Educația socio-emoțională
Construirea de școli incluzive
și internalizarea valorilor

PROGRAM DE ACTIVITĂȚI

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Educația socio-emoțională

Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor

Program de activități

2021

SEEVAL

www.seeval-project.eu / info@seeval-project.eu

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Proiectul internațional „Educație socio-emoțională - Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor” (SEEVAL) este implementat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul Programului Erasmus+ (ref. nr. 612219-EPP-1-2019-1-BG-EPPKA3-IPI-SOC-IN). Conținutul acestui manual reflectă exclusiv punctul de vedere al autorilor. Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru nicio utilizare a informațiilor cuprinse în manual.

Coordonator

Profesor Carmel Cefai, Universitatea din Malta

Davina Schembri, Universitatea din Malta

Redactor

Reni Dimova, Center of Creative Training Association

Autori

Austria

Maria Rottensteiner, World University Service

Nataša Tadić, World University Service

Louise Sperl, World University Service

Bulgaria

Reni Dimova, Center of Creative Training Association

Conf. univ. dr. Veneta Uzunova, Departamentul de informare și formare continuă a cadrelor didactice, Universitatea Trakia

Asist. univ. Vera Todorova, Departamentul de informare și formare continuă a profesorilor, Universitatea Trakia

Grecia

Kostas Diamantis Balaskas, Action Synergy

Italia

Cercetător Paula de Waal Almeida Santos, Universitatea Ca' Foscari Venezia

Profesor Fiorino Tessaro, Universitatea Ca' Foscari Venezia

Malta

Profesor Carmel Cefai, Universitatea din Malta

Davina Schembri, Universitatea din Malta

România

Dr. Speranța Lavinia Țibu, cercetător științific principal II Departamentul de Cercetări Psihosociale în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație, Centrul Național pentru Politici și Evaluare în Educație, București

Dr. Petre Botnariuc, cercetător principal I, Departamentul de Cercetări Psihosociale în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație, Centrul Național pentru Politici și Evaluare în Educație, București

Alina Crăciunescu, cercetător, Unitatea de Cercetare în Educație, Centrul Național pentru Politici și Evaluare în Educație, București

Dr. Aurora Adina Colomeischi, conferențiar universitar, Facultatea de Științe ale Educației - Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava

Dr. Cosmina Mironov, conferențiar universitar, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea din București

Marcela Claudia Călineci, consilier școlar, Centrul Municipal de Resurse și Asistență Educațională din București

Cuprins

PARTEA 1 - INTRODUCERE

- Cuprins 4
- Context 2
- Învățarea socio-emoțională 3
  - Ce este adolescența? 4
  - De ce este important să promovăm înțelegerea dezvoltării adolescenței în rândul elevilor din ciclul secundar? 5
- Programul de activități SEEVAL 5
  - Conceperea activităților 8
  - Programul de activități 10
  - Referințe 14

..... 16

..... 16

- COMPETENȚE PERSONALE 17

1. Adolescența - Ce vrei să spui? 17
   - Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să determine elevii să conștientizeze modul în care se dezvoltă în perioada adolescenței? 17
   - Exemple de activități: 17
   - Cum pot profesorii să integreze conștientizarea dezvoltării în perioada adolescenței în predarea disciplinelor școlare? 19
   - Referințe 21
2. Identificarea și exprimarea emoțiilor 22
   - Ce înseamnă identificarea și exprimarea emoțiilor? 22
   - De ce este important să promovăm identificarea și exprimarea emoțiilor? 24

- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze identificarea și exprimarea emoțiilor? 25
- Cum pot profesorii să integreze identificarea și exprimarea emoțiilor în predarea materiilor școlare? 26
- Activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova identificarea și exprimarea emoțiilor în clasă 28
- Referințe: 31

3. Identificarea punctelor tari/ autoeficacitate 32
   - Ce sunt punctele forte și autoeficacitatea? 32
   - De ce este important să promovăm punctele forte și autoeficacitatea în rândul elevilor din ciclul secundar? 33
   - Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze punctele forte și autoeficacitatea? 34
   - Cum pot profesorii să inetegreze abordarea bazată pe puncte forte și autoeficacitate în predarea materiilor școlare? 36
   - Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova la clasă abordarea bazată pe puncte forte și autoeficacitatea 37
   - Referințe 39
4. Dezvoltarea unei mentalități de creștere 41
   - Ce este mentalitatea de creștere? 41
   - De ce este important să promovăm o mentalitate de creștere în rândul elevilor din învățământul secundar? 43
   - Cum pot profesorii să promoveze o mentalitate de creștere 44
   - Cum pot profesorii să insufle, să dezvolte și să consolideze o mentalitate de creștere în predarea disciplinelor școlare? 47
   - Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova gândirea pozitivă la clasă (Walton, 2021) 49
   - Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova optimismul în clasă 50
   - Referințe 51

5. Autoreglare (gestionarea stresului și furiei) 53

- Ce este autoreglarea? 53
- De ce este importantă promovarea abilităților de autoreglare în rândul elevilor diin ciclul secundar? 53
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie în clasă, să promoveze autoreglarea? 54
- Cum pot profesorii să integreze autoreglarea în predarea materiilor școlare? ... 56
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova managementul stresului în clasă 58
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a gestiona furia în clasă 59
- Referințe 60

6. Gestionarea emoțiilor negative 62

- Ce sunt emoțiile? 62
- De ce este important să promovăm curajul în rândul elevilor din învățământul secundar? *(Legătură cu / rol în dezvoltarea adolescentului)* 63
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze curajul? 63
- Cum pot profesorii să insufle curajul de a fi imperfect și cum să gestioneze emoțiile negative în predarea materiilor școlare? 65
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova curajul și gestionarea emoțiilor la clasă 66
- Referințe 67

7. Reziliența 69

- Ce este reziliența? 69
- De ce este important să promovăm reziliența în rândul elevilor din învățământul secundar? 69
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze reziliența? 70

- Cum pot profesorii să integreze reziliența și competențele de rezolvare a problemelor în predarea materiilor școlare? 72
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova punctele forte și reziliența elevilor 74
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova capacitatea de rezolvare a problemelor 74
- Referințe 75

8. Stare de bine 76
   - Ce este starea de bine? 76
   - De ce este important să promovăm starea de bine în rândul elevilor din învățământul secundar? 76
   - Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze starea de bine? 76
   - Cum pot profesorii să integreze starea de bine în predarea materiilor școlare? 78
   - Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova starea de bine în clasă 80
   - Resurse 80

- COMPETENȚE SOCIALE 81

9. Dezvoltarea empatiei 81
   - Ce este empatia? 81
   - De ce este important să promovăm capacitatea de a empatiza în rândul elevilor din învățământul secundar? 81
   - Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportament, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze capacitatea de a privi din perspectivă și empatia ? 82
   - Cum pot profesorii să integreze capacitatea de a privi din perspectivă și empatia în predarea materiilor școlare? 84
   - Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova în clasă capacitatea de a privi din perspectivă 86

- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova empatia în clasă 87
- Referințe 89

10. Aprecierea diversității 90

- Ce este diversitatea 90
- De ce este important să promovăm aprecierea diversității în rândul elevilor din învățământul secundar? 90
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze diversitatea? 91
- Cum pot profesorii să integreze diversitatea în predarea materiilor școlare? 92
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova diversitatea în clasă 93
- Referințe 96

11. Construirea unor relații sănătoase 98

- Ce este o relație sănătoasă? 98
- De ce este important să promovăm dezvoltarea unor relații sănătoase? 98
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportament, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze relații sănătoase? 98
- Cum pot profesorii să integreze subiectul relațiilor sănătoase în predarea materiilor școlare? 99
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova subiectul relațiilor sănătoase în clasă 99
- Referințe 102

12. Colaborare 103

- Ce este colaborarea? 103
- De ce este important să promovăm abilitățile de colaborare în rândul elevilor din învățământul secundar? 104
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze colaborarea? 105

- Cum pot profesorii să integreze abilitatea de colaborare în predarea materiilor școlare? 106
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova colaborarea în clasă 110
- Referințe 112

13. Soluționarea conflictelor 113

- Ce este soluționarea conflictelor? 113
- De ce este important să promovăm rezolvarea conflictelor în rândul elevilor din învățământul secundar? 113
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze abilitățile de soluționare a conflictelor? 114
- Cum pot profesorii să integreze abilitățile de soluționare a în predarea materiilor școlare? 116
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova rezolvarea conflictelor în clasă 117
- Referințe: 118

14. Comportamente și decizii etice și responsabile 120

- Ce este procesul decizional etic și responsabil? 120
- De ce este important să promovăm abilitățile de luare a deciziilor în rândul elevilor din învățământul secundar? 121
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze procesul de luare a deciziilor? 123
- Cum pot profesorii să integreze luarea deciziilor eice și responsabile în predarea materiilor școlare? 127
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova luarea deciziilor etice și responsabile în clasă 127
- Referințe 129

15. Cum să faci față relațiilor negative 130

- Ce este bullying-ul? 130

- De ce este important să sensibilizăm elevii din învățământul secundar cu privire la relațiile negative, cum ar fi bullying-ul? 131
- Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze conștientizarea relațiilor negative, cum ar fi bullying-ul? 131
- Cum pot profesorii să integreze conștientizarea bullying-ului în predarea materiilor școlare? 132
- Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a sensibiliza elevii cu privire la bullying în clasă 132
- Referințe 134

Partea 1

INTRODUCERE

Context

Tinerii trebuie să dețină un set echilibrat de competențe cognitive, sociale și emoționale care să-i ajute să parcurgă cu succes sarcinile de dezvoltare, provocările situaționale și tranzițiile cu care se vor confrunta pe calea spre viața de adult. Ei trebuie să se cunoască pe ei înșiși și să-și știe punctele forte, să-și regleze emoțiile, să facă față pierderilor, schimbărilor și adversităților, să rezolve probleme în mod eficient, dar și să ia decizii cu responsabilitate. Trebuie să creadă că își pot schimba viața, să rămână hotărâți și concentrați în fața provocărilor, să construiască și să mențină relații sănătoase, să fie înțelegători și empatici, precum și să coopereze cu ceilalți. De asemenea, tinerii trebuie să rezolve constructiv conflictele, să aprecieze și să respecte diferențele și diversitatea și să aibă grijă de ei înșiși, de ceilalți și de mediul în care trăiesc (Cefai et al., 2021).

Aceste competențe sunt necesare pentru ca tinerii să facă față schimbărilor sociale, economice și tehnologice care au loc cu rapiditate în lumea de astăzi. Circa 20 % dintre școlari au probleme de sănătate mintală în timpul școlarizării, jumătate dintre aceste problemele apărând înainte de vârsta de 14 ani (OMS, 2018). 35 % dintre copiii europeni în vârstă de 13 ani și 40 % dintre copiii europeni în vârstă de 15 ani au declarat că se simt deprimați și nervoși, precum și că au avut simptome psihosomatice mai mult de o dată pe săptămână (OMS, 2020). Un raport de cercetare publicat recent de UNICEF și Uniunea Europeană (2021), care a cuprins peste 10.000 de copii cu vârste cuprinse între 11 și 17 ani, arată că unul din cinci subiecți a relatat că, în urma bullying-ului, a provocărilor ridicate de îndatoririle școlare, precum și a singurătății, a crescut nefericit și anxios cu privire la viitor. Deși majoritatea elevilor din țările OCDE au declarat că se simt conectați social de școala lor, aproximativ unul din patru nu este de acord că își face ușor prieteni, iar aproximativ unul din cinci se simte ca un străin la școală (OCDE, 2020). În mod similar, studiul HBSC arată că mulți copii de vârstă școlară, în special la vârste mai mari, declară că duc lipsa unor medii care să le oferă sprijin, (Inchley et al., 2020). Acești elevi ratează avantajele educaționale, sociale și emoționale pe care le poate aduce atașamentul față de școală, unitățile de învățământ fiind chemate să promoveze pentru tinerii adolescenți un mediu de învățare pozitiv, precum și relații bazate pe încredere și grijă.

Educația socio-emoțională

Educația socio-emoțională (SEE) este procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințele, atitudinile și abilitățile necesare pentru a înțelege și gestiona emoțiile, pentru a stabili și a atinge obiective pozitive, pentru a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, pentru a stabili și a menține relații pozitive, pentru a își dezvolta reziliența și pentru a lua decizii responsabile (CASEL, 2021). Organizația Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) prezintă cinci domenii de competențe sociale și emoționale, și anume conștiința de sine, conștiința socială, autogestionarea, luarea deciziilor în mod responsabil, relații interpersonale. Conștiința de sine este capacitatea de a identifica și de a înțelege emoțiile, gândurile și valorile personale, precum și impactul acestora asupra comportamentului. Aceasta include capacitatea de a recunoaște propriile puncte forte și puncte slabe, încrederea în sine și autoeficacitatea. Autogestionarea cuprinde grupul de abilități legate de gestionarea emoțiilor, gândurilor și comportamentului în diferite situații și contexte pentru a îndeplini obiectivele stabilite. Conștiința socială se referă la capacitatea de a recunoaște emoțiile și punctele forte ale celorlalți, dând dovadă de empatie și compasiune. Abilitățile de relaționare constau în capacitatea de a forma și menține relații pozitive și de sprijin cu diferite persoane și grupuri. Acestea includ comunicarea clară, ascultarea activă, colaborarea, munca în echipă pentru a rezolva probleme, negocierea conflictelor, căutarea și oferirea ajutorului, precum și apărarea drepturilor celorlalți. Luarea deciziilor în mod responsabil se referă la adoptarea unor decizii etice, neriscante și acceptabile social cu privire la comportamentul personal și la relațiile sociale, ceea ce implică evaluarea realistă a repercusiunilor acțiunilor personale și preocuparea pentru bunăstarea proprie și a celorlalți (CASEL, 2021).

Una dintre competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții propuse de UE este denumită „Competențe personale, sociale și de a învăța să înveți” și cuprinde trei dimensiuni: competența personală (de a dezvolta conștiința de sine și abilitățile de autogestionare pentru a-ți atinge obiectivele, de a adopta un stil de viață sănătos și sustenabil și de a obține sănătate fizică și mentală); competența socială (de a utiliza conștiința socială și abilitățile interpersonale pentru a stabili și menține relații sănătoase și de colaborare care să cuprindă diversitatea umană) și competența de a învăța să înveți (de a urmări și de a persista în învățare și de a organiza propria învățare, inclusiv gestionarea eficientă a timpului și a informațiilor, atât individual, cât și în grup (Consiliul UE, 2018).

Educația socială și emoțională contribuie la îmbunătățirea competențelor sociale și emoționale, a atitudinilor pozitive, a comportamentului prosocial și a rezultatelor școlare, precum și la reducerea dificultăților de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia, abuzul de substanțe și comportamentul antisocial (Cefai et al., 2018; Durlak et al., 2011; Weare & Nind, 2011). Aceasta este deosebit de utilă pentru a-i ajuta pe elevii din ciclul secundar să răspundă provocărilor de natură personală, socială și educațională cu care se vor confrunta în anii adolescenței. În această perioadă, adolescenții învață cum să gestioneze noile cerințe din ciclul secundar și din viața lor socială, trăind totodată emoții noi și intense (atât negative, cât și pozitive). De asemenea, ei se confruntă cu sentimentul că ar trebui să facă totul fără îndrumarea unui adult. SEE îi ajută pe adolescenți să facă față mai bine dificultăților, îmbunătățindu-le abilitățile și mentalitățile. Adolescența este marcată de debutul pubertății. Pubertatea este asociată cu schimbări în activitatea hormonală și în structura creierului, care pot provoca chiar și mici dificultăți sociale, cum ar fi respingerea de către colegi, foarte dureroase și dificil de gestionat. Schimbările biologice prin care trec adolescenții vor avea ca rezultat și emoții mai intense dobândite din implicarea în comportamente riscante, mai ales dacă prin acestea câștigă admirația colegilor. SEE poate contribui la prevenirea unor efecte precum abandonul școlar, sarcinile nedorite și infracțiunile cu violență. De asemenea, poate promova o mai mare prosperitate, inclusiv o sănătate mai bună, o mai mare dragoste pentru învățare și mai puțin stres. De asemenea, îi face pe adolescenți să se simtă respectați de colegi și de adulți, oferindu-le posibilitatea de a obține respectul și admirația persoanelor ale căror opinii le apreciază. Există dovezi că rezultatele școlare sunt legate de capacitatea elevilor de a-și identifica, utiliza și gestiona emoțiile (APA, 2019). Acestea evidențiază necesitatea de a promova competențele sociale și emoționale ale elevilor. SEE trebuie inclusă în programa școlară, întrucât îi va ajuta să își dezvolte competențele sociale și emoționale și, ulterior, va contribui la succesul lor educațional.

Ce este adolescența?

Adolescența este etapa de dezvoltare marcată de schimbări extraordinare în dezvoltarea psihosocială și fizică a elevilor, produse ca urmare a creșterii și a modului în care schimbările îi afectează pe elevi, stima lor de sine, comportamentul și relațiile lor cu familia, colegii și profesorii (Erwin, 2014).

De ce este important să promovăm înțelegerea dezvoltării în adolescență, în rândul elevilor din ciclul secundar?

Deși experiențele adolescenților sunt diverse în funcție de locul din lume în care trăiesc, este util să înțelegem asemănările dintre tinerii din diferite țări în perioada când fac tranziția de la copilărie la vârsta adultă (APA, 2002; Brown, Larson, & Saraswathi, 2002). Perioada adolescenței este recunoscută pentru ritmul rapid de creștere și maturizare în comparație cu celelalte etape de dezvoltare (cu excepția copilăriei) (McNeely & Blanchard, 2010). Dezvoltarea în adolescență nu este întotdeauna previzibilă și poate fi inconsecventă. Acest fapt determină diferențe mari între tinerii de aceeași vârstă și chiar variații mari în indivizii înșiși. Ca urmare, adulților le este adesea dificil să înțeleagă aceste abilități imprevizibile și adesea conflictuale ale adolescenților. Este important să se promoveze înțelegerea dezvoltării în timpul adolescenței, deoarece, recunoscând că aceste diferențe sunt tipice, școlile vor putea planifica o îndrumare și un sprijin adecvat pe măsură ce elevii trec prin aceste schimbări neconsecvente (Sackman & Terway, 2016).

Programul de activități SEEVAL

Proiectul SEEVAL este un proiect Erasmus+ cofinanțat de Comisia Europeană, care are ca scop elaborarea unui curs de formare pentru a dezvolta abilitățile profesorilor de a implementa în școlile gimnaziale și liceale o abordare a educației sociale și emoționale (ESE) la nivelul întregii unități de învățământ. Partenerii din proiect au colaborat pentru a realiza un program de activități de educație socială și emoțională axat pe dezvoltarea competențelor sociale și emoționale la elevii din învățământul secundar, pe baza unei abordări la nivelul întregii școli. Mai exact, proiectul se concentrează pe modul în care profesorii din școlile gimnaziale și licee pot promova competențele sociale și emoționale ale elevilor, prin intermediul procesului de predare și prin relația lor cu elevii. Programul de activități a fost elaborat pe baza următoarelor principii:

- În abordarea SEE la nivelul întregii școli, toți profesorii sunt responsabili pentru predarea, facilitarea și consolidarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor;
- Profesorii pot contribui la dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor, prin instruire directă la nivel curricular și transcurricular, de exemplu, integrând educația socială și emoțională în materiile pe care le predau;
- Competențele sociale și emoționale sunt dobândite cel mai bine printr-o abordare bazată pe experiență, colaborare și abilități, în care elevii au ocazia de a deprinde și de a-și exersa abilitățile împreună. În acest sens, învățarea devine mai orientată spre elev;

- La gimnaziu, climatul din clasă este deosebit de eficient în promovarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor. Profesorii pot contribui la crearea unui astfel de climat dacă acordă atenție deosebită atitudinilor, comportamentului și relațiilor lor în predare și în gestionarea clasei. Un climat la clasă care favorizează dezvoltarea competențelor sociale și emoționale este definit de sprijinul profesorului în procesul de învățare, ca de exemplu transmiterea de feedback pozitiv și constructiv, care promovează așteptări ridicate și facilitează gândirea critică și învățarea profundă, precum și prin stabilirea de sarcini provocatoare și relevante), de sprijinul socio-emoțional (cum ar fi căldura, siguranța, conectarea și interacțiunile receptive ale profesorului), de organizarea și gestionarea clasei (cum ar fi prin stabilirea unor reguli corecte și coerente la clasă), de sprijinul comportamental pozitiv, precum și de strategiile de gestionare instructivă și preventivă. Aceste procese contribuie la crearea unui mediu optim în clasă, în care elevii au posibilitatea să se implice în diverse activități de învățare, să interacționeze pozitiv cu profesorii și colegii, precum și să își exerseze competențele sociale și emoționale (Cefai et al., 2021);
- Toți profesorii trebuie să își dezvolte competențele sociale și emoționale, pentru a le pune în practică și pentru a le modela în predarea și gestionarea clasei;
- La gimnaziu sunt mai mari șansele ca elevii să se angajeze în activități de educație socială și emoțională atunci când ei înșiși sunt implicați activ în conceperea materialelor și activităților, deoarece acestea au mai multe șanse de a fi semnificative și relevante pentru ei.

EDUCAȚIE SOCIO-EMOȚIONALĂ ***- Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor (SEEVAL***)[1] este un proiect Erasmus + (2020-2023) cofinanțat de Comisia Europeană, care își propune să elaboreze un curs de formare pentru a dezvolta competențele profesorilor de a implementa în școlile gimnaziale și în licee o abordare a educației sociale și emoționale (SEE) la nivelul întregii unități de învățământ. În proiect participă șapte parteneri: Department of Information and In-service Teacher Training at Trakia University, Bulgaria (Departamentul de informare și formare continuă a cadrelor didactice de la Universitatea Trakia, Bulgaria); Center of Creative Training Association (CCTA), Bulgaria (Asociația Centrul de Formare Creativă (CCTA), Bulgaria); Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta, Malta (Centrul pentru Reziliență și Sănătate Socio-Emoțională, Universitatea din Malta, Malta); World University Service – Osterreichisches Komitee Verein, Austria (Serviciul Universitar Mondial - Osterreichisches Komitee Verein,

Austria); Action Synergy SA, Greece; Universitatea Ca' Foscari Venezia, Italia și Centrul Național pentru Politici și Evaluare în Educație (NCPEE), România. În urma unei analize a nevoilor și a formării de formatori, partenerii au elaborat un program social și emoțional pentru profesorii din învățământul secundar, care este în curs de implementare în mai multe școli din patru țări partenere. În timpul perioadei de implementare, cercetătorii, profesorii și elevii au definit, în colaborare, o serie de activități de SEL care pot fi desfășurate în clasele din ciclul secundar.

Conceperea activităților

Pentru a concepe activitățile cuprinse în acest program, echipa de proiect a efectuat o analiză a nevoilor, pentru a stabili ce competențe sociale și emoționale ar fi cele mai utile și relevante pentru elevi în contextele în care urmau să fie implementate activitățile. Aproximativ 1.000 de profesori și peste 4.700 de elevi din ciclul secundar din Bulgaria, Grecia, Italia și România au completat un chestionar online. În sondaj s-au cules informații cu privire la competențele sociale și emoționale pe care profesorii și elevii le-ar recomanda să fie incluse în curriculumul pentru învățământul secundar. De asemenea, au fost culese informații prin intermediul mai multor mese rotunde cu părțile interesate din Austria, Italia, Malta și România, cu aproximativ 20 de participanți din fiecare țară. Analiza datelor provenite de la elevi, profesori și alte părți interesate a condus la identificarea unui set de competențe sociale și emoționale care urmau să fie incluse în *programul de activități*. Tabelul de mai jos prezintă lista celor *paisprezece* competențe identificate în urma cercetării, șapte dintre acestea fiind de natură *personală și emoțională* și șapte *de natură socială și interpersonală*.

Tabelul 1: Lista competențelor identificate

PERSONALE	SOCIALE
• Identificarea și exprimarea emoțiilor • Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate • Mentalitate de creștere • Autoreglare • Gestionarea emoțiilor negative • Flexibilitate/ reziliență • Stare de bine	• Empatie • Aprecierea diversității • Construirea de relații • Colaborare • Rezolvarea conflictelor • Comportament și decizii etice și responsabile • Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi bullying-ul

Fiecare competență a fost la rândul ei împărțită în două subcompetențe conexe, astfel:

COMPETENȚE PERSONALE

- Identificarea și exprimarea emoțiilor:
  - identificarea emoțiilor
  - exprimarea emoțiilor
- Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate:
  - identificarea punctelor forte
  - dezvoltarea autoeficacității
- Dezvoltarea unei mentalități de creștere:
  - gândire pozitivă
  - optimism
- Autoreglarea:
  - gestionarea stresului
  - managementul furiei
- Gestionarea emoțiilor negative:
  - anxietate
  - depresie/ gânduri suicidare
- Flexibilitate/ reziliență:
  - dezvoltarea rezilienței
  - îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor
- Stare de bine:
  - adoptarea unui stil de viață sănătos și sustenabil
  - evitarea comportamentelor de risc, cum ar fi consumul de droguri sau delincvența

COMPETENȚE SOCIALE

- Empatie:
  - dezvoltarea capacității de a privi din perspectivă
  - dezvoltarea empatiei
- Aprecierea diversității:
  - respectul pentru ceilalți
  - adoptarea diversității

- Construirea unor relații sănătoase:
  - dezvoltarea și menținerea unor relații sănătoase
  - reacția la presiunile colegilor
- Colaborarea:
  - lucrul în echipă
  - angajamentul social
- Rezolvarea conflictelor:
  - gestionarea conflictelor
  - negocierea/rezolvarea conflictelor
- Comportament și decizii etice și responsabile:
  - comportament prosocial
  - luarea deciziilor în mod responsabil
- Gestionarea relațiilor negative
  - bullying
  - siguranța online și hărțuirea cibernetică

Programul de activități

Au fost elaborate două seturi de activități pentru fiecare dintre cele 14 competențe sociale și emoționale, prima activitate cuprinzând orientări privind ceea ce pot face profesorii din ciclul secundar pentru a promova competențele sociale și emoționale ale elevilor, iar cea de-a doua un set de planuri de lecție elaborate de profesorii care au implementat aceste activități împreună cu elevii lor. Acestea sunt descrise mai detaliat mai jos.

1. Activități - Ghidul profesorului

Aceste activități oferă profesorilor informații practice despre cum pot promova la clasă competențe socio-emoționale specifice, prin intermediul predării integrate și al climatului de la clasă. Fiecare dintre cele 14 activități se bazează pe una dintre competențele personale sau sociale identificate în acest proiect și este descrisă prin prisma a patru componente:

- ***Raționale:*** de ce este important să promovăm și să facilităm această competență în rândul elevilor din ciclul secundar.
- ***Climatul de la clasă***: strategii practice prin care profesorul poate promova o anumită competență la clasă, prin propria atitudine și comportament, prin relații,

managementul clasei și pedagogie. Această secțiune cuprinde și studii de caz care ilustrează modul în care profesorul poate pune în practică sau consolida cele două subcompetențe (de exemplu, gestionarea furiei și gestionarea stresului) din cadrul competenței specifice (de exemplu, autoreglarea) prin metode proprii, cum ar fi gestionarea clasei, utilizarea învățării în colaborare, sprijinirea elevilor aflați în dificultate și rezolvarea unui conflict.

- ***Integrare:*** această secțiune prezintă strategii specifice prin care profesorul din învățământul secundar poate integra o anumită competență în predarea materiilor școlare, oferind exemple pentru diferite discipline, cum ar fi *limbi străine, matematică, științe, studii sociale* și *arte*. Acestea sunt doar exemple, iar profesorul poate improviza și adăuga propriile strategii.
- ***Exemple de activități de SEE***: fișa se încheie cu o serie de activități de SEE pe care profesorul le poate organiza în clasa sa; aceste activități sunt axate pe formarea elevilor pentru a dezvolta o competență. Activitățile sunt destinate unor metode de lucru bazate pe experiență, pe competențe și pe colaborare, utilizând strategii precum *jocul de rol, lucrul în grupuri mici, discuțiile, jocurile* și activitățile practice.

Cele 14 activități pot fi organizate pe durata a două-trei săptămâni fiecare, profesorul acordând o atenție deosebită dezvoltării competenței selectate în predarea disciplinei sale (integrare cu materia școlară) și în climatul clasei (pedagogie, învățare în colaborare și lucru în grup, managementul clasei, relații cu elevii, relații cu colegii) și, după caz, organizând o activitate legată de o anumită competență (de exemplu, strategie de gestionare a furiei). Pe durata activității, profesorul trebuie să acorde atenție deosebită modului în care exemplifică personal respectiva competență în propria activitate, pentru a oferi ocazii critice de învățare, care decurg din incidente (de exemplu, conflicte, bullying, gestionarea stresului), pentru a le oferi elevilor ocazii să aplice competența în învățarea și comportamentul lor în clasă și pentru a consolida și recompensa elevii în mod corespunzător.

Indicatori ai climatului pozitiv din clasă (adaptat după Cefai et al, 2021)

Sentimentul de siguranță: Accentul se pune pe respectul reciproc, înțelegere și sprijin, iar profesorii evită comunicarea bazată pe frică și furie. Sunt stabilite proceduri clare pentru a răspunde incidentelor de violență și de bulying în clasă.

Managementul pozitiv al clasei: Elevii sunt încurajați să își asume o mai mare responsabilitate pentru comportamentul lor, contribuie direct la stabilirea regulilor clasei și au drept la replică în caz de conflict.

Relații profesor-elev bazate pe înțelegere și sprijin: Profesorii se preocupă să își cunoască bine elevii, răspund nevoile de învățare, sociale și emoționale ale acestora, recunoscându-le punctele forte, oferindu-le ocazii frecvente de a-și exprima sentimentele și preocupările și de a aborda conflictele cu înțelegere și respect.

Relații de sprijin între colegi: Elevii dau dovadă de grijă și preocupare pentru ceilalți, se sprijină reciproc împotriva bullying-ului și violenței, rezolvă conflictele între ei în mod constructiv și îi includ pe toți colegii în activitățile școlare și în jocurile lor.

Colaborarea: Există consultări și discuții frecvente și periodice între profesor și elev în timpul activităților de învățare; elevii colaborează în grupuri mici; se folosește evaluarea în colaborare, inclusiv autoevaluarea și evaluarea între colegi; elevii își apreciază reciproc punctele forte și realizările.

Receptivitate și incluziune culturală: Curriculumul este adaptat și accesibil tuturor elevilor, iar pedagogia, resursele și evaluarea sunt adaptate la diversitatea punctelor forte și nevoilor elevilor. Elevii cu nevoi educaționale individuale și cu dizabilități sunt implicați activ în activitățile de învățare și sociale din clasă, iar profesorii sunt preocupați să elimine barierele lingvistice, culturale, sociale și de altă natură din calea învățării.

Participarea activă a elevilor: Elevii sunt implicați în mod activ în activități de învățare interactive și semnificative, care răspund nevoilor și intereselor lor. Se pune accentul pe învățare și angajament, mai degrabă decât pe rezultatele școlare, iar evaluarea este formativă, incluzivă și bazată pe colaborare.

Profesorii stimulează și au așteptări ridicate de la toți elevii: Profesorii au așteptări ridicate, dar realiste, de la toți elevii, inclusiv de la cei cu nevoi educaționale individuale. Elevii sunt încurajați să creadă în ei înșiși în capacitatea lor de a învăța și de a realiza, fiind sprijiniți în identificarea și exploatarea punctelor lor forte. Competiția, comparațiile și clasamentele sunt descurajate în învățare.

Vocea elevilor: Există un angajament explicit față de un mediu de predare relațional și democratic, în care elevii sunt sprijiniți să devină mai autonomi în învățare, să-și exprime opiniile și sugestiile, să se implice activ în construirea sensului învățării lor și să participe activ la evaluarea muncii lor.

2. Planuri de lecții SEE elaborate de profesori, în colaborare cu elevii

Profesorii instruiți au creat (sau au selectat din diverse surse) împreună cu elevii lor planuri de lecție adecvate pentru dezvoltarea competențelor secundare din acest program. Fiecare plan de lecție include descrierea competențelor dobândite (ce vor învăța elevii din această activitate), resursele necesare pentru lecție, precum și activitățile menite să dezvolte o anumită competență. Activitățile utilizează metode precum *jocurile de rol, jocurile, colaborarea în grup, teatrul, desenul/colajul, mișcările fizice, discuțiile* etc. La finele fiecărei activități este prevăzută o sesiune de reflecție, în care profesorul îi ghidează pe elevi, ajutându-i să reflecteze asupra ceea ce au învățat și să internalizeze competența respectivă în repertoriul comportamental. Planurile de lecție se bazează pe învățarea prin experiență, elevii fiind implicați activ în procesul de învățare prin activități *practice (*practice, bazate pe competențe), *colaborative* (lucrează și învață împreună și unii de la alții) și *motivante* (semnificative, plăcute), cu obiective de învățare specifice. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale are loc într-un context de învățare relațională și emoțională. Evaluarea este formativă, pentru a sprijini elevii în procesul de învățare și pentru a-i implica în autoevaluarea și evaluarea reciprocă (cum ar fi oferirea de feedback reciproc).

Planurile de lecții pot fi descărcate de la: https://seeval-project.eu/

Figura 1. Modelul lui Lundy privind participarea copiilor pe baza vocii acestora[1] (adaptat de Strategia națională din Irlanda privind participarea copiilor și a tinerilor la luarea deciziilor 2015-2020)

SPAȚIUL	**VOCE**
Cum: Asigurați un spațiu sigur și incluziv pentru copii, pentru a-și exprima opiniile. Au fost solicitate în mod activ opiniile copiilor? A existat un spațiu sigur în care copiii să se poată exprima liber? Au fost luate măsuri pentru a se asigura că toți	*Cum: Furnizați informații adecvate și facilitați exprimarea opiniilor copiilor* Au primit copiii informațiile de care au nevoie pentru a-și forma un punct de vedere? Știu copiii că nu sunt obligați să participe?

[1] Laura Lundy este expert internațional în domeniul drepturilor copilului și al participării copiilor și tinerilor. De asemenea, este co-director al *Centrului pentru drepturile copilului, Școala de Științe Sociale, Educație și Asistență Socială (SSESW) de* la Universitatea Queen's din Belfast (Irlanda de Nord).

copiii participă?	Li s-a oferit copiilor o gamă de opțiuni cu privire la modul în care ar putea alege să se exprime?
PUBLIC *Cum: Vă asigurați că opiniile copiilor sunt comunicate unei persoane care are responsabilitatea de a asculta* Există un proces de comunicare a opiniilor copiilor? Știu copiii cui sunt comunicate opiniile lor? Persoana/ organismul în cauză are puterea de a lua decizii?	**INFLUENȚĂ** *Cum: Vă asigurați că opiniile copiilor sunt luate în considerare cu seriozitate și se acționează în consecință, dacă este cazul.* Au fost luate în considerare opiniile copiilor de către cei care au puterea de a efectua schimbări? Există proceduri care să asigure că opiniile copiilor au fost luate în serios? Au reușit copiii și tinerii să primească un feedback care să explice motivele deciziilor luate?

Referințe

APA. (2002). *Developing adolescents: A reference for professionals.* Washington, DC: American Psychological Association. Accesat la https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf

American Psychological Association. (2019, December 12). *Students do better in school when they can understand, manage emotions* [Press release]. http://www.apa.org/news/press/releases/2019/12/students-manage-emotions

Brown, B. B., Larson, R. W., & Saraswathi, T. S. (2002). *The world's youth: Adolescența în opt regiuni ale globului.* Londra: Cambridge University Press.

CASEL (2021). SEL: What Are the Core Competence Areas and Where are they Promoted?

Cefai, C. Bartolo, P., Cavioni, V. and Downes, P. (2018). Strengthening Social and Emotional Education as a key curricular area across the EU. A review of the international evidence. NESET Report. Luxemburg: Publications Office of the European Union

Cefai, C., Downes, P. și Cavioni, V. (2021). A formative, inclusive, whole school approach to the assessment of Social and Emotional Education in the EU. NESET report, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021) 'A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU' NESET report, Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi: 10.2766/50546

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. and 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.

Erwin, R. (2014). Adolescent Development. In *Desktop Guide to Quality Practice for Working with Youth in Confinement.* National Partnership for Juvenile Services and Office of Juvenile Justice and Delinquency

UE (2018). Council Recommendation of 22 May 2018 on Key Competences for Lifelong Learning. Official Journal of the European Union

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. et al. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 health behaviour in school-aged children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Date cruciale. Biroul regional al OMS pentru Europa.

Ireland Department of Children and Youth Affairs (2015) National Strategy on Children and Young People's Participation in Decision-Making 2015-2020

McNeely, C., & Blanchard, J. (2010). *The teen years explained: A guide to healthy adolescent development:* Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Adolescent Health. Accesat la http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/center-for-adolescenthealth/_includes/_pre-redesign/Interactive Guide.pdf.

OECD (2020). PISA 2018 Results. Volumele 1-III

Sackman, R., & Terway, A. (2016). Looking through the Lens of Adolescent Development to Strengthen Secondary Education: Post-Primary Education and Youth Initiative. *FH1360 The Science of Improving Lives*.

UNICEF and the European Union (2021) Our Europe, Our Rights, Our Future. Children's and young people's contribution to the new EU Strategy on the Rights of the Child and the Child Guarantee

Weare, K. and Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? Health Promotion International, 26(suppl_1), i29–i69.

WHO Regional Office for Europe (2018). Adolescent mental health in the European Region.

WHO Regional Office for Europe (2020). Spotlight privind sănătatea și bunăstarea adolescenților. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada International report. Vol. 2. key data.

Partea 2

ACTIVITĂȚI

COMPETENȚE PERSONALE

1. ADOLESCENȚA - CE VREI SĂ SPUI?

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să determine elevii să conștientizeze modul în care se dezvoltă în perioada adolescenței?

Una dintre modalitățile importante prin care profesorii îi pot face pe elevi să conștientizeze modul în care se dezvoltă în timpul adolescenței este să învețe despre aspectele specifice adolescenței. De asemenea, profesorii trebuie să ofere o structură de reguli clare și pertinente în cadrul căreia elevii să poată face propriile alegeri și, ulterior, să suporte consecințele acestora. Acest lucru va menține accentul pe acțiune, nu pe persoana care acționează (separarea celor două le permite elevilor să învețe din propriile greșeli și să aleagă diferit), spre deosebire de etichetarea elevilor (de exemplu, ca fiind „cel deștept", „cel leneș" etc.). Profesorii trebuie să găsească modalități prin care să-i încurajeze pe elevi și să promoveze dezvoltarea abilităților acestora de a coopera și de a se îngriji de ceilalți.

De exemplu, să presupunem că un elev întârzie mereu la școală și i se spune în mod repetat că va fi notat ca absent data viitoare când va mai întârzia. În acest caz, în loc să îl certați pe elev în fața colegilor săi, o modalitate mult mai adecvată de abordare a acestei probleme, din punctul de vedere al dezvoltării, este să stabiliți reguli clare, bazate pe respect, precum și consecințe clare. Dacă regula este că întârzierea de două ori duce la marcarea ca absent la clasă, profesorul pune absența. De asemenea, profesorul îl poate întreba pe elev cum îl poate ajuta să își planifice mai bine timpul și poate discuta posibile soluții la această problemă. Dacă problema nu se rezolvă astfel, profesorul trebuie să stabilească o altă consecință, cum ar fi trimiterea elevului la consiliere, pentru a aprofunda posibile soluții. Elevii cu rezultate școlare bune se simt bine, iar elevul care nu are rezultate bune, cu siguranță nu se simte bine. Prin urmare, avem încredere în procese didactice care se desfășoară într-un cadru de sprijin bine dezvoltat, care ajută prin diverse mijloace elevii să se simtă mai bine și să aibă rezultate școlare mai bune.

Exemple de activități:

Lucrul în grup. Metoda: Joc de rol - discuție (pentru profesori)

Introducerea subiectului, un exercițiu de facilitare a interacțiunii (icebreaker) și coeziunea grupului se realizează prin metode interactive. Se elaborează reguli acceptate de toți participanții, care să fie respectate în timpul tuturor sesiunilor. Sunt identificate problemele

comune în interacțiunea profesorilor cu adolescenții. Participanții își vizualizează punctele de vedere cu privire la ideea de adolescent modern, de profesor modern eficient, la diferențele dintre generații, precum și la caracteristicile realității înconjurătoare. După ce își împărtășesc ideile, facilitatorul prezintă un rezumat, subliniind principalele domenii problematice și descrie schimbările psihosociale și fiziologice care apar odată cu etapa adolescenței. Acest lucru concentrează atenția profesorilor asupra elementelor cheie ale maturizării. La sfârșitul sesiunii, facilitatorul împarte profesorii în grupuri și alocă sarcina de lucru: „Lumea prin ochii elevilor mei", invitându-i să se pună în locul copiilor și, din această perspectivă, prin *vizualizare, joc de rol* sau descriere *verbală,* să descrie viața adolescentului și lumea din jurul acestuia. Din produsele muncii de grup va reieși necesitatea parteneriatului, a abordărilor saturate emoțional și pozitive în interacțiunea cu adolescenții.

Studiu de caz: Adolescența

Dacă vizitați școala „Raina Knyaginya", veți auzi cu siguranță despre Ivan. Profesorii vă vor spune că este un copil imposibil. Este inteligent, dar în ultima vreme notele sale au fost slabe. Nu ascultă, se comportă nepoliticos și arogant în clasă, refuză să participe la lecții. Nu trece o zi fără ca vreun elev să se plângă că Ivan l-a intimidat sau i-a cerut bani ori l-a umilit. Poliția a fost chemată la școală de două ori. În fiecare săptămână, directorul vorbește cu el, iar Ivan stă o vreme într-o cameră liniștită, dar nimic nu ajută. Până anul trecut, Ivan a fost un elev bun, dar nu avea mulți prieteni. Colegii de clasă nu-i acordau prea multă atenție și uneori îl luau peste picior pentru că purta aparat dentar. Profesorii nu îl lăudau des, dar nici nu se plângeau de el. Acum toată lumea se întreabă ce s-a întâmplat, ce a determinat aceste schimbări majore în comportamentul lui Ivan. Ivan împlinește mâine 13 ani, iar comportamentul său nu pare să se îmbunătățească.

Vă rugăm să oferiți câteva soluții adecvate în acest caz, ținând cont de ceea ce știți deja despre adolescenți din propria experiență pedagogică și din informațiile dobândite în cadrul activității. (Notă: nu există modalități greșite sau corecte de a aborda acest caz. Fiecare școală sau clasă va aborda cazul în mod diferit. Schimbul de experiențe cu colegii ar putea oferi mai multe idei).

Iată câteva exemple de întrebări care vă pot ghida în acest proces:

1. În grupuri, profesorii discută motivele pentru care au apărut problemele cu Ivan, posibilitățile de reacție, prevenire, corectare;

2. Într-o lucrare individuală, scrieți povestea lui Ivan prin ochii lui, adică „intrați în pielea lui Ivan” și spuneți povestea în numele lui;
3. Activități față-în-față - discuții cu profesorii, schimb de experiență, idei, soluții;
4. Feedback - „ce iau cu mine” de la acest training.

Cum pot profesorii să integreze conștientizarea dezvoltării în perioada adolescenței în predarea disciplinelor școlare?

Indiferent de materia predată, cunoașterea caracteristicilor specifice vârstei elevilor este un principiu pedagogic de bază. Cunoașterea legilor dezvoltării în adolescență și o abordare adecvată a elevilor reprezintă garanții nu numai pentru succesul lor școlar, ci și pentru dezvoltarea lor psiho-socială deplină. În contextul educației socio-emoționale, această cunoaștere contribuie la stabilirea unor relații pozitive, constructive și bazate pe încredere între profesori și elevi.

Limbi:

- Dezvoltarea culturii de comunicare a adolescenților, cu accent pe importanța exprimării emoțiilor în diferitele lor nuanțe.
- Profesorul poate oferi un set de strategii și tehnici de comunicare eficientă în anumite domenii - familie, prieteni, colegi de clasă, profesori, adulți în general.

Istorie:

- Profesorul are libertatea de a oferi exemple din diferite realități istorice, precum și de a se concentra asupra celor pozitive. Această vârstă este vârsta credinței în cauze, a intenției de a schimba lumea, iar istoria este materia care se apropie cel mai mult de această trăsătură specifică a vârstei - exemple, consecințe logice, modele, strategii, alegeri, oportunități, decizii, perspective.

Studii sociale/Cetățenie:

- În această disciplină, subiectele socio-emoționale sunt cele care îi oferă profesorului libertate totală și ocazia de a dezvolta și de a perfecționa competențele elevilor prin studii de caz, antrenamente, jocuri de rol, activități de voluntariat. Responsabilități și drepturi; principiile umanismului, toleranței și democrației; mecanisme de funcționare a societății moderne - toate acestea sunt strâns legate de educația socio-emoțională.

Matematică și științe:

- În domeniul matematicii și al științelor, caracteristicile specifice ale elevilor pot fi puse mai bine în valoare oferindu-le posibilități de a lucra în grupuri, abordarea STEAM fiind foarte potrivită.

Arte:

- Arta oferă numeroase oportunități de exprimare, ceea ce este extrem de important la această vârstă. De asemenea, exemplele, conectarea clasicilor cu modernitatea, capacitatea de a răspunde intereselor elevilor și de a-i respecta, de a se orienta în preferințele acestora și de a-și actualiza modul de predare, toate acestea aduc mai multă încredere și respect între profesor și elevi.

Alte discipline: (de exemplu, TIC, educație fizică...):

Adolescenții au nevoie să își îmbunătățească competențele media, condiția fizică și stima de sine în diverse situații în care trebuie să ia o decizie. La fiecare materie există un spațiu în care profesorul le poate crea oportunități de a colabora, de a rezolva probleme / sarcini, de a crea proiecte / obiecte / idei, de a se exprima, de a învăța toleranța și gestionarea conflictelor, de a-și exprima, în mod adecvat, propriile emoții și de a înțelege emoțiile celorlalți.

- Aplicarea unor strategii de încurajare și oferirea de feedback constructiv elevilor. La această vârstă, elevii sunt deosebit de sensibili la opiniile celorlalți și la modul în care arată/ se prezintă în ochii colegilor lor.
- Dezvoltarea încrederii. Profesorul trebuie să cunoască nu numai vârsta, ci și calitățile personale, trăsăturile de caracter, interesele și aspirațiile elevilor săi. Să știe ce îi motivează, ce îi dezamăgește, ce îi sperie sau îi inspiră.
- Oamenii de știință numesc această perioadă de creștere „ani de furtună și stres”. Comportamentul și atitudinea profesorului sunt cruciale pentru a determina modul în care vor trece acești ani pentru copii, ce vor păstra în amintiri, precum și cum se vor forma caracterul și sistemul lor de valori. *Sensul, contribuția* și *apartenența* sunt cele trei puncte de referință pe care se pot construi lecții și activități la fiecare materie, astfel încât elevii să se simtă împliniți și încurajați, capabili să dobândească și să își actualizeze competențele sociale și emoționale. Să găsească un sens și un scop în ceea ce fac/învață, să contribuie la proces și în rezultatul final, să se simtă parte a unei comunități - astfel, elevii vor avea baza pe care să își

construiască motivația interioară și conștientă, responsabilitatea și angajamentul, precum și abilitățile de a interacționa constructiv și deplin cu ceilalți.

Referințe

Wes Windgett, PhD, Curs: Encouragement- creating a community in family, schools., 2021.

2. IDENTIFICAREA ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR

Ce înseamnă identificarea și exprimarea emoțiilor?

Emoțiile sunt considerate factori determinanți pentru modul în care funcționăm în viața de zi cu zi și pot fi descrise ca fiind modul în care indivizii fac față situațiilor pe care le trăiesc și care le afectează comportamentul sau sănătatea. Așadar, este important să fim conștienți de emoțiile noastre și de modul în care acestea ne pot afecta.

Există șase emoții de bază, care sunt: *tristețea, fericirea, frica, furia, surpriza, dezgustul* (Stagnor & Walinda, 2014). Fiecare emoție are *trei componente*: una subiectivă, una viscerală și una comportamentală. Aceasta înseamnă că putem identifica emoțiile prin analiza stării noastre subiective interioare (plăcută sau neplăcută), a reacțiilor noastre viscerale (încordate sau relaxate) și a reacțiilor noastre comportamentale (tendință de acțiune sau apatie) (UWA, 2019).

Identificarea emoțiilor este prima competență emoțională care oferă informații utile pentru adaptarea și buna funcționare a individului. Trebuie să identificăm corect nu numai propriile emoții, ci și emoțiile celorlalți pentru a trăi eficient în cadrul comunităților mici sau mari. Identificarea emoțiilor se referă la abilitatea de a recunoaște și de a eticheta starea emoțională pe care o persoană o are la un moment dat în fiecare context și se bazează pe modul în care diferențiem corect stările de energizare și de plăcere care caracterizează anumit emoții (Papadogiannis et al., 2009).

O persoană își poate identifica propriile emoții prin analiza nivelului de energie și a nivelului de plăcere pe care îl simte. Acest lucru o poate ajuta să își numească și să își înțeleagă starea emoțională. Un instrument care poate fi folosit pentru a ajuta la identificarea emoțiilor este „Mood Metre" (Brackett, 2019). Mood Metre (contorul stării emoționale) constă într-un cadran (a se vedea mai jos) care poate fi utilizat pentru a evalua combinația de energie și plăcere pe care o persoană o simte în starea emoțională actuală. Mood Metre cuprinde patru tipuri de stări emoționale care sunt reprezentate prin culori: zona galbenă este pentru fericire, bucurie, entuziasm (niveluri ridicate atât de energie, cât și de plăcere), zona roșie este pentru furie, frică, mânie (nivel ridicat de energie, nivel scăzut de plăcere), zona verde este pentru liniște, calm, mulțumire (nivel ridicat de plăcere, nivel scăzut de energie), iar zona albastră este pentru tristețe, resemnare (nivel scăzut de energie și de plăcere).

Figura 2: Contorul stării emoționale (Brackett, 2019)

CUM TE SIMȚI?									
Furios	Panicat	Frustrat	Șocat	Uimit	Energizat	Încântat	Ecstatic	Euforic	Exhilarat
Enervat	Înspăimântat	Iritat	Îngrijorat	Enervat	Pozitiv	Conectat	Bucuros	Entuziast	Entuziasmat
Nervos	Înfricoșat	Supărat	Nervos	Îngrijorat	Bucuros	Inspirat	Fericit	Motivat	Incitat
Furios	Anxios	Agitat	Nesigur	Incitat	Amuzat	Concentrat	Vesel	Mândru	Surprins
Dezgustat	Speriat	Preocupat	Neliniștit	Stânjenit	Mulțumit	Încântat	Plin de speranță	Optimist	Vivace
Temător	Rușinat	Vinovat	Dezumflat	Satisfăcut	Afabil	În siguranță	Răcorit	Respectat	Binecuvântat
Posac	Ursuz	Dezamăgit	Descurajat	Plictisit	Relaxat	Protejat	Mulțumit de sine	Recunoscător	Împlinit
Epuizat	Obosit	Trist	Nefericit	Pesimist	Gânditor	Netulburat	Calm	Recunoscător	Liniștit
Alienat	Deprimat	Dezamăgit	Obosit	Confuz	Potolit	Pașnic	Echilibrat	În repaus	Stăpânit
Disperat	Inconsolabil	Îndurerat	Fără speranță	Însingurat	Indiferent	Somnoros	Tihnit	Confortabil	Senin

Abilitatea de a exprima emoțiile este importantă, deoarece necesită o comunicare autentică, precum și sinceritate față de sine în cadrul relațiilor interpersonale. A decide cum să îți exprimi emoțiile poate fi o provocare, deoarece este necesar să fii autentic și sincer, însă trebuie să iei în considerare și consecințele exprimării emoțiilor. Brackett (2019) descrie exprimarea emoțiilor ca fiind o tranzacție între ființe umane. Capacitatea de exprimare a emoțiilor susține o nevoie de bază, cea de securitate emoțională. Exprimând corect emoțiile, omul reușește să comunice: „Uite ce simt și de ce. Asta vreau să se întâmple acum. Iată ce îmi trebuie de la tine acum" (Brackett, 2019). Exprimarea emoțiilor înseamnă că o persoană poate să folosească cuvintele potrivite și să aleagă comportamentul potrivit pentru a-și exprima cu acuratețe starea emoțională interioară, astfel încât ceilalți să poată relaționa și înțelege.

De ce este important să promovăm identificarea și exprimarea emoțiilor?

Emoțiile pot influența multe domenii ale vieții noastre de zi cu zi, de la comunicarea cu ceilalți până la performanța individuală. Sprijinirea elevilor de la o vârstă fragedă pentru a identifica și conștientiza propriile emoții și emoțiile celorlalți este cea mai bună modalitate de a crea mediul adecvat pentru stabilitatea emoțională a viitorilor adulți.

Viața emoțională poate fi copleșitoare pentru preadolescenții și adolescenții care simt nevoia de a aparține grupurilor și de a fi recunoscuți de către colegi. Prin urmare, ei trebuie să fie capabili să relaționeze bine unii cu alții, pentru a construi relații eficiente între egali. Această parte a vieții lor sociale este guvernată de viața lor emoțională pe care trebuie să o controleze și să o integreze. Pentru a deține controlul, adolescenții trebuie mai întâi să își înțeleagă profund propria viață interioară, ceea ce înseamnă că trebuie să aibă capacitatea de a-și identifica și exprima cu acuratețe emoțiile.

Identificarea emoțiilor presupune etichetarea, utilizarea unui vocabular emoțional corect și, de asemenea, evaluarea nivelului de energie și de plăcere pe care îl provoacă fiecare emoție. Exprimarea emoțiilor înseamnă să rămâi autentic, adaptându-te totodată la cultura grupului. Identificarea și exprimarea emoțiilor contribuie în egală măsură la capacitatea de reglare emoțională și poate fi promovată în școli ca premisă pentru dezvoltarea reglării emoționale.

Este important să îi învățăm pe elevi să își identifice și să își exprime corect emoțiile, astfel încât să poată trăi o viață sănătoasă. Această necesitate este susținută de faptul că studiile au arătat că există o relație între o inteligență emoțională mai mare și o mai bună sănătate fizică și psihologică (Martins et al., 2010). Capacitatea de a identifica corect emoțiile ar putea contribui la creșterea conștiinței emoționale, ceea ce susține un stil de viață sănătos, deoarece persoana este interesată să afle ce se află dincolo de o anumită emoție și ce o declanșează. De exemplu, un copil poate identifica trăirile pe care le are când se află într-un anumit grup și dacă aceste emoții sunt negative, informația respectivă sugerează că acel grup nu este bun pentru el. În consecință, copilul trebuie să își aleagă alți prieteni. Identificarea și exprimarea emoțiilor sunt abilități care pot preveni dificultățile sociale și hărțuirea. Identificarea emoțiilor le dă elevilor puterea să reflecteze asupra propriilor sentimente, astfel încât să își conștientizeze mai bine starea emoțională și să știe cum să acționeze pentru a menține relații sănătoase și pentru a-și proteja sănătatea mintală. Elevii vor fi mai stăpâni pe propria viață și mai predispuși să acționeze în beneficiul scopurilor proprii, având un control generalizat asupra propriei vieți.

Când își recunosc corect propriile emoții, copiii sunt capabili să dezvolte modalități sănătoase de a le controla și de a le regla. De asemenea, exprimarea corectă a emoțiilor este un instrument util când trebuie să cerem ajutor. Identificarea și exprimarea emoțiilor sunt abilități care susțin capacitatea de a dezvolta prietenii și relații sănătoase. Fiind conștienți de propriile experiențe emoționale, copiii vor fi capabili să facă distincția între relațiile toxice și cele sănătoase. Aceste abilități îi pot ajuta să fie prieteni mai buni, coechipieri mai buni, să fie mai capabili să coopereze, să comunice și să empatizeze unii cu alții. Aceste abilități le vor permite copiilor să fie cetățeni mai buni într-o lume globală.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze identificarea și exprimarea emoțiilor?

Pentru a sprijini elevii să identifice și să exprime emoțiile în procesul educațional, abordarea poate veni din trei perspective:

1. Profesorii/ consilierii/ directorii își identifică propriile emoții
2. Profesorii / consilierii / directorii identifică emoțiile elevilor
3. Elevii își identifică propriile emoții

Profesorii pot promova identificarea și exprimarea emoțiilor în clasă prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, prin:

- Promovarea autenticității și a onestității în propria atitudine față de sine, față de clasă și față de lume, în general (aceasta înseamnă să eticheteze și să numească propriile emoții, să recunoască propria stare emoțională și implicațiile acesteia, să se exprime în mod autentic și să își adapteze cultural starea emoțională interioară)
- Încurajarea comunicării emoțiilor și sentimentelor copiilor, folosind vocabularul emoțional, încercând să se exprime cât mai specific atunci când este vorba despre stări emoționale
- Atenție la starea de spirit generală a clasei și la starea de spirit specifică a fiecărui elev
- Recunoașterea și perceperea copiilor cu propriile lor emoții, chiar dacă acestea sunt negative
- Disponibilitatea de a vorbi și de a face față emoțiilor negative ale celorlalți
- Crearea unui climat emoțional protector în clasă
- Crearea de spațiu și timp pentru împărtășirea emoțiilor, astfel încât elevii să poată vorbi despre propriile stări

- Începerea fiecărei ore cu luarea temperaturii emoționale a clasei și manifestarea interesului pentru stările emoționale ale elevilor
- Încercarea de a construi o conexiune emoțională cu clasa și stabilirea unor relații de încredere cu elevii, înainte de a preda orice lecție
- Manifestarea unei atitudini pozitive și acceptarea necondiționată a tuturor elevilor din clasă
- Manifestarea empatiei și înțelegerea stărilor emoționale ale elevilor
- Tratarea oricărei emoții ca fiind normală, în ciuda intensității
- Dezvoltarea conștiinței emoționale, învățând elevii că fiecare emoție (pozitivă sau negativă, foarte intensă sau puțin intensă) este importantă și acceptabilă

Studiu de caz: Emoții

John este un băiat de 13 ani care locuiește cu fratele său mai mic și cu mama sa într-un cartier periculos. Când John avea șapte ani, tatăl lui a murit, iar mama lui John a fost nevoită să muncească multe ore pentru a își putea întreține familia. John își ajută mama, având grijă de fratele său mai mic și ajutând-o în casă, în timp ce ea lucrează toată ziua. Din această cauză, John nu are suficient timp să se întâlnească cu prietenii săi. De asemenea, mama lui John nu vrea ca el să se plimbe prin cartier, deoarece locuiesc într-o zonă periculoasă.

Nimeni de la școală nu știe despre situația de acasă a lui John. La școală, John este destul de izolat, stă singur în spatele clasei și nu vrea să comunice cu ceilalți. Unii dintre colegii săi fac glume pe seama lui și râd de el. Deoarece nu are prea mult timp liber acasă, îi este greu la școală, deoarece nu are timp să învețe, în special la matematică. De multe ori se simte deznădăjduit, confuz și singur și își dorește să dispară. Nimeni nu știe ce i se întâmplă.

Cum pot profesorii să integreze identificarea și exprimarea emoțiilor în predarea materiilor școlare?

Limbi străine:

- Analiza personajelor din literatură, căutarea semnelor de exprimare emoțională și etichetarea sentimentelor
- Discutarea beneficiilor conștientizării emoționale (identificarea și exprimarea corectă a emoțiilor) pe baza diferitelor povești și a literaturii.

Istorie:

- Analiza vieții diferiților lideri istorici, cu accent pe abilitățile lor emoționale
- Analiza evenimentelor istorice din perspectivă emoțională

Studii sociale/ cetățenie:

- Proiectarea activităților de dezvoltare personală
- Predarea abilităților emoționale
- Identificarea particularităților diferitelor culturi prezente în comunitate
- Analiza emoțiilor unei persoane care face parte dintr-o minoritate locală din comunitatea clasei

Matematică și științe:

- Asistarea elevilor în exprimarea corectă a emoțiilor de frustrare sau furie în legătură cu proiectele/ activitățile la matematică și științe.
- Întrebați elevii despre starea lor emoțională după ce obțin rezultate corecte la exerciții și probleme științifice

Arte:

- Analizarea unor opere de artă cunoscute, din punct de vedere al stării emoționale
- Identificarea emoției pe care o are fiecare elev în fața unei anumite opere de artă (pictură, sculptură, dans, balet, muzică)
- Desenarea muzicii
- Compunerea unei poezii care să exprime emoțiile derivate din ascultarea unei piese muzicale
- Identificarea emoțiilor dincolo de muzică sau pictură
- Exprimarea emoțiilor prin diferite culori sau mișcări

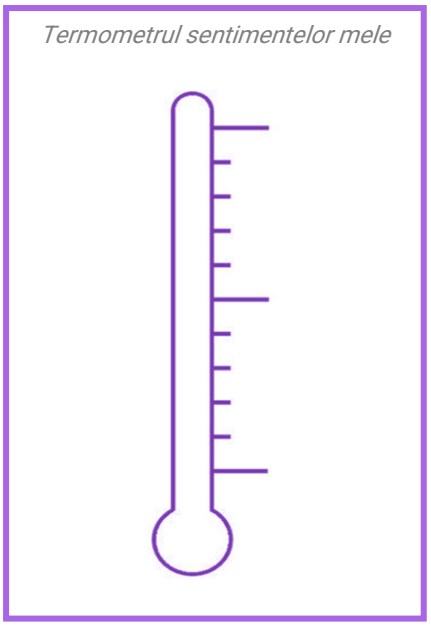
Educație fizică

- Încurajarea elevilor să vorbească despre emoțiile lor după fiecare succes sau eșec
- Încercarea de a învăța respirația folosind exerciții de respirație abdominală
- Recunoașterea bucuriei victoriei și a dezamăgirii pierderii, prin identificarea expresiei emoționale

Actorie și teatru - ca activitate extracurriculară sau disciplină opțională

- Identificarea emoțiilor unui anumit personaj dintr-o piesă de teatru
- Exprimarea emoțiilor identificate la un anumit personaj dintr-o piesă de teatru (în fața unui public)

Activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova identificarea și exprimarea emoțiilor în clasă



Termometrul emoțional

Profesorul discută despre importanța identificării corecte a emoțiilor, precum și despre intensitatea acestora. Folosirea unui termometru emoțional poate crește nivelul la care copiii conștientizează propria stare emoțională. Profesorul poate da următoarele instrucțiuni:

Încercați să vă recunoașteți emoția chiar acum.

- Ce simți în interior?
- Ce spune corpul tău?
- Cum intenționezi să acționați?

Folosiți termometrul (din imagine, twistyneedle.com) pentru a arăta nivelul de intensitate al propriei emoții.

- Te simțiți bucuros? Energizat? La ce nivel? (de la 0 la 10, unde 0-1 este foarte scăzut și 9-10 este foarte ridicat)
- Te simți trist? La ce nivel?
- Te simți supărat? La ce nivel?
- Te simți speriat? La ce nivel?

Elevii sunt încurajați să se gândească la diferitele emoții pe care le pot simți în diferite situații și să vorbească despre modul în care le-au recunoscut. Care au fost semnele acestor emoții? Elevul poate înregistra pe termometrul său mai mult de o stare emoțională.

Vocabularul emoțiilor

Profesorul prezintă liste de emoții (a se vedea caseta de mai jos) pentru ca elevii să învețe despre diferite tipuri de stări emoționale (unele dintre ele descriind sentimente similare, dar cu intensități diferite) care alcătuiesc constelații emoționale.

Figura 3: 3 moduri de a-ți înțelege mai bine emoțiile (David, 2016)

O listă de emoții

Mergeți dincolo de ceea ce este evident pentru a identifica exact ceea ce simțiți.

Supărat	Trist	Anxios	Rănit	Stânjenit	Fericit
Morocănos	Dezamăgit	Temător	Gelos	Izolat	Recunoscător
Frustrat	Îndoliat	Stresat	Trădat	Conștient de sine	Încrezător
Enervat	Plin de regrete	Vulnerabil	Izolat	Însingurat	Confortabil
Defensiv	Deprimat	Confuz	Șocat	Inferior	Mulțumit de sine
Răuvoitor	Paralizat	Dezorientat	Lipsit de afecțiune	Vinovat	Incitat
Nerăbdător	Pesimist	Sceptic	Victimizat	Rușinat	Relaxat
Dezgustat	Cu lacrimi în ochi	Îngrijorat	Nedreptățit	Antipatic	Ușurat
Jignit	Consternat	Prudent	Chinuit	Jalnic	Entuziasmat
Iritat	Deziluzionat	Nervos	Abandonat	Confuz	Încrezător

Elevii sunt încurajați să citească fiecare coloană de emoții și să discute cu colegii lor despre momentele din viață în care au simțit respectivele emoții. De asemenea, elevii sunt încurajați să exprime fiecare emoție folosind expresii faciale, posturi și mișcări ale corpului.

Ca activitate alternativă: elevii sunt rugați să exprime una dintre emoții prin artă (pictură, cântece, poezii).

Emoții - Pictură pe față

Elevii sunt invitați să formeze perechi. Cu ajutorul culorilor, își pictează reciproc fața, încercând să exprime o anumită emoție. Apoi fiecare pereche prezintă emoțiile în fața întregii clase. Profesorul va coordona o discuție despre fiecare emoție.

- Cum ați putea recunoaște acea emoție anume?
- Care sunt semnele specifice?
- Ce comunică acea emoție persoanei care o simte sau celorlalți?
- La ce este utilă?

Emoții - Joc de rol

Fiecare elev primește un monolog sau un rol selectat de profesor într-o piesă de teatru. Elevii sunt încurajați să identifice emoțiile exprimate de personajul din piesa respectivă, să citească texte suplimentare despre personaj și să reflecteze asupra emoțiilor identificate. Profesorul poate discuta cu elevii despre emoțiile exprimate de fiecare personaj și despre cum ar reacționa elevii în contexte similare, pentru a înțelege emoțiile umane și a le exprima într-un mod autentic.

Piesa și monologurile pot fi prezentate celorlalți elevi, părinților, profesorilor etc. De asemenea, piesa poate fi înregistrată și apoi folosită în discuții viitoare. După reprezentație, profesorul se poate întâlni cu elevii și poate discuta toate aspectele emoționale legate de această activitate.

Artă și emoții

Săptămânal sau lunar, profesorul prezintă un anumit tablou, laolaltă cu viața și alte lucrări ale aceluiași pictor. Elevii sunt invitați să identifice emoțiile exprimate și indiciile care denotă respectivele emoții. Elevii sunt invitați să creeze hărți conceptuale referitoare la o operă de artă sau la un pictor și la emoțiile identificate și să le păstreze într-un portofoliu. Profesorul poate prezenta pictori aparținând aceleiași perioade artistice și să le ceară elevilor să compare lucrările acestora pornind de la emoțiile identificate.

Jurnalul emoțiilor mele

După desfășurarea unei activități, profesorul poate invita elevii să răspundă la următoarele întrebări:

- Care au fost emoțiile tale în timpul experimentului/ activității?
- De ce crezi că ai trăit acele emoții?
- În timpul căror activități ai trăit aceeași emoție?

De fiecare dată când profesorul le cere acest lucru, elevii scriu răspunsurile într-un jurnal. De asemenea, elevii sunt încurajați să reflecteze asupra emoțiilor anterioare și să completeze răspunsurile, după caz. Lunar, de exemplu, profesorul poate organiza întâlniri individuale cu fiecare elev, pentru a discuta despre emoțiile sale, despre context și despre schimbări.

Referințe:

Brackett, M. (2019). Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive. Celadon Books

David, S. (2016), 3 Ways to better Understand your Emotions, Harvard Business Review

Eckman, P. (2003). Emotions Revealed. Understanding faces and feelings. București: Editura Trei.

Feldman Barrett, L. (2017). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt

Martins, A., Ramalho, N., and Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. Pers. Individ. Dif. 49, 554–564. doi: 10.1016/j.paid.2010.05.029

Papadogiannis, P. K., Logan, D., & Sitarenios, G. (2009). An ability model of emotional intelligence: A rationale, description, and application of the Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). In *Assessing emotional intelligence* (pp. 43-65). Springer, Boston, MA.

Posted June 27, 2019 by U. W. A. | P. and C. N. (2020, June 22). *The science of emotion: Exploring the basics of emotional psychology*. UWA Online. Accesat pe 22 decembrie 2021 lahttps://online.uwa.edu/news/emotional-psychology/

3. IDENTIFICAREA PUNCTELOR FORTE/ AUTOEFICACITATE

Ce sunt punctele forte și autoeficacitatea?

Când vorbim despre puncte forte, ne gândim la abilitățile și aptitudinile pe care le are o persoană, care o ajută să obțină rezultatele dorite și să reușească în acțiunile zilnice. *Abordarea bazată pe puncte forte pune* accentul pe avantajele individuale (inclusiv punctele forte personale și rețelele sociale și comunitare), considerând că oamenii sunt plini de resurse și având diverse interese, experiențe, aspirații, talente, cunoștințe, competențe, posibilități, viziuni, speranțe și conexiuni interpersonale. Accentul nu se pune pe deficitele, slăbiciunile, eșecurile, lipsurile, problemele sau nevoile percepute de persoana în cauză sau de cei din jur.

Teoria psihologiei pozitive susține că accentul pus în viața de zi cu zi pe punctele noastre forte contribuie la „o viață bună", adică o viață fericită și participativă. Seligman și Peterson (2004) au identificat în manualul lor *Character Strengths and Virtues* 6 virtuți care cuprind 24 de puncte forte măsurabile ale caracterului, definite ca fiind „trăsături de bază ale personalității, care îți definesc identitatea unică și te fac să te simți autentic, viu și angajat în viață" (https://www.viacharacter.org/).

Alte teorii, cum ar fi teoria cognitivă socială, susțin că una dintre cele mai importante competențe pentru un individ este **autoeficacitatea**. Aceasta se referă la percepția, credința și încrederea unei persoane în propriile abilități de a îndeplini cu succes sarcini și de a obține rezultate în situații date. Conceptul se concentrează asupra aprecierii a ceea ce indivizii pot face, indiferent de abilitățile reale pe care le posedă (Bandura, 1986). Nu este o trăsătură de personalitate, ci o caracteristică care poate fi influențată și care depinde de situații și sarcini.

Autoeficacitatea este influențată de realizările remarcabile (Bandura, 1977). Aceasta înseamnă că experiența directă a succesului poate spori autoeficacitatea, în timp ce eșecul o diminuează, mai ales atunci când eșecul se produce la începutul procesului de învățare. Prin experiență indirectă, și anume când este martor al succesului altora, o persoană își poate îmbunătăți autoeficacitatea prin persuasiune verbală. Acest fenomen are loc atunci când o persoană cu competență sau prestigiu încearcă să convingă o altă persoană că poate reuși într-o sarcină dificilă, dând instrucțiuni, sugestii sau sfaturi; prin informații fiziologice - informații despre propria situație fiziologică și emoțională - persoana competentă contribuie la aprecierea capacității altora. De exemplu, anxietatea sau oboseala pot fi interpretate ca semne de eficacitate scăzută în realizarea unor sarcini.

Autoeficacitatea este un ingredient important în procesul de dezvoltare personală, însemnând procesul de dezvoltare și de realizare a potențialului unei persoane (Sala, Punie, Garkov & Cabrera, 2020). Alături de autoreglare, autoeficacitatea este o componentă cheie a competențelor antreprenoriale, adică a capacității de a crea valoare culturală, socială sau economică (Bacigalupo, Kampylis, Punie & Van den Brande, 2016).

De ce este important să promovăm punctele forte și autoeficacitatea în rândul elevilor din ciclul secundar?

Concentrându-se asupra propriilor puncte forte, resurse și realizări, și nu asupra slăbiciunilor, neajunsurilor sau eșecurilor, elevii din învățământul secundar pot dezvolta o viziune pozitivă despre ei înșiși și despre ceea ce sunt capabili să facă, își pot dezvolta capacitățile personale, pot dobândi sentimentul propriei valori, își pot spori reziliența și optimismul și pot dezvolta o mentalitate de creștere. Totodată, aplicarea unei abordări bazate pe puncte forte îi ajută pe elevi să dezvolte și să păstreze un sentiment puternic de bunăstare / stare de bine. Odată conștienți de punctele lor pozitive, elevii le pot folosi în viața lor școlară și socială, precum și în viitorul parcurs profesional.

Conceptul de *autoeficacitate* poate avea o mare relevanță pentru contextul educațional, unde putem vorbi despre autoeficacitatea școlară. Aceasta se referă la convingerea că o persoană are capacitatea de a îndeplini sarcini educaționale, cu niveluri diferite de autoeficacitate la diferite materii. De pildă, o persoană se poate considera capabilă să îndeplinească sarcini artistice complexe, dar nu și să rezolve probleme de matematică de dificultate medie (Schunk & Ertmer, 2000). Este important ca elevii să înțeleagă că, dacă au încredere în propria capacitate de a obține rezultate la diverse materii prin propriile acțiuni, au mai multe șanse să persevereze și să reușească atunci când se confruntă cu dificultăți. Astfel, bunăstarea psihologică și stima de sine le vor spori. Prin urmare, profesorii trebuie să le insufle copiilor încredere în propriile forțe, să îi ajute să conștientizeze că, prin muncă și efort, pot avea realizări, că pot determina evoluții, că își pot atinge obiectivele și că pot depăși obstacolele.

Un alt argument în favoarea promovării autoeficacității în rândul elevilor din ciclul secundar este legat de faptul că această caracteristică este un factor foarte eficient de previzionare a motivației, învățării și rezultatelor școlare ale elevilor (Pintrich, 2003). Aceasta înseamnă că elevii cu un sentiment scăzut de autoeficacitate vor avea gânduri negative și vor considera sarcinile școlare ca fiind amenințătoare, nu provocatoare și, prin urmare, își vor stabili obiective scăzute (Schunk & Ertmer, 2000). Dacă au un nivel ridicat de autoeficacitate, elevii vor acționa cu perseverență, străduindu-se mai mult să reușească, în

timp ce un nivel scăzut de autoeficacitate va fi urmat, de regulă, de dezangajare. Un nivel ridicat de autoeficacitate poate genera și niveluri mai scăzute de activare emoțională în confruntarea cu o provocare, precum și niveluri mai scăzute de indecizie în carieră.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze punctele forte și autoeficacitatea?

Prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, profesorii pot promova la clasă o abordare bazată pe puncte forte și autoeficacitate, astfel:

- Prin organizarea de activități diverse, în care copiii să răspundă la întrebarea: „Cine sunt eu?" pentru a înțelege cine sunt, care sunt punctele lor forte, modul în care trecutul și prezentul fac parte din ceea ce sunt, precum și să își identifice visele pentru viitor. Desenele, picturile, colajele, baloanele, digramele conceptuale pot sprijini activitățile de autodescoperire.
- Prin identificarea și discutarea propriilor puncte forte (inclusiv vise și hobby-uri) și a limitelor (posibil prezentate cu autoironie și umor), în calitate de profesori. Profesorii pot folosi afirmații care se referă la ei înșiși, cum ar fi : „Pot să rezolv/fac...", „Sunt/nu sunt capabil să...", „Știu/nu știu cum să...„ și „Pot depăși obstacolul...", „Mi-am atins obiectivul...".
- Prin sărbătorirea efortului și a perseverenței și evidențierea a ceea ce a mers bine după îndeplinirea sarcinilor. Prin recunoașterea și confirmarea a ceea ce deja merge bine, validând astfel punctele forte. Recunoașterea punctelor forte personale crește stima de sine și îi ajută pe elevi să meargă mai departe.
- Prin sublinierea progresului fiecărui elev. Vorbiți doar despre rezultatele observabile. Nu le dați copiilor un fals sentiment de competență (feedback pozitiv atunci când nu este meritat).
- Prin oferirea de feedback pozitiv și încurajarea copiilor să descopere aspecte pozitive în munca depusă de colegi în diverse domenii (nu doar la nivel cognitiv, ci și în pictură, muzică, sport, știință etc.).
- Prin solicitarea de feedback de la copii cu privire la activitățile desfășurate împreună și utilizarea fedback-ului.
- Adresând întrebări deschise, astfel încât copiii să aibă posibilitatea să își spună în felul lor povestea.

- Găsind soluții la eșecuri și rămânând totodată pozitiv.
- Abordând propriile greșeli și prezentând modul în care pot remedia lucrurile: „Îmi pare rău, eram atât de grăbit încât am uitat să vă mulțumesc! Și o fac acum. Maria, îți mulțumesc pentru...!" Sau „Bravo! Felicitări pentru succes! Dacă ai câteva momente la sfârșitul activității, abia aștept să-mi povestești cum a fost să rezolvi acea problemă/ sarcină și ce metodă ai folosit / să joci șah cu colegul tău și cum ai câștigat?"
- Observând conștient modul în care propriile emoții, atitudini, comportamente și relații influențează copiii și discutând aceste aspecte cu aceștia.
- Solicitând ajutorul elevilor atunci când este cazul.
- Abordarea provocărilor noi și neașteptate, ca ocazii de învățare.
- Utilizând cuvântul „provocare" în loc de „problemă", deoarece acesta din urmă poate fi perceput de copii ca fiind ceva foarte greu de abordat și care nu va dispărea niciodată.
- Încurajând copiii să își împărtășească ideile cu privire la posibile soluții sau acțiuni care pot ajuta în situații dificile.
- Stimulând autonomia copiilor, prin organizarea, de exemplu, a muncii în grup și acordarea unui rol fiecărui copil sau prin oferirea de sarcini individuale diferențiate.
- Creând, după fiecare activitate, contexte relevante pentru discuții și reflecții, în care copiii își pot exprima liber preocupările și reflecta asupra a ceea ce au învățat.
- Expunerea rezultatelor muncii realizate de copii și încurajarea acestora să ofere feedback și să reflecteze asupra resurselor pe care fiecare dintre ei le-a adus și le-a descoperit pe parcursul activității respective.

Studiu de caz:

Rosie și părinții ei s-au mutat recent într-un alt oraș, iar Rosie a trebuit să schimbe școala. Acum este într-o clasă nouă și se teme să vorbească în fața colegilor ei, deoarece crede că sunt foarte inteligenți și că ar putea să râdă de ea și să considere că răspunsurile ei sunt stupide. În plus, observă că aceștia sunt prieteni apropiați și se simte la kilometri distanță de ei. La ora de pictură, profesorul a observat că folosește culorile foarte frumos. La finalul activității, a fost organizată o expoziție cu toate picturile realizate de copii. Toți

au observat culorile frumoase folosite de Rosie și au venit în jurul ei, întrebând-o cum a realizat acea lucrare frumoasă. Rosie a zâmbit și le-a explicat că a participat la niște cursuri de artă la vechea ei școală, unde a învățat cum să folosească culorile în pictură. Unii copii au întrebat-o dacă îi poate ajuta să înțeleagă tehnica și au chemat-o la ei acasă, să se joace împreună. Rosie s-a simțit validată și a avut senzația că începe să se conecteze cu colegii ei.

Cum pot profesorii să integreze abordarea bazată pe puncte forte și autoeficacitate în predarea materiilor școlare?

În timpul tuturor activităților curriculare sau extracurriculare, este important ca profesorii:

- Să se concentreze nu numai pe cunoștințele de specialitate, ci și pe copii și pe imaginea și stima de sine a acestora, pentru a-i identifica pe cei care au o stimă de sine negativă și convingeri de sine asociate eșecului sau lipsei de valoare, ceea ce poate duce la comportamente precum respingerea, opoziția, blocajul, dependența sau lipsa de inițiativă;
- Să utilizeze metode pedagogice care conduc la consolidarea stimei de sine și autoeficacității, cum ar fi: oferirea de feedback privind procesele, nu privind produsele; validarea efortului și a implicării; evaluarea fiecărui elev în dinamica evoluției și progresului personal.

Limbi străine:

- Analiza personajelor care și-au folosit (sau nu) diferite puncte tari și încrederea în sine, precum și consecințele acțiunilor lor;
- Analiza modului în care personajele oferă (sau nu) feedback pozitiv și efectele asupra celor care l-au primit;

Istorie:

- Discuții despre personajele istorice și despre viziunea pozitivă pe care o au despre ele însele, precum și despre punctele lor forte;
- Analiza unor evenimente reușite (sau nereușite) și implicarea diferitelor personaje;

Studii sociale/ cetățenie:

- Atunci când vorbiți despre cetățenie și diversitate, evidențiați că persoanele sunt unice și că fiecare are ceva bun de arătat și de contribuit în lume;

- Cereți copiilor să scrie un eseu despre ceea ce știu să facă și despre ce vor să devină în viață pentru a aduce beneficii lumii în care trăiesc;

Matematică și științe:

- Când discutați concepte noi, încurajați copiii să își prezinte mai întâi punctul de vedere, făcând legături între ceea ce au spus și noul conținut;
- Discutați despre istoria unor concepte și teorii și despre cât de greu a fost la început pentru oamenii de știință/ matematicieni să demonstreze că au dreptate și despre ce atuuri le-au fost necesare pentru a reuși;
- Vorbiți despre greșelile de învățare și despre eșecuri, dar și din rezolvarea diferitelor probleme;
- Încurajați sprijinul între colegi și învățarea reciprocă;
- Oferiți feedback pozitiv pentru progrese (păstrați ideea de progres mic);

Arte:

- Expuneți rezultatele activității desfășurate;
- Încurajați sesiunile de feedback, cum ar fi „Turul galeriei", în care copiii lasă un post-it cu o apreciere pozitivă pentru munca unui alt coleg;
- Arătați-le copiilor că sunt capabili în „mai multe moduri" - de exemplu, prin ceea ce fac, scriu, desenează, spun și fac;

Educație fizică:

- Căutați pe internet informații despre viața personală a unui sportiv, pentru a înțelege rolul pe care munca și perseverența îl au în obținerea succesului;
- Găsiți fraze motivaționale rostite de sportivi celebri, care arată cât de important este să ai un vis și să crezi în forțele proprii pentru a-l realiza.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova, la clasă, abordarea bazată pe puncte forte și autoeficacitatea

Cunoașteți-vă punctele forte

Character Strengths Survey este un test online gratuit, cu un chestionar pe care elevii îl pot completa. Testul durează 15 minute, iar rezultatele sunt oferite sub forma unui profil al trăsăturilor forte de caracter - 24 de puncte forte (punctele forte principale, punctele forte medii, punctele forte mai puțin importante).

Link-ul la website: https://www.viacharacter.org/survey/account/register

Oglinda mea magică

Pentru această activitate, profesorul va da următoarele instrucțiuni:

Faceți un desen simplu, ca acesta:

1. Desenați o oglindă frumoasă pe hârtie. Poate fi un cerc sau un pătrat, poate avea ramă sau mâner, poate fi mare sau mică, după cum vă place;
2. Scrieți-vă numele în mijloc;
3. Cu diferite culori desenați un simbol sau scrieți un motto care vă reprezintă cel mai bine;
4. Apoi scrieți în diferite părți ale oglinzii continuarea următoarelor afirmații:
    - Un punct forte al meu, care începe cu prima literă a numelui meu...
    - Cel mai mult îmi place să...
    - Mă pricep la/ să...
    - Aș vrea să învăț...
    - Locul în care îmi place cel mai mult să fiu este...
    - O dată importantă din calendar pentru mine este...
    - Un obiectiv pentru acest an școlar este...
5. Discutați cu colegul despre oglindă și scrieți o calitate pe care o are pe oglinda lui/ei.

Dulcele meu succes

Pentru această activitate, profesorul va da următoarele instrucțiuni:

Gândiți-vă la ultimul succes pe care l-ați avut - ieri sau în ultima săptămână. Nu vă gândiți la succes ca la ceva excepțional, cum ar fi că ați fost primii oameni care au pășit pe Lună, deoarece cu toții putem avea succese zilnice în viața personală sau școlară la o scară mai mică, ca de exemplu faptul că am scris un eseu excelent, că ne-am împăcat cu cel mai bun prieten, că ne-am convins părinții să ne lase singuri într-o excursie la mare. Scrieți o propoziție sau desenați un simbol care să exprime cel mai bine obținerea acelui succes. Apoi răspundeți la următoarele întrebări:

- Ce puncte forte ați folosit în acele acțiuni?
- Cum v-ați simțit în legătură cu rezultatul obținut?
- Ce vi s-a părut că a fost ușor de făcut?
- Ce ați făcut pentru a depăși obstacolele?
- Cine/ce v-a ajutat?
- Ce feedback ați primit? De la cine?

Cuvintele mele despre succes

Pentru această activitate, profesorul va da următoarele instrucțiuni:

Gândește-te la săptămâna trecută la școală. Alege o provocare cu care te-ai confruntat în învățare și vezi ce tipuri de propoziții din tabelul de mai jos te descriu cel mai bine în raport direct cu aceasta.

Îndrumări pentru profesori: Citiți următorul tabel, pentru a înțelege mai bine portretul unei persoane cu un nivel ridicat sau scăzut de autoeficacitate.

Tabelul 2: Tabel de autoeficacitate

	Autoeficacitate ridicată	Autoeficacitate scăzută
Am reușit pentru că:	Sunt capabil și am făcut tot ce am putut.	Am avut noroc, asta s-a întâmplat.
Nu am reușit pentru că	Nu am făcut suficient.	Nu am fost capabil să fac mai mult.

Profesorul poate relua sau ilustra, în diferite circumstanțe, *patru surse majore* care contribuie la dezvoltarea și consolidarea autoeficienței, încurajându-i pe elevi să le folosească zilnic:

1. **Experiența și performanțele anterioare**: „Dacă am reușit data trecută, voi reuși și acum!".
2. **Exemplul social sau experiențele indirecte**: „Dacă el/ea poate, pot și eu!"
3. **Convingeri personale sau persuasiune verbală**: „Dacă mentorul / profesorul meu este un profesionist în acest domeniu și dă instrucțiuni, sugestii sau sfaturi, am încredere că pot reuși în această sarcină dificilă!"
4. **Factori fiziologici și emoționali**: „Dacă sunt anxios și obosit, nu voi îndeplini eficient această sarcină!" Sau „Dacă sunt odihnit și calm sau mulțumit de ceea ce mi se întâmplă, voi îndeplini eficient această sarcină, voi reuși!".

Referințe

Bacigalupo, M., Kampylis P., Punie, Y., Van den Brande, G. (2016). EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework. EUR 27939 EN. Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. Psychological review, 84, 191-215. Accesat la: http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.

McCashen, W. (2017). The Strength Approach: 2nd Edition. Bendigo, Victoria, Australia: Saint Luke's Innovative Resources.

Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of educational Psychology*, *95*(4), 667

Peterson C., & Seligman M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. American Psychology Association: Oxford University Press. Accesat la: http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf

Sala, A., Punie, Y., Garcov V. & Cabrera M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. EUR 30246 EN. Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In *Handbook of self-regulation* (pp. 631-649). Academic Press.

4. DEZVOLTAREA UNEI MENTALITĂȚI DE CREȘTERE

Ce este mentalitatea de creștere?

Este foarte veche ideea că oamenii pot fi educați, adică își pot schimba comportamentul de răspuns la o anumită situație, ca urmare a unei experiențe de învățare. Modul în care era văzută educația și, mai ales, modul în care oamenii se gândeau la propriile abilități s-a schimbat foarte mult. În general, se consideră că un copil este mai maleabil decât un adultul, acesta din urmă având o structură mentală mai degrabă fixă. Funcțiile organelor interne (inima, plămânii etc.) au fost identificate corect în antichitate, dată fiind capacitatea limitată a simțurilor umane, rolul creierului a rămas necunoscut și a fost considerat chiar un apendice inutil (i.e., de Aristotel).

Cu ajutorul neuroștiinței și tehnologiei de astăzi (și anume, imagistica prin rezonanță magnetică - RMN), care permite monitorizarea activității neuronale, s-a observat că creierul este un organ foarte complex, activ, conectat și dinamic, cu o activitate neuronală extraordinară și constantă, care își modelează și își remodelează structura ca urmare a experiențelor trăite. Creierul are un sistem foarte complex de centre neuronale specializate, cu miliarde de legături între ele, care sunt activate de fiecare dată când individul este implicat într-o activitate. Cercetările recente în domeniul neuroștiinței arată că pe parcursul vieții noastre se produc schimbări semnificative în structura creierului, acesta transformându-se cu ușurință (Pickersgill & Cunningham-Burley, 2015).

Contrar opiniei generale conform căreia talentul este înnăscut, cercetările indică faptul că toți elevii (și, de fapt, toți indivizii, indiferent de vârstă) posedă capacitatea de a învăța și de a se schimba prin restructurarea creierului (Walton, 2021).

Conceptul de mentalitate de creștere a fost inventat de Carol Dweck, cunoscută pentru cartea „Mindset: Noua tehnologie a succesului" „The New Technology of Success", Dweck, 2007). Carol Dweck a explorat implicațiile pe care mentalitatea de creștere le are în domeniul educației, definind-o ca fiind credința că inteligența și talentele oamenilor pot fi îmbunătățite prin efort și practică (Dweck, 2007). LifeComp EU[2] extinde conceptul prin includerea „deschiderii și curiozității față de noi

[2] LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence (Cadrul european pentru învățarea personală, socială și deprinderea de a învăța, Competență cheie:): https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911

experiențe de învățare, susținute de credința în potențialul fiecăruia de a se îmbunătăți prin dedicație și muncă" (Sala, Pune, Garkov, & Cabrera Giraldez, 2020).

Mentalitatea de creștere se referă la o nouă perspectivă asupra modului în care funcționează creierul, numită **neuroplasticitate,** adică procesul de restructurare a creierului prin formarea de noi conexiuni și slăbirea celor vechi, în funcție de implicarea omului în anumite activități. Astfel, omul poate învăța orice, cu condiția să depună suficiente eforturi, utilizând resursele adecvate disponibile (sociale, metacognitive, strategice) (Walton, 2021). Aceste rezultate au validat opinia conform căreia inteligența este dobândită și, în anumite limite, schimbătoare, mai degrabă decât înnăscută și fixă. Dacă acționăm, simțim și gândim diferit, atunci creierul va fi restructurat pentru a susține sarcinile respective. Dacă depunem efortul de a învăța un nou mod de a face lucrurile, acesta va deveni cu atât mai ușor cu cât îl vom aplica mai des. Acest lucru se datorează faptului că **creierul este maleabil** și poate deveni mai puternic și mai inteligent dacă elevii se implică în **activități provocatoare**. Pentru a modela creierul și a stăpâni o nouă abilitate, un elev trebuie nu doar să încerce să facă lucruri noi, ci să stabilească provocări mai mari și să se străduiască mai mult.

Convingerea că inteligența se poate îmbunătăți conduce la o **nouă atitudine** față de diferite aspecte ale învățării, i.e., mentalitatea de creștere. Potrivit lui Dweck (2007), elevii simt că greșelile sunt doar ocazii de creștere și componente inerente ale procesului de învățare, se simt capacitați să își atingă obiectivele, sunt dispuși să accepte provocări, riscuri și eventuale eșecuri ca pe niște piedici temporare, având încredere și persistând în atingerea obiectivelor, precum și inspirându-se din succesul altora.

Gândirea pozitivă și un optimism practic și realist sunt abilități esențiale ale unei mentalități de creștere și susțin dezvoltarea personală, educațională și profesională. Astfel, elevii ar trebui să fie ajutați să treacă de la gânduri negative cu privire la capacitatea lor de a reuși în viață, la școală și în carieră la o percepție realistă a celui mai înalt rezultat posibil pentru ei, având în vedere posibilitățile actuale sau viitoare de studiu și de muncă. Gândirea pozitivă se numără printre strategiile care sporesc emoțiile pozitive și îmbunătățesc starea de bine. Tsutsui & Fujiwara au identificat patru aspecte ale gândirii pozitive care pot fi exploatate în procesul educațional prin diverse tehnici:

1. gândirea de autoîncurajare - gânduri despre a fi propriul susținător;
2. gândirea de autoafirmare - gânduri despre cum să ai performanțe percepute de ceilalți;
3. gândirea autoinstructivă și de control - gânduri care ghidează performanța și

4. gândirea autoafirmativă - care implică gânduri care insuflă încredere (Davis, 2021).

De ce este important să promovăm o mentalitate de creștere în rândul elevilor din învățământul secundar?

În funcție de convingerile lor despre inteligență, elevii interpretează propriile experiențe de învățare ca fiind fie „amenințătoare, indicând un deficit de capacitate (mentalitate fixă), fie incitantă, indicând un potențial de dezvoltare (mentalitate de creștere)" (Jacovidis, Anderson, Beach și Chadwick, 2020). Așadar, o persoană cu o mentalitate de creștere va îmbrățișa provocările, va persevera în ciuda confruntării cu obstacole, va considera că este nevoie de efort pentru a atinge măiestria, va învăța din critici și se va inspira din succesul altora. Pe de altă parte, elevii cu o mentalitate fixă ajung de obicei la eșec, absenteism și părăsirea timpurie a școlii, din cauza sentimentului că nu sunt suficient de inteligenți. Rezultatele cercetărilor neuroștiințifice arată că toți elevii au capacitatea de a învăța și de a se schimba prin restructurarea conexiunilor lor neuronale. Persoanele cu o mentalitate fixă cred, de obicei, că nivelul lor de abilități este înnăscut și că „au o anumită cantitate [de inteligență] și atât, iar apoi obiectivul lor devine să pară tot timpul deștepți și niciodată proști" (Dweck, 2007). Pe de altă parte, persoanele cu o mentalitate de creștere înțeleg că a nu ști ceva este o stare temporară și, în consecință, „nu se simt rușinate și nu încearcă să demonstreze că sunt mai inteligente decât sunt în prezent, iar elevii înțeleg că talentele și abilitățile lor se pot dezvolta prin efort, pedagogie de calitate și perseverență" (Dweck, 2007).

Mentalitatea de creștere contribuie la diferite aspecte psihologice și educaționale, printre care: curajul, motivația, învățarea, reziliența și rezultatele școlare (note mai mari la științe, matematică, limbi străine și media generală, mai puține probleme de comportament). De asemenea, este asociată cu reducerea epuizării și a problemelor psihologice (depresie și anxietate) la profesori. Elevii cu o mentalitate de creștere sunt oameni care învață natural pe tot parcursul vieții, depun mai mult efort în învățare pentru a se perfecționa, și văd feedback-ul ca pe o sursă de informații și o ocazie de a învăța.

Când vine vorba de învățare, s-a dovedit că prin cantitate se ajunge la calitate. Astfel, elevii implicați în mod constant în învățarea multor activități, oricât de obișnuite, obțin invariabil rezultate mai bune decât cei care se concentrează pe o calitate ridicată a unui număr mic de sarcini de învățare. Cultivând o mentalitate de creștere, elevii înțeleg de ce trebuie să încerce să se angajeze pe deplin în contextele de învățare, înțeleg că trebuie să accepte să facă greșeli și să învețe din ele și își văd rolul într-o învățare mai eficientă.

Cum pot profesorii să promoveze o mentalitate de creștere

Pentru a exploata beneficiile mentalității de creștere, profesorii trebuie să obțină o reprezentare corectă a funcționării creierului. La fel cum un traseu în natură devine mai larg și mai ușor de parcurs pe măsură ce mai mulți turiști îl folosesc, în cazul creierului, procesele mai frecvente se consolidează în timp și, prin urmare, devin mai ușor de realizat. Dimpotrivă, dacă unele procese nu se mai repetă, vechile structuri neuronale sunt slăbite, iar resursele lor sunt alocate noilor activități. Prin începerea unei noi activități, care este dificilă la început, prin atenția repetată și direcționată către schimbarea dorită, creierul dezvoltă noi conexiuni neuronale. Întrucât noua activitate este repetată, aceste conexiuni devin mai puternice și, prin urmare, mai ușor de realizat.

Cultivarea unei mentalități de creștere la elevi este un efort foarte solicitant pentru profesor. Pedagogia clasică avertizează asupra efectului Pygmalion (profesorii obțin ceea ce se așteptau să obțină). Acest lucru poate fi atât pozitiv, cât și negativ. Dacă un profesor are așteptări pozitive de la un elev, îi va oferi mai multe ocazii de învățare, feedback mai detaliat, mai multe încurajări etc. Pe de altă parte, dacă profesorii au așteptări negative față de un elev, comportamentul lor față de elev va influența performanța elevului într-un mod negativ (Chang, 2011).

Strategii pe care profesorii le pot folosi pentru a promova o mentalitate de creștere (Walton, 2021):

- **Includeți sarcini care implică luptă și creștere**, promovați o mentalitate de creștere comunicându-le elevilor dovezile din domeniul neuroștiințelor care arată că creierul este construit pentru a crește și a învăța, că este maleabil și că se îmbunătățește prin efort. Prin includerea unor sarcini de învățare provocatoare, elevii vor forma și consolida conexiunile neuronale, ceea ce îi va face mai inteligenți.
- Diagnosticarea și **abordarea factorilor** care influențează mentalitatea elevului (**părinți, colegi, imaginea de sine, comunicarea didactică**). Prezentați-le o **explicație clară despre modul în care funcționează creierul** și cum va deveni mai puternic și mai inteligent odată cu noile învățături, motivele pentru care trebuie să se străduiască și să investească mult efort și prin includerea unor activități practice pentru dezvoltarea unor abilități specifice mentalității de creștere.
- Modelați în mod constant o mentalitate de creștere, oferindu-le elevilor posibilitatea de **a-și monitoriza și evalua vocea interioară, în** funcție de o listă de verificare a mentalității de creștere, și de a **elimina gândurile negative**. Elevii trebuie să treacă

de la mentalitatea fixă (de exemplu, „Nu sunt capabil să îndeplinesc această sarcină"), la gânduri care corespund unei mentalități de creștere („Dacă continui să exersez, pot să dobândesc și această abilitate").

- Încurajați elevii să se **inspire de la oameni** care au reușit în domeniul respectiv, să își stabilească obiective pe **termen mediu / lung** pe care să le raporteze la obiectivele pe termen scurt, precum și să se **implice cu perseverență și multă muncă** în învățare, pentru a le atinge. Lupta cu sarcinile de învățare este o condiție pentru a-și atinge obiectivele. Elevii au nevoie de ajutor pentru a-și analiza strategiile de învățare și pentru a le adapta cu înțelepciune.
- Fiți conștienți și evitați concepțiile greșite comune ale elevilor, profesorilor, părinților și ale altor persoane relevante, în special în ceea ce privește rolul talentului, al IQ-ului sau al inteligenței sociale în succes și **concentrați-vă asupra celor mai importanți factori (de exemplu, perseverența/ curajul)**.
- Pentru ca elevii să se concentreze pe obiective pe termen lung, profesorii trebuie să coopereze și să se coordoneze într-o **abordare unitară la nivelul școlii**. Cultivați o cultură a învățării în care elevii „abordează studiul mai degrabă ca pe un maraton, decât ca pe un sprint" (Duckworth, 2016). Diferențele dintre elevii cu rezultate bune și cei cu rezultate slabe nu se explică prin acești factori, ci prin capacitatea elevului de a-și urmări obiectivele - perseverența sau curajul. „Aceasta înseamnă pasiune și consecvență în urmărirea unor obiective pe termen foarte lung, rezistența, consecvența planurilor de viitor și munca intensă pentru a face din acel viitor o realitate" (idem). Mai mult, cercetările lui Duckworth arată nu numai că talentul nu îi face pe elevi să fie curajoși, ci că, de fapt, acesta nu are nicio legătură sau este invers proporțional cu talentul. Acest lucru explică de ce, de multe ori, elevii cu performanțe înalte nu au un IQ ridicat, în timp ce unii dintre elevii cu un IQ ridicat nu se ridică în clasă la nivelul așteptărilor. Cultivarea unei mentalități de creștere în rândul elevilor îi face mai predispuși să persevereze atunci când eșuează.
- Promovați o atitudine deschisă față de asumarea riscurilor și o atmosferă prietenoasă în care elevilor nu le este rușine să facă greșeli, ci sunt dispuși să le **accepte și să încerce noi abordări provocatoare**. Inspirați elevilor un nou etos de învățare, în care este foarte important să încercăm să facem lucruri noi pentru a ajunge la o învățare mai profundă și mai eficientă.

- Promovați cantitatea (multe situații / sarcini de învățare, încercarea multor lucruri noi și exploatarea funcției ludice de învățare) ca o cheie pentru a obține învățare de calitate mai bună. Acest lucru presupune implicarea elevilor în activități de învățare diverse și constante, înțelegând că creierul dezvoltă rețele neuronale mai puternice care duc la o capacitate mai mare de a rezolva probleme. În acest sens, profesorul ar trebui să încurajeze elevii să își urmeze interesele și hobby-urile fără să se teamă de eșec. Cercetările au arătat că elevii învață mai profund lucrurile cu care se luptă, decât cele care necesită o învățare ușoară.
- **Lăudați procesul, nu persoana**. Deseori, elevii se simt pierduți în drumul lor de învățare sau confuzi cu privire la modul în care ar putea avea succes, mentalitatea lor fiind influențată de tipul de feedback didactic oferit de profesori. În timp ce feedback-ul constructiv și evaluarea formativă încurajează o mentalitate de creștere, evaluarea sumativă îi face pe elevi să se concentreze mai degrabă asupra rezultatelor. **Evaluările formative** și feedback-ul constructiv, cu elemente descriptive care identifică punctele forte, provocările și pașii următori, sunt esențiale pentru învățare, pentru a-i face pe elevi conștienți de progresul și de lacunele în învățare, precum și de modalitățile de a le elimina pe acestea din urmă. Feedback-u poate ajuta elevii să se concentreze asupra învățării și să înțeleagă cum își pot îmbunătăți învățarea. Promovați participarea activă, inclusiv stimulând procese de autoînvățare și de învățare între colegi. Întrucât notele demolează constant imaginea de sine și încrederea celor cu rezultate slabe, notele trebuie să fie completate de evaluarea formativă.

Studiu de caz

Mihai este un băiat dintr-o familie dintr-o zonă defavorizată, apăsată de sărăcie, cu părinți șomeri. Este elev în clasa a VIII-a la o școală obișnuită din mediul rural, care, din păcate, nu are mari șanse de dezvoltare. El primește uneori următoarele mesaje de acasă și de la unii dintre profesori:

- În zadar te străduiești să învățați, nu vei reuși
- Renunță la munca suplimentară, un viitor luminos nu este pentru tine
- Uite, băiatul vecinului a învățat și ce a făcut în viață?
- Prea multe cărți și prea multă învățătură nu fac bine nimănui, mai degrabă te păcălesc

Dar, deși de multe ori se simțea singur, avea un vis, nu a renunțat, era optimist cu privire la viitor, la posibilitatea de a face ceva cu viața lui și, în același timp, pentru familia lui. Atras de frumusețile vieții și de cunoaștere, îi plăcea să învețe pe cont propriu, să meargă la biserică și să fie încurajat de profesorul îndrumător. Își repeta adesea: totul va fi bine. Dacă muncesc suficient de mult, voi reuși ca și alți elevi curajoși, voi crede mereu în forțele mele și voi păstra speranța, îmi voi schimba destinul și voi ajunge să-mi ajut familia.

Întrebări pentru a reflecta asupra situației lui Mihai

- Este Mihai optimist?
- Ce credeți că a reușit în cele din urmă?
- Cum îl vedeți peste 10, 20 de ani?

Cum pot profesorii să insufle, să dezvolte și să consolideze o mentalitate de creștere în predarea disciplinelor școlare?

Limbi străine:

- Rescrieți poveștile și poeziile din perspective optimiste, altele decât cele clasice
- Identificați personaje care prezintă atitudini derivate dintr-o mentalitate de creștere (flexibilitate, adaptabilitate, creativitate, încredere în propriile capacități etc.).
- Utilizați grilele de analiză pentru a evidenția comportamentele optimiste
- Completați propozițiile cu obiective de viață sau de învățare, în care optimismul este important pentru dezvoltarea noastră personală
- Transformați poveștile triste sau pesimiste în povești amuzante, comice, bazate pe simțul umorului
- Cereți-le elevilor să creeze scenete comice sau discursuri în public pe diferite subiecte conexe.

Istorie:

- Analizați personalități istorice de succes, șefi de stat, manageri de companii celebre, creatori de branduri, care au avut o abordare optimistă asupra problemelor cu care s-au confruntat
- Creați postere cu profiluri de lideri excepționali (bărbați și femei), includeți exemple de optimism și gândire pozitivă în istorie.
- Desenați linia vieții dvs. cu momente semnificative de optimism, ilustrând cu desene și cuvinte cheie evenimentele pozitive ale istoriei personale

- Analizați portretele / poveștile de viață ale unor oameni din diferite epoci ale istoriei: Renașterea, Evul Mediu, comunismul, capitalismul etc. și discutați modul în care realizările lor se raportează la convingerile lor despre ei înșiși

Studii sociale/ cetățenie:

- Culegeți povești și bune practici din comunitate cu privire la stilul de management axat pe optimism realist și pragmatic
- Organizați dezbateri privind pro-optimismul sau pro-realismul
- Discutați despre familiile care promovează un stil de viață bazat pe optimism
- Scrieți o poezie/ o poveste/ un eseu despre optimismul din viața noastră
- Propuneți un chestionar pentru evaluarea cunoștințelor și atitudinilor privind optimismul și gândirea pozitivă
- Rezolvați incidente critice care implică persoane aflate în contexte dificile (eșec, depresie, comportamente perturbatoare sau nedorite, agresive sau violente, tulburări emoționale, stimă de sine scăzută, anxietate etc.).
- Implementați un program/ proiect educațional dedicat dezvoltării mentalității de creștere, care poate fi implementat la nivelul clasei sau ca activitate extrașcolară

Matematică și științe:

- Realizați experimente sociale și proiecte de cercetare pentru a sublinia importanța optimismului în viața zilnică.
- Completați propozițiile, ecuațiile sau teorema optimismului și a gândirii pozitive
- Prezentați în fața întregii clase sau a unui grup de elevi conceptul de optimism, pe baza datelor științifice și a rezultatelor unor studii relevante, a faptelor, a evoluției ideilor
- Investigați rădăcinile optimismului în viața personală și în familia dvs.
- Stabiliți factorii care indică faptul că cultura organizațională a clasei dvs. este optimistă
- Pregătiți o rețetă metaforică cu ingredientele esențiale unei abordări optimiste a vieții, cu amestecul imaginar de substanțe chimice, ca un magician adevărat

Arte:

- Creați un colaj din diferite materiale, pentru a ilustra o viziune optimistă asupra unui eveniment provocator
- Realizați picturi abstracte care exprimă sentimente legate de optimism și gândire pozitivă
- Creați un context optimist pentru activități de învățare diverse, ascultând muzică sau vizionând împreună filme

- Creați un album cu fotografii personale (individuale, de echipă) care să ilustreze evenimente de succes din viața elevilor
- Utilizați instrumente digitale (Book Creator, Canva, Padlet etc.) pentru a transmite diferite emoții legate de optimism și abordări de gândire pozitivă
- Pregătiți o scenetă (joc de rol) cu personaje care reflectă convingeri pozitive despre rezultatele unor evenimente sau experiențe

Educație fizică:

- Creați o listă de îndrumări pe care elevii să le urmeze atunci când se confruntă cu eșecuri
- Prezentați câteva fragmente din viața unor sportivi care, prin optimism și gândire pozitivă, au reușit să facă față unor situații dificile
- Practicați exerciții fizice complexe, în timp ce citați misiunea sau credința sportivului preferat care a dat dovadă de o mentalitate de creștere

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova gândirea pozitivă la clasă (Walton, 2021)

Practicarea dialogului interior pentru mentalitatea de creștere

Exersați împreună cu elevii modalități de a schimba gândurile negative și aprecierile legate de mentalitatea fixă cu cele care indică o mentalitate de creștere: Mentalitate fixă - „Nu sunt făcut pentru a înțelege aceste formule de chimie” s-a schimbat în mentalitate de creștere - „Nu înțeleg majoritatea lucrurilor pe care le spune profesorul în această materie, dar sunt sigur că, dacă încep pas cu pas, voi ajunge să le înțeleg și, cu răbdare, voi stăpâni această știință interesantă”. Găsiți și alte exemple la link-ul: mindsethealth.com

Gândire laterală pozitivă

Când este copleșit de presiunea de a termina temele pentru acasă și este cuprins de gânduri negative cu privire la capacitatea sa de a face față cerințelor școlare, elevul poate fi ghidat să identifice despre sine câteva gânduri pozitive care îi vor schimba starea de spirit, îl vor motiva să se străduiască mai mult, îi vor oferi mai mult control asupra modului în care se simte și, în general, îi vor îmbunătăți sentimentul de stare de bine. Acestea pot fi gânduri din trecut ori prezent despre lucruri pentru care elevul este recunoscător, concentrându-se pe aspecte pozitive, sau din viitor.

Lucruri bune

S-a demonstrat empiric că identificarea și reflecția o perioadă de timp asupra a trei lucruri bune în fiecare dimineață contribuie la creșterea fericirii pe termen scurt și lung. Acest lucru

compensează faptul că, în timp, oamenii ajung să nu mai aprecieze lucrurile bune, dezvoltând un filtru și plângându-se doar de partea negativă a realității.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova optimismul în clasă

Eu sub strălucirea soarelui

Descrieți pe scurt cele mai bune 10 caracteristici personale. Includeți aspectele „solare", pozitive care vă definesc. În același timp, evocați cel mai grozav eveniment din viața voastră, eveniment care v-a umplut de fericire, optimism și gândire pozitivă.

Ambele sarcini trebuie să fie prezentate în fața clasei. După aceea, elevii vor reflecta asupra următoarelor aspecte:

- Cum credeți că o percepție personală pozitivă poate influența optimismul?
- Credeți că o atitudine optimistă poate fi utilă pentru o viață fericită?
- Ce a fost ușor în exercițiile anterioare? Ce a fost greu?
- Cum v-ați simțit?
- Ce faceți pentru a deveni mai optimiști?

Reflectați asupra următoarei afirmații: ***Optimiștii știu că împreună suntem mai puternici.***

Cercetarea mea despre optimism

Creați o hartă conceptuală privind abordarea optimistă. Lucrați individual, în perechi sau în echipe mici (de 4-5 elevi). Luați în considerare faptul că un optimist:

- este plin de speranță și încrezător în viitor;
- generează experiențe pozitive și rezultate favorabile;
- se află într-o stare activă, nu pasivă;
- se așteaptă, de obicei, ca lucrurile bune să se întâmple în funcție de participarea sa activă;
- va acționa cu inițiativă pentru a genera starea de bine pentru el însuși (și adesea pentru prietenii și colegii săi);
- are sentimente pozitive cu privire la șansele sale.

Ziarul optimistului este un jurnal online la care toți participanții contribuie cu știri pozitive, povești, fotografii, recomandări, filme, muzică, ultimele cercetări etc.

Citiți și comentați: „Perspectiva optimistă este predictivă pentru rezultatele pozitive în ceea ce privește sănătatea, pentru reziliență și satisfacția relațională. Optimismul poate fi

înnăscut sau poate fi învățat. Optimismul învățat a fost introdus de psihologul Martin Seligman, considerat părintele mișcării de psihologie pozitivă. Potrivit lui Seligman (1990), procesul de învățare a optimismului este o modalitate importantă de a-i ajuta pe oameni să își maximizeze sănătatea mintală și să trăiască o viață mai bună."

Legătura cu site-ul web: (https://www.leadershipiq.com/blogs/leadershipiq/optimism)

Visul meu frumos

Realizează un desen despre visul tău imposibil! Scrie câteva propoziții care să exprime esența visului tău. Toți elevii creează o expoziție cu visele lor! Urmăriți clipuri inspiraționale ale unor persoane celebre și răspundeți la următoarele întrebări metacognitive:

- Ce ai simțit sau ce ai gândit în timpul exercițiilor?
- Ce ai învățat despre tine însuți scriind despre visul tău?
- Cum te-au inspirat filmele inspiraționale?

Clubul optimiștilor: organizați ateliere cu elevii, părinții, profesorii pe următoarele teme:

- Optimismul este bun pentru sănătate;
- Optimismul poate duce la reziliență;
- Optimismul este bun pentru menținerea relațiilor.

Înainte de încheierea activităților, evaluați-vă nivelul de optimism:

- optimism scăzut;
- optimism moderat;
- optimism ridicat.

Nu uitați! Oamenii foarte optimiști sunt mai inspirați să depună cel mai bun efort la învățătură/ muncă. Optimismul este asociat cu o mare varietate de rezultate pozitive, inclusiv o mai bună sănătate mentală și fizică, motivație, performanță și relații personale. Optimiștii răspund mai bine la situațiile dezamăgitoare decât pesimiștii, cu mai multă rezistență, încredere și mai puțin stres (Carver, Scheier și Segerstrom, 2010).

Referințe

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, *30*(7), 879–889. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006

Chang, J. (2011). A Case Study of the" Pygmalion Effect": Teacher Expectations and Student Achievement. *International education studies*, *4*(1), 198-201.

Davis, T. (2021). *What Is Positive Thinking in Psychology? 9 Thought-Provoking Findings*. Accesat în Positive Psychology: https://positivepsychology.com/positive-thinking/

Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance.* New York: Scribner/Simon & Schuster.

Dweck, C. S. (2007). *Mindset: The New Psychology of Success.* New York: Ballantine Books.

Plan de lecție pe tema mentalității de creștere realizat de Centrul de cercetare aplicată privind motivarea în învățare al Universitatății Stanford, Khan Academy și PERTS https://www.mindsetkit.org/static/files/YCLA_LessonPlan_v10.pdf

Jacovidis, J. N., Anderson, R. C., Beach, P. T., & Chadwick, K. L. (2020). *Growth Mindset Thinking and Beliefs in Teaching and Learning.* Haga: The International Baccalaureate.

Pickersgill, M., Martin, P., & Cunningham-Burley, S. (2015). The changing brain: Neuroscience and the enduring import of everyday experience. *Public understanding of science (Bristol, England)*, *24*(7), 878–892. https://doi.org/10.1177/0963662514521550

Sala, A., Pune, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp - The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence.* Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Walton, K. J. (2021, 10 01). Preluat din Growth Mindset: growthmindset.org

5. AUTOREGLARE (GESTIONAREA STRESULUI ȘI FURIEI)

Ce este autoreglarea?

Autoreglarea se referă la abilitățile care îi permit unei persoane să își controleze comportamentul, gândurile și emoțiile pentru a-și susține starea de bine și a-și urmări obiectivele pe termen lung. Specific, autoreglarea cuprinde gestionarea emoțiilor și a comportamentelor posibil perturbatoare, care pot conduce la rezultate negative. Două exemple sunt capacitatea de gestionare a stresului și de gestionare a furiei (Cuncic, 2021). Gestionarea stresului se face prin strategii, tehnici sau programe specifice (de exemplu, antrenamentul de relaxare, tehnici de respirație, anticiparea reacțiilor de stres) pentru a face față situațiilor care induc stresul, precum și a stării de stres (American Psychological Association). Gestionarea furiei implică recunoașterea factorilor declanșatori ai furiei și însușirea metodelor prin care persoana poate rămâne calmă și poate gestiona situațiile într-un mod neconflictual (Gupta, 2021).

Gestionarea stresului și a furiei îi dă unei persoane capacitatea să aplice practici de zi cu zi pentru a atenua efectele negative ale acestor sentimente, pentru a-și îmbunătăți starea de spirit, motivația și funcționarea zilnică. Stresul poate apărea în situații de viață, cum ar fi solicitările școlare sau circumstanțele nefavorabile de acasă. Toată lumea suferă un anumit nivel de stres care ar putea fi gestionat; cu cât stresul este mai sever, cu atât este mai imperios necesar să fie gestionat în mod eficient. Stresul poate avea un impact direct și asupra gestionării furiei (Scott, 2020).

Autoreglarea poate implica intervenții practice care ajută la limitarea presiunii la care este supusă persoana, cum ar fi tehnici de organizare, exerciții fizice și scrierea unui jurnal pentru a încerca gestionarea oricăror gânduri intruzive. De asemenea, poate apela la tehnici de autocalmare și relaxare, pentru a atenua impactul stresului și al furiei asupra minții și corpului (Cuncic, 2021).

De ce este importantă promovarea abilităților de autoreglare în rândul elevilor din ciclul secundar?

După cum s-a menționat anterior, cercetările au arătat că în timpul adolescenței au loc schimbări majore în arhitectura creierului. În ceea ce privește autoreglarea, în timpul adolescenței timpurii și medii (adică între 11 și 15 ani), sistemele cerebrale care caută recompense și procesează emoțiile sunt mai dezvoltate în comparație cu sistemele de control cognitiv care sunt responsabile pentru luarea deciziilor adecvate și pentru planificare. Prin urmare, abilitățile de autoreglare sunt dezvoltate „dezechilibrat” la această

vârstă. Este important ca abilitățile de autoreglare să fie promovate în această perioadă de dezvoltare, deoarece deciziile greșite luate de elevii din ciclul școlar secundar pot avea consecințe negative pe termen lung (Murray & Rosanbalm, 2017).

Sentimentele de stres și de furie care nu sunt gestionate sau abordate în mod adecvat pot duce la probleme de sănătate mintală și de relaționare. Dacă un elev se luptă să facă față acestor emoții, acest lucru ar putea avea un impact negativ asupra învățării și asupra relațiilor cu colegii, ceea ce, la rândul său, va exacerba și mai mult problema. În circumstanțe extreme, pot apărea efecte semnificative pe termen lung și poate crește riscul de părăsire timpurie a școlii.

Capacitatea de a utiliza tehnici de autocalmare este importantă nu numai pentru sănătatea mentală, ci și pentru cea fizică. Stresul are multe implicații fiziologice care, dacă nu sunt gestionate, pot contribui la probleme de sănătate cum ar fi creșterea tensiunii arteriale, dureri de cap și afecțiuni gastrointestinale. De asemenea, poate provoca întreruperi ale somnului, ceea ce, în sine, poate contribui la alte complicații de sănătate și poate avea un impact asupra capacității elevului de a se concentra la școală (American Psychological Association).

Elevii cărora nu li se predau mecanisme de adaptare pentru gestionarea stresului și a furiei pot dezvolta comportamente de inadaptare ca metode de autocalmare și automedicație. De exemplu, aceștia pot adopta comportamente de risc sau violente și pot folosi substanțe precum drogurile și alcoolul. Astfel, pot ajunge la probleme sociale mai mari și la probleme de sănătate, aceste comportamente nesănătoase fiind cu atât mai greu de schimbat cu cât persistă mai mult. Prin urmare, este esențial să îi învățăm pe elevii tineri aflați în etapa de dezvoltare mecanisme pozitive de adaptare.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie în clasă, să promoveze autoreglarea?

Autoreglarea este la fel de importantă pentru profesori ca și pentru elevi. Aplicarea unor metode de autoreglare și de gestionare a stresului și a furiei va contribui la atenuarea aspectelor dificile ale profesiei și va ajuta la protejarea dascălilor împotriva epuizării și a stresului secundar și a traumei, atunci când este cazul. Profesorii pot utiliza ei înșiși tehnici de autoreglare pe care le pot exemplifica pentru elevi. De exemplu:

- Să fie organizați și metodici în abordarea muncii și să demonstreze cum o bună pregătire poate facilita gestionarea cerințelor profesionale în ceea ce privește termenele, planificarea muncii etc.
- Să faciliteze conversații despre stres, pentru a încuraja discuțiile despre probleme și pentru a normaliza experiențele de stres - folosind dezvăluiri personale adecvate și strategii proprii de adaptare.
- Să înceapă diminețile cu un exercițiu de ancorare în realitate (grounding) sau de conștientizare, pentru a intra în contact cu prezentul, astfel încât să încurajați calmul atât la nivel individual, cât și la nivelul clasei.
- Să încurajeze îngrijirea personală în mod regulat, atât în școală, cât și în afara ei.
- Să fie receptivi și empatici la manifestările de stres și furie ale elevilor și colegilor.
- Să dezvolte tehnicile de organizare cu elevii care rămân în urmă sau care se prezintă ca fiind stresați și dezorganizați.
- Să le acorde elevilor timp pentru a scrie în agendă și pentru a-și organiza lucrările școlare.
- Să găsească un mentor sau un prieten căruia să i se confeseze și să evite să ducă stresul și furia în clasă.
- Să nu compare elevii sau grupurile de elevi între ei și să le recunoască punctele forte și nevoile individuale.
- Să asigure spații sigure pentru a comunica furia într-un mod sănătos.
- Să încerce să încorporeze puncte pozitive în feedback și recenzii.
- Să folosească contexte în cadrul disciplinelor predate pentru a evidenția modalități de gestionare a stresului (a se vedea secțiunea următoare).

Studiu de caz 1- Managementul stresului:

Profesorul a observat că Katie pare foarte stresată în timpul lecției. Are dificultăți în muncă și nu interacționează cu prietenii ei așa cum ar face-o de obicei. Limbajul corporal și expresia ei arată că este stresată și neliniștită. Ceilalți elevi din clasă par și ei destul de neliniștiți, într-o atmosferă tensionată. Profesorul cere clasei să se oprească din lucru timp de cinci minute, să se așeze confortabil, în liniște și să facă împreună un exercițiu de respirație liniștitoare. Le cere să se așeze într-o poziție confortabilă, cu o mână pe stomac și să inspire lent și adânc, astfel încât mâna să fie împinsă în afară. Elevii sunt instruiți să mențină această respirație timp de trei secunde înainte de a expira din nou încet. Repetă acest exercițiu de mai multe ori. După aceea,

profesorul îi întreabă pe cei din clasă cum se simt și de ce cred că le-a cerut să facă acest exercițiu. Profesorul explică pe scurt de ce exercițiul de respirație poate fi de ajutor atunci când cineva se simte stresat și că, uneori, cel mai bun lucru de făcut atunci când cineva are dificultăți în activitate este să se oprească pentru câteva minute și să își facă corpul să se simtă calm și ancorat în realitate.

Studiu de caz 2- Managementul furiei:

În timp ce supraveghea pauza, un profesor a observat că Mark a început să țipe la Joe și apoi l-a împins. Profesorul i-a despărțit pe băieți și apoi l-a luat pe Mark deoparte pentru a vorbi cu el. Când l-a întrebat ce s-a întâmplat, Mark a început să țipe că Joe l-a tachinat toată dimineața și s-a săturat. Profesoara a etichetat emoția lui Mark spunându-i că părea foarte furios, făcând o pauză de câteva secunde pentru a-i da timp să proceseze ceea ce tocmai spusese. După câteva momente, Mark s-a calmat și i-a spus profesoarei că era furios pentru că Joe îl tachina în mod constant. Profesoara a empatizat cu Mark și i-a spus că sentimentele sale de furie erau de înțeles. Apoi i-a explicat că există modalități mai acceptabile prin care își poate stăpâni frustrarea, deoarece violența va avea doar consecințe negative. Mark și profesoara au discutat apoi despre modalități mai bune prin care putea gestiona situația în loc să îl împingă pe Joe, cum ar fi ignorarea și îndepărtarea, practicarea unui exercițiu de calmare, alăturarea la un alt grup de prieteni, discuția cu profesorii etc.

Cum pot profesorii să integreze autoreglarea în predarea materiilor școlare?

Limbi străine:

- Citiți literatură în care personajele trec prin evenimente stresante și facilitați discuții în clasă despre modul în care acestea ar putea face față în mod eficient stresului și care ar putea fi rezultatele.
- Creați cu toți elevii o roată care descrie emoțiile, care oferă un vocabular pentru diferite emoții trăite și explorează emoțiile posibil legate de stres.
- Identificați manifestările de furie ale personajelor din literatură și facilitați discuții despre cum ar putea fi gestionată mai eficient această emoție.

Istorie:

- Explorați evenimente istorice stresante și rugați elevii să redacteze un jurnal în care să scrie din punctul de vedere al unei persoane care trăiește acel eveniment, inclusiv un plan despre cum ar putea face față situației.
- Studiați modul în care liderii istorici au făcut față în mod eficient situațiilor de mare presiune și analizați strategiile acestora.

Studii sociale/ cetățenie:

- Organizați discuții de grup despre cum să recunoaștem semnele de stres la noi înșine și la ceilalți și despre cum putem cere ajutorul altora / oferi sprijin în astfel de situații.
- Creați planșe de dispoziție pentru a împărtăși sugestii de autoîngrijire cu clasa.
- Dați-le elevilor indicii și cereți-le să scrie despre ceea ce simt în anumite situații și despre cum ar putea face față unor situații dificile sau frustrante.
- Dați-le elevilor indicii pentru jurnalul de recunoștință, pentru a încuraja concentrarea asupra aspectelor pozitive ale vieții.
- Educați elevii cu privire la lipsa de realitate din social media și faceți un brainstorming pentru a identifica activități alternative prin care să se limiteze timpul petrecut în social media.

Matematică și științe:

- Discutați despre importanța îngrijirii sănătății, de exemplu, o alimentație sănătoasă, un somn corespunzător, exerciții fizice și reflectați asupra motivelor pentru care aceste obiceiuri sunt importante pentru starea de bine a persoanei.
- Analizați „stresul” la alte organisme, de exemplu la plante, și ce le ajută să devină mai sănătoase.
- Culegeți date despre nivelurile de stres în rândul adolescenților și reprezentați pe grafice modul în care nivelurile de stres scad în urma anumitor intervenții.

Arte:

- Rugați elevii să realizeze lucrări de artă care să reprezinte diferite stări mentale - de exemplu, entuziasmat, stresat, furios, apoi cereți-le să discute diferențele dintre lucrări și ceea ce reprezintă.

- Rugați elevii să aleagă o piesă muzicală care îi ajută atunci când se simt stresați sau supărați și să împărtășească 20 de secunde din această piesă cu clasa - activitatea poate fi dezvoltată pentru a crea un dans / o mișcare pe muzică, etc.
- Rugați elevii să deseneze un personaj popular (de exemplu, Simpsons), să îl coloreze în funcție de cum se simt fizic și mental, precum și să prezinte o legendă a culorilor.

Altele (de exemplu, TIC, educație fizică,...):

- Sportul și exercițiile fizice pot fi eficiente în reducerea stresului. Planificați activități distractive și pline de energie, cum ar fi rațele și vânătorii, și continuați cu o discuție despre motivul pentru care acest lucru poate viza stresul și furia.
- Folosiți computerele pentru a genera ilustrații despre cum se simt atunci când sunt stresați și ce fac pentru a se simți mai bine.
- Jucați un joc în care dansați pe muzică și trebuie să înghețați când muzica se oprește.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova managementul stresului în clasă

Scanare corporală „mindfulness" (conștientizare personală și contextuală)

Folosiți un spațiu liniștit și confortabil în care elevii să se așeze și să se implice într-o activitate de mindfulness timp de 15/20 de minute. Îndrumați-i pe elevi să respire calm și lent. Recunoașteți elementele de distragere a atenției și ghidați cu blândețe elevii să se concentreze din nou asupra respirației și asupra corpului lor.

Îndrumați-i ușor pe elevi printr-o scanare a întregului corp, în timp ce respiră profund și lent. Încurajați-i să se repoziționeze în mai confortabil când este nevoie și să se întindă/ să miște părți ale corpului când observă o tensiune și un stres deosebit. La finalul scanării, încurajați-i să deschidă încet ochii și să se întoarcă ușor la relația cu ceilalți și să bea apă, dacă este necesar.

Această activitate îi ajută pe elevi să devină conștienți de tensiunea din corpul lor și să recunoască relația dintre stresul psihologic și cel fizic. Încurajarea elevilor să facă acest exercițiu în mod regulat poate contribui la reducerea impactului stresului, la promovarea activității creierului și la îmbunătățirea atenției. Vă puteți înregistra instrucțiunile cu muzică de fundal sau puteți utiliza un exercițiu adecvat de pe Youtube.

Un exemplu de scenariu este disponibil aici: https://www.mindfulschools.org/wp/wp-content/uploads/2019/02/Practice-Script-for-Teens-Body-Scan.pdf

Exerciții de savurare

Rugați elevii să reflecteze asupra activităților pe care le-ar plăcea să le facă atunci când nu sunt la școală sau când sunt în vacanță. Cereți-le să scrie scurte pasaje despre aceste activități și de ce le plac. Pot să deseneze sau să facă diagrame pentru a însoți compunerile lor. Rugați-i să prezinte întregii clase compunerile, pentru a împărtăși idei de activități relaxante și plăcute. Încurajați elevii să își facă timp pentru aceste activități în mod regulat, atunci când este cazul, și să reflecteze asupra importanței îngrijirii de sine. Încurajați abilitățile de ascultare, în timp ce elevii prezintă compunerile în fața clasei.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a gestiona furia în clasă[3]

Jurnalul furiei

După un episod de furie, rugați elevul să scrie despre trăirea respectivă. Această practică îl va ajuta să identifice tiparele, semnele de avertizare și factorii declanșatori, ajutându-l în același timp să își organizeze gândurile și să rezolve problemele. Rugați elevii să se gândească și să răspundă la următoarele întrebări în jurnalul personal:

- Ce s-a întâmplat înainte de episodul de furie? Cum se simțea, la ce se gândea? Îți era foame, erai obosit sau stresat?
- Descrie faptele care s-au întâmplat. Ce ți-a declanșat furia? Cum ai reacționat? Reacția s-a schimbat pe măsură ce evenimentul a continuat să se desfășoare?
- Care au fost sentimentele și gândurile tale în timpul episodului de furie? Acum că te-ai calmat, vezi ceva diferit față de momentul în care erai înfierbântat?

Termometrul furiei

Această activitate este similară cu activitatea „Termometrul emoțional” menționată într-unul din capitolele anterioare. În timp ce termometrul emoțional este folosit pentru a măsura o serie de emoții și a evalua ceea ce simt elevii, această activitate se concentrează în mod special pe furie. În cadrul activității, profesorul desenează un termometru mare, cu gradații de la zero la 100, și le cere elevilor să facă același lucru. Apoi, profesorul instruiește elevii (și exemplifică) să coloreze termometrul începând de la verde, galben, portocaliu și roșu la 100 de grade. La fiecare interval de 10 puncte adăugați noi stări afective legate de furie, de exemplu, 0 = total relaxat, 10 = senzație de tensiune, 20 = furie minimă, și așa mai

[3] Activități adaptate de pe www.therapistaid.com

departe până la 100 = cel mai înalt nivel de furie experimentat vreodată. Profesorul îi instruiește apoi pe elevi să urmeze pașii de mai jos:

1. Identificați tipurile de evenimente/situații pe care vă amintiți că le-ați trăit în diferite puncte ale termometrului
2. Reprezentați pe hartă punctele verzi, galbene și roșii din ziua dvs. obișnuită la serviciu / școală
3. Alegeți o „experiență galbenă" recentă și amintiți-vă gândurile și comportamentele voastre legate de acest eveniment.
4. Împărtășiți și discutați în clasă posibile strategii de adaptare pentru a regla furia în cazul unui eveniment „galben", pentru a evita escaladarea la „roșu".

Această activitate ajută la încurajarea automonitorizării, a autoreglării și a reflecției asupra gândurilor, sentimentelor, comportamentelor și strategiilor de adaptare asociate evenimentelor care provoacă furie. De asemenea, poate fi utilizată ca instrument de gestionare a stresului, ajutând elevii să își identifice simptomele de stres, semnele de avertizare și modul în care acestea se schimbă pe măsură ce stresul și anxietatea se intensifică.

Site web: https://www.therapistaid.com/therapy-guide/anger-thermometer-guide

Referințe

American Psychological Association. (n.d.). *Apa Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. Accesa pe 3 ianuarie 2022 la https://dictionary.apa.org/stress-management

American Psychological Association. (n.d.). *How to help children and teens manage their stress*. American Psychological Association. Accesat pe 3 ianuarie 2022 la https://www.apa.org/topics/child-development/stress

Cuncic, A. (2021, October 4). *How to develop and use self-regulation in your life*. Verywell Mind. Accesat pe 3 ianuarie 2022 la https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536

Gupta, S. (2021, July 29). *What is anger management therapy?* Verywell Mind. Accesat pe 3 ianuarie 2022 la https://www.verywellmind.com/anger-management-therapy-definition-techniques-and-efficacy-5192566

Murray, D. W., & Rosanbalm, K. (2017). Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief. OPRE Report 2015-82. *Office of Planning, Research and Evaluation*.

Scott, E. (2020, August 3). *How is stress affecting my health?* Verywell Mind. Accesat pe 3 ianuarie 2022 la https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086

6. GESTIONAREA EMOȚIILOR NEGATIVE

Sentimentele pregătesc corpul pentru a face față unei situații cu un răspuns specific.

Alfred Adler

Ce sunt emoțiile?

Când ne gândim la emoții, ne vin în minte emoțiile pozitive și negative. Potrivit dr. Paul Rasmussen, toate emoțiile sunt pozitive (Matei, 2016), deoarece ne oferă energie pentru a acționa datorită lor. Rudolf Dreikurs numește emoțiile „aburul din motoare", care ne mișcă în direcția în care trebuie să ne ajustăm/adaptăm.

În loc să privim emoțiile ca pe ceva ce ne-ar plăcea să avem (atunci când ne simțim bine) sau când nu ne place să avem (când sentimentul nu este atât de bun), o modalitate mult mai sigură, utilă și semnificativă este să considerăm emoțiile ca fiind combustibil pentru acțiunile/ inacțiunile noastre. Prin urmare, o mai bună înțelegere a emoțiilor, a scopului și a utilizării lor poate conduce la gestionarea acestora mai bine și mai util. Cele trei roluri critice pe care le au toate emoțiile sunt:

1. Ne oferă informația legată de „cum merge viața pentru mine?". (oamenii au tendința să-și evalueze viața în funcție de starea emoțională actuală). Fiecare emoție are propriul scop de adaptare: tristețea - ne amintește de pierdere; furia - nemulțumirea care apare în fața dreptului - vrem să eliminăm ceva care ne stă în calea spre ceva la care credem că avem dreptul; depresia - o folosim pentru a ne retrage
2. Oferă o modalitate de a le comunica nonverbal celorlalți nevoile și stările noastre (afect - ne arătăm entuziasmați când vorbim cu cineva care ne place).
3. „Combustibil" pentru acțiunile noastre

Mai presus de toate, feedback-ul pe care îl primim în urma exprimării/ comunicării emoțiilor noastre este ceea ce luăm în considerare. Care este scopul:

- Anxietății - când percepem o amenințare psihologică la adresa integrității noastre. (de multe ori nu există o amenințare reală și certă atunci când apare anxietatea)
- Fricii - atunci când vedem ceva care reprezintă o amenințare la adresa integrității noastre fizice și care ne face să ne protejăm de această amenințare certă.

- Vinovăției - atunci când încălcăm o regulă și, ca urmare a acestui fapt, ne simțim vinovați pentru a ne justifica acțiunea (nu sunt o persoană „rea").
- Stânjenelii - atunci când facem ceva care încalcă o regulă socială (spunem o glumă proastă, la care nu râde nimeni). De cele mai multe ori, oamenii își revin din starea de jenă. Adesea, oamenii pot ajunge să evite relațiile din cauza fricii și anxietății pe care o resimt din cauza faptului că se simt stânjeniți; (Nu-mi place să mă fac de râs - așa că nu ies în oraș)
- Rușinii - crezi că ai ceva față de care oamenii vor avea obiecții - mă vor considera o persoană inferioară și mă vor respinge; credem că există ceva greșit în mod ereditar în noi și că dacă oamenii ar afla despre asta, am deveni inacceptabili. Ascunderea rușinii duce la multă anxietate.

„Toți oamenii intră în viață cu un anumit nivel de inferioritate și fiecare are ceva cu care se simte mai prejos și cu care se luptă. Uneori, oamenii se concentrează prea mult pe rușinea lor și permit ca aceasta să le limiteze interacțiunea cu restul lumii. Acesta este momentul în care rușinea devine tristețe." P. Rasmussen

De ce este important să promovăm curajul în rândul elevilor din învățământul secundar? *(Legătură cu / rol în dezvoltarea adolescentului)*

Cele mai multe dintre emoțiile considerate negative sunt normale pentru fiecare persoană. Sentimentul de inferioritate este un punct de plecare care duce fie la dorința de a se dezvolta și de a se adapta, fie stabilizează incapacitatea de a face acest lucru. Normalizarea unor astfel de emoții este crucială. Una dintre modalitățile de a face acest lucru este stăpânirea abilității de a modela greșelile și de a recupera din ele. Pentru a face acest lucru este nevoie de curaj. Fără curaj, nu s-ar putea face față sarcinilor și provocărilor vieții. Ne mișcăm în viață nu din cauza lipsei de frică, ci datorită curajului. Oamenii sunt fericiți și au succes, în ciuda fricii, anxietății, vinovăției, jenei sau rușinii, nu pentru că nu le trăiesc. Ținând cont că a fi acceptat și a face parte din grup este important pentru adolescenți, este important să se promoveze curajul de a fi imperfect și curajul de a face greșeli.

Toată lumea se teme/ simte neliniște să se simtă jenată. Nu mulți reușesc din prima.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze curajul?

Una dintre cele mai importante metode prin care elevii pot fi învățați să își gestioneze emoțiile este prin exemplul personal dat de profesor. Se recomandă ca orice persoană care

lucrează cu elevii să analizeze mai întâi propriile nevoi și abilități, pentru a exemplifica comportamentele care trebuie „predate" elevilor. Scopul principal este de a le arăta elevilor că nu există emoții bune sau rele, ci doar moduri adecvate/ neadecvate de exprimare a acestora. Fiecare elev/ profesor ar trebui să se simtă în siguranță pentru a-și exprima emoțiile într-un mod acceptabil. Acest lucru ar putea sau nu să ducă la schimbarea situației sau a circumstanțelor, dar i-ar face să se simtă auziți și înțeleși.

O modalitate de a-i învăța pe elevi cum să își exprime emoțiile într-un mod acceptabil, pas cu pas, ar fi:

1. În primul rând, observarea și numirea emoției (Văd că ești supărat din cauză că...).
2. Validarea emoției (Ai dreptul să te simți supărat) - nu judecăm manifestarea - bună sau rea, este ceea ce este;
3. Formularea unei sugestii despre „cum să gestionezi" emoția (Care este modalitatea adecvată de a aborda problema și de ce ai nevoie pentru a o face mai bună pentru tine?).

Atunci când se lucrează cu adolescenții, este important să îi ajutăm să treacă de la dihotomia „alb-negru" - de la a avea dreptate sau a greși, de la a reacționa sau a nu reacționa - la atitudinea de „mijloc" și să exersăm folosirea următoarelor afirmații: „Știu că trebuie să reacționez în această situație, dar sunt foarte supărat acum și am nevoie de timp pentru a răspunde". A fi capabil să numești, să validezi și să exprimi emoțiile într-un mod acceptabil este una dintre cele mai importante abilități, una care deschide calea către o comunicare personală și interpersonală mai eficientă și mai eficace.

O altă modalitate de a promova curajul este prin intermediul **raportului 80/20** (Schafer, 2019). Când oamenii sunt întrebați ce procent din ziua lor trebuie să meargă bine pentru ca aceasta să fie considerată o „zi bună", majoritatea menționează cifre mari. Surprinzător, până la 80% din ziua noastră ar putea merge „prost" și tot vom avea experiența unei „zile bune". În medie, doar 20% din momentele trăite sunt perioade de bucurie în fiecare zi și se pare că acest lucru este suficient pentru a simți că ziua merge bine; 80% din timp avem de-a face cu emoții care nu ne plac - furie, rușine, jenă, frică, depresie, aceasta este norma. Aceasta este normalitatea, asta înseamnă să fii o ființă umană, iar acest fapt nu trebuie să ne împiedice să trăim. Emoțiile pe care le trăim în 80% din timp sunt cele care ne fac să ne adaptăm/ajustăm și să facem față stresului.

De asemenea, nu ajută nici faptul că 80% din „lucrurile greșite" au loc, de obicei, în loturi, de exemplu, ratarea unei activități distractive, părinții se opun la ceva ce ți-ai propus, cineva

din clasă face un comentariu negativ despre noua ta tunsoare, ai aflat că băiatul care îți place are o prietenă. Celelalte 20% din bucurie și fericire vin mai des sub formă de evenimente unice - momente. Fiind conștienți de evenimentele și momentele care fac diferența în ziua noastră, putem să facem față provocărilor și să ne adaptăm/ ajustăm.

Studiu de caz:

Sarah este o elevă în vârstă de 12 ani care nu s-a simțit bine în ultima săptămână. Nu a dormit bine, abia a mâncat și respiră cu greu. De obicei, este o elevă foarte bună și responsabilă. Sarah nu are mulți prieteni, dar are cel puțin un prieten bun.

Învățătoarea lui Sarah observă că Sarah nu este ea însăși. Ea își exprimă îngrijorarea și ascultă cu atenție ceea ce Sarah îi spune. În timpul conversației lor, profesoara lui Sarah află că situația lui Sarah acasă nu este foarte bună în acest moment. Sarah împărtășește faptul că se simte criticată de părinții ei și e ca și cum „nu ar exista".

Profesorul face eforturi pentru a afla despre pasiunile și visele lui Sarah (trecând dincolo de simptome și probleme). Apoi se întâlnește cu profesorii care predau materiile de care Sarah este interesată. Împreună, elaborează un plan cu privire la modul în care să o implice mai mult pe Sarah, astfel încât aceasta să se simtă văzută, ascultată, capabilă și în măsură să contribuie la cursuri. De asemenea, profesorul are grijă să o întâmpine pe Sarah în fiecare zi când sosește și să vorbească (pe scurt) despre un subiect de interes pentru ea.

Profesorii nu pot schimba întotdeauna situația familială, factorii externi din viața unui copil. Dar fiecare profesor este pe deplin capabil să fie un factor de protecție pentru dezvoltarea rezilienței elevului.

Cum pot profesorii să insufle curajul de a fi imperfect și cum să gestioneze emoțiile negative în predarea materiilor școlare?

Profesorii pot insufla curajul de a fi imperfect exemplificând „comiterea greșelilor" și cum se poate învăța din acestea. Metoda poate fi aplicată în predarea diferitelor materii. De asemenea, este important ca profesorul să aibă așteptări clare în ceea ce privește lecțiile, notele, comportamentul și să se țină de acestea.

Limbi străine:

- Creați activități care au legătură cu interesele elevilor și care fac legătura cu limba pe care o învață: Dacă unui elev îi place muzica, dar nu se pricepe foarte bine la limba respectivă, permiteți-i să prezinte informații despre muzica/ artiștii/ stilul său preferat. Dacă este vorba de un artist, cereți-i elevului să prezinte tot ce poate găsi

despre acesta - despre viața, cariera, realizările sale. Dați-le elevilor ocazia să lucreze cu tutori (învățare colegială).

Studii sociale/ cetățenie:

- Când introduceți subiecte, puneți accentul pe modul în care anumite acțiuni pot afecta sentimentele și abilitățile de adaptare ale oamenilor. De exemplu, când elevii învață despre sistemul electoral dintr-o țară, organizați o discuție despre ce simt oamenii în legătură cu votul și de ce unii oameni ar putea refuza să voteze, iar alții ar dori să voteze, dar nu pot. Care sunt posibilele provocări pe care le-au creat sistemele și care îi fac pe oameni să simtă că votul lor nu contează? Ce s-ar putea face în acest sens?

Matematică și științe:

- Acestea sunt materii dificile pentru mulți elevi și este important să urmărim starea generală de spirit în timp ce predăm teme mai abstracte. Folosiți un „termometru al stării de spirit" pentru a verifica dacă elevii sunt ok, confuzi ori frustrați atunci când prezentați o anumită teorie/ idee. Dacă majoritatea elevilor se simt frustrați, asta nu înseamnă că va trebui să încetați predarea materiei, dar elevii vor avea ocazia de a se face auziți, iar dvs. veți avea posibilitatea de a vă reconecta cu grupul și de a încerca din nou. Elevii învață doar atunci când se simt în siguranță și capabili.

Artă și muzică:

- Când prezentați o operă artistică/muzicală, dați-le elevilor ocazia să afle despre sentimentele pe care autorul le-a trăit atunci când a creat lucrarea (unele dintre cele mai mari opere de artă sunt create în cele mai întunecate momente, în timpul greutăților prin care trec autorii lor). Întrebați despre impactul lucrării asupra emoțiilor elevilor și ce înseamnă asta pentru ei?

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova curajul și gestionarea emoțiilor la clasă

Modalități de manifestare a respectului

Elevii sunt rugați să scrie 2-4 moduri în care își arată respectul (față de profesori/colegii lor) înainte, în timpul și după orele de curs. După câteva minute de lucru individual, elevii sunt apoi împărțiți în grupuri mici și li se cere să își combine răspunsurile într-o singură listă. Fiecare grup își va împărtăși apoi lista cu întreaga clasă și toate ideile vor fi puse cap la cap. Elevii pot face apoi (sau cu altă ocazie) același exercițiu, numai că de data aceasta

se discută despre modul în care profesorul îi poate arăta respect elevului, înainte, în timpul și după ore.

Notă: această activitate se poate desfășura și cu profesorii în cadrul unui curs de formare continuă privind respectul față de elevi.

Dincolo de problemă

Una dintre modalitățile importante de a-i încuraja pe tineri să își asume responsabilitatea pentru propria capacitate de a-și gestiona sentimentele este aflând mai multe despre ei printr-o abordare holistică și încurajându-le punctele forte:

Cereți-le elevilor să găsească 3, 4 sau 5 cuvinte care îi descriu din punct de vedere biologic, social, psihic, spiritual (valorile lor, lucrurile care sunt importante pentru ei). Depășirea problemei prezentate oferă copilului posibilitatea să-și dorească să aibă capacitatea de a gestiona situația actuală.

Realizați cartonașe sau cadouri

Folosiți cartonașe mici cu afirmații pozitive de autoîncurajare pentru elev: „Ești mai puternic decât crezi", „Mulțumesc că ești un cântăreț atât de bun" etc. Elevul poate purta cartonașele în cartea sa, în buzunarul de la spate etc. (Acestea ar putea fi singurele cuvinte pozitive pe care elevul le aude în acea zi).

Găsiți mijloace de a vă conecta cu elevul

Încercați să fiți văzut și să interacționați cu elevii (fiți văzut pe hol, la ușă la sosire); vorbiți despre lucruri importante pentru elev. O modalitate de a face acest lucru este să discutați cu profesorii materiei pe care elevul o consideră dificilă, pentru a cădea de acord că elevul are nevoie să se simtă văzut, auzit, îngrijit, fără a fi pus în centrul atenției (Wingett, 2021).

Referințe

Adler, A. (1931/1992, p. 42). Adler, A. (1992). What life could mean to you. Oxford, Anglia: One World Publications. (Original work published 1931)

Dragos Iulian Matei. (2016, aprilie). Paul Rasmussen talking about emotions [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=5aiuVqkOvzY

Rasmussen, Paul R. (2003). *The Adaptive Purpose of Emotional Expression: A Lifestyle Elaboration*. Journal of Individual Psychology. Winter2003, Vol. 59 Issue 4, p388-409. 22p. University of Texas Press.

Rassmussen, Paul R. (2010). The quest to feel good. Routledge/Taylor & Francis Group. New York, NY, US.

Rasmussen, Paul R. (2021). *Adaptive Reorientation Therapy: An Adlerian-Based Model of Psychological Treatment.* The Journal of Individual Psychology, Volume 77, Number 1, Spring 2021, pp. 73-95. University of Texas Press.

Schafer, A. (Host) (2020, decembrie, 21). Interviu invitat cu Dr. Paul Rasmussen, autorul cărții „The Quest To Feel Good" care discută perspectiva adleriană asupra sănătății mintale și a emoțiilor, inclusiv depresia, furia și anxietatea. (nr. 033). [Episod audio podcast]. In Parenting the Adlerian way. H2O Digital. https://podcasts.apple.com/ca/podcast/parenting-the-adlerian-way/id1508655119

Wingett, W. (2019, noiembrie). Encouragement Strategies for Educators: An Adlerian Approach. Curs online scurt de formare continuă a cadrelor didactice, Departamentul de informare și formare continuă a cadrelor didactice, Universitatea Trakia, Bulgaria.

Wingett, W. (2021, septembrie). Case consultation for teachers and school councilors. Activitate de grup online. Departamentul pentru informare și formare continuă a cadrelor didactice, Universitatea Trakia, Bulgaria.

7. REZILIENȚA

Ce este reziliența?

Reziliența se referă la capacitatea unei persoane de a depăși adversitatea și de a se reface în urma dificultăților, continuând totodată să crească și să se dezvolte. Este o parte importantă a stării de bine a unei persoane și este esențială pentru adaptarea la provocările vieții. Reziliența nu înseamnă absența stresului sau suferinței, ci înseamnă că o persoană are instrumentele psihologice și sprijinul contextual pentru a depăși provocările și eșecurile. Reziliența este un proces dinamic care se schimbă în timp și în diferite situații, în funcție de contextul din viața persoanei și de caracteristicile acelui context (American Psychological Association). Reziliența nu este o trăsătură prestabilită, ci o calitate care trebuie cultivată, la fel ca puterea sau bunătatea.

Nivelul de reziliență al unei persoane depinde în mare măsură de factorii de risc și de protecție. Factorii de risc sunt evenimente de viață stresante, cum ar fi violența, sărăcia, boala, destrămarea familiei, pierderea sau alți factori care ar putea crește probabilitatea apariției unei probleme sau ar putea menține problema. Factorii de protecție, pe de altă parte, îi ajută pe tineri să reziste sau să echilibreze riscurile la care sunt expuși. Perseverența, autoeficacitatea, autocunoașterea și coerența sunt câțiva dintre factorii de protecție internă legați de reziliență. Factorii externi de protecție includ interacțiunile de calitate cu familia, sprijinul profesorului și al școlii și bunele relații interpersonale (Dias & Cadime, 2017).

În general, teoria rezilienței se concentrează pe o abordare bazată pe punctele forte pentru dezvoltarea intervențiilor preventive, deoarece accentul cade pe consolidarea factorilor de promovare și de protecție, nu pe reducerea expunerii la risc sau ameliorarea deficitelor tinerilor (Zimmerman, 2013).

De ce este important să promovăm reziliența în rândul elevilor din învățământul secundar?

Școlile au un rol foarte important în viața elevilor, deoarece reprezintă un context major pentru dezvoltarea cognitivă și socio-emoțională. Este important să se promoveze reziliența în rândul elevilor din învățământul secundar, deoarece aceștia trec prin transformări și evoluții considerabile, ceea ce generează diverse provocări în această perioadă de tranziție. Reziliența elevilor și factori precum reprezentarea de sine, flexibilitatea, sprijinul colegilor, sprijinul din partea adulților, influențează modul în care

elevii reacționează la aceste provocări (de exemplu, bullying, probleme pe rețelele de socializare, presiunea colegilor și stresul școlar).

Utilizarea strategiilor pozitive de adaptare, care susțin starea de bine în perioade de stres, risc și adversitate, este esențială pentru promovarea rezilienței. Strategiile de adaptare includ un set larg de răspunsuri și abilități de gestionare a solicitărilor externe considerate provocatoare sau a condițiilor percepute ca fiind adverse. Prin urmare, dacă învățăm elevii să facă alegeri productive și sănătoase, dacă le arătăm diferite metode de adaptare și dacă-i încurajăm să le folosească, aceste deprinderi pot avea efecte pozitive asupra sănătății și stării lor de bine. Totodată, reziliența se dezvoltă în cadrul unor relații care promovează sentimente de autoeficacitate, securitate și speranță. În acest sens, este nevoie de clase cu relații afectuoase, sarcini semnificative și așteptări ridicate în ceea ce privește învățarea, unde răspunsurile elevilor sunt considerate importante și unde elevii participă la stabilirea obiectivelor și la gestionarea învățării lor. Când dezvoltă un sentiment de autonomie, elevii devin mai încrezători în ideile lor, în înțelegerea provocărilor și în modul în care abordează aceste provocări (The education hub, nedatat).

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze reziliența?

Reziliența este un atribut important în rolul unui profesor, întrucât acesta se confruntă cu diverse provocări profesionale și poate fi nevoit să își sprijine elevii în depășirea propriilor provocări. Profesorii pot utiliza aceste abilități în propria activitate și le pot demonstra în interacțiunile cu elevii, folosind unele dintre următoarele exemple:

- Identificați punctele forte ale elevilor și apelați la acestea ori de câte ori este relevant în timpul interacțiunilor cu/ între aceștia.
- Încurajați vocea și autonomia elevilor, prin implicarea lor în planificarea și elaborarea regulilor din clasă.
- Asigurați un mediu sigur și incluziv, în care elevii sunt încurajați să se exprime și sunt ascultați.
- Promovați relații de lucru pozitive în clasă, prin metode de lucru în perechi și în grup.
- Stabiliți relații pozitive, bazate pe atenție, cu elevii
- Aveți relații de sprijin cu colegii.
- Stabiliți obiective realizabile cu elevii, atât individual, cât și la nivel de clasă, și recunoașteți/ recompensați elevii atunci când aceste obiective sunt atinse.

- Manifestați o atitudine pozitivă față de schimbare și evidențiați aspectele pozitive ale schimbărilor și tranzițiilor în viață.
- Încurajați o viziune de sine pozitivă asupra provocărilor pe care elevii le-au depășit anterior și asupra capacităților lor.
- Nominalizați zilnic diferiți elevi pentru a ajuta la activitățile din clasă, de exemplu, distribuirea foilor, strângerea cărților.
- Începeți sau încheiați orele de curs cerându-le elevilor să vă spună ceva pentru care sunt recunoscători în ziua sau săptămâna respectivă.
- Folosiți contextele de predare la fiecare materie, pentru a evidenția reziliența (a se vedea secțiunea următoare).

Studiu de caz 1- Promovarea autoeficienței:

Simon este foarte descurajat după ce a primit o notă mică la o lucrare. El îi spune profesoarei că pur și simplu nu este capabil să rezolve acest subiect și că nu are rost să refacă tema, pentru că va eșua. Profesoara îi vorbește lui Simon despre alte teme la care a avut dificultăți în trecut, dar la care a reușit să se perfecționeze. Apoi îi cere lui Simon să dea exemple de momente în care a reușit să se perfecționeze la o materie. Profesoara îl încurajează pe Simon să reflecteze asupra modului în care a reușit să își îmbunătățească notele la unele materii dificile și asupra punctelor forte de care a dat dovadă și care au făcut posibilă evoluția. Simon se gândește la caracteristicile sale pozitive, la punctele sale forte și la modul în care ar putea să își îmbunătățească suficient competențele la această materie pentru a realiza tema. Într-o stare de spirit mai pozitivă, Simon și profesoara sa schițează împreună un plan de studiu clar, pentru a-l ajuta pe Simon să înțeleagă subiectul și să reia tema. Planul este clar, iar obiectivele sunt realizabile. Prin urmare, Simon se simte mai încrezător decât înainte. Schimbul a contribuit, de asemenea, la consolidarea relației dintre Simon și profesoara sa.

Studiu de caz 2 - Rezolvarea problemelor:

Sarah nu a predat ultimele trei teme pentru acasă la engleză. La sfârșitul lecției, profesorul a rugat-o să rămână pentru a vorbi cu ea. Profesorul i-a spus lui Sarah că a observat că nu și-a predat temele și a întrebat-o care este cauza problemei. Sarah a

explicat că, de când mama ei s-a întors la serviciu, trebuie să aibă mai des grijă de frații ei mai mici. Când mama ei se întoarce de la serviciu, Sarah este prea obosită pentru a-și face temele. Împreună, Sarah și profesorul au discutat despre modalitățile prin care Sarah ar putea rezolva această problemă. La început, au discutat o serie de soluții, printre care și unele amuzante. În cele din urmă, Sarah și profesorul ei au găsit trei sau patru soluții posibile. Le-au notat și au discutat potențialele argumente pro și contra fiecărei soluții. Sarah a evaluat apoi soluțiile de la 0 (deloc bună) la 10 (foarte bună), înainte de a decide asupra uneia (de exemplu, să obțină o prelungire a termenului pentru tema pentru acasă, astfel încât să poată lucra în weekend). După ce au convenit asupra unei soluții, Sarah și profesorul au discutat și au planificat modul în care soluția se poate pune în aplicare. Sarah a notat planul și apoi a stabilit o dată la care să discute dacă soluția dă rezultate.

Cum pot profesorii să integreze reziliența și competențele de rezolvare a problemelor în predarea materiilor școlare?

Limbi străine:

- Citiți literatură în care personajele au depășit adversitatea și evaluați strategiile pe care le-au folosit pentru a face față unor circumstanțe dificile.
- Dezvoltați un „vocabular pozitiv”, cerându-le elevilor să găsească sinonime pentru descriptori sau calități.
- Citiți o poveste și rugați elevii să scrie trei puncte forte ale fiecărui personaj, chiar ale celor mai puțin simpatice.

Istorie:

- Proiecte de grup privind comunități/ grupuri/ religii care au trecut prin adversități istorice și examinarea modului în care au progresat de atunci.
- În perechi, realizați postere pe tema schimbării și evidențiați modul în care schimbarea poate fi pozitivă și a adus beneficii oamenilor în istorie.
- Creați planșe privind starea de spirit sau rapoarte despre „bătăuși” și „eroi” istorici și discutați în clasă despre acțiunile lor și despre modul în care aceștia au realizat lucruri măreț.

- Dacă elevii dvs. învață despre un eveniment istoric care nu a avut o evoluție favorabilă, cereți-le să reflecteze asupra modalităților prin care evenimentul ar fi putut avea un rezultat diferit, pozitiv.

Studii sociale/ cetățenie:

- Cereți-le elevilor să formeze perechi și să prezinte în fața clasei un punct forte pe care îl recunosc la partener.
- Creați prezentări despre problemele sociale cu care se confruntă în prezent și despre punctele forte care vor ajuta aceste grupuri să prospere;
- Efectuați un exercițiu direcționat - puneți întrebări precum „Cine ești?", „Pe cine ajuți?", „Când te simți cel mai bine?" și încurajați reflecția asupra răspunsurilor.

Matematică și științe:

- Evaluați reziliența unor personaje fictive și reprezentați constatările pe un grafic.
- Rugați elevii să le comunice colegilor o problemă de matematică pe care o consideră dificilă / la care au greșit și cereți ajutorul clasei pentru a o rezolva și a o explica.
- Studiați impactul fiziologic al stresului și efectele fiziologice utile ale anumitor mecanisme de adaptare, de exemplu, conștientizare personală și contextuală.

Arte:

- Faceți un colaj de fotografii care să vă reprezinte punctele forte, creșterea și succesele.
- Decorați măști și rugați elevii să le picteze într-un mod care să reprezinte faptul că sunt puternici și curajoși. În continuare, organizați o discuție despre un domeniu în care doresc să fie mai puternici, mai curajoși.
- În grupuri mici, fiecare elev desenează un semn colorat pe o coală de hârtie, apoi elevul următor adaugă un alt semn până când coala este plină.
- Creați o planșă mare (lipind colile între ele) și rugați fiecare elev să scrie pe ea, decorativ, ceea ce simte despre el însuși / cel mai mare punct forte al său / de ce este mândru etc.

Altele (de exemplu, TIC, educație fizică,...):

- Organizați activități de forță și de echilibrare care necesită rezistență fizică;
- Organizați jocuri pe calculator care necesită concentrare și perseverență, de exemplu, memorarea perechilor, găsirea traseului corect într-un labirint etc.
- Jocuri de consolidare a echipei care necesită colaborare, de exemplu, fiecare elev dintr-un cerc zâmbește pe rând și transmite zâmbetul următorului coleg, construirea unui pod din piese mari în timp ce elevii stau în picioare pe ele etc.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova punctele forte și reziliența elevilor

Runda Sentimentelor

Prezentați-le elevilor un vocabular detaliat al emoțiilor și al descriptorilor clasificați ca fiind „buni" sau „răi" și rugați-i să folosească acest vocabular pentru a răspunde la diverse întrebări, cum ar fi: „Cum te simți?", „Cum te simți din punct de vedere fizic?", „Te simți bine sau rău din punct de vedere emoțional". Încurajați-i să reflecteze asupra răspunsurilor date și să precizeze dacă le este greu sau ușor să răspundă la aceste întrebări și de ce. Dacă au sentimente negative, întrebați-i ce măsuri iau de obicei pentru a trece în coloana „de bine". Este posibil să întreprindă aceste acțiuni astăzi? Reflecția poate avea loc individual, dacă nu doresc să vorbească în fața clasei, sau activitatea poate fi realizată în grupuri mici în care elevii pot discuta.

Trăsături forte de caracter

Dați-le elevilor o fișă de lucru cu cele 24 de trăsături forte de caracter (https://www.viacharacter.org/character-strengths). Descrieți și explicați fiecare trăsătură forte de caracter și apoi rugați elevii să încercuiască toate trăsăturile forte pe care le asociază cu ei înșiși. Cereți-le să prezinte una dintre trăsăturile forte și o situație în care aceasta este utilă. De asemenea, cereți-le elevilor să îndeplinească aceleași sarcini cu privire la un coleg.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova capacitatea de rezolvare a problemelor

Perioada de îngrijorare

Rezervați câteva minute în clasă și cereți-le elevilor să împărtășească lucruri care îi îngrijorează sau îi preocupă. Folosiți discuția pentru a face distincții între îngrijorările rezolvabile și cele nerezolvabile ori productive / neproductive și încurajați elevii să identifice diferența dintre acestea. Căutați și evidențiați distorsiunile cognitive în aceste discuții, cum ar fi afirmațiile de tipul „totul sau nimic", catastrofizarea (lucrurile sunt foarte

rele) sau generalizarea excesivă (sunt fără speranță în toate). Ajutați elevii să le identifice și discutați modalități de a gândi diferit și mai productiv cu privire la probleme. În final, în grup, dacă este cazul, discutați metodele care s-au dovedit eficiente anterior pentru a face față unor probleme similare și discutați momentele în care aceste griji au mai apărut înainte, dar totul s-a rezolvat în cele din urmă. Discutați punctele forte pe care elevii le au și care îi vor sprijini în depășirea dificultăților.

Cutia de rezolvare a problemelor[4]

Pregătiți și decorați o cutie de dimensiuni medii cu o fantă în partea de sus. Etichetați cutia „Cutia de rezolvare a problemelor". Invitați elevii să scrie/ dactilografieze anonim și să introducă în cutie orice chestiune sau problemă pe care o au acasă sau la școală și pe care nu par să o poată rezolva singuri (de exemplu, certuri constante cu părinții/ dificultăți în a termina temele la timp, hărțuire, lipsa prietenilor, lipsa planurilor de viitor). O dată sau de două ori pe săptămână, rugați un elev să aleagă un mesaj din cutie și să îl citească în fața clasei. Apoi, cereți întregii clase să formeze grupuri și să identifice modul ideal în care elevul poate aborda și, să sperăm, poate rezolva problema.

Referințe

American Psychological Association. (n.d.). *Building your resilience*. American Psychological Association. Accesat pe 3 ianuarie 2022 la https://www.apa.org/topics/resilience

Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia educativa*, *23*(1), 37-43.

The education hub. (n.d.). *How to help students improve their resilience*. Accesat pe 3 ianuarie 2022 la https://theeducationhub.org.nz/wp-content/uploads/2019/08/How-to-help-students-improve-their-resilience.pdf

Zimmerman M. A. (2013). Resiliency theory: a strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health education & behavior : the official publication of the Society for Public Health Education*, *40*(4), 381–383. https://doi.org/10.1177/1090198113493782

[4] Activități adaptate de la https://resilienteducator.com/classroom-resources/5-problem-solving-activities-for-the-classroom/

8. STARE DE BINE

Ce este starea de bine?

Martin Seligman (2011) definește cinci domenii principale din viață care le aduc oamenilor o fericire pură și reală. Oamenii nu sunt fericiți atunci când au mai mult, cheltuiesc mai mult, mănâncă mai mult, arată mai bine, posedă mai mult. Ceea ce îi face pe oameni cu adevărat fericiți sunt emoția pozitivă, implicarea (fluxul), relațiile pozitive, sensul (scopul) și realizarea. Una dintre modalitățile prin care oricine poate atinge o astfel de stare de bine este conștientizarea punctelor forte personale și utilizarea lor în viața de zi cu zi.

De ce este important să promovăm starea de bine în rândul elevilor din învățământul secundar?

Adolescența este una dintre cele mai importante și mai dificile etape de definire a personalității. Potrivit lui Erikson (1968), principalele sarcini de dezvoltare ale adolescenței sunt rezolvarea crizei provocate de confuzia între identitate și rol, construirea sentimentului propriu și unic de identitate, precum și găsirea unui mediu social în care adolescentul simte că aparține și poate să creeze relații semnificative cu alte persoane (Chen et al., 2007). Atât sentimentul de identitate format, cât și relațiile satisfăcătoare cu alte persoane (Dumas et al., 2009; Walsh et al., 2010) sunt asociate cu îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării psihologice la adolescenți.

Unele dintre modalitățile de predare și de promovare a stării de bine constau în echiparea adolescenților cu competențe și instrumente care le permit să ia parte în mod activ la propria dezvoltare. A trăi într-un mod sustenabil și sănătos nu este doar bine pentru organism, ci asigură și o tranziție reușită de la o etapă a vieții la următoarea, valorificând-o la maximum.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze starea de bine?

A vorbi despre bunăstare nu este suficient. Profesorii și adulții, în general, trebuie să exemplifice comportamentul pe care doresc să îl insufle elevilor. Printre modalitățile prin care poate fi promovată starea de bine se numără somnul suficient, activitatea fizică și dezvoltarea unor atitudini și așteptări sănătoase față de viață. Cercetările arată că adolescenții preferă să lucreze mai târziu în timpul zilei, mai degrabă decât dimineața (Goldstein et al., 2007). Starea de bine la clasă poate fi promovată, de exemplu, prin ajustarea programului școlar astfel încât elevii să aibă cursuri mai puțin solicitante dimineața devreme.

Deseori, poate părea că fericirea este o chestiune de gene. Dacă părinții tăi au fost oameni fericiți, atunci și tu ești o persoană fericită. Cercetările arată că 50% din predispoziția genetică este responsabilă pentru capacitatea noastră de a experimenta fericirea. Dar cum rămâne cu ceilalți 50%?! Oamenii cred adesea că a câștiga la loterie, a obține note bune, a fi admis la cea mai bună universitate, aspectul grozav sau/ și faptul că ești plăcut de mulțime aduc fericirea. Cercetările în domeniul stării de bine arată că astfel de condiții asigură doar aproximativ 10% din capacitatea noastră de a experimenta starea de bine (Lyubomirsky, Sheldon și Schkade, 2005).

După Sonja Lybomirski (2007), cheia se află în cei 40% care rămân, adică toată atitudinea noastră față de viață și față de ceea ce ni se întâmplă. Cunoașterea acestor prejudecăți cognitive, pe care oamenii le iau în general drept adevărate, este un instrument destul de puternic. Așadar, nu obținerea acelui 10 te va face să fii o persoană fericită, ci capacitatea de a învăța pentru a lua o notă mai mare - ce pot face pentru a mă descurca mai bine data viitoare?

Profesorii și adulții trebuie să lucreze și să ajute la promovarea și exemplificarea unor atitudini mai durabile și mai sănătoase față de obiective, greșeli, succese și competiție. Cooperarea trebuie să fie mai importantă decât competiția (nu în locul ei).

Studiu de caz:

Când preda geografia Bulgariei, doamna Dineva s-a confruntat cu o problemă majoră. Elevii (toți băieți de 12-13 ani, la o școală cu o prezență slabă, cu rată mare de abandon școlar și cu rezultate foarte slabe la examenele de evaluare) par a fi extrem puțin motivați să învețe ceva legat de lecțiile din curriculă. Majoritatea profesorilor din școală nu credeau că elevii au calități demne de luat în seamă. Nu erau interesați de viața elevilor. La rândul lor, elevii nu erau interesați de profesori și nici să participe la activitatea școlară sau/și la lecții. Dna. Dineva era oarecum diferită de colegii ei. Își iubea materia și era pasionată de ea. Vedea geografia în tot ce făcea. Drept urmare, a încercat diferite moduri de prezentare a materiei - regiuni geografice, cu caracteristicile fiecărei părți a țării. În cele din urmă, această metodă de predare a geografiei a determinat schimbarea în bine a băieților. Evoluția se datorează faptului că, mai întâi, dna. Dineva și-a găsit timp să afle ce îi interesa cel mai mult pe elevi: unii erau pasionați de fotbal, alții de muzică.

Apoi, în loc să-i învețe despre zonele geografice ale țării, a stabilit sarcini pentru fiecare băiat, în funcție de ceea ce îi plăcea. De pildă, le-a cerut să afle mai multe despre locul de naștere al fotbalistului/cântărețului bulgar preferat, folosind smartphone-ul (google). S-a

născut într-un sat, într-un orășel, într-un oraș mare sau într-un municipiu? Unde se află acel loc? Ce puteți afla despre acel loc - puteți găsi niște fotografii? Ce vedeți în acele poze? Este la munte, în vale, există râuri sau mări în apropiere? Ce fel de copaci și plante se găsesc în imaginile din acel loc?

În următoarele câteva ore, băieții au prezentat informațiile în cadrul unor discuții informale și, în timp ce prezentau locurile, profesoara le-a arătat copiilor exact unde se află acele locuri marcându-le pe hartă cu ace. În momentul în care fiecare băiat a prezentat locul de naștere al sportivului sau al muzicianului său preferat, au reușit să acopere fiecare zonă importantă a Bulgariei. Ca un beneficiu suplimentar, elevii aflat mai multe despre interesele colegilor lor de clasă.

Cum pot profesorii să integreze starea de bine în predarea materiilor școlare?

Acest lucru poate fi realizat prin organizarea unui număr suficient de activități legate de corp, minte și valori. De asemenea, profesorii le pot cere elevilor să schimbe locurile, să lucreze în grupuri și să schimbe mediul. Acest lucru poate fi făcut la majoritatea materiilor ca o modalitate de a prezenta perspective diferite și de a adăuga mișcare.

Cunoașterea punctelor forte personale ale elevilor este esențială pentru a găsi mijloacele prin care se poate ajunge la fiecare elev. Pentru a menține niveluri de motivație autentică la fiecare materie, elevii trebuie să îndeplinească sarcini care sunt atât provocatoare (dar nu imposibile), cât și interesante (nu repetitive și/sau plictisitoare). Profesorii trebuie să se asigure că elevii au suficiente abilități pentru a face față sarcinilor, dar și ca sarcinile nu sunt prea ușoare și nu îi plictisesc pe elevi. Este esențial să se aloce timp formării, pentru a menține nivelurile de motivație. Formarea și dezvoltarea de noi competențe necesită timp, dar joacă un rol crucial pentru adolescenți. Conform teoriilor acceptate (Reeve, 2002) privind starea de bine, pentru a trăi o stare de bine optimă, nevoile psihologice de bază de relaționare, autonomie și competență trebuie să fie satisfăcute. Un bun început constă în identificarea unor activități care să ajute elevii să simtă că sunt membrii ai unui grup, că sunt capabili și că au posibilitatea de a alege. Profesorii trebuie să fie conștienți de etapele de dezvoltare și să ofere posibilitatea de alegere și o varietate de opțiuni, etape care ar putea fi notate în cadrul procesului (nu trebuie neapărat să se urmărească un scor perfect, ci să se mențină un nivel ridicat de satisfacție față de procesul în sine).

În ceea ce privește predarea materiilor școlare, o strategie pe care o pot folosi toți profesorii este de a le cere elevilor să citească un articol/ să vizioneze un film/ să învețe despre o teorie/ pe o temă dată (alternativ, puteți să le permiteți elevilor să citească în clasă, dacă este cazul) înainte de lecție. La începutul lecției, elevii vor fi rugați să enumere 3, 4 sau 5 lucruri care au fost interesante/ importante pentru ei. Când au terminat listele, elevii sunt împărțiți în grupuri mici și instruiți să facă schimb de informații, pe rând. Un elev din grup va nota ceea ce se spune, pentru a realiza o listă de lucruri importante/ interesante pentru grup, pe care să o prezinte apoi întregii clase. Fiecare elev are la dispoziție maximum 2 minute pentru a citi lista proprie în grup. După câteva minute, grupurile revin la clasă și prezintă tuturor colegilor. Fiecare grup trebuie să prezinte listele pe care le-a alcătuit, în timp ce celelalte grupuri ascultă. Grupurile care urmează trebuie să spună din lista doar lucrurile lor care nu au fost menționate (Wingett, 2020).

Următoarele exemple se referă la anumite materii:

Limbi străine:

- Cereți-le elevilor să afle cum se mențin sănătoși și cum se îngrijesc oamenii din țara respectivă (regiunea lumii aleasă în funcție de limba studiată). Care sunt cuvintele pe care le folosesc pentru a oferi mângâiere, sprijin; expresii pentru a cere ajutor, asistență?

Istorie:

- Alegeți un eveniment istoric și cereți-le elevilor să descopere punctele forte ale principalelor persoane implicate în acesta. Cum s-au dezvoltat aceste puncte forte (natură sau educație)? Cum sunt exprimate? Cum sunt folosite pentru bunăstarea generală a societății?

Studii sociale/ cetățenie:

- Învățarea beneficiilor pe care le aduce apartenența la un grup și a modului în care putem contribui la bunăstarea celorlalți. Oferiți suficiente exemple de moduri în care oamenii din comunitatea/ țara/ regiunea dvs. au grijă de cei aflați în nevoie și dați-le elevilor ocazia să se ofere voluntari și să își folosească propriile puncte forte pentru a contribui.

Matematică și științe:

- Orice exemplu din domeniul științei care ar putea fi folosit pentru a prezenta ideea de a fi puternic, de a rămâne încărcat (de a nu te lăsa să rămâi fără energie). De

exemplu - energia pe care o oferă încărcarea telefoanelor noastre mobile pentru o anumită perioadă de timp (deocamdată nu există o baterie de telefon veșnică). Telefonul nu poate funcționa mai mult decât îi permite energia din baterie. Atunci când telefonul rămâne fără energie, trebuie să fie încărcat. Nu numai că trebuie încărcat, dar va avea nevoie și de ceva timp pentru a începe să funcționeze din nou. Acesta este un exemplu excelent de modalitate prin care elevii pot fi inițiați în ideea de îngrijire personală și de reîncărcare cu energie.

Artă și muzică:

- Capacitatea de a aprecia arta și muzica îi permite elevului să învețe mai multe despre creativitate și puncte forte. Atunci când prezentați o lucrare, asigurați-vă că includeți informații referitoare la starea de bine a autorului/ pictorului/ muzicianului.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova starea de bine în clasă

Activități fizice

Asigurați cel puțin 25 de minute de mișcare activă (nu trebuie să fie un antrenament sau o alergare, este suficient să vă plimbați timp de 25 de minute).

Practici de conștientizare personală și contextuală

Cereți-le elevilor să își exerseze capacitatea de a fi în momentul prezent, aici și acum, concentrându-se pe respirație, permițând minții să rătăcească liber, fără a se îngrijora de trecut sau a fi neliniștiți de viitor.

Savurând momente de bucurie

Să-ți faci timp să te oprești și să te bucuri de un moment frumos, să faci o „fotografie mentală". Împărtășiți-o cu un prieten.

Resurse

Chen, K. H., Lay, K. L., Wu, Y. C., & Yao, G. (2007). Adolescent self-identity and mental health: The function of identity importance, identity firmness, and identity discrepancy. *中華心理學刊*, *49*(1), 53-72.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.

Goldstein, D., Hahn, C.S., Hasher, L., Wiprzycka, U.J., & Zelazo, P.D. (2007). Time of day, intellectual performance, and behavioral problems in morning versus evening type adolescents: is there a synchrony effect? *Personalitate și diferențe individuale, 42* (3), 431-440.

Lyubomirski, S. (2010). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. Piatkus, UK

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology, 9(2), 111–131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish. New York, NY: Simon & Schuster

COMPETENȚE SOCIALE

9. DEZVOLTAREA EMPATIEI

Ce este empatia?

Empatia poate fi definită ca o stare emoțională declanșată de situația sau starea emoțională a unei alte persoane, în care cineva simte ceea ce simte cealaltă persoană sau ceea ce ar trebui să simtă în mod normal în situația acesteia (Hoffman, 2008). Există o distincție între aspectele afective/ emoționale și aspectele cognitive ale empatiei. Empatia afectivă este adesea înțeleasă ca o stare afectivă (de exemplu, experiența durerii, emoției sau a recompensei) cauzată de împărtășirea stării unei alte persoane prin imaginație sau prin observarea trăirilor acesteia (Singer & Lamm, 2009). Aspectele cognitive ale empatiei, pe de altă parte, se referă la teoria minții/ capacitatea de a privi din perspectivă. Atunci când aceste procese sunt combinate, o persoană poate să înțeleagă emoțiile, dorințele și credințele alteia (Firth & Frith, 2006).

De ce este important să promovăm capacitatea de a empatiza în rândul elevilor din învățământul secundar?

Numeroase studii au subliniat importanța empatiei în îmbunătățirea rezultatelor atât în domeniul interpersonal, cât și în cel al sănătății mintale (Chow et al., 2013). Empatia cognitivă și afectivă este legată de funcționarea interpersonală a adolescenților, inhibând comportamentele problematice agresive și exteriorizate și promovând comportamentele prosociale (Van der Graaff et al., 2018, Laible et al., 2004).

În adolescență, elevii trăiesc schimbări în relația cu părinții/ tutorii, trecând de la dependență la autonomie și preluând responsabilități tot mai mari în familie și în comunitate. De asemenea, adolescenții vor fi expuși la noi situații sociale, vor explora noi roluri sociale și vor experimenta primele lor relații intime (Blakemore & Mills, 2014). Este important să se promoveze empatia în rândul elevilor din ciclul secundar, deoarece această capacitate poate ajuta la dezvoltarea relațiilor extrafamiliale (nesupravegheate) cu colegii,

la menținerea prieteniilor și la construirea unor comunități puternice (Allemand, Steiger, & Fend, 2015).

Empatia este o abilitate deosebit de importantă pentru dezvoltarea tinerilor, deoarece poate contribui la atenuarea unor probleme cheie întâlnite în rândul acestor grupuri de vârstă. Empatia îi poate ajuta pe elevi să anticipeze și să înțeleagă acțiunile celorlalți și să fie capabili să construiască relații de susținere. De asemenea, empatia poate reduce numărul conflictelor, promovând totodată munca în echipă și sentimentul de apartenență la grup. Empatia ajută la depășirea tendinței spre comportamente egocentrice, întrucât ține cont de sentimentele și experiențele celorlalți. Ținând cont de și înțelegând perspective diferite de ale lor, tinerii pot deveni mai incluzivi și mai toleranți față de ceilalți. Empatia poate contribui la prevenirea bullying-ului și poate contribui la promovarea unor relații interpersonale pozitive și bazate pe grijă. În plus, capacitatea de a empatiza îi poate ajuta pe tineri să devină mai conștienți de propriile emoții, nu doar recunoscându-le, ci și învățând limbajul necesar pentru a le identifica și a le comunica altora, după caz.
În general, empatia favorizează interacțiuni pozitive, care aduc beneficii indivizilor, mediului înconjurător și școlii în ansamblu. Cu o atitudine îmbunătățită față de ei înșiși și față de ceilalți, un comportament îmbunătățit în clasă și abilități socio-emoționale mai bune, tinerii pot ajunge la rezultate mai bune în ceea ce privește învățarea, relațiile, comportamentul și sănătatea mintală.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportament, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze capacitatea de a privi din perspectivă și empatia ?

Atât pentru profesori, cât și pentru elevi, empatia este o resursă importantă pentru a învăța și a se dezvolta din punct de vedere social, emoțional și cognitiv. Profesorii pot cultiva empatia în rândul elevilor dacă își dezvoltă și manifestă empatia în relațiile și practicile lor de la clasă. Profesorul poate promova empatia:

- Exemplificând empatia, prin ascultare activă și manifestând înțelegere și considerație în toate interacțiunile cu elevii și adulții (colegi, părinți).
- Ascultându-i activ pe elevi și dându-le ocazii să se exprime.
- Discutând și consultând-se cu elevii cu privire la activitățile didactice, cum ar fi subiectele abordate și structura lecțiilor.
- Organizând la clasă activități de grup, în cooperare, și încurajându-i pe elevi să se asculte activ, să caute să se înțeleagă reciproc și să colaboreze.

- Antrenând elevii în elaborarea și punerea în aplicare a regulilor de comportament în clasă.
- Acordându-le elevilor dreptul la replică, în cazul unor probleme de comportament în clasă.
- Exemplificând un comportament incluziv în interacțiunile zilnice, având grijă ca elevii din toate mediile să fie tratați corect și egal.
- Sprijinind elevii să identifice lucruri pe care le au în comun, mai degrabă decât diferențele dintre ei, punând accentul în clasă pe valorile și interesele comune.
- Asigurând spații în care elevii să poată să își comunice cu respect diferențele și dezacordul.
- Folosind contexte de predare la materiile de specialitate, pentru a sublinia empatia (a se vedea secțiunea următoare).

Studiu de caz 1

Lara s-a mutat recent din Italia în Malta împreună cu familia ei. Deși vorbește și înțelege puțin engleza, nu este la fel de fluentă ca și colegii ei și face încă multe greșeli gramaticale. De câte ori încearcă să vorbească în clasă, unii dintre colegii ei fac glume pe seama accentului ei sau a „englezei proaste”. Lara își petrece adesea timpul singură, pentru a evita să fie nevoită să vorbească în engleză cu colegii ei. Când profesoara ei și-a dat seama ce se întâmplă, a decis să predea clasei o lecție despre capacitatea de a privi lucrurile din perspectivă și le-a spus elevilor că vor afla cum ar fi să fie în locul Larei pentru o zi. În acest scop, trebuiau să facă restul orelor vorbind doar în italiană. După câteva minute, profesorul a discutat cu clasa despre cum se simțeau elevii atunci când nu se puteau exprima în prima lor limbă. Împreună, au discutat apoi ce ar putea fi făcut pentru a îmbunătăți situația și a-i ajuta să se simtă mai confortabil, precum și ce ar putea face pentru a o include mai mult pe Lara atât în clasă, cât și în afară.

Studiu de caz 2

În timpul unei lecții, Miguel a refuzat să participe la o activitate de grup, a fost nepoliticos cu profesorul și a plecat să stea singur într-un colț. Profesorul s-a apropiat de Miguel, care a crezut că va fi mustrat și s-a îndepărtat și mai mult de profesor. În schimb, profesorul s-a așezat lângă Miguel, astfel încât să se afle la același nivel, și l-a întrebat dacă poate explica ce simte, în loc să se închidă în sine. Profesorul a fost calm, a ascultat, a înțeles și nu a judecat. Miguel a continuat să explice că era frustrat și a spus că s-a

certat cu prietenii săi. În timp ce Miguel vorbea, profesorul l-a ascultat activ și i-a acordat spațiul și timpul necesar pentru a exprima ce simțea și motivele acelor emoții. Când Miguel a terminat de spus ce avea pe suflet, profesorul a remarcat că problema lui Miguel cu prietenii săi trebuie să fie destul de frustrantă și că acest lucru l-a făcut să se simtă furios și să reacționeze la activitatea de grup. Apoi i-a cerut lui Miguel să se gândească la alte modalități, mai adecvate, prin care ar putea să gestioneze aceste sentimente în viitor. Apoi au discutate împreună câteva posibile soluții.

Cum pot profesorii să integreze capacitatea de a privi din perspectivă și empatia în predarea materiilor școlare?

Limbi străine:

- Folosiți literatură în care personajele exprimă empatie în interacțiunile lor sociale.
- Folosiți formatul „discuție despre carte” pentru a aprofunda o poveste și a analiza modul în care personajele și-au exprimat reacțiile empatice (sau lipsa acestora).
- Identificați modul în care diferite pasaje din cărți reprezintă emoții diferite și discutați despre importanța cuvintelor și a limbajului folosit și despre efectul pe care îl pot avea chiar și schimbările mici.
- Folosiți sugestii pentru a-i ajuta pe elevi să formuleze ceea ce scriu, de exemplu „Descrieți cum v-ați simți dacă....”.
- Explorați sinonimele pentru a lărgi vocabularul emoțional.

Istorie:

- Menționați exemple din istorie în care conflictele au fost rezolvate prin empatie sau s-au transformat în război din cauza lipsei de empatie.
- Găsiți exemple istorice de situații apărute când oamenii au acționat în grabă și discutați cum ar fi putut fi îmbunătățite aceste situații.
- Analizați diferite abordări asupra unui eveniment istoric (de exemplu, votul femeilor) și enumerați argumentele pro și contra pentru fiecare abordare; apoi realizați prezentări de grup pe baza constatărilor.

Studii sociale/ cetățenie:

- Discutați probleme legate de prejudecăți și discriminare, hărțuire și violență care rezultă din lipsa de empatie și despre modul în care empatia poate contribui la combaterea acestor comportamente negative.

- Discutați modul în care empatia poate promova relațiile armonioase, colaborarea, solidaritatea și diversitatea.
- Analizați coalițiile istorice și actuale dintre organizații și țări și modul în care acestea promovează rezultate pozitive.
- Creați postere referitoare la acțiuni sociale pentru anumite cauze sau împotriva unor nedreptăți.
- Stabiliți, în colaborare, reguli de conduită privind modul în care să vă tratați reciproc.
- Organizați activități de tipul „da-nu-poate" care să le solicite elevilor să adopte diferite
  perspective asupra aceleiași probleme și să prezinte constatările pentru a primi feedback din partea grupului, în vederea îmbunătățirii.

Matematică și știință:

- Dați exemple și oferiți-le elevilor ocazii de a explora modul în care empatia poate ajuta la rezolvarea problemelor în colaborare.
- Subliniați importanța abilităților de ascultare în colectarea de informații și în realizarea de observații.
- Colectați și reprezentați grafic date privind sentimentele elevilor din clasă.
- Încurajați citirea cu atenție a problemelor și verificarea lucrărilor.
- Promovați activitățile de îngrijire a mediului, cum ar fi cultivarea plantelor, înfrumusețarea sălii de clasă și a mediului școlar.

Arte:

- Reacționați la opere de artă și discutați despre sentimentele pe care le provoacă elevilor.
- Desenați locurile în care oamenii simt emoții, folosind culori diferite pentru a reprezenta diferite sentimente.
- "Citiți" cărți ilustrate și discutați despre emoțiile pe care le reprezintă.
- Dezvoltați-vă un „vocabular al sentimentelor", împărtășind situațiile care vă fac să vă simțiți „fericiți", „frustrați" și așa mai departe și revizuiți lista creată, apoi asociați sentimentele cu evenimente mondiale, istorice, filme, cântece etc.
- Creați „colaje ale responsabilității", cu imagini legate de comportamentul responsabil.

Altele (de exemplu, TIC, educație fizică...)

- Verificați cu elevii cum se simt din punct de vedere emoțional și fizic. Se simt

energici din punct de vedere fizic, dar stresați din punct de vedere mental?

- În timpul lecțiilor de educație fizică (de exemplu, după un meci de fotbal) invitați elevii să discute despre diferite lucruri pe care le-ar putea gândi cealaltă echipă (de pildă, echipa câștigătoare și echipa învinsă).

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova în clasă capacitatea de a privi din perspectivă

Ce vedeți?[5]

Arătați-le elevilor imaginea de mai jos și cereți-le să se gândească la ceea ce văd

Figura 4: Imagine „Ce vedeți?"

Dacă un elev spune că vede o femeie tânără, rugați-l să o arate. Faceți același lucru cu un elev care vede o femeie în vârstă. Rugați elevii să împărtășească apoi ce simt despre elevii care au văzut același lucru ca și ei și despre elevii care au văzut ceva diferit. Apoi întrebați-i dacă au existat situații în care ei au văzut ceva într-un fel și o altă persoană a văzut diferit. Întrebați elevii care au răspuns afirmativ ce simt față de persoana care a văzut lucrurile diferit de ei. Continuați să explicați că este posibil ca două persoane să privească aceeași imagine și să vadă două lucruri diferite fără ca vreuna dintre ele să se înșele. Discutați apoi cu clasa despre modul în care perspectivele diferite pot afecta un conflict/ o ceartă între oameni. Cereți-le elevilor să se gândească la ce pot face două persoane pentru a găsi o soluție la un conflict, dacă ambele cred că au dreptate în ceea ce văd.

Prietenul ideal

Rugați elevii să scrie care sunt principalele calități ale unui bun prieten. Apoi, cereți-le să reflecteze la următoarele întrebări:

[5] Adaptat după https://creducation.net/resources/perception_checking/What_Do_You_See_Activity_OCDRCM.pdf

- De care dintre aceste calități dau dovadă cu prietenii lor?
- Ce apreciază prietenii lor la ei?
- Ce alte calități cred că ar vrea prietenii lor să vadă mai mult la ei?

Rugați elevii să discute răspunsurile în grupuri mici și apoi cu toată clasa.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova empatia în clasă

Roata diversității

Prezentați elevilor roata diversității (a se vedea figura de mai jos) de la Johns Hopkins Medical Center - aceasta cuprinde următoarele diversități: vârsta, identitatea sau expresia de gen, sexul, naționalitatea, orientarea sexuală, abilitățile mentale și fizice, rasa și etnia, educația, convingerile politice, familia, rolul organizațional, limba și abilitățile de comunicare, venitul, religia, aspectul și experiența profesională.

Figura 5: Roata diversității[6]

[6] Imagine preluată din Advancing the conversation: Next steps for lesbian, gay, bisexual, trans, and queer (LGBTQ) health sciences librarianship - Scientific Figure on ResearchGate. Disponibil la: https://www.researchgate.net/figure/Diversity-Wheel-as-used-at-Johns-Hopkins-University-12_fig1_320178286 [accessed 14 Feb, 2022]

Cereți-le elevilor să identifice zona personală de confort în raport cu diferențele și motivele acestor limite. Apoi, să le spună colegilor din grup ce au notat. Apoi, cereți-le elevilor să identifice zonele de diferență cu care nu se simt confortabil și pe care le evită. Apoi, să explice de ce se pot simți nesiguri, confuzi sau inconfortabil. Rugați elevii să își comunice răspunsurile în grupuri și, ulterior, să discute cu toată clasa despre modul în care lipsa de empatie poate duce la prejudecăți și discriminare împotriva celor care sunt percepuți ca fiind diferiți de noi și cum, pe de altă parte, empatia ne poate ajuta să depășim aceste diferențe și să promovăm înțelegerea și relațiile armonioase.

Little Miss Sunshine (Fiecare se crede normal)

Arătați-le elevilor acest scurt clip Youtube din filmul Little Miss Sunshine (https://www.youtube.com/watch?v=GJT_pAYaWB8). Rugați elevii să descrie modul în care s-a comportat fetița și de ce a fost atât de puternic. Elevii reflectă și identifică modalități prin care pot înțelege sentimentele celorlalți și le pot răspunde empatic (de pildă, când suntem triști, deprimați, frustrați, dezamăgiți, furioși, stresați...).

Referințe

Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2015). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. Journal of personality, 83(2), 229-241.

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. Annual review of psychology, 65, 187-207.

Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmester, D. (2013). The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. Journal of adolescence, 36(1), 191-200.

Frith, C. D., & Frith, U. (2006). The neural basis of mentalizing. Neuron, 50(4), 531-534.

Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. Handbook of emotions, 3, 440-455.

Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. Journal of adolescence, 27(6), 703-716.

Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. Annals of the New York Academy of Sciences, 1156(1), 81-96.

Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2018). Prosocial behavior in adolescence: gender differences in development and links with empathy. Journal of youth and adolescence, 47(5), 1086-1099.

10. APRECIEREA DIVERSITĂȚII

Ce este diversitatea

Cel mai simplu spus, diversitatea înseamnă diferențe, varietate, și se referă la etnie, abilități/ dizabilități, gen, cultură etc. (Save the Children UK, 2005). Diversitatea se referă la elemente, fațete sau calități diferite sau la starea de a fi diferit. Diversitatea este apreciată atunci când o persoană este acceptată și respectată independent de caracteristici precum vârsta, sexul, originea etnică, naționalitatea, limba, mediul social și educațional, identitatea sexuală, regiunea/ locul de trai, confesiunea, opiniile politice.

De ce este important să promovăm aprecierea diversității în rândul elevilor din învățământul secundar?

Conceptul de diversitate este relevant în educație, deoarece ajută la o mai bună înțelegere a punctelor comune și a diferențelor și a modului în care interacțiunea lor formează identitatea unică a fiecărui copil și adult. În plus, acesta sensibilizează cu privire la privilegiile sau potențialul de discriminare pe care îl au anumite persoane datorită apartenenței și afilierii lor la diverse grupuri. Diversitatea nu este statică, ci un flux dinamic în schimbare, o interacțiune între diferite dimensiuni sau straturi.

Educația sensibilă la diversitate se concentrează pe predarea diferențelor și a alterității. Ea se implică în mod sistematic în explorarea, reflecția și evaluarea așteptărilor și atribuțiilor față de sine și față de ceilalți, legate de apartenența la un anumit grup (Winkelmann, 2014). Dincolo de aceasta, ea abordează așa-numita **gândire stereotipică (de tip „pigeon-hole")**, care duce adesea la prejudecăți și discriminare.

Prejudecățile nu sunt doar judecăți, ci judecăți făcute „a priori", înainte de o experiență, înainte de o întâlnire cu diversitatea complexă. Prejudecățile se bazează pe diferențe și sunt adânc înrădăcinate în modelele de gândire dominante ale societății. Prejudecățile au, de asemenea, funcții multiple, iar noi beneficiem adesea de ele pe seama altora.

Gândirea stereotipică (gândirea de tip „pigeon-hole") nu reprezintă prejudecăți împotriva indivizilor, ci mai degrabă împotriva grupurilor, care sunt „puse în cutia unidimensională" doar pe baza uneia dintre afilierile de grup/ dimensiunile diversității lor.

Atribuțiile demonstrează modul în care prejudecățile sunt determinate de putere și care este rolul lor în producerea dezechilibrului de putere între indivizi din diferite grupuri. În consecință, un grup de persoane îi prescrie altuia cum „trebuie să fie".

Promovarea diversității sau a abordărilor educaționale sensibile la diversitate în cadrul școlii sugerează valorizarea și reacția la diferențele dintre grupuri și în cadrul acestora, precum și adoptarea unei abordări unitare în raport cu cauzele și rezultatele discriminării. Prin urmare, educația pentru formarea competențelor în materie de diversitate merge mână în mână cu sensibilizarea față de discriminare și prevenirea acesteia (Save the Children UK, 2005).

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze diversitatea?

Un profesor trebuie să promoveze în mod activ aprecierea diversității în clasă, mai ales că astăzi clasele sunt multiculturale. Mai exact, profesor trebuie:

- Să asigure un spațiu în care elevii să își poată exprima ideile și nevoile legate de teme privind excluziunea și discriminarea;
- Să promoveze înțelegerea relației dintre comportamentul personal în grup și răspunsul grupului;
- Să dezvolte și/sau să consolideze conștiința de sine și conștiința de grup;
- Să sensibilizeze elevii la situațiile problematice, în relațiile sociale din clasă și să încurajeze elevii să discute deschis și cu respect;
- Să le dea elevilor posibilitatea de a-și exprima opiniile, dorințele, nemulțumirile și nevoile, pentru a schimba relațiile sociale/ climatul din clasă;
- Să utilizeze metode alternative de predare care să le permită elevilor care nu pot participa din cauza dificultăților lingvistice sau de altă natură să fie implicați și să îmbogățească mediul de lucru din clasă.
- Să favorizeze interacțiunea între toți elevii din clasă.

Studiu de caz:

Maria predă limba greacă într-o clasă multiculturală din centrul Atenei. Are 3 elevi din Afganistan care nu vorbesc bine greaca. De obicei, aceștia nu participă la activitățile din clasă, vorbesc doar între ei și sunt segregați de ceilalți elevi. Pentru a face față acestei situații, Maria și-a schimbat modul de predare, a introdus metode mai participative și a folosit tehnici teatrale. Prin intermediul tehnicilor de teatru, elevii trebuie să interacționeze unii cu alții într-un mod care implică și corpul lor, nu doar limbajul. De asemenea, ea le spune tuturor elevilor că nu există răspunsuri corecte / greșite și că ceea

ce este important este să fie capabili să își exprime sentimentele cu privire la situația dintr-un text literar din curriculă. Elevii trebuie să interpreteze personajele din text nu doar prin cuvinte, ci și prin mișcare și imagini fixe, și să prezinte propriile scenarii cu privire la modul în care ar putea continua povestea. În urma implementării acestor tehnici, Maria observă că elevii colaborează mai bine în clasă, iar elevii din Afganistan sunt mai motivați să participe la activități deoarece se simt mai integrați în grup. În plus, acest exercițiu a încurajat cooperarea și comunicarea între elevii afghani și cei majoritari, care au început să vorbească între ei pentru prima dată. După mai multe aplicări ale acestor tehnici, participarea acestor elevi la toate activitățile din clasă a crescut semnificativ.

Cum pot profesorii să integreze diversitatea în predarea materiilor școlare?

Limbi străine

- Includeți în predarea limbii tehnici de povestire și personaje diferite de populația majoritară
- Folosiți imagini și rugați elevii care vin din alte țări să descrie în limba lor ceea ce văd
- Utilizați jocuri de teatru și activități interactive alternative, care ar putea stimula participarea elevilor care au dificultăți de limbă

Istorie/ Geografie

- Cereți-le elevilor din alte țări să explice în clasă aspecte legate de țara lor de origine
- Folosiți teatrul pentru a permite interacțiunea între toți elevii din clasă și participarea elevilor cu abilități lingvistice mai reduse

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova diversitatea în clasă

Diversitate: Sensibilizarea față de punctele comune și diferențe (Toți cei care...)

Scopul activității este încălzirea și sensibilizarea cu privire la tema diversității, precum și sensibilizarea cu privire la punctele comune și la diferențe.

Activitatea se desfășoară astfel:

Participanții se așează în cerc. Spuneți grupului că, peste puțin timp, veți citi cu voce tare o afirmație și toți cei pentru care aceasta este „adevărată" se vor ridica, vor privi în jurul cercului și apoi se vor așeza. Toți cei care nu se „identifică „cu afirmația vor rămâne așezați. Începeți să citiți afirmațiile una după alta. Nu faceți niciun comentariu și/sau nu dați explicații între propoziții:

- M-am născut și am crescut în.....
- Nu am nicio dizabilitate.
- Mă descurc bine la școală.
- Oamenii de la școală/ la locul meu de muncă au dificultăți să-mi spună/ scrie corect numele.
- Am prieteni la școală.
- Am doi sau mai mulți frați sau surori.
- Sunt singurul copil la părinți.
- Familia mea este creștină.
- Sunt alb.
- Am un prieten cu pielea de culoare diferită de a mea.
- Am un prieten bisexual/ homosexual.
- Sunt bun la sport.
- Mă pot baza pe familia mea pentru a avea întotdeauna suficienți bani.
- Părinții mei au urmat o facultate.
- Pot să citesc în mai mult de două limbi.

Puneți-le elevilor următoarele întrebări:

- Cum v-ați simțit să luați parte la această activitate?
- La ce vă face să vă gândiți? Ce idei vă vin acum în minte?
- Ați experimentat ceva nou despre ceilalți din grup? Și despre voi înșivă?

Ceapa încreștită (Recunoașterea multiplelor fațete ale propriei identități)

Scopul acestei activități este ca elevii:

- Să se cunoască mai bine în cadrul grupului, să identifice apartenența și identitatea grupului;
- Să recunoască diversitatea grupului și a persoanelor;
- Să conștientizeze rolurile multiple pe care le îndeplinește fiecare persoană.

La început, fiecare participant primește șase coli de hârtie A5 colorate (câte una de fiecare culoare). Profesorul citește apoi o instrucțiune și le cere tuturor să scrie răspunsul în mod anonim (fără a scrie numele pe hârtie) pe prima hârtie colorată (de exemplu, cea verde). După aceea, elevilor li se spune să mototolească hârtia. Apoi se citește a doua întrebare, toată lumea scrie răspunsul pe a doua hârtie colorată (galbenă) și o încrețește în jurul primei hârtii. Se continuă cu toate întrebările, hârtiile fiind încrețite pentru a forma la final o minge cu mai multe straturi, ca o ceapă.

Întrebările pentru colile colorate trebuie să fie adresate în următoarea ordine:

- Scrieți una dintre trăsăturile voastre exterioare (de exemplu: purtați adidași, aveți părul lung etc.).
- Scrieți unul dintre hobby-urile voastre (de exemplu, sport, cărți, muzică, videoclipuri, întâlniri cu prietenii etc.).
- Scrieți ceva ce vă este caracteristic (gest, limbaj, aspect, stil, de exemplu, râsul vesel).
- Scrieți ceva ce le place altora la voi
- Scrieți ceva ce vă place la voi înșivă
- Scrieți ceva important pentru voi în viața voastră (de exemplu, valori, dragoste, timp liber, familie etc.)

Mingile sunt apoi aruncate și amestecate în mijlocul cercului. Toată lumea ia din mijloc o minge care nu-i aparține. Primul participant începe să „decojească” ceapa strat după strat, citind răspunsurile de pe hârtiile colorate, și încearcă să ghicească cui aparține mingea. Ceilalți participanți pot ajuta cu presupuneri. Când persoana este identificată, începe să ghicească următoarea persoană și așa mai departe până când toată lumea este identificată.

Un pas alternativ ar fi ca fiecare elev să ia o minge și să se plimbe prin cameră. Când doi elevi se află față în față, se pot întreba unul pe celălalt dacă primul răspuns le aparține.

Elevii vor continua acest proces până când vor afla cine este proprietarul mingii lor, înainte de a se așeza împreună în cerc.

După ce elevii au identificat proprietarii mingilor, grupul va reflecta la următoarele întrebări:

- A fost ușor de ghicit cine este proprietarul mingii?
- Ce indiciu v-a ajutat să identificați persoana?
- Ați fost surprins de vreunul dintre răspunsuri?
- Ați învățat lucruri noi unul despre celălalt?
- De ce credeți că această activitate este importantă?

Lămâi (sensibilizare față de prejudecăți și de stereotipizare - catalogare)

Scopul acestei activități este ca elevii:

- Să reflecteze și să facă schimb de experiență cu privire la experiența personală în ceea ce privește prejudecățile și stereotipizarea - catalogarea.
- Promovarea unei atenții critice față de stereotipuri, catalogare și discriminare.
- Pentru a discuta pașii de acțiune pentru a preveni/ întâmpina catalogarea.

Participanții se așează în cerc, le arătați o lămâie și le cereți să o descrie. Lăsați grupul să facă un brainstorming pentru o vreme, notând ideile și asocierile pe flipchart/ tablă. Apoi, cereți-le participanților să formeze perechi cu persoana pe care o cunosc cel mai puțin din grup și să se așeze împreună. Dați fiecărei perechi câte o lămâie pe care să o privească, să o examineze și să o studieze pentru o vreme.

După câteva minute adunați toate lămâile și le amestecați într-un castron mare pe care îl puneți în mijlocul cercului. Fiecare pereche trebuie acum să-și găsească propria lămâie; una după alta, perechile vin în mijloc și încearcă să-și identifice lămâia. După ce elevii și-au identificat lămâia, rugați-i să reflecteze la următoarele întrebări:

- Cum ți-ai putea găsi „propria” lămâie?
- Ce v-a surprins în acest exercițiu?
- La ce vă gândiți când vă referiți la lămâie?

Explicați-le elevilor că prima parte a activității a avut legătură cu generalizarea și catalogarea - în mod natural, punem toate lămâile în aceeași cutie, deoarece toate ne par la fel. Întrebați elevii „Ce legătură are acest lucru cu viața noastră de zi cu zi?”.

Introduceți apoi subiectul stereotipurilor, al atribuțiilor și al valorizării trăsăturilor și caracteristicilor anumitor persoane și grupuri. Pe baza acestora, construim adesea despre

persoană/ grup prejudecăți care nu au nimic de-a face cu caracteristicile acestora. Astfel de procese se întâmplă zilnic și suntem cu toții implicați în ele: „punând în cutii nu numai lămâile, ci și oamenii".

Apoi, împărțiți participanții în grupuri de trei sau patru persoane, în mod aleatoriu. Cu ajutorul întrebărilor de discuție de mai jos, fiecare grup face schimb de opinii cu privire la experiența personală și la cazurile de catalogarea. Puneți accentul pe încrederea necesară pentru a împărtăși astfel de experiențe și pe confidențialitatea care trebuie respectată. Grupurile mici nu trebuie să raporteze restului clasei poveștile și cazurile individuale împărtășite.

Subliniați că scopul nu este de a discuta despre ce este „corect și ce este greșit", ci mai degrabă de a discuta și de a reflecta împreună asupra mecanismelor care declanșează prejudecățile. Ideea este de a fi mai atenți și de a înțelege mai bine modul în care catalogarea creează o capcană pentru propria noastră percepție a diversității, deoarece reduce și simplifică diversitatea. Întrebările de discutat în grupuri sunt:

- Când v-ați simțit ultima dată catalogat/ încadrat într-o cutie? Cum ați eticheta această „cutie" (sex, rasă etc.)?
- Cum v-ați simțit în legătură cu asta? Cum ați reacționat?
- Când ați catalogat ultima dată pe altcineva? De ce ați făcut asta? Ce v-a făcut să reacționați astfel?

După ce participanții au încheiat discuția, invitați-i să ofere feedback cu privire la activitate: Cum a fost să împărtășiți și să ascultați poveștile de catalogare? Rugați grupul să împărtășească câteva dintre etichetele cutiilor, fără a spune detalii și povești personale. Apoi adunați diferitele etichete și prejudecăți pe o tablă de flip-chart. Încheiați discuția punând accentul pe sentimentele asociate catalogării de către alții / catalogării altora și pe măsurile care pot fi luate pentru a împiedica catalogarea. Profesorul poate încheia activitatea prin consemnarea diferitelor măsuri sugerate de grup.

Referințe

Save the Children UK (2005). Making a Difference. Training materials to promote diversity and tackle discrimination. Online: www.eenet.org.uk, accessed: 13 inuarie 2017. În engleză.

Winkelmann, A S (2014). More than culture. Diverstitätsbewusste Bildung in der internationalen Jugendarbeit. JUGEND für Europa, nationale Agentur Erasmus +. Online: https://www.jugendfuereuropa.de, accesat: 20 ianuarie 2017. În limba germană.

Youth Mind Education: yMIND (2017). Selected methods and interactive activities for workshops with students and pedagogic practitioners – handout. Online: www.youth-mind.eu. În engleză.

11. CONSTRUIREA UNOR RELAȚII SĂNĂTOASE

Ce este o relație sănătoasă?

Conform cadrului CASEL (2020), competențele de relaționare se referă la „capacitatea de a stabili și menține relații sănătoase și satisfăcătoare cu diverse persoane și grupuri, de a comunica clar, de a asculta bine, de a coopera cu ceilalți, de a rezista presiunii sociale nepotrivite, de a negocia conflictele în mod constructiv și de a căuta și oferi ajutor atunci când este nevoie”.

De ce este important să promovăm dezvoltarea unor relații sănătoase?

Construirea unor relații sănătoase la toate nivelurile este fundamentală pentru ca elevii să se dezvolte adecvat și să aibă relații respectuoase, satisfăcătoare și echilibrate cu profesorii, colegii de clasă, partenerii intimi, prietenii etc.

Relațiile nesănătoase pot duce la frustrare, probleme psihologice, stres, concentrare scăzută, performanțe școlare scăzute etc.

Este important să se predea construirea unor relații sănătoase la școală, deoarece mulți elevi au dificultăți în a înțelege limitele dintre o relație sănătoasă și o relație abuzivă, în special în mediile sociale în care elevii nu au experiență în ceea ce privește relațiile sănătoase.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportament, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze relații sănătoase?

Profesorul trebuie să promoveze în mod activ dezvoltarea unor relații sănătoase. Mai exact, profesor trebuie:

- Să ajute elevii să înțeleagă diferența dintre o relație sănătoasă și una nesănătoasă
- Să ajute elevii să își identifice limitele și ceea ce îi face să se simtă neconfortabil
- Să ajute elevii să înțeleagă și să exprime modul în care consideră că ar trebui să fie tratați în cadrul unei relații
- Să ajute elevii să simtă empatie și să înceapă să vadă lucrurile din alte perspective și puncte de vedere
- Să ajute elevii să identifice diferite tipuri de conflicte și să vadă conflictul ca pe o situație care trebuie gestionată mai degrabă decât evitată
- Să ajute elevii să identifice greșelile pe care le-au făcut într-o relație și să învețe din ele

- Să sprijine elevii să comunice eficient, folosind principiile comunicării nonviolente
- Să sprijine elevii să își gestioneze eficient relațiile, atât în lumea fizică, cât și în cea digitală

Studiu de caz

Când preda limba greacă la un liceu din Atena, Eleni a observat că există o tensiune în relațiile între elevi, deoarece unii erau nepoliticoși și își jigneau colegii. Pentru a ajuta elevii, Eleni decide să-i învețe principiile comunicării nonviolente: observarea, sentimentele, nevoile și cererile. Printr-o serie de activități, ea sprijină elevii să își exprime sentimentele și să încerce să formuleze propoziții prin care să își evidențieze nevoile, sentimentele și cerințele, dar fără a folosi un limbaj ofensator. Deși elevii au fost interesați, Eleni nu a reușit să vadă o diferență reală după prima sesiune. Din acest motiv, Eleni a stabilit o întâlnire săptămânală în care a continuat să vorbească despre această problemă și să organizeze activități. Până la sfârșitul anului, Eleni a observat că situația din clasă s-a îmbunătățit semnificativ.

Cum pot profesorii să integreze subiectul relațiilor sănătoase în predarea materiilor școlare?

Limbi străine

- Folosiți și comentați texte literare sau articole de ziar care descriu relații sănătoase/ nesănătoase
- Pornind de la un text literar, utilizați tehnici de teatru pentru a găsi posibile reacții la un anumit model de relații.
- Vorbiți despre strategii de rezolvare a conflictelor

TIC

- Discutați despre alfabetizarea digitală, principiile comunicării nonviolente în lumea digitală, drepturile pe Internet.

Istorie

- Examinați exemple de relații sănătoase/ nesănătoase ale unor personalități istorice

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova subiectul relațiilor sănătoase în clasă

Identificarea limitelor

Scopul acestei activități este:

- Identificarea limitelor individuale, precum și perceperea și respectarea limitelor celorlalți
- Experimentarea individuală și examinarea sentimentelor de proximitate, distanță și contact corporal.

Profesorul începe prin a împărți aleatoriu participanții în perechi. Participanților din fiecare pereche li se spune să stea unul în fața celuilalt, dar cât mai departe unul de celălalt (la o distanță de cel puțin 10 metri). Un rând format din jumătate dintre participanți se va afla la un capăt al sălii, iar ceilalți vor forma un rând la capătul opus al sălii.

Participanților dintr-un rând li se cere să rămână în picioare, pe loc. Participanților din celălalt rând li se cere să se îndrepte **încet** spre partenerul lor din cealaltă parte a sălii, până când acesta le dă semnalul de oprire. Li se spune participanților că menținerea contactului vizual cu partenerul îi va ajuta să observe orice schimbare, pe măsură ce se îndreaptă spre acesta. Participanții care nu se deplasează au sarcina de a stabili cât de mult doresc să își lase partenerul să se apropie. Atunci când un participant nemișcat consideră că partenerul s-a apropiat suficient, trebuie să spună „Stop!". Partenerul se oprește și rămâne în picioare, până când toți ceilalți participanți care se apropie s-au oprit.

Partenerii care se deplasează se întorc la pozițiile de plecare pentru a doua rundă. Ei încep din nou să se apropie încet de partenerii lor. De data aceasta, persoanele care stau pe loc nu vor spune „Stop", ci vor face un semn ridicând mâna, atunci când simt că partenerul s-a apropiat suficient.

A treia rundă este cea mai dificilă și necesită multă atenție și calm în grup. De această dată, participanții care se deplasează trebuie, fără niciun semn, să discearnă singuri când trebuie să se oprească, când s-au apropiat suficient de partenerul lor. În continuare, cele trei runde se repetă cu roluri schimbate, participanții care au stat pe loc se apropie acum de partenerii lor, care trebuie să dea semne de „Stop", să ridice mâna sau, în final, să nu dea niciun semn.

Comunicarea nonviolentă[7]

Scopul acestei activități este de a construi relații mai sănătoase, prin exprimarea emoțiilor și comunicarea într-un mod nonviolent. Mai întâi, profesorul trebuie să explice cele 4 faze ale comunicării nonviolente

1. **observație**: descriere fără judecată, evaluare, interpretare

[7] Activitate desfășurată în cadrul programului DIVERSE de formare a profesorilor din Grecia

2. **emoții**: exprimarea emoțiilor pozitive sau negative
3. **nevoi**: exprimarea nevoii asociate cu sentimentul specific
4. **cereri:** exprimarea a ceea ce avem nevoie de la alții

Apoi, prin următoarele întrebări, profesorul ajută elevii să identifice și să își exprime emoțiile și nevoile, lăsându-i să identifice răspunsurile posibile și, în cazul în care aceștia nu dau răspunsuri, sugerându-le alte răspunsuri.

Tabelul 3: Răspunsuri posibile la întrebarea „Cum mă simt când nevoile mele sunt satisfăcute?"

Ușurat	Plin de speranță	Călduros	Sentimental
Optimist	Uimit	Liniștit	Fantastic
În siguranță	Recunoscător	Mulțumit	Indiferent
Încrezător	Entuziast	Protejat	Împlinit
Fericit	Puternic	Mândru	Mulțumit de sine

Tabelul 4: Răspunsuri posibile la întrebarea „Cum mă simt atunci când nevoile mele NU sunt satisfăcute?"

Supărat	Dezgustat	Enervat	Plin de regrete	Blocat
Indiferent	Descurajat	Vinovat	Confuz	Amar
Perplex	Confuz	Iritat	Speriat	Șocat
Îngrijorat	Ezitant	Supărat	Frustrat	Dezamăgit

Tabelul 5: Răspunsuri posibile la întrebarea „Care sunt principalele mele nevoi?"

Nevoi fizice	În relație cu noi înșine și cu noi înșine	În relație cu ceilalți și ceilalți	În raport cu societatea în ansamblu
Aer curat	Creativitate	Sprijin	Respectarea legilor
Exercițiu	Distracție	Respect	Egalitarism
Alimente	Autocunoaștere	Colaborare	Pace
Siguranță	Spiritualitate	Să aparții undeva	Șanse egale de dezvoltare
Odihnă	Autoevoluție	Dragoste	Disciplină
Apă	Stimă de sine	Empatie	Coeziune socială
Exprimarea sexualității	Autonomie	Încredere	Acțiuni pentru a răspunde

Nevoi fizice	În relație cu noi înșine și cu noi înșine	În relație cu ceilalți și ceilalți	În raport cu societatea în ansamblu
			practicilor rasiste și sexiste

După ce elevii au răspuns la întrebări, profesorul le va cere să rescrie frazele de mai jos folosind principiile comunicării nonviolente:

1. Ești mereu ocupat.
2. Foarte bine pentru tine!
3. Cred că Anna nu este potrivită pentru acest post.
4. Am dreptul la mai multe zile libere.
5. Este agresiv de fiecare dată când vorbesc cu el.
6. Mama mea se plânge fără motiv.
7. Cei mari nu ne înțeleg prioritățile.

Referințe

Rosalyn Sword (2021), „How to Teach Children About Healthy Relationships", High Speed Training, https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/teaching-children-about-healthy-relationships/

Rosenberg, Marshall B. (2003). Life-Enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationships. Puddledancer Press.

Winkelmann, A S (2014). More than culture. Diverstitätsbewusste Bildung in der internationalen Jugendarbeit. JUGEND für Europa, nationale Agentur Erasmus +. Online: https://www.jugendfuereuropa.de, accesat: 20 ianuarie 2017. În limba germană.

Youth Mind Education: yMIND (2017). Selected methods and interactive activities for workshops with students and pedagogic practitioners – handout. Online: www.youth-mind.eu. În engleză.

12. COLABORARE

Ce este colaborarea?

Colaborarea este un concept frecvent adoptat în SEL și în cadrele de competențe pe tot parcursul vieții. Pornind de la o definiție amplă, colaborarea este situația în care lucrezi cu o altă persoană sau cu un grup de persoane pentru a crea sau a produce ceva (Oxford University Press, 2021). Definiții mai largi interpretează colaborarea ca fiind o abilitate procedurală care nu implică neapărat participarea proactivă. Din acest motiv, expresia „colaborare" a fost adoptată și în trecut, pentru a defini relații care nu se numără printre obiectivele definite în modelele recente ale SEL. De pildă, una dintre aceste expresii, utilizată în contextul războaielor, are un sens negativ: „a fi colaborator" înseamnă că o persoană ajută inamicul în timpul unui război, atunci când acesta a preluat controlul asupra țării tale. O altă expresie greu de înțeles este „colaborator al justiției", care poate fi percepută de mulți ca un sinonim al lui „detractor", deoarece implică faptul că un infractor depune mărturie împotriva propriului grup, pentru o compensație personală.

O astfel de lămurire este necesară pentru a ghida opțiunile de comunicare în discursurile despre colaborare în școlile din zone cu risc ridicat de infracționalitate sau de comportament de ghetou. Prin urmare, unii profesori preferă să folosească în clasă expresii care sunt fără îndoială pozitive, cum ar fi: a lucra împreună, a lucra în grupuri/ echipe.

În domeniul SEL, este utilă compararea definițiilor și a „pozițiilor" colaborării în cadrele de lucru. CASEL, de exemplu, plasează colaborarea într-un set de „abilități de relaționare" (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2021). În Lifecomp, colaborarea are propriul statut de competență principală în domeniul social, alături de empatie și comunicare. O privire mai atentă asupra definițiilor ne permite să cartografiem un teritoriu conceptual care nu conține conflicte în alegeri, ținând cont de faptul că Lifecomp este un cadru de „competențe care pot fi predate" (Sala et al., 2020).

Lifecomp definește **domeniul social după cum** urmează: „A fi competent din punct de vedere social înseamnă să cultivi o atitudine de colaborare, să respecți diversitatea umană, să depășești prejudecățile și să faci compromisuri în timp ce participi în societate" (Lifecomp, p. 40). Afirmația pentru colaborare este: „Implicarea în activități de grup și în munca în echipă, recunoscând și respectându-i pe ceilalți", adăugând o nouă dimensiune la definiția largă menționată mai sus: „recunoscând și respectându-i pe ceilalți" (Lifecomp, p.9), cu o alegere clară de a poziționa colaborarea ca atitudine.

Unele abordări educaționale fac distincția între cooperare și colaborare. Expresia cooperare este utilizată în principal atunci când un membru al unui grup poate rezolva individual segmentul care i-a fost atribuit din sarcina comună. În colaborare, în schimb, ar trebui să aibă loc un anumit nivel de negociere în procesul de definire a priorităților și de atingere a unor viziuni sau obiective comune.

De ce este important să promovăm abilitățile de colaborare în rândul elevilor din învățământul secundar?

În setul de competențe de relaționare definite de CASEL este inclusă colaborarea, dar nu este definită ca noțiune. Acest set de competențe este descris astfel: „Abilitățile necesare pentru a stabili și a menține relații sănătoase și de susținere și de a parcurge eficient contexte cu diverse persoane și grupuri". Lista de capacități care urmează definiției include, printre altele: practicarea lucrului în echipă și a rezolvării problemelor în colaborare; rezolvarea conflictelor în mod constructiv și manifestarea de leadership în grupuri.

Capacitatea de a căuta sau a oferi sprijin și ajutor atunci când este nevoie - cele mai multe astfel de **abilități** sunt descrise în literatura de specialitate ca fiind competențe transversale, foarte apreciate ca tehnici eficiente pentru a obține rezultate la locul de muncă.

Dimpotrivă, Lifecomp exprimă efortul de a situa colaborarea la un nivel prosocial, mult dincolo de nivelul abilităților de ocupare a unui loc de muncă sau de relaționare personală. Descriptorii sunt, prin urmare, puternic integrați în valorile cetățenești europene, cum ar fi: egalitatea, demnitatea, conștiința culturală, corectitudinea. Această abordare nu exclude contextele de la locul de muncă și obiectivele personale, ci subliniază necesitatea acestor competențe pentru „a trăi și a prospera împreună în societățile democratice" (Sala et al., 2020).

În cazul Lifecomp, subansamblul de competențe de sub umbrela colaborării este un instrument puternic pentru a înțelege de ce școlile trebuie să includă colaborarea în programele lor școlare și să creeze un climat de colaborare:

- Internalizarea valorilor europene comune este un proces care durează toată viața și care modelează o atitudine pozitivă față de colaborare, chiar și atunci când oamenii nu se cunosc personal și au origini diferite.
- Sentimentul de realizare comună poate contribui la construirea unor relații de afecțiune.

- Învățând să lucreze și să studieze cu un scop comun, în cadrul unui grup, se poate preveni „teama de eșec, lipsa de speranță și lipsa de sens”.
- Abordarea prosocială a învățării în echipă sau în grup le permite oamenilor să se concentreze în același timp asupra propriilor obiective și asupra nevoilor celorlalți, prevenind alegerile care par să ofere avantaje personale imediate, dar care au efecte negative pe termen lung la nivel de grup sau de comunitate.
- Dobândirea intenției de a contribui la un „bine comun” este un proces multidimensional, care necesită motivația de a „lupta pentru beneficii reciproce”.
- Însușirea abilităților de colaborare pentru rezolvarea problemelor la școală oferă ocazii de a compara diferite puncte de vedere; de a construi încredere între membrii unui grup sau ai unei comunități, și de a negocia și concilia modalități prin care se previn conflictele și disputele de lungă durată.
- Învățarea necesității de a structura munca în echipă în mod echitabil și constructiv contribuie la dezvoltarea capacității de a împărtăși propriile idei, chiar și atunci când acestea sunt aparent divergente față de ideile dominante, ceea ce reprezintă o abilitate esențială în procesele de inovare.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze colaborarea?

În contextul educației soci-emoționale, crearea unui mediu de colaborare este un obiectiv mai complex decât predarea și învățarea lucrului în echipă.

Primul obiectiv necesită un **climat educativ în clasă și în școală**, în care valorile sociale și valorile personale pot coexista, sunt exprimate și discutate cu respect și cu un scop pozitiv, dar în limitele unui acord social privind codurile de conduită și stilurile de comunicare acceptabile. Prin urmare, practicile de predare care promovează și recompensează eforturile individuale nu ar trebui să stimuleze o reprezentare a elevilor ca învingători/ învinși. Erorile și neînțelegerile trebuie să fie considerate ocazii de reflecție și îmbunătățire, nu eșecuri.

O atmosferă de înțelegere și sprijin le oferă elevilor posibilitatea de a se ajuta reciproc de bunăvoie când este nevoie și promovează conștientizarea evaluării ca o oportunitate de a descoperi noi strategii de depășire a dificultăților percepute. În acest scenariu, profesorul facilitează dorința de a contribui la un obiectiv care este atât personal, cât și comun - succesul fiecăruia dintre elevi, aplicând practici bazate pe valori care conectează țesutul social al comunității școlare.

Cu alte cuvinte, interacțiunile din clasă au mai multe șanse de a se dezvolta ca mediu de colaborare dacă elevii se simt în **siguranță psihologică** și nu există riscul să se simtă neglijați de profesori și colegi. Elevii trebuie să se simtă liberi să își exprime opiniile și să ceară clarificări fără teama de a fi subminați sau asociați cu reprezentări negative, cum ar fi stereotipurile.

Al doilea obiectiv se concentrează pe **dobândirea competențelor de lucru și de învățare în echipă**. Încă din anii '70, au apărut în acest domeniu numeroase metodologii de predare și învățare care sunt adoptate pe scară largă în prezent. Ideile de bază împărtășite de majoritatea autorilor sunt că ființele umane sunt ființe sociale potențial predispuse să coopereze cu alții în situații complexe, în care obiectivele nu pot fi atinse de un individ singur. Rezolvarea problemelor prin colaborare este propusă ca o cale eficientă de a lua decizii cruciale și de a realiza obiective de producție cu termene mai scurte.

De ce există atât de multe metodologii și modele de colaborare, cooperare și formare de echipe în clasă și la locul de muncă? Pentru că „a lucra împreună" nu înseamnă neapărat că fiecare a îmbrățișat un obiectiv personal care se suprapune cu obiectivul comun. În majoritatea cazurilor, în „lumea reală", munca în echipă implică diferențe în ceea ce privește contribuțiile participanților, în funcție de rol sau de specializarea competențelor și sarcinilor. Membrii unei echipe se bazează pe acțiunile celorlalți pentru a atinge obiectivul comun; relația lor este caracterizată de o interdependență pozitivă (Johnson & Johnson, 2009).

Contrastul dintre obiectivele de „a colabora pentru a învăța mai bine" și „a învăța să lucreze în echipă" nu poate fi ignorat atunci când se alege un model de lucru în grup pentru învățare. Învățarea modului de lucru în echipă, de exemplu, nu ar trebui să suprime posibilitatea ca indivizii să atingă toate obiectivele de învățare, în timp ce colaborarea pentru a învăța mai bine este fezabilă numai dacă nu consumă excesiv de mult timp.

Cum pot profesorii să integreze abilitatea de colaborare în predarea materiilor școlare?

Metode foarte bine cunoscute de structurare a muncii în echipă și a învățării prin cooperare pot fi aplicate aproape la fel la fiecare materie. Următoarea listă de metode este adaptată după analiza publicată de Johnson & Johnson în Educational Researcher (2009) și cuprinde câteva elemente suplimentare larg cunoscute, dar nu se dorește a fi exhaustivă:

Tabelul 6: Exemple de exerciții pe care profesorii le pot folosi pentru a insufla colaborarea

Jocuri de echipe - Turneu	DeVries & Edwards	https://www1.udel.edu/dssep/teaching_strategies/tgt_coop.htm
Student Teams Achievement Divisions (Divizia privind realizările echipelor de elevi)	Slavin	https://lms.pdesas.org/content/courses/General_PD/ESLAOL/media/1D_reading_02.pdf
Group investigation (Investigație în grup)	Sharan & Sharan	https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el_198912_sharan.pdf
Academic controversy (Structured controversy) (Controversă academică – Controversă strcuturală)	D. W Johnson & R. Johnson	https://web.augsburg.edu/~erickson/edc490/downloads/Critical_Thinking_through_Structured_Controversy.pdf
Jigsaw (Puzzle)	Aronson, Blaney, Stephan, Sikes, & Snapp	https://www.jigsaw.org/#overview
Team Assisted Individualization (Individualizare sprijinită de echipă)	Slavin, Leavey, & Madden	https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED232852.pdf
Complex instruction (Instrucțiune complexă)	Cohen	https://complexinstruction.stanford.edu/about/Equity-in-Cooperative-Learning-Classrooms
The structural approach (Abordarea structurală)	Kagan	https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el_198912_kagan.pdf
Computer-supported collaborative concept mapping (Cartografierea colaborativă a conceptelor, cu sprijinul calculatorului)	Scardamalia & Bereiter	https://thelearningexchange.ca/wp-content/uploads/2015/09/CSILE_KF-2.pdf
Think-Pair-Share	Frank Lyman	http://commons.hostos.cuny.edu/wp-

(Gândește-Împerechează – Diseminează)		content/uploads/sites/26/2015/07/Think-Pair-Share.pdf

Instrumentele de colaborare pe Internet pot fi adoptate ca medii de învățare care permit extinderea timpului de colaborare dincolo de limitele unei lecții: forumuri de discuții, instrumente de scriere în colaborare, instrumente de revizuire, platforme de cartografiere a gândurilor, platforme de predare și evaluare între colegi.

Este important să se aleagă activități care pot fi gestionate de profesor în procesul de colaborare. Pentru a facilita procese complexe de colaborare, de exemplu, cele bazate pe proiecte, profesorul trebuie să dețină instrucțiuni clare cu privire la „reguli" și la modelul de colaborare ales; definirea unui criteriu specific pentru selectarea participanților la grup, facilitarea în timp util, moderarea rezolvării conflictelor, discutarea strategiilor posibile, definirea unor etape și obiective pentru feedback formativ. Există 2 reguli de bază în evaluarea activităților de învățare în colaborare care nu pot fi omise:

1) Evaluarea învățării trebuie să ia în considerare contribuțiile personale la procesul de colaborare sau la produsul acesteia. Simpla evaluare a rezultatelor nu este suficientă și poate fi percepută de participanți ca fiind nedreaptă. În cazul în care procesul nu este observabil, ar putea fi utilizate instrumente de autoevaluare.

2) Practicile de evaluare colegială impun o matrice bine structurată, cu descriptori. Profesorii trebuie să fie responsabili pentru notele finale. O opțiune bună de evaluare colegială este un model în două etape, în care profesorul evaluează „evaluarea colegială" și obiectul evaluării, căutând dovezi de coerență cu criteriile menționate în matrice.

Alegerea metodelor adoptate în activitatea de grup trebuie să reunească, pe cât posibil, abordările de dezvoltare a competențelor SE și de construire a cunoștințelor epistemice. Următoarele exemple sunt utile pentru a înțelege abordarea epistemică:

Științe

- Abordările epistemice în științe se bazează frecvent pe învățarea prin cercetare, despre care se știe că favorizează dezvoltarea competențelor de cercetare. Investigația de grup, așa cum a fost propusă de Sharan & Sharan, este o soluție frecvent adoptată în științe, datorită scopului explicit de a promova procese de învățare care se apropie de ideea de „comunități de cercetare".

Matematică

- Activitățile de grup la matematică au deseori obiective legate de competențele de rezolvare a problemelor sau de conceptualizare. Tendințele recente în domeniul rezolvării de probleme recunosc beneficiile lucrului în echipă în scenarii de „jocuri competitive", în care problemele de rezolvat necesită colaborare datorită cadrelor temporale proiectate în jocuri. În acest scop, Kahoots în modul de lucru în echipe mici a fost adoptat cu succes în clasă și în învățământul la distanță. Conceptualizarea necesită, în schimb, procese care să permită aprofundarea înțelegerii unei idei, a unei axiome, a unui concept sau a unei structuri și ar putea apela cu succes la medii de colaborare cu hărți ale cunoașterii.

Științe umaniste

- Materii ca istoria, educația civică și literatura oferă oportunități pentru discuții în grup sau de clasă bazate pe compararea diferitelor puncte de vedere, argumentare, interpretare. Dezbaterile în clasă și activitățile de tip „da, nu, poate" sunt frecvent adoptate, ca și metodele „think-pair-share". Învățarea prin cooperare Jigsaw este, de asemenea, recomandată atunci când profesorul se simte suficient de sigur pentru a reduce timpul de lecție frontală și pentru a împărți responsabilitatea comunicării conținuturilor cu toți elevii care vor fi desemnați experți în anumite aspecte ale conținuturilor din grupurile lor de studiu.

Educație fizică

- Educația fizică adoptă în mod tradițional formarea de echipe printre rezultatele dorite ale învățării. Totuși, dacă aceste activități nu sunt bine prezentate și apoi analizate la final, din punctul de vedere al colaborării în echipă, ele ar putea fi percepute de elevi ca fiind extrem de concurențiale și bazate pe performanță, contribuind la scăderea încrederii în sine dacă elevul nu se află printre „vedetele" grupului. Rămâne un domeniu bogat pentru consolidarea echipei, dacă activitățile adoptate sunt bine echilibrate pentru a include toți elevii cu un anumit rol semnificativ în cadrul echipelor.

Studiu de caz

O școală gimnazială trebuie să facă față unei probleme cu totul noi - de curând a devenit singura școală gimnazială din cartier, iar elevii înscriși în primul an vor proveni din trei școli

primare cu culturi diferite: o școală publică, o școală catolică și o școală Reggio Emilia. Deoarece cealaltă școală gimnazială a fost închisă recent, unii dintre elevii acesteia vor fi înscriși în clasa a doua sau a treia. Continuitatea curriculumului a devenit o provocare, dar profesorii erau îngrijorați în principal de „ciocnirea culturilor", care ar putea întârzia includerea socială a noilor veniți sau, chiar mai rău, i-ar putea face pe elevi să rămână în grupuri formate din persoane deja cunoscute.

După ce profesorii au discutat situația, s-a decis să se treacă de la abordarea competitivă, foarte individuală, aplicată anterior, care se considera că îi motiva pe elevi să învețe mai mult, la un model mixt, adăugând modele de colaborare „rapidă", cum ar fi „gândește-formează perechi-comunică" (think-pair-share), care le permit elevilor să se cunoască și să se aprecieze reciproc lucrând împreună, precum și activități de grup orientate spre componente ludice, cum ar fi exerciții Kahoots în modul de grup, urmate de informări și explicarea modului în care fiecare grup a ales un răspuns.

Profesorii au fost invitați să creeze în primul semestru grupuri pe baza unui singur criteriu: selecția aleatorie. Această regulă nu a fost pe deplin bine primită de profesori la început, deoarece unele metode funcționează mai bine cu grupuri omogene din punct de vedere al nivelului de competență, iar altele funcționează mai bine cu grupuri eterogene. După ce au analizat diverse metode de colaborare, profesorii au fost convinși că, pentru obiective complexe de colaborare, metoda Jigsaw putea înlocui cercetarea cooperativă bazată pe roluri și, probabil, le-a permis profesorilor să aplice alte criterii pentru a forma grupurile de experți, păstrând în același timp criteriul de selecție aleatorie pentru a forma grupurile de acasă/ jigsaw.

Unii dintre profesori au rămas refractari la noile idei, deoarece considerau că nu aveau timp în program pentru a desfășura activități de grup, iar volumul de muncă necesar pentru a le planifica era excesiv pentru ei.

Aproape toți profesorii care au adoptat acest model au descris impactul modelului mixt ca fiind pozitiv. Deoarece s-a simțit nevoia de a perfecționa aceste practici, școala a organizat o serie de ateliere de pregătire continuă cu experți în metodologiile de colaborare selectate.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova colaborarea în clasă

Lucrul în echipă: Gândește, formează perechi și comunică

Gândește, formează perechi și comunică este o metodă populară de discuții în colaborare, care promovează responsabilitatea personală și în grup. Cei trei pași oferă o secvență, timp

și obiective pentru reflecția individuală, discuția cu un coleg și împărtășirea rezultatelor cu clasa. Scopul este de a implica toți elevii în dialoguri, pentru a-și lărgi punctele de vedere cu privire la sugestiile prezentate de profesor. Activitatea se desfășoară după cum urmează:

1. **Gândește** - Profesorul pune o întrebare generală despre un text sau un subiect și fiecare elev are la dispoziție 1-3 minute pentru a se gândi la ceea ce știa deja despre acesta sau la perspectiva lor.
2. **Formarea perechilor** - Elevii lucrează în perechi și discută ideile sau răspunsurile lor la invitația dată inițial de profesor (5 minute). Elevii trebuie să fie stimulați să meargă dincolo de simpla împărtășire a propriilor gânduri și să pună întrebări partenerului, pentru a înțelege perspectivele acestuia.
3. **Comunicare** - Fiecare pereche alege cine își va prezenta gândurile în fața întregii clase. Profesorul moderează discuția.

Un smartcard cu etapele detaliate ale metodei „Think-Pair-Share" poate fi găsită pe următorul site: http://commons.hostos.cuny.edu/wp-content/uploads/sites/26/2015/07/Think-Pair-Share.pdf

Jigsaw

Jigsaw este o tehnică de învățare prin cooperare care urmărește să creeze o interdependență pozitivă ca valoare în clasă și să îmbunătățească atitudinea față de școală și față de colegi. Elevii participă în același timp în două grupuri: grupuri de experți și grupuri Jigsaw (numite și grupuri de acasă).

1. In „grupurile de experți", participanții studiază subiectele și sursele alocate de profesori. Fiecărui grup îi sunt alocate surse diferite.
2. Grupurile Jigsaw sunt eterogene; fiecare participant contribuie cu propria sa zonă de „competență" dezvoltată în cadrul grupurilor de experți. Fiecare participant primește sarcina de a-i ajuta pe ceilalți să învețe subiectele, de a raporta ceea ce a învățat în grupurile de experți și este responsabil cu rezolvarea îndoielilor rămase cu privire la acel subiect.

Eliot Aronsons' Jigsaw Classroom Website: https://www.jigsaw.org/#overview

Participare socială (prin activități extracurriculare)

Posibilitatea de a alege unde și când să interacționeze cu alte persoane care au interese similare ar putea fi o motivație mai puternică pentru implicare, în comparație cu

evenimentele școlare sau proiectele speciale. Acest lucru este valabil mai ales pentru copiii introspectivi, care se simt repede copleșiți în spații aglomerate sau care suferă de probleme de stimă de sine.

Școlile pot oferi spații în care regulile și resursele sunt gestionate împreună cu elevii, iar elevii își pot defini propriile obiective și activități sau se pot conecta cu colegii pentru a-i ajuta să atingă un obiectiv personal sau să identifice domenii de interes comun. Exemple frecvente de spații dedicate activităților extracurriculare sunt cluburi de interes special, cum ar fi cluburile de lectură, radioul și revista școlii, robotica, echipe academice, cum ar fi echipele de matematică, șah sau dezbateri.

Spațiile STEM Makerspaces au atras atenția recent și sunt în principal exploratorii, nefiind orientate spre competiție sau „afiliere". Acestea pun la dispoziția copiilor o varietate de instrumente și materiale care stimulează creativitatea științifică. Activitățile extracurriculare nu sunt evaluate, dar ar trebui să fie consemnate pe o fișe de activități.

Referințe

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2021). What Is the CASEL Framework? Retrieved from casel.org: https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#relationship

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. Educational Researcher, 38(5), 365-379.

Oxford University Press. (2021). *Collaboration.* Accesat la oxfordlearnersdictionaries.com: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/collaboration

Sala, A. , Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, G. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN. Luxemburg: Publications Office of the European Union

13. SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR

Ce este soluționarea conflictelor?

Conflictele pot fi descrise ca un dezacord între persoane cu opinii sau principii opuse (Cambridge Dictionary). Ne întâlnim cu conflicte în fiecare zi și în toate aspectele vieții. Acestea nu pot fi evitate. Dacă însă sunt abordate în mod constructiv, se evidențiază potențialul lor creativ. Soluționarea conflictelor prin adaptări și modificări (de comportament) convenite permite progresul eficient, cu integrarea tuturor părților interesate. Acest lucru este valabil nu numai pentru relațiile dintre indivizi, ci și la nivel societal. Fără conflicte, ar lipsi catalizatorul necesar pentru procesele de schimbare, adică nu ar exista dezvoltare. Prin urmare, conflictele nu sunt neapărat dăunătoare, ci pur și simplu un fenomen natural care apare în mod inevitabil atunci când apar obiective, interese, nevoi și idei contradictorii. În acest sens, cercetarea în domeniul conflictelor nu urmărește răspunsul la întrebarea „Cum pot fi evitate conflictele", ci cum pot fi acestea analizate, diagnosticate, procesate și rezolvate în mod sistematic și constructiv (Bazat pe Sonnleitner & Gschweitl, 2021).

De ce este important să promovăm rezolvarea conflictelor în rândul elevilor din învățământul secundar?

Promovarea rezolvării conflictelor în școli este importantă, deoarece poate crea un climat de găsire a soluțiilor, în care „dorința de a ajuta" este consolidată cu sprijinul colegilor. Dialogul constructiv este exersat în cadrul consiliului clasei și aplicat în viața de zi cu zi, în timp ce afirmațiile de sine sunt exersate cu încredere. Profesorii nu vor mai fi văzuți ca fiind singurele puncte de contact în caz de conflict.

Prin cultura feedback-ului ancorat în comportamente, toată lumea primește suficientă recunoaștere. Conflictul este perceput ca o situație care poate fi lămurită și este abordat înainte ca violența să escaladeze.

Prin rezolvarea conflictelor, acestea vor fi acceptate ca parte a vieții școlare de zi cu zi și nu vor fi ignorate Creativitatea elevilor pentru rezolvarea conflictelor duce la idei utile pentru viața școlară de zi cu zi. **Gestionarea** conflictelor este introdusă într-o fază timpurie a conflictului, chiar și în afara clasei. În cazul unor conflicte majore, echipa de asistență socială a școlii va fi totuși implicată direct.

De asemenea, abilitățile de soluționare a conflictelor dobândite de elevi permit conștientizarea faptului că divergențele cu părinții nu trebuie tratate cu ușurință. Va exista,

de asemenea, o responsabilitate sporită față de comunitatea școlară și de cultura discuțiilor. Totodată, reacțiile la atacurile emoționale din partea părinților vor fi mai circumspecte (Kiser Küchler, 2017).

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze abilitățile de soluționare a conflictelor?

În viața școlară de zi cu zi, personalul didactic trebuie să acționeze în calitate de consilier la diferite niveluri, de exemplu, în activitatea parentală, cu alți profesori și cu copiii din școală. Competența de consiliere este deosebit de importantă în situațiile în care este necesară educația socio-emoțională (de exemplu, predarea abilităților de gestionare a conflictelor) (Drechsel et al., 2020; Gartmeier, 2019,). Accentul se va pune pe sala de clasă cu toate conflictele sale, unde profesorii trebuie să transmită siguranță, să dea dovadă de competență profesională și să arate empatie, pentru a le transmite elevilor educația socio-emoțională (Schnebel, 2017; Grewe, 2015; Palzkill, Müller & Schute, 2015). Educația socio-emoțională este un proces prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințele, atitudinile și competențele necesare pentru a înțelege și gestiona emoțiile, pentru a stabili și a atinge obiective pozitive, pentru a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, pentru a construi și a menține relații pozitive și pentru a lua decizii responsabile. Așadar, există o mulțime de aspecte pe care profesorii trebuie să le observe. Cele cinci domenii - autocunoaștere, autogestionare, conștientizare socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor în mod responsabil - sunt fundamentale pentru educația socio-emoțională (Casel, 2017).

Toate domeniile sunt importante pentru a diagnostica și rezolva conflictele. Conflictele au adesea conotații negative, dar dețin un mare potențial. O abordare constructivă a conflictelor duce la evoluții ulterioare în clasă. Totuși, pentru a realiza aceste progrese, este necesară o abordare sistematică a subiectului (Sonnleitner & Gschweitl, 2021). Lecțiile în cadrul cărora are loc educația socio-emoțională sunt potrivite pentru a-i învăța pe elevi diferite modalități de a analiza, diagnostica, gestiona și rezolva conflictele în mod sistematic și constructiv (Sonnleitner, 2021).

Studiu de caz[8]:

Participarea la un festival în timp ce se pregătește pentru examenul final - Punctul de vedere al lui Martin

Fiul lui Martin, Peter, este în prezent în ultimul an de școală. Fiind elev, Peter trebuie să învețe mult, în special la matematică, o materie care i se pare destul de dificilă. Martin a angajat un meditator pentru a-l ajuta pe Peter să învețe. Într-o zi, Martin a aflat că Peter vrea să meargă la un festival cu prietenii săi. Peter a spus că totul (excursia și înnoptarea) este planificat. El intenționează să plătească abonamentul pentru festival din economiile sale. Pentru Martin acest plan nu intră în discuție. Motivul este că în curând va avea loc examenul final, iar el a plătit deja câteva ore de meditație. Aceste ore se suprapun cu zilele de festival. În plus, Martin s-a gândit că Peter nu ar trebui să fie atât de iresponsabil cu economiile și să meargă la o „petrecere cu băutură" de trei zile atât de aproape de examen. Cu toate acestea, Peter a luat decizia de a merge oricum la festival.

Deoarece nu mai știe ce să facă și nu mai poate avea o conversație liniștită, Martin încearcă să rezolve disputa printr-o mediere a conflictului pe baza unui sfat primit de la un prieten. Medierea conflictelor implică o terță parte neutră (un mediator), care deține competențe de soluționare a problemelor și de comunicare și care va lucra cu persoanele aflate în conflict pentru a găsi soluții reciproc acceptabile la problemele lor.

Participarea la un festival în timpul pregătirii pentru examenul final - Punctul de vedere al lui Peter

Peter își dorea foarte mult să meargă la un festival cu prietenii săi. Momentul a fost perfect, deoarece vremea era minunată (nu ploua și era cald) și pentru că cele mai importante teme și teste școlare fuseseră deja realizate. Chiar dacă mai avea de susținut examenul final, Peter nu era îngrijorat, deoarece simțea că se va descurca bine la examen, pentru că deja făcuse câteva ore de meditație. Voia să finanțeze singur călătoria și totul era deja planificat.

Când Peter i-a cerut permisiunea tatălui său, acesta a spus imediat „nu", fără să lase loc de discuții. Peter nu a vrut să accepte și a decis să își împacheteze lucrurile oricum și să plece cu prietenii săi. Peter nu voia să i se limiteze independența în acest fel, mai ales că, la 18 ani, va fi suficient de mare pentru a decide singur asupra acestor lucruri.

[8] Elaborat de Sonnleitner, K.

Cum pot profesorii să integreze abilitățile de soluționare a conflictelor în predarea materiilor școlare?

Cea de-a doua capacitate, facilitarea emoțională a gândirii, se referă la utilizarea emoțiilor pentru a sprijini gândirea și acțiunea. Prin inducerea unei stări emoționale la elevii lor, profesorii potențează gândirea creativă și inovatoare, de exemplu, prin introducerea muzicii în clasă, pentru a crea o stare emoțională favorabilă în dezvoltarea activităților creative, cum ar fi scrierea de poezii sau realizarea de activități artistice. La rândul său, înțelegerea emoțională implică procesarea cognitivă a emoțiilor, cu implicații asupra capacității de a distinge emoțiile și de a înțelege sentimentele complexe. Profesorul trebuie să dezvolte un comportament empatic cu elevii pentru a percepe, recunoaște și conștientiza sentimentele acestora și pentru a exprima această înțelegere. Acest lucru asigură o legătură mai strânsă cu relația de afecțiune necesară pentru calitatea predării și învățării. De asemenea, dezvoltarea acestor abilități empatice la elevi înseamnă să-i învățăm că nu toți simțim la fel în situații similare și față de aceleași persoane, că individualitatea ne ghidează viața și că fiecare persoană simte nevoi, temeri, dorințe și ură în moduri diferite (Valente & Lourenco, 2020).

Limbi străine:

- Discutați un paragraf dintr-o carte în care este descris un conflict. Analizați împreună cu clasa conflictul, originile sale, cine este implicat, despre ce este vorba, în ce fază de escaladare se află și cum ar putea fi rezolvat.

Istorie:

- Discutați un conflict din istorie care a fost rezolvat. Explicați mai întâi situația conflictuală și discutați-o în clasă. La final, explicați cum a fost rezolvat conflictul în viața reală.

Arte:

- Folosiți un tablou care descrie o situație conflictuală. Analizați ce culori au fost folosite pentru a face mai dramatic momentul conflictului. Poate fi percepută tensiunea din tablou? Spuneți povestea tabloului - de ce l-a pictat artistul, ce reprezintă (de exemplu, Guernica lui Pablo Picasso).

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova rezolvarea conflictelor în clasă

Pushy Pairs[9]

Obiective:

- A afla ce se întâmplă când suntem în conflict cu cineva.
- A înțelege că fiecare dintre noi încearcă să își convingă publicul.

În perechi, puneți elevii să stea față în față și cereți-le să își întindă brațele în față până la nivelul umerilor și să își atingă palmele cu cele ale celeilalte persoane. Cereți-le elevilor să se împingă cât de tare pot unul împotriva celuilalt, pentru a-i face să stea în picioare într-un mod sigur.

Odată ce au împins și au simțit cum este - cereți-le să continue să împingă și apoi spuneți-le să se oprească brusc din împins și să simtă cât de mare este ușurarea. Invitați elevii să discute următoarele întrebări:

1. Cum v-ați simțit în timpul acestui exercițiu?
2. Cum v-ați simțit când ați fost împins/ când ați împins?
3. Cum a fost când presiunea s-a oprit brusc?

Cum vedeți un conflict?[10]

Obiective:

- Înțelegerea propriei percepții asupra conflictului
- Acceptarea unei perspective diferite asupra conflictului
- Însușirea unor tehnici pentru a gestiona mai bine conflictele
- Stimularea încrederii

Cereți-le participanților să formeze perechi. Dați-i fiecărui participant câte o copie a documentului (a se vedea mai jos). Acordați 10 - 15 minute pentru ca partenerii să se intervieveze reciproc. Treceți apoi în revistă întrebările pentru discuție (a se vedea mai jos). Ca variantă, le puteți cere membrilor echipei să schimbe partenerii la fiecare trei întrebări, pentru a crește nivelul de încredere în cadrul grupului. La final, rugați elevii să discute următoarele întrebări:

1. Perspectiva partenerului tău a fost diferită de a ta?

[9]Activitate adaptată după https://blog.trainerswarehouse.com/negotiation-and-conflict-resolution-activities

[10] Bazat pe Scannell, M. (2010)

2. Ce lucruri ați învățat luând în considerare perspectiva altcuiva?

3. Este conflictul bun sau rău?

Materiale pentru participanți:

Cum vedeți conflictul?

1. Cum definiți conflictul?
2. Care este răspunsul tău tipic la un conflict?
3. Care este cel mai important punct forte al tău atunci când ai de-a face cu un conflict?
4. Dacă ai putea schimba un singur lucru în ceea ce privește modul în care gestionezi conflictele, care ar fi acela? De ce?
5. Care este cel mai important rezultat al unui conflict?
6. Care sunt câteva motive pentru care alegi să eviți conflictele?
7. Ce puteți face pentru a promova o atitudine sănătoasă față de conflicte în clasă?

Referințe:

Dicționarul Cambridge, https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/conflict [30.11.2021].

Casel (2017). https://casel.org/sel-framework/ [30.11.2021].

Drechsel, B., Sauer D., Paetsch, J., Fricke, J., & Wolstein, J. (2020). Beratungskompetenzen von Lehramtsstudierenden im erziehungswissenschaftlichen Studium evidenzbasiert fördern – Das Bamberger Peer-Beratungstraining. Sonderheft Evidenzbasierung in der Lehrkräftebildung, EZFE, 4, 193-214.

Gartmeier, M. (2019). Elternberatung als Herausforderung: Eine Perspektivenübernahme. Pädagogische Führung. Zeitschrift für Schulleitung und Schulberatung, 6, 212-213.

Grewe, N. (2015). Gesprächsführung und Leitlinien der Beratung. In N. Grewe (ed.), Praxishandbuch Beratung in der Schule: Grundlagen, Methoden und Fallbeispiele (3rd ed.). Kronach: Link.

Kiser Küchler, S. (2017). Klassenmediation, Kleine Schritte – grosse Wirkung. Perspektive Mediation, ianuarie 2017, Heft 1, 71-76.

Palzkill, B., Müller, G., & Schute, E. (2015). Erfolgreiche Gesprächsführung in der Schule: Grenzen ziehen, Konflikte lösen, beraten. Berlin: Cornelsen.

Scannell, Mary (2010). The Big Book of Conflict Resolution Games: Quick, Effective Activities to Improve Communication, Trust and Collaboration (Big Book Series) (wsu.edu) [24.01.2022].

Schnebel, S. (2017). Professionell beraten: Beratungskompetenz in der Schule (3rd ed.). Weinheim, Basel: Beltz.

Sonnleitner, K. (2021). Social and emotional learning in classrooms – Counselling in school to avoid conflicts. Romania: Revista de Pedagogie nr. 2/2021.

Sonnleitner, K., & Gschweitl, V. (2021). Conflict Diagnosis: How to deal with a conflict? http://skills.turiba.lv/files/ARTICLE%20Conflict%20Diagnosis.pdf [30.11.2021].

Valente, S., and Lourenço, A. A. (2020). Conflict in the Classroom: How Teachers' Emotional Intelligence Influences Conflict Management. Source: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2020.00005/full [30.11.2021]

14. COMPORTAMENTE ȘI DECIZII ETICE ȘI RESPONSABILE

Ce este procesul decizional etic și responsabil?

Luarea responsabilă a deciziilor este o competență de bază în Cadrul CASEL (CASEL, 2021), unde este definită ca: „Abilitatea de a face alegeri constructive cu privire la comportamentul personal și interacțiunile sociale, pe baza standardelor etice, a preocupărilor legate de siguranță și a normelor sociale. Evaluarea realistă a consecințelor diferitelor acțiuni și luarea în considerare a bunăstării proprii și a celorlalți". De asemenea, CASEL se referă la luarea responsabilă a deciziilor ca însemnând „Abilitatea de a face alegeri atente și constructive cu privire la comportamentul personal și interacțiunile sociale în diverse situații", inclusiv capacitatea de a „lua în considerare standardele etice și preocupările legate de siguranță și de a evalua beneficiile și consecințele diferitelor acțiuni pentru bunăstarea personală, socială și colectivă." (CASEL, 2020).

Procesul decizional responsabil este frecvent prezent în alte cadre și programe de studiu SEL (Harvard graduate school of education EASEL lab, 2021), dar definițiile și accentul principal ar putea fi conturate în mod ușor diferit. De pildă, cadrul din Singapore pentru competențele și rezultatele elevilor din secolul 21 utilizează conceptul de „considerații morale", în loc de „standarde etice", ca referință pentru a analiza implicațiile și consecințele deciziilor.

În LifeComp - Cadrul european pentru competențele-cheie personale, sociale și de a învăța să a înveți - conceptul de luare a deciziilor este omniprezent și dobândește sensul de „a lua decizii corecte", care nu se referă neapărat la valorile etice. Abordarea propusă de LifeComp cu privire la luarea deciziilor cu responsabilitate poate fi descrisă ca fiind centrată pe evaluarea efectelor posibile ale acțiunilor intenționate. Ea este menționată în mod explicit în domeniile de competență ale cadrului, cum ar fi: „Conștientizarea și exprimarea emoțiilor, gândurilor, valorilor și comportamentelor personale"; „Flexibilitate - Capacitatea de a gestiona tranzițiile și incertitudinea și de a face față provocărilor"; „Înțelegerea riscurilor potențiale pentru bunăstare și utilizarea informațiilor și serviciilor fiabile pentru sănătate și protecție socială"; „Receptivitatea la emoțiile și experiențele altei persoane, fiind conștient că apartenența la un grup influențează atitudinea proprie"; „Intenția de a contribui la binele comun și conștientizarea faptului că ceilalți pot avea diferite afilieri culturale, medii, credințe, valori, opinii sau circumstanțe personale"; „Împărțirea echitabilă a sarcinilor, resurselor și responsabilităților în cadrul unui grup, ținând cont de scopul său specific; stimularea exprimării diferitelor opinii și adoptarea unei

abordări sistemice" (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020). Comportamentul etic, în schimb, este menționat în LifeComp în legătură cu scenarii precum utilizarea rețelelor de socializare și „ascultarea vocii interioare" în timp ce dezvoltă idei și rezolvă probleme. Aici este vorba despre o opțiune clară în favoarea unei abordări normative pentru definirea a ceea ce este un „comportament bun", lăsând spațiu pentru dezvoltarea unui simț interior a ceea ce este bun și ceea ce este greșit, care este frecvent descris, în expresii populare, ca fiind „a avea conștiință".

De ce este important să promovăm abilitățile de luare a deciziilor în rândul elevilor din învățământul secundar?

Adoptarea unei abordări la nivelul întregii școli în domeniul dezvoltării competențelor de educație socio-emoțională va necesita un efort progresiv din partea școlii pentru a:

- învăța să ia decizii care nu sunt influențate de reacții emoționale rapide sau de mentalitatea de turmă;
- învăța să facă alegeri ținând cont nu numai de consecințele pentru sine, ci și pentru ceilalți și pentru comunitate;
- construi o comunitate care îi sprijină pe elevi și pe adulți să facă față și să depășească consecințele alegerilor și deciziilor „proaste";
- promova dezvoltarea competențelor personalului și a unei rețele de parteneri capabili să sprijine deciziile personale dificile legate de probleme din viața reală.

Pe parcursul adolescenței, corpul și creierul sunt în continuă creștere și schimbare. În același timp, se așteaptă ca adolescenții să îndeplinească noi așteptări și responsabilități, dar energia lor este consumată de eforturile depuse în încercarea de a se adapta la un sentiment de sine în continuă schimbare și la incertitudinea pe care o implică construirea de noi relații.

Dacă luăm în considerare faptul că adolescența este definită ca fiind perioada dintre pubertate și vârsta adultă și că dezvoltarea poate fi diferită pentru fiecare persoană, devine clar că strategiile de predare și de facilitare a luării de decizii etice și responsabile trebuie să fie coerente cu gama de niveluri de maturitate care vor trebui probabil să fie abordate în aceeași clasă.

Totodată, pentru a alege activități sau pentru a proiecta trasee de învățare, este posibil să se facă referire la scheme descriptive sau faze de dezvoltare, distribuite în mod obișnuit în 3 intervale de vârstă diferite: Adolescența timpurie (aproximativ 10-14 ani), adolescența mijlocie (aproximativ 15-16 ani), adolescența târzie (aproximativ 17-21 ani). Unele dintre

categoriile generale de sentimente și comportamente ale adolescenților din învățământul secundar, frecvent prezente în diversele teorii despre adolescență, merită menționate, deoarece au un impact asupra nivelului de maturitate preconizat, care poate fi definit în rezultatele învățării pentru luarea deciziilor responsabile.

Tabelul 7: Perioadele adolescenței (adaptat după modelul de analiză propus de Sedra Spano (2004))

	Adolescența timpurie	**Adolescența mijlocie**	**Adolescența târzie**
Trecerea către independență	identitate emergentă, modelată în timp de influențe interne și externe; starea de spirit; este mai probabil să își exprime sentimentele prin acțiune decât prin cuvinte (în cazul bărbaților); prieteniile apropiate capătă importanță; identificarea propriilor greșeli; influența grupului de colegi asupra intereselor personale și a stilurilor vestimentare.	autoimplicarea, alternând între așteptări nerealiste și îngrijorări legate de eșec; plângeri că părinții interferează cu independența; sentimente de ciudățenie în legătură cu propria persoană și cu propriul corp; scăderea opiniei privind părinții și distanțarea de aceștia; accent puternic pe noul grup de colegi; examinarea experiențelor interioare.	identitate mai fermă; capacitatea de a amâna gratificarea; capacitatea de a reflecta asupra ideilor; simț al umorului mai dezvoltat; interesele devin mai stabile; capacitatea de a lua decizii independent; capacitatea de a face compromisuri; mândrie în munca proprie; Încredere în sine; mai mare preocupare pentru ceilalți.
Interesele viitoare și dezvoltarea cognitivă	creșterea interesului pentru carieră; interes, în principal, față de prezent și de viitorul apropiat; o mai mare capacitate de muncă.	interesele intelectuale capătă importanță; unele energii sexuale și agresive îndreptate spre interese creative și profesionale; anxietatea poate apărea în legătură cu performanța școlară și academică.	obiceiuri de lucru mai bine definite; un nivel mai ridicat de preocupare pentru viitor; gânduri despre rolul fiecăruia în viață.
Etică și autodirecție	testarea regulilor și a	dezvoltarea de idealuri și	capabil de o

	Adolescența timpurie	Adolescența mijlocie	Adolescența târzie
	limitelor; experimentarea ocazională cu țigări, marijuana și alcool; capacitatea de gândire abstractă.	selectarea modelelor de urmat; dovezi mai consistente de conștiință; o mai mare capacitate de stabilire a obiectivelor; interes pentru raționamentul moral.	perspectivă utilă; se concentrează pe demnitatea personală și stima de sine; capacitatea de a stabili obiective și de a le duce la bun sfârșit; acceptarea instituțiilor sociale și a tradițiilor culturale; autoreglarea stimei de sine.

Este posibil să se utilizeze subcategoriile de competențe propuse de cadrul CASEL ca punct de plecare pentru a concepe rezultate mai specifice ale învățării. CASEL sugerează următorii descriptori (generali) în legătură cu luarea deciziilor responsabile:[11]

- Manifestarea curiozității și a deschiderii;
- Identificarea de soluții pentru probleme personale și sociale;
- Dobândirea competenței de a emite o judecată argumentată, după analizarea informațiilor, datelor și faptelor;
- Anticiparea și evaluarea consecințelor propriilor acțiuni;
- Recunoașterea modului în care capacitatea de gândire critică este utilă atât în interiorul, cât și în afara școlii;
- Reflecții asupra rolului fiecăruia în promovarea bunăstării personale, a familiei și a comunității;
- Evaluarea impactului personal, interpersonal, comunitar și instituțional.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze procesul de luare a deciziilor?

Discutarea teoriilor privind prejudecățile și luarea deciziilor

- A ști că procesele de luare a deciziilor pot fi influențate de emoții și de alți factori ajută la dezvoltarea autoreglării și la valorizarea unui proces mai reflexiv. Studierea teoriilor și a exemplelor de prejudecăți, din punct de vedere cognitiv, poate fi foarte

[11] Preluat de la https://www.cde.ca.gov/ci/se/tseldecisionmaking.asp

interesantă pentru adolescenți și îi ajută să recunoască și să evite capcanele decizionale.

- Discuțiile privind răul neintenționat sau consecințele negative neintenționate ale acțiunilor ar trebui să vizeze diferențierea între responsabilitate și intenționalitate, subliniind valoarea deciziilor în cunoștință de cauză.

Adoptarea instrumentelor și metodelor de luare a deciziilor, pentru a analiza situații și date

- Formarea adolescenților pentru a analiza situațiile folosind instrumente și metode folosite în politică și la locul de muncă îi va ajuta să își dezvolte capacitatea de a participa în mod productiv la luarea deciziilor în comun și de a înțelege efectele campaniilor de informare (sau dezinformare) bazate pe emoții.
- Sunt adoptate frecvent metode precum brainstorming, analiza SWOT, arbori de decizie, precum și analiza ghidată a datelor.

Predarea mecanismelor mentalității de turmă

- Demonstrațiile științifice privind mecanismele subtile ale mentalității de turmă și modul în care apartenența la un grup influențează comportamentul atât în mod pozitiv, cât și negativ, chiar dacă nu este o consecință a presiunii grupului, îi încurajează pe adolescenți să recunoască situațiile în care sunt necesare decizii individuale.
- Tendințele sociale și contagiunea socială sunt concepte care pot fi ușor ilustrate prin cazuri sau recunoscute în situațiile de viață de zi cu zi și în analiza răspândirii stărilor de pozitivitate/ negativitate din social media.
- Sentimentul că pot face cu legitimitate alegeri evident proaste, deoarece oamenii din jur se comportă în mare parte astfel, este aproape instinctiv pentru tineri. Stimularea gândirii critice cu privire la știrile recente sau la faptele istorice în care fenomenul de „difuzie a responsabilității” permite maselor să încalce propriile valori și convingeri, fiind un bun punct de plecare pentru a promova auto-reflecția cu privire cât de bine este să ne lăsăm conștiința interioară să ne determine alegerile.

Discutarea dilemelor etice

Există două abordări diferite bine cunoscute pentru a deprinde elevii să ia decizii etice. Prima abordare se concentrează pe **identificarea valorilor conflictuale** care pot sta la baza alegerilor. A doua abordare vizează **familiarizarea cu etica,** ca set de reguli codificate sau

principii comune care ar trebui să stea la baza alegerilor profesionale chiar și atunci când valorile personale se îndreaptă într-o direcție diferită.

În orice caz, o dilemă este o situație în luarea unei decizii în care toate opțiunile sunt nesatisfăcătoare pentru persoana respectivă.

- Dilemele etice, bazate pe alegerea unor valori, implică un proces intern de ponderare a valorii care va prevala în decizie. Metodele comunității de anchetă s-au dovedit a fi eficiente și propun, de exemplu, dezbateri analitice despre alegerile corecte versus alte alegeri corecte, cu identificarea progresivă a valorilor personale care ar putea influența alegerile, cum ar fi: loialitatea, compasiunea, integritatea, corectitudinea.
- Dilemele etice care se referă la coduri și principii implică evaluarea măsurii în care un principiu etic poate fi compromis, în ce condiții și în ce măsură. Activitățile de tip Da - Nu - Poate sunt ideale pentru această activitate, în special la sfârșitul adolescenței.
- Simularea punctelor de vedere ale diferitelor părți interesate este, de asemenea, eficientă atunci când se abordează teme recurente prezente în știri, cum ar fi: invazia unor țări străine pentru a proteja democrația; salvarea unei vieți cu orice preț; protejarea copiilor prin îndepărtarea lor de familii; migrația pe scară largă.

Decizii dificile

„Decizii dificile" este expresia asociată cu activitățile de învățare sau inițiativele de sprijinire a deciziilor care se concentrează pe alegeri care au un potențial clar de a avea un impact asupra restului vieții lor, de exemplu: alegerea unei cariere, decizia de a părăsi echipele sportive, denunțarea abuzurilor, recunoașterea orientării sexuale.

Deciziile sunt dificile atunci când există dovezi clare că toate opțiunile disponibile implică un anumit nivel de incertitudine cu privire la rezultatele pe termen lung și un puternic sentiment de certitudine că, după ce decizia este luată, nu mai este loc de revenire.

Activitățile legate de deciziile dificile au loc frecvent în cadrul acestora:

- discuții în cerc despre alegerile autobiografice din trecut, percepute ca fiind insuportabile în acest moment;
- dramatizarea și simularea strategiilor de adaptare;

- brainstorming structurat sau grile de decizie cu privire la scenarii viitoare dezirabile și la modul în care acestea pot fi construite.

Asumarea riscurilor

Activitățile legate de asumarea riscurilor abordează atracția comportamentală și curiozitatea față de riscurile bine cunoscute, frecvent subevaluate de adolescenți, cum ar fi încercarea de a consuma droguri, alcool, sexul neprotejat, conducerea cu viteză mare, furtul din magazine. Aceste tipuri de activități sunt frecvent însoțite de campanii de prevenire a alegerilor greșite în adolescență concepute de experți. A lucra exclusiv cu prezentarea conținutului, în care răul și binele sunt deja definite, nu este suficient și ar putea chiar să le accentueze curiozitatea față de situațiile riscante.

Studiu de caz

Un liceu a intenționat să introducă învățarea prin muncă în comunitate ca metodologie de promovare a valorilor de implicare civică în rândul elevilor. Profesorii erau îngrijorați de faptul că ar putea fi perceput de elevi și de familii ca „voluntariat obligatoriu" sau chiar „serviciu social" obligatoriu, deoarece școala se află într-o zonă în care mulți tineri și familiile acestora sunt expuse riscului de a avea probleme cu justiția. Școala a dorit să construiască o viziune pozitivă asupra învățării, prin muncă în folosul comunității, înainte de a introduce acest tip de activitate și a ales să adopte o abordare de proiectare participativă, care începe prin a asculta vocea elevilor despre: „Care sunt nevoile cartierului nostru care ar putea fi soluționate cu ajutorul comunității?". După selectarea celor mai frecvente sugestii, școala a oferit fiecărei clase posibilitatea de a alege una dintre nevoile rezultate folosind formulare pentru a ghida elevii în evaluarea efectelor opțiunilor disponibile. Elevii au învățat să adopte criterii structurate pentru a stabili prioritățile, înainte de a lua decizii în grup. Pentru multe clase a fost dificil să aleagă un singur obiectiv și să le înlăture pe celelalte. Prin urmare, a doua rundă de „consultări" s-a axat pe introducerea întrebării „Cum putem contribui, în echipe școlare, la îmbunătățirea acestor scenarii?". Profesorii au moderat discuțiile folosind diagrame SWOT în clasă. Școala a comunicat rezultatele analizei în cadrul unei ședințe cu părinții, pentru a-i implica în discuție și pentru a le permite acestora să își exprime îngrijorările cu privire la învățarea prin muncă în folosul comunității și la acțiunile selectate de elevi. Școala a elaborat un document de „viziune

comună" ca punct de plecare pentru introducerea noii metodologii, iar învățarea prin muncă în comunitate a fost bine primită de majoritatea părților interesate.

Cum pot profesorii să integreze luarea deciziilor etice și responsabile în predarea materiilor școlare?

Deși este evident că, în Europa, multe dintre obiectivele cheie ale predării competențelor de luare a deciziilor responsabile pot fi încorporate în prezent în programele de educație civică, metodele de luare a deciziilor în cunoștință de cauză și discutarea dilemelor etice pot fi acoperite transversal în multe discipline și activități extracurriculare, cum ar fi sportul și teatrul.

Istorie și educație media

- Istoria și educația media sunt terenuri optime pentru activități legate de mentalitatea de turmă, în timp ce științele umaniste și literatura oferă ocazii de a discuta situații în care se iau decizii dificile și se asumă riscuri excesive.

Matematică

- Matematica și, mai ales, statistica, pot contribui cu metode de luare a deciziilor în care se poate calcula ponderea dovezilor.

Știință, filosofie și psihologie

- Biologia, filozofia și psihologia cuprind concepte necesare pentru a explica procesul complex de luare a deciziilor, dar aceste discipline nu sunt întotdeauna materii în curriculum. Cu toate acestea, este esențial să se creeze un spațiu pentru aceste subiecte, poate prin crearea unor proiecte interdisciplinare sau a unor programe dedicate.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a promova luarea deciziilor etice și responsabile în clasă

Iată câteva exemple de resurse disponibile gratuit pe site-uri de încredere.

Explicarea conceptelor cheie ale proceselor de luare a deciziilor

Fundația Decision Education a creat o serie de videoclipuri care explică conceptele cheie ale proceselor de luare a deciziilor, cu fișe de activități structurate, orientate în principal spre consolidarea conceptelor prezentate în videoclip și verificarea înțelegerii: Lanțul decizional; Capcanele deciziei; Cadrul; Valorile; Alternativele; Informația; Raționamentul cu

tabele de ponderare și de evaluare; Arborele decizional; Angajamentul de a merge până la capăt; Procesul decizional.

Condițiile de reproducere sunt limitate - utilizarea materialelor găsite pe decisioneducation.org este gratuită, cu condiția ca drepturile de autor să fie recunoscute și să fie inclusă o referință sau un link către site-ul lor.

Link la site-ul web:(https://www.decisioneducation.org/decision-focus-videos).

Modelul de luare a deciziilor pentru clasele 6-8, conceput de Colorado Educational Initiative

Este un model în 5 etape: Identificarea deciziei; Brainstorming de opțiuni; Identificarea rezultatelor posibile; Luarea deciziei; Reflectarea asupra deciziei. Pentru fiecare etapă, se oferă progresie didactică, activități și exemple de situații de luare a deciziilor. De asemenea, sunt furnizate și exemple de fișe de lucru.

http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/10/Grade-MS-Decision-Making.pdf

Modelul de luare a deciziilor pentru clasele 9-12 conceput de RMC Health

Acesta face parte dintr-o colecție de conținuturi și obiective de învățare definite ca un parcurs de învățare pe toate nivelurile școlare. Deși situațiile oferite ca exemple și chei pentru discuții sunt legate în principal de curriculumul pentru sănătate (siguranță, risc și conștientizare), schemele, strategiile și obiectivele de învățare pot fi adoptate cu ușurință pentru alte contexte.

Cadrul în 5 etape pentru clasele 9-12 permite analiza situațiilor complexe: Pauză și gândire; Utilizați o strategie de ierarhizare a priorităților; Luați o decizie; Urmăriți-o; Reflectați. Pentru fiecare pas există definiții clare ale aptitudinilor care țin cont de vârstă, activități sugerate puse în corespondență cu obiectivele de învățare, activități de vocabular, activități de grup și personale și sfaturi de predare.

https://www.rmc.org/what-we-do/training-expertise-to-create-healthy-schools/health-education/decision-making/

Activități pentru clasele 7-12 despre mentalitatea de turmă și decizii dificile, preluate din Choices, revista de sănătate și învățare socio-emoțională

Pornind de la întrebări esențiale, cum ar fi: „Urmezi turma?” și „Cum pot lua o decizie dificilă?”, activitățile sunt dezvoltate cu ajutorul unor întrebări de lectură atentă, întrebări de gândire critică, grile simplificate de luare a deciziilor și simulări de experimente sociale

reale (cum ar fi lansarea unei tendințe pozitive în social media sau inițierea și observarea răspândirii unei tendințe prostești la școală).

Condițiile de reproducere sunt limitate: https://www.scholastic.com/terms.htm

https://choices.scholastic.com/pages/content-hubs/decision-making.html

My Goodness - un simulator pentru a alege dintre opțiuni corecte

My Goodness este una dintre platformele online create de MIT pentru a culege perspectivele oamenilor asupra deciziilor etice/ morale. Este un simulator despre modul în care oamenii aleg beneficiarii acțiunilor de caritate. (dilema bine/bine)

https://www.my-goodness.net/

Arhiva dilemei zilnice - publicat în goodcharacter.com

Este o colecție de idei de discuție bazate pe exemple de dileme etice și morale din viața reală. Fiecare discuție este compusă dintr-o situație descrisă sub forma unei povești, note pentru facilitator și întrebări de discuție.

Condițiile de reproducere sunt limitate: https://www.goodcharacter.com/terms-of-use/

https://www.goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

Referințe

CASEL. (2020). CASEL'S SEL FRAMEWORK: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted? Preluat din CASEL: https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf

CASEL. (2021). CASEL'S SEL Framework What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted? Preluat dinhttps://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/

Harvard graduate school of education EASEL lab. (2021). Responsible Decision Making. Preluat din Explore SEL: http://exploresel.gse.harvard.edu/terms/5

Harvard graduate school of education EASEL lab. (2021). Singapore Framework for 21CC and Student Outcomes: Responsible Decision Making. Preluat din Explore SEL: http://exploresel.gse.harvard.edu/terms/454/

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, G. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN. Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Spano, S. (2004). Stages of Adolescent Development. New York: Cornell University Family Life Development Center.

15. CUM SĂ FACI FAȚĂ RELAȚIILOR NEGATIVE

Ce este bullying-ul?

Dr. Dan Olweus, profesor cercetător de psihologie în Norvegia, care este considerat a fi pionierul în materie de bullying, propune una dintre cele mai comun acceptate definiții. Potrivit profesorului Olweus:

„Un elev este hărțuit sau victimizat atunci când este expus, în mod repetat și în timp, la acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi... Este o acțiune negativă atunci când cineva provoacă sau încearcă să provoace în mod intenționat vătămări sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, prin cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993)

Bullying-ul este una dintre cele mai subtile forme de comportament agresiv și de violență. Cu toate acestea, nu orice act de violență este bullying. Conform studiului OMS privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying-ul apare atunci când un elev este:

„tachinat în mod repetat într-un mod care nu-i place... Dar nu este vorba de bullying atunci când doi elevi de aproximativ aceeași forță sau putere se ceartă sau se bat. De asemenea, nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și jucăuș”. (Currie C et al., 2012)

Caracteristica bullying-ului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată între cei care agresează și cei care sunt agresați. În plus, nu este vorba de evenimente ocazionale sau unice, ci de un model de comportament repetat în timp împotriva aceleiași persoane, cu o diferență de putere evidentă. Prin diverse acte de bullying, elevul (sau grupul) mai puternic urmărește în mod sistematic, intenționat și nemilos să îl rănească, să îl afecteze sau să îl intimideze pe cel mai slab.

Bullying-ul nu este o simplă tachinare. Victimele bullying-ului nu se pot apăra singure și vor avea deseori nevoie de o intervenție exterioară pentru a opri hărțuirea (Gugel, 2014). Bullying-ul este adesea clasificat în trei tipuri:

- **fizic**: lovirea cu pumnul, împingerea, lovirea cu piciorul, ciupirea, imobilizarea unui alt elev prin contact fizic;
- **verbal**: amenințare, tachinare, insultă, batjocură, șantaj, injurii, răspândire de minciuni și zvonuri;
- **emoțional/ psihic:** excluderea intenționată a unei persoane dintr-un grup sau dintr-o activitate, manipularea, ridiculizarea.

De ce este important să sensibilizăm elevii din învățământul secundar cu privire la relațiile negative, cum ar fi bullying-ul?

Bullying-ul sau cyberbullying-ul sunt frecvente în rândul elevilor de liceu și pot avea efecte dăunătoare în dezvoltarea socială și emoțională a acestora.

Cu toate acestea, credințele eronate și concepțiile greșite despre violență, bullying și victimizare sunt comune și unele dintre ele sunt larg răspândite. Aceste concepții greșite împiedică adesea adulții, profesioniști sau nu, să judece atent, sensibil și neutru în situații de bullying. Acest lucru îi împiedică să perceapă semnele de hărțuire și să intervină în timp util și în mod adecvat. O serie întreagă de mituri (de exemplu, „Bullying-ul nu este grav. Așa sunt copiii") sunt susținute pentru a minimaliza realitatea bullying-ului în școli (Highmark Foundation, 2015). Prin urmare, este util ca profesorii și personalul pedagogic să reflecteze în mod constant asupra propriilor percepții și prejudecăți, pentru a putea face aprecieri profesionale precise.

Subiectul bullying-ului în rândul elevilor va fi abordat pentru a scoate la lumină și a atrage atenția nu numai cu privire la dezechilibrele de putere dintre elevii care declanșează hărțuirea și violența, ci și de a explora și ilustra legăturile dintre bullying, stereotipurile de gen, gândirea de tip „pigeon-hole" (stereotipizare / catalogare) și atitudinile discriminatorii.

Cum pot profesorii, prin propriile atitudini, comportamente, relații, managementul clasei și pedagogie, să promoveze conștientizarea relațiilor negative, cum ar fi bullying-ul?

Un profesor poate promova conștientizarea în următoarele moduri:

- Asigurați un spațiu sigur în care elevii să se poată implica cu propriile idei și nevoi legate de bullying;
- Promovați empatia între elevi și faceți-i să înțeleagă cum se simt atunci când sunt implicați într-o situație de bullying ca autor, victimă sau spectator.
- Sensibilizați elevii cu privire la reacțiile adecvate în situații de bullying, în special în ceea ce privește spectatorii.
- Dați-le elevilor posibilitatea de a-și exprima opiniile, dorințele, nemulțumirile și nevoile, pentru a schimba relațiile sociale/ climatul din clasă;
- Promovați înțelegerea mecanismelor și a motivelor care pot sta la baza unei situații de bullying
- Contribuiți la crearea unui climat în clasă care să nu favorizeze bullying-ul

Studiu de caz

În școală are loc un incident de bullying, iar doi elevi din clasă au fost implicați în calitate de spectatori. Unul dintre ei se referă la acest incident în clasă. Giorgos, profesorul de matematică, modifică planul de lecție pentru a permite clasei să discute despre incident. El îi îndeamnă pe elevi să discute incidentul și să își exprime opiniile. Apoi, el creează o situație fictivă în care incidentul real este reprezentat de personaje fictive și invită diferiți elevi din clasă să interpreteze diferite roluri în scene foarte scurte. Prin intermediul acestor scene, el îi face pe toți elevii din clasă să reflecteze asupra modului în care ar reacționa dacă ar fi în locul celor doi elevi și care sunt motivele care ar fi putut sta la baza unui astfel de comportament. Prin această discuție și reflecție, clasa dobândește capacitatea de a face față mai eficient unor situații similare care ar putea apărea în viitor, iar Giorgos a obținut mult mai multe rezultate decât ar fi obținut dacă ar fi urmat planul de lecție în mod normal.

Cum pot profesorii să integreze conștientizarea bullying-ului în predarea materiilor școlare?

Limbi străine

- Oferiți exemple de comportamente de bullying din literatură sau din știri
- Includeți discuții despre bullying în predarea temelor legate de respect, relații umane, mediu școlar etc.

TIC

- Explicați probleme de bază legate de cyberbullying și de siguranța pe Internet
- Organizați discuții cu privire la ceea ce trebuie și ceea ce nu trebuie făcut în comunicarea online.

Exemple de activități pe care profesorul le poate folosi pentru a sensibiliza elevii cu privire la bullying în clasă[12]

Activitatea 1: Triunghiul / dreptunghiul bullying-ului

Scopul acestei activități este de a crea un spațiu sigur pentru învățarea din experiențe și manifestarea empatiei, prin asumarea unor roluri într-o situație de bullying. De asemenea,

[12] Activități desfășurate în cadrul proiectului EUBULLY (2016) cofinanțat de DG Justiție

are ca scop sensibilizarea grupului față de bullying și pregătirea pentru o sesiune pe tema preveniri și intervenției împotriva bullying-ului.

Pasul 1

Începeți prin a prezenta, pe scurt, principalele părți implicate într-o situație de bullying, care este de obicei o situație de grup. Este foarte important să subliniați faptul că rolurile sunt determinate de anumite comportamente și nu de trăsături de personalitate:

- Hărțuitorii - activi, inițiază și își asumă rolul de lider, atacând victima și determinându-i pe ceilalți (adepți) să îi ajute.
- Victimele - pot fi oricine, sunt nevinovate și incapabile să se apere și să facă față situației.
- Adepții - asistenții hărțuitorului - îl susțin pe acesta. Ei nu iau inițiativa și nu devin agresori activi, dar îi încurajează pe agresori.
- Spectatorii - observatorii, care nu încurajează agresiunea, dar nici nu iau poziție.

În grup, participanții discută diferitele roluri și oferă exemple de comportamente, reacții, atitudini și poziții tipice. Scrieți toate ideile despre rolul respectiv pe o foaie de flip-chart dedicată.

Pasul 2

Împărțiți participanții în patru grupuri, fiecare implicându-se în unul dintre rolurile din situația de bullying. Puteți forma grupurile aleatoriu sau în funcție de preferințele personale ale participanților. Aveți grijă să evitați alegerea unor roluri „sensibile”.

Pasul 3

Timp de 10 minute, fiecare grup decide asupra unui gest comun sau a unei expresii corporale pe care o consideră cea mai reprezentativă pentru rolul pe care l-a ales și se pregătește să o prezinte printr-un „instantaneu” de grup. În timp ce grupurile lucrează, marcați cu bandă adezivă dreptunghiul bullying-ului pe podea, în mijlocul sălii, lipind foile cu cele patru roluri de fiecare parte a dreptunghiului.

Pasul 4

Invitați grupurile să se reunească. Unul după altul, grupurile se poziționează de partea dreptunghiului bullying-ului și, la comandă, îngheață în imaginea fixă a grupului lor. Restul participanților observă imaginea fixă și discută următoarele întrebări:

- Cum arată această imagine? Ce exprimă ea? Ce s-ar fi putut întâmpla?

- Ce scrie acolo? Cum se simte?
- Cum vă afectează această imagine? La ce vă gândiți? Ce simțiți?

După culegerea răspunsurilor la întrebări, primul grup de imagini statice se va „dezgheța” și va continua cu următorul grup.

Pasul 5

După ce toate instantaneele sunt expuse, discutați despre relațiile de putere și echilibrul din dreptunghiul bullying-ului și încercați diferite opțiuni și soluții de schimbare. Apoi, invitați elevii să revină în grupuri pentru a discuta (timp de circa 10 minute) despre cum ar putea fi rezolvat dezechilibrul de putere. Ce gesturi, expresii sau imagini corporale noi pot crea pentru a transmite mesajul noii distribuții a puterii în dreptunghiul bullying-ului?

Când toate grupurile sunt gata de discuție, cereți-le să se așeze pe poziții în partea corespunzătoare a dreptunghiului. Fiecare grup prezintă pe rând imaginea statică modificată, în timp ce ceilalți observă și își împărtășesc impresiile.

Alternativ, puteți invita un participant dintr-unul dintre grupuri care are o idee diferită să intervină, „exemplificând” imaginea fixă a grupului care prezintă. După această intervenție, întrebați personajele din instantaneu cum se simt acum și dacă s-a schimbat ceva în bine pentru ele în situația de bullying. După ce toate instantaneele formate de corpurile participanților au fost refăcute, cereți-le să iasă din roluri și continuați cu discuția reflexivă.

Referințe

Currie C et al. 2012, eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).

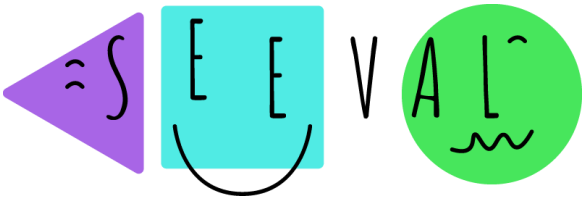
EUBULLY project (2016) https://eubully.eu/

From Peer to Peer project (2018) - http://frompeertopeer.eu/

Gugel , G. (2014). Topic sheets in class / No. 97. Bullying in school. Federal Agency for Civic Education

Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing

yMInd project (2019) - http://youth-mind.eu/



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Educația socio-emoțională
Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor

ISBN: 978-619-91278-9-6

Design: **Kristin Ozanian**, *Always Bring a Towel*

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ca' Foscari
University
of Venice

L-Università
ta' Malta

Center for
creative training

wusaustria
right to education

Action

UNITATEA DE
CERCETARE ÎN
EDUCAȚIE