



*Magistru Psihoeducational*  
*Serie academică independentă*  
**Un proiect ZONA DE PSIHLOGIE GRĂDINARU & B.**  
*Societate Civilă Profesională de Psihologie*

## **Educație nonformală și dezvoltare personală. Metoda grupului de suport în prevenirea violenței școlare.**

### **Program practico – aplicativ.**

*Psih. Buga Florin Iustin, cercetător independent – Zona de Psihologie Grădinaru & B.*

*Societate civilă Profesională de Psihologie*

*Psih. Grădinaru Ana Maria, cercetător independent – Zona de Psihologie Grădinaru & B.*

*Societate civilă Profesională de Psihologie*

#### **Abstract**

*School violence remains one of the most sensitive challenges of contemporary education, affecting not only students' safety, but also their emotional well-being, sense of belonging and capacity to build healthy relationships. Beyond its visible forms, such as verbal aggression, bullying, exclusion or intimidation, violence often reflects deeper difficulties related to emotional regulation, unmet relational needs, insecurity, vulnerability or the absence of constructive ways of expressing distress. For this reason, preventive approaches should not focus exclusively on control, sanction or behavioral correction, but should create contexts in which students can understand themselves and others, reflect on their reactions and develop more adaptive ways of relating.*

*This article proposes a practical-applied program based on non-formal education and the support group method, designed for students who may experience difficulties in managing conflicts, emotions or peer relationships. The program is structured in ten weekly sessions and uses activities centered on grounding, self-awareness, emotional expression, empathy, assertive communication, respect, help-seeking and reflection. The support group offers students a safe and participatory space in which they can speak, listen, receive feedback and explore the consequences of their own behaviors without being labelled or judged. Through repeated exercises of dialogue and perspective-taking, students are encouraged to identify violent reactions, understand the emotions behind them and practice alternative responses.*

*The proposed intervention highlights the role of school counseling and non-formal educational practices in preventing violence before it becomes a stable pattern of interaction. By focusing on emotional awareness, relational safety and personal responsibility, the program aims to strengthen students' socio-emotional competencies and contribute to a more supportive school climate. The article emphasizes that preventing school violence requires more than rules and sanctions; it also requires spaces where students can experience connection, recognition and guided reflection.*

**Keywords:** *school violence; non-formal education; support group; emotional regulation; school counseling.*

## **1. Introducere**

Viața elevilor este caracterizată de o multitudine de situații pe perioada parcursului școlar, iar nu de multe ori elevii se găsesc în punctul în care violența, de orice tip, pare a fi unica lor opțiune pentru a continua. Nu putem analiza violența în mediul educațional ca o simplă problemă disciplinară, dar nici ca o expresie a conduitei indezirabile. Este deja un fapt cunoscut că toate tipurile de violență (bullyingul, agresivitatea, excluderea, intimidarea, etc.) afectează sănătatea mintală, nivelul de apartenență școlară, sentimentul de siguranță și parcursul educațional (Polanin et al., 2021; Moore et al., 2017; Li et al., 2020; Fisher et al., 2018).

UNESCO (2019) relatează că aproape 1 din 3 elevi a fost parte a unei experiențe ce avea legătură cu bullyingul. Expunerea la astfel de scenarii și situații de risc a siguranței școlare este asociată cu o satisfacție mai scăzută față de viață, sentiment de apartenență mai scăzut și niveluri de anxietate crescute (OECD, 2023). De asemenea, bullyingul și agresiunile dintre tineri intră în spectrul larg al violenței juvenile arătând astfel existența consecințelor pe termen lung asupra funcționării psihologice și sociale (WHO, 2024).

O abordare bazată exclusiv pe sancțiune, etichetare sau control comportamental devine insuficientă în contextul actual. Elevul care provoacă, umilește, lovește și destabilizează nu poate fi văzut doar ca un „autor”, ci mai degrabă ca fiind purtătorul unui istoric complex cu posibile insecurități, anxietate, neapartență, lipsă de reglare emoțională, etc. (Cook et al., 2010; Merrin et al., 2024; Košir et al., 2023). Acest istoric și faptul că nu putem scuza comportamentele cu caracter violent ne forțează să ne extindem înțelegerea comportamentelor violente spre o altă dimensiune. În această dimensiune se introduce o analiză a nevoilor, vulnerabilităților și contextelor. Pornind de aici putem observa relevanța metodelor

educaționale psihopedagogice ce lucrează nu doar la suprafață, ci și asupra climatului relațional, capacității de reflecție, autoreglării emoționale și reconstrucției apartenenței (Allen et al., 2016).

Educația nonformală devine relevantă deoarece are avantajul de a oferi elevilor un spațiu mai flexibil și sigur pentru a pune în practică / exersa / experimenta ceea ce în cadrul formal rămâne nelucrat sau este omis. Ne referim aici la ascultare reciprocă, exprimarea emoțiilor, cooperare, etc. Astfel de intervenții contribuie la consolidarea conectării elevului cu mediul educațional, aspect esențial în prevenirea excluderii și comportamentelor violente (Allen et al., 2022; Cowie, 2011). În acest context se propune pornirea de la ipoteza că, în multe dintre situațiile școlare, violența ar putea fi mai degrabă înțeleasă ca o reacție dezadaptativă la o nevoie sau la o vulnerabilitate, decât ca o simplă reacție a „răutății” elevului.

Având în vedere toate cele de mai sus, în acest articol, se propune o intervenție de tip nonformal, prin metoda grupului de suport utilizând o tehnică de grounding cu centrare pe aici și acum.

## **2. Violența în mediul educațional. Reacție, nevoie sau vulnerabilitate?**

Literatura de specialitate descrie violența în mediul școlar ca fiind un fenomen relațional și contextual mai amplu decât o simplă abatere disciplinară. Include comportamente de tip intenționat de vătămare și / sau intimidare între elevi, dar mai poate include: (1) agresiuni în relația elev – cadru didactic; (2) agresiuni elev – instituție (Henry, 2000; Turanovic et al., 2022). În România fenomenul violenței școlare urmează evoluția internațională: (1) excludere socială; (2) violență verbală; (3) cybervolență, etc. Lotrean și colab. (2025) au arătat că aproximativ jumătate dintre elevii români participanți la studiu au raportat faptul că au fost victime ale violenței verbale în ultimele 3 luni, o treime raportând excludere socială și o treime cybervolență.

Prezența acestor acte de violență, fie ea de orice tip, poate avea un număr mare de explicații și cauze. Să reducem violența la problemă a moralului individual sau la existența unui defect a acestuia ar fi o abordare greșită. Mulți elevi ce manifestă agresivitate sunt lipsiți de limbajul de a exprima emoții pe care le simt; sunt obișnuiți cu relații ce își au originea în control și se manifestă prin acesta, ori prin dominare, etc. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) arată că violența de tip juvenil este influențată de: (1) factori individuali; (2) factori relaționali; (3) factori comunitari; (4) factori sociali, iar (1) expunerea la violența în familie; (2) eșecul școlar; (3) angajamentul scăzut față de școală; (4) inegalitatea socială, ocupă locuri importante în factorii de influență asupra elevului în a comite sau a fi victima unor astfel de acte (WHO, 2024; WHO, 2022).

Astfel putem vedea violența ca fiind o reacție ce poate avea o funcție de apărare sau autoprotecție ce îi dă senzația autorului de recâștigare a controlului, ori de semnalare a unei suferințe. Copiii și adolescenții tind să recurgă de cele mai multe ori la modul de relaționare pe care îl cunosc deja, iar dacă individul a învățat că puterea se obține prin intimidare, că vulnerabilitatea reprezintă un pericol pentru el, atunci violența devine o strategie învățată. De aceea se consideră că o intervenție eficientă trebuie să ofere alternative de reglare și relaționare și nu doar simple interdicții (Maynard et al., 2019; Avery et al., 2020).

Multe comportamente agresive pot fi considerate ca fiind încercări distorsionate de satisfacere a nevoilor, cum ar fi: (1) nevoia de apartenență; (2) de securitate; (3) de control; (4) de statut; (5) de recunoaștere; (6) de influență. În școală, atunci când aceste nevoi sunt supuse frustrării în mod repetat, elevul poate să își caute reglarea prin acte ce oferă pe termen scurt putere, validare sau descărcare (Berkowitz, 1989; Vansteenkiste & Ryan, 2013; Hensums et al., 2023).

O altă perspectivă ce merită luată în considerare este posibilitatea ca elevul să fie vulnerabil. Este bine cunoscut că experiențele adverse timpurii cum ar fi stresul și activarea repetată a răspunsului de alarmă pot afecta învățarea, comportamentul, relațiile și disponibilitatea pentru cooperare (Shonkoff et al., 2012). Copilul care este suspicios, rușinat sau în defensivă poate interpreta ambiguitățile relaționale ca fiind amenințări și pot reacționa disproporționat. Desigur, acest fapt nu înseamnă că orice elev violent are o traumă, dar indică faptul că școala trebuie să trateze cu prudență și să evite intervențiile care pot amplifica rușinea, excluderea sau reactivarea (Maynard et al., 2019; Avery et al., 2020).

### **3. Tipuri de educații funcționale: educația nonformală**

Educația formală rămâne pilonul indispensabil al societății noastre, însă logica ei curriculară, evaluativă și normativă nu răspunde mereu eficient nevoilor relaționale și emoționale ale elevilor. Mai ales atunci când apare conflictul, excluderea sau escaladarea, copiii și adolescenții au nevoie de contexte în care să poată învăța prin experiență directă, reflecție, participare voluntară, feed-back de grup și exerciții de autoreglare. Aici intervine educația nonformală, tip de educație ce răspunde tocmai acestei nevoi, fără a fi un concurent pentru formal, ci completând. Spațiul european al tineretului definește educația nonformală ca fiind un proces planificat, cu obiective educaționale, centrat pe participant, bazat pe participare voluntară, incluziune, metode variate și învățare din experiență și din relația cu ceilalți (Council of Europe, 2026; Youth Partnership, n.d.; European Youth Portal, n.d.).

În această idee nonformalul prezintă o valoare specială în prevenirea violenței și în dezvoltarea competențelor relaționale deoarece mută accentul de pe transmiterea unilaterală de informații pe participare, co-construcție și sens personal. Elevul activ implicat se va simți mai văzut și va lega conținutul de propria viață, devenind mai probabilă transformarea în care se raportează la sine și la ceilalți. De asemenea, metodele nonformale facilitează exercițiul competențelor socio-emoționale în timp real: (1) ascultarea; (2) exprimarea; (3) reglarea; (4) cooperarea; (5) negocierea; (6) reflecția. Aceste competențe sunt direct relevante pentru diminuarea comportamentelor agresive și pentru creșterea siguranței relaționale (Cipriano et al., 2023).

Un argument important în favoarea educației nonformale este capacitatea ei de a construi siguranță psihologică. În mediul formal cei vulnerabili percep ușor evaluarea, expunerea publică sau corectarea ca fiind amenințări (Dickerson & Kemeny, 2004). Activitățile de tip nonformal bine conduse au calitatea de a suspenda temporar presiunea performativă și pot încuraja autenticitatea, reflecția și conectarea (Durlak et al., 2010).

#### **4. Dezvoltare personală: grupul de suport ca remediu și prevenție pentru violența școlară**

În contextul violenței școlare, dezvoltarea personală trebuie înțeleasă ca o parte integrată a prevenției și nu ca o dimensiune secundară, opțională sau chiar decorativă a formării elevilor. Astfel, e important să cunoaștem însemnătatea termenului „dezvoltare personală”: proces prin care elevul își dezvoltă conștiința de sine, autoreglarea emoțională și comportamentală, autonomia, competențele relaționale, capacitatea de reflecție și orientarea către scopuri personale și sociale. Nu se reduce la acumularea de cunoștințe, ci vizează formarea unei persoane capabile să învețe, să colaboreze, să ia decizii responsabile și să își construiască identitatea într-un mod adaptativ și autentic (Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989). Literatura de specialitate arată efecte pozitive asupra competențelor socio-emoționale, atitudinilor, comportamentelor prosociale și o reducere a problemelor de conduită la elevii ce participă la programe de dezvoltare personală (Taylor et al., 2017).

Programele pot fi implementate prin numeroase forme și tipuri, însă una dintre cele mai relevante metode este grupul de suport. Acesta este important deoarece oferă un spațiu educațional și relațional în care dezvoltarea personală poate fi exersată în mod concret. Aici nu este doar un loc în care elevii „vorbesc despre probleme” ci un cadru în care: (1) învață să asculte; (2) să își observe stările; (3) să recunoască nevoile; (4) să înțeleagă impactul propriilor comportamente asupra altora.

Valoarea grupului de suport constă în faptul că el cultivă: (1) conștiința de sine; (2) exprimarea emoțională; (3) empatia; (4) toleranța; (5) capacitatea de reparare relațională. Aceste competențe nefiind simple accesorii, ci exact acele resurse care tind să reducă probabilitatea ca tensiunea să fie descărcată prin agresiune. Chu, Saucier și Hofner (2010) au arătat o asociere pozitivă între suportul social și starea de bine la copii și adolescenți, sugerând că experiența de a fi sprijinit și auzit poate avea efecte semnificative asupra adaptării psihologice.

Din punct de vedere al prevenției, grupul de suport intervine înainte ca tensiunile să se cristalizeze în forme stabile de agresiune, excludere sau victimizare. Literatura arată că intervențiile de prevenire nu influențează doar frecvența incidentelor, ci și climatul școlar, comportamentele prosociale și sentimentul de siguranță (Smith et al., 2007; Durlak et al., 2011).

Grupul de suport poate avea un rol important în cultivarea empatiei și a capacității de schimbare a perspectivei, mecanisme considerate centrale în prevenirea comportamentelor violente. Prin ascultarea experiențelor celorlalți, prin confruntarea cu efectele concrete ale excluderii, umilirii sau intimidării și prin reflecția asupra propriilor reacții, elevii pot trece treptat de la o poziție defensivă, centrată pe sine, către o înțelegere mai nuanțată a relațiilor și a impactului pe care comportamentele lor îl au asupra celorlalți. Această schimbare nu apare însă spontan și nu poate fi obținută doar prin apeluri morale sau discursuri normative; ea presupune contexte repetate de dialog, ascultare, reflecție și feedback relațional.

## **5. Practico – aplicativ: Dezvoltare personală prin metoda grupului de suport pentru prevenirea violenței**

### **5.1. Argument**

Următorul plan se adresează unui număr de 10 – 13 copii selectați pentru a preveni comportamentele violente în mediul școlar. Numărul ales de copii este unul mic intenționat deoarece studiile arată că grupurile de suport sau psihoeducaționale funcționează eficient atunci când sunt suficient de mari pentru a permite diversitate, normalizare și învățare reciprocă, dar suficient de mici pentru a menține coeziunea și participarea activă (Schneider & Cook, 2005). Mai multe studii au demonstrat că funcționalitatea grupurilor este mai bună atunci când grupul este compus din 10 – 15 membri (Ezhumalai et al., 2018; Mejías et al., 2020).

Elevii participanți se pot confrunța cu dificultăți de relaționare, pot avea probleme în gestionarea conflictelor, în managementul emoțiilor, controlul impulsurilor violente, etc. Grupul de suport ajută elevul să vadă dincolo de propria persoană și să învețe de la ceilalți prin experiențele lor împărtășite, observând astfel că nu este singur, dar și că ideile sale, nu sunt

singura modalitate de a vedea lumea din jur. Prin experiențele celorlalți individul învață, aici, să privească lumea din alte unghiuri punând și el în practică, eventual ceea ce a văzut, auzit sau împărtășit.

## **5.2. Durata grupului de suport**

Acesta este organizat în 10 ședințe distanțate la o săptămână între ele. Ședințe suplimentare se pot organiza la nevoie dacă coordonatorul grupului consideră că este necesar.

## **5.3. Scopul**

Prevenirea violenței școlare de orice tip la elevii participanți în cadrul grupului de suport.

## **5.4. Desfășurarea activităților**

## PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 1

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală - consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Întâlnire introductivă: cunoaștere, reguli și siguranță în grup

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și stabilirea regulilor grupului de suport

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică,

**MIJLOACE:** coală ciocan, markere, tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să formuleze oral cel puțin o așteptare personală față de grupul de suport, pe baza întrebărilor adresate de profesor, utilizând un limbaj adecvat și respectuos. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee personală.
2. Elevii vor fi capabili să propună minim o regulă de funcționare a grupului, prin participarea la discuție și vot, pe baza exemplelor date de profesor. Obiectivul va fi atins dacă grupul stabilește împreună minimum patru reguli acceptate prin vot.
3. Elevii vor fi capabili să ilustreze oral cel puțin un aspect învățat care îi poate ajuta în cadrul grupului de suport, pe baza activităților din cadrul orei. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev oferă un răspuns relevant pe tema grupului de suport.

## DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred despre ei înșiși astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității și numărul de întâlniri care vor avea loc în cadrul grupului de suport.	Conversația		Frontal	

4.	Desfășurarea activității	O1	Elevii rămân în pozițiile inițiale și profesorul prezintă următoarea activitate numită „Semi-cercul numelor și al așteptărilor”. Fiecare elev își alege cum dorește să fie numit în cadrul grupului de suport. Profesorul scrie pe tablă următoarele întrebări: 1. De ce ai ales acest nume? 2. Este numele tău sau o poreclă?	Conversația	Tablă Cretă	Frontal	Aprecieri verbale
	6 min		Fiecare elev răspunde pe rând la fiecare întrebare și menționează de ce crede că se află astăzi aici și ce așteptări are de la grupul de suport. Toți elevii răspund în ordine dintr-un capăt în altul al semisemicercului mergând în direcția aleasă de coordonator.				
	12 min	O2	Următoarea activitate este „Contractul grupului”. Constă în stabilirea regulilor de comun acord precum confidențialitate, respect, ascultare, dreptul de a nu vorbi, etc. Profesorul și elevii vin cu sugestii de reguli, iar ceilalți prin ridicare de mână votează dacă sunt de acord sau nu cu regula. La final, se scriu pe o coală ciocan regulile, aceasta urmând a fi pusă la vedere în sala în care se desfășoară grupul de suport de acum încolo.	Conversația	Coală ciocan Markere	Frontal	Aprecieri verbale
	12 min						
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă într-un exercițiu de conștientizare bazat pe tehnica de grounding folosită la începutul activității. Fiecare elev își va preciza numele, ce consideră că a învățat astăzi, dar și cum consideră că îi este de folos ceea ce s-a discutat în cadrul grupului de suport.	Conversația		Frontal	

## PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 2

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Schimbarea pe care vreau să o fac

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a identifica un comportament personal pe care doresc să îl îmbunătățesc în relațiile cu ceilalți, precum și de a formula pași concreți și realiști pentru schimbarea acestuia.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să identifice oral cel puțin un comportament personal pe care doresc să îl schimbe, folosind modelul din cadrul activității. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev formulează minimum un comportament personal pe care dorește să îl îmbunătățească.
2. Elevii vor fi capabili să formuleze oral cel puțin un pas concret și realist pentru schimbarea comportamentului identificat, folosind exemplul din cadrul activității. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o acțiune concretă, adecvată și aplicabilă în relațiile cu ceilalți.
3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre schimbarea comportamentelor și o modalitate prin care pot modifica acel comportament în situații reale, în cadrul momentului de încheiere în semi-cerc. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev

exprimă minimum o idee relevantă despre autocontrol / responsabilitate personală / prevenirea conflictelor sau îmbunătățirea relațiilor cu colegii.

### DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred despre ei astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității.	Conversația		Frontal	

4.	Desfășurarea activității  <i>15 min</i>	O1	<p>Elevii rămân așezați în semi-cerc. Profesorul explică faptul că fiecare persoană poate avea comportamente pe care dorește să le îmbunătățească, iar recunoașterea acestora este primul pas spre schimbare. Se pune accent pe faptul că activitatea nu are scopul de a critica sau judeca, ci de a ajuta fiecare elev să reflecteze la propriul comportament pe care dorește să îl modifice.</p> <p>Fiecare elev completează oral aceeași structură:</p> <p>„Un comportament pe care vreau să îl schimb la mine este...”</p> <p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Un comportament pe care vreau să îl schimb la mine este să nu mai ridic tonul atunci când mă enervez.”</p> <p>„Un comportament pe care vreau să îl schimb la mine este să nu mai răspund urât colegilor.”</p> <p>„Un comportament pe care vreau să îl schimb la mine este să nu mai râd de colegii care greșesc.”</p>	Conversația Exercițiul		Frontal	
	<i>15 min</i>	O2	<p>Profesorul explică faptul că schimbarea nu se produce dintr-o dată, ci prin pași mici, concreți și repetați. Elevii sunt încurajați să aleagă un pas realist, pe care îl pot aplica în viața de zi cu zi, la școală sau în relațiile cu ceilalți.</p> <p>Fiecare elev completează oral aceeași structură:</p> <p>„Un pas mic pe care îl pot face de acum înainte este...”</p>	Conversația		Frontal	

			<p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Un pas mic pe care îl pot face de acum înainte este să respir adânc înainte să răspund atunci când sunt nervos.”</p> <p>„Un pas mic pe care îl pot face de acum înainte este să cer ajutorul unui adult când simt că nu pot rezolva singur un conflict.”</p> <p>„Un pas mic pe care îl pot face de acum înainte este să folosesc cuvinte mai respectuoase atunci când nu sunt de acord cu cineva.”</p>				
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat astăzi și cu ce consideră că îi ajută ceea ce au învățat.	Conversația		Frontal	

### PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 3

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Ce este violența școlară? Forme și manifestări

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște violența școlară, formele și manifestările acesteia, precum și de a diferenția comportamentele agresive de conflictele obișnuite.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să descrie oral cel puțin o situație în care au folosit o formă de violență, pe baza întrebărilor adresate de profesor.  
Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev prezintă minimum o situație personală, respectând structura întrebărilor.
2. Elevii vor fi capabili să analizeze oral comportamentele prezentate în cadrul grupului, prin formulări respectuoase după structura prezentată.  
Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev formulează minimum o observație, o emoție identificată sau o alternativă de reacție nonviolentă.
3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat în urma activității și o modalitate prin care o pot folosi în situații similare.  
Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre ceea ce a învățat.

**DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII**

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul	Conversația Explicația		Frontal	

	10 min		prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce crede despre el astăzi.	Metoda dialogului (socratic)			
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității.	Conversația		Frontal	
4.	Desfășurarea activității  15 min   15 min	O1   O2	<p>Elevii rămân în pozițiile inițiale și profesorul prezintă următoarea activitate. Fiecare elev povestește un eveniment în care el a folosit violența de orice tip cât mai detaliat având grijă să răspundă la următoarele întrebări: Unde erai, cu cine erai și cum a început situația? Ce ai spus sau ce ai făcut? Cum s-a terminat?</p> <p>Elevii rămân în semi-cerc. Pe baza situației prezentate anterior elevii vor analiza ce s-a întâmplat și vor găsi variante alternative mai bune ale situației. Fiecare elev poate răspunde pe rând doar cu formulări de tipul: „Eu am observat că...”, „Cred că în acel moment am simțit...”, „O altă variantă de a reacționa ar fi fost...”.</p>	<p>Conversația Exercițiul</p> <p>Conversația</p>	<p>Tablă Cretă</p>	<p>Frontal</p> <p>Frontal</p>	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce consideră că au învățat și cu ce îi ajută ceea ce au vorbit în cadrul grupului de suport.	Conversația		Frontal	

## PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 4

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Emoțiile care apar în situații de violență

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a identifica și exprima emoțiile trăite sau observate în situații de violență, precum și de a înțelege legătura dintre emoții, reacții și comportamentele manifestate în relațiile cu ceilalți.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să identifice oral cel puțin o emoție trăită sau observată într-o situație de violență, pe baza experiențelor de viață. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev formulează minimum o emoție și o exprimă într-un mod adecvat.
2. Elevii vor fi capabili să explice oral cel puțin o emoție simțită de o persoană agresată pe baza situației expuse anterior. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev numește o emoție și oferă minimum un motiv personal pentru alegerea făcută.

3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre emoțiile care apar în situații de violență și o modalitate prin care această înțelegere îi poate ajuta, prin raportare la discuțiile din cadrul grupului. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre emoții, reacții sau gestionarea comportamentului în situații dificile.

#### DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce crede despre sine astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității.	Conversația		Frontal	

4.	Desfășurarea activității  15 min	O1	Elevii rămân în pozițiile inițiale și profesorul prezintă următoarea activitate. Fiecare elev povestește un eveniment în care el a fost implicat în care a utilizat violența de orice fel și să identifice ce emoție a simțit în acel moment.	Conversația Exercițiul		Frontal	
	15 min	O2	Elevii rămân în semi-cerc. Pe baza situației prezentate anterior elevii vor schimba rolul și vor povesti situația din punctul de vedere al persoanei agresate cerându-li-se să menționeze ce cred că a simțit aceasta în momentul agresiunii.	Conversația		Frontal	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat astăzi și cu ce consideră că îi ajută ceea ce au învățat.	Conversația		Frontal	

### PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 5

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Emoțiile care apar în situații de violență

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a identifica și exprima emoțiile trăite sau observate în situații de violență, precum și de a înțelege legătura dintre emoții, reacții și comportamentele manifestate în relațiile cu ceilalți.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să descrie oral cel puțin o situație în care au simțit furie sau o emoție dificil de controlat, pe baza întrebărilor adresate de profesor. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev prezintă minimum o situație personală.
2. Elevii vor fi capabili să formuleze oral cel puțin o recomandare pentru gestionarea unei emoții dificile, pe baza situațiilor prezentate anterior. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev oferă minimum o recomandare adecvată, respectuoasă și nonviolentă.
3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre furie sau despre gestionarea emoțiilor dificile. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre ceea ce a învățat.

**DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII**

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își	Conversația Explicația		Frontal	

	10 min		spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred ei despre dâșii astăzi.	Metoda dialogului (socratic)			
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității și o parte din obiectivele urmărite.	Conversația		Frontal	
4.	Desfășurarea activității 15 min  15 min	O1  O2	Elevii rămân în pozițiile inițiale (în semi-cerc) și profesorul prezintă următoarea activitate. Fiecare elev povestește un eveniment în care el a simțit furie sau o emoție dificil de controlat prezentând contextul detaliat( Când? Unde? Cu cine era? Ce a declanșat?)  Elevii rămân în semi-cerc și analizează situația precedentă. Aceștia vor veni pe rând cu recomandări pentru modul în care au gestionat emoțiile în situația prezentată cum ar fi o persoană diferită care asistă ca martor la ce se întâmplă.	Conversația Exercițiul  Conversația		Frontal  Frontal	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat astăzi și cu ce îi ajută ce au învățat	Conversația		Frontal	

## PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 6

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Cuvintele care rănesc

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a identifica expresiile și cuvintele care pot răni în relațiile dintre colegi, precum și de a înțelege efectele acestora asupra emoțiilor, comportamentelor și climatului de siguranță din grupul școlar.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să descrie oral cel puțin un cuvânt, o propoziție sau o frază care i-a rănit, pe baza experienței personale și a contextului în care au auzit acele cuvinte. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev prezintă minimum un exemplu și oferă cel puțin un argument pentru alegerea făcută.
2. Elevii vor fi capabili să identifice oral cel puțin o situație în care au folosit cuvinte jignitoare sau neplăcute față de o altă persoană. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev menționează minimum o situație și o posibilă cauză a reacției sale.

3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre impactul cuvintelor care rănesc și o modalitate prin care pot folosi această învățare în relațiile cu ceilalți. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre evitarea jignirilor, comunicarea respectuoasă sau efectele cuvintelor asupra celorlalți.

#### DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred despre sine astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității.	Conversația		Frontal	

4.	Desfășurarea activității 15 min	O1	Elevii rămân în pozițiile inițiale (în semi-cerc) și profesorul prezintă următoarea activitate. Fiecare elev povestește un cuvânt, propoziție sau frază care i-a rănit menționând în ce context au auzit cuvintele respective și să argumenteze de ce au ales acel exemplu.	Conversația Exercițiul		Frontal	
	15 min	O2	Elevii rămân în semi-cerc și identifică o situație în care au zis un lucru neplăcut sau au jignit pe cineva și să identifice cauza. Pe baza exercițiului anterior, raportându-se la ce au simțit când s-au gândit la cuvintele jignitoare primite la adresa lor vor menționa dacă își mai doresc să zică cuvinte care rănesc unei alte persoane.	Conversația		Frontal	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat elevii astăzi și cu ce îi ajută ceea ce au învățat. Fiecare elev vorbește pe rând, în ordinea stabilită de profesor.	Conversația		Frontal	

### PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 7

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Cum comunic ce îmi doresc fără să rănesc

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a-și exprima dorințele, nevoile și nemulțumirile într-un mod clar, respectuos și nonviolent, precum și de a înțelege importanța comunicării asertive în prevenirea conflictelor și menținerea relațiilor pozitive cu ceilalți.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să formuleze oral cel puțin un mesaj asertiv, folosind structura dată drept exemplu. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev completează minimum o formulare personală, utilizând un limbaj adecvat și respectuos.
2. Elevii vor fi capabili să transforme oral cel puțin o formulare agresivă sau jignitoare într-o formulare respectuoasă, pe baza structurii stabilite. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev reformulează minimum un mesaj agresiv într-un mesaj asertiv și nonviolent.
3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre comunicarea asertivă și o modalitate prin care îl pot folosi în relațiile cu ceilalți. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre exprimarea dorințelor, evitarea jignirilor sau prevenirea conflictelor.

## DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred despre sine astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității și o parte din obiectivele urmărite.	Conversația		Frontal	

4.	Desfășurarea activității  15 min          15 min	O1          O2	<p>Elevii rămân așezați în semi-cerc. Profesorul explică faptul că uneori putem spune ce ne dorim fără să jignim, fără să acuzăm și fără să ridicăm tonul.</p> <p>Fiecare elev completează oral aceeași structură:</p> <p>„Eu mă simt ... atunci când ... și mi-aș dori să ...”</p> <p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Eu mă simt supărat atunci când cineva râde de mine și mi-aș dori să se oprească.”</p> <p>„Eu mă simt deranjată atunci când sunt întreruptă și mi-aș dori să fiu ascultată până la capăt.”</p> <p>„Eu mă simt trist atunci când nu sunt primit în joc și mi-aș dori să fiu inclus.”</p> <p>Profesorul oferă câteva exemple de formulări agresive sau jignitoare, iar fiecare elev formulează după model una și o transformă oral într-o formulare respectuoasă.</p> <p>„În loc să spun ..., pot spune ...”</p> <p>Exemple de formulări: „În loc să spun «Taci, că mă enervezi!», pot spune «Am nevoie de puțină liniște ca să mă pot concentra.»”</p> <p>Structura simplă pentru a formula un răspuns asertiv este scrisă pe tablă și este sub forma:</p> <p><b>Eu + explic ce mă deranjează + spun de ce + spun ce îmi doresc.</b></p>	Conversația Exercițiul          Conversația		Frontal          Frontal	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce consideră că au învățat astăzi și cum consideră că îi ajută pe ei lucrurile discutate în cadrul grupului de suport.	Conversația		Frontal	

## PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 8

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Cui și cum cer ajutorul?

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a identifica persoanele de încredere la care pot apela în situații de violență, bullying sau conflict, precum și de a formula cereri de ajutor clare și adecvate pentru protejarea propriei siguranțe și a celorlalți.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să identifice oral cel puțin o persoană de încredere la care pot apela în situații de violență, bullying sau conflict, folosind structura dată drept model în cadrul activității. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev numește minimum o persoană de sprijin și oferă un motiv pentru alegerea făcută.
2. Elevii vor fi capabili să formuleze oral cel puțin o cerere de ajutor clară și adecvată, folosind structura dată drept model în cadrul activității. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev formulează minim o cerere de ajutor care include situația, emoția trăită și tipul de sprijin necesar.

3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre cererea de ajutor și o modalitate prin care îl pot folosi în situații reale. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre persoanele de sprijin, modul de a cere ajutor sau importanța intervenției în situații de violență/bullying.

### DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred despre ei astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității.	Conversația		Frontal	

4.	Desfășurarea activității	O1	<p>Elevii rămân așezați în semi-cerc. Profesorul explică faptul că, în situații de violență, bullying sau conflict, este important să știm la cine putem apela pentru ajutor.</p> <p>Fiecare elev completează oral propoziția după model.</p> <p>„Atunci când mă confrunt cu o situație dificilă, pot cere ajutorul lui/ei ... pentru că ...”</p> <p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Atunci când mă confrunt cu o situație dificilă, pot cere ajutorul dirigintei pentru că mă ascultă și mă poate îndruma.”</p> <p>„Atunci când mă confrunt cu o situație dificilă, pot cere ajutorul unui părinte pentru că am încredere în el și mă poate proteja.”</p> <p>„Atunci când mă confrunt cu o situație dificilă, pot cere ajutorul consilierului școlar pentru că mă poate ajuta să găsesc o soluție.”</p> <p>Pentru următoarea activitate profesorul explică faptul că o cerere de ajutor trebuie să fie clară, respectuoasă și să conțină informații despre ce s-a întâmplat, ce simțim și ce avem nevoie.</p> <p>Structura simplă este scrisă pe tablă:</p> <p>Eu + spun ce s-a întâmplat + spun cum mă simt + spun ce ajutor am nevoie.</p>	Conversația Exercițiul	Tablă Cretă	Frontal	
		O2		Conversația	Tablă Cretă	Frontal	

			<p>Fiecare elev formulează oral o cerere de ajutor după aceeași structură:</p> <p>„Am nevoie de ajutor pentru că ... Mă simt ... și aș avea nevoie să ...”</p> <p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Am nevoie de ajutor pentru că un coleg mă jignește în pauze. Mă simt speriat și aș avea nevoie să vorbiți cu mine și cu el.”</p> <p>„Am nevoie de ajutor pentru că am văzut un coleg împins pe hol. Mă simt îngrijorată și aș avea nevoie să anunțăm un adult.”</p> <p>„Am nevoie de ajutor pentru că cineva râde de mine în grupul clasei. Mă simt tristă și aș avea nevoie să mă ajutați să opresc situația.”</p>				
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat astăzi și cu ce îi ajută ce au învățat în cadrul grupului de suport.	Conversația		Frontal	

### PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 9

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Respectul între colegi

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște comportamentele prin care se simt respectați în relațiile cu ceilalți, precum și de a identifica modalități concrete prin care pot manifesta respect față de colegi, contribuind la un climat de siguranță, acceptare și cooperare în grupul școlar.

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să identifice oral cel puțin un comportament prin care se simt respectați de colegi, folosind structura oferită drept exemplu în cadrul grupului de suport. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev formulează minimum un exemplu personal de comportament respectuos.
2. Elevii vor fi capabili să formuleze oral cel puțin o modalitate prin care pot manifesta respect față de ceilalți, folosind structura oferită drept exemplu în cadrul grupului de suport. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum un comportament concret, adecvat și respectuos.
3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat despre respectul între colegi și o modalitate prin care îl pot folosi în relațiile de zi cu zi, în cadrul momentului de încheiere în semi-cerc. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre importanța respectului, comunicării pozitive sau comportamentelor care mențin siguranța în grup.

## DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce crede despre el astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității și o parte din obiectivele urmărite.	Conversația		Frontal	
4.	Desfășurarea activității  15 min	O1	Elevii rămân așezați în semi-cerc. Profesorul explică faptul că respectul se poate observa în modul în care vorbim, ascultăm, ajutăm și ne comportăm cu ceilalți.  Fiecare elev completează oral aceeași structură:  „Mă simt respectat/respectată atunci când colegii...”	Conversația Exercițiul	Tablă Cretă	Frontal	

	15 min	O2	<p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Mă simt respectat atunci când colegii mă ascultă fără să mă întrerupă.”</p> <p>„Mă simt respectată atunci când colegii nu râd de mine dacă greșesc.”</p> <p>„Mă simt respectat atunci când colegii îmi vorbesc frumos.”</p> <p>Profesorul explică faptul că respectul nu înseamnă doar ceea ce așteptăm de la ceilalți, ci și ceea ce oferim noi în relațiile cu colegii.</p> <p>Fiecare elev completează oral aceeași structură:</p> <p>„Eu pot arăta respect față de ceilalți prin...”</p> <p>Exemple de răspunsuri:</p> <p>„Eu pot arăta respect față de ceilalți prin faptul că îi ascult când vorbesc.”</p> <p>„Eu pot arăta respect față de ceilalți prin faptul că nu folosesc porecle jignitoare.”</p> <p>„Eu pot arăta respect față de ceilalți prin faptul că îi ajut atunci când au nevoie.”</p>	Conversația	Tablă Cretă	Frontal	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat astăzi și cu ce îi ajută ce au învățat.	Conversația		Frontal	

## PROIECT DE ACTIVITATE – ședința 10

**UNITATEA ȘCOLARĂ:**

**LOC DE DESFĂȘURARE:** sala de clasă

**DURATA:** 50 de minute

**PROPUNĂTOR:** Buga Florin Iustin

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** educație nonformală – consiliere de grup

**DOMENIUL DE CONȚINUT:** Autocunoaștere și dezvoltare personală

**TITLUL ACTIVITĂȚII:** Feedback, reflecție și încheierea grupului. „Ce iau cu mine?”

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și formularea concluziilor grupului de suport

**FORME DE ORGANIZARE:** frontal, individual

**METODE DIDACTICE:** explicația, conversația euristică și socratică

**MIJLOACE:** tablă, cretă

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

1. Elevii vor fi capabili să identifice oral cel puțin o schimbare personală observată după participarea la grupul de suport, pe baza întrebărilor din activitate. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev formulează minimum o idee referitoare la modul în care reacționează, cere ajutor, își gestionează emoțiile sau relaționează cu colegii.
2. Elevii vor fi capabili să formuleze cel puțin un mesaj de feedback pozitiv sau de susținere pentru un coleg, pe baza activității „Semi-cercul aprecierilor”, folosind exprimări respectuoase și constructive. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev oferă minimum un mesaj pozitiv unui coleg din grup.

3. Elevii vor fi capabili să precizeze oral cel puțin un aspect învățat în cadrul ultimei întâlniri, pe baza experienței grupului de suport. Obiectivul va fi atins dacă fiecare elev exprimă minimum o idee relevantă despre ceea ce a învățat și utilitatea acesteia.

### DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Obiective	Conținutul activității	Strategii didactice			Evaluare
				Metode și procedee	Mijloace, materiale	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul intră în clasă, se prezintă. Se stabilește climatul favorabil desfășurării activității; pregătește materialele didactice și organizează clasa; elevii sunt așezați în formă de semi-cerc și se pregătesc pentru activitate.	Conversația		Frontal	
2.	Captarea atenției  10 min		În cadrul captării atenției se va face un exercițiu de grounding care constă în ancorarea în momentul prezent. La indicațiile profesorului fiecare elev își spune numele, ce dată este astăzi, locul în care se află, cum a fost săptămâna trecută (evenimente, realizări, eșecuri, întâmplări) și ce cred despre ei astăzi.	Conversația Explicația Metoda dialogului (socratic)		Frontal	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor activității 1 min		Pe baza exercițiului din captarea atenției se anunță tema activității și o parte din obiectivele urmărite.	Conversația		Frontal	
4.	Desfășurarea activității  6 min	O1	Elevii rămân în pozițiile inițiale (în semi-cerc) și profesorul prezintă următoarea activitate numită „Ce iau cu mine?”. Fiecare elev gândește răspunsul la	Conversația Exercițiul	Tablă Cretă	Frontal și individual	

	12 min		<p>următoarele întrebări scrise pe tablă ca înainte și după cele 9 ședințe din cadrul grupului de suport.</p> <p>Întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cum reacționez atunci când văd sau trăiesc o situație de violență/ bullying?</li> <li>2. Ce strategie cunosc pentru a-mi gestiona emoțiile în situații dificile?</li> <li>3. Cui pot cere ajutor atunci când eu sau altcineva este afectat de violență?</li> <li>4. Ce schimbare observ la mine în relația cu colegii?</li> </ol> <p>Fiecare elev răspunde pe scurt la fiecare întrebare.</p>	Conversația		Frontal	
	12 min	O2	<p>Următoarea activitate este „Semi-cercul aprecierilor” care constă în oferirea de feedback pozitiv și mesaje de susținere fiecărui coleg din cadrul grupului de suport.</p>	Conversația		Frontal	
5.	Evaluarea activității 7 min	O3	<p>Încheierea activității constă în așezarea în semi-cerc și precizarea numelui, ce au învățat astăzi și cu ce îi ajută ce au învățat</p>	Conversația		Frontal	

## 5.5 Evaluarea programului de intervenție

O intervenție nonformală de acest tip, sub forma unui grup de suport nu poate fi considerată completă fără o evaluare riguroasă. Aceasta are rolul unui observator și caută să identifice în ce măsură activitățile desfășurate contribuie la prevenirea violenței școlare, la creșterea capacității de gestionare a emoțiilor, la îmbunătățirea comunicării, etc. Având în vedere că programul este organizat într-un număr de 10 ședințe, evaluarea nu trebuie să urmărească doar rezultatul final, ci și procesul prin care elevii participă, exersează, reflectează și exprimă comportamente alternative celor de tip violent.

Scopul evaluării este de a observa, după încheierea grupului de suport, măsura în care elevii participanți aplică în contexte școlare reale achizițiile dobândite pe parcursul programului, în vederea prevenirii comportamentelor violente și a dezvoltării relațiilor pozitive între colegi. Se propune ca metodă principală de evaluare observația sistemică, iar activitatea de evaluare să aibă loc după terminarea activităților din grupul de suport. Această evaluare ar putea fi realizată atât de coordonatorul grupului sau de profesorii diriginți. Observația se poate desfășura în mod natural, fără a crea presiune asupra elevilor și fără a exercita un control excesiv asupra procesului. Se dorește observarea elevului în situații obișnuite din viața lui de școlar pentru a se putea identifica apariția schimbării în comportamentul său după finalizarea programului.

## 6. Limite și discuții

Intervenția propusă reprezintă o modalitate nonformală de prevenire a violenței școlare și, în sine, este un proces de dezvoltare personală. Programul are avantajul de a transforma spațiul școlar în unul în care să fie securizant în care elevii pot reflecta asupra propriilor reacții, pot identifica emoții, pot analiza consecințe ale comportamentelor violente și pot exercita modalități alternative de comunicare și relaționare. Se urmărește progresiv în timpul programului (1) autocunoaștere; (2) identificarea comportamentelor problematice; (3) exprimarea emoțiilor; (4) gestionarea furiei; (5) comunicarea asertivă; (6) cererea de ajutor; (7) respectul.

Dimensiunea grupului poate reprezenta o limită. Deși intervenția favorizează coeziunea, exprimarea personală și siguranța, ea limitează generalizarea efectelor la nivelul școlii. Grupul de suport poate produce schimbări la nivelul participanților, însă nu are capacitatea de modificare a climatului școlar general. Studiile arată că efectele pozitive sunt mai consistente atunci când intervenția e susținută din punct de vedere instituțional și se integrează în cultura școlii și nu aplicată izolat (Durlak et al., 2011; Cipriano et al., 2023).

Durata limitată a programului poate reprezenta un impediment, schimbarea comportamentelor necesitând timp, efort, repetiție și consolidare. Aplicarea celor învățate în cadrul grupului poate necesita timp, iar timpul necesar poate fi mai mare decât durata grupului de suport, astfel informația ce a fost achiziționată pe parcursul programului ajungând în riscul de a se pierde. Evaluarea programului poate fi, în acest caz, factorul care indică succesul sau insuccesul grupului.

În cazul situațiilor de violență școlară gravă grupul de suport se poate dovedi insuficient, în acest caz fiind necesară intervenția specialiștilor. Acest tip de intervenții, ca grupul de suport, este bine să urmărească reducerea retraumatizării și crearea unor medii sigure (Maynard et al., 2019), dar nu pot remedia și ameliora cazuri complexe de violență în care se impune intervenția specialiștilor în psihologie și / sau a organelor legii. De asemenea, caracterul voluntar și nonformal al intervenției. Pentru a funcționa și a fi eficient, elevii trebuie să perceapă grupul ca fiind o oportunitate de dezvoltare și de sprijin și nu ca pe o pedeapsă. Elevii care sunt selectați din motive precum „este obraznic”, „este problematic” vor vedea grupul ca pe un loc în care e posibil să se facă de rușine și ar putea alege să participe într-un mod superficial sau chiar să lipsească de la desfășurarea activităților. Prin urmare, grupul trebuie prezentat într-un mod cât mai pozitiv posibil, centrat pe dezvoltare personală, dezvoltarea relațiilor și prevenirea conflictelor.

Alte limite mai pot fi legate de confidențialitate și competențele coordonatorului grupului. În cadrul unor astfel de activități se aduc în discuție experiențe ce au caracter neplăcut pentru participanți: (1) furie; (2) umilire; (3) vulnerabilitate; (4) agresivitate, iar coordonatorul are rolul complex de a asigura siguranța climatului, evitarea escaladărilor emoționale, faptul că nu va exista judecată între participanți, păstrarea limitelor emoționale ale fiecărui participant. În același timp, coordonatorul trebuie să se asigure că totul este păstrat într-un cadru confidențial și nimic din cele discutate în timpul acestor activități nu va fi divulgat celor din afara grupului.

## **7. Concluzii**

Prevenirea unor comportamente specifice ca cele legate de violența școlară presupune pe lângă stabilirea regulilor clare și aplicarea sancțiunilor și dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională, comunicare asertivă, rezolvare pașnică a conflictelor. În acest sens se observă mai multe studii de specialitate ce indică faptul că intervențiile care dezvoltă competențele socio-emoționale contribuie la reducerea problemelor de conduită, la creșterea comportamentelor prosociale și îmbunătățirea relațiilor dintre elevi (Durlak et al., 2011; Taylor

et al., 2017; Cipriano et al., 2023). Prin programul nostru se urmărește exact dezvoltarea acestor competențe, urmărind nu doar informarea despre violență ci prevenția ei prin exercițiu repetat, reflecție și transfer a comportamentelor în contexte reale (Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017).

Cadrul nonformal în care se află elevii îi ajută să poată reflecta asupra propriilor reacții, în identificarea emoțiilor și exersarea alternativelor nonviolente de relaționare, urmărindu-se astfel înțelegerea violenței, gestionarea furiei, comunicarea respectuasă, cererea de ajutor și consolidarea respectului între colegi.

În concluzie, programul acesta reprezintă o componentă utilă a unui demers mai larg de formare a unor relații școlare bazate pe respect, empatie, cooperare și responsabilitate (Taylor et al., 2017; Cipriano et al., 2023) și nu pretinde a fi o soluție unică în prevenția violenței școlare. În acest demers fiind necesară implicare mult mai multor actori, printre care cadre didactice, psihologi, consilieri școlari, membri din societate, dar și un efort de echipă susținut și continuu.

## **Bibliografie**

- Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2016). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30, 1–34.
- Allen, K.-A., Jamshidi, N., Berger, E. P., Reupert, A., Wurf, G., & May, F. (2022). Impact of school-based interventions for building school belonging in adolescence: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 34(1), 229–257. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09621-w>
- Avery, J. C., Morris, H., Galvin, E., Misso, M., Savaglio, M., & Skouteris, H. (2020). Systematic review of school-wide trauma-informed approaches. *Journal of Child & Adolescent Trauma*.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.1.59>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., et al. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of

- universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E., & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25(2), 65–83. <https://doi.org/10.1037/a0020149>
- Cowie, H. (2011). Peer support as an intervention to counteract school bullying: Listen to the children. *Children & Society*, 25(4), 287–292. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2011.00375.x>
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355–391. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3–4), 294–309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., & Nikketha, B. S. (2018). Group interventions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(Suppl. 4), S514–S521. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_42\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18)
- Fisher, B. W., Viano, S., Curran, F. C., Pearman, F. A., & Gardella, J. H. (2018). Students' feelings of safety, exposure to violence and victimization, and authoritative school climate. *American Journal of Criminal Justice*, 43(1), 6–25. <https://doi.org/10.1007/s12103-017-9406-6>
- Henry, S. (2000). What is school violence? An integrated definition. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 567(1), 16–29. <https://doi.org/10.1177/000271620056700102>
- Hensums, M., Brummelman, E., Larsen, H., van den Bos, W., & Overbeek, G. (2023). Social goals and gains of adolescent bullying and aggression: A meta-analysis. *Developmental Review*, 68, 101073. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101073>
- Košir, K., Zakšek, M., & Kozina, A. (2025). School belongingness and family support as predictors of school bullying perpetration and victimization in adolescents: Are relations

- the same for students with an immigrant background?. *Victims & offenders*, 20(4), 729-747. <https://doi.org/10.1080/15564886.2023.2181251>
- Li, L., Chen, X., & Li, H. (2020). Bullying victimization, school belonging, academic engagement and achievement in adolescents in rural China: A serial mediation model. *Children and Youth Services Review*, 113, 104946. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104946>
- Lotrean, L. M., Sorodoc, D. F., Pop, C. F., Puia, A., et al. (2025). Prevalence, co-occurrence and associated factors with regard to interpersonal peer violence and self-directed violence among Romanian adolescents. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 192. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04450-6>
- Maynard, B. R., Farina, A., Dell, N. A., & Kelly, M. S. (2019). Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 15(4), e1018. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cl2.1018>
- Mejías, J. A., Jurado, M. M., Tafoya, S. A., Romo-Nava, F., Sandoval, J. R., & Beltrán-Hernández, L. (2020). Effects of group psychotherapy on depressive and anxious symptoms, self-esteem and social adaptation in college students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(1), 46–56. <https://doi.org/10.1002/capr.12254>
- Merrin, G. J., Wang, J. H., Kiefer, S. M., Jackson, J. L., Pascarella, L. A., Huckaby, P. L., Blake, C. L., Gomez, M. D., & Smith, N. D. W. (2024). Adverse childhood experiences and bullying during adolescence: A systematic literature review of two decades. *Adolescent Research Review*, 9, 1–33. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00229-5>
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60–76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
- OECD. (2023). PISA 2022 results (Volume II): Learning during—and from—disruption. [https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-ii\\_a97db61c-en/full-report/component-10.html](https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-ii_a97db61c-en/full-report/component-10.html)
- Polanin, J. R., Espelage, D. L., Grotzinger, J. K., Spinney, E., Ingram, K. M., Michaelson, L., & Robinson, L. (2021). A meta-analysis of longitudinal partial correlations between school violence and mental health, school performance, and criminal or delinquent acts. *Psychological Bulletin*, 147(2), 115–133. <https://doi.org/10.1037/bul0000314>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schneider, J. K., & Cook, J. H. (2005). Planning psychoeducational groups for older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 31(8), 33–38. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-20050801-12>
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, & Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>
- Smith, P. K., Howard, S., & Thompson, F. (2007). Use of the support group method to tackle bullying, and evaluation from schools and local authorities in England. *Pastoral Care in Education*, 25(2), 4–13. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0122.2007.00402.x>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Turanovic, J. J., Pratt, T. C., Kulig, T. C., & Cullen, F. T. (2022). The causes and consequences of school violence: A review. National Institute of Justice. <https://www.ojp.gov/pdffiles1/nij/302346.pdf>
- UNESCO. (2019, January 22). School violence and bullying a major global issue, new UNESCO publication finds. <https://www.unesco.org/en/articles/school-violence-and-bullying-major-global-issue-new-unesco-publication-finds>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- WHO. (2024, October 31). Youth violence. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

**Mențiune:**

*Articol prezentat în cadrul cercului consilierilor educaționali organizat de Școala Gimnazială Larga Jijia, Iași de psiholog Florin Iustin Buga în calitate de profesor consilier școlar afiliat Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională, Iași cu activitate la Școala Profesională Gropnița și Școala Gimnazială Larga Jijia. – 6 mai 2026*

**How to cite:**

**Buga, F. I. & Grădinaru, A. M. (2026).** Educație nonformală și dezvoltare personală.

Metoda grupului de suport în prevenirea violenței școlare. Program practico – aplicativ.

*Revista Magistru Psihoeducațional: Serie academică independentă*, 1(1), 9–52.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20047707>