului!

Observați atent comportamentul și starea de spirit a copilului! Orice schimbare poate fi un semn că ceva nedorit se petrece...

Incurajați copilul să vă vorbească despre problemele lui (fără teamă că va fi pedepsit), pentru că numai așa îl puteți ajuta!

Luați legătura cu persoane abilitate să vă ajute, atunci când este vorba despre orice tip de abuz și de indicii ale traficului de persoane!

**HELP-LINE: 0 800 800 678** (apel național gratuit) sau 004 021 313 31 00 (apelabil și din străinătate).

## Aplicații gratuite de control parental

### Google Family Link

Google Family Link este un instrument Google care vine în sprijinul părinților a căror copii petrec prea multe ore online.

Această aplicație simplă și intuitivă vă permite să stabiliți reguli de bază de utilizare a telefonului, care vă vor ajuta să vă țineți copilul în siguranță, departe de orice pericole care pot fi întâlnite pe Internet.

Ca de obicei în ceea ce privește produsele Google, Family Link este o aplicație foarte simplă de utilizat. Trebuie doar să descărcați aplicația, să creați atât un cont pentru dumneavoastră, cât și pentru copilul dumneavoastră și apoi să conectați ambele telefoane.

Datorită acestui lucru veți putea gestiona aplicațiile pe care copiii dumneavoastră le folosesc, orele petrecute în fața ecranului, locația, puteți să stabiliți limite de utilizare a telefonului sau blocarea dispozitivelor.

O caracteristică interesantă a Google Family Link este aceea că oferă o selecție de aplicații recomandate de profesori pe care le puteți instala pe telefonul mobil de la distanță.

Recomandat părinților care doresc să știe ce fac copiii lor cu telefoanele lor și să-i îndrume fără ca aceștia să se simtă supravegheați.

### Qustodio

Qustodio este o aplicație concepută pentru părinții cu copii care folosesc excesiv telefonul mobil. Ei pot decide cât timp vor petrece copiii pe telefon, limitând timpul alocat jocurilor și aplicațiilor.

Pe lângă punctul forte al Qustodio de a limita utilizarea aplicațiilor, această aplicație de control parental oferă multe alte opțiuni interesante. De exemplu, primiți un raport zilnic al timpului pe care copilul l-a petrecut online, puteți să blocați unele site-uri, mesaje și apeluri și puteți chiar să localizați copilul datorită serviciului său de geolocalizare.

O altă caracteristică interesantă a Qustodio este că aplicația are un buton SOS pentru copilul tău. Astfel poate solicita ajutor în orice moment, indiferent de locul în care se află.

## **Family Time**

Family Time este o altă aplicație gratuită excelentă de control parental. În mod similar celor anterioare, acesta oferă posibilitatea de a limita timpul copilului pe telefon dar și blocarea aplicațiilor pe care nu le considerați potrivite pentru el.

Pe lângă faptul că este cu adevărat util pentru gestionarea timpului copilului dvs., Family Time este o aplicație cu adevărat utilă pentru a ști unde se află.

Acesta are un serviciu de geolocalizare în timp real și vă permite să stabiliți limite definite în care copilul poate folosi telefonul mobil. Dacă, din orice motiv, copilul dvs. se îndepărtează cu telefonul mobil din zona fixă, veți primi o notificare care vă va informa de acest lucru.

În cele din urmă, Family Time este o aplicație excelentă care-ți poate proteja copilul de străini. Pe lângă butonul SOS pentru copilul dvs., are și capacitatea de a avea acces la orice tip de contacte suspecte, modalitate în care veți putea fi avertizați despre oricare mesaj neadecvat care ajunge sau este trimis de pe mobil.

## **My Serene: Control parental**

My Serene: Controlul parental este o aplicație complet gratuită concepută pentru a ne putea proteja copilul de conținut inadecvat. Datorită acesteia, puteți decide la ce pagini web și aplicații va avea acces, precum și caracteristica ce limitează utilizarea internetului.

My Serene - Control parental a fost gândit mai mult ca fiind o modalitate de protecție pentru copilul dvs., decât să controleze orele petrecute în fața telefonului mobil. Acesta este motivul pentru care printre principalele sale funcții găsim supravegherea apelurilor, SMS-urilor sau e-mailurilor precum și controlul geolocalizării și capacitatea de a bloca telefonul copilului în timpul nopții.

Fără îndoială, punctul forte al acestei aplicații, este că vă va permite să verificați mesajele de pe WhatsApp, Messenger sau Instagram. De fapt, se pot monitoriza nu numai mesaje text, dar și voce, imagini și videoclipuri care sunt primite pe rețelele de socializare.

## **Securekids**

Această aplicație oferă un control asupra timpului copilului folosit pe telefon sau tabletă, dar și capacitatea de blocare a anumitor pagini web sau chiar dezactivarea smartphone-ului copilului.

Secure Kids are o gamă largă de opțiuni pentru a ști exact ce face copilul dvs. cu mobilul său. Găsim, de exemplu, funcții atât de interesante precum blocarea apelurilor de la numere necunoscute, setarea alarmelor sau chiar rapoarte zilnice a activității copilului dvs. în fața telefonului.

Pe lângă toate acestea, aplicația include un serviciu de geolocalizare pentru a ști unde este copilul în permanență.

În aplicația Secure Kids există un buton SOS proiectat pentru cei mici. Dacă copilul se simte amenințat sau în pericol, trebuie doar să-l apese, și să facă o fotografie, iar telefonul vă va trimite un avertisment cu imaginea și locația exactă a copilului.

<https://itigic.com/ro/best-free-parental-control-apps-for-android/>

## Linkuri utile

La joacă - Cântece pentru copii

<https://www.youtube.com/watch?v=U6S73ibGyNU>

Cântec "Dacă vesel se trăiește"

<https://www.youtube.com/watch?v=CYdIXbvIBNs>

Horă <https://www.youtube.com/watch?v=hhRelbxSx0Y>

"Bat din palme" <https://www.youtube.com/watch?v=IWRD1IBh4r0>

Preferințele mele: <https://wordwall.net/ro/resource/9368001/joc-de-socializare-s%C4%83-ne-cunoa%C8%99tem-preferin%C8%9Bele>

Emoții și sentimente - pe înțelesul copiilor <https://www.youtube.com/watch?v=cQwBZFkRLKs>

Joc "Punguța cu doi bani": <https://wordwall.net/ro/resource/2919796/pungu%C8%9Ba-cu-doi-bani>

Jocurile de socializare

<https://wordwall.net/ro/resource/5731994/re%C8%9Bele-de-socializare-online>

Siguranța pe internet <https://www.youtube.com/watch?v=Kjucx17VWdM>

Film "Întors pe dos" <https://www.youtube.com/watch?v=bPBM6w75ahw>

Film animat: "Nu fi supărat!" (Do not be angry!) <https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8>

Film animat: "Spellbound" [https://www.youtube.com/watch?v=W\\_B2UZ\\_ZoxU](https://www.youtube.com/watch?v=W_B2UZ_ZoxU)

Film animat "Piper best Oscar": <https://www.youtube.com/watch?v=3A-2NRHWqFQ>

"Corpul meu îmi aparține" <https://aleq-romania.eu/2014/08/31/corpul-meu-imi-apartine/>

Texte pentru copii <https://florinbicabooks.wordpress.com/category/texte-pentru-copii/>

### Carte de povești - Familia (rudele)

[https://www.youtube.com/watch?v=hR\\_KrjrhLRM](https://www.youtube.com/watch?v=hR_KrjrhLRM)

Limbajul semnelor-dicționar <https://dlmg.ro/dictionar/>

## Adrese de referință

Poliția Română - [www.politiaromana.ro](http://www.politiaromana.ro)

Salvați Copiii România – [www.sigurinfo.ro](http://www.sigurinfo.ro)

Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane: <http://anitp.mai.gov.ro/>

<https://www.pacerkidsagainstbullying.org/>

Salvați Copiii, România [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)

Salvați Copiii [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro)

Un internet mai sigur pentru copii [www.siguronline.md](http://www.siguronline.md)

Inspirând libertate

O mișcare socială împotriva traficului de persoane

și a exploatării sexuale în România

[www.eliberare.com](http://www.eliberare.com)

Violența de gen <http://violentadegen.ro/>

Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (ITU)

Place des Nations CH-1211 Geneva 20 Elveția

[www.itu.int/cop](http://www.itu.int/cop)

Centrul de Acțiune pentru Egalitate și Drepturile Omului - ACTEDO

Asistență juridică gratuită

Tel: 0746672026

[info@actedo.ro](mailto:info@actedo.ro)

Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen - A.L.E.G.

Tel: 0753 893 531

0369 801 808

<http://alegromania.eu/consilie re/>

### Consiliere psihologică gratuită

Asociația AFIVArtemis

Tel: 0264 589 155

<http://www.afivartemis.ro/>

IEESR - Institutul Est European pentru Sănătatea Reproducerii

Tel: 0265 255 931

[emichou@eeirh.org](mailto:emichou@eeirh.org)

Fundația Sensiblu

Tel: 021 311 46 36

[www.fundatiasensiblu.ro](http://www.fundatiasensiblu.ro)

Asociația Anais

Tel: 0721 561 124

<http://www.asociatia-anais.ro/>

## **Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane**

**Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane** este o instituție în cadrul Ministerului Afacerilor Interne, care îndeplinește rolul de raportor național, colectând în acest sens, date de la actorii guvernamentali și neguvernamentali care desfășoară activități în domeniul luptei împotriva traficului de persoane.

Printre principalele atribuții ale ANITP, pot fi menționate:

- elaborează, pe baza propunerilor instituțiilor cu atribuții în domeniu, proiectul Strategiei naționale împotriva traficului de persoane.
- întocmește, cu participarea celorlalte structuri ale Ministerului Afacerilor Interne și pe baza datelor furnizate de instituțiile publice cu atribuții în domeniu și organizațiile neguvernamentale, Raportul anual privind evoluția traficului de persoane;
- dezvoltă campanii de prevenire a traficului de persoane și programe de facilitare a asistenței victimelor traficului de persoane și colaborează cu instituțiile publice, private și organizațiile neguvernamentale pentru implementarea unor campanii și programe comune;
- facilitează participarea victimelor traficului de persoane la activitatea de urmărire penală și judecată în cooperare cu instituțiile cu atribuții în domeniu;
- efectuează studii și cercetări privind diagnoza și evoluția fenomenului traficului de persoane.

Telverde ANITP – 0800800678

Alte instituții implicate în lupta împotriva traficului de persoane:

- Direcția de Investigare a Infracțiunilor de Criminalitate Organizată și Terorism (DIICOT) – structură specializată în cadrul Ministerului Public
- Direcția de Combatere a Criminalității Organizate (DCCO) este structura specializată din cadrul Inspectoratului General al Poliției Române
- Direcția Generală de Asistență și Protecția Copilului
- Inspectoratul Școlar Județean
- Inspectoratul Teritorial de Muncă
- Agenția Națională pentru Ocuparea Forțelor de Muncă
- Inspectoratul General al Poliției de Frontieră
- Inspectoratul General al Poliției Române
- Inspectoratul General al Jandarmeriei Române
- Organizații nonguvernamentale



## Mulțumiri

Le mulțumim tuturor celor care ne-au sprijinit în elaborarea acestui ghid prin sugestii practice, sprijin moral și rugăciune.

Mulțumirile noastre se adresează în primul rând colectivului de lucru "Arca binecuvântării" din Sibiu ABS, precum și angajaților Episcopiei Sibiu. O parte dintre colaboratori reprezintă diferite fundații de întrajutorare, fiind specializați pe domeniul abordat în prezentul ghid, depinzând de donații, în vederea desfășurării activității. Specializarea respectivilor colaboratori este axată pe ajutorarea persoanelor afectate de abuz și trafic de persoane și pe prevenția acestor fenomene. Acest grup de lucru a fost sprijinit financiar pe întreg parcursul de elaborare de către fundațiile "Pâine pentru lume" (Brot für die Welt) și "Speranță pentru Europa de est" (Hoffnung für Osteuropa), cărora dorim să le mulțumim și pe această cale. Le suntem recunoscători și le mulțumim tuturor celor care ni s-au alăturat cu sfaturi/sugestii sau cu contribuții proprii.

Îi mulțumim în mod special Domnului nostru Iisus Hristos, care ne-a ghidat prin duhul sfânt în toate etapele de dezvoltare a proiectului și cu ajutorul Căruia s-a menținut o atmosferă armonioasă de lucru, s-au deschis uși și diferite probleme au găsit rezolvare.

Le mulțumim colaboratorilor acestui ghid, printre care se numără următoarele categorii de personal: profesori, educatoare, învățători, polițiști, asistenți sociali, psihologi, referenți bisericești, inspectori școlari, membri CJRAE, membri ANITP, reprezentanți ai Episcopiei și a diferitelor ONG-uri implicate în proiect.

## Echipa de proiect

Nivel preșcolar: **Delia Stoicescu**

Nivel primar: **Laura Părăian**, Flavius Ilioni – Loga, Ella Mihai

Nivel gimnazial: **Simona Cîmpean**, Anamaria Codrun, Mircea Bican, Erika Klemm, Emanuela Mascaș

Nivel liceal: **Simona Cîmpean**, Laurențiu Dincă, Anamaria Codrun, Emanuela Mascaș

Părinți: **Doina Solomon**

Aspect psihologic: **Mugur Frățilă**, Simona Cîmpean, Emanuela Mascaș, Erika Klemm

Aspect spiritual: **Erika Klemm**, Elena Nicorescu, Ionuț Cotoi, Radu Cîmpean, Anneliese Heltmann

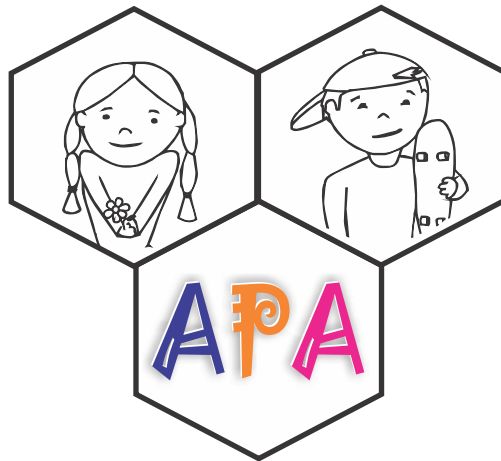
Abuz în spațiul online: **Laurențiu Dincă**, Ema Mascaș, **Simona Cîmpean**, Erika Klemm

Managementul stresului: **Eugen Solomon**, **Markus Schwitter**, Teodora Bobeș

Coordonatori: **Erika Klemm**, **Laura Părăian**

Layout: **Diana Zaharescu**, **Carmen State**

Corectură text: **Ioana Crețu**, **Monica Stinghe**

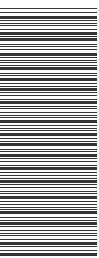


*Mulțumim sponsorilor:*

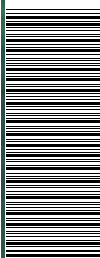


APA - ne curăță în interior și  
exterior  
ELIBEREAZĂ  
ne vindecă și detoxifică  
atât de familiară și de  
PREȚIOASĂ

EDITURA RO-MA SIBIU



ISBN GENERAL: 978-606-8866-81-9



ISBN VOL 1: 978-606-8866-92-6