



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI  
ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE



Erasmus+

Coordonator: Angela Andrei

# COMPETENȚELE SOCIALE ȘI EMOȚIONALE.

Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori



EDITURA UNIVERSITARĂ

**Competențele sociale și emoționale.**

**Colecție de bune practici pentru**

**consilieri școlari și profesori**

**Coordonator:** Dr. Angela Andrei, CS II, CNPEE-UCE

**Autori**

**Capitolul 1**

Dr. Angela Andrei, CS II, CNPEE-UCE

**Capitolul 2**

Dr. Angela Andrei, CS II, CNPEE-UCE

**Capitolul 3**

Dr. Speranța Țibu, CS II, CNPEE-UCE

Dr. Andreea Scoda, CS III, CNPEE-UCE

Dr. Petre Botnariuc, CS I, CNPEE-UCE

CJRAE Argeș: Rodica Emilia Ciucă, Mihaela Lungu

CJRAE Bihor: Laura Maria Kelemen

CJRAE Bistrița-Năsăud: Cristina Iuliana Harap

CJRAE Brașov: Andreea Ramona Laurențiu, Daniel Tața

CMBRAE București: Marcela Claudia Călineci, Robert Florea, Iulia Ghimpe, Luminița Mitrofan, Ana Maria Oancea, Aura Stănculescu, Ioana Șandru

CJRAE Caraș-Severin: Lavinia Dolot, Valeria Ungur

CJRAE Călărași: Elena Buneru

CJRAE Gorj: Sonia Gorun, Nicoleta Popescu, Daniela Șcheau

CJRAE Harghita: Onorica Ciucanu

CJRAE Hunedoara: Beáta Koós

CJRAE Iași: Anca Hardulea

CJRAE Ilfov: Simona-Maria Albu

CJRAE Mureș: Adriana Cerghedi

CJRAE Olt: Teodora Țecu

CJRAE Prahova: Cornelia Constantinescu

CJRAE Sibiu: Dora-Luciana Prisăcaru

CJRAE Tulcea: Jenica Batiste

**Capitolul 4**

CJRAE Cluj: Gabriela Căian, Ana Gheorghiu, Ana-Maria Moldovan, Denisa Monica Muntean, Viorica Angela Pascu, Marin Plosca, Oana Carmen Sârghi, Anca Șerban, Sanda Ana Delia Trif, Ruxandra Vasilescu

**Alte mențiuni:**

Au oferit feedback cercetătorii de la Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație: Dr. Speranța Țibu, CS II, Delia Goia, CS III, Alina Crăciunescu, CS III, Dr. Petre Botnariuc, CS I.

Jurnalele de reflecție au fost colectate de Doina Popescu, CS III, ISE.

Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație  
Unitatea de Cercetare în Educație  
Euroguidance România

**Angela Andrei (coordonator)**

**Competențele sociale și emoționale.  
Colecție de bune practici pentru  
consilieri școlari și profesori**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
București, 2021

Colecția ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

Redactor: Gheorghe Iovan  
Tehnoredactor: Ameluța Vișan  
Corectură Roxana Barbu  
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

ISBN 978-606-28-1248-5

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062812485

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2021  
Editura Universitară  
Editor: Vasile Muscalu  
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București  
Tel.: 021.315.32.47  
www.editurauniversitara.ro  
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47/ 0745 200 718/ 0745 200 357  
comenzi@editurauniversitara.ro  
www.editurauniversitara.ro

## CUPRINS

<b>Capitolul 1: Introducere</b> .....	7
1.1. Context.....	7
1.2. Scop și structură.....	8
1.3. Metodologie.....	10
1.4. Analiza exemplurilor de bună practică.....	11
1.5. Aspecte inovative .....	16
<b>Capitolul 2: Fundamente teoretice – rolul competențelor sociale și emoționale</b> .....	18
2.1. Introducere.....	18
2.2. Clarificări conceptuale.....	18
2.3. Importanța competențelor sociale și emoționale: date de cercetare .....	21
2.4. Rolul competențelor sociale și emoționale în dezvoltarea carierei .....	22
<b>Capitolul 3: Jurnale de reflecție</b> .....	26
3.1. EMPAQT – Profesori empatici și suportivi, cheia către o educație eficientă și de calitate (pilotarea în România).....	26
3.2. Validarea interculturală a unui instrument de Învățare Socială și Emoțională, adresat profesorilor .....	31
3.3. SEEVAL: Educația socio-emoțională – Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor .....	36
3.4. STREngthen social and Emotional competeNce of Guidance pracTitioners (STRENGTh).....	38
3.5. InScreen mode – MODERation strategies of Screen abuse for Generation Y(outh) .....	42
3.6. I learn, you learn, but together we double learn .....	44
3.7. Adaptare prin Dezvoltarea Abilităților Personale Timpurii (A.D.A.P.T.) .....	49
3.8. Education 4 change.....	52
3.9. Dezvoltarea potențialului vocațional al tinerilor din mediul rural pentru o carieră de succes.....	55
3.10. EU în dialog cu ceilalți .....	58
3.11. Sinergii – Comunicare, Colaborare, Consiliere – program de formare pentru cadre didactice.....	63
3.12. Ce e mama, ce e tata, ce vreau să devin eu? .....	66
3.13. Cercetez pentru cariera mea! .....	68
3.14. Miracolul emoțiilor.....	72
3.15. Proiectul educațional „Să-ți vorbesc despre mine!” .....	75
3.16. Conectează-te cu tine și cu ceilalți! .....	77
3.17. Povestea emoțiilor .....	81
3.18. Necenzurat.....	84
3.19. Dezvoltarea abilităților emoționale pentru elevii din ciclul gimnazial. Program de consiliere.....	87
3.20. Învățăm împreună diversitatea.....	91
3.21. Bun sau rău? Stimularea și dezvoltarea comportamentelor socio-morale ale elevilor din clasa pregătitoare .....	94

3.22. Căutăm și oferim într-o relație de prietenie.....	98
3.23. Start pentru talentați.....	105
3.24. Când o să fiu mare, vreau să fiu... ..	108
3.25. Săptămâna toleranței și integrării .....	111
3.26. Emoție și gândire – elemente de dezvoltare personală.....	116
<b>Capitolul 4: Programe și activități de consiliere .....</b>	<b>120</b>
4.1. Program de dezvoltare a abilităților de viață la adolescenți .....	120
4.2. Program educațional privind adaptarea cu succes la cerințele educaționale pentru elevii clasei a IX-a .....	124
4.3. O carieră de succes. Program de consiliere a elevilor .....	126
4.4. La cinema, devin cineva! Program de consiliere a elevilor.....	129
4.5. Împreună combatem violența! .....	132
4.6. Trec la gimnaziu! Program de consiliere a elevilor.....	137
4.7. Presiunea grupului în rândul adolescenților .....	140
4.8. Cum ajut un extraterestru să se adapteze la gimnaziu? Ghid în caz de nevoie (volum coordonat de colectivul de elevi din clasa a VI-a).....	146
4.9. Vreau să zbor!.....	149
4.10. Povestea „Armi cel neliniștit”. Activitate de consiliere a elevilor .....	153
4.11. Cum ne facem prieteni? .....	164
4.12. Emoțiile mele.....	169
<b>Anexe</b>	
Anexa 1: Listă de acronime .....	176
Anexa 2: Jurnal de reflecție .....	177
Anexa 3: Modelul CASEL .....	178
Anexa 4: Fișa Program de consiliere .....	179
Anexa 5: Fișa Activitate de consiliere .....	182

# CAPITOLUL 1

## INTRODUCERE

Dr. Angela Andrei  
CNPEE-UCE București

### 1.1. Context

Lucrarea de față conține 38 de exemple de bună practică, colectate ca urmare a apelului către Centrele Județene de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE)/Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE), lansat de Institutul de Științe ale Educației din București, în septembrie 2019 pentru realizarea conferinței naționale Euroguidance România 2019 și ca urmare a apelului către CJRAE/CMBRAE, lansat de Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație (CNPEE-UCE) din București, în mai 2020 pentru contribuții pe tema dezvoltării competențelor sociale și emoționale.

Lucrarea conține 26 jurnale de reflecție, 6 programe și 6 activități de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale ale elevilor din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional. Jurnalele de reflecție includ prezentări ale unor programe și activități de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale ale elevilor, dar și cursuri de formare adresate profesorilor și consilierilor școlari.

#### • Rezultatele Conferinței naționale Euroguidance 2019

Institutul de Științe ale Educației și Euroguidance România au organizat a XX-a Conferință Națională Euroguidance cu tema „Învățarea socială și emoțională – dimensiuni și impact în dezvoltarea carierei elevilor. Provocări și soluții pentru consilieri școlari și profesori” pe 15 noiembrie 2019 la București. Evenimentul a valorificat bunele practici ale CJRAE/CMBRAE, în domeniul vizat de tema conferinței. Participanții au împărtășit din activitățile și programele realizate, astfel încât acestea să reprezinte o sursă de inspirație pentru activități viitoare în domeniul consilierii și orientării.

**Conferința** a reprezentat un cadru de discuție a rezultatelor unor cercetări bazate pe dovezi pe tema rolului învățării sociale și emoționale în dezvoltarea competențelor de management al carierei la elevi. Participanții la conferință au prezentat în cadrul a cinci ateliere de lucru exemple de bune practici din învățământul primar și gimnazial, identificând provocările întâmpinate de consilieri școlari și profesori în dezvoltarea la elevi a competențelor sociale și emoționale și de managementul carierei, precum și soluțiile găsite în beneficiul elevilor. Au discutat despre modul în care pot fi sprijiniți profesorii în gestionarea eficientă a propriilor competențe sociale și emoționale astfel încât să fie mai bine pregătiți pentru a realiza lecțiile de *Dezvoltare personală* din învățământul primar și lecțiile de *Consiliere și dezvoltare personală* din învățământul gimnazial.

Cu ajutorul metodei World Café, au avut loc **cinci ateliere de lucru** pe teme: Autoconștientizare, Management personal, Conștientizare socială, Abilități de relaționare și comunicare, Luarea

deciziilor, coordonate de cercetători ISE, în cadrul cărora participanții au prezentat jurnalele de reflecție. Discuțiile au fost structurate pe baza următoarelor teme:

- rolul profesorilor și al consilierilor școlari în dezvoltarea competențelor SEL la elevi;
- exemple de activități de învățare socială și emoțională (limba engleză: social and emotional learning – SEL) realizate cu elevii în clasă și în școală;
- provocări întâmpinate de profesori și consilieri școlari în dezvoltarea competențelor SEL și a competențelor de managementul carierei (CMC) la elevi și soluții pentru rezolvarea acestora;
- modalități de sprijinire a profesorilor pentru a conștientiza și gestiona propriile SEL pentru a realiza lecțiile de *Dezvoltare personală* (învățământ primar) și *Consiliere și dezvoltare personală* (învățământ gimnazial).

**Rezultatele discuțiilor în ateliere de lucru** au arătat că în mediul educațional este nevoie:

- de mai multe activități de autocunoaștere realizate cu elevii, care să îi ajute să își cunoască abilitățile, calitățile, interesele și valorile personale;
- o mai bună implicare a părinților și a comunității locale (de exemplu parteneriate cu firme, ONG-uri, instituții) în sprijinirea elevilor pentru dezvoltarea competențelor SEL și în luarea deciziilor de continuare a studiilor și alegere a carierei;
- realizarea de activități aplicative și de învățare prin cooperare cu elevii, spre exemplu: jocul, firma-exercițiu, job-shadowing, vizite, proiecte în echipă, teatru educațional, târguri educaționale etc.;
- existența instrumentelor/toolkit de testare a calităților, intereselor, abilităților și valorilor elevilor pentru a sprijini luarea deciziei referitoare la continuarea studiilor și alegerea carierei;
- o mai bună sprijinire a elevilor vulnerabili (de exemplu cu risc de abandon școlar, cu părinți plecați la muncă în străinătate, aparținând unor minorități, grupuri etnice marginalizate etc.);
- implicarea elevilor în activități de educație nonformală și informală (concursuri școlare, campanii de prevenire a violenței, voluntariat etc.)
- realizarea unor platforme de tip Help-Line pentru: elevi, părinți, profesori;
- formarea inițială și continuă a profesorilor din România pe teme de învățare socială și emoțională;
- asigurarea prezenței consilierului școlar în fiecare școală din România și implicarea acestuia în prevenirea problemelor de sănătate mintală în școală;
- utilizarea într-o mai mare măsură a tehnologiilor informatice și de comunicare, social media, în realizarea activităților SEL de către consilierii școlari.

#### • **Apelul CNPEE-UCE pentru contribuții**

La finalul lunii mai 2020, Ministerul Educației și Cercetării (MEC) din România a adresat Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE) – Unitatea de Cercetare în Educație (UCE), solicitarea de a realiza un instrument pentru profesorii consilieri școlari, care să vină în sprijinul acestora pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, în vederea unei bune adaptări a elevilor la contextul pandemic și la cerințele învățării la distanță/online (Andrei, 2020a). O parte din contribuțiile colectate de la CJRAE/ CMBRAE în acea perioadă sunt incluse în această lucrare, sub forma a 12 programe și activități de consiliere, vizând dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor.

## **1.2. Scop și structură**

**Scopul** vizat de această lucrare este să valorifice într-o manieră unitară experiențele consilierilor școlari și a altor experți din domeniul consilierii și orientării din România pe tema dezvoltării competențelor sociale și emoționale ale elevilor de la toate nivelurile de educație. Prin intermediul acestei lucrări sunt facilitate schimbul de idei inovative, împărtășirea de exemple de bună practică,

reflecția asupra provocărilor întâmpinate și prezentarea soluțiilor identificate și implementate în România.

Prezenta lucrare constituie un **instrument de lucru** destinat consilierilor școlari care își desfășoară activitatea în cadrul CJRAE și CMBRAE, precum și colaboratorilor acestora (profesori, părinți, directori de școli, reprezentanți ai comunității etc.) în vederea realizării și implementării unor programe și activități, ai căror beneficiari direcți sunt elevii de la toate nivelurile de învățământ preuniversitar.

CJRAE/CMBRAE sunt unități conexe ale învățământului preuniversitar, „specializate în oferirea, coordonarea și monitorizarea de servicii educaționale specifice, acordate copiilor/elevilor, cadrelor didactice, părinților și membrilor comunității, pentru a asigura tuturor accesul la o educație de calitate, precum și asistența necesară în acest sens” (MECTS, 2011). În cadrul centrelor și cabinetelor județene de asistență psihopedagogică/Centrului și cabinetelor Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE) își desfășoară activitatea profesorii consilieri școlari. Norma didactică aferentă postului de profesor consilier școlar din cabinetele de asistență psihopedagogică include un număr de 40 de ore/săptămână, repartizate astfel: a) 18 ore/săptămână care constau în: activități de asistență psihopedagogică, desfășurate individual și colectiv cu preșcolarii/elevii, orientare, reorientare școlară și profesională, activități de consiliere a preșcolarilor, elevilor, părinților, cadrelor didactice, activități/ore în cadrul curriculumului la decizia școlii, în funcție de solicitările unității de învățământ și în acord cu planul-cadru; b) 22 de ore/săptămână care constau în: activități de pregătire metodică-științifică și complementară, stabilirea măsurilor și întocmirea programelor de prevenire și intervenție psihoeducațională, activități metodică-științifice, colaborarea cu comunitățile locale, participarea la ședințe și lectorate cu părinții, la comisiile metodice și consiliile profesionale cu tematică specifică (MECTS, 2011).

- **Structura lucrării**

**Capitolul 1** include informații despre contextul în care a fost realizată lucrarea, scopul vizat și structura lucrării, metodologia, principalele secțiuni ale lucrării, analiza exemplurilor de bună practică și aspectele inovative propuse.

**Capitolul 2** prezintă abordări teoretice și date relevante de cercetare referitoare la competențele sociale și emoționale.

**Capitolul 3** include exemple de bună practică pe tema dezvoltării competențelor sociale și emoționale, structurate sub forma unor jurnale de reflecție.

**Capitolul 4** conține exemple de programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar, gimnazial, liceal/profesional.

- **Mod de utilizare a lucrării**

Unele dintre activitățile prezentate în lucrarea de față includ și **fișe de lucru** pentru activitățile cu elevii. Acestea pot fi utilizate de profesori și consilieri școlari ca punct de plecare în realizarea sau proiectarea unor activități viitoare de dezvoltare a competențelor SEL.

**Bibliografia** utilizată poate fi consultată cu ușurință, aceasta fiind inclusă la finalul fiecărui capitol, subcapitol, precum și la finalul fiecărui jurnal de reflecție, program sau activitate prezentate în această lucrare.

În **Anexele** lucrării pot fi consultate aspecte utile pentru activitatea profesorilor consilieri școlari, cum ar fi: prezentarea detaliată a modelului CASEL sau fișele cu ajutorul cărora au fost colectate exemplele de bună practică din această lucrare.

### 1.3. Metodologie

Exemplele colectate de la consilierii școlari și cercetătorii în domeniul consilierii sunt structurate pe baza a trei tipuri de format, propuse de echipa de la CNPEE-UCE:

- jurnalul de reflecție;
- programul de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor;
- activitatea de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor.

**Jurnalul de reflecție** cu ajutorul căruia au fost colectate informațiile de la autori conține următoarele secțiuni (Tabel nr.1: Secțiunile Jurnalului de reflecție):

1.	Denumirea activității/programului educațional
2.	Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus (spre exemplu autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor)
3.	Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional
4.	Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora
5.	Nivelul de implementare (local, regional, național, european)
6.	Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional
7.	Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora
8.	Link la activitatea/programul derulat (dacă există)
9.	Cadrul didactic care completează jurnalul
10.	Prezentarea succintă a activității/programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale (spre exemplu context, scop, obiective, conținut, metode și mijloace utilizate, personal implicat, rezultate, impact, potențial inovativ, elemente de succes etc.)
11.	Dificultățile întâmpinate în desfășurarea activității/programului educațional (spre exemplu referitoare la implicarea beneficiarilor, organizare, resurse etc.) și soluțiile găsite pentru depășirea acestora
12.	Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi
13.	Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi în cadrul lecțiilor de <i>Dezvoltare personală</i> în învățământul primar, <i>Consiliere și dezvoltare personală</i> la gimnaziu sau în cadrul altor activități din școală
14.	Imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora

Cadrul comun și întrebările pe baza cărora este structurată prezentarea **programelor de consiliere** pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor sunt prezentate în tabelul de mai jos (Tabel nr. 2: Programul de consiliere) (Andrei, 2020a,b,c):

1.	Cum se numește programul?
2.	În ce context a fost dezvoltat programul?
3.	Cine realizează programul?
4.	Care este domeniul socio-emoțional vizat de program?

5.	Care este tipul de program?
6.	La ce nivel de învățământ se desfășoară programul?
7.	Care sunt caracteristicile și nevoile populației-țintă?
8.	Care sunt scopul și obiectivele programului?
9.	Care sunt modalitățile în care va fi derulat programul?
10.	Care sunt principalele metode utilizate în derularea programului?
11.	Care este conținutul programului?
12.	Care este durata programului/numărul de activități de consiliere?
13.	Ce resurse (umane, financiare etc.) sunt necesare? Care sunt costurile, sursele de finanțare?
14.	Care sunt modalitățile de promovare/diseminare a rezultatelor programului?
15.	În ce mod au fost implicați în program personalul școlii, părinții și comunitatea locală?
16.	Care sunt modalitățile prin care programul a fost evaluat?
17.	Care a fost impactul programului asupra elevilor?
18.	Care sunt sursele bibliografice consultate?
19.	Ce informații sunt disponibile despre autor (nume și prenume, poziția/funcția, instituția, județul, adresa de e-mail)?

- Cadrul și întrebările pe baza cărora este structurată prezentarea **activității de consiliere** pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor sunt prezentate în tabelul de mai jos (Tabel nr. 3: Activitatea de consiliere) (Andrei, 2020a,b,c):

1.	Cum se numește activitatea?
2.	Cine realizează activitatea?
3.	Care este domeniul socio-emoțional vizat?
4.	La ce nivel de învățământ se desfășoară activitatea?
5.	Care sunt scopul și obiectivele activității?
6.	Care sunt etapele și durata activității?
7.	Care sunt modalitățile de realizare a activității?
8.	Ce resurse (umane, echipamente, financiare etc.) sunt necesare?
9.	Care sunt modalitățile de evaluare a activității?
10.	Există un link corespunzător activității?
11.	Ce informații sunt disponibile despre autor? (nume și prenume, poziția/funcția, instituția, județul, adresa de e-mail)
12.	Care sunt sursele bibliografice pentru activitate? Există fișe de lucru?

#### 1.4. Analiza exemplurilor de bună practică

Lucrarea include 38 de contribuții ale consilierilor școlari și cercetătorilor din domeniul consilierii, structurate sub forma unor:

- jurnale de reflecție (26);
- programe de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale ale elevilor (6), care se adresează elevilor de la nivelul de învățământ liceal (4), învățământ gimnazial (1), învățământ primar (1);

- activități de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale ale elevilor (6), care se adresează elevilor de la nivelul de învățământ liceal (1), învățământ gimnazial (1), învățământ primar (4).

Din cele 26 de **jurnale de reflecție**, opt prezintă rezultatele unor **proiecte europene/internaționale** pe tema dezvoltării competențelor sociale și emoționale, unele dintre acestea fiind încă în derulare. Aceste proiecte sunt finanțate prin intermediul programului Erasmus+ al Uniunii Europene sau al granturilor Spațiului Economic European (SEE) și norvegiene.

Sunt prezentate șapte jurnale de reflecție care conțin descrieri ale unor **cursuri de formare** adresate profesorilor și consilierilor școlari pe teme SEL. **Metodologia** utilizată în cazul **cursurilor de formare** a profesorilor/consilierilor școlari (de exemplu Empaqt, Strength, Seeval, Adapt, Sinergii) a inclus, pe lângă participarea la cursuri față în față, activități de aplicare a exercițiilor la clasă, completarea unui jurnal online de autorefecție, oferirea de coaching și sprijin pentru implementarea la clasă, utilizarea unor abordări experiențiale, dezvoltarea abilităților personale pentru interacțiunea într-un mediu multicultural. În cadrul sesiunilor de formare s-a pus accentul pe aplicațiile practice, participanții fiind puși în situația de a exersa tehnici de comunicare sau de relaxare, de a utiliza instrumente de planificare a carierei, metode și tehnici de promovare personală sau de a realiza proiecte pentru comunitate. Pe tot parcursul sesiunilor de formare, au fost organizate dezbateri pe teme de interes. Portofoliul de evaluare finală a inclus teme care presupuneau aplicarea la clasă a unor exerciții și formularea unor concluzii.

Toate **programele și activitățile prezentate sub forma jurnalelor de reflecție** în capitolul 3 urmăresc sprijinirea elevilor, profesorilor și consilierilor școlari. Prezentăm o sinteză a acestora în cele ce urmează.

În cazul **profesorilor și consilierilor școlari**, au fost vizate următoarele **aspecte**:

- examinarea percepțiilor profesorilor despre învățarea socială și emoțională și realizarea unor instrumente de lucru pentru aceștia;
- formarea profesorilor și realizarea unor protocoale de acțiune în vederea implementării educației socio-emoționale (ESE) în școală;
- formarea profesorilor pentru realizarea lecțiilor la disciplinele școlare *Dezvoltare personală* în învățământul primar și *Consiliere și dezvoltare personală* (CDP) în învățământul gimnazial;
- abilitarea profesorilor în utilizarea strategiilor de învățare prin cooperare sau pentru activitatea cu clase incluzive (de exemplu clase care includ elevi romi și neromi);
- dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale consilierilor școlari/consilierilor carierei;
- formarea consilierilor școlari în vederea implementării unor metode de învățare experiențială pentru elevii din învățământul gimnazial.

În cazul **elevilor și tinerilor**, au fost vizate aspecte precum:

- sprijinirea elevilor dezavantajați din punct de vedere socio-economic în vederea evitării părăsirii timpurii a școlii;
- dezvoltarea și implementarea unui program educațional pentru elevi care să reducă efectele negative ale diferențelor culturale dintre etnii;
- dezvoltarea personalității elevilor cu potențial înalt creativ;
- dezvoltarea personală a adolescentului, diminuarea riscurilor specifice vârstei, înțelegerea importanței unui stil de viață sănătos;
- sprijinirea tinerilor (16-25 de ani) pentru a face față în mod eficient unor excese/abuzuri în utilizarea internetului sau ecranului;
- facilitarea accesului tinerilor la un loc de muncă în concordanță cu profilul lor vocațional;

- dezvoltarea competențelor de autocunoaștere, managementul emoțiilor, interrelaționare și comunicare, conștientizare socială, adoptare a unui stil de viață sănătos și de management al carierei la elevii din învățământul primar, gimnazial, liceal/profesional.

**Impactul** unora dintre aceste programe a fost măsurat prin **modalități** de tipul:

- completarea unor chestionare de evaluare de către participanții la cursul de formare, imediat după finalizarea cursului, completarea unor jurnale de autoreflexie pentru activitățile implementate la clasă, completarea unor chestionare de evaluare la 12 luni după finalizarea programului de formare;
- prin intermediul reportajelor de feedback, organizate în fiecare unitate de învățământ implicată în proiect, participanții la program (liceeni, cadre didactice și părinți) fiind intervievați în legătură cu experiența participării la activitățile proiectului;
- prin intermediul unui chestionar pentru părinți aplicat anterior organizării și implementării activităților de consiliere (etapa de pretest) și, ulterior, la interval de o lună după derularea ultimei activități realizate cu elevii (etapa de posttest).

• **Dificultățile** întâmpinate în desfășurarea activității/programului educațional, menționate de autori în jurnalele de reflecție au vizat aspecte referitoare la resursele umane (profesori, elevi, părinți), resursele materiale, metodologia utilizată etc. Au fost propuse **soluții** pentru depășirea dificultăților. O sinteză a dificultăților întâmpinate și a soluțiilor propuse de autori este prezentată în continuare, ca urmare a parcurgerii celor 26 de jurnale de reflecție, pe baza criteriilor: resurse materiale și resurse umane (profesori, elevi, părinți) implicate.

#### **Resurse materiale:**

- contextul pandemic a limitat organizarea unor evenimente sau cursuri de formare în varianta față în față, activitățile fiind organizate online (spre exemplu mese rotunde, cursuri de formare);
- spațiul insuficient din sala de clasă pentru lucrul în grup ori spațiul inadecvat din școală pentru activități sau dificultăți în păstrarea mobilierului așezat pentru activitățile de învățare prin cooperare în cazul unor școli care funcționează în schimburi; soluția: amenajarea unui spațiu special în școală pentru activitățile de grup sau utilizarea unei săli a primăriei, cu intervenția autorităților locale;
- resursele insuficiente alocate pentru desfășurarea activităților proiectului și dificultăți în asigurarea continuității programului în anii următori, iar soluția identificată a fost aceea de asigurare a acestora parțial, de către instituție și din fonduri proprii;
- absența conexiunii la internet în unele școli, în special din mediul rural, absența aparaturii performante (calculatoare, imprimante), insuficiența resurselor consumabile (hârtie xerox, cartuș imprimantă, în special color), dificultăți depășite prin accesarea resurselor personale ale profesorilor;
- resurse financiare alocate de Ministerul Tineretului și Sportului ulterior implementării proiectului, fiind întâmpinate dificultăți în găsirea unor furnizori de servicii dispuși să aștepte achitarea facturilor după încheierea proiectului.

#### **Resurse umane**

##### **Profesori:**

- dificultăți de sincronizare a profesorilor pentru a participa împreună la activități la o anumită oră sau dificultăți de coordonare și colaborare cu profesorii responsabili din fiecare școală, din cauza programului încărcat al acestora;
- dificultăți în motivarea unor profesori de a participa la toate orele de formare, în condițiile supraîncărcării acestora cu sarcini didactice, soluția fiind organizarea sesiunilor de formare în funcție de disponibilitatea participanților, adaptarea tematicii abordate la specializarea

- profesorilor participanți, precum și la nivelul de vârstă al elevilor cu care aceștia lucrează, profesorii având astfel acces la activități-resursă care pot fi ușor transpuse în activitatea la clasă;
- suplimentarea timpului destinat activităților din cauza transmiterii instrucțiunilor prin e-mail însoțite de apeluri telefonice pentru a confirma înțelegerea corectă a sarcinilor; soluții: stabilirea instrucțiunilor privind desfășurarea activităților de comun acord cu toți partenerii; conducerea prin rotație a activităților, pentru o mai bună responsabilizare și implicare a tuturor partenerilor;
  - dificultăți în comunicarea coordonatorului cu școlile partener, aflate în situații speciale (spre exemplu din zone geografice izolate), din cauza lipsei semnalului telefonic, a conexiunii deficitare la internet etc.); realizarea unei strategii de comunicare comune, referitoare la nevoile programului și ale partenerilor reprezintă o soluție;
  - dificultăți în realizarea activităților de învățare prin cooperare la clasă, profesorii considerând că organizarea grupelor de lucru, pregătirea lecțiilor, a instrumentelor de observare și evaluare necesită mult timp; soluția ar fi o mai bună motivare și înțelegere de către profesori a impactului acestor activități asupra dezvoltării sociale și emoționale a elevilor;
  - dificultăți în alocarea unor ore de dirigiență pentru desfășurarea programului; deoarece era necesar ca dirigințele clasei să deruleze activitățile sale specifice cu elevii, s-a decis, cu acordul său și al conducerii școlii, ca acest program să se implementeze conform unui calendar, pe toată durata anului școlar.

### **Elevi:**

- reticență manifestată de elevi în exprimarea creativității și a spiritului ludic, lipsa de exercițiu a elevilor pentru lucrul în grup, pentru comunicare eficientă și rezolvarea conflictelor, reticență în acceptarea în grup a elevilor cu dificultăți de învățare și de comportament; soluțiile propuse au fost: exersarea activităților în grup, realizarea de exerciții de intercunoaștere, stabilirea unor reguli și roluri la nivelul clasei de elevi;
- programul încărcat al elevilor și învățământul în trei schimburi; soluțiile vizează o mai bună programare și desfășurarea activităților spre sfârșitul programului elevilor, astfel încât aceștia să se relaxeze și să participe în mod activ și creativ;
- dificultăți în participarea elevilor la activități după orele de curs, deoarece elevii făceau naveta și rămâneau fără mijloc de transport gratuit către casă, soluția găsită fiind flexibilizarea programului autobuzului școlar;
- deși cheltuielile au fost suportate integral din bugetul proiectului, au fost părinți sau elevi care au avut rezerve privind deplasarea în afara localității și au refuzat participarea la activități; soluția ar fi: o mai bună motivare și explicare a beneficiilor activităților pentru elevi;
- numărul mare de elevi dintr-o clasă, activitatea desfășurându-se în timpul orei de dirigiență, precum și dificultatea de a valoriza toate răspunsurile elevilor în timpul alocat, fiind nevoie de prelungirea activității, proiectate inițial pentru 50 de minute; în ceea ce privește soluțiile, desfășurarea unui program sistematic de consiliere care să cuprindă mai multe activități pe aceeași tematică și împărțirea elevilor în două subgrupuri, cu numirea unui responsabil care să supravegheze îndeplinirea sarcinilor și să comunice celorlalți elevi concluziile activității;
- dificultăți legate de modalitățile de selecție a elevilor participanți la programele sau activitățile propuse; soluțiile vizează realizarea unor interviuri cu profesori și părinți despre abilitățile elevilor selectați.

### **Părinți:**

- lipsa de disponibilitate a părinților elevilor pentru a participa la program; soluții: planificarea activităților împreună cu părinții și crearea unui mediu prietenos și relaxant;
- dificultăți în câștigarea încrederii și a susținerii din partea părinților; soluții: întâlniri periodice cu părinții, atât pentru informare, cât și pentru prezentarea de către consilierul școlar a unor teme precum: caracteristicile de vârstă ale preadolescenților, relaționare și comunicare, relația între aptitudini și carieră;

- dificultăți în găsirea unor specialiști care să devină voluntari în program; soluția: au fost invitați părinții, prin intermediul lectoratelor cu aceștia;
- dificultatea exersării în familie a deprinderilor noi dobândite de elevi; soluția: o mai bună informare și implicare a părinților în sprijinirea elevilor;
- activitatea nu s-a putut desfășura la locurile de muncă ale părinților care au răspuns invitației de a le vorbi elevilor despre profesia lor, din cauza timpului scurt avut la dispoziție pentru pregătirea activității; soluțiile au în vedere o planificare mai bună a activităților de consiliere a carierei, precum și implicarea mai multor cadre didactice, care să lucreze în echipă.

- **Implicațiile rezultatelor obținute, ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL, pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei (CMC) la elevi** sunt sintetizate pe baza parcurgerii celor 26 de jurnale de reflecție, după cum urmează:

- programele de dezvoltare socio-emoțională realizate, cât mai de timpuriu, prin exersarea de către elevi a unor competențe de autoconștientizare și autocontrol, dezvoltarea aptitudinilor de relaționare și muncă în echipă, luarea deciziilor responsabile și rezolvarea de probleme pot avea implicații pozitive asupra dezvoltării competențelor de management al carierei la elevi;
- autocunoașterea este considerată primul pas spre gestionarea eficientă a propriei cariere, iar competențele SEL sunt considerate esențiale pentru desfășurarea unor activități de consiliere a carierei de calitate;
- identificarea și promovarea de către elevi a propriilor caracteristici de personalitate, capacități, abilități și interese, reflecția elevilor asupra propriilor puncte tari și slabe, precum și exersarea de către elevi a situațiilor de interviu de angajare și a procesului de luare a unei decizii;
- activitățile proiectului i-au ajutat pe elevi să se cunoască mai bine, să fie conștienți de propriile valori, aptitudini și interese profesionale, să caute și să analizeze informații relevante pentru traseul educațional, să își realizeze mapa de promovare personală (CV, scrisoare de intenție), să își elaboreze planul carierei, să identifice dificultățile percepute în timpul unui interviu de angajare, să descopere variantele optime pentru propriul parcurs educațional;
- prin activitățile de consiliere, elevii sunt stimulați să gândească într-un mod care să le dezvolte abilități și raționamente sustenabile, adecvate și complexe, pentru a rezolva probleme socio-morale și pentru a alege un traseu educațional potrivit;
- la vârsta de 13-14 ani, elevii au nevoie să exerseze propriile abilități de luare a deciziilor, aceștia putând fi ajutați să se adapteze acestui proces prin tehnica dezbaterii, a argumentelor pro și contra și prin antrenarea acestora în exerciții aplicative;
- creșterea gradului de conștientizare a liceenilor implicați în program asupra importanței continuării educației și asupra oportunităților pe care le pot descoperi pe parcursul studiilor;
- în cadrul programului propus, elevii au învățat: să își stabilească individual obiective pe termen scurt, respectiv pe termen lung, să se organizeze și să lucreze în grupuri mici, să coreleze îndeplinirea obiectivelor pe termen scurt și pe termen lung, să discute cu colegii de clasă și cu familia despre aspirațiile și obiectivele lor;
- elevii au posibilitatea să conștientizeze legătura dintre trăsăturile personale și capacitatea de a obține performanță într-un anumit domeniu de activitate.

- **Tipurile de sprijin acordat de consilierul școlar profesorilor din școală** pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale, precum și a competențelor de managementul carierei la elevi sunt sintetizate pe baza parcurgerii celor 26 de jurnale de reflecție, după cum urmează:

- formarea profesorilor pentru implementarea programelor școlare de *Dezvoltare personală* (învățământ primar) și *Consiliere și dezvoltare personală* (învățământ gimnazial)/formarea

- profesorilor pe teme: metodologia SEL/metode și tehnici experiențiale/utilizarea strategiilor de învățare prin cooperare;
- implicarea profesorilor în ateliere de lucru organizate la nivelul CJRAE pe problematica dezvoltării abilităților socio-emoționale;
  - distribuirea de ghiduri, resurse educaționale SEL pentru profesori/furnizarea de către consilierul școlar a unor materiale, fișe, idei de activități;
  - sprijinirea profesorilor pentru a construi un curriculum la decizia școlii pe teme SEL;
  - sprijinul consilierului școlar a realizării de către profesori a unor activități/lecții adaptate nevoilor clasei/realizarea de către consilierul școlar în colaborare cu profesorii a anumitor teme la *Consiliere și dezvoltare personală* (CDP) la gimnaziu/colaborarea cu profesorii diriginți în cadrul orelor de CDP;
  - participarea consilierului școlar la activități metodice ale comisiei diriginților (spre exemplu studii de caz, jocuri, povești terapeutice, exerciții de comunicare, exerciții de managementul emoțiilor);
  - implementarea unor proiecte educaționale comune ale consilierului școlar și profesorilor (de exemplu organizarea unor vizite în diferite instituții și activități educative);
  - realizarea de către consilierul școlar, la cererea învățătorilor sau a profesorilor diriginți, a unor programe și/sau activități din domeniul SEL și participarea învățătorilor/profesorilor în calitate de observatori la activități demonstrative, susținute de consilierul școlar, aceștia beneficiind de modele de bună practică pentru activitățile de consiliere;
  - prezentarea de către consilierul școlar, în consiliul profesoral al școlii, a beneficiilor parteneriatului cadru didactic – consilier școlar;
  - derularea unor activități de managementul carierei de către consilierul școlar prin participarea activă a cadrelor didactice ca mentori în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, profesorii povestind experiențele proprii despre carieră și modul în care și-au dezvoltat competențele profesionale în cadrul școlii (de exemplu rolul de elev în ciclul primar sau gimnazial și dezvoltarea unor abilități profesionale sau implicarea profesorilor în jocuri de rol în calitate de candidat sau angajator).

**Programele** de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale ale elevilor, prezentate în Capitolul 4 vizează aspecte precum:

- reducerea impactului pe care tranziția de la învățământul primar la cel gimnazial o poate avea asupra copilului și familiei;
- adaptarea cu succes la cerințele educaționale pentru elevii clasei a IX-a;
- dezvoltarea personală armonioasă, dezvoltarea inteligenței emoționale, autocunoașterea și dezvoltarea competențelor sociale ale elevilor participanți prin intermediul vizionării de filme;
- dezvoltarea competențelor necesare elevilor pentru managementul propriei cariere;
- promovarea la elevi a comportamentelor prosociale și a relațiilor interumane sănătoase, combaterea violenței;
- dezvoltarea abilităților de viață la adolescenți;

**Activitățile** de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale ale elevilor, prezentate în Capitolul 4 vizează aspecte precum:

- prevenirea apariției sau înlăturarea anxietății la elevi prin promovarea gândurilor raționale/sănătoase;
- dezvoltarea abilităților de inițiere și menținere a unor relații și interacțiuni sociale prin recunoașterea unor comportamente prietenoase;
- susținerea adaptării în colectiv a unui elev nou prin promovarea muncii în echipă;
- dezvoltarea responsabilității sociale și a abilităților de a face față presiunii negative a grupului.

**1.5. Aspectele inovative** propuse în lucrarea de față au în vedere aspecte precum:

- modul de prezentare a exemplurilor de bună practică pe baza unui cadru comun, reprezentat de formatul jurnalului de reflecție, formatul programului de consiliere sau formatul activității de consiliere;
- identificarea de către autorii jurnalelor de reflecție a modului de conectare a competențelor sociale și emoționale cu competențele de managementul carierei și a beneficiilor pentru elevi;
- evidențierea modalităților de colaborare a consilierului școlar cu profesorii, elevii, părinții sau reprezentanții comunității;
- prezentarea unor activități realizate de către consilierii școlari în format *blended* și online, pe lângă formatul față în față;
- adresabilitatea unor programe și activități pentru grupuri țintă vulnerabile (spre exemplu minorități etnice, persoane dezavantajate din punct de vedere social și economic, elevi cu cerințe educative speciale etc.).

## **Bibliografie**

Andrei, Angela (coord.) (2020a). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul I, București: Editura Didactică și Pedagogică

Andrei, Angela (coord.) (2020b). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul II, București: Editura Didactică și Pedagogică

Andrei, Angela (coord.) (2020c). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/profesional de trei ani. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul III, București: Editura Didactică și Pedagogică: <https://educatiacontinua.edu.ro/ghid-de-consiliere.html>

Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului (2011). *ORDIN Nr. 5555 din 7 octombrie 2011 pentru aprobarea Regulamentului privind organizarea și funcționarea centrelor județene/al municipiului București de resurse și asistență educațională*. Monitorul Oficial Nr. 759 din 27 octombrie 2011

## CAPITOLUL 2

# FUNDAMENTE TEORETICE – ROLUL COMPETENȚELOR SOCIALE ȘI EMOȚIONALE

Dr. Angela Andrei  
CNPEE-UCE București

### 2.1. Introducere

Omenirea se confruntă cu provocări globale precum digitalizarea, apariția unor noi forme de muncă (spre exemplu telemunca), migrația forței de muncă, schimbările climatice sau criza generată de pandemia de COVID-19. Schimbările determinate de pandemie influențează indivizii, familiile și comunitățile și, în special, grupurile vulnerabile, fiind necesară studierea consecințelor acestora pe termen lung (Cedefop, 2020; European Training Foundation, 2020). Închiderea temporară a școlilor a provocat dificultăți sau chiar renunțarea la școală în cazul unor elevi vulnerabili, din cauza lipsei echipamentelor, accesului la internet sau a unui spațiu adecvat acasă, unde să își facă temele (OECD, 2021).

Pentru a face față acestor provocări globale este nevoie de politici și practici inovative în domeniul educației și consilierii școlare precum: adaptarea sau reorganizarea serviciilor și activităților de consiliere, utilizarea într-o mai mare măsură a tehnologiilor informatice și de comunicare, dezvoltarea de resurse și instrumente educaționale adecvate pentru consilierea realizată în manieră *blended* și online, implementarea în școală cu sprijinul consilierului școlar a unor programe și activități pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale copiilor și tinerilor. Consilierii școlari au nevoie de o bună pregătire de specialitate în acest sens și, în special, pentru a-i sprijini pe copii și tineri în perioadele de criză, în condițiile închiderii școlilor și distanțării fizice, dar și în condițiile generate de creșterea gradului de sărăcie, apariția șomajului sau a unor probleme de sănătate mintală în cazul părinților (Bartlett & Vivrette, 2020).

Consilierea școlară a reprezentat în multe țări o componentă importantă a măsurilor din domeniul educației și formării, luate în contextul pandemiei și al învățării online (Cedefop, 2020). Spre exemplu, Ministerul Educației și Cercetării din România a înțeles care este rolul consilierilor școlari în dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor, solicitând în anul 2020 către UCE-CNPEE din București realizarea unui instrument de sprijin pentru elevi în contextul pandemiei și al învățării online, care a inclus programe și activități implementate în școli de către consilierii școlari din România (Andrei, 2020a,b,c).

### 2.2. Clarificări conceptuale

Nu există un consens asupra terminologiei și a modului de definire a competențelor sociale și emoționale în literatura de specialitate. Prezentăm în continuare o serie de definiții, menționate în documente și rapoarte internaționale reprezentative, precum Cadrul european al competențelor cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, al Uniunii Europene, ale Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) și ale Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) din Statele Unite ale Americii (S.U.A.).

**Cadrul european al competențelor cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții** (Official Journal of the European Union, 2018) face referire directă la seturi de abilități noncognitive pentru trei din cele opt competențe cheie: competențele personale, sociale și de a învăța să înveți, competențele cetățenești și competențele antreprenoriale. Competențele personale, sociale și de a învăța să înveți sunt definite drept „capacitatea de a reflecta asupra propriei persoane, gestionarea eficace a timpului și a informației, munca în echipă în mod constructiv, păstrarea rezilienței și gestionarea propriului proces de învățare și a carierei. Acestea includ capacitatea de a face față incertitudinii și situațiilor complexe, de a învăța să înveți, de a susține bunăstarea fizică și emoțională, de a menține o bună stare de sănătate fizică și mintală și capacitatea de a duce o viață care ține seama de aspecte legate de sănătate și orientată spre viitor și de a empatiza și a gestiona conflicte într-un context favorabil incluziunii și sprijinirii” (Official Journal of the European Union, 2018).

Includerea competenței personale, sociale și de a învăța să înveți ca o competență cheie în Cadrul european al competențelor cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții a subliniat rolul educației sociale și emoționale (ESE) ca domeniu prioritar și a oferit recomandări cu privire la modul în care statele membre pot integra și consolida ESE în curriculumul școlar. Una dintre provocările actuale cu care se confruntă acest proces este modul în care acesta poate fi implementat și evaluat, un raport recent al NESET (Network of experts working on the social dimension of education and training) oferind un cadru integrat pentru evaluarea formativă și incluzivă a ESE în UE. Acest raport conține un review al cercetării internaționale privind evaluarea formativă și evaluarea ESE, concentrându-se atât pe evaluarea formativă a elevilor, realizată individual, cât și pe evaluarea contextelor din clasa de elevi și școală (Cefai, Downes and Cavioni, 2021).

Competențele sociale și emoționale sunt definite de **OECD** drept „capacități individuale care pot fi: (a) manifestate în modele consistente de gânduri, sentimente și comportamente; (b) dezvoltate prin experiențe formale și informale de învățare și (c) factori importanți ai rezultatelor socio-economice obținute de un individ de-a lungul vieții” (OECD, 2021).

**CASEL** definește învățarea socială și emoțională drept „procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințe, abilități și atitudini necesare pentru a înțelege și gestiona emoții, a stabili și îndeplini obiective pozitive, a simți și manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și menține relații interpersonale pozitive și a lua decizii responsabile” (Casel, n.d.).

**Modelul CASEL al competențelor sociale și emoționale**, actualizat în anul 2020 propune un cadru structurat, care include următoarele cinci seturi interdependente de competențe cognitive, afective și comportamentale: autoconștientizarea, managementul personal, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și comunicare, luarea deciziilor (Casel, 2020).

**Autoconștientizarea** reprezintă „abilitatea de a înțelege emoțiile, gândurile și valorile personale și influența acestora asupra comportamentului, indiferent de context. Exemplele au în vedere: integrarea identității personale și sociale, identificarea emoțiilor personale, experimentarea autoeficacității, a avea o mentalitate de creștere etc.” (Casel, 2020).

**Managementul personal** se referă la „abilitățile de a gestiona în mod eficient propriile emoții, gânduri și comportamente, în diferite situații și de a îndeplini scopuri și aspirații. Exemplele au în vedere: managementul propriilor emoții, identificarea și utilizarea strategiilor de management al stresului, demonstrarea autodisciplinii și motivației personale, stabilirea unor scopuri individuale și colective” (Casel, 2020).

**Conștientizarea socială** se referă la „abilitățile de a înțelege punctele de vedere ale altor persoane și de a empatiza cu acestea, inclusiv ale persoanelor aparținând unor medii, culturi și contexte diferite. Exemplele au în vedere: înțelegerea perspectivelor altor persoane, recunoașterea punctelor tari ale altor persoane, demonstrarea empatiei și compasiunii, arătarea preocupării pentru sentimentele altor persoane, înțelegerea și exprimarea gratitudinii etc.” (Casel, 2020).

**Abilitățile de relaționare** vizează „abilitățile de a stabili și menține relații sănătoase și de susținere, de a naviga eficient în medii diverse de persoane și grupuri. Exemplele au în vedere: comunicarea eficientă, construirea unor relații pozitive, demonstrarea competenței culturale, exersarea muncii în echipă și rezolvarea de probleme în mod colaborativ” (Casel, 2020).

**Luarea deciziilor** în mod responsabil se referă la „abilitățile de a face alegeri atente și constructive asupra comportamentului personal și interacțiunilor sociale în diferite situații. Exemplele au în vedere: identificarea de soluții pentru problemele personale și sociale, emiterea unor judecăți pe baza analizei informațiilor, datelor și faptelor, anticiparea și evaluarea consecințelor propriilor acțiuni” (Casel, 2020).

Pandemia curentă a arătat că este nevoie să ne restabilim prioritățile și să respectăm limitele. Elevilor și adulților li s-a cerut mai mult ca oricând să își exercite competențele sociale și emoționale, spre exemplu: să manifeste compasiune și empatie pentru alte persoane, rămânând acasă, astfel încât ceilalți să nu se îmbolnăvească sau să înțeleagă situația altor persoane, spre exemplu, recunoașterea nevoilor specifice ale copiilor și adulților din categorii vulnerabile și sprijinirea acestora – conștientizare socială); să mențină relațiile cu profesorii, familiile și colegii prin diferite mijloace de comunicare online sau să contribuie la rezolvarea colectivă a problemelor (abilități de relaționare); să facă alegeri zilnice pentru a rămâne motivați și implicați în învățare și sarcini sau să decidă să fie implicați civic (luarea deciziilor responsabile); să gestioneze factorii de stres și anxietate în mod diferit (management personal); să reflecteze asupra propriilor emoții, puncte forte și identități (autoconștientizare) (Yoder et al., 2020a).

Cele cinci competențe de bază ale modelului CASEL pot fi predate în modalități variate și în diferite spații, oferind elevilor bazele pentru o mai bună adaptare și performanță academică, comportamente sociale pozitive, mai puține dificultăți de comportament, mai puțin stres emoțional, rezultate la teste și note mai bune (Greenberg et al., 2003). Acest model pune accentul pe crearea unui climat favorabil învățării SEL în clasă și în școală, a unor parteneriate autentice și oportunități adecvate de învățare. Învățarea se poate realiza în sala de clasă și la nivelul întregii școli, cu sprijinul familiilor și prin implicarea comunității.

Programele eficiente SEL includ patru elemente sub acronimul SAFE (Durlak, 2011):

- activități **secvențiale** care conduc în mod coordonat și conectat la dezvoltarea unor abilități;
- forme de învățare **activă**;
- **focalizarea** pe dezvoltarea uneia sau mai multor abilități sociale și emoționale;
- direcționarea **explicită** spre abilități specifice.

Alte cercetări, care au continuat ideile lui Durlak despre **programele SEL eficiente** (Jones & Bouffard, 2012; Jones, Bailey & Jacob, 2014; Jones, Bailey, Brion-Meisels & Partee, 2016 apud Jones et al., 2017) adaugă o serie de **caracteristici ale programelor SEL**:

- încorporează elementele SAFE;
- se desfășoară în contexte suportive;

- dezvoltă competențele SEL ale profesorilor și le integrează în cadrul competențelor pedagogice ale acestora;
- recunosc caracteristicile contextului în care elevii trăiesc prin realizarea unor parteneriate cu familia și comunitatea;
- urmăresc dezvoltarea unui set de abilități și comportamente cheie (emoționale, sociale/interpersonale, de reglare cognitivă);
- stabilesc scopuri rezonabile pentru obținerea unor rezultate pe termen scurt și pe termen lung în domeniul SEL.

Dintre **provocările** întâlnite în implementarea programelor SEL au fost identificate (Jones et al., 2017): asigurarea unei expuneri și intensități adecvate; prioritizarea și integrarea SEL în practicile cotidiene din școli; extinderea SEL dincolo de sala de clasă; asigurarea de sprijin suficient și formarea adecvată a personalului; utilizarea datelor pentru informarea decidenților.

În **concluzie**, cele trei definiții menționate în acest subcapitol evidențiază elementele componente ale competențelor sociale și emoționale, furnizează exemple și subliniază necesitatea dezvoltării competențelor sociale și emoționale cât mai de timpuriu, prin activități adecvate realizate în clasă, școală cu implicarea familiei și a comunității. Pentru obținerea beneficiilor implementării SEL în clasă și în școală este nevoie de formare inițială și continuă adecvată a profesorilor în acest domeniu.

### **2.3. Importanța competențelor sociale și emoționale: date de cercetare**

Învățarea socială și emoțională este o parte a succesului elevilor în școală, societate și viață. Competențele sociale și emoționale au un rol esențial în viața elevilor, părinților, profesorilor și a școlii, în general și în special, în perioada actuală, marcată de incertitudini și schimbări majore. Bunăstarea elevilor, interesul lor pentru școală și percepția asupra climatului școlar și rolul pe care îl joacă în acesta reprezintă o parte a dezvoltării socio-emoționale a elevilor (OECD, 2021).

În literatura de specialitate există date bazate pe dovezi care demonstrează **beneficiile dezvoltării competențelor SEL la elevi**, spre exemplu pentru asigurarea stării de bine și obținerea unor rezultate școlare mai bune. Cercetări bazate pe dovezi arată că învățarea emoțională și socială are efecte pozitive asupra elevilor din învățământul secundar superior, prin scăderea ratelor de abandon școlar, îmbunătățirea ratelor de absolvire a elevilor și creșterea ratelor de admitere a absolvenților în învățământul superior (Cervone & Cushman, 2014; Durlak, și colab., 2011 apud Park et al., 2020).

**Studii internaționale recente ale OECD** evidențiază importanța competențelor sociale și emoționale pentru elevi și pentru evoluția ulterioară a acestora în viața de adult. Se pune în evidență faptul că profesorii și o școală de calitate au misiunea să crească performanțele școlare ale elevilor, măsurate cu ajutorul testelor PISA sau alte teste internaționale, dar și să ofere un mediu de susținere emoțională, care să contribuie la dezvoltarea elevilor din punct de vedere social și emoțional (Blazar and Kraft, 2017; Pianta and Hamre, 2009 apud OECD, 2021).

O serie de studii longitudinale au arătat că autocontrolul, stabilitatea emoțională, persistența și motivația dezvoltate în perioada copilăriei au efecte pe termen lung asupra sănătății persoanei și rezultatelor pe piața muncii (*labour market outcomes*) în perioada adultă (Borghans et al., 2008; Chetty et al., 2011; Moffitt et al., 2011 apud OECD, 2021). Alte studii au demonstrat că aceste tipuri de atitudini și comportamente sunt predictorii mai puternici ai indicatorilor pe termen lung (*long-term outcomes*), precum studiile superioare, câștigurile salariale, deținerea unei locuințe, economiile pentru pensie decât rezultatele la teste (Chetty et al., 2011 apud OECD, 2021).

Chernyshenko, Kankaraš și Drasgow (2018) într-un alt studiu OECD natura și structura abilităților sociale și emoționale, dezvoltarea acestora, maleabilitatea și factorii care le influențează, comparabilitatea lor interculturală și relevanța lor pentru o gamă largă de activități educaționale, economice și rezultatele vizate în viață (*life outcomes*). Constatările cheie ale acestui studiu privind rolul diferitelor abilități sociale și emoționale, ca predictorii ai rezultatelor importante în viață (*life outcomes*) au avut în vedere interacțiunea dintre: abilitățile sociale și emoționale și nivelul de școlarizare; numărul total de ani de școlarizare, cel mai înalt titlu academic/diplomă obținută și succesul educațional (media rezultatelor obținute); abilitățile sociale și emoționale și rezultatele obținute de o persoană pe piața muncii, cum ar fi venitul și performanța în muncă; abilitățile sociale și emoționale și rezultatele referitoare la calitatea vieții, cum ar fi satisfacția în viață, fericirea și sănătatea; abilitățile sociale și emoționale și relevanța pentru societate, cum ar fi: coeziunea socială, participarea civică, criminalitatea și siguranța, conștientizarea asupra mediului (Chernyshenko et al., 2018)

#### **2.4. Rolul competențelor sociale și emoționale în dezvoltarea carierei**

Piața muncii din Uniunea Europeană (UE) solicită deja din partea angajaților mai multe tipuri de competențe socio-emoționale și digitale și, în mod special, o combinație a acestora. Aproape toate ocupațiile care sunt solicitate mai mult pe piața muncii au fost ocupate în ultimii ani fie de profesioniști, fie de manageri de servicii și manageri comerciali, care necesită o combinație de utilizare a tehnologiilor informatice și de comunicare (TIC) și a competențelor socio-emoționale, spre exemplu, pentru a se ocupa de clienți și echipe (Gonzalez Vazquez et al., 2019).

Competența cea mai căutată de angajatorii europeni este „adaptabilitatea la schimbare”, menționată în trei din patru anunțuri de posturi vacante, într-un eșantion de peste 30 de milioane de posturi vacante (Cedefop, 2019). Cappelli și Tavis (2018) au evidențiat importanța competențelor tehnice avansate, a competențelor sociale și emoționale și a competențelor de management al carierei (CMC), prin descrierea unui mediu de lucru în evoluție, care este concentrat din ce în ce mai mult pe strategiile de îmbunătățire continuă, care sunt organizate în jurul unor obiective personalizate și individualizate și evaluarea frecventă a abilităților și performanței angajaților.

Rezultatele unui sondaj realizat în Statele Unite ale Americii (SUA) despre cele mai căutate competențe de către angajatori au arătat că aceștia solicită din partea angajaților competențe de comunicare și interpersonale, competențe de management personal, competențe de colaborare sau de lucru în echipă, competențe de rezolvare a problemelor și integritate sau capacitatea de a lua decizii etice (Yoder et al., 2020b).

Există studii recente care subliniază importanța identificării și explicării modului de relaționare dintre competențele socio-emoționale și competențele solicitate de angajatori pe piața muncii, pentru practicieni, profesori, părinți, elevi, comunitatea de afaceri, cercetători, decidenți din domeniul educației (Yoder et al., 2020b).

Corelarea intervențiilor pentru dezvoltarea competențelor SEL cu dezvoltarea competențelor cerute de piața muncii este esențială pentru elevii din învățământul liceal și profesional, având în vedere caracteristicile adolescenței în tranziția persoanei spre maturitate, cum ar fi dezvoltarea identității personale, constrângerile din mediul școlar, influența grupului de colegi, instabilitatea cu care se confruntă din punct de vedere biologic și social (Yeager, 2017 apud Park et al., 2020). Este nevoie de mai multe intervenții SEL pentru elevii vulnerabili (spre exemplu cei cu risc de abandon școlar) din învățământul secundar superior, spre exemplu implementarea unor programe SEL de identificare a punctelor forte și calităților existente ale indivizilor, precum și utilizarea acestora în

programe de dezvoltare a carierei, precum identificarea unor oportunități ocupaționale în concordanță cu calitățile elevilor și care sunt solicitate pe piața muncii (Park et al., 2020).

Competențele SEL îi sprijină pe elevi să fie mai bine pregătiți pentru continuarea studiilor în învățământul liceal/învățământul postsecundar și să aibă un acces mai mare la locuri de muncă decente (Solberg, 2019; Park et al., 2020). Adesea, dezvoltarea competențelor SEL este un punct de reper crucial care trebuie atins pentru a contribui la îmbunătățirea altor competențe de pregătire pentru facultate și carieră. De exemplu, managementul personal și luarea deciziilor responsabile sunt esențiale pentru abilitățile de gândire de ordin superior precum gândirea critică și rezolvarea problemelor. Conștientizarea socială și abilitățile de relaționare sunt un important precursor al dezvoltării abilităților de angajabilitate, cum ar fi: munca în echipă, colaborarea și comunicarea eficientă (Dymnicki, Sambolt și Kidron, 2013). Cetățenii au nevoie de abilități de relaționare și de conștientizare socială pentru a interacționa cu diferiți manageri și pentru a lucra în medii diferite, precum și abilități de management personal pentru a se implica în învățare pe tot parcursul vieții.

O cercetare longitudinală realizată în Germania a arătat că dezvoltarea competențelor SEL în adolescență influențează capacitatea tânărului de a găsi un loc de muncă și de a avea satisfacții la locul de muncă în perioada adultă (Pinquart, Juang, Silbereisen, 2003 apud Musset și Mýtna Kureková, 2018).

Este important ca decidenții, profesorii, consilierii școlari, părinții, comunitatea de afaceri să înțeleagă modul în care elevii și adulții utilizează propriile competențe sociale și emoționale în pregătirea pentru viața profesională, precum și relația dintre competențele SEL formate în cadrul sistemului de educație și competențele solicitate pe piața muncii (Yoder et al., 2020b).

Competențele SEL nu sunt încă evaluate în mod sistematic, dar există preocupări pentru realizarea unor cercetări internaționale la scară largă asupra impactului competențelor SEL, care vor oferi informații valoroase pentru decidenți și practicieni, precum și noi oportunități de a dezvolta programe și activități SEL în școală, bazate pe dovezi.

## Bibliografie

Andrei, Angela (coord.) (2020a). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul I, București: Editura Didactică și Pedagogică, <https://educatiacontinua.edu.ro/ghid-de-consiliere.html>

Andrei, Angela (coord.) (2020b). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul II, București: Editura Didactică și Pedagogică, <https://educatiacontinua.edu.ro/ghid-de-consiliere.html>

Andrei, Angela (coord.) (2020c). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/profesional de trei ani. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul III, București: Editura Didactică și Pedagogică, <https://educatiacontinua.edu.ro/ghid-de-consiliere.html>

Bartlett, J.D. and Vivrette, R. (2020). *Ways to promote children's resilience to the COVID-19 pandemic*. *Child Trends*. <https://www.childtrends.org/publications/ways-to-promote-childrens-resilience-to-the-covid-19-pandemic>

Cappelli, P. & Travis, A.(2018). *HR Goes Agile*, Business Week in: Harvard Business Review, March-April 2018

Casel (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) (n.d.): <https://casel.org/what-is-sel/>

Casel (2020). *Casel's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?*, <https://casel.org>

Cedefop (2019). *Artificial or human intelligence. Digitalisation and the future of jobs and skills: opportunities and risks*. Briefing note. June 2019 future of jobs and skills: opportunities and risks. Briefing note. June 2019

Cedefop (2020). *Career guidance policy and practice in the pandemic. Results of a joint international survey*, June to August 2020. Luxembourg: Publications Office of the European Union

Cefai, C., Downes, P., 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

Chernyshenko, O., Kankaraš, M. and Drasgow, F. (2018). *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD Study on Social and Emotional Skills*, OECD Education Working Papers, No. 173, OECD Publishing, Paris

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. In: Child Development, January/February 2011, Volume 82, Number 1

Dymnicki, A., Sambolt, M. and Kidron, Y. (2013). *Improving College and Career Readiness by Incorporating Social and Emotional Learning*. College & Career Readiness & Success Centre at American Institutes for Research, March 2013

European Training Foundation (2020). *International trends and innovation in career guidance – Volume I. Thematic chapters*. Torino: ETF, <https://www.etf.europa.eu/en/publications-and-resources/publications/international-trends-and-innovation-career-guidance-0>

Gonzalez-Vazquez, I., Milasi, S., Carretero Gomez, S., Napierala, J., Robledo Bottcher, N., Jonkers, K., Goenaga, X. (eds.) (2019). *The changing nature of work and skills in the digital age*, Luxembourg: Publications Office of the European Union

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., Elias, M. J. (2003). *Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning*. American Psychologist, 58(6-7)

Jones, S. et al. (2017). *Navigating SEL from the inside out. Looking inside & across 25 leading SEL programs: A practical resource for schools and out-of-school (OST) providers (Elementary school focus)*. Harvard Graduate School of Education with funding from the Wallace Foundation

Musset, P. and Mýtna Kureková, L. (2018). *Working it out: Career guidance and employer engagement*. OECD Education Working Paper No. 175

Official Journal of the European Union (2018). *Council recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning* (2018/C 189/01)

OECD (2021). *Positive, High-achieving Students?: What Schools and Teachers Can Do*, TALIS, Paris: OECD Publishing

Park, C.M., Solberg, V.S., Newman, K., Blake, M., Kim, H., Ismail, B. and Dai, Y. (2020). *USA Educator Perspectives Regarding the Nature and Value of Social and Emotional Learning*, in: Conference Proceedings from the 2019 Conference of the International Association for Educational and Vocational Guidance (IAEVG) – *Career guidance for inclusive society*, Bratislava: Združenie pre kariérové poradenstvo a rozvoj kariéry

Solberg, V. S. (2019). *Making School Relevant with Individualized Learning Plans: Helping Students Create Their Own Career and Life Goals*. Harvard Education Press

Yoder, N., Posamentier, J., Godek, D., Seibel, K., Dusenbury, L. (2020a). *From response to reopening: state efforts to elevate Social and Emotional Learning during the pandemic*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) – Committee for Children

Yoder, N., Atwell, M.N., Godek, D., Dusenbury, L., Bridgeland, J.M., Weissberg, R. (2020b). *Preparing youth for the workforce of tomorrow: cultivating the social and emotional skills employers demand*. June 2020, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

## CAPITOLUL 3 JURNALE DE REFLECȚIE

### 3.1. EMPAQT

#### Profesori empatici și suportivi, cheia către o educație eficientă și de calitate (pilotarea în România)

Dr. Speranța Țibu  
UCE-CNPEE București

- **Denumirea activității/programului educațional:** Program de formare „EMPAQT – Profesori empatici și suportivi, cheia către o educație eficientă și de calitate” (pilotarea în România)
  - **Domeniul vizat de programul educațional propus:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
  - **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** fostul Institut de Științe ale Educației, actuala Unitate de Cercetare în Educație din cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație, București
  - **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Trakia University, Stara Zagora, Bulgaria (coordonator); Center for Creative Training Association (CCTA), Sofia, Bulgaria; Institutul de Științe ale Educației, București, Romania; AFP Patronato San Vincenzo, Bergamo, Italia; Provincial Directorate for National Education, Muğla, Turcia; Maltepe University Research and Application Centre for Street Children, Istanbul, Turcia; University of Malta, Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, Malta; Regional Inspectorate of Education, Silistra, Bulgaria.
  - **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** Programul de formare a fost pilotat la nivel european; România a realizat pilotarea, în București.
  - **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** Proiectul Erasmus+ „EMPAQT – Profesori empatici și suportivi, cheia către o educație eficientă și de calitate” s-a derulat în perioada 2016-2018. Programul de formare adresat beneficiarilor din România a fost derulat în octombrie 2017.
  - **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** La nivel european, programul a avut peste 200 de beneficiari. În România au participat la formare 16 cadre didactice și consilieri școlari.
  - **Link la activitatea/programul derulat:**  
<https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplu-project-details/#project/564547-EPP-1-2015-1-BG-EPPKA3-PI-FORWARD>
  - **Cercetătorul care completează jurnalul:** Speranța Țibu, CS II, UCE-CNPEE
- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:  
**Contextul** în care a fost elaborat programul de formare a fost acela al proiectului Erasmus+ EMPAQT – Profesori empatici și suportivi, cheia către o educație eficientă și de calitate

(564547-EPP-1-2015-1-BG-EPPKA3-PI-FORWARD), care a presupus un parteneriat internațional format din opt instituții din cinci țări.

**Scopul** proiectului a fost acela de a sprijini construirea unor medii de învățare care încurajează echitatea și incluziunea, în care elevii dezavantajați socio-economic primesc sprijin pentru a reuși, pentru a se simți respectați și valorizați și pentru a evita părăsirea timpurie a școlii (PTS).

**Programul de formare**, elaborat în cadrul proiectului EMPAQT este centrat pe implementarea inovației în plan educațional, printr-o metodologie holistică ce dezvoltă competențele participanților de a crea un mediu de învățare pozitiv și de sprijin, de a contribui la creșterea rezilienței elevilor față de situațiile dificile, de consiliere și orientare timpurie în carieră a elevilor, de construcție a unei atitudini pozitive a elevilor față de educație și față de dezvoltarea profesională.

**Metodologia** de formare a presupus, pe lângă participarea la 12 ore de formare față în față, și alte tipuri de activități practice care au fost realizate de cursanți ulterior sesiunilor față în față: activități de aplicare la clasă (patru activități); completarea unui jurnal online de autorefecție, după fiecare oră de aplicare la clasă; coaching și sprijin pentru implementarea la clasă din partea formatorilor și a echipei de proiect.

În România, pilotarea cursului de formare a fost organizată de Institutul de Științe ale Educației, iar patru cercetători din cadrul acestei instituții au derulat programul de formare în calitate de formatori, alături de un colaborator de la CMBRAE.

**Temele** cursului au vizat următoarele aspecte: abilități generale și specifice de lucru cu elevii în risc de PTS, *empowerment* și dezvoltare personală a elevilor, competențe socio-emoționale în învățare, comunicarea nonviolentă și climatul școlar pozitiv, portofoliul de învățare. **Abordarea metodologică** în timpul sesiunilor față în față a fost centrată pe modelul învățării experiențiale și reflexive și a presupus diverse exemplificări practice, familiarizări cu conceptele cheie specifice tematicii, dezbateri și reflecții cu privire la oportunitatea și provocările transferului către elevi a competențelor formate la curs.

Proiectul a beneficiat de o **metodologie de evaluare** clar definită la nivelul proiectului EMPAQT, care a permis punerea în evidență a rezultatelor programului de formare, dar și a impactului acestuia. Astfel, evaluarea a presupus trei tipuri de acțiuni:

1. Completarea unor *chestionare de evaluare* de către participanții la cursul de formare imediat după finalizarea cursului. Analiza răspunsurilor a indicat faptul că programul de formare și metodologia propusă a corespuns așteptărilor participanților în mare și foarte mare măsură (55,3% dincolo de așteptări; 46,7% în mare măsură). În ceea ce privește conținuturile cursului de formare, în termeni de noi informații învățate, 60% dintre participanți au apreciat că au învățat mult, 33,33% dintre aceștia „destul de mult”. Metodele și abordările utilizate în cadrul programului de formare au fost apreciate de participanți ca fiind excelente (73,33%) și foarte bune (26,67%). Rezultatele chestionarului aplicat participanților la formare evidențiază „povestea pantofului”, „empatia – în special cultivarea acesteia printre profesori” și „exercițiile dinamice și interactive” ca fiind cele mai apreciate teme și activități din cadrul programului de formare. În ceea ce privește impactul programului de formare, majoritatea participanților (93,33%) au apreciat că pot utiliza activitățile din acest curs în practică și, de asemenea, cursul de formare i-a inspirat pe 93,33% dintre participanți să încerce lucruri noi. Toți participanții la curs (procent de 100%) ar recomanda acest curs de formare colegilor lor.

2. Completarea unor *jurnale de autorefecție* pentru fiecare dintre cele patru activități implementate la clasă. Din cei 16 participanți la cursul de formare față în față, derulat în România, un număr de 13 participanți au completat jurnale de autorefecție. În total, au fost colectate 46 de jurnale care au prezentat reflecții ale participanților la formare cu privire la 46 de activități implementate la clasă. Analiza jurnalelor de autorefecție a evidențiat următoarele rezultate:

- La activități au participat 915 elevi, 108 profesori, doi invitați și doi părinți.

- Din cei 915 elevi participanți la activități, 198 elevi au fost din ciclul primar (21,6%), 393 de elevi din ciclul gimnazial (43%) și 324 de elevi au fost din ciclul liceal (35,4%).
- Au fost desfășurate 46 de activități din care: nouă activități s-au desfășurat cu profesorii/consilierii școlari; șapte activități s-au desfășurat cu elevii și la acestea au participat/asistat profesori; două activități s-au desfășurat cu elevii și la acestea au participat doi părinți; 28 de activități s-au desfășurat numai cu elevii.
- Temele activităților practice au vizat aspectele abordate la cursul teoretic, față în față, respectiv: abilități generale și specifice de lucru cu elevii în risc de PTS, *empowerment* și dezvoltarea personală a elevilor, competențe socio-emoționale în învățare, comunicarea nonviolentă și climatul școlar pozitiv, portofoliul de învățare. Cele mai frecvente activități au avut ca temă principală empatia (24 de activități), urmate de dezvoltarea personală, autocunoaștere și intercunoaștere (14 activități), managementul conflictelor (opt activități).

3. Completarea unor *chestionare de evaluare la 12 luni* după finalizarea programului de formare. Acest al doilea chestionar de evaluare nu a reluat întrebările din chestionarul inițial, aplicat după finalizarea cursului, ci s-a focalizat pe utilitatea cursului la clasă, în lucrul cu elevii. 14 respondenți au completat chestionarul de evaluare aplicat la 12 luni de la finalizarea cursului. Analiza rezultatelor a evidențiat faptul că peste 70% dintre respondenți au considerat util și extrem de util cursul pentru *managementul diversității în clasă*, pentru *comunicarea în clasă*, pentru *mai buna înțelegere a comportamentului elevilor*, pentru a *crea un mediu educațional suportiv*, precum și pentru a *preveni proactiv părăsirea timpurie a școlii*.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea activității sau programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Nu am întâmpinat dificultăți în pilotarea programului de formare EMPAQT în România, pe perioada de derulare a proiectului. Au existat însă solicitări ulterioare de replicare a acestuia, care nu au putut fi onorate în intervalul imediat următor din cauza programului foarte încărcat al formatorilor și al pandemiei.

Analiza jurnalelor de autorefecție a evidențiat *ceea ce a funcționat* în cadrul activităților practice, aplicate la clasă: implicarea, receptivitatea și modalitatea inedită de interacțiune și intercunoaștere a elevilor și profesorilor a funcționat eficient în 26 dintre activitățile desfășurate; exercițiile creative au fost apreciate de elevi/profesori în nouă activități desfășurate; modul de colaborare în cadrul echipelor a funcționat foarte bine în cadrul a 11 activități desfășurate. De asemenea, au fost oferite informații cu privire la *provocările/dificultățile întâmpinate* în cadrul activităților practice, aplicate la clasă: implicarea profesorilor și a elevilor (nu a fost atât de mare), lucrul în grup cu elevii (elevii nu sunt obișnuiți cu acest mod de lucru, lipsa spațiului) și rezultatele învățării (nu pot fi concret puse în evidență) au fost cele mai mari provocări cărora participanții au trebuit să le facă față pe parcursul activităților desfășurate. În opt dintre activitățile desfășurate, o parte din profesorii și elevii participanți nu s-au implicat în activități, fiind mai mult observatori și reticenți în a-și manifesta creativitatea și spiritul ludic. De asemenea, în patru dintre activități, elevii au întâmpinat dificultăți în a lucra în echipe din cauza lipsei de exercițiu, iar în alte patru activități aceștia au întâmpinat dificultăți în formularea argumentelor, în identificarea sinonimelor unor cuvinte și în exersarea imaginației. De asemenea, spațiile insuficiente și timpul redus de lucru au creat unele dificultăți în organizarea și desfășurarea a opt activități. Resursele disponibile pentru activități și sincronizarea profesorilor la o anumită oră au fost dificil de gestionat în cazul a patru activități desfășurate.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Tematica și metodologia programului de formare au vizat și aspecte care pot contribui la dezvoltarea competențelor de management al carierei (CMC). Astfel, modelul învățării

experiențiale și reflexive și exemplificările practice, dezbaterile și reflecțiile reprezintă un cadru care poate fi transferat cu ușurință și pentru dezvoltarea CMC. Activitățile care au vizat, spre exemplu, cunoașterea și intercunoașterea, empatia, comunicarea nonviolentă, managementul conflictelor fac parte din repertoriul competențelor socio-emoționale și pot fi considerate fundamentul pentru dezvoltarea CMC.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

În România, programul de formare a presupus colaborarea strânsă cu profesorii, care, pentru a finaliza programul, au aplicat la clasă patru activități. Majoritatea activităților propuse prin programul de formare EMPAQT au potențialul de a contribui la dezvoltarea competențelor generale și specifice din programele școlare de *Dezvoltare personală* (ciclul primar) și *Consiliere și dezvoltare personală* (gimnaziu). Profesorii români participanți la cursul de formare au derulat în cadrul acestor ore unele dintre cele patru activități prezentate în Jurnalele de autorefecție sau au format la rândul lor profesori diriginți pentru a utiliza aceste activități în orele respective. Toți participanții la cursul de formare au primit un set de materiale (post-it-uri, carioci, capsator, foarfeci, coli colorate etc.) care să îi sprijine în aplicarea la clasă a activităților din cadrul programului.

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului educațional:

Imagini cu posterele realizate de copii, care au fost prezentate la conferința internațională de diseminare a rezultatelor proiectului „Policies and Practices for The Prevention of Early School Leaving” care a avut loc la Istanbul, Turcia, 3-4 martie 2018.



Poster coordonat de consilier școlar Luminița Mitrofan, realizat de copiii de la Școala Gimnazială nr. 195, București



Activitate coordonată de prof. Monica Golea, realizată cu copiii de la Școala Gimnazială „Șerban Vodă”, București



### 3.2. Validarea interculturală a unui instrument de Învățare Socială și Emoțională, adresat profesorilor

Dr. Andreea-Diana Scoda  
UCE-CNPEE

• **Domeniul vizat de programul educațional propus:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor

• **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:**

Unitatea de Cercetare în Educație din cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (fostul Institut de Științe ale Educației), București, România

• **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora**

Au fost implicate 16 universități și institute de cercetare din Statele Unite ale Americii, Europa, Africa, Asia, America de Sud, coordonate de: Boston University, Wheelock College of Education and Human Development, S.U.A. și University of Padova, Department of Philosophy, Sociology, Education and Applied Psychology, Italia.

Instituțiile implicate sunt: University of the Free State, Bloemfontein, Africa de Sud; East China Normal University, Faculty of Education, Shanghai, China; Ewha Womans University, Seoul, Coreea de Sud; University of Jyväskylä, Finnish Institute for Educational Research, Jyväskylä, Finlanda; University of Applied Labour Studies, Mannheim, Germania; Department of Education, School of Pedagogical & Technological Education, Atena, Grecia; Universidad del Valle de Guatemala, Guatemala; Tel Aviv University, Israel; Ritsumeikan Global Innovation Research Organization, Kyoto, Japonia; Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisabona, Portugalia; National Center of Policy and Evaluation in Education, București, România; University of Lomé, Department of Applied Psychology, Lomé, Togo; Hacettepe University, Education Faculty, Psychological Counseling and Guidance, Ankara, Turcia; Gazi University, Gazi Education Faculty, Psychological Counseling and Guidance Department, Gazi, Turcia; Makerere University, Kampala, Uganda.

**Nivelul de implementare (local, regional, național, european):**

Proiectul s-a desfășurat la nivel național și internațional, iar fiecare țară implicată a aplicat instrumentele de cercetare (chestionare pentru profesori), centrate pe învățare socială și emoțională (social and emotional learning – SEL), adresate profesorilor.

• **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:**

Proiectul de cercetare a debutat în 2018 și va continua până în anul 2022.

• **Cine sunt beneficiarii:**

Beneficiarii proiectului sunt profesorii din învățământul preuniversitar și universitar, consilierii școlari din România și din toate țările implicate în proiect.

• **Linkuri la activitatea/programul derulat:**

<http://fisppa.psy.unipd.it/overflyng/>

<https://www.bu.edu/wheelock/dr-scott-solberg-and-university-of-padova-co-director-lea-ferraris-cross-cultural-research-effort-investigating-educator-views-on-social-emotional-learning-achieves-first-year-mileston/>

<https://www.weraonline.org/page/IRNConnectingSocialandEmotionalLearningtoProfessionalDevelopment>

• **Cercetătorii care completează jurnalul:** Dr. Andreea-Diana Scoda, CS III și Dr. Angela Andrei, CS II, UCE-CNPEE

• Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

**Contextul** în care a fost elaborat proiectul de cercetare a fost acela că reprezintă o continuare a colaborării cu Universitatea din Boston, Colegiul Wheelock de Educație și Dezvoltare Umană,

Statele Unite ale Americii, ca urmare a derulării unei burse Fulbright de cercetare postdoctorală în domeniul consilierii carierei (octombrie 2018-martie 2019) de către cercetător științific Dr. Angela Andrei, cu supervizarea profesorului universitar dr. V. Scott Solberg. Proiectul de cercetare vizează un demers colaborativ transcultural cu privire la învățarea socială și emoțională (SEL) în 16 țări: Africa de Sud, China, Coreea de Sud, Finlanda, Germania, Grecia, Guatemala, Israel, Italia, Japonia, Portugalia, România, Statele Unite ale Americii, Togo, Turcia și Uganda.

**Scopul** proiectului vizează sprijinirea profesorilor în a conștientiza faptul că titulara de profesor este mai mult decât aceea de a fi un expert în conținut și necesită sprijinirea activă a tinerilor pentru dezvoltarea competențelor SEL și a competențelor de managementul carierei, acestea reprezentând baza care să le ofere tinerilor acces la muncă decentă.

**Obiectivele specifice** ale proiectului au vizat:

- examinarea percepțiilor profesorilor cu privire la natura și valoarea învățării sociale și emoționale;
- măsurarea de către profesori a nivelului de înțelegere a învățării sociale emoționale;
- realizarea unui instrument de măsurare a autoeficacității în ceea ce privește învățarea socială și emoțională (în limba engleză: social and emotional learning – SEL) pentru profesori;
- proiectarea și testarea unui sistem potențial de dezvoltare profesională a profesorilor în domeniul SEL, care va fi disponibil în fiecare țară participantă.

### **Metodologia**

Proiectul a utilizat modelul internațional CASEL, propus de Colaborarea pentru învățarea academică, socială și emoțională (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL), care definește învățarea socială și emoțională drept „procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințe, abilități și atitudini necesare pentru a înțelege și gestiona emoții, a stabili și îndeplini obiective pozitive, a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și menține relații interpersonale pozitive și a lua decizii responsabile” (CASEL, n.d.). Modelul CASEL propune un cadru structurat, care include următoarele cinci seturi interdependente de competențe cognitive, emoționale și comportamentale: autoconștientizarea, managementul personal, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și comunicare, luarea deciziilor. Prezentarea detaliată a celor cinci tipuri de competențe poate fi consultată în capitoul 1, subcapitolul 2.2. al acestei lucrări.

În 2018-2019 a fost realizată o **cercetare calitativă** asupra naturii și valorii percepțiilor profesorilor asupra SEL, ca practică educațională în școli. Prin colaborarea cercetătorilor din cele 16 universități și institute de cercetare implicate în proiect a fost realizat un chestionar online cu ajutorul programului Qualtrics (*survey software solution*). În cazul României, respondenții au fost 70 de profesori din învățământul preuniversitar: profesori liceu teoretic (18 răspunsuri); consilieri școlari și profesori din școli, licee, centre de consiliere (20 de răspunsuri); profesori învățământ primar care sunt studenți la masterat (zece răspunsuri); profesori învățământ primar care sunt studenți în cadrul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) (22 de răspunsuri).

**Aspectele abordate în chestionar:**

- măsura în care școala oferă programe sau activități de învățare socio-emoțională (SEL) pentru elevi;
- descrierea succintă a activităților sau programelor implementate pe tema SEL în școlile în care profesorii respondenți activează;
- aprecierea de către profesori a importanței competențelor SEL pentru a lucra în mod eficient cu elevii;

- măsura în care profesorii consideră aceste competențe utile în procesul de predare-învățare-evaluare;
- măsura în care profesorii consideră aceste competențe utile în sprijinirea tranzițiilor elevilor de la școală la piața muncii.

**Analiza calitativă a datelor** obținute a fost realizată cu ajutorul programului NVivo, un software de analiză calitativă, în cazul României fiind obținute 131 de coduri care au fost definite și exemplificate. Interpretarea codurilor a ținut cont de contextul social, economic, cultural și educațional din România. Temele rezultate ca urmare a analizei calitative vor sta la baza unui instrument de măsurare a autoeficacității în ceea ce privește SEL pentru profesori. Instrumentul va măsura gradul de încredere a profesorilor în utilizarea propriilor competențe SEL în practica educațională și va fi pilotat și validat în școli cu profiluri cât mai variate.

**Exemple de coduri, România (Tabel nr. 4):**

<b>Coduri</b>	<b>Exemple de răspunsuri primite de la profesorii care au participat la proiectul de cercetare</b>
Acceptarea altor persoane	<i>Având această competență, profesorul îl poate ajuta pe copil să se integreze mai ușor în societate și să își facă prieteni neținând seama de nicio clasificare: etnie, categorie socială, capacitate intelectuală etc.</i>
Depășirea reticenței la schimbare	<i>În învățământul românesc, elevii nu sunt expuși la multe tipuri de culturi, ceea ce îi face pe aceștia destul de reticenți la schimbări. De altfel, și nivelul de rasism este destul de ridicat în populația românească. Astfel de abilități i-ar ajuta pe elevii din România în relaționarea mai bună cu colegii de la serviciu sau facultate, mai ales atunci când ar călători în alte țări. De asemenea, i-ar ajuta și la acceptarea diferențelor atunci când ar merge la facultate, unde vor întâlni o varietate mai mare de oameni (cu obiceiuri din diferite regiuni sau chiar alte țări).</i>
Interacțiunea cu alții	<i>Relaționarea și comunicarea sunt cele mai puternice forme de influență în viața personală, precum și importante instrumente de promovare. Abilitatea de a dezvolta relații cu ceilalți este esențială pentru succesul personal și este mai importantă decât abilitățile tehnice sau de altă natură. Aceste abilități de relaționare și comunicare pot fi învățate și dezvoltate de adolescenți prin programe și activități de consiliere adecvate. Mai mult, abilitățile de colaborare nu sunt limitate doar la relațiile colegiale, ele putând fi valorificate și în relațiile personale.</i>
Managementul emoțiilor	<i>Să înveți elevii să-și gestioneze emoțiile este foarte important. O persoană capabilă intelectual poate pierde un interviu la angajare în fața unei persoane mai puțin pregătite, dar care știe să reacționeze în situații stresante. Este important să fii dezinvolt și să nu te lași copleșit de emoții. Acest lucru poate fi învățat de la vârste fragede, prin exercițiu.</i>

Opiniile profesorilor au vizat aspecte legate de nevoia de formare în domeniul SEL, importanța dezvoltării acestor competențe în rândul elevilor defavorizați, cu cerințe educaționale speciale (CES) sau aflați în alte situații dificile:

- *Orice profesor ar trebui să participe măcar la un curs în ceea ce privește inteligența emoțională și socială. Cred că sunt obligatorii competențele în acest domeniu pentru a lucra eficient și pentru a putea înțelege copilul, grupul.*
- *În școală sunt elevi cu cerințe educaționale speciale (CES), elevi cu părinții plecați la muncă în străinătate și care stau acasă cu unul din părinți (în special mama) sau stau cu*

*alte rude; a treia categorie de elevi sunt cei care provin din familii monoparentale. În aceste condiții, competențele SEL sunt necesare pentru a-i putea ajuta pe acești elevi să se integreze mai ușor în colectiv, să fie motivați să termine studiile și să se gândească la un loc de muncă stabil.*

Din analiza datelor, se constată în principal nevoia profesorilor de a-și dezvolta competențele sociale și emoționale, de a învăța cum să îi sprijine pe elevi în a-și gestiona emoțiile, în special pe acei elevi care provin din medii dezavantajate/CES și de a-i pregăti pe elevi pentru viață în vederea continuării studiilor și integrării pe piața muncii.

Rezultatele proiectului de cercetare au fost incluse și într-un studiu centrat pe rolul empatiei în practicile școlare, elaborat în anul 2020 de un grup de cercetători din Africa de Sud, Grecia, Italia, Japonia, România, Statele Unite și Turcia. Acest studiu descrie rezultatele unei examinări interculturale a percepțiilor profesorilor cu privire la natura și valoarea empatiei în susținerea misiunii lor educaționale. Studiul face parte dintr-o investigație mai amplă privind dezvoltarea competențelor SEL, care a fost realizată de rețeaua internațională de cercetare SEL, recunoscută de World Education Research Association (WERA, SEL IRN, 2019-2022). În cazul României, datele au fost definite și exemplificate prin interpretarea codurilor care descriu contextul social, economic, cultural și educațional al României.

Proiectul de cercetare continuă în anul 2021 cu realizarea unui *Instrument de măsurare a autoeficacității* în ceea ce privește învățarea socială și emoțională (SEL) pentru profesori și elaborarea unor recomandări pe tema SEL pentru profesori, consilieri școlari, cercetători și decidenți din domeniul educației și consilierii școlare din România. În 2022, va fi realizat un portal online de dezvoltare profesională pe tema SEL pentru profesori, care va fi disponibil în fiecare țară participantă în proiect.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora

Nu am întâmpinat dificultăți în realizarea proiectului de cercetare în România.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi

Proiectul de cercetare a vizat aspecte referitoare la creșterea capacității profesorilor de a se implica în dezvoltarea competențelor SEL și de managementul carierei la elevi, sprijinindu-i pe tineri să devină proactivi, rezilienți, capabili să identifice oportunități de continuare a educației, aliniată cu obiectivele carierei și vieții personale.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi

În România, acest proiect de cercetare a constituit un punct de plecare în elaborarea unor ghiduri pentru consilierii școlari, de către UCE-CNPEE, la solicitarea Ministerului Educației și Cercetării. Astfel, au fost realizate trei volume cu scopul de a prezenta programe și activități de dezvoltare a competențelor socio-emoționale ale elevilor, realizate de către consilierii școlari din România și structurate cu ajutorul modelului CASEL. Programele și activitățile se adresează elevilor din învățământul primar, gimnazial și liceal/profesional și sunt structurate pe baza unui format comun de prezentare. Programele și activitățile pot fi realizate față în față, blended sau online de către consilierii școlari din CJRAE/CMBRAE sau de echipe formate din consilier școlar și profesori/alți colaboratori (Andrei, 2020a,b,c).

- Prezentarea în Word cloud a datelor rezultate, ca urmare a prelucrării celor 131 de coduri pentru România:



### 3.3. SEEVAL

#### Educația socio-emoțională – Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor

Dr. Petre Botnariuc  
CNPEE-UCE București

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional**  
Protocolul de acțiune urmează să fie implementat în școli gimnaziale și licee (clasele a IX-a și a X-a).
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora**  
În timp ce partenerul din Malta are rolul de dezvoltare a programului de formare și a resurselor educaționale pentru *social and emotional learning (SEL)*, iar partenerul din Austria are rol în asigurarea calității proiectului, ceilalți parteneri au rol de implementare la nivel național a produselor dezvoltate: program de formare de formatori, program de formare de profesori, pilotarea protocoalelor SEL pentru școli. Sunt implicate următoarele organizații: Departamentul pentru Informarea și Formarea continuă a profesorilor (DIITT), Universitatea Trakia din Stara Zagora, Bulgaria; Asociația Centrul pentru formare creativă (CCTA), Bulgaria; Universitatea Ca'Foscari, Italia; Universitatea Ta'Malta; Serviciul Mondial Universitar (World University Service – WUS), Austria; Acțiune sinergică SA, Grecia; Centrul Național de Politici și Evaluare Educațională (CNPEE), Unitatea de Cercetare în Educație (UCE), România (fostul Institut de Științe ale Educației).
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** național
- **Durata de desfășurare a programului educațional:** decembrie 2019-noiembrie 2022
- **Cine sunt beneficiarii:**  
Livrabilul 4.2. reprezintă un curs intensiv de formare a formatorilor cu o durată de patru zile, bazat pe abordări experiențiale și pe dezvoltarea de competențe în domeniul metodologiilor de formare și practicilor SEL.
- **Link la activitatea/programul derulat:**  
<https://www.facebook.com/euroguidanceromania/posts/3339476402830644>,  
[info@seeval-project.eu](mailto:info@seeval-project.eu)
- **Cercetătorul care completează jurnalul:** Petre Botnariuc, CS I, coordonatorul național al proiectului

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

Proiectul „Educația socio-emoțională – Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor” (SEEVAL) este implementat cu sprijin din partea Comisiei Europene, prin programul Erasmus+, KA3: ref. no. 612219-EPP-1-2019-1-BG-EPPKA3-IPI-SOC-IN.

Țările partenere implicate (Bulgaria, Italia, Grecia și România) prezintă contexte variate din perspectiva mecanismelor specifice de dezvoltare a abilităților socio-afective ale elevilor – curriculum școlar și servicii de consiliere școlară. Cu toate acestea, există o nevoie comună de resurse educaționale specializate pentru grupul de vârstă 12-16 ani pentru dezvoltarea acestor abilități la elevi.

Analiza nevoilor de dezvoltare a abilităților socio-afective s-a realizat prin anchetă bazată pe chestionare online, adresate profesorilor și elevilor. Chestionarul a fost distribuit prin rețeaua inspectoratelor școlare, a caselor corpului didactic și a centrelor județene/municipal de asistență și resurse educaționale, dar și către organizații neguvernamentale active în domeniul educației. La chestionare au răspuns 184 de profesori și consilieri școlari și respectiv, 772 de elevi.

Proiectul SEEVAL urmărește să pregătească un curs de formare pentru profesori și protocoale de acțiune pentru o abordare holistică la nivelul școlii în implementarea Educației socio-emoționale (ESE). Practicile educaționale pentru învățarea socio-emoțională se vor colecta și distribui pentru utilizare liberă sub formă de resurse educaționale deschise pentru a sprijini educatorii cu instrumente didactice pentru dezvoltarea competențelor elevilor de automanagement, autoconștientizare, conștientizare socială, luarea responsabilă a deciziilor, relații și valori. Activitățile proiectului sunt focalizate pe elevii de gimnaziu și din primii ani de liceu (cu vârsta de 10-16 ani). Elevii din medii dezavantajate (minorități, migranți, refugiați, dezavantajați social) vor beneficia de majoritatea rezultatelor proiectului, care se adresează simultan nevoilor elevilor și profesorilor.

Partenerii proiectului vor construi pornind de la bunele practici colectate la nivel european, care vor fi adaptate cu sprijinul experților de la Centrul de Reziliență și Sănătate socio-emoțională (CRES) al Universității din Malta, condus de Prof. Carmel Cefai. La debutul proiectului, partenerii SEEVAL vor realiza o analiză de nevoi ale elevilor și profesorilor, cu scopul de a selecta, adapta, pilota și modela resurse adecvate pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor în corespondență cu politicile naționale și practicile din domeniu.

Temele abordate includ: rezolvarea conflictelor, relații pozitive, respectul pentru ceilalți, lucrul în colaborare, ascultarea și comunicarea eficientă, empatizarea cu ceilalți, o atitudine și o imagine de sine pozitivă și încredere în forțele proprii, managementul stresului, reglarea emoțiilor, luarea de decizii responsabile, rezolvarea problemelor, conștientizarea propriilor puncte forte și slăbiciuni.

- Dificultăți întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Ancheta online s-a bucurat de o participare consistentă din partea grupurilor țintă, însă contextul izolării la domiciliu și al învățării online, impus de pandemia de COVID-19 face dificilă organizarea meselor rotunde de validare a modelului metodologic și, respectiv, a cursurilor de formare pentru SEL și a pilotării protocoalelor SEL pentru școli. În aceste condiții, unele activități au fost modificate pentru a se desfășura în spațiul virtual (mese rotunde, formări).

- Sprijinirea învățătorilor și/sau profesorilor din școală să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi în cadrul lecțiilor de *Dezvoltare personală* în învățământul primar, *Consiliere și dezvoltare personală* la gimnaziu sau în cadrul altor activități din școală.

50 de profesori vor fi pregătiți de formatorii naționali (30 în primul an de proiect și 20 în cel de-al doilea an) în metodologia SEL și vor beneficia de resursele educaționale SEL selectate și dezvoltate pentru elevii cu vârste cuprinse între 12 și 16 ani.

### 3.4. STRENGTHen Social and Emotional competence of Guidance practitioners (STRENGTH)

Marcela Claudia Călineci, Luminița Doina Mitrofan,  
Ana Maria Oancea, Aura Stănculescu, Robert Florea  
CMBRAE

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale consilierilor școlari/practicienilor în consilierea carierei, cu efecte pozitive asupra creșterii eficienței serviciilor, în stabilirea unor relații profesionale de succes cu clienții și alte părți interesate, cum ar fi: organizații, comunități locale, parteneri sociali etc.
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE), România
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE), România – coordonator proiect; ISON Psychometrica, Grecia; University of Applied Labour Studies in Mannheim (HDBA), Germania; Häme University of Applied Sciences (HAMK), Finlanda; Studio Risorse S.R.L., Italia; Institutul de Științe ale Educației (ISE)/Unitatea de Cercetare în Educație din cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație, București, România; União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim (UNIAO), Portugalia; Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe (NICE), Olanda.
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** Programul de formare este pilotat la nivel național și european.
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** Programul de formare STRENGTH – Strengthen Social and Emotional Competence of Guidance Practitioners va dura o săptămână, fiind dezvoltat ca produs al proiectului, care se derulează în perioada 2019-2021.
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:**
  - 16 consilieri școlari/de carieră din cele opt țări partenere, respectiv, câte doi din fiecare țară participantă;
  - beneficiari indirecti: rețelele de consiliere școlară/de carieră din țările participante;
  - elevi, părinți, profesori, reprezentanți ai comunității, tineri șomeri etc.

Aproximativ 900 de persoane vor fi implicate direct, iar alte 400 vor fi implicate indirect în activitățile proiectului. Per total, parteneriatul va implica cel puțin 700 de practicieni în domeniul carierei și alți 200 de experți, dar și alte părți interesate.

- **Link la activitatea/programul derulat (dacă există):** [www.strengthproject.net](http://www.strengthproject.net)
- **Cadrele didactice care completează jurnalul:** Marcela Claudia Călineci, Luminița Doina Mitrofan, Ana Maria Oancea, Aura Stănculescu, Robert Florea, membri ai echipei proiectului STRENGTH.

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

**Contextul** în care a fost elaborat programul de formare, în cadrul Erasmus+ este proiectul STRENGTH- Strengthen Social and Emotional Competence of Guidance Practitioners, care presupune un parteneriat internațional în domeniul VET KA202/AGREEMENT nr. 2019-1-RO01-KA202-063198, format din opt instituții din șapte țări. Programul de formare are la bază investigarea nevoilor de formare a consilierilor școlari/de carieră din țările partenere în proiect, realizată de către NICE. Se construiește prin utilizarea metodelor eficiente de dezvoltare a abilităților socio-emoționale pentru practicienii în orientare și consiliere din spațiul european, studiu coordonat de HDBA, numit „Toolkit de metode pentru dezvoltarea abilităților

socio-emoționale”. ISON dezvoltă programul de training printr-o ofertă de resurse de învățare moderne, teste, chestionare, metode inovative cum ar fi: tehnica grupului nominal (o metodă structurată de grup pentru brainstorming), ca element de plusvaloare.

**Scopul** proiectului este de a sprijini dezvoltarea competențelor socio-emoționale precum: empatie, ascultare activă, încredere în sine, relații interpersonale, preocupare pentru nevoile celorlalți etc., importante pentru consilierii școlari/de carieră. Prin prezentul proiect se urmărește creșterea nivelului de eficiență a consilierilor școlari/de carieră, lărgirea orizontului acestora, o mai mare flexibilitate în relațiile cu beneficiarii serviciilor de consiliere.

**Programul de formare** elaborat în cadrul proiectului presupune câteva etape distincte: investigarea literaturii de specialitate, analiza nevoilor de formare, elaborarea ofertei de training, desfășurarea programului de training, realizarea ghidului de autoanaliză a competențelor socio-emoționale. Proiectul oferă oportunități de formare pentru consilierii școlari/de carieră prin implementarea unor practici deschise și inovative specifice erei digitale. Totodată, susține incluziunea socială, o temă foarte importantă în contextul european actual. Proiectul se focalizează pe dezvoltarea abilităților sociale și interpersonale, care sunt esențiale în cazul consilierilor școlari/de carieră în contextul stabilirii unor relații profesionale eficiente cu beneficiarii care solicită servicii de consiliere a carierei.

**Metodologia** folosită în cadrul proiectului presupune **cinci tipuri de activități** distincte, prezentate în cele ce urmează.

#### **IO1. Toolkitul de metode pentru dezvoltarea/îmbunătățirea abilităților de inteligență socială și emoțională pentru consilierii școlari/de carieră vizează:**

- cercetarea și analiza definiției și factorilor inteligenței sociale și emoționale;
- trecerea în revistă a teoriilor explicative ale inteligenței sociale și emoționale, precum și a dimensiunilor acestora;
- explorarea metodologiilor de training existente, a instrumentelor relevante ce pot fi adaptate, făcând posibilă elaborarea și dezvoltarea unor strategii specifice și a unor metode de training pentru îmbunătățirea abilităților grupului țintă.

#### **IO2. Ghidul nevoilor de training ale consilierilor școlari/de carieră pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale.** Activitățile implicate sunt:

- interviuri de tip focus grup cu 5-7 consilieri școlari/de carieră sau alte părți interesate;
- chestionar pe baza ideilor culese în urma interviurilor;
- organizarea unui workshop cu toți partenerii de proiect pentru decizia asupra versiunii finale a chestionarului;
- pretestarea chestionarului în limba engleză și propunerea eventualelor corecturi;
- traducerea versiunii finale a chestionarului după realizarea corecturilor finale;
- colectarea datelor (cel puțin 40 pentru fiecare țară participantă) și analizarea lor;
- elaborarea raportului de cercetare privind analiza de nevoi ale beneficiarilor.

#### **IO3. Program de training pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale consilierilor școlari/de carieră**

- Parteneriatul își propune să realizeze un program de formare care să includă diferite strategii de învățare și resurse de învățare, exerciții pentru îmbunătățirea celor mai importante abilități de inteligență socială (cel puțin 4), identificate în urma analizei de nevoi realizate în cadrul activității de investigare a nevoilor. Programul de formare va fi

testat de toți partenerii pentru minimum 160 de consilieri școlari/de carieră (câte 20 pentru fiecare țară participantă). Programul de formare va fi precedat de aplicarea unui test, care va fi utilizat încă o dată după finalizarea acestuia. Acest test va evalua impactul rezultatelor așteptate ale programului de formare.

#### **IO4. Platforma online și kitul cu instrumente de lucru pentru consilierii școlari/de carieră**

- Platforma online va fi creată în așa fel încât să facă posibilă utilizarea ei prin intermediul unor dispozitive diferite, de exemplu PC, laptopuri și tablete, va fi disponibilă în toate limbile țărilor partenere ale proiectului, precum și în limba engleză. Va descrie strategiile activităților de învățare, exercițiile propuse, conținuturile și un instrument de evaluare care va indica nivelul de achiziție/dezvoltare a abilităților de inteligență socială în urma implementării activităților și strategiilor de îmbunătățire.

#### **IO5. Ghidul de autoevaluare pentru competențele socio-emoționale**

- Acest material va fi un ghid metodologic care va facilita autoevaluarea și dezvoltarea personală și profesională viitoare a consilierilor școlari/de carieră. Ghidul va fi unul practic, dedicat beneficiarilor. Astfel se va oferi suport pentru implementarea metodologiei de autoevaluare a abilităților de inteligență socială și emoțională, precum și a altor abilități necesare în eficientizarea activităților de consiliere a carierei.

În urma aplicării chestionarului pentru identificarea nevoilor de formare ale consilierilor școlari/de carieră, au rezultat **cinci teme/abilități** abordate în cadrul programului de formare, prezentate în continuare.

- **Abilități empatic:** dezvoltarea empatiei afective și a abilității de a înțelege perspectiva celorlalți. Empatia afectivă implică perceperea corectă a emoțiilor altor persoane, prin interpretarea indiciilor verbale și nonverbale, precum și capacitatea de înțelegere și imaginare a emoțiilor și intențiilor altor persoane (trecut și viitor). Înțelegerea perspectivei altuia este cunoscută sub denumirea de empatie cognitivă și implică perceperea realității din perspectiva celuilalt.
- **Abilități de management emoțional:** dezvoltarea capacității de înțelegere și conștientizare a emoțiilor proprii și a emoțiilor altora, precum și capacitatea de gestionare eficientă a acestora. Accentul este pus pe autoconștientizare emoțională (ce simte o persoană în fiecare moment, cum pot emoțiile să îi schimbe viața, cum pot emoțiile unei persoane să afecteze alte persoane), autocontrol emoțional (reglarea și influențarea emoțiilor proprii, controlul sau redirectionarea emoțiilor și impulsurilor etc.).
- **Abilități de management al diversității:** creșterea nivelului de toleranță a beneficiarilor și a capacității lor de a coopera cu diverse persoane. Creșterea toleranței presupune acceptarea unor perspective, valori, stiluri de viață diferite. În relație directă cu diversitatea este vizată și dezvoltarea competenței interculturale, făcând posibilă înțelegerea de către participanți a influențelor pe care cultura, vârsta, genul, religia și clasa socială le exercită asupra identității, nevoilor și emoțiilor altor persoane, având efecte pozitive asupra colaborării cu acestea.
- **Abilități de ascultare activă:** dezvoltarea abilităților de ascultare și interacțiune, care sunt esențiale în activitatea consilierilor școlari/de carieră. Ascultarea activă implică focalizarea atenției asupra nevoilor și emoțiilor clienților, chiar și în situații deosebite (spre exemplu stres, disconfort personal, dificultăți/obstacole etc.) fără a-i judeca.
- **Abilități de cooperare:** dezvoltarea abilității de a construi și/sau gestiona în mod eficient relațiile interpersonale.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora

Proiectul este încă în derulare. Până în momentul prezent nu au fost înregistrate dificultăți majore. Ținând cont de actualul context pandemic, întâlnirile transnaționale propuse în calendarul proiectului au fost amânate/anulate, principala modalitate de comunicare fiind întâlnirile online pe diferite aplicații și prin corespondența electronică. De asemenea, încă nu este clarificată forma în care se va derula programul de formare destinat grupului de consilieri școlari/de carieră, beneficiari direcți ai proiectului.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

În urma derulării proiectului STRENGTH, este de așteptat ca beneficiarii direcți, respectiv consilierii școlari/de carieră să-și dezvolte/îmbunătățească abilitățile socio-emoționale menționate mai sus: empatie, management emoțional, management al diversității, ascultare activă și cooperare. Aceste abilități sunt esențiale pentru desfășurarea activităților de consiliere a carierei de calitate, pentru creșterea nivelului de competență și sentimentului de autoeficacitate a consilierilor, îmbunătățirea comunicării și a relaționării cu beneficiarii direcți ai serviciilor de consiliere a carierei oferite (elevi, părinți, cadre didactice, alte categorii). Aceste efecte se vor manifesta nu doar în planul dezvoltării profesionale a consilierilor școlari/de carieră, ci și în planul dezvoltării personale, întrucât aceste abilități socio-emoționale pot contribui la o stare de bine, relații mai sănătoase cu cei din jur, la o viață mai fericită și împlinită.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Consilierii școlari/de carieră care vor beneficia de programul de training al abilităților socio-emoționale din cadrul proiectului STRENGTH vor fi capabili să realizeze activități de diseminare a cunoștințelor și competențelor dobândite, astfel încât un număr cât mai mare de consilieri din rețelele de consiliere școlară/de carieră să poată beneficia de aceste practici învățate în activitatea lor profesională. Modalitățile în care aceste activități de diseminare vor fi realizate urmează a fi stabilite în perioada următoare.

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului:



HDBA, Mannheim, Germany  
La începutul întâlnirilor, 12-13 Decembrie 2019



Metafora copacului: Logo al proiectului realizat prin comunicarea membrilor parteneriatului

### 3.5. InScreen mode – MODERation strategies of Screen abuse for Generation Y(outh)

Ioana Șandru  
CMBRAE

Colegiul Național „Mihai Viteazul” București

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** Asociația Direct și Colegiul Național „Mihai Viteazul”, București, România
- **Instituțiile partenere implicate în programul educațional și rolul acestora:** șapte organizații din șase țări europene (Cipru, Marea Britanie, Lituania, Grecia, Polonia și România). Partenerii din consorțiu au organizat sesiuni de formare în perioada aprilie-iulie 2019 și de testare a platformei Genie – „Utilizarea problematică a internetului” (UPI), instrument online destinat tinerilor cu vârsta de 16-25 ani pentru măsurarea timpului petrecut pe internet, precum și evaluarea comportamentului online, disponibil la: <https://genie.inscreenmode.eu/ro>
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** european
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** 2018-2019
- **Cine sunt beneficiarii:** tineri, formatori de tineret, profesori, elevi
- **Link la programul derulat:** <https://genie.inscreenmode.eu/>
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** consilier școlar Ioana Șandru

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale  
Proiectul InScreen a fost finanțat prin intermediul programului Erasmus+ al Uniunii Europene și a vizat pregătirea tinerilor cu vârste între 16 și 25 de ani pentru a face față în mod eficient unor situații excesive privind abuzul de internet sau de ecran. S-a urmărit sprijinirea tinerilor cu preocupare excesivă de utilizare a internetului, pentru a implementa strategii de moderare a utilizării ecranului, prin furnizarea unei educații personalizate, precum și prin dezvoltarea unor instrumente metodologice care să modifice comportamentul de utilizare excesivă a computerului.

Proiectul InScreen a avut ca scop promovarea unei utilizări inteligente și responsabile a internetului de către tineri, prin acțiuni adecvate pentru reducerea timpului de afișare la ecran, prin promovarea divertismentului offline și a conectării interpersonale, stimulând astfel participarea politică/civică activă.

Echipa de proiect a conceput un instrument online – Genie, cu varianta tradusă în română, disponibilă la: <https://genie.inscreenmode.eu/ro>, pentru a ajuta persoanele tinere (cu vârsta cuprinsă între 16 și 25 de ani) să își monitorizeze comportamentul online și utilizarea timpului petrecut pe internet.

Cu ajutorul acestui instrument, tinerii au fost sprijiniți să învețe mai multe despre dependența de internet și să ofere planuri de acțiune pentru a reduce utilizarea excesivă a internetului. Instrumentul InScreenMode – Genie s-a lansat cu 900 de utilizatori, activi în urma acțiunilor proiectului.

Atelierele de pilotare au dovedit că instrumentul Genie este util și le permite oamenilor să înțeleagă faptul că petrec online o perioadă nesănătoasă de timp. Platforma proiectului este ușor

de accesat și funcționează bine pentru publicul țintă. Mai multe informații pot fi accesate pe site-ul: [www.inscreenmode.eu](http://www.inscreenmode.eu).

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora: Nu au fost întâmpinate dificultăți.
- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi

După completarea informațiilor personale pe Platforma Genie, cu privire la utilizarea timpului online, li se oferă tinerilor un raport care le explică starea actuală de utilizare a internetului și li se recomandă anumite strategii și acțiuni care îi vor ajuta în gestionarea timpului petrecut online și a sentimentelor negative apărute în urma utilizării excesive a internetului. Mai multe informații pot fi consultate la: <https://genie.inscreenmode.eu/ro>

Proiectul are două planuri de acțiune:

- managementul timpului,
- nevoile negative/dependențele tinerilor.

Genie a fost dezvoltat ca un instrument online, adresat celor cu vârsta de 16-25 ani și poate fi utilizat pentru a înțelege ce înseamnă timp petrecut online, timp de o calitate sănătoasă, oferind recomandări care pot ajuta tinerii să ia decizii utile în viață, inclusiv în ceea ce privește managementul carierei.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi

Activitățile proiectului InScreen au avut loc la Colegiul Național „Mihai Viteazul” din București. Profesorii și elevii au accesat produsele proiectului și au învățat să își dezvolte capacitatea de a-și gestiona emoțiile, în special empatia, conștientizând dimensiunea uriașă a excesului de timp petrecut online asupra vieții și stării psihice a tinerilor.

Presiunea asupra școlilor din partea mass-media, a părinților și a legislațiilor guvernamentale din Europa și din străinătate pentru a demonstra impactul uriaș al utilizării excesive a timpului petrecut online reprezintă un pas înainte pentru educatori, indicând necesitatea unui curriculum de formare care să acopere nevoia promovării unor instrumente de a combate și preveni fenomenul utilizării excesive a timpului petrecut online și a crește măsura în care internetul este utilizat de tineri în mod educativ.

Proiectul InScreen propune acțiuni adecvate pentru reducerea timpului de afișare la ecran prin promovarea divertismentului. Mai multe propuneri educative pot fi consultate la: <https://inscreenmode.eu/news>

## Bibliografie

Genie: <https://genie.inscreenmode.eu/ro>

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:



### 3.6. I learn, you learn, but together we double learn

Jenica Batiste  
CJRAE Tulcea

Sunt profesor consilier școlar și am avut oportunitatea de a participa în 2017 la un curs de formare pentru dezvoltarea competențelor profesionale în domeniul educației incluzive în cadrul proiectului „European Values for Inclusive School”. Acum, la finalul proiectului de parteneriat strategic Erasmus+ KA2 „I learn, you learn, but together we double learn”, în care am avut responsabilitatea de coordonator, pot spune că programul Erasmus+ m-a ajutat să ajung la un alt nivel și să reflectez la experiența pe care am câștigat-o alături de echipa de proiect din Școala Gimnazială nr.12 din Tulcea. Experiența dobândită a contribuit la creșterea și dezvoltarea mea profesională, dar și a cadrelor didactice care au participat la implementarea activităților proiectului. În continuă colaborare, ne-am concentrat atenția asupra modalităților de incluziune școlară prin dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare ale elevilor. După ce am trecut de provocarea de a face parte dintr-o echipă transnațională, în prezent mă gândesc ce proiecte noi voi iniția, care să continue la un alt nivel rezultatele obținute în școala noastră.

Partenerii de proiect i-am identificat prin explorarea Platformei eTwinning și am avut șansa de a întâlni cadre didactice cu experiență în proiectele Erasmus+ din Colegiul Public Ocejon (Guadalajara, Spania), Școala Primară Suadiye (Kocaeli, Turcia), Gimnaziul Public Binarowej (Biecz, Polonia) și Școala Primară 37 Heraklion (Heraklion, Grecia). Coordonați de Colegiul Public Ocejon (Guadalajara, Spania), am planificat, organizat și desfășurat activitățile proiectului în perioada 1 octombrie 2017-30 septembrie 2019. În acest timp, am realizat întâlniri de proiect, activități de formare și activități de învățare pentru cadrele didactice și elevii selectați să participe la mobilitățile proiectului.

De activitățile proiectului au beneficiat 26 de cadre didactice, aproximativ 250 de elevi din învățământul primar și gimnazial și 50 de preșcolari, dintre care 17 elevi cu cerințe educaționale speciale, inclusiv cu tulburări specifice de învățare. Un rol important l-a avut comunitatea, prin participarea părinților copiilor și a reprezentanților instituțiilor culturale, sportive și de cercetare care ne-au sprijinit la organizarea activităților în instituții reprezentative, puncte de interes pentru partenerii străini, ceea ce a adus un plus de calitate proiectului, contribuind la creșterea imaginii școlii.

Proiectul a fost promovat pe platforma eTwinning, un important mijloc de comunicare, colaborare, demarare de proiecte, schimb de informații și diseminare a rezultatelor. Toate postările din Twinspace au fost valorificate și evaluate ulterior pentru obținerea Certificatului de calitate eTwinning.

- Cadrul didactic care completează jurnalul: profesor consilier școlar, Jenica Batiste

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

Derularea acestui proiect a însemnat multă muncă, responsabilitate și curaj în fața provocărilor. Îmi aduc aminte cu drag de fiecare etapă a proiectului, de entuziasmul cu care am scris aplicația în colaborare cu partenerii, de sentimentele de mulțumire și mândrie pe care le-am trăit când am găsit proiectul printre cele câștigătoare, dar și de teama de inerentele riscuri. Și astfel, echipa de proiect a pornit la drum pentru a îmbunătăți calitatea educației din școlile noastre, în colaborare cu profesorii din patru școli europene. Am considerat inovativă ideea că prin utilizarea unei metodologii de predare bazată pe cooperare și prin utilizarea teoriei inteligențelor multiple vom reuși să fim mai aproape de interesele și nevoile elevilor, elevii vor fi mai motivați, vor învăța unii de la alții și vom face pași spre o educație incluzivă.

Pentru exersarea muncii în echipă/dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, cadrele didactice din școală au participat, în perioada 19 februarie-1 martie 2018, la cursul de formare „Abilitarea cadrelor didactice în utilizarea strategiilor de învățare prin cooperare”, având oportunitatea de a identifica beneficiile acestor metode în dezvoltarea abilităților de învățare și sociale ale elevilor și de a le experimenta pentru nivelurile preșcolar, primar și gimnazial.

În luna martie 2018 s-a desfășurat o activitate de formare, organizată de Colegiul Ocejon din Guadalajara, Spania, la care au participat trei cadre didactice din școală. Sub îndrumarea unui formator, profesor al Universității din Alcalá de Henares, care a susținut cursul de formare „Teoria inteligențelor multiple”, cadrele didactice și-au format competențe pentru identificarea, dezvoltarea și valorificarea inteligențelor multiple în cadrul unor contexte formale, nonformale și informale cu scopul de a optimiza procesul de predare-învățare-evaluare.

Pe lângă obiectivele specifice unui proiect de parteneriat strategic între școli, am urmărit și promovarea unei educații incluzive în care elevii sunt punctul central al procesului de învățare, elaborarea unei metodologii bazate pe inteligențele multiple și învățarea muncii în echipă.

Conform calendarului, implementarea învățării prin cooperare s-a realizat în două etape, martie-mai 2018 și septembrie 2018-mai 2019, la început cu o grupă de grădiniță și șase clase, apoi cu o grupă de grădiniță și zece clase. În acest timp, s-au format grupurile de elevi, s-au stabilit regulile muncii în grup și rolurile, iar după activitățile de intercunoaștere, cadrele didactice au elaborat proiecte și le-au realizat cu clasele de elevi. Pentru a preveni și rezolva situațiile conflictuale și a monitoriza eficiența funcționării grupurilor create în vederea dezvoltării abilităților de cooperare, s-au elaborat instrumente de observare și monitorizare a activității în grupurile de elevi (Fișa de evaluare a activității în grup, Fișa de evaluare a membrilor echipei și Fișa de observație sistematizată – temperament și afectivitate).

În urma aplicării chestionarului pretest pentru identificarea tipurilor de inteligențe, cadrele didactice din învățământul primar și gimnazial au desfășurat activități care să dezvolte inteligențele multiple pentru a satisface nevoile, interesele și caracteristicile personale ale elevilor, pentru ca aceștia să devină mai conștienți de punctele lor tari și de cele slabe.

Proiectul european „I learn, you learn, but together we double learn” a adus noi cunoștințe, noi capacități, schimb de idei, transfer de practici creative, acces la noi materiale didactice, exersarea și perfecționarea limbilor străine în contexte reale.

Activitățile de învățare prin cooperare, planificate și desfășurate conform calendarului transnațional au contribuit la dezvoltarea abilităților de interrelaționare, mai ales în rândul elevilor de gimnaziu, cu impact asupra creșterii incluziunii școlare, aspect evidențiat prin corelarea rezultatelor pretest cu rezultatele posttest.

Rămâne în atenția profesorilor din școală să schimbe modalitățile și practicile de predare, astfel încât să îi ajute pe toți elevii din clasele lor. Profesorii vor continua prin realizarea unor activități care să le permită elevilor să exploreze și să învețe în stilul lor propriu, să își identifice calitățile și punctele forte.

Acest proiect este inovativ în sensul că utilizează inteligențele multiple și munca în echipă, ca forme de realizare a incluziunii. Acest lucru a însemnat o schimbare, pentru că profesorii au avut posibilitatea să-și organizeze clasa pe grupe de învățare, să maximizeze potențialul de învățare al elevilor, să încurajeze angajarea lor activă în activitatea de învățare, să-și cunoască mai bine elevii, să-și diversifice metodele și tehnicile de predare. Elevii au avut posibilitatea să interacționeze, să se ajute pentru a depăși obstacolele, să devină responsabili și să învețe să-și evalueze munca personală și cea de la nivelul grupului.

Experiențele cadrelor didactice din cele cinci țări au fost promovate pe platforma Twinspace și valorificate într-o publicație cu activități pentru dezvoltarea inteligențelor multiple, disponibilă la: <https://twinspace.etwinning.net/files/collabspac/1/81/281/37281/files/c1ebd940.pdf>.

Cadrele didactice au perceput aceste schimburi de experiență ca pe o sursă de inspirație, diversitate și inovație în planul educației.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

După participarea la cursul de formare despre învățarea prin cooperare, doar jumătate dintre profesori au desfășurat activități la clasă, motivând că organizarea grupelor de lucru, pregătirea lecțiilor, a instrumentelor de observare și evaluare necesită mult timp.

Școala Gimnazială nr.12 funcționează în două schimburi cu o pauză de 25 de minute și a fost dificil de a păstra mobilierul grupat pentru activitățile de învățare prin cooperare, fiind reamenajată sala pentru cei din nivelul gimnazial.

Elevilor le-a fost dificil la început să comunice fără conflicte, tensiuni și să-i accepte în grup pe cei cu dificultăți de învățare și comportamentale, dar prin exerciții de intercunoaștere, reguli și roluri la nivelul grupului, treptat, s-au produs schimbări pozitive în dinamica relațiilor interpersonale.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Prin activitățile desfășurate în cadrul grupurilor de la grupă/clase am considerat necesară introducerea unor reguli pentru a atrage atenția elevilor asupra faptului că, atunci când se lucrează în grup, elevii trebuie să își explice unii altora și să învețe să ceară ajutor atunci când nu înțeleg sau întâmpină probleme. Elevii au avut posibilitatea să discute deschis unii cu alții în grup, au avut libertatea de a lua decizii și s-au străduit mai mult ca să realizeze obiectivele grupului, să rezolve problemele, iar aceste competențe vor avea implicații mai târziu în managementul carierei.

În urma susținerii activităților pentru dezvoltarea inteligențelor multiple, elevii au devenit mai conștienți de capacitățile și abilitățile lor, de punctele tari, dar și de cele slabe.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Colaborez cu educatoarele/învățătorii și profesorii din școală în susținerea unor activități/lecții adaptate nevoilor clasei, prin participarea la activitățile metodice de la nivelul comisiei diriginților cu studii de caz, cu materiale bine documentate și accesibile, cu jocuri, povești terapeutice, exerciții de comunicare și pentru managementul emoțiilor.

Am inițiat și derulat proiecte educaționale la nivelul școlii pe teme precum „Nu sunt singur”, „Comunică inteligent, comunică nonviolent” și „Acceptă diferențele”. În colaborare cu alte centre de resurse și de asistență educațională am desfășurat, la nivel regional, proiectele „Inimioare, inimioare” și „Dezvoltarea caracterului”, iar la nivel național, „Necenzurat”, „Să creștem sănătoși”, „Invitație la sănătate”, cu impact asupra formării abilităților de viață, a dezvoltării emoționale și sociale ale elevilor. Particip la campanii naționale pe tematica antiviolenței și pentru asigurarea siguranței pe internet. Cu părinții elevilor care doresc să învețe despre dezvoltarea copiilor pe etape de vârstă, despre cum să comunice și să relaționeze eficient, derulez un program de consiliere parentală.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Am susținut elevii pentru a se adapta la etapele de tranziție și pentru a conștientiza cum să diminueze stresul de examen. Am coordonat elevi de la clasele primare și gimnaziale în proiecte eTwinning și i-am încurajat să stabilească și să păstreze relații de prietenie, să-și asume responsabilități, să coopereze în realizarea unor produse comune, să lucreze în echipă cu elevii din alte țări, să manifeste inițiativă, să-și prezinte ideile, să își gestioneze emoțiile și să înțeleagă

diversitatea. Activitățile proiectelor educaționale derulate cu elevii din școala mea au contribuit la întărirea stimei de sine, a încrederii în sine, au influențat pozitiv sănătatea emoțională a acestora, sprijinindu-i astfel să se adapteze la schimbările din societate pentru a se integra pe piața muncii.

### **Bibliografie**

Bocoș, M. (2002). *Instruire interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune* (ed. II), Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană

Gardner, H. (2006). *Inteligențele multiple*, București: Editura Sigma

Johnson, D., Johnson, R., Smith, K. (1991). *Active learning: Cooperation in the classroom*, Edina, MN: Interaction Book Company

Johnson, D., Johnson, R. (1998). *Cooperative Learning and Social Interdependence Theory*, în: *Social Psychological Applications to Social Issues*, 4

Kagan, S., Kagan, M., (1994). *The structural approach: Six keys to cooperative learning* în: Sharan, S. (coord.). *Handbook of cooperative learning methods*, Westport, CT: Greenwood

Sharan, S. (1994). *Cooperative learning and the teacher* în: Sharan, S. (coord.) *Handbook of cooperative learning methods*, Westport, CT: Greenwood

- Produsele rezultate în cadrul proiectului „I learn, you learn, but together we double learn” pot fi consultate la:

<https://twinspace.etwinning.net/files/collabspac/1/81/281/37281/files/b8c226ba.pdf>

<https://twinspace.etwinning.net/37281/pages/page/702828>

<https://twinspace.etwinning.net/files/collabspac/1/81/281/37281/files/b7b9323c.pdf>

<https://twinspace.etwinning.net/files/collabspac/1/81/281/37281/files/c1ebd940.pdf>

- Împărtășesc câteva din experiențele de învățare, oferind cu acordul părinților imagini cu elevii clasei a III-a, participanți la proiect sub îndrumarea învățătoarei Nina Mihalcea, precum și imagini de la cursul de formare a profesorilor:





### 3.7. Adaptare prin Dezvoltarea Abilităților Personale Timpurii (A.D.A.P.T.)

Rodica Emilia Ciucă  
Mihaela Lungu  
CJRAE Argeș

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** CJRAE Argeș
- **Instituțiile partenere implicate în programul educațional și rolul acestora:** New School Oslo, Norvegia (expert educație incluzivă), Școala Gimnazială nr. 1, Cetățeni, Școala Gimnazială nr. 1, Micești, Școala Gimnazială nr. 1, Vlădești, Școala Gimnazială „Ion Iorgulescu” Mihăești, Școala Gimnazială „Mihai Tican Rumano” Berevoești, Argeș. Toate aceste școli au avut rol de parteneri în implementare.
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** proiect european finanțat prin Granturile Spațiului Economic European (SEE) și norvegiene, în cadrul programului de Educație, Burse, Ucenicie și Antreprenoriat pentru Tineri (ESAYEP), 2014-2021. Proiectul a fost implementat la nivel regional prin includerea mai multor școli din județul Argeș.
- **Perioada/durata de desfășurare a programului educațional:** noiembrie 2018-octombrie 2020
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 305 elevi romi și neromi, 172 părinți ai elevilor romi și neromi, 72 cadre didactice care predau la clase cu minim 20% romi, comunitatea locală, comunitatea națională (prin accesul la informații referitoare la proiect și la materialele produse în cadrul acestuia).
- **Link la activitatea/programul derulat:** <https://adapt-cjrae-arges.ro/wp/>  
Facebook: Adapt Cjrae Argeș
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** profesor psiholog Rodica Emilia Ciucă, profesor psiholog Mihaela Lungu

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Școlile argeșene se confruntă de multă vreme cu necesitatea armonizării relațiilor dintre populația majoritară și cea minoritară din punct de vedere etnic. Diferențele culturale dintre etnicii romi și români pot genera conflicte, cu efecte negative asupra randamentului și a implicării școlare a elevilor.

În vederea ilustrării dificultăților de ordin socio-economic, cultural și educațional cu care se confruntă unele comunități din județ, menționăm o situație greu de imaginat în zilele noastre, mediatizată în anul 2017, deținerea de sclavi. În anul 2017, în localitatea Berevoești a fost descoperită o comunitate de romi care au reținut și exploatat mai mulți etnici români. Școala din localitate a fost parteneră în proiectul prezentat.

Diferențele culturale și atmosfera conflictuală au determinat necesitatea dezvoltării și implementării unui program educațional care să reducă efectele negative ale diferențelor culturale dintre etnii. Cea mai potrivită strategie a fost considerată aceea care să conducă la schimbarea atitudinală a elevilor și a comunității prin dezvoltarea de abilități personale: autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare, comunicare și integrare.

Proiectul A.D.A.P.T. – Adaptare prin Dezvoltarea Abilităților Personale Timpurii a vizat integrarea elevilor romi în școală și în clasă, precum și a cetățenilor romi în comunitate. De asemenea, proiectul a contribuit la dezvoltarea abilităților personale și profesionale ale cadrelor didactice care lucrează direct cu clasele incluzive, formate din elevi romi și neromi. Nu ne-am propus să schimbăm trăsături ale culturilor sau ale membrilor comunității, ci să creăm un spațiu comun, definit de siguranță fizică, emoțională și culturală, în care membrii comunităților minoritare să experimenteze, alături de populația majoritară, aspecte culturale ale vieții cotidiene.

Prima etapă a proiectului a vizat formarea cadrelor didactice din școlile partenere în consorțiu pe următoarele teme: Drepturile omului/copilului, toleranță, antidiscriminare; Democrație și educație pentru cetățenie activă; Școala incluzivă; Predarea centrată pe elev; Proiectare curriculară; Dezvoltarea abilităților personale pentru interacțiunea într-un mediu multicultural.

În primul an, s-au desfășurat activități de conștientizare și informare a părinților romi și neromi deopotrivă, pe teme: antidiscriminare și proeducație. Activități comune de informare, conștientizare și dezvoltare personală s-au desfășurat și pentru elevii romi și neromi. Temele pe care s-au axat activitățile cu elevii au fost: Incluziune, Interacțiune în mediul multicultural, Autocunoaștere și dezvoltare personală.

Pe baza curriculumului, a materialelor realizate de școli și a competențelor dezvoltate la personalul didactic, activitățile proiectului vor putea fi reluate și îmbunătățite, în anii ulteriori încheierii finanțării proiectului.

Un element de mare impact al proiectului l-a reprezentat școala de vară „Aceeși școală pentru noi toți”, care a reunit 119 elevi din școlile partenere, pe criterii de echilibru etnic și de gen, pentru a dezvolta abilitățile personale ale acestora pe următoarele componente: interacțiune în mediul multicultural, autocunoaștere și autovalorizare, drepturile copilului, toleranță și antidiscriminare, incluziune. Din cauza contextului epidemiologic al anului 2020, școala de vară a fost realizată în perioada 29 iunie-3 iulie 2020, în format *blended learning*. Pentru primele patru zile desfășurate online, bugetul proiectului a fost modificat, astfel încât s-au achiziționat 100 tablete pentru elevi și patru routere de internet. Pentru cea de-a cincea zi desfășurată față în față, au fost luate toate măsurile de siguranță în ceea ce privește prevenirea infectării cu virusul SARS-CoV-2, asigurându-se măști de unică folosință, mănuși de protecție, dezinfectant și păstrând între participanți distanța recomandată.

Cadrele didactice din școlile partenere au învățat noi metode și tehnici educative de abordare a problematicii comunităților și grupurilor mixte. Acestea au fost incluse în cursul „Competențe aprofundate de integrare a elevilor romi în școală”, acreditat de Ministerul Educației Naționale prin ordinul 4737/09.08.2019. Temele de formare sunt: Democrație și educație pentru cetățenie activă; Drepturile omului/copilului, toleranță, antidiscriminare; Predarea centrată pe elev; Discriminare și incluziune; Proiectare curriculară; Predarea într-un mediu multicultural; Dezvoltarea la copii a abilităților personale utile într-un mediu multicultural; Școala incluzivă.

Prin profesioniștii din rețelele sale (mediatori școlari, profesori în centre și cabinete de asistență psihopedagogică și logopezi), Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Argeș participă la creșterea calității activităților proiectului, a rezultatelor acestuia și a impactului asupra comunității.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Una dintre primele dificultăți întâmpinate a fost legată de comunicarea coordonatorului cu școlile partenere. Deoarece programul se adresează școlilor în situații speciale (spre exemplu, din zone geografice izolate), uneori mesajele ajung după mai multe zile din cauza lipsei semnalului telefonic, conexiunii deficitare la internet etc.). Realizarea unei strategii de comunicare comune, referitoare la nevoile programului și ale partenerilor a soluționat în mare parte această problemă.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Abilitățile personale de comunicare asertivă, socializare, conștientizare a propriilor emoții și ale celorlalți sunt achiziții cu valoare generală în comportament. Odată dezvoltate, acestea pot fi utilizate în toate contextele de interacțiune umană, de planificare și gestiune a propriilor comportamente. Așadar, acestea pot fi utile, inclusiv în managementul carierei la elevi.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Cadrele didactice participante direct în program au beneficiat de cursuri de formare pe teme: Predarea centrată pe elev; Școala incluzivă și predarea într-un mediu multicultural; Democrație și educație pentru cetățenie activă; Drepturile omului/copilului, toleranță, antidiscriminare; Proiectarea curriculară specifică integrării elevilor romi; Dezvoltarea abilităților personale de interacțiune în mediul multicultural. După finalizarea cursului de formare, cadrele didactice și echipele de lucru din școlile partenere au primit suport din partea expertului norvegian, dar și a promotorului de proiect (CJRAE Argeș) pentru a construi un curriculum la decizia școlii și a implementa activitățile efective cu elevii.

- Mai multe informații despre program pot fi consultate la:

<https://adapt-cjrae-arges.ro/wp/formare/>

<https://adapt-cjrae-arges.ro/wp/curriculum/>

<https://adapt-cjrae-arges.ro/wp/produse/>

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

Pentru fiecare participant la activitățile de proiect a fost obținut acordul de utilizare a imaginilor în scopul promovării proiectului.



### 3.8. Education 4 change

Adriana Cerghedi  
CJRAE Mureș

- **Domeniul vizat:** management personal
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** CJRAE Mureș
- **Instituțiile partenere implicate în programul educațional și rolul acestora:** unități școlare din județul Mureș, Asociația PsySerenitas, Asociația Aserativ, Asociația Karte, Asociația Salvați Copiii Mureș.
- **Nivelul de implementare:** local, național și european
- **Perioada de desfășurare a programului educațional:** octombrie 2018-octombrie 2019
- **Beneficiari:** șapte experți educaționali participanți la mobilitate, 21 de consilieri școlari din rețeaua CJRAE Mureș, zece consilieri școlari CJRAE din alte județe, 30 profesori diriginți, 900 elevi de clasa a V-a, părinții elevilor, reprezentanți ISJ, reprezentanți ai ONG-urilor cu profil educațional, reprezentanți ai Consiliului Elevilor și ai Consiliului părinților
- **Link la programul derulat:** [www.cjraems.ro/education4change](http://www.cjraems.ro/education4change)
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Adriana Cerghedi

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

Proiectul *Education 4 change* și-a propus să inoveze metodele și tehnicile de lucru cu elevii de clasa a V-a, pentru aria curriculară Consiliere și orientare. Proiectul a vizat specializarea a șapte consilieri școlari din cadrul Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Mureș prin participarea la cursul *Profesorul, agent al schimbării/Teacher as a change agent*, derulat de New School din Oslo, Norvegia, în vederea implementării metodelor de învățare experiențială la elevii din clasa a V-a. Aceste tehnici de lucru au fost apoi utilizate în activitățile derulate în 30 de școli gimnaziale din județul Mureș.

Pe parcursul perioadei octombrie 2018-noiembrie 2019, în cadrul proiectului *Education 4 change* au fost derulate o serie de activități, prezentate în continuare.

1. **O mobilitate profesională**, prin participarea la cursul *Profesorul, agent al schimbării/Teacher as a change agent*, în Oslo, Norvegia. Obiectivele acestei mobilități au fost:
  - crearea de echipe ale schimbării prin dobândirea de competențe necesare pentru a susține implementarea practicilor inovative în instituțiile proprii;
  - familiarizarea cu statutul de facilitator, într-un sistem educativ centrat pe elev.
2. **Conferința Education 4 change** a avut ca obiectiv diseminarea rezultatelor proiectului și a activităților acestuia pe plan local și național.
3. **Seminarul de lucru Education 4 change** a vizat diseminarea de informații, exersarea cu succes a metodelor de lucru, transferul de date și experiențe către cei 21 de profesori consilieri școlari implicați în proiect, realizându-se un valoros schimb de practici profesionale. De asemenea, s-au creat echipe de lucru, care au proiectat cadrul conceptual și metodologia de lucru pentru activitățile ulterioare.
4. **Atelierul interactiv** pentru profesorii diriginți ai claselor a V-a a urmărit transferul de bune practici în activitățile de Consiliere și orientare, abordarea cooperantă, multidisciplinară și dezvoltarea unor deprinderi de muncă interactivă, alături de elevi. Toate metodele și tehnicile experiențiale au fost aplicate ulterior la orele de Consiliere și orientare. În această etapă, un număr de 60 de profesori diriginți, din cadrul a 30 de școli gimnaziale au fost pregătiți să proiecteze, să inițieze și să desfășoare la clasele lor mai multe activități de Consiliere și orientare în care elevii au fost implicați și au învățat prin metode de lucru experiențiale.

5. Aproximativ 200 de **activități de Consiliere și orientare** au fost derulate de consilierii școlari și profesorii diriginți implicați în proiect din școlile gimnaziale care participă la proiect.
6. Diseminarea proiectului *Education 4 change* în cadrul **workshop-ului regional** al sesiunilor de instruire din cadrul proiectului *ONG-uri, actori relevanți în societatea civilă*, organizat de Asociația Consilierilor Români.
7. Elaborarea **Ghidului de bune practici** *Education 4 change* care propune un set de activități desfășurate la orele de Consiliere și orientare, activități care pot reprezenta baza în proiectarea Orelor de Consiliere și orientare, pentru orice profesor diriginte.
8. **Masa rotundă** *Education 4 change* a facilitat împărtășirea experiențelor de lucru ale participanților din alte județe la mobilități similare.

Implementarea proiectului *Education 4 change* a adus o reală dezvoltare în cadrul instituției CJRAE Mureș în ceea ce privește dezvoltarea resurselor umane, a generat un impact pozitiv asupra elevilor din grupul țintă, cadrelor didactice și părinților, a determinat rezultate vizibile privind starea de bine a elevilor și adaptarea mai bună la clasa a V-a, a condus la o creștere a eficienței și calității serviciilor de consiliere psihopedagogică a elevilor și profesorilor. De asemenea a oferit oportunitatea dezvoltării unor relații viabile și eficiente cu școlile din județ, cu alte Centre Județene de Resurse și Asistență Educațională din țară și ONG-uri.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Pe parcursul implementării proiectului, am fost nevoiți să anulăm organizarea Conferinței *Education 4 change* din motive obiective. Aflați în acest impas, echipa de proiect și conducerea CJRAE Mureș au căutat să identifice soluții care să fie în concordanță cu obiectivul propus. Astfel, s-a ales ca alternativă participarea echipei de proiect la workshop-ul regional al sesiunilor de instruire din cadrul proiectului *ONG-uri, actori relevanți în societatea civilă* (cod SIPOCA 261, COD SMIS 109880), organizat de Asociația Consilierilor Români. În cadrul acestui workshop, fiecare participant la mobilitate și-a prezentat expertiza, adaptată zonei lui de competență, calibrată pe unul dintre cele patru obiective propuse în cadrul proiectului de participare la mobilitate.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Utilizarea ghidului de bune practici de către consilieri școlari, profesori diriginți, precum și transferul de bune practici în activitățile de Consiliere și orientare a contribuit la o abordare cooperantă, multidisciplinară și integrată a demersului de care au beneficiat elevii și vor beneficia pe tot parcursul gimnaziului.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Activitățile desfășurate de profesorii diriginți, în cadrul orelor de Consiliere și orientare au oferit elevilor sprijinul necesar în dezvoltarea lor emoțională și socială, obiectiv prioritar în dezvoltarea competențelor de management al carierei la elevi. De asemenea, promovarea în rândul a cât mai multor cadre didactice a metodelor interactive, experiențiale, centrate pe nevoile elevului și adaptarea conținuturilor curriculare la stilurile de învățare diferite ale elevilor poate fi un punct de plecare pentru viitoarele activități de consiliere care vor avea ca obiectiv dezvoltarea competențelor de management al carierei la elevi.

Consilierii școlari au utilizat în cadrul workshop-ului de formare metode și tehnici experiențiale adecvate, astfel încât profesorii diriginți să dobândească acele competențe utile în orele

Consiliere și orientare cu scopul acordării sprijinului necesar în dezvoltarea emoțională și relațională a elevilor aflați în perioada de tranziție și acomodare, uneori dificilă, de la învățământul primar la cel gimnazial.

## Bibliografie

Ghidul de bune practici *Education 4 change*:

<http://www.cjraems.ro/Ghid-de-bune-practicied4ch.pdf>

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:



### 3.9. Dezvoltarea potențialului vocațional al tinerilor din mediul rural pentru o carieră de succes

Cristina Iuliana Harap  
CJRAE Bistrița-Năsăud

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** Asociația Tineri pentru Comunitate, Bistrița
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** CJRAE Bistrița-Năsăud, CJRAE Sălaj prin asigurarea personalului calificat – profesori consilieri școlari care să proiecteze și să susțină activități pe tematica proiectului
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** regional
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** august-octombrie 2017
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** beneficiarii direcți ai proiectului au fost 100 de tineri din mediul rural cu vârsta cuprinsă între 14 și 16 ani; 30 de tineri din grupul țintă au fost implicați în atelierul de educație nonformală.
- **Link la activitatea/programul derulat:** <https://www.facebook.com/TineriPentruComunitate>
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Cristina Iuliana Harap

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Proiectul s-a înscris în cadrul priorității „Susținerea accesului la cultură, a diversității în cultură și a activităților vocaționale”, iar activitățile propuse au dus la atingerea obiectivului specific cuprins în *Strategia Națională în domeniul politicii de tineret pentru perioada 2015-2020* a Guvernului României, respectiv asigurarea accesului tuturor adolescenților și tinerilor la formare și educație de calitate, atât formală, cât și nonformală. De asemenea, fundamentarea actului educațional pe baza nevoilor de dezvoltare personală și profesională a elevilor, ceea ce s-a propus spre realizare în cadrul proiectului, se regăsește în *Strategia de dezvoltare a județului Bistrița-Năsăud* pentru perioada 2014-2020.

**Scopul** proiectului a fost: facilitarea accesului tinerilor la un loc de muncă în concordanță cu profilul lor vocațional.

**Obiectivele** proiectului au vizat:

- îmbunătățirea competențelor de planificare a carierei prin desfășurarea unor activități de consiliere, pe parcursul a cinci ședințe adresate tinerilor;
- crearea a 100 de profile vocaționale (rapoarte generate în urma aplicării chestionarelor de autocunoaștere, care evaluează abilitățile cognitive, abilitățile noncognitive, interesele vocaționale și valorile legate de muncă) prin intermediul unei platforme de evaluare computerizată;
- creșterea gradului de informare a tinerilor referitor la serviciile specializate oferite în cadrul parteneriatului public – organizații neguvernamentale (ONG), utilizând metode nonformale de educație.

**Conținuturile** abordate au avut în vedere următoarele aspecte: pe parcursul a cinci întâlniri, participanții au exersat procesul decizional în orientarea în carieră pe baza unor situații date analizând variantele posibile, avantajele și dezavantajele asumării unei variante, precum și motivul alegerii acesteia. Prin intermediul unor jocuri au putut sesiza cum o singură informație

în plus poate schimba modul în care se abordează o situație și decizia luată. Au elaborat afișe publicitare în cadrul cărora și-au prezentat calitățile și avantajele pe care le-ar putea avea un potențial angajator, dacă le-ar oferi un loc de muncă. În urma completării testelor de autocunoaștere s-a conturat un profil vocațional al fiecărui participant, care apoi a fost prelucrat de facilitatori. Ulterior, participanții au primit informații suplimentare referitoare la importanța consultării unui specialist înainte de a lua o decizie de carieră. Activitatea finală, la care au participat 30 dintre elevii incluși în proiect, a fost un atelier de lucru nonformal. Organizat pe durata a două zile, atelierul a presupus activități de intercunoaștere și o simulare a unei situații de interviu pentru angajare, organizată după o serie de reguli foarte clare. La acest atelier au fost prezenți reprezentanți ai Asociației Tineri pentru Comunitate, precum și profesori consilieri care au lucrat cu elevii pe parcursul proiectului. Această activitate a fost foarte apreciată, elevii legând prietenii noi și dezvoltându-și abilitățile sociale. Este important de menționat faptul că unii participanți se aflau pentru prima dată în afara localității de domiciliu.

**Rezultatele** proiectului s-au concretizat în: 124 de planuri de dezvoltare personală și profesională; un atelier nonformal organizat la nivel local și adresat celor 30 de elevi selectați; 30 elevi instruiți în atelierul nonformal pe competențe specifice; 20 de ședințe de consiliere organizate în grupuri mici; 40 ore de consiliere livrate către grupul țintă; 124 de portofolii personale realizate cu următorul conținut: test de aptitudini și test de interese, plan de dezvoltare profesională, un traseu educațional, CV, scrisoare de intenție; două comunicate de presă; un raport final al activității; o conferință finală a proiectului; zece afișe/postere; o broșură; 124 de profiluri vocaționale.

Elevii participanți au diseminat rezultatele proiectului și experiența de care au beneficiat în rândul prietenilor/colegilor, trezind interesul acestora. În acest mod, s-a dezvoltat încrederea în serviciile de care elevii pot beneficia pentru planificarea unei cariere de succes. Implementarea cu succes a acestui proiect reprezintă un prim pas în extinderea serviciilor la nivel regional. Astfel, pe termen lung, vor putea fi orientate și consiliate mai multe generații de elevi, dintr-o arie geografică amplă. Proiectul a fost reluat și în 2018 pentru alte școli beneficiare.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Fiind un proiect finanțat de Ministerul Tineretului și Sportului, resursele financiare nu au fost o problemă, fiind alocați bani pentru deplasări, materiale promoționale și chiar gustări pentru elevi, în timpul activităților derulate. Dar, deoarece banii au fost alocați ulterior implementării proiectului, au fost dificultăți în găsirea furnizorilor de servicii dispuși să aștepte achitarea facturilor după încheierea proiectului. Alte dificultăți au fost legate de participarea elevilor la activități după orele de curs, deoarece într-o localitate erau mulți navetiști și rămâneau fără mijloc de transport (gratuit) către casă. Au fost purtate discuții cu directorul unității, care a reușit să flexibilizeze programul autobuzului pentru elevi, astfel că elevii nu au avut cheltuieli suplimentare. O altă problemă a fost selecția elevilor pentru atelierul nonformal, deoarece era nevoie de acordul prealabil al părintelui, fiind vorba de o deplasare în afara localității și cazare peste noapte. Deși cheltuielile au fost suportate integral din bugetul proiectului, au fost părinți sau elevi care au avut rezerve privind deplasarea și au refuzat participarea la atelier.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Proiectul în sine a fost gândit cu acest scop, de a dezvolta competențele de management al carierei și, în consecință, activitățile au fost construite în jurul ideii de „carieră” și „vocație”. Elevii au putut reflecta asupra punctelor tari și slabe, au fost puși în situația de a exersa o situație de interviu la angajare (unii au fost atenți și la ținuta pe care trebuie să o aibă la un astfel de interviu, nu doar la răspunsul pe care îl dau la întrebările angajatorului). De asemenea, au

completat un posibil traseu educațional, corelat cu viziunea de carieră pe care au expus-o la acel moment. A fost accentuat procesul de luare a unei decizii, cu etapele sale și cu factorii care îl pot influența. Acest proces a fost exersat în situații concrete, cu exerciții realizate în grupuri mici.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Colaborarea cu profesorii din școală s-a realizat prin implementarea unor proiecte educaționale comune, care au vizat organizarea unor vizite în diferite instituții, activități de tipul „Ziua Ștafetei”, „Biblioteca vie”. Pentru dezvoltarea unor competențe sociale și emoționale utile au fost derulate proiecte de tipul „Fratele mai mare”, în care elevii erau implicați în diverse activități de petrecere a timpului liber în compania unui voluntar adult. De asemenea, învățătorii/profesorii au solicitat consilierului școlar diferite materiale, fișe, idei de activități pentru derularea lecțiilor de *Consiliere și dezvoltare personală*. Anumite teme sunt realizate de consilierul școlar în colaborare cu profesorul. De multe ori, consilierul școlar îndeplinește rolul de consultant în acest domeniu, analizând împreună cu profesorul dificultățile pe care le întâmpină și posibilele rezolvări.

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

Există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestor imagini, au semnat la înscrierea în proiect.



### 3.10. EU în dialog cu ceilalți

Sonia Gorun  
CJRAE Gorj

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** CJRAE Gorj a coordonat implementarea proiectului în următoarele unități de învățământ preuniversitar din județul Gorj, în care funcționează cabinete școlare/interșcolare de asistență psihopedagogică: Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși” Târgu Jiu, Liceul cu Program Sportiv Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Al. Ștefulescu” Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Constantin Săvoiu” Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Voievod Litovoi” Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Sf. Nicolae” Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Ecaterina Teodoroiu” Târgu Jiu, Colegiul Național „Spiru Haret” Târgu Jiu, Colegiul Național „Tudor Arghezi” Târgu Cărbunești, Școala Gimnazială „George Uscătescu” Târgu Cărbunești, Liceul Tehnologic Bîlteni, Școala Gimnazială Alimpești, Școala Gimnazială Polovragi, Școala Gimnazială Bumbesti Pițic, Școala Gimnazială Bălcești, Școala Gimnazială Capu Dealului, comuna Brănești, Școala Gimnazială Tântăreni, Liceul Teoretic Novaci, Școala Gimnazială Novaci, Școala Gimnazială nr. 2 Motru, Liceul Tehnologic Tismana, Liceul Tehnologic Bustuchin, Școala Gimnazială nr. 1 Motru, Liceul Tehnologic Baia de Fier, Liceul Tehnologic Turceni, Școala Gimnazială nr. 1 Țicleni, Liceul Tehnologic Țicleni, Liceul Tehnologic „Constantin Șandru” Bîlta, Școala Gimnazială Lelești, Școala Gimnazială Arcani.
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** proiect derulat fără parteneri educaționali.
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** județean
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** an școlar 2017-2018
- **Cine sunt beneficiarii:** elevi din clasele a III-a
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Sonia Gorun, profesor consilier școlar

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

**Scop:** îmbunătățirea abilităților de comunicare ale elevilor din ciclul primar, în vederea creșterii calității vieții personale și a relațiilor interpersonale.

**Obiective specifice:**

- identificarea de către elevi a elementelor de bază în procesul de comunicare interumană;
- dezvoltarea abilităților de relaționare cu cei din jur, manifestând prietenie și toleranță;
- stimularea creativității, independenței și originalității în comunicare, respectând normele de comunicare și comportament civilizate;
- dezvoltarea capacității de adaptare în comunicare pentru situații cât mai variate de viață, din clasă și din afara clasei de elevi;
- dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, ca persoane unice și valoroase.

**Tematica și calendarul activităților**

Activitățile se desfășoară lunar. Acolo unde profesorul consilier școlar are posibilitatea să lucreze cu grupurile/clasele de elevi mai des decât o dată pe lună, se recomandă câte o activitate pe săptămână.

- Curcubeul prieteniei – luna octombrie
- Cum construim prietenia? – luna noiembrie
- Sunt om... deci comunic! – luna decembrie

- Liber să spun ce simt și ce gândesc – luna ianuarie
- Ai grijă de oameni! – luna februarie
- Povestea clasei mele – luna martie

**Metode utilizate:** exerciții de spargere a gheții, explicația, conversația euristică, exercițiul, problematizarea, expunerea, dezbaterea, brainstorming, metoda 3-2-1, studiul de caz, analiza de text/imagine, munca independentă, jocul de rol.

**Mijloace utilizate:** fragmente din povești, fișe de lucru, planșe suport, videoproiector, suport flipchart, markere, plicuri cu mesaje, ecusoane din carton colorat, ouă, ghem de ață.

**Forme de organizare:** activitate frontală, activitate individuală, activitate pe grupe

**Personal implicat:** profesorii consilieri școlari din cabinetele școlare/interșcolare de asistență psihopedagogică din unitățile de învățământ implicate în proiect.

Prezentăm detaliat în cele ce urmează una din **activitățile** menționate anterior, activitatea „Ai grijă de oameni!”.

**Tema:** Comunicare și abilități sociale

**Coautori:** Cristina Crăete, Nina Ghilici

**Subiect:** Ai grijă de oameni!

**Grup țintă:** clasa a III-a

**Durata:** 50 minute

**Obiectiv fundamental:** dezvoltarea abilității de a iniția și de a menține relații armonioase cu ceilalți

**Obiective operaționale:**

O.1. să explice cum trebuie „îngrijită” o relație pentru a fi păstrată;

O.2. să învețe noi modalități de a-și exprima afecțiunea;

O.3. să identifice situațiile în care este bine să ceară ajutorul celorlalți.

**Metode și procedee:** conversația, dezbaterea, explicația, desenul

**Materiale:** markere, pixuri, culori, lipici, coli flipchart, ouă; fișa de lucru 1 „Măinile dragostei”, fișa de lucru 2 „Inima care primește”, fișa de lucru 3 „Inima care dăruiește”.

**Forme de organizare:** activitate frontală, activitate individuală

### Scenariul activității

- Exercițiu de spargere a gheții: elevii sunt invitați să își dea o notă de la 1 la 10, care să reprezinte modul în care se simt în acel moment; după ce se gândesc care este cea mai potrivită notă, elevii, la îndemnul profesorului consilier, ridică în același timp mâinile sus, arătând pe degete ce notă și-au dat. Elevii care doresc își motivează nota.
- Li se vorbește elevilor despre cât de importantă este o bună comunicare cu ceilalți (familie, colegi, prieteni, vecini). Cu toate că relațiile cu familia, prietenii, colegii sunt considerate atât de prețioase, uneori lucrurile nu merg bine. Cum păstrăm relațiile pe care le-am construit? Cum avem grijă de oamenii dragi, astfel încât o bună comunicare să îi determine să rămână lângă noi?
- Fiecare elev primește fișa de lucru „Măinile dragostei” (fișa 1). Profesorul consilier îi invită pe elevi să se gândească la oamenii de lângă ei, la modul în care se înțeleg, cum comunică, ce activități fac împreună, ce manifestări de afecțiune au (mângâieri, zâmbete, complimente etc).
- Fiecare elev rezolvă sarcinile din fișele de lucru 1, 2 și 3.

### Discuții

- Ce modalități de a avea o bună comunicare cu ceilalți ați folosit până acum? Au dat rezultate?
- În ce situații ați cerut ajutor? De ce este important să spunem când avem nevoie de ajutor?
- Ce vă place mai mult: să dăruți sau să primiți?
- Cum se simte inima voastră când primește; dar când dăruiește?

- Ați găsit formula magică pentru a avea grijă de oameni?
- Ce puteți face pentru voi (*primiți*) sau pentru ceilalți (*dăruiți*) până la sfârșitul zilei pentru a mări nota pe care v-ați dat-o la începutul activității?

### Activitate de follow-up

Elevii primesc câte un ou nefiert pe care vor scrie cu markerul numele unui alt coleg de clasă și primesc provocarea, „misiunea” ca timp de o săptămână să aibă grijă de el în așa fel încât să rămână întreg și „să se simtă” iubit.

Discuții pentru următoarea activitate:

- Cât de greu a fost să aveți grijă de ou?
  - Cât de „fragilă” poate fi o persoană dacă ne purtăm „urât” cu ea?
  - Cum v-ați simțit dacă ați spart oul?
  - Ați vrut să trișați și să înlocuiți oul?
  - Poate fi o persoană de care nu am avut grijă ușor de înlocuit?
- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Dificultățile întâmpinate în desfășurarea proiectului au fost legate de: absența conexiunii la internet în școlile din mediul rural, absența aparaturii performante (calculatoare, imprimante), insuficiența resurselor consumabile (hârtie xerox, cartuş imprimantă, în special color). Profesorii consilieri au depășit aceste dificultăți, prin accesarea resurselor personale.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Realizarea obiectivelor proiectului, dobândirea unor reale abilități de comunicare și relaționare cu cei din jur, dezvoltarea capacității de adaptare în comunicare pentru situații cât mai variate de viață, din clasă și din afara clasei de elevi, dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, ca persoane unice și valoroase pot avea implicații pentru dezvoltarea competențelor de management al carierei la elevi, în sensul că: elevii reușesc să identifice cu ușurință propriile caracteristici atitudinale și comportamentale în procesul de comunicare și interacțiune socială; pot identifica o serie de caracteristici de personalitate; elevii își promovează activ, conștient și responsabil calitățile, abilitățile dobândite, dorințele, interesele, nevoile de dezvoltare școlară și profesională; instrumentele de marketing personal pot fi utilizate cu o mai mare eficiență.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi

Profesorii consilieri din școală au colaborat cu învățătorii, desfășurând activitățile proiectului la clasele a III-a. Învățătorii au participat la activități, în calitate de observatori, beneficiind, astfel, de modele de bună practică în ceea ce privește desfășurarea activităților de consiliere.

### Bibliografie

Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche

Lemeni, G. (2010). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

Manes, S. (2008). *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*. Iași: Editura Polirom

Vernon, A. (1998). *Programul Pașaport pentru succes*. În: *Dezvoltarea Emoțională, socială, cognitivă și personală a copiilor din clasele I-V*. Cluj-Napoca: Editura RTS

### **Fișa 1** **Mâinile dragostei**

- Scrieți pe *mâna stângă/dreaptă* de pe fișa de lucru ce ați primit/dăruit sau v-ați dori să primiți/dăruiți de la ceilalți (exemplu: gesturi de afecțiune, ajutor în anumite dificultăți pe care le întâmpinați etc.).
- Decupați palmele care „mângâie” oamenii.



### **Fișa 2** **Inima care primește**

- Lipiți palmele mâinii stângi pe coala de flipchart „Inima care primește”.



**Fișa 3**  
**Inima care dăruiește**

- Lipiți palmele mâinii drepte pe coala de flipchart „Inima care dăruiește”.



### 3.11. Sinergii – Comunicare, Colaborare, Consiliere – program de formare pentru cadre didactice

Cristina Iuliana Harap  
CJRAE Bistrița-Năsăud

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** programul de formare atinge toate cele cinci domenii specifice SEL, cu un accent deosebit pe conștientizarea socială și abilitățile de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** program de formare, acreditat de Casa Corpului Didactic (CCD) Bistrița-Năsăud, conform O.M. nr. 3161/13.02.2019; 15 credite profesionale transferabile (CPT)
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** programul de formare este susținut de formatori din cadrul CJRAE, CCD și ISJ Bistrița-Năsăud
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** județean
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** 62 ore
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** cadre didactice din învățământul preuniversitar. Până la data de 31 mai 2020, au beneficiat 150 de cadre didactice. Programul de formare a debutat în martie 2019, cu o primă grupă de 25 de cadre didactice.
- **Link la activitatea/programul derulat:**  
[https://www.ccdbn.ro/program/oferta\\_1920\\_afis\\_a4.pdf](https://www.ccdbn.ro/program/oferta_1920_afis_a4.pdf)
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Cristina Iuliana Harap (formator curs)

• Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Programul de formare este rezultatul identificării unor nevoi de dezvoltare personală/profesională în rândul cadrelor didactice. Aceste nevoi au apărut în contextul introducerii lecțiilor de *Dezvoltare personală* în învățământul primar, *Consiliere și dezvoltare personală (CDP)* în învățământul gimnazial și schimbării dinamicii relației școală-familie-comunitate. Ca urmare, cursul propus vizează dezvoltarea următoarelor **competențe:**

- utilizarea conceptelor specifice proceselor de comunicare, colaborare și consiliere în conceperea experiențelor de învățare;
- comunicarea asertivă în relațiile cu actorii specifici mediului educațional;
- colaborarea cu ceilalți pentru ameliorarea și inovarea procesului și mediului educațional;
- adoptarea unei atitudini pozitive în activitatea de consiliere și dezvoltare personală, în relaționarea cu elevii, colegii, părinții și reprezentanții partenerilor școlari;
- gestionarea actului decizional prin asumarea răspunderii.

#### **Conținuturi abordate/module tematice:**

##### **Tema 1: Procesul de comunicare – 12 ore**

Subtema 1. Comunicarea – Perspective teoretice și modele ale comunicării; Subtema 2. Comunicarea didactică; Subtema 3. Fereastra Johari – model de comunicare, interacțiune și feedback; Subtema 4. Ipostazele comunicării, metode și tehnici de eficientizare a comunicării; Subtema 5. Dificultăți și blocaje în comunicare.

##### **Tema 2: Arhitectii cunoașterii și dezvoltării comunitare – 24 ore**

Subtema 1. Domeniul Consiliere și orientare; Subtema 2. Managementul clasei de la etos la comunitate; Subtema 3. Școala comunității (relația școală-familie-comunitate); Subtema 4. Strategia dezvoltării activităților educative extrașcolare.

### **Tema 3: Consiliere și dezvoltare personală – 24 ore**

Subtema 1. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat; Subtema 2. Dezvoltare socio-emoțională; Subtema 3. Managementul învățării; Subtema 4. Managementul carierei.

În cadrul sesiunilor de formare, s-a pus accentul pe **aplicațiile practice**, participanții fiind puși în situația de a exersa tehnici de comunicare sau de relaxare, de a utiliza instrumente de planificare a carierei, metode și tehnici de promovare personală (*ego marketing*), de a realiza proiecte pentru comunitate. Pe tot parcursul sesiunilor de formare, au fost organizate dezbateri pe teme de interes.

Cadrele didactice participante la curs au avut incluse, pentru portofoliul de **evaluare finală**, și teme care presupuneau aplicarea la clasă a unor exerciții și formularea unor concluzii. De exemplu, în urma provocării de a afla de la elevi ce înseamnă pentru ei succesul și să descrie o situație în care au avut succes, cadrele didactice au putut descoperi lucruri noi despre elevi, legate de interesele și aptitudinile lor. Drept urmare, au putut să îi vadă cu alți ochi și să îi valorizeze dincolo de notele pe care le aveau la disciplina școlară, predată de participanții la cursul de formare. Feedbackul asupra acestui curs a fost pozitiv, cadrele didactice apreciind informațiile structurate și aplicabilitatea lor la clasă. În plus, cei mai mulți au declarat că s-au simțit relaxați pe parcursul derulării programului de formare.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Fiind un program acreditat, de partea de organizare (selecție participanți, materiale de lucru, asigurarea locului de desfășurare, calendar de formare etc.) s-a ocupat Casa Corpului Didactic Bistrița-Năsăud. Astfel, acest aspect nu a ridicat probleme deosebite. Dificultățile au ținut de motivarea cadrelor didactice de a participa la toate orele de curs, în condițiile supraîncărcării acestora cu sarcini didactice. În acest sens, sesiunile de formare au fost organizate ținând cont de disponibilitatea participanților și au fost realizate fie în cursul săptămânii, fie în weekend. De asemenea, formatorii au gândit sesiunile în mod interactiv și au adaptat tematica abordată la specializarea cadrelor didactice din grup, precum și la nivelul de vârstă al copiilor cu care aceștia lucrează. Acest lucru a fost util, beneficiarii având acces astfel la activități-resursă ce puteau fi ușor transpuse în activitatea la clasă.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Prin Tema 3 – Consiliere și dezvoltare personală – formatorul și-a propus să sprijine cadrele didactice în înțelegerea conceptelor specifice domeniului consilierii psihopedagogice, a rolului profesorului consilier în școală și a modalităților prin care ei înșiși pot ajuta elevii cu care lucrează să își dezvolte competențele de management al carierei. Au fost prezentate și puse în practică diverse jocuri și exerciții pe care cadrele didactice le pot utiliza cu elevii. Aceste exemple vizează tematici ca luarea deciziilor și explorarea opțiunilor de carieră, dar și componenta de testare în vederea realizării unor profile vocaționale. Un concept care a fost punctat a fost cel al „efectului de încadrare”, concept pe baza căruia a fost subliniată necesitatea încurajării explorării opțiunilor de carieră de către elevi, a extinderii surselor de informare. Astfel, cadrele didactice au înțeles importanța largirii perspectivei în vederea luării unei decizii bazate pe cunoaștere extinsă – *the big picture* – și nu pe o experiență limitată. În acest fel, au ales să integreze elemente ce țin de managementul carierei și în cadrul orelor de predare a disciplinei de specialitate. Prin aceste acțiuni, au putut sprijini elevii în dezvoltarea competențelor de management al carierei, chiar dacă în școala lor nu au beneficiat de colaborarea cu un consilier școlar. Presupunem că experiența și informațiile dobândite pe parcursul acestei formări au fost transmise de participanți mai departe și celorlalți colegi din

școală, multiplicându-se astfel activitățile ce vizează dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Cum am menționat mai sus, programul de formare este adresat cadrelor didactice, indiferent de specializare, care își doresc să valorizeze elevii cu care lucrează, văzându-i dincolo de disciplina școlară predată. În cadrul cursului de formare, am încercat să refacem legătura școlii cu viața, cu ceea ce elevul întâlnește în afara porților școlii. Felul în care sunt gândite conținuturile oferă modele/scenarii de activități ce pot fi implementate la clasă ca atare sau pot servi drept inspirație pentru construirea de către cadrele didactice a propriilor proiecte, pentru a se adapta cât mai bine stilului cadrului didactic și nevoilor individuale/ale clasei de elevi. S-a urmărit sublinierea importanței competenței/componentei emoționale, alături de competența cognitivă, pentru a asigura integrarea socio-profesională a elevilor cu succes. Tema își propune să sprijine formabilii în dezvoltarea competențelor specifice de dezvoltare personală și să ofere resursele necesare implementării programei CDP pentru clasele V-VIII. S-a urmărit, de asemenea, delimitarea unităților de învățare, precum și definirea unor concepte de bază. O atenție deosebită s-a îndreptat spre felul în care cadrul didactic asigură climatul propice pentru desfășurarea activităților de consiliere și orientare, pentru a facilita comunicarea și pentru a potența înțelegerea tematicilor abordate. A fost evidențiat rolul de facilitator al cadrului didactic în acest proces.

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional:



### 3.12. Ce e mama, ce e tata, ce vreau să devin eu?

Laura Maria Kelemen  
CJRAE Bihor

- **Domeniul vizat de activitatea propusă:** luarea deciziilor
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea:** Liceul Teoretic „Constantin Șerban” Aleșd, județul Bihor
- **Instituții partenere implicate în activitate:** primăria orașului Aleșd, județul Bihor
- **Nivelul de implementare:** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității:** iunie 2014/trei ore
- **Cine sunt beneficiarii, numărul acestora:** absolvenți ai claselor a VIII-a, aproximativ 100 de elevi
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** profesor consilier școlar Laura Maria Kelemen

- **Prezentarea activității de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:**

În cadrul săptămânii „Zilele Școlii”, printre activitățile propuse de profesori, părinți și elevi, școala noastră a desfășurat o activitate de orientare școlară și profesională numită „Ce e mama, ce e tata, ce vreau să devin eu?”, dedicată elevilor claselor a VIII-a, la care au fost invitați să vorbească despre meseria practică părinți ai elevilor, personalități, oficialități locale.

**Scopul activității:** dezvoltarea abilității de a face alegeri constructive cu referire la viitorul traseu școlar și profesional.

**Obiectivele activității:**

- informarea elevilor cu privire la unele profesii (studii necesare, abilități, riscuri, beneficii etc);
- analizarea alegerilor și situațiilor profesionale ale invitaților;
- exersarea de către elevi a reflecției cu privire la atitudinea potrivită în atingerea performanțelor școlare și profesionale;
- optimizarea comunicării dintre elevi, profesori și părinți;
- implicarea părinților în viața școlii.

Elevii au transmis părinților invitația în vederea participării acestora la activitate. Părinții care au răspuns pozitiv invitației au fost contactați telefonic pentru a li se comunica programul activității și rugămintea de a purta ținuta specifică profesiei.

În deschidere, a luat cuvântul profesorul consilier școlar, Laura Maria Kelemen, care a prezentat invitații, activitatea, obiectivele și durata. Părinții invitați și-au expus informațiile, punctând: contextul în care au ales profesia, studiile necesare, locul de muncă, abilitățile necesare prestării cu succes a activității profesionale, greutățile și riscurile, satisfacția în raport cu locul de muncă și cu profesia aleasă.

Elevii au adresat întrebări, iar unii au consemnat informațiile pe formulare speciale. Au fost interesați de aspecte variate: vârsta la care adulții prezenți și-au ales profesia, durata traiectoriei profesionale, câștigurile materiale, valorizarea socială de care se bucură datorită profesiei, dacă ar mai alege aceeași meserie.

Menționăm că acest tip de activitate nu este o premieră pentru școala noastră. Cu doi ani în urmă, a avut loc o activitate asemănătoare, cu o implicare afectivă deosebită de ambele părți (școală-familie), precum și un impact asupra grupului țintă, fapt care ne-a determinat să reluăm activitatea, considerând-o un exemplu de bune practici.

- **Dificultățile întâmpinate în desfășurarea activității și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:**

Pregătirea acestei activități necesită timp și un loc potrivit pentru desfășurare. Nu avem încă o sală festivă, așa că am cerut ajutorul autorităților locale, care ne au pus la dispoziție o sală a primăriei. Am fi dorit ca activitatea să se desfășoare la locurile de muncă ale părinților care au răspuns invitației de a le vorbi elevilor despre meseria/profesia lor, acest lucru însă nu s-a putut realiza din cauza timpului scurt avut la dispoziție pentru pregătirea activității, deși elevii s-ar fi edificat și cu privire la mediul de lucru și multe alte aspecte ce țin de fiecare profesie prezentată. Pentru viitor, ne-am gândit la o planificare din timp a activităților ce vizează dezvoltarea carierei, precum și la implicarea mai multor cadre didactice, care să lucreze în echipă.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Această activitate a fost una specifică orientării școlare și profesionale, dar a implicat și folosit învățarea socială și emoțională a elevilor prin comunicarea cu invitații (întrebările puse și interesul manifestat pentru profesiile prezentate), conștientizarea socială a importanței fiecărei profesii, manifestarea empatiei, aprecierea diversității, identificarea propriilor trăiri emoționale și stabilirea obiectivelor.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Desfășor, la cererea învățătorilor sau a profesorilor diriginți, programe și/sau activități din domeniul SEL, la clasă sau pe grupuri de elevi. Programele/activitățile fie le concepem împreună, fie le prezint eu colegilor activitățile la care m-am gândit pentru clasa/elevii lor. Uneori desfășurăm împreună activități din programa de dezvoltare personală, activități pe care, uneori, le completez cu un joc specific dezvoltării sociale sau emoționale.

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

Am doar acordul verbal al persoanelor implicate pentru utilizarea fotografiilor în cadrul publicației.



### 3.13. Cercetez pentru cariera mea!

Andreea Ramona Laurențiu  
CJRAE Brașov

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** management personal
- **Instituțiile unde s-a desfășurat programul educațional:** Liceul de Muzică „Tudor Ciortea” Brașov, Liceul Tehnologic Râșnov și Liceul Teoretic „Mihail Săulescu” Predeal.
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:**  
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Brașov – aplicantul proiectului *Cercetez pentru cariera mea!*, cu atribuții în proiectarea, organizarea și coordonarea activităților din cadrul proiectului;  
Centrul de Informare, Consiliere și Orientare a Carierei (CICOC) al Universității Transilvania din Brașov – partener în proiect în organizarea workshop-ului intitulat „Student pentru o zi” și a vizitei în campusul universitar Colina de la Universitatea Transilvania din Brașov.
- **Nivelul de implementare:** local
- **Perioada de desfășurare a programului educațional:** noiembrie 2018-mai 2019
- **Beneficiari:** elevi, părinți, profesori, comunitatea, aproximativ 400 de persoane
- **Link la activitatea/programul derulat:** <http://www.cjraebbrasov.ro/proiecte>
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Andreea Ramona Laurențiu

● **Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:**  
Proiectul social „Cercetez pentru cariera mea!” încurajează tinerii să își dezvolte competențele necesare carierei și să exploreze alternativele în vederea alegerii unui traseu educațional și profesional potrivit și în acord cu aptitudinile, interesele vocaționale, valorile personale și ofertele actuale de pe piața muncii. Ideea realizării acestuia a venit din practică, din nevoia de a dezvolta sistematic aceste competențe, atât de necesare.

Modelul utilizat în proiectarea proiectului educațional este învățarea socială și emoțională (în limba engleză: social and emotional learning – SEL), deoarece elevii și tinerii dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințe, abilități și atitudini necesare pentru a exersa competențele de management al carierei și de luare a unor decizii responsabile.

**Scopul** proiectului constă în facilitarea dezvoltării competențelor specifice orientării școlare și profesionale în contexte școlare și extrașcolare. Astfel, prin valorificarea resurselor personale, căutarea și orientarea în plan social și prin obținerea suportului din partea familiei, elevii își pot dezvolta un stil de viață de calitate.

**Obiectivele** specifice ale proiectului au fost:

- să exploreze resursele personale care influențează planificarea carierei;
- să utilizeze adecvat informațiile în propria activitate, pentru obținerea succesului;
- să obțină suportul familiei în luarea deciziilor educaționale și de carieră.

**Principalele domenii SEL** vizate sunt:

- managementul personal cu subcompetențele – stabilirea obiectivelor de carieră, dezvoltarea abilităților organizatorice, dezvoltarea capacității de automotivare;
- luarea deciziilor cu subcompetențele – identificarea de probleme, evaluarea, reflecția, analiza de situații, rezolvarea problemelor;
- conștientizarea socială cu subcompetențele – a avea o privire de ansamblu/în perspectivă, aprecierea diversității, colaborarea cu ceilalți și respectul față de alții.

Participând la activitățile proiectului, elevii au avut oportunitatea să aprofundeze cunoștințele despre sine, despre oferta educațională și piața muncii, să integreze tot ceea ce știau despre propria persoană. De asemenea, au exersat luarea deciziilor și au putut aprecia diversitatea.

Grupul elevilor din anul școlar 2018-2019 a fost compus din 82 elevi din mediul urban care au lucrat împreună cu 11 cadre didactice, dintre care șase consilieri școlari.

**Grupul țintă** a fost format din trei grupuri de elevi de la Liceul de Muzică „Tudor Ciortea” Brașov, Liceul Tehnologic Râșnov și Liceul „Mihail Săulescu” Predeal, cu caracteristici diferite, dar cu aceeași nevoie de autocunoaștere și de dezvoltare a competențelor de managementul carierei.

Participanții de la Liceul de Muzică „Tudor Ciortea” au fost preocupați de autocunoaștere și orientarea către domeniile de interes vocațional. Cei mai mulți dintre ei și-au dorit să continue în domeniul muzicii (14 doreau să continue cu studii superioare în domeniul muzicii și alți patru doreau să devină liber profesioniști, tot în domeniul muzicii). Participarea la proiect a fost importantă pentru elevii acestui liceu având în vedere faptul că unii elevi erau indeciși, câțiva doreau să facă schimbări majore în traseul educațional, iar alți elevi își doreau un acces rapid pe piața muncii.

Elevii Liceului Tehnologic Râșnov au fost interesați să-și identifice și să-și dezvolte abilitățile socio-profesionale, precum și modalitățile eficiente de a face față unui interviu. Mai mult de jumătate dintre elevi doreau să urmeze cursurile universitare, bineînțeles în funcție de specializarea clasei (filologie sau turism), ceilalți preferau să se angajeze. Cei care doreau să muncească erau interesați de activități din sfera economică, socială sau alte domenii.

Colectivul clasei a XII-a din cadrul Liceului „Mihail Săulescu” Predeal a fost format atât din elevi care locuiesc în orașul Predeal, cât și din elevi din Republica Moldova. O parte era interesată să exploreze domeniul medicinei, iar altă parte s-a focalizat pe discipline specifice specializării lor. De asemenea, unii dintre ei au fost dornici să se orienteze către un loc de muncă după terminarea liceului și au dorit să urmeze un curs de specializare, cu o durată mai scurtă decât facultatea, care să îi ajute să obțină, într-un timp cât mai scurt, locul de muncă dorit.

Beneficiarii direcți ai acestui proiect sunt elevii, iar beneficiarii indirecti sunt părinții, profesorii, comunitatea, aproximativ 400 de persoane.

**Temele** abordate de principalele activități realizate pe durata proiectului (șase luni) au fost următoarele:

- Cine sunt și unde vreau să ajung? Autocunoaștere și dezvoltare personală
- Care este profilul meu ocupațional? Explorarea opțiunilor școlare și profesionale pe baza Chestionarului de interese profesionale/Jackson Vocational Interest Survey (JVIS)
- Harta carierei – managementul informațiilor și educația pentru carieră
- Cum să mă promovez? Imagine și promovare personală
- Cum iau decizii de carieră? Care sunt opțiunile mele?
- Cum îmi susțin copilul în deciziile legate de carieră? – întâlnire cu părinții
- Workshop-ul intitulat „Student pentru o zi”, în colaborare cu Centrul de Informare, Consiliere și Orientare a Carierei (CICOC) de la Universitatea Transilvania din Brașov; vizită în campusul universitar Colina la Universitatea Transilvania din Brașov

**Metodele** utilizate au fost diverse și alese individual de fiecare consilier școlar implicat în proiectul educațional. De asemenea, la cerere, elevii au beneficiat și de sesiuni de consiliere de grup și individuale.

Activitatea principală a proiectului social a constat în organizarea unui workshop cu tematica „Student pentru o zi”. Practica orientării în carieră este legată de educația pentru carieră, dar este influențată și de contextul socio-economic. Prin aceste activități a fost favorizată aplicarea competențelor specifice carierei, dezvoltate de elevi în contexte reale. Tot în acest context, elevii au aflat informații de interes precum: informații despre specializările universității, condițiile de admitere, desfășurarea procesului de admitere, familiarizarea cu portalul unitbv.ro – de la reprezentanții CICOC și au avut ocazia să discute cu studenți ai Universității

Transilvania din Braşov și cu o reprezentantă a Asociației AIESEC (în limba franceză: Association internationale des étudiants en sciences économiques et commerciales).

O etapă importantă în realizarea proiectului a reprezentat-o întocmirea profilelor de personalitate JVIS cu ajutorul Chestionarului de interese profesionale Jackson. JVIS scorează într-un număr de 34 de scale de interese, care se împart în roluri de muncă și stiluri de muncă. Pentru întregul grup, următoarele scale au prezentat cel mai mare interes: Aventură – 64,90, Arte interpretative – 62,51, Științe sociale – 60,15, Servicii sociale – 57,49 și Științe biologice – 55,43. Distribuțiile pentru fiecare grup de elevi au fost diferite, reflectând în mare parte alegerile specializărilor în traseul educațional.

**Impactul educativ** a constat în creșterea gradului de conștientizare a liceenilor implicați în proiect asupra importanței continuării educației și asupra oportunităților pe care le pot descoperi pe parcursul studiilor.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional:

**Dificultatea** principală a fost legată de coordonarea și colaborarea cu responsabilii din fiecare unitate școlară, dat fiind numărul ridicat de întâlniri frecvente cu teme specifice. Structura anului școlar 2018-2019 a fost un alt impediment, din cauza numeroaselor minivacanțe.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Activitățile proiectului i-au ajutat pe elevi să se cunoască mai bine, să fie conștienți de valorile, aptitudinile și interesele vocaționale, să caute și să analizeze informații relevante pentru traseul educațional, să își realizeze mapa de promovare personală (CV, scrisoare de intenție), să își elaboreze planul de carieră, să identifice dificultățile percepute în timpul unui interviu de angajare, să descopere variantele optime pentru propriul parcurs educațional după modelul rezolvării de probleme, să comunice și să se consulte cu părinții cu privire la deciziile de carieră, să analizeze profiluri ocupaționale care prezintă interes pentru propria persoană și să se familiarizeze cu cerințele de pe piața muncii. Pentru elevi, cea mai mare satisfacție le-a adus-o vizita la Universitatea Transilvania din Braşov. Informațiile primite i-au ajutat să înțeleagă concret ce pași au de urmat la concursul de admitere, ce presupune facultatea, ce specializări și domenii pot alege, la ce alte activități pot participa pe parcursul studiilor universitare. Workshop-ul a avut și un impact motivațional, de energizare și mobilizare a resurselor pentru continuarea studiilor. Competențele de management personal și de managementul carierei le vor fi utile elevilor pentru întreaga activitate profesională deoarece dinamismul pieței muncii din perioada contemporană le va solicita în numeroase situații.

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

Fotografii de la vizita și workshop-ul elevilor la Centrul de Informare, Consiliere și Orientare a Carierei (CICOC), Universitatea Transilvania din Braşov



### 3.14. Miracolul emoțiilor

Daniel Tața  
Andreea Ramona Laurențiu  
CJRAE Brașov

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** management personal
- **Instituțiile unde s-a desfășurat programul educațional:** Liceul de Muzică „Tudor Ciortea” Brașov, Liceul Vocațional de Artă „Hans Mattis Teutsch” Brașov, Colegiul de Științe „Grigore Antipa” Brașov, Colegiul Național „Unirea” Brașov, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Brașov
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Salvați copiii – Biroul local Brașov, Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Brașov, Inspectoratul Județean de Poliție Brașov
- **Nivelul de implementare:** local
- **Perioada de desfășurare a programului educațional:** ianuarie-octombrie 2019
- **Beneficiari:** elevi, părinți, profesori, comunitatea, aproximativ 800 de persoane
- **Link la activitatea/programul derulat:** <http://www.cjraebrasov.ro/proiecte>
- **Cadrele didactice care completează jurnalul:** Daniel Tața și Andreea Ramona Laurențiu

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Ideea programului „Miracolul emoțiilor” a apărut după ce elevii unor licee s-au remarcat în anul precedent prin activități prosociale și prin experiență în organizarea de evenimente. Astfel, s-a optat pentru implicarea în activitățile programului a grupului de dezbateri de la Colegiul Național „Unirea” Brașov și a trupei de teatru „Amprente” de la Colegiul de Științe „Grigore Antipa”, alături de două dintre liceele vocaționale: Liceul Vocațional de Muzică „Tudor Ciortea” și Liceul Vocațional de Arte Plastice „Hans Mattis Teutsch”.

Elevii care au participat la program doresc să se implice în acțiuni de voluntariat și să determine prin atitudinea lor și prin modalități variate de exprimare (dezbateri, muzică, artă dramatică, artă plastică) schimbări de mentalitate atât la cei apropiați, cât și la colegii lor din alte școli.

**Scopul programului** a fost consolidarea unei relații armonioase între adolescenți și societate, condiție esențială în dezvoltarea personală a adolescentului și diminuarea riscurilor specifice vârstei.

**Obiectivele specifice** ale programului au fost următoarele:

- O1. să îmbunătățească calitatea comunicării adolescent-părinte;
- O2. să reflecteze atât adolescenții, cât și părinții asupra importanței unui stil de viață sănătos.

**Grupul țintă** a fost reprezentat de aproximativ 360 elevi din mediul urban și 40 de cadre didactice.

Beneficiarii direcți sunt elevii, iar beneficiari indirecti sunt părinții, profesorii, comunitatea, aproximativ 800 de persoane.

**Principalele activități** propuse pe durata programului (zece luni) au fost:

- aplicarea, prelucrarea și analiza rezultatelor chestionarului pentru părinți privind modul de îndeplinire a responsabilităților parentale și a chestionarului pentru elevi, precum și privind nevoia și posibilitatea de relaționare și comunicare cu adulții;
- realizarea unor workshop-uri pe teme: „Autocunoașterea și comunicarea – factori în dezvoltarea personală a adolescentului”, „Stil de viață sănătos”, „Cyberbullying”;
- realizarea activității „Cafeneaua părinților”;
- realizarea semnului de carte „Mesaj pentru mama mea/tatăl meu”;

- realizarea unor materiale electronice cuprinzând rezultatele programului;
- realarea spectacolului „Miracolul emoțiilor”.

Spectacolul „Miracolul emoțiilor” s-a desfășurat cu ocazia Zilei mondiale a educației (5 octombrie 2019) și a constat din activități precum: vizionarea expoziției „Salut, adolescență!”; proiectarea scurtmetrajelor realizate de echipele de reporteri din cele patru licee, cu ocazia activităților de proiect; prezentarea momentelor artistice pregătite de elevii participanți la proiect; lansarea semnului de carte „Mesaj pentru fiul meu/fiica mea”, „Mesaj pentru mama mea/tatăl meu”.

**Impactul educativ** a constat în creșterea gradului de implicare directă a liceenilor, în adoptarea unei atitudini responsabile în societate și a participării acestora la acțiuni prosoziale. La activitățile proiectului au participat peste 800 de liceeni din tot județul Brașov. De asemenea, prin participarea la activități și-au dezvoltat capacitatea de exprimare liberă a opiniilor, ideilor, sentimentelor, evaluărilor prin diverse modalități: eseuri, lucrări plastice, muzică, artă dramatică. Spectacolul a avut un impact emoțional deosebit, iar elevii spectatori din alte licee brașovene au dorit să participe și ei la program.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

**Dificultatea** principală a programului a fost legată de coordonarea responsabililor din fiecare unitate școlară. Transmiterea instrucțiunilor prin e-mail a fost însoțită de apeluri telefonice prin care se cereau confirmări privind corecta înțelegere a sarcinilor, fapt care a determinat suplimentarea timpului destinat activității. Din păcate, nu toți partenerii au reacționat prompt la sarcinile activităților de proiect. **Soluțiile** adoptate au fost:

- stabilirea instrucțiunilor privind desfășurarea activităților de comun acord cu toți partenerii;
- conducerea rotativă a activităților de proiect, pentru o mai bună responsabilizare și implicare a tuturor partenerilor.

**Rezultatele obținute** în urma desfășurării programului educațional *Miracolul emoțiilor* au fost constatate pentru fiecare grup implicat în proiect (elevi, cadre didactice și părinți), prin intermediul reportajelor de feedback, organizate în fiecare unitate de învățământ implicată în proiect. În cadrul reportajelor, participanții la program (liceeni, cadre didactice și părinți) au fost intervievați în legătură cu experiența participării la activitățile proiectului. Astfel, pentru elevi, acest proiect a fost un bun prilej de:

- reflecție asupra cunoașterii de sine;
  - evaluarea relațiilor cu ceilalți (covârșnici și adulți) și îmbunătățirea acestora;
  - întărirea convingerilor privind adoptarea unui stil de viață sănătos;
  - identificarea valorilor, intereselor, trebuințelor, aptitudinilor, aspirațiilor;
  - valorificarea experiențelor anterioare în gestionarea emoțiilor.
- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:
- În cadrul acestui program, au interacționat elevi cu personalități/interese diferite: persoane cu interese convenționale, artistice, investigative, realiste, sociale sau întreprinzătoare (conform teoriei lui John Holland), iar activitățile au valorizat potențialul fiecărui participant. Programul a fost și un prilej de interacțiune socială prin care s-au legat prietenii între elevii din licee diferite. Pentru părinți, participarea la proiect a contribuit la consolidarea relației părinte-adolescent și la o înțelegere mai bună a particularităților specifice vârstei. De asemenea, în cadrul activităților, au avut prilejul să constate că multe probleme de relaționare cu proprii copii se pot rezolva în parteneriat cu școala și inspirându-se din experiența altor părinți. Pentru cadrele didactice, experiența acumulată pe parcursul acestui program a fost variată și intensă pentru: identificarea și aplicarea unor modalități de dezvoltare personală a elevilor; explorarea unor noi căi de comunicare profesor-elev/profesor-părinte; dezvoltarea abilităților de lucru în echipă.

Participând la activitățile programului, elevii au învățat să comunice eficient cu colegii, părinții și cadrele didactice, să coopereze pentru un scop comun asumat, să își identifice emoțiile și să le gestioneze prin controlul impulsurilor, au dobândit o mai bună percepție de sine, au câștigat încredere în sine și în ceilalți, s-au autodisciplinat, au fost puși în situații care necesitau gestionarea stresului, s-au automotivat și și-au dezvoltat abilitățile organizatorice. De asemenea, au exersat empatia și au putut aprecia diversitatea, manifestând respect pentru sine și ceilalți.

- Imagini relevante din timpul desfășurării programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

Fotografiile de mai jos au fost realizate în cadrul proiectului *Miracolul emoțiilor*, existând acordul părinților pentru utilizarea acestora.

### Activitate cu elevii la Liceul Vocațional de Artă „Hans Mattis Teutsch” Brașov



### Activitatea Cafeneaua părinților



### 3.15. Proiectul educațional „Să-ți vorbesc despre mine!”

Iulia Ghimpe  
CMBRAE

- **Domeniul vizat de activitatea propusă:** autoconștientizare, management personal, abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea:** Școala Gimnazială nr. 179 din București
- **Instituțiile partenere implicate în activitate și rolul acestora:** Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE), Inspectoratul Școlar al Municipiului București (ISMB)
- **Nivelul de implementare** (local, regional, național, european): local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** noiembrie-mai 2020
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:**
  - direcți: 120 elevi din clasele I-IV;
  - indirecți: părinți, familia extinsă, cadre didactice, comunitate.
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Iulia Ghimpe

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Proiectul „Să-ți vorbesc despre mine” este un proiect educațional care se adresează preșcolariilor și elevilor din ciclul primar și gimnazial. În anul școlar 2018-2019 au fost implicate în cadrul acestui proiect patru clase din ciclul primar. Proiectul cuprinde un concept ce include activități și experiențe care au scopul final de a dezvolta la elevi acele instrumente sau mecanisme care îi ajută să își amelioreze calitatea vieții.

Direcțiile activităților de dezvoltare personală sunt: îmbunătățirea procesului de autocunoaștere personală; îmbunătățirea și dezvoltarea de noi abilități de viață; valorificarea propriului potențial; îmbunătățirea stilului de viață; descoperirea și exersarea autonomiei personale.

Proiectul vizează atât competențe de autocunoaștere, cât și socio-emoționale, de adoptare a unui stil de viață sănătos și de management al carierei. Scopul proiectului este de a îmbunătăți calitatea vieții elevilor din punct de vedere psiho-social.

**Obiectivele proiectului** sunt:

- manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți;
- exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu alți copii și cu adulții;
- recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea unei cariere;
- crearea unor contexte care să promoveze exprimarea liberă și valorificarea propriului potențial.

**Resursele** utilizate sunt umane (profesori învățământ primar, profesor consilier școlar, părinți) și materiale (oferite de unitatea școlară pentru buna desfășurare a activităților).

Activitățile derulate de profesorul consilier școlar în colaborare cu învățătorii de la clasă se înscriu în cele patru mari teme: 1. autocunoaștere; 2. stil de viață sănătos; 3. comunicare și emoții; 4. orientare în carieră.

Pe lângă cele patru activități desfășurate cu fiecare clasă de elevi înscrisă în proiect, profesorul consilier școlar și învățătorii vor desfășura activități artistico-plastice și de creație literară încadrate în temele: 1. Așa sunt eu!; 2. Ce îmi place să fac; 3. Emoțiile mele; 4. Eu în viitor.

Elevii vor participa la faza locală a proiectului prin înscrierea lucrărilor realizate. Materialele realizate vor fi jurizate la nivelul unității și vor fi transmise către CMBRAE pentru organizarea etapei municipale.

Prin desfășurarea acestui proiect se așteaptă adoptarea de către elevi a unor atitudini pozitive față de sine și a unui stil de viață echilibrat, relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Principala **dificultate** este reprezentată de programul încărcat al elevilor și de faptul că elevii învață în trei schimburi. Clasele implicate în proiect au orele de curs și pauzele mult mai scurte. O altă **dificultate** este reprezentată de lipsa de disponibilitate a părinților elevilor.

Pentru aceste dificultăți am identificat ca **soluții**: programarea din timp și anunțarea activităților; desfășurarea activităților spre sfârșitul programului elevilor, astfel încât aceștia să se relaxeze și să participe în mod activ și creativ; stabilirea activităților cu părinții încă de la ora 19 în școală și crearea unui mediu prietenos, relaxant (cu ceai și gustări).

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Activitățile desfășurate în cadrul programului ajută și susțin orientarea în carieră. O parte din orientarea în carieră este constituită de componenta de autocunoaștere. Elevii vor afla care le sunt punctele tari, punctele slabe, amenințările și oportunitățile, vor învăța cum să își maximizeze potențialul transformând, atât cât este posibil, punctele slabe. Elevii vor învăța să se cunoască și să se accepte pe ei înșiși și pe ceilalți. Elevii care au un management emoțional și social mai bun vor fi adulți care se vor integra mult mai ușor pe piața muncii. În acest sens sunt desfășurate activitățile cu teme „Emoțiile mele”, „Comunic eficient”. Activitatea „Eu în viitor” abordează viziunea pe care o au elevii despre universul meseriilor, despre ce își doresc să facă atunci când vor fi adulți.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Atât în cadrul activităților desfășurate în proiectul descris mai sus, cât și în activitățile zilnice, colaborez cu învățătorii pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale la elevi. Deseori, învățătorii sesizează dificultățile elevilor referitoare la cunoașterea emoțiilor și exprimarea adecvată a acestora. Primul pas este de a-i ajuta pe profesori să identifice resurse pe care le au în munca lor și să conștientizeze importanța validării emoționale și acordării timpului pentru activitățile care au ca temă dezvoltarea abilităților socio-emoționale, atât în cadrul disciplinelor *Dezvoltare personală*, cât și în activitățile desfășurate de profesorul consilier școlar sau în activitățile extrașcolare. Un alt pas important îl constituie sprijinirea profesorilor pentru a identifica cele mai bune instrumente/metode de gestionare a situațiilor dificile, precum și pentru adoptarea unor comportamente sanogene. Familia reprezintă un alt partener important în crearea contextelor pentru formarea abilităților sociale și emoționale.

### 3.16. Conectează-te cu tine și cu ceilalți!

Lavinia Dolot  
Valeria Ungur  
CJRAE Caraș-Severin

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** autoconștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** Colegiul Național „Traian Lalescu” Reșița, Școala Gimnazială nr. 2 Reșița, Școala Gimnazială „Mihai Peia” Reșița, Liceul Teoretic „Traian Vuia” Reșița, Școala Gimnazială nr. 8 Reșița.
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Banca Comercială Română, pentru activitățile din cadrul programului „Școala de bani” a pus la dispoziția elevilor mijloace de învățământ (planșe de lucru individuale, postere și planuri de lecții)
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** au fost desfășurate 26 de activități în perioada noiembrie 2019-martie 2020
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 400 de elevi din care 50 de liceu, 100 din clasele a VII-a și a VIII-a și 250 din ciclul primar;
- **Cadrele didactice care completează jurnalul:** Lavinia Dolot, profesor consilier școlar și Valeria Ungur, director – CJRAE Caraș-Severin.

- Prezentarea programului educațional/activităților de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

*De ce ne-am aplecat asupra acestei idei?* Pentru că managementul emoțiilor, stabilirea de scopuri dezirabile și pozitive, empatia și respectul pentru ceilalți sunt în prim-plan în obiectivele noastre, în calitate de consilieri școlari, dar și de profesori care predau la clasele de elevi. În plus, cunoaștem faptul că persoanele cu abilități socio-emoționale sunt mai flexibile și mai adaptabile în viața de zi cu zi, dar și pe plan școlar/academic. Cu alte cuvinte, învățarea socio-emoțională constituie fundația unor comunități bazate pe cooperare și pe respect. Mai mult, influențează în bună parte o carieră de succes a tinerilor.

*În scurt timp am trecut la fapte.* Am început cu ciclul primar, iar între timp am planificat activitățile pentru gimnaziu și liceu, folosind ca sursă de inspirație o parte din activitățile din cadrul atelierelor conferinței Euroguidance 2019. Activitățile din cadrul programului nostru sunt prezentate în continuare.

*Întâlnire cu Pufi.* Pufi este o minge pufoasă care are chip și exprimă bucuria. Întâlnirea cu Pufi este de fapt o activitate de cunoaștere. Fiecare copil îl aruncă pe Pufi la un coleg, spunându-i pe nume. Cel care îl primește își spune numele și spune un lucru care îi place, dar care începe cu aceeași literă ca inițiala numelui său. Ceea ce este foarte frumos la acest joc, este că mulți copii încep să sugereze celui care are mingea ce ar putea să spună, încercând să își amintească preferințele acestuia. La final, fiecare spune cum se simte, alegând o emoție din roata emoțiilor, un desen pe care îl primește fiecare copil, pentru a-l expune acasă. Au fost desfășurate trei „întâlniri cu Pufi”, cu trei clase de la ciclul primar.

*Roata emoțiilor* este un cerc care arată ca o țintă de forma unui cerc și care cuprinde o varietate de stări sufletești, de la cele primare până la cele mai complexe. Avem nevoie de un bol cu bilețele cu numele fiecărui elev din clasă, dar și cu numele doamnei profesoare. Un copil, al cărui nume l-am extras din bol, merge legat la ochi cu mâna întinsă și se oprește cu carioaca pe o emoție. El povestește o situație în care s-a simțit așa, spune la ce s-a gândit atunci și ce a făcut. Se discută comportamentele sale și se găsesc eventuale alternative. Copilul respectiv extrage un alt

bilet și jocul continuă. Astfel, se creează o atmosferă prietenoasă în care copiii înțeleg emoțiile din propria perspectivă, dar și din a celorlalți colegi. Au fost desfășurate două astfel de activități, cu elevi ai claselor a III-a și a IV-a.

*Ceaiul lecturii* a fost o activitate foarte interesantă, desfășurată împreună cu elevii unei clase a II-a și cu părinții acestora. Într-un mediu lejer, cu ceai și biscuiți, așezați comod, elevii și-au prezentat trăirile legate de fragmentele unui roman pe care toți îl citiseră în prealabil. Părinții au participat activ, alegând și ei fragmente. Una dintre cele mai interesante și utile concluzii pentru scopul nostru a fost aceea că elevii au observat că, deși au citit același fragment, gândurile și emoțiile lor nu au fost identice. Părinții au completat cu ideea că orice lucru poate fi privit din mai multe unghiuri. La finalul activității, pentru a ne amuza, am citit o poveste „pe voci” (supărat, dezamăgit, vesel, extaziat, furios, înfricoșat etc.). Și am învățat că există o mimică specifică pentru fiecare emoție, dar că nu toate fețele sunt identice când exprimă emoția respectivă.

*Colegii cei noi.* Ne-am inspirat de pe internet (vedeți bibliografia) pentru această activitate (două ore), pe care am derulat-o cu elevii unei clase a IV-a. În esență, aceștia, lucrând în echipe, au desenat patru colegi noi, pe care i-au primit în clasă în două moduri diferite: mai întâi le-au adresat cuvinte jignitoare, pe care i-am pus să le scrie pe „corpul acestora”. Oare cum se simt colegii? Au avut loc discuții în care au observat că și colegii care de obicei nu jignesc, acum au făcut-o. Aceștia au spus că le-a venit greu, dar dacă toată lumea făcea, au făcut și ei, acest subiect reprezentând un punct de plecare pentru alte discuții. Următorul pas a fost „să îi mototolească” pe colegii cei noi (din hârtie), câte o dată pentru fiecare jignire adusă. Astfel, am obținut patru „omuleți” mototoliți. „Cum îi reparăm? Doar nu-i lăsăm așa? Sunt colegii noștri!” Am făcut un tur de idei și am obținut repede un răspuns. Îi reparăm cu vorbe frumoase. La fiecare vorbă blândă și amabilă, îndreptăm/lipim ce am stricat. Concluzia la care au ajuns singuri ne-a bucurat nespus. Oricât ai încerca să reparați, după ce i-ai făcut rău unui copil, sufletul lui rămâne cu cicatrici. Ce-am putea să facem? Să îl cunoaștem mai bine și să încercăm să respectăm diferențele dintre noi.

Pentru elevii claselor de gimnaziu, respectiv de liceu, am pregătit o serie de activități potrivite unor vârste mai mari, dar în esență cu aceleași obiective: expunerea la diversitate în vederea cultivării empatiei și respectului. Pe lângă activitățile preluate și adaptate din cadrul atelierelor desfășurate la Conferința Euroguidance România 2019 (*World Café, Alegeri democratice*), am derulat și câteva activități concepute de noi.

*Alegem președintele!* La clasele a VIII-a, a IX-a și a X-a am desfășurat alegeri democratice (patru activități). Am vizionat filmulețul cu atribuțiile unui președinte, animație de pe pagina facebook „Dezaburit”. Elevii s-au grupat pe „partide”, după interese și preferințe comune. Fiecare partid și-a desemnat candidatul la președinție și a făcut o campanie timp de câteva minute. În echipă, au pregătit un discurs pe care acesta l-a ținut în fața clasei. Cu ajutorul platformei Kahoot!, toți elevii și-au exercitat dreptul de vot, în turul I și apoi în turul al II-lea. Au fost formulate concluzii interesante despre aspecte precum: egalitatea de șanse, munca în echipă, importanța limbajului nonverbal și paraverbal, carismă, disponibilitatea de a munci din greu sau de a câștiga bani ușor.

*Liberty World Café* a fost una dintre activitățile preferate ale elevilor de liceu și de clasa a VIII-a. Aceasta a fost desfășurată cu trei clase, una de a XI-a și două de a VII-a, după modelul clasic, cu cinci „cafenele”, fiecare cu aspecte legate de tema „Libertatea” – limitele libertății personale, îngrădirea libertății, luptători pentru libertate, libertățile elevilor conferite de lege, simboluri ale libertății. După ce au trecut prin fiecare cafenea, au avut loc prezentările și elevii au fost invitați să formuleze un feedback pozitiv asupra fiecărui poster.

*Școala de bani.* În parteneriat cu Banca Comercială Română – Filiala Reșița, am derulat șase lecții de educație financiară cu elevii din toate ciclurile de învățământ, pe baza unor materiale adaptate vârstelor. Aceștia au învățat tipuri de tranzacții, circuitul banilor și alte informații practice referitoare la economii și investiții.

*Eu la 30 de ani* a fost o activitate binevenită pentru adolescenții din ciclul inferior al liceului, dar și pentru elevii de clasa a VIII-a. Aceștia și-au proiectat interesele personale, profesionale și familiale într-un desen. Au fost aplicate și interpretate individual chestionare de interese și chestionare de identificare a stilurilor de învățare ale elevilor. Doritorii au primit explicații suplimentare. Foarte mulți elevi de gimnaziu ne-au mărturisit că este prima dată când se gândesc serios la cum va fi viața lor. Au fost desfășurate trei astfel de activități, una cu elevii din clasa a X-a și două cu elevi de clasa a VIII-a.

*Points of you* este un joc de dezvoltare personală și socială, care conține un set de cuvinte, un set de întrebări și un set de imagini. Ideea jocului este stimularea asociațiilor libere, a autodezvăluirii, a dobândirii de noi perspective referitoare la propria persoană, la ceilalți și la lume, în general. Clasa a fost împărțită în trei grupe egale: grupa cuvintelor, grupa imaginilor și grupa întrebărilor. Copiii din grupa cuvintelor au luat câte un jeton cu un cuvânt, cei din grupa întrebărilor unul cu o întrebare, iar cei din grupa imaginilor câte un jeton cu o fotografie. Au fost invitați să caute modalități de a se grupa câte trei: o întrebare, un cuvânt, un jeton și apoi să prezinte o idee. Mai dificil decât ne-am așteptat a fost desprinderea de ideea de „cum e corect” și să lase frâu liber imaginației. Majoritatea grupelor au fost creative și au prezentat idei la care ne-au mărturisit că nu se gândiseră până atunci. Jocul a fost foarte apreciat de către elevi pentru că nu le-a pus nicio barieră, niciun criteriu de asociere, stimulându-le creativitatea. Activitatea în grupurile mici a fost foarte intensă și productivă. Jocul a fost desfășurat inițial cu două clase de gimnaziu (a VIII-a), apoi cu două clase a VII-a și cu o clasă a IV-a. Au fost desfășurate în total cinci activități.

*Ora de joacă.* Din „programul” nostru nu au lipsit orele de jocuri în echipă. În urma discuțiilor și a unor chestionare aplicate elevilor despre ce activități le-ar plăcea să desfășoare la școală, foarte mulți ne-au răspuns că ar vrea ca măcar o oră să se joace continuu, așa că am desfășurat și câteva „ore de joacă” cu elevii din anii terminali, a VIII-a și a XII-a (patru activități). Jocurile au fost de echipă, distractive, cu premii – sortat bomboane după arome, mima, direcționarea unor mingi prin expirații puternice etc. Cu alte cuvinte, am jucat jocuri „de copii mici” cu copiii mari și a fost fantastic.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Au ajutat oare activitățile noastre și la managementul carierei al elevilor mai mari? Cu siguranță! Munca în echipă, asumarea de responsabilități și roluri, dezvoltarea creativității, empatiei și respectului, expunerea la diversitate, formularea de întrebări relevante sunt un bun început spre o carieră într-una dintre meseriile viitorului. În urma desfășurării activităților, au fost observate de către diriginți și profesori atitudini mai flexibile ale elevilor (din toate ciclurile de învățământ) față de copiii care se integrează mai greu, creșterea coeziunii de grup, reducerea numărului și intensității conflictelor. În plus, în urma acestor activități, a crescut numărul elevilor care au venit în cabinetul școlar pentru consiliere individuală.

## **Bibliografie**

Instrumente profesionale pentru Training, Coaching și Dezvoltare Personală:  
<https://www.points-of-you.ro/>

Școala de bani: <https://www.scoaladebani.ro/>

Roata emoțiilor: <https://go2coaching.ro/roata-emoțiilor/>

Resurse pentru inovare în învățare: <https://www.twinkl.ro/resource/ro-t-s-1071-roata-emoțiilor>

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

Fotografiile sunt de la Colegiul Național „Traian Lalescu” Reșița, în care există acordul părinților, depus la școală, pentru publicarea fotografiilor în lucrări cu caracter educațional și care promovează activitățile școlare.



### 3.17. Povestea emoțiilor

Onorica Ciucanu  
CJRAE Harghita

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** autoconștientizare, management personal
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** Școala Gimnazială Tulgheș și Liceul Tehnologic Corbu, Harghita
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** CJRAE Harghita
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** 2017-2019
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 105 elevi din învățământul primar
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Onorica Ciucanu

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

#### Context

Rezultatele studiilor recente (Cohen, 2017) arată că abilitățile sociale și emoționale dezvoltate corespunzător se corelează pozitiv cu succesul școlar. Abilitățile emoționale ale copiilor aduc o mare flexibilitate și putere de adaptare la schimbare, ceea ce va face ca debutul perioadei școlărității să fie reușit, asigurându-se o trecere fără probleme la cerințele complexe ale vieții de elev. Capacitatea elevilor de a denumi corect emoțiile este esențială, aceasta sprijinindu-i pe elevi în identificarea unor modalități adecvate de a face față emoțiilor. Acest aspect va influența modul de relaționare, de însușire a regulilor de cooperare și muncă în echipă, de a face legături între propriul comportament și al celorlalți elevi și de a intui efectele asupra celor din jur, astfel încât copilul se va dovedi capabil de o adaptare optimă la școală.

În continuare, prezentăm două exemple de activități: „Roata emoțiilor” și „Butonul magic”, care vizează dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor cu vârsta de 6-7 ani.

- **„Roata emoțiilor”**

**Obiectiv:** să identifice propriile emoții în diverse situații.

#### Desfășurarea activității

Se prezintă copiilor roata emoțiilor și li se explică că o vor utiliza într-un joc pentru a înțelege mai bine propriile emoții și ale celorlalți. În acest joc, pe rând, câte un copil va învăța săgeata roții și când aceasta se oprește la o emoție, va încerca să identifice și să reproducă emoția, apoi să dea exemple de situații când s-a simțit în acest fel. Pentru dezvoltarea activității, pot fi folosite cartonașe cu imagini sugestive în care sunt prezentate situații ce declanșează emoțiile enumerate.

**Materiale:** „Roata emoțiilor” – un cadran confecționat din carton, împărțit în șase părți egale, care are desenate sau lipite imagini cu emoțiile de bază (spre exemplu fericire, tristețe, teamă, furie, surpriză și dezgust).

- **„Butonul magic”**

**Obiectiv:** să folosească strategii de reglare emoțională în diverse situații.

#### Desfășurarea activității

Spune-i copilului că ai găsit într-un loc special un buton magic. Acesta are puterea de a-l ajuta când este furios sau supărat pe cineva. Tot ce trebuie să facă în acele situații este să spună cum se simte (de exemplu: „Mă simt furios!”, „Mă simt supărat!”), să apese pe buton și apoi să aștepte un minut (timp în care respiră profund de trei ori). Vom face mai întâi o probă a butonului și apoi vom parcurge jocul. Butonul își face efectul magic și emoția care îl supără scade. Când furia, supărarea sau tristețea scad, butonul magic va face astfel încât să îi apară în

minte o idee despre ce se poate face pe viitor când va mai apărea acea emoție negativă. Spune-i că acesta va sta o perioadă într-un loc, unde îl poate vedea și îl poate folosi ori de câte ori are nevoie. Pentru început, adu-i tu aminte să apese butonul ori de câte ori vezi că este supărat, trist sau nervos. De câte ori apasă butonul, încurajează-l să spună cum se simte și fii alături de el până se liniștește. După un timp, poți renunța la buton, spunându-i că acum butonul magic este atât de puternic, încât trebuie doar să se gândească la el, pentru că își va face efectul cu aceeași putere.

Întrebări pentru discuția cu elevii: Care sunt emoțiile negative ce pot fi schimbate? Ce ai putea face pe viitor când va apărea aceeași emoție negativă? În ce situații ai putea folosi butonul? De câte ori poți folosi butonul? Ce poți să faci dacă ești furios/trist/supărat și nu ai butonul în apropiere?

**Materiale necesare:** un buton confecționat din carton sau plastic (folosește-ți imaginația pentru a improviza unul).

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Deși programul s-a bucurat de succes în rândul copiilor, cadrelor didactice implicate și părinților, am întâmpinat și unele dificultăți, cum ar fi:

- procurarea cu dificultate a unor materiale adecvate, specifice dezvoltării socio-emoționale;
- dificultatea exersării deprinderilor noi în mediul familial;
- implicarea scăzută a părinților;
- continuitatea scăzută în anii următori.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Programele de dezvoltare socio-emoțională realizate la o vârstă fragedă prin exersarea de către elevi a unor competențe de autoconștientizare și autocontrol, dezvoltarea aptitudinilor de relaționare și muncă în echipă, luarea deciziilor responsabile și rezolvarea de probleme au implicații pozitive asupra dezvoltării competențelor de management al carierei la elevi.

Partea de autocunoaștere a aptitudinilor, abilităților și valorilor proprii are la bază dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Abilitatea de a recunoaște cu exactitate emoțiile, gândurile și valorile personale este un pas important pentru managementul carierei. O percepție corectă de sine, recunoașterea calităților/resurselor personale, încrederea în sine sunt puncte de plecare în proiectarea unui plan de carieră. Managementul propriilor emoții este exercițiul premergător și necesar în identificarea propriilor abilități și aptitudini. Cu cât mai de timpuriu se realizează astfel de activități cu elevii, cu atât mai puțin dificilă, mai sigură și în concordanță cu aptitudinile elevului va fi alegerea carierei viitoare.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Colaborarea cu cadrele didactice la aceste activități se realizează la solicitarea acestora sau la propunerea consilierului școlar pentru dezvoltarea temelor alese sau adaptarea la unele particularități ale elevilor. Din păcate, unele cadre didactice consideră că este o oră de curs pe care trebuie să o desfășoare fără ajutorul consilierului școlar. În acest sens, am propus activități de promovare a activităților de dezvoltare socio-emoțională pentru cadre didactice și părinți. Pentru cadrele didactice am inițiat activitățile: prezentarea în consiliul profesoral a beneficiilor parteneriatului cadru didactic – consilier școlar, desfășurarea unor activități demonstrative,

prezentarea de activități, metode și materiale practice. Un rol important l-au avut și cursurile realizate pentru părinți, precum și activitățile de informare a acestora.

### **Bibliografie**

Băcuț, A. (2008). *Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani*, București: Editura Teora

Cohen, S. D. (2017). *Three Principles to Improve Outcomes for Children and Families. Science to Policy and Practice*, Cambridge: Center on the Developing Child, Harvard University

Elias, M.J., Tobias, S.E., Friedlander, B.S. (2002). *Inteligența emoțională în educația copiilor*, București: Editura Curtea Veche

Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*, București: Editura Curtea Veche

### 3.18. Necenzurat

Beáta Koós  
CJRAE Hunedoara

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** luarea deciziilor
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** Liceul Tehnologic Energetic „Dragomir Hurmuzescu” Deva
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Centrul de Prevenire și Consiliere Antidrog Hunedoara
- **Rolul instituției:** elaborarea metodologiei de lucru, furnizarea de materiale pentru elevi și profesori
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a programului educațional:** anul școlar 2017-2018 și anul școlar 2018-2019
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 75 de elevi din clasele a VII-a
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Beáta Koós

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Programul „Necenzurat” a fost creat și implementat de Agenția Națională Antidrog prin Centrele de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog. Programul se bazează pe „modelul influenței sociale” (Botvin, 2000; Cuijpers, 2002) și vizează dezvoltarea abilităților de viață și a convingerilor normative, într-o abordare interactivă.

**Grupurile țintă** sunt alcătuite din adolescenți cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani, deoarece aceasta este vârsta când adolescenții pot începe să experimenteze fumatul, consumul de alcool sau consumul de droguri.

Programul are ca **scop** prevenția consumului de droguri, scăderea acestuia și/sau întârzierea tranziției de la consumul experimental la consumul regulat de droguri. Noutățile aduse de acest program au în vedere: instruirea profesorilor în prima etapă; familiarizarea elevilor din clasele a VI-a și a VII-a cu informații legate de un stil de viață sanogen și prevenirea consumului de tutun, alcool și droguri, în a doua etapă; consilierea părinților elevilor participanți la program se realizează în a treia etapă.

Programul este compus din următoarele **12 lecții**, proiectate pentru a fi predate în timpul școlii: 1. Introducerea programului „Necenzurat”, elevii primind informații despre obiectivele și scopul programului; 2. A fi sau a nu fi într-un grup; 3. Opțiuni – alcool, risc și protecție; 4. Ceea ce crezi este bazat pe fapte reale?; 5. Despre fumat – Informează-te!; 6. Exprimă-te!; 7. Ia atitudine! 8. Vedeta petrecerii; 9. Drogurile – Informează-te! 10. Abilitățile de a face față problemelor; 11. Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor; 12. Stabilirea obiectivelor.

În cadrul lecției „Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor” se prezintă elevilor modelul de „Cinci pași pentru rezolvarea unei probleme” (Sternberg, 1994). Sunt date exemple de probleme sau elevii pot veni cu probleme personale și, prin aplicarea acestui sistem, pas cu pas, se va exersa modul de rezolvare. În continuare, este explicat modul de lucru prin parcurgerea celor cinci pași.

- Pasul 1: identificarea problemei

Elevii caută răspunsuri la întrebări precum: „Care este problema mea?”, „Ce se întâmplă?”, „Ce simt?” și încearcă să identifice cauzele problemelor.

- Pasul 2: găsirea unor soluții

Elevii sunt încurajați să găsească mai multe soluții, dezvoltându-și gândirea creativă, inclusiv să numească persoane cu care ar discuta despre această problemă, o persoană în care au încredere. Se pune accentul pe descrierea și recunoașterea unor emoții legate de problema discutată.

- Pasul 3: evaluarea soluțiilor

Elevii compară avantajele și dezavantajele fiecărei soluții și iau în considerare consecințele pe termen scurt și lung. Se vor elimina soluțiile mai puțin fezabile din punctul de vedere al acestei evaluări.

- Pasul 4: decizia adoptării unei soluții

Elevii decid să adopte una dintre soluții.

- Pasul 5: evaluarea efectului soluției

Elevii vor reflecta asupra rezultatelor soluției alese. Vor răspunde la întrebări de tipul: „Ce ați învățat?”, „Ce ați schimbat?”, „Vă simțiți mai bine?”

Elevii lucrează în grupuri de câte trei persoane, iar profesorul le monitorizează. La finalul orei, elevii revizuiesc împreună scenariile și discută despre modul în care grupurile au rezolvat problemele. Profesorul invită elevii să continue să exerseze „modelul în cinci pași” pentru a rezolva probleme și în afara școlii sau să folosească această tehnică ori de câte ori apar probleme în clasă. Este important să li se explice elevilor că această tehnică s-ar putea să nu dea rezultate de fiecare dată, dar dacă se evaluează pașii rezolvării problemei, se pot găsi alte soluții și se poate relua rezolvarea problemei.

- **Metode și mijloace utilizate:** brainstorming, studiu individual, activități de grup, joc de rol, materiale, cartonașe de jocuri, caietul elevului, ghidul profesorului.

- **Rezultatele programului** au vizat:

- exersarea unor abilități care încurajează încrederea în sine a elevilor;
- înțelegerea de către elevi a conceptelor de „grup de prieteni”, „manipulare”, „acceptare”;
- formarea unor abilități generale ale elevilor de a avea relații bune cu familia și de a controla și soluționa conflictele;
- obținerea de cunoștințe despre consumul de substanțe în vederea dezvoltării unor atitudini potrivite și modele de comportament adecvat cu privire la droguri.

După trecerea unui semestru de la finalizarea programului, elevii au răspuns la un chestionar cu privire la comportamentele lor privind stilul de viață sanogen și au oferit răspunsuri legate de comportamentele colegilor cu care interacționează în școală, dar care nu au luat parte la aceste activități. În cadrul orelor de consiliere de grup, s-a discutat despre impactul activităților asupra dezvoltării personale și a relaționării cu colegii de clasă, gestionării conflictelor apărute în clasă sau în familie.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Nu am întâmpinat dificultăți, elevii au fost foarte interesați de program. Am primit materialele necesare desfășurării în bune condiții a programului de la Agenția Națională Antidrog România prin Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Hunedoara.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

În cadrul programului, elevii au învățat:

- să își stabilească individual obiective pe termen scurt, respectiv pe termen lung;
- să se organizeze și să lucreze în grupuri mici;
- să coreleze îndeplinirea obiectivelor pe termen scurt și pe termen lung;
- să discute cu colegii de clasă și cu familia despre aspirațiile și obiectivele lor.

După finalizarea programului, aceste obiective pe termen lung pot deveni obiective și planuri de carieră pentru: alegerea liceului la care elevii vor să se înscrie, stabilirea planurilor de viitor, identificarea cu ușurință a propriilor abilități și interese datorită activităților din cadrul programului „Necenzurat”, care pune accentul pe evaluarea personală a fiecărui elev.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Colaborez cu profesorii diriginți în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, sprijinindu-i în dezvoltarea abilităților de comunicare ale elevilor, pentru că acestea sunt abilități sociale foarte importante, care ajută la dezvoltarea personală. În cadrul acestor ore, elevii își îmbunătățesc abilitățile din mai multe puncte de vedere: exprimarea într-un mod adecvat culturii și situației lor, exersarea empatiei și a ascultării active, gestionarea unui răspuns, exprimarea sentimentelor, exersarea abilităților de comunicare într-un climat sigur și protejat. În cadrul acestor ore, se pune accentul pe identificarea abilităților, aptitudinilor, valorilor și intereselor fiecărui elev. În cadrul lectoratelor cu părinții, este atrasă atenția părinților în legătură cu importanța comunicării cu copilul în ceea ce privește interesele acestora sau dorința de a urma un liceu/școală profesională.

### **Bibliografie**

Botvin, G. (2000). *Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual level, etiologic factors*. *Addict Behav*, 2000 Nov-Dec; 25(6): 887-897

Cuijpers, P. (2002). *Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review*. *Addictive Behaviors*, 2002 Nov-Dec; 27 (6): 1009-1023

Cuijpers, P. (2003). *Three decades of drug prevention research*. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20

Durlak, J.A. (1997). *Successful prevention programs for children and adolescents. Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Springer U.S.

Sternberg, R.J. (1994). *Thinking and Problem Solving*, San Diego: Academic Press

European Drug Addiction Prevention Trial: [www.eudap.net](http://www.eudap.net)

### 3.19. Dezvoltarea abilităților emoționale pentru elevii din ciclul gimnazial. Program de consiliere

Anca Hardulea  
CJRAE Iași

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** autoconștientizare
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** CJRAE Iași
- **Instituțiile partenere implicate în programul educațional și rolul acestora:** unități școlare din județ
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** septembrie/decembrie 2017
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 20 elevi de gimnaziu
- **Link la activitatea/programul derulat:**  
<https://drive.google.com/file/d/1IUATWaX3AANKJsAtvxrcrdCAhX4TqZLC/view>
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Anca Hardulea

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

#### **Motivație**

Perioada pubertății este o perioadă de mari transformări în sfera socio-emoțională. Studiile din psihologia dezvoltării și din psihologia educațională arată faptul că mulți elevi au prea puțin dezvoltate abilitățile sociale și emoționale. Cercetătorii de la Universitatea Loyola din Chicago și Universitatea Illinois din Chicago au realizat în urmă cu câțiva ani o meta-analiză (Durlak et al., 2011), care a avut drept scop studierea efectelor pe care le are programul de învățare a abilităților socio-emoționale (Social and Emotional Learning – SEL), implementat în școli, asupra comportamentelor copiilor, performanței academice și stării de bine. În urma evaluării efectului programelor desfășurate cu elevii, cercetătorii au ajuns la concluzia că un nivel ridicat de dezvoltare a abilităților socio-emoționale este asociat cu o stare crescută de bine și o performanță academică ridicată, în timp ce un nivel scăzut de dezvoltare a competențelor socio-emoționale este asociat cu probleme personale, sociale și academice. Venind în întâmpinarea căutărilor elevilor, educatorul îi oferă eventuale modele de rezolvare a situațiilor și problemelor de viață, atitudini posibile, oferind ocazia elevilor să le aleagă pe acelea care îi avantajează din punctul de vedere al intereselor și aspirațiilor personale.

Activitățile centrate pe interesele reale ale vârstei, inițiate de educatori (prin consultarea elevilor) pentru valorificarea timpului școlar și a celui liber, valorizarea actelor și ideilor interesante, dezvoltarea stimei de sine, participarea la clarificarea imaginii de sine pot constitui tot atâția factori de prevenire a comportamentelor neadecvate.

**Scopul programului:** dezvoltarea la elevi a abilităților de management al emoțiilor

#### **Obiectivele programului:**

- dezvoltarea abilității elevilor de a recunoaște și a interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți;
- dezvoltarea abilității elevilor de identificare a relației dintre eveniment, gând, emoție și comportament;
- dezvoltarea abilității elevilor de exprimare emoțională în contexte de viață variate;
- dezvoltarea abilității elevilor de reglare emoțională și autocontrol al propriilor emoții;
- dezvoltarea abilității elevilor de relaționare interpersonală.

**Durata:** patru activități cu durata de 50 minute fiecare

**Metode de realizare:** tehnici de icebreaking, explicația, conversația, brainstorming, problematizarea, exercițiul, jocul de rol

**Materiale utilizate:** fișe de lucru, cartonașe cu imagini, carioci, flipchart, ghem de ață, eșarfă, pixuri

**Desfășurarea programului pe ședințe (Tabel nr. 5):**

Nr. crt.	Tema activității de consiliere	Modalități de realizare	Modalități de evaluare	Observații
1.	Să ne recunoaștem emoțiile	Frontal, în perechi	Feedbackul elevilor	
2.	De unde vine emoția?	Frontal, în perechi, pe grupe	Feedbackul elevilor	
3.	Cum exprimăm și gestionăm propriile emoții?	Frontal, în perechi, pe grupe	Feedbackul elevilor	
4.	Eu și Tu. Să exersăm empatia	Frontal, pe grupe	Chestionar de feedback	

**Evaluarea programului:** observarea sistematică, raportările făcute de elevi, chestionar de feedback, aprecieri făcute de profesor

**Tema: „Eu și tu. Să exersăm empatia”**

**Obiective:**

La finalul activității, elevii vor fi capabili:

- să identifice emoțiile exprimate de ceilalți;
- să exprime emoțiile pe care le-ar putea trăi dacă ar fi în locul celuilalt.

**Desfășurarea activității:**

**1. Captarea și orientarea atenției**

Jocul de intercunoaștere și relaționare pozitivă „**Ghemul magic**”

Profesorul are în mână un ghem de ață colorată. El va oferi ghemul unui participant, spunându-i de ce l-a ales: „Te-am ales pentru că ești un prieten bun, mă ajuți...” sau „Te-am ales pentru că știi jocuri frumoase...” etc. Cel ales prinde ața și oferă ghemul altui coleg, spunându-i ce calități a remarcat la el, de ce îl apreciază. Fiecare participant va alege cel puțin un coleg până ce ața va forma o rețea asemănătoare unei pânze de păianjen.

Discuție la finalul jocului:

- Cum v-ați simțit în timpul jocului? Ce ați aflat nou?

Concluzia profesorului poate fi: într-un colectiv/într-o clasă toți colegii sunt conectați ca într-o rețea și este important ca relațiile să fie bune, adică să existe înțelegere, prietenie, respect, empatie.

**2. Anunțarea temei activității și a obiectivelor**

Elevii sunt anunțați cu privire la titlul lecției „Eu și tu. Să exersăm empatia”, în care vor identifica emoțiile celorlalți, vor învăța ce este empatia și ce presupune ea, vor conștientiza importanța cunoașterii propriilor nevoi și ale nevoilor celorlalți pentru dezvoltarea de relații interpersonale armonioase.

### 3. Desfășurarea activității

#### Planeta personală

Fiecare elev va fi îndemnat să încerce să-și imagineze și să descrie o „planetă personală”, respectiv o lume nouă, realizată după propriile preferințe, căreia să-i dea un nume, să o populeze și să o construiască astfel încât aceasta să reprezinte idealul său. De exemplu, trebuie să descrie mai în amănunt viața de familie pe planeta X, cum sunt copiii, cum sunt relațiile între oameni, între profesori și elevi etc., ce fel de trăiri au diverse personaje, cum sunt oamenii pe planeta personală: fericiți, entuziaști, plictisiți etc. „Planetele” fiecăruia vor fi apoi prezentate grupului de elevi.

Discuții:

- Cum se simt oamenii de pe planeta colegului vostru? Oare de ce? Ce am putea schimba? Ce sfat le-am putea da ca să fie mai fericiți? Oare le lipsește ceva? Oare ce dorințe au? Cum ai vrea tu să se poarte colegii cu tine? Dar profesorii, familia? Ce crezi că au ei nevoie? Ce ești tu pregătit să oferi?

#### 4. Evaluare/Asigurare feedback

La finalul activității, elevii vor completa o fișă de feedback cu itemi, precum:

- a. M-a surprins să aflu despre mine...;
- b. Mi s-a confirmat...;
- c. Mi s-a clarificat...;
- d. Întrebări care au apărut... .

Selectiv, elevii vor prezenta răspunsurile la acești itemi.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Elevii s-au implicat activ în cadrul programului, nivelul de participare fiind crescut. Activitățile s-au desfășurat după programul școlar, oferind elevilor posibilitatea participării benevole, motivate intrinsec, fără afectarea activității didactice. Resursele utilizate (fișe de lucru, decupaje, materiale textile, creioane colorate) au fost elaborate sau procurate de profesor sau în colaborare cu elevii.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Analiza datelor obținute în urma evaluării programului indică un nivel ridicat de satisfacție a elevilor cu privire la participarea la activități, apreciind oportunitățile de autoexplorare și autoconștientizare, de intercunoaștere și valorizare reciprocă, de colaborare și lucru în echipă și de stabilire a unei viziuni comune a grupului. Activitățile au condus astfel la dezvoltarea de competențe necesare în managementul carierei elevilor implicați. Profesorul diriginte al clasei la care a fost aplicat programul a constatat îmbunătățirea relațiilor interpersonale și dezvoltarea colectivului de elevi ca grup, cu interese și obiective comune.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Relația cu profesorii școlii s-a centrat pe aspecte precum: furnizarea de resurse informaționale (ghidul „Dezvoltarea emoțională a elevilor”, fișe de lucru), includerea acestora în programul de formare furnizat de CJRAE Iași „Managementul situațiilor de criză educațională” (aprobat prin OMEN nr. 3343/2018) și implicarea în atelierile de lucru organizate la nivelul CJRAE Iași pe problematica dezvoltării abilităților socio-emoționale. Competențele dezvoltate de cadrele didactice prin studiu individual sau activități de dezvoltare profesională au fost valorificate în activitatea directă cu elevii pe componenta *Consiliere și dezvoltare personală*.

## **Bibliografie**

Băban, A. (2001). *Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca: Imprimeria Ardealul

Durlak, J. A.; Weissberg, R. P.; Dymnicki, A. B.; Taylor, R. D.; Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. In: *Child Development*, January/February 2011, Volume 82, number 1, pages 405-432

<https://www.paginade psihologie.ro/dezvoltarea-abilitatiilor-socio-emotionale>

### 3.20. Învățăm împreună diversitatea

Simona Maria Albu  
CJRAE Ilfov

- **Domeniul acoperit de programul educativ propus:** conștientizare socială
- **Instituția în care s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** CJRAE Ilfov
- **Instituții partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul lor:** CCD Ilfov – cu rol în dezvoltarea competențelor profesorilor în educația incluzivă; Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă (CȘEI) Periș – cu rol în realizarea echipei multidisciplinare de abordare incluzivă a copiilor cu cerințe educaționale speciale
- **Nivel de implementare:** local
- **Perioada/durata activității/programului educațional:** decembrie 2018-mai 2019
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul lor:** aproximativ 800-1000 de elevi de la nivelul primar, gimnazial și liceal, înscriși în unitățile școlare din județul Ilfov, 150 de cadre didactice care activează la nivelul unităților de învățământ din județul Ilfov
- **Profesorul care completează jurnalul:** profesor consilier școlar Simona Maria Albu

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

- **Argument**

„Școlile trebuie să primească toți copiii, indiferent de starea lor fizică, intelectuală, socială, emoțională, lingvistică sau oricare alta. Aici trebuie cuprinși și copiii cu dizabilități, copiii talentați, copiii din zonele rurale izolate și cei din populațiile nomade, copiii minorităților lingvistice, etnice sau culturale, precum și copiii din alte grupuri sau zone marginale” (UNESCO, 1994).

- **Scopul activității:**

Dezvoltarea unui mediu educativ incluziv care promovează o dezvoltare echilibrată a tuturor copiilor, promovează respectul pentru diversitate, combate prejudecățile și discriminarea.

- **Obiectivele activității:**

- dezvoltarea unor atitudini pozitive în rândul elevilor și cadrelor didactice raportate la diversitate în mediul școlar;
- valorizarea în rândul elevilor și cadrelor didactice a nevoilor și abilităților diferite ale fiecărei persoane;
- reducerea marginalizării elevilor cu abilități sau nevoi diferite de către elevi și cadre didactice.

- **Modalități de realizare a activității:**

Este un proiect care include activități pentru profesori și elevi. Activitatea adresată elevilor a fost organizată sub forma unui concurs de afișe/postere, iar activitățile adresate profesorilor au constat în programe de informare și formare pe tema incluziunii școlare.

Posterele vor fi realizate pe tema „Învățăm împreună diversitatea”, pentru a crea lucrări relevante al căror mesaj inspiră deschidere și sprijin pentru persoanele cu abilități și nevoi diferite. Se pot consulta surse de informații și exemple care reflectă modul de susținere a evoluției fiecărui copil, indiferent de particularitățile individuale ale acestuia, pentru nivelul de învățământ primar și gimnazial:

[https://drive.google.com/file/d/1Gp0rVOF\\_uZtN-01K1rDjztIyX66VIVt/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Gp0rVOF_uZtN-01K1rDjztIyX66VIVt/view?usp=sharing)

sau pentru nivelul de învățământ gimnazial și liceal:

<https://drive.google.com/file/d/1M79-j7emC7L6qia9wzBwV0dObrlzwVFG/view?usp=sharing>

Posterele create de elevi vor fi unidimensionale și vor fi realizate în una dintre următoarele tehnici: desen, grafică, pictură, colaj, tehnici computerizate (Photoshop, Corel etc). Dimensiunea

unui poster va fi A3, orientare portret. Posterele create în format electronic vor fi adăugate pe un CD și în format digital (.PDF sau .PNG sau .JPEG).

Fiecare clasă (nivel primar, nivel gimnazial, nivel liceal) va avea un profesor coordonator care ghidează clasa în vederea documentării pe tema diversității și a realizării posterului pentru concurs. Rolul profesorului coordonator este acela de a superviza procesul de creație, de a monitoriza încadrarea lucrărilor elevilor în tematica concursului și conformitatea cu specificațiile privind formatul, de a călăuzi clasa în etapele de informare și brainstorming, necesare pentru a realiza posterul.

Rezultatele așteptate au vizat:

- dezvoltarea unor atitudini pozitive și deschise față de școala incluzivă/educația incluzivă și față de incluziune în general, în rândul elevilor și cadrelor didactice;
- informarea profesorilor cu privire la educația copiilor în perspectivă incluzivă.
  
- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

În organizarea concursului s-a implicat un număr mic de cadre didactice. Depășirea acestei dificultăți s-a realizat prin activitățile de formare și informare a cadrelor didactice, realizate prin CCD Ilfov și profesorii consilieri școlari în unitățile școlare arondate. Aceste activități au vizat motivarea cadrelor didactice să crească nivelul de incluziune prin: încurajarea manifestării empatiei la nivelul claselor, evidențierea beneficiilor la nivelul elevilor, atât a celor cu abilități și nevoi diferite, cât și a celorlalți, de a experimenta învățarea cognitivă, emoțională, socială în cadrul unui grup/clase coezive. De asemenea, implicarea cadrelor didactice este valorizată prin oferirea de diplome care atestă implicarea acestora în activitățile unui proiect înscris în Calendarul Activităților Educative Regionale.

O altă dificultate se referă la faptul că nu toți elevii s-au implicat în elaborarea afișelor/posterelor la nivelul clasei. O soluție ar putea avea în vedere formarea și informarea cadrelor didactice pe teme cum ar fi: modalitățile de motivare și implicare a elevilor, beneficiile creșterii coeziunii la nivelul claselor.

Lipsa resurselor materiale necesare pentru realizarea unor lucrări de calitate de către elevi ar putea fi contracarată prin oferirea alternativei de a realiza lucrările fie pe suport fizic, fie în format electronic.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

În urma implicării în activitățile proiectului, elevii și cadrele didactice manifestă comportamente care favorizează creșterea acceptării elevilor cu abilități și nevoi diferite în grupul clasei, fapt care duce la dezvoltarea unor atitudini care favorizează incluziunea școlară și socială. Elevii au posibilitatea să conștientizeze legătura dintre trăsăturile personale și capacitatea de a obține performanță într-un domeniu de activitate.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Activitatea educativă de dezvoltare socială și emoțională a elevilor s-a realizat în colaborare cu cadrele didactice. CJRAE Ilfov în parteneriat cu CCD Ilfov a organizat sesiuni de formare și informare a cadrelor didactice pe tema educației incluzive, în cadrul cărora s-au oferit modalități de lucru cu elevii pentru dezvoltarea empatiei, coeziunii în clasa de elevi, comunicare eficientă, relaționare armonioasă.

## **Bibliografie**

UNESCO (1994). *Declarația de la Salamanca și cadrul de acțiune asupra educației persoanelor cu cerințe educative speciale*, adoptată la Conferința mondială „Acces și calitate” organizată de UNESCO și Ministerul Educației din Spania, 7-10 iunie 1994/The Salamanca Statement and framework for action on Special needs education, World Conference on Special needs education: access and quality Salamanca, Spain, 7-10 June 1994, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Ministry of Education and Science Spain: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000098427>

### 3.21. Bun sau rău?

#### Stimularea și dezvoltarea comportamentelor socio-morale ale elevilor din clasa pregătitoare

Teodora Țecu  
CJRAE Olt

- **Domeniul vizat de programul educațional propus:** conștientizare socială
- **Instituția unde s-a desfășurat programul educațional:** CJRAE Olt
- **Instituțiile partenere implicate în programul educațional și rolul acestora:** ISJ Olt, cu rol de avizare a programului educațional
- **Durata de desfășurare a programului educațional:** un semestru
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 15 elevi din clasa pregătitoare
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Teodora Țecu

• Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Proiectul de față a fost realizat pornind de la ideea potrivit căreia abilitățile socio-morale ale copiilor joacă un rol decisiv în dezvoltarea cognitivă a acestora, fiind în strânsă legătură cu adaptarea la mediul educațional și cu succesul academic ulterior (Martin și Reigeluth, 1999). Cercetători în domeniul științelor educației, psihologiei dezvoltării și neuroștiințelor arată că înțelegerea și exprimarea emoțională, simțul dreptății, corectitudinea și respectul stau la baza interacțiunilor pozitive (Mathieson și Banerjee, 2011), iar un nivel ridicat al responsabilității reprezintă un predictor pentru succesul școlar (Peterson, 1983; McWaine și colab., 2004). McWaine și colab. (2004) demonstrează că responsabilitatea, cultivată la vârsta preșcolară și școlară mică, reduce riscul apariției problemelor comportamentale și conflictelor interpersonale cu colegii.

De asemenea, evaluarea psihosomatică a copiilor care împlinesc vârsta de 6 ani în perioada 1 septembrie-31 decembrie, ai căror părinți optează pentru înscrierea acestora în clasa pregătitoare, arată că un procent semnificativ dintre copii prezintă un nivel mediu sau scăzut al empatiei și responsabilității. În urma aplicării interviurilor semistructurate, am observat că 46% dintre copii au înregistrat un nivel mediu al responsabilității, în timp ce 20% au avut un nivel scăzut. De asemenea, 49% dintre copii au înregistrat un nivel mediu al empatiei, iar 22% au înregistrat un nivel scăzut (Țecu, 2020).

Având în vedere aceste considerente și faptul că la vârsta școlară unul din cinci elevi se confruntă cu fenomene precum bullying-ul (Gunn, 2018), considerăm că este necesar ca elevii să dobândească un set de competențe și atitudini realiste, cu un conținut pozitiv, pentru a-și atinge potențialul și pentru a-și optimiza relațiile sociale și starea de bine. În acest context, activitățile proiectului au vizat dezvoltarea următoarelor abilități și trăsături de caracter: 1. empatie, 2. altruism, 3. corectitudine, 4. responsabilitate, 5. respect.

Activitățile s-au centrat pe asistarea elevilor din clasa pregătitoare în vederea achiziționării unui nivel de competențe adecvat vârstei, care să le faciliteze adaptarea în cât mai multe domenii.

Fiecare activitate a cuprins o procedură de lucru simplă, amuzantă, specifică și adecvată vârstei. În cadrul fiecărei activități s-a regăsit o poveste care ilustrează o competență socio-morală. În completarea poveștii s-au utilizat două fișe de lucru, jocuri sau activități legate de personajul principal. Acestea din urmă i-au ajutat pe elevi să își reprezinte mai bine personajul și să fixeze mesajul transmis prin intermediul poveștii.

**Scopul** proiectului a fost acela de a evalua efectele implementării unui cadru adecvat de acțiune, dar și a unui set de metode și orientări specifice prin care cadrele didactice pot optimiza

și dezvoltă empatia, altruismul, corectitudinea, responsabilitatea și respectul elevilor din clasa pregătitoare.

**Evaluarea impactului** activităților proiectului s-a realizat prin intermediul unui chestionar pentru părinți. Acesta a fost aplicat anterior organizării și implementării activităților de consiliere (etapa de pretest) și, ulterior, la interval de o lună după derularea ultimei activități realizate cu elevii (etapa de posttest).

Rezultatele evaluării au indicat faptul că elevii care au participat la activitățile proiectului au manifestat apoi, în mai mare măsură, comportamente dezirabile social, față de perioada anterioară implementării proiectului (de exemplu au fost de acord să împartă desertul cu un membru al familiei, să împartă rechizitele cu ceilalți colegi, au fost de acord să ofere unui alt copil haine sau jucării de care nu mai aveau nevoie, au povestit despre consecințele nerespectării, în diverse contexte, a unei reguli impuse, și-au cerut iertare pentru nerespectarea unei reguli sau pentru o greșală comisă intenționat sau involuntar, au folosit expresia „te rog” pentru a cere un lucru dorit și cuvântul „mulțumesc” după ce au primit obiectul respectiv).

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Asigurarea resurselor materiale în vederea desfășurării activităților proiectului a reprezentat cea mai importantă dificultate întâmpinată. Soluția identificată a fost aceea de asigurare a acestora parțial, de instituție și din fonduri proprii.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Prin activitățile de consiliere, copiii pot fi stimulați să gândească într-un mod care să le dezvolte abilități și raționamente sustenabile, adecvate și complexe, pentru a rezolva probleme socio-morale și pentru a alege un traseu educațional potrivit. Acestea nu numai că susțin funcționarea copilului, însă, pe termen lung, orientează viitorul adult să dobândească atitudini sănătoase față de propria persoană, față de societate și să se integreze pe piața muncii.

Dezvoltând *empatia, altruismul, corectitudinea, responsabilitatea și respectul*, va crește capacitatea de adaptare a preșcolariilor și elevilor la cerințele școlare, vor dobândi strategii de adaptare în situații problematice sau stresante, își vor crește șansele de succes academic pentru viitor.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Ghidul de activități care însoțește proiectul educațional „Bun sau rău? – Stimularea și dezvoltarea comportamentelor socio-morale ale elevilor din clasa pregătitoare” vine în sprijinul învățătorilor care își asumă rolul de formare și educare a elevilor pentru viață, succes academic și, în cele din urmă, pentru carieră. Acesta a fost creat sub îndrumarea doamnei profesor universitar doctor Ecaterina Vrăsmaș, din cadrul Universității din București. Ghidul are la bază repere teoretice actuale din domeniul psihologiei dezvoltării, cogniției sociale și psihologiei morale și experiența autoarei, de mai bine de zece ani în domeniul educației. Ghidul, ca resursă educațională, cuprinde materiale interconectate și descrie zece activități care se pot aplica la clasă. Acestea au fost create cu multă grijă pentru a fi cât mai accesibile și prietenoase.

Pentru învățământ primar, profesorii pot utiliza acest ghid în două sensuri: fie pentru a identifica și aplica activitățile care se potrivesc stilului propriu și nevoilor clasei, fie pentru a-l utiliza ca sursă de inspirație pentru alte activități. De asemenea, învățătorii pot veni cu idei noi și pot să creeze alte activități, pornind de la cele propuse. Ori, dacă simt nevoia aprofundării la clasă a anumitor teme, pot face apel la resurse alternative, o parte regăsite chiar în bibliografia ghidului.

## Bibliografie

Gunn, J. (2018). *Engaging Families in Social-Emotional Learning* [Blog post]. Portland, OR: Concordia University – Portland

Jambor, E. (2017). *Marea carte a emoțiilor. Povești pentru recunoașterea emoțiilor*. Oradea: Editura Aquila

Martin, B.L., Reigeluth, C. M. (1999). *Affective education and the affective domain: Implications for instructional-design, theories and models*. In: Charles M. Reigeluth (ed). *Instructional-Design Theories and Models. A New Paradigm of Instructional Theory*, vol. II. NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Mathieson, K., Banerjee, R. (2011). *Peer play, emotion understanding, and socio-moral explanation: The role of gender*; in: *British Journal of Developmental Psychology*, 29:2, 188-196  
McKenzie, M. (2005). *Seeing the Spectrum: North American Approaches to Emotional, Social, and Moral Education*, *The Educational Forum*, 69:1, 79-90

McWayne, C.M.; Fantuzzo, J. W.; McDermott, P.A. (2004). *Preschool Competency in Context: An Investigation of the Unique Contribution of Child Competencies to Early Academic Success*. In: *Developmental Psychology*, 40(4), 633-645

Peterson, L. (1983). *Influence of age, task competence, and responsibility focus on children's altruism*. In: *Developmental Psychology*, 19(1), 141-148

Țecu, T. (2020). *Devin copiii mai empatici și responsabili pe măsură ce cresc? Studiu privind dezvoltarea morală a copiilor de vârstă preșcolară*. În: „Asigurarea egalității de șanse prin management educațional și servicii de asistență psihopedagogică în contextul distanțării sociale”. Ed. III, Editura Prouniversitaria, București

*EQ Inteligența emoțională. Caiet pentru elevi cu vârsta de 5 ani*, Editura Gama, 2017

<http://first-school.ws>

<http://balaperdida.info/got>

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:



**Imaginea nr. 1:** Activitate pentru atingerea obiectivului „să reflecteze asupra modului în care pot demonstra empatie pentru o persoană tristă sau supărată”. [Sarcina de lucru: Ana, fetița din imagine, se află la spital, iar prietenii au venit să o viziteze. Aceștia i-au adus în dar baloane și un ursuleț din pluș, iar unul dintre ei chiar i-a confecționat o felicitare. Desenează o felicitare pentru Ana, cu scopul de a o înveseli.]



**Imaginea nr. 2:** Activitate pentru atingerea următoarelor obiective: „O1: Să reflecteze asupra importanței respectării regulilor; O2: Să își creeze o reprezentare asupra modului în care este indicat să se comporte atunci când se confruntă cu reguli de grup; O3: Să recunoască recompense pentru comportamente adecvate”. [Sarcinile de lucru: **Etapa I:** Explicați elevilor că urmează să asculte povestea „Iepurașului responsabil”. Citiți povestea, apoi discutați. **Etapa a II-a:** Organizați un joc de rol cu elevii. Puteți să puneți în scenă povestea lui Iepi. **Etapa a III-a:** Printați setul de imagini, apoi decupați fiecare element. Oferiți câte un set fiecărui grup de elevi. Încurajați-i să lipească elementele astfel încât să construiască un iepuraș. **Etapa a IV-a:** Oferiți fiecărui elev fișa de colorat „Iepurașul responsabil” și solicitați să coloreze imaginea. **Observații pentru cadrul didactic:** Asigurați-vă că elevii au înțeles că fiecare comportament este urmat de consecințe (mai mult sau mai puțin plăcute).]



**Imaginea nr. 3:** Activitate pentru atingerea obiectivului „să recunoască comportamente care denotă respect”. [Sarcina de lucru: Solicitați elevilor să privească cu atenție fișa de lucru și să aleagă una dintre cele patru formule de salut pe care Luiza o folosește la întâlnirea cu vecina sa.]

### 3.22. Căutăm și oferim într-o relație de prietenie...

Cornelia Constantinescu  
CJRAE Prahova

- **Domeniul vizat de activitatea educațională propusă:** abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea educațională:** Colegiul Național „Ion Luca Caragiale” Ploiești
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** o ședință de consiliere cu durată de 50 de minute, desfășurată în anul școlar 2018-2019
- **Beneficiari:** 29 de elevi din clasa VII-a
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Cornelia Constantinescu

- **Prezentarea activității de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:**

**Activitatea:** consiliere de grup

**Domeniul:** responsabilitate socială și deprinderi de relaționare pozitivă

**Tema:** *Căutăm și oferim într-o relație de prietenie...*

**Scopul activității:** dezvoltarea la elevi a abilităților de interrelaționare și comunicare

**Obiectivele activității:**

- să identifice factorii care influențează abilitatea de a iniția/menține relațiile de prietenie;
- să descrie așteptările pe care le au față de persoanele cu care interacționează;
- să analizeze comportamentele și atitudinile acceptate/neacceptate într-o relație de prietenie din perspectiva drepturilor și responsabilităților celor implicați;
- să identifice nivelul de intercunoaștere/autocunoaștere prin raportare la ceilalți;
- să exploreze trăiri afective referitoare la relațiile stabilite cu colegii de clasă;
- să reflecteze asupra reciprocității relațiilor de prietenie.

**Metode și procedee**

- expositive: explicația, instructajul;
- conversativ euristice: conversația, problematizarea;
- bazate pe acțiune: munca independentă, munca în echipă;
- alte procedee specifice consilierii: parafrazăre, sumarizare, selecția alternativelor de răspuns, valorificarea mesajelor afective, autodezvăluire.

**Mijloace utilizate:** o poveste, fișe pentru lucrul în grup, flipchart, markere de diferite culori, post-it-uri colorate, bilețele cu diferite mesaje

**Forme de organizare a activității:** frontal, individual, în grup, în echipă

**Conținutul activității**

#### 1. Introducerea în activitate

Se realizează motivarea elevilor pentru activitate prin citirea unei povești cu titlul: „Spune-mi ce dai ca să îți spun ce o să primești” (Fișa nr. 1), fără a relata sfârșitul acesteia, încurajându-i pe elevi să descopere răspunsul la întrebarea unuia dintre personaje.

#### 2. Anunțarea temei și a obiectivelor

Se anunță tema și obiectivele propuse pentru a fi realizate de către elevi. Se anunță și se discută cu elevii regulile pe baza cărora se va desfășura activitatea: se vorbește pe rând, se respectă opinia celuilalt, se critică ideea și nu persoana.

### 3. Desfășurarea activității

a. Elevii se împart în cinci echipe, primesc câte o coală de hârtie pe care se află notate silabele care compun cuvântul *prietenie* și fiecărui grup îi revine sarcina de a-și oferi un nume, pornind de la acestea, care să reflecte concepția/atitudea față de prietenie, în general. Un reprezentant al grupului va prezenta denumirea grupului, specificând argumentele care au stat la baza alegerii lor.

b. Fiecare grup va fi solicitat să completeze, în funcție de experiența personală, Fișa nr. 2: „Despre prietenie”, care conține sarcini precum: identificarea celui mai frumos/dificil aspect într-o prietenie, comportamente/calități pe care le apreciem la prieteni, avantajele/dezavantajele relațiilor de prietenie, atitudini neadecvate și „lecții” oferite de prieteni, analiza motivelor pentru care „sunt/nu sunt prieteni buni”. Grupurile notează răspunsurile pe coli. Se dezbate răspunsurile cu elevii și fiecare echipă va completa aspectele descoperite cu idei propuse de membrii celorlalte grupuri.

c. Se propune elevilor exercițiul „Cine este vecinul tău?” (Fișa nr. 3) pentru a-și identifica nivelul de intercunoaștere, factor important în stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie. Aceștia sunt grupați câte doi, fiecare răspunzând la întrebări legate de cel/cea cu care face echipă, potrivit cu modul în care ar răspunde coechipierul său. Se permite vecinului să ofere răspunsul corect și, eventual, să furnizeze detalii referitoare la întrebare. Scopul acestui exercițiu nu este acela de a se da obligatoriu răspunsul corect, ci și de a se binedispune ghicind răspunsul.

d. Vor fi invitați cinci elevi voluntari care vor extrage câte un bilețel („Curcubeul trăirilor/emoțiilor” – Fișa nr. 4), pe care sunt notate următoarele sarcini: descrie o situație pe care ai experimentat-o în relația cu colegii de clasă/prietenii în care ai simțit că ești de folos/util(ă), motivat(ă) pentru schimbare, fericit(ă), apreciat(ă) pozitiv, iertat(ă) pentru o greșeală. Fiecare elev va prezenta în ce situație s-a simțit valorizat pozitiv de către colegii de clasă.

### 4. Obținerea performanței/rezultatele obținute

a. Pe post-it-uri colorate elevii vor nota ce anume caută și ce sunt dispuși să ofere unui prieten. După lipirea ideilor pe coli de flipchart, sunt citite selectiv câteva dintre acestea pentru a se analiza dacă există o diferență mare între așteptările pe care elevii le au de la prieteni și ceea ce sunt dispuși să ofere.

b. Elevii voluntari, care au împărtășit experiențele personale grupului, sunt invitați să se implice în formularea unor concluzii legate de tema activității. Aceștia vor exprima opinii cu privire la reciprocitatea relațiilor de prietenie, la faptul că acestea necesită implicare emoțională, comunicare asertivă, respectarea opiniei celuilalt, precum și existența unui nivel de autocunoaștere care să permită relaționarea cu celălalt.

### 5. Impactul activității

Se va cere elevilor să arate pe degete, ridicând mâinile și utilizând o scală de cinci puncte (de la unu – foarte puțin, până la cinci – foarte mult), cum apreciază diferite aspecte dintre care: subiectul lecției, lucrul pe grupe, informațiile vehiculate, propria implicare în activitate, intervențiile profesorului, utilitatea activității, cum s-au simțit în timpul activității. Elevii care arată cele mai mici și cele mai mari note sunt solicitați să își argumenteze alegerea făcută.

Consilierul va face aprecieri referitoare la participarea elevilor la activitate, surprinzând aspecte diferite în legătură cu eficiența acesteia: gradul de interes manifestat, starea afectivă, atitudini.

#### • Elemente de succes:

Dat fiind faptul că omul este o ființă socială, tema aleasă și obiectivele urmărite înregistrează succes în rândul elevilor, care sunt permanent în căutare de prieteni cu care să împărtășească experiențele prin care trec. Maniera în care este abordat subiectul prieteniei și povestea metaforică atrag atenția elevilor asupra mesajului transmis: depinde și de noi, într-o măsură foarte mare, să vedem calitățile persoanelor din jurul nostru, să manifestăm toleranță, să ne cunoaștem.

- **Dificultățile** întâmpinate și soluțiile găsite pentru depășirea acestora au fost:

- numărul mare de elevi dintr-o clasă, nespecific activității de consiliere de grup, activitatea desfășurându-se în timpul orei de dirigiență;  
 - imposibilitatea de a valoriza toate răspunsurile elevilor în timpul alocat și nevoia de prelungire a activității, proiectate inițial pentru 50 de minute.

În ceea ce privește **soluțiile**, s-a propus desfășurarea în viitor a unui program de consiliere care să cuprindă mai multe activități pe aceeași tematică și împărțirea elevilor în două grupuri, care să vină la cabinetul de consiliere.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Abilitățile de autocunoaștere și intercunoaștere, dezvoltarea personală, experiența acumulată într-un grup, capacitatea de exprimare a propriilor trăsături de personalitate fac parte din categoria competențelor transferabile, utile în integrarea socio-profesională. Printre acestea enumerăm: capacitatea de a stabili relații interpersonale bune cu colegii, șefii, clienții, de a fi deschis în raporturile cu ceilalți, de a nu provoca stări conflictuale la locul de muncă; abilitatea de a lua poziție, de a-și exprima opiniile în fața celorlalți, de a-și apăra punctul de vedere și a-l argumenta în interesul organizației; capacitatea de a-i asculta pe ceilalți, de a fi atent la problemele colaboratorilor și deschis la opiniile exprimate de aceștia; capacitatea de a gestiona situațiile conflictuale apărute în colectiv, de a găsi căi de rezolvare constructive, echilibrate și acceptabile pentru toți cei implicați; capacitatea de a-și asuma responsabilități, de a fi autonom, de a-și organiza activitatea; capacitatea de a lucra în echipă; capacitatea de a fi creativ, de a găsi soluții noi și originale, de a se adapta la schimbările survenite în organizație sau în realitatea socială în ansamblu.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Asistența psihopedagogică a profesorilor se realizează în următoarele direcții: sprijinirea activității didactice prin diseminare de resurse adecvate situațiilor contextuale de strategie curriculară, implicit de consiliere școlară; organizarea unor workshop-uri care să le dezvolte profesorilor abilitățile de comunicare interpersonală (spre exemplu, să comunice verbal și nonverbal, în mod asertiv; să empatizeze cu nevoile celorlalți; să inițieze relații de colaborare cu familiile elevilor, să accepte diferențele de opinii); implicarea în proiecte sau concursuri școlare care solicită dezvoltarea competențelor sociale și emoționale; dezvoltarea unor strategii de cunoaștere a elevilor pe criterii și fundamente psihologice în vederea conceperii și implementării de soluții adecvate, centrate pe dezvoltarea personalității și îmbunătățirea imaginii de sine; oferirea unor fișe de lucru, teste, chestionare de orientare școlară și profesională pentru eficientizarea lecțiilor de dirigiență; furnizarea unor informații din cercetarea anuală, realizată cu privire la opțiunile școlare și profesionale ale elevilor din clasele gimnaziale.

## Bibliografie

Iacob, Dana Elena (2020, 24 septembrie). *Spune-mi ce dai ca să îți spun ce o să primești* (blog). Disponibil la: <https://www.psihologbacau.ro/blog/spune-mi-ce-dai-ca-sa-ti-spun-ce-primesti/> (consultat la data de 04.02.2021)

Ministerul Educației (2017). Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasele V-VIII, Aprobata prin Ordinul Ministrului educației naționale nr. 3393/28.02.2017. Disponibilă la: <https://www.didactic.ro/materiale-didactice/programa-scolara-consiliere-si-dezvoltare-personala-> (consultat la data de 05.11.2019)

## Fișa 1

### Spune-mi ce dai ca să-ți spun ce o să primești

Era odată un bărbat care stătea la marginea unei oaze la intrarea unei cetăți din Orientul Mijlociu. Un tânăr se apropie într-o bună zi și îl întrebă:

– Nu am mai fost niciodată pe aici. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Bătrânul îi răspunse printr-o întrebare:

– Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

– Egoiști și răi. De aceea mă bucur că am putut pleca de acolo!

– Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunse bătrânul.

Puțin după aceea, un alt tânăr se apropie de omul nostru și îi puse aceeași întrebare:

– Abia am sosit în acest ținut. Cum sunt locuitorii acestei cetăți?

Omul nostru răspunse cu aceeași întrebare:

– Cum erau locuitorii cetății de unde vii?

– Erau buni, mărinimoși, primitivi, cinștiți. Aveam mulți prieteni acolo și cu greu i-am părăsit.

– Așa sunt și locuitorii acestei cetăți, răspunse bătrânul.

Un neguțător care își aducea pe acolo cămilele la adăpat auzise aceste convorbiri și, pe când cel de-al doilea tânăr se îndepărta, se întoarse spre bătrân și îi zise cu reproș:

– Cum poți să dai două răspunsuri cu totul diferite la una și aceeași întrebare pe care ți-o adresează două persoane?

– Fiule, fiecare poartă lumea sa în propria-i inimă. Acela care nu a găsit nimic bun în trecut, nu va găsi nici aici nimic bun. Dimpotrivă, acela care a avut și în alt oraș prieteni, va găsi și aici tovarăși credincioși și de încredere. Pentru că, vezi tu, oamenii nu sunt altceva decât ceea ce știm noi să găsim în ei.

### Bibliografie

Iacob, Dana Elena (2020, 24 septembrie). Spune-mi ce dai ca să îți spun ce o să primești (blog). Disponibil la: <https://www.psihologbacau.ro/blog/spune-mi-ce-dai-ca-sa-ti-spun-ce-primesti/>, consultat la data de 04.02.2021

## Fișa 2

### Despre prietenie

1. Cel mai frumos lucru într-o prietenie este:

.....  
.....

Cel mai greu lucru într-o prietenie este:

.....  
.....

2. Când ai un prieten, trebuie să (cum trebuie să ne comportăm când avem prieteni):

.....  
.....

Un prieten adevărat este acela care (calități pe care dorim să le găsim la prietenii noștri):

.....  
.....

3. Este bine să avem prieteni pentru că (motive pentru care avem nevoie de prieteni):

.....  
.....

Fără prietenie (ce s-ar întâmpla dacă nu am avea prieteni):

.....  
.....

4. Sufăr când prietenul/prietenii mei (situații în care suferim din cauza comportamentelor prietenilor):

.....  
.....

Am învățat de la prieteni:

.....  
.....

5. Sunt un bun prieten pentru că:

.....  
.....

Nu sunt un bun prieten pentru că:

.....  
.....

### **Fișa 3**

#### **Cine este vecinul tău?**

Răspundeți la următoarele întrebări:

1. Care este sportul preferat al celui de lângă tine?
2. Care a fost vacanța cea mai frumoasă pe care a avut-o cel de lângă tine?
3. Care este programul TV preferat al celui de lângă tine?
4. Dacă i-ai dăruia o după-amiază neplanificată, cu ce crezi că și-ar ocupa-o?
5. Dacă ar avea posibilitatea să viziteze orice loc din lume, care crezi că ar fi acela?
6. Care este profesorul lui preferat? De ce?
7. Ce îi place la el însuși/ea însăși?
8. Dacă cel de lângă tine ar putea fi oricine și-ar dori (din trecut sau prezent), cine crezi că ar alege să fie?
9. De ce îi este frică?
10. Ce talent și-ar fi dorit să aibă?

## Fișa 4

### Curcubeul simțurilor

- Descrîe o situație pe care ai experimentat-o în relația cu colegii de clasă/prietenii în care ai simțit că ești de folos/util(ă).
- Descrîe o situație pe care ai experimentat-o în relația cu colegii de clasă/prietenii în care ai simțit că ești motivat(ă) pentru schimbare astfel încât să relaționezi mai bine cu aceștia.
- Descrîe o situație pe care ai experimentat-o în relația cu colegii de clasă/prietenii în care ai simțit că ești fericit(ă).
- Descrîe o situație pe care ai experimentat-o în relația cu colegii de clasă/prietenii în care ai simțit că ești apreciat(ă).
- Descrîe o situație pe care ai experimentat-o în relația cu colegii de clasă/prietenii în care ai simțit că ești iertat(ă) pentru o greșeală pe care ai făcut-o.

### 3.23. Start pentru talentați

Adriana Cerghedi  
CJRAE Mureș

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** management personal, abilități de relaționare și comunicare
- Programul educațional *Start pentru talentați* este un program educațional cu o tradiție de zece ani.
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Mureș, cu rol în asigurarea resurselor umane a formatorilor și a grupului țintă; Asociația Start pentru Talentați, cu rol de a invita personalități din diferite domenii de activitate; Direcția de Sport și Tineret – asigurarea cadrului, locului și resurselor materiale.
- **Nivelul de implementare:** local
- **Durata de desfășurare:** două ore/săptămână, pe parcursul întregului an școlar
- **Beneficiarii programului** sunt grupuri de câte 16-20 de elevi cu potențial creativ, din clasa a VII-a, selectați din școlile orașului Târgu Mureș
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Adriana Cerghedi

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Programul educațional *Start pentru talentați* este un program educațional cu o tradiție de zece ani și are ca scop dezvoltarea personalității elevilor cu potențial înalt creativ. Este coordonat de psihologii Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică (CJAP) Mureș: Adrian Moldovan, Adriana Cerghedi și Otto Muică.

**Motivația** realizării acestui program este dată de faptul că educația elevilor cu potențial ridicat de creativitate necesită o preocupare specială pentru stimularea, îngrijirea capacității de creație și dezvoltarea de strategii pentru valorificarea acestora pe termen lung. Acești elevi vor fi creatorii noilor valori, dar calea lor este plină de solicitări continue, de succese și eșecuri. De aceea se impune nu doar dezvoltarea creativității, dar și sprijinirea formării unei personalități armonioase, capabile de automobilizare și rezolvare a problemelor apărute. Grupurile sunt formate din elevi cu înclinații diferite, în domeniul real, tehnic, filologic, artistic, sportiv. Această diversitate creează posibilitatea ca soluționarea unor probleme să fie privită din mai multe puncte de vedere, în funcție de sensibilitățile și înclinațiile lor către diferite domenii de activitate.

#### **Obiectivele programului:**

- dezvoltarea la elevi a capacității de concentrare și de mobilizare a resurselor în vederea obținerii performanței;
- formarea unor deprinderi personale care să le permită elevilor orientarea adecvată, atât în privința problemelor personale, cât și a relațiilor interpersonale;
- lărgirea orizontului de interes și a abilității de interpretare complexă a evenimentelor de către elevi;
- sprijinirea elevilor în gestionarea efectelor situațiilor stresante și ale blocajelor de tip emoțional;
- sprijinirea formării unui stil de viață în care etapele de solicitare, de relaxare și de acumulare alternează judicios.

#### **Grupul țintă și selecția acestuia**

Selecția elevilor s-a realizat în baza a patru criterii semnificative: a) potențialul pentru flexibilitate, originalitate și fluentă în rezolvarea unor sarcini, b) implicarea în activități cu un

caracter *creativ*, care indică preocupări constante dincolo de obligativitatea disciplinelor școlare, dar și *performanțe ridicate* obținute în aceste arii; c) *motivația* pentru implicarea într-un proiect solicitant din punct de vedere cognitiv și emoțional și d) *recomandări* din partea cadrelor didactice, dar și ale elevilor din generațiile anterioare. Selecția a vizat identificarea și ierarhizarea elevilor cu cele mai bune rezultate, raportate la criteriile amintite și folosind probe cognitive și tehnici proiective.

### **Metode**

Fundamentul proiectului constă în abordarea creativității la nivel global. Cu alte cuvinte, s-a urmărit nu atât dezvoltarea creativității într-o anumită arie, cât cultivarea unor trăsături la nivel esențial, al personalității, favorabile flexibilității, originalității și fluidității în mai multe arii ale vieții.

Activitățile din cadrul proiectului au vizat teme precum: structura psihicului, aptitudini pentru carieră, gândirea creativă; afectivitatea, voința, motivația; relațiile interpersonale, comunicarea și conflictul, luarea deciziilor. În cadrul activităților au fost utilizate: exerciții specifice de stimulare a potențialului creativ al elevilor (spre exemplu, probe care solicită găsirea unor soluții neobișnuite), exerciții de mobilizare a resurselor interne de depășire a obstacolelor. În mod intenționat, elevii au fost supuși unor situații, experiențe care să provoace elemente de frustrare, cu scopul de a dezvolta controlul impulsurilor, de a-și gestiona stresul. Au fost integrate în activități tehnici de dezvoltare a însușirilor de personalitate prin efectele artelor vizuale, auditive și de mișcare, probe psihologice în vederea autocunoașterii. S-au organizat întâlniri cu personalități din artă și știință, în sensul lărgirii orizontului cultural și al familiarizării cu diferite stiluri de creație și de viață. S-au realizat întâlniri periodice cu părinții pe teme de psihologie educațională.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

De la debutul programului și până în prezent, cu fiecare generație de elevi participantă la program s-au adunat experiențe valoroase, pozitive, dar și dificultăți. O provocare interesantă, întâlnită chiar în primul an al proiectului a fost aceea de a câștiga încrederea și susținerea părinților. Prin urmare, s-au oferit răspunsuri la întrebarea „Cum să participe copilul meu la un program fără meditații sau ore suplimentare pentru elevi la discipline importante (română, matematică), un program ce se va desfășura în afara orelor de curs și care nu are ca obiectiv evaluarea cunoștințelor?” Echipa de proiect a rămas consecventă și a continuat activitățile. În plus, s-au introdus întâlniri periodice cu părinții, atât pentru informare, cât și pentru introducerea unor teme precum: caracteristicile de vârstă ale preadolescenților, relaționare și comunicare, relația între aptitudini și carieră. O altă provocare a fost dată de modalitatea de selecție a grupului. În timp s-au dovedit a fi utile interviurile cu profesori diriginți, profesori și părinți ai elevilor privind abilitățile celor implicați în selecție.

Ca urmare a parcurgerii acestui program, elevilor și părinților li s-au oferit aprecieri calitative. În plan social, componența grupului este stabilizată în primele două luni de la inițierea programului. Elevii timizi la început reușesc să se exprime și să conlucreze, iar elevii care tindeau să domine în grup devin mai temperați. Un alt aspect important este menținerea grupului pe toată durata anului școlar, în contextul în care se consideră că eficiența unui program de intervenție are o medie a întâlnirilor pentru un grup psiho-educațional cuprinsă între opt și zece întâlniri. S-a constatat faptul că elevii au dezvoltat relații interpersonale și după finalizarea programului.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Expunerea constantă la sarcini neobișnuite pune elevii să reacționeze spontan, fără să aibă un plan prestabilit. Astfel, în situații de noutate, elevii nu vor ezita să se confrunte cu problemele, le vor aborda cu încredere în capacitățile personale de rezolvare, aspect esențial din punctul de vedere al factorului psihologic *autoeficacitate*, implicat în managementul carierei.

Întâlnirile cu personalități din domenii diferite de activitate le-au oferit elevilor posibilitatea de a experimenta trăiri noi, emoții, preocupări și reușite, dar și de a percepe anumite situații complexe.



### 3.24. Când o să fiu mare, vreau să fiu....

Elena Buneru  
CJRAE Călărași

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** management personal, luarea deciziilor
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** Școala Gimnazială „Carol I” Călărași
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** CJRAE Călărași, Inspectoratul Județean de Jandarmi, Cabinet de avocatură, Cabinet medical, Salon de coafură, reprezentanți ai altor instituții – preot, instructor auto (cu rolul de a prezenta atribuțiile din fișa postului și de a le vorbi elevilor despre modul în care își desfășoară activitatea)
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** anul școlar 2017-2018
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** elevi din clasa a VIII-a
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** Elena Buneru

- Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale:

#### **Argument**

Argumentul realizării acestui proiect cu elevii a fost prezentat acestora astfel: „Viața reprezintă suma tuturor alegerilor pe care adolescenții le-au făcut până în momentul de față și a celor pe care le vor face în continuare. Întrucât sunt liberi să aleagă, pot deține în anumită măsură controlul asupra anumitor abilități și competențe profesionale. Astfel, în viitor pot lucra la a-și proiecta viața așa cum și-o doresc sau visează. Crearea carierei profesionale este un proces care se desfășoară de-a lungul vieții, începând de timpuriu cu traseul educațional și continuând cu cel profesional. Dacă ei vor descoperi la ce se pricep cel mai bine, deja au făcut primul pas spre succes. O decizie și un plan bun de carieră cresc șansele de reușită. Oamenii care au mare succes, indiferent de domeniu, folosesc mult mai mult timp pentru pregătire și planificare decât cei care au mai puțin succes.”

Așa cum se spune, o călătorie începe cu un prim pas și drumul spre carieră începe cu a fi conștient ce rol joacă școala în viața personală și profesională. De cele mai multe ori, elevii cred că a lua examenul de capacitate sau de bacalaureat este primul pas către carieră. Aceste examene reprezintă niște trepte, dar pașii către aceste trepte îi constituie dezvoltarea unor abilități cognitive, emoționale și sociale, prin implicarea zi de zi în desfășurarea unor activități de autocunoaștere, de construire a unor decizii și a unor planuri pe termen lung.

**Scop:** îndrumarea elevilor din clasa a VIII-a în vederea luării unei decizii cu privire la orientarea școlară și profesională.

#### **Obiective:**

- oferirea de informații elevilor din clasa a VIII-a pentru a-și forma abilitățile necesare luării unei decizii cu privire la carieră;
- identificarea aspirațiilor elevilor privind viitoarea lor carieră;
- determinarea factorilor care îi pot conduce pe elevi la obținerea unor performanțe școlare ridicate;
- responsabilizarea cadrelor didactice prin participarea activă în derularea activităților specifice de autocunoaștere și oferirea de informații pentru construirea unui plan de carieră adecvat fiecărui elev implicat.

**Indicatori de evaluare:**

- numărul și tipul de activități desfășurate;
- numărul și tipurile de produse realizate de elevi;
- tipul de metode utilizate în lucrul cu elevii;
- gradul de satisfacție resimțit de elevi.

**Resurse umane:**

- cadrele didactice desemnate în proiect din cadrul unităților școlare participante (Radu Mihaela, Dumitrescu Denisa Violeta);
- elevii claselor a VIII-a de la Școala Gimnazială „Carol I” Călărași.

**Resurse materiale:** calculator, aparat foto;**Resurse financiare:** contribuția părinților și a cadrelor didactice;**Resurse informaționale:** reviste, site-uri educaționale.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Au fost întâmpinate dificultăți în găsirea unor specialiști care să devină voluntari în proiect. S-a apelat la părinți, prin intermediul lectoratelor cu aceștia. Menționăm că ideea acestui proiect a apărut în anul școlar 2016-2017, dar nu s-a reușit atragerea de specialiști.

Au fost întâmpinate dificultăți în alocarea unor ore de dirigiență pentru desfășurarea programului. Deoarece era necesar ca dirigintele clasei să deruleze activitățile sale specifice cu elevii, s-a decis, cu acordul său și al conducerii școlii, ca acest program să se implementeze conform unui calendar, pe toată durata anului școlar.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Am pornit de la premisa că dezvoltarea competențelor emoționale începe cu exprimarea emoțiilor primare și continuă cu exprimarea unor emoții mai complexe pe măsură ce copilul crește. Dezvoltarea emoțiilor pare să fie dependentă de maturizarea creierului, însă poate fi alterată de influențele mediului. De aceea, în primele sesiuni ale proiectului s-a discutat despre dezvoltarea inteligenței emoționale și sociale pentru a putea face alegeri raționale și cu scop în viață. Primele două sesiuni au avut drept tematică emoțiile și înțelegerea modului în care ne exprimăm din punct de vedere facial, corporal și verbal în contexte de învățare vechi și noi. Elevii au fost foarte încântați de ideea că exprimarea celor șase emoții primare este universală în contexte culturale și poate fi identificată prin limbaj verbal, nonverbal și paraverbal. În cea de-a cincea sesiune, unde am făcut o simulare de interviu cu angajatorul, prin joc de rol, elevii au putut diferenția și identifica prin propria persoană sau cu ajutorul celorlalți cum să își gestioneze emoțiile de „frică” sau „rușine” în contexte noi.

De-a lungul timpului, oamenii de știință au observat că principalul predictor care asigură adaptarea la viața adultă nu sunt notele școlare sau un potențial cognitiv ridicat, ci abilitatea copiilor de a stabili relații cu cei din jur. Aceste observații contravin credinței majorității că un copil „deștept” va reuși în viață. Abilitățile sociale și emoționale dezvoltate până la vârsta de 6-7 ani sunt principalul predictor pentru performanța și adaptarea școlară până la 10 ani. În ceea ce privește vârsta de 13-14 ani, elevii au nevoie să își exerseze din ce în ce mai mult abilitățile de luare a deciziilor, aceștia putând fi ajutați să se adapteze acestui proces prin tehnica dezbaterii, a argumentelor pro și contra și prin antrenarea în exerciții aplicative. De asemenea, în această perioadă, adolescenții devin sensibili și vulnerabili la opiniile colegilor și prietenilor și vor avea reacții disproporționate. La această vârstă, ei nu au dezvoltate abilitățile sociale în mod corespunzător, lipsindu-le perspectiva de a înțelege exact ceea ce gândesc ceilalți și trăiesc adevărate frământări interioare, tolerează greu stresul social. De aceea, anumite sesiuni au avut drept tematică: „Dezbaterea unor valori, dileme morale”, „Cum reacționez când părinții îmi

recomandă un traseu profesional, prietenii mă încurajează către alte domenii, iar eu încă nu știu să fac față presiunii”. Această temă a fost abordată și cu ajutorul profesoarelor dirigințe de la clasă, acestea cunoscând potențialul cognitiv și emoțional al fiecărui elev și reușind să îi încurajeze în a se afirma și a-și alege drumul potrivit. De asemenea, una din ultimele sesiuni a fost pe tema „Scrisoare către Eul meu viitor, peste cinci sau zece ani”, astfel elevii putând apoi testa nu numai capacitatea de proiecție în viitor, ci și de a face un plan de carieră realist care să îi ghideze și să îi facă conștienți că lucrurile sunt în adaptare și e nevoie să dea dovadă de flexibilitate, toleranță și capacitatea de a transpune visul în realitate cu ajustările necesare.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Consilierul școlar are rolul de a oferi servicii de calitate celor trei grupuri țintă, respectiv elevii, părinții și cadrele didactice. Proiectul „Când o să fiu mare, vreau să fiu...” a apărut prin dorința cadrelor didactice de la Școala Gimnazială „Carol” de a-i ghida pe elevi să facă alegeri raționale în legătură cu viitoarea carieră profesională. Consilierul școlar a derulat activitățile de managementul carierei prin participarea activă a cadrelor didactice ca mentori în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*. Ideea de mentorat am preluat-o din cadrul proiectului național ZEP „Hai la școală” și am ghidat pașii cadrelor didactice în a deveni mentori în cadrul acestui proiect, aceștia fiind de acord să își povestească experiențele proprii despre carieră și modul în care și-au dezvoltat competențele profesionale în cadrul școlii, povestind despre rolul de elev în ciclul primar, gimnazial și dezvoltarea unor abilități profesionale. De asemenea, anumite activități prin joc de rol au fost derulate cu ajutorul unor cadre didactice, acestea jucând rolul de candidat sau angajator. Am considerat necesară, de asemenea, derularea unor proiecte în anii școlari trecuți despre bullying, dezvoltarea abilităților emoționale și sociale. Fiecare colaborare a fost structurată ca proiect de parteneriat sau protocol de colaborare astfel încât fiecare partener avea de susținut câte o activitate, dar și una comună cadru didactic-consilier școlar. Dacă în primele proiecte din anii școlari trecuți, implicarea cadrelor didactice de la clasă a fost graduală, aceasta a crescut pe parcursul anilor școlari și a fost gândită pe termen lung. Inițial, au fost livrate materiale de prezentare în format ppt, apoi cadrele didactice au venit cu idei noi și originale, în funcție de domeniul în care activează. Astfel, doamna profesoară de limba română a implicat clasa în alegerea unor texte literare care să exprime emoții primare. Doamna profesoară de limba engleză a propus găsirea unor pasaje în limba engleză care să conțină cuvinte sinonime în limba engleză pentru emoții. În ceea ce privește proiectul actual, doamnele profesoare au prezentat în cadrul orelor biografii și modele de bună practică privind Cariera de succes și traseul urmat (biografii, personaje literare din literatura engleză etc.). Consider că formula de parteneriat a fost atinsă și propunerea de a dezvolta anumite competențe profesionale a făcut această cooperare plină de valoare.

### 3.25. Săptămâna toleranței și integrării

Daniela Șcheau  
Nicoleta Popescu  
CJRAE Gorj

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** CJRAE Gorj/CJAP Gorj
- **Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:** Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Târgu Jiu, Liceul Teologic Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși” Târgu Jiu, Liceul cu Program Sportiv Târgu Jiu, Colegiul Național „Ecaterina Teodoroiu” Târgu Jiu, Colegiul Auto „Traian Vuia” Târgu Jiu, Colegiul Tehnic „Ion Mincu” Târgu Jiu, Colegiul Tehnic nr. 2 Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Profesor Nicolae Caranda” Târgu Jiu, Școala Gimnazială „Pompiliu Marcea” Târgu Jiu, Școala Gimnazială Novaci, Liceul Teoretic Novaci, Liceul Tehnologic Țicleni, Școala Gimnazială nr. 1 Țicleni, Școala Gimnazială nr. 1 Rovinari, Liceul Tehnologic Roșia-Jiu, Fărcășești, Colegiul „Mihai Viteazul” Bumbesti-Jiu, Școala Gimnazială Ciuperceni, Școala Gimnazială nr. 1 Bumbesti-Jiu, Școala Gimnazială nr. 2 Motru, Școala Gimnazială Drăguțești, Școala Gimnazială Sîmbotin
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** 15-23 noiembrie 2018
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 1205 cadre didactice, 3528 elevi din clasele I-XII
- **Link la activitatea/programul derulat:** <https://www.facebook.com/saptamanatolerantei>
- **Cadrele didactice care completează jurnalul:** Daniela Șcheau și Nicoleta Popescu

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Pentru a celebra Ziua Internațională a Toleranței, CJRAE Gorj a desfășurat, în perioada 15-23 noiembrie 2018, o serie de activități educative care au vizat formarea comportamentelor și atitudinilor tolerante pe baza cărora elevii să acționeze cu înțelegere și responsabilitate în diverse circumstanțe ale vieții. Activitățile au oferit elevilor posibilitatea de a învăța să construiască relații bazate pe acceptare și solidaritate, precum și să respecte demnitatea fiecărei persoane.

**Scop:** dezvoltarea capacității elevilor de a dialoga și de a coopera cu ceilalți în condițiile acceptării pluralismului și valorizării pozitive a diferențelor.

**Obiective:**

- explorarea de către elevi a diferențelor dintre oameni;
- manifestarea de către elevi a unor atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți;
- exersarea de către elevi a atitudinilor și comportamentelor tolerante;
- cultivarea la elevi a spiritului de acceptare, cooperare și toleranță.

**Metodele** folosite în cadrul campaniei s-au bazat pe participarea activă a elevilor, implicarea acestora în cadrul activităților, încurajarea inițiativei, a comunicării între elevi și a muncii în echipă. Au fost utilizate următoarele metode și mijloace: discuția de grup, dezbateră, studiul de caz, exercițiul, problematizarea, brainstormingul, completarea unor fișe de lucru și a unor chestionare.

## Valorizarea activităților

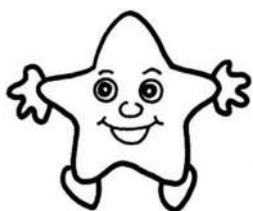
Rezultatele activităților desfășurate au fost promovate pe pagina de facebook a campaniei: <https://www.facebook.com/saptamanatolerantei>.

Cadrele didactice au primit un pachet de resurse ce a cuprins un set de exerciții și activități obligatorii și un set de activități opționale din care au putut selecta în funcție de: specificul grupului de implementare (ciclul de învățământ, vârsta elevilor), obiectivele urmărite, timpul disponibil, stilul didactic, modul personal de a organiza și de a conduce desfășurarea activității.

Temele activităților au fost: Culoarea Toleranței, Culegere de... complimente, Zâmbesc și asta vreau să primesc!, Alege cuvântul potrivit!, Conceptul de „toleranță”, Dicționarul toleranței, Citate despre toleranță, Situații de toleranță/intoleranță, Regulile unei clase tolerante, Povestea omulețului de lemn, Chestionarul „Cât de tolerant/ă ești?”.

Exemplificăm în continuare activitatea „Povestea omulețului de lemn”.

Profesorul consilier citește elevilor povestea (Fișa 1), discută despre importanța încrederii în sine, a cunoașterii de sine și îi invită să deseneze două stelute – conform modelului de mai jos:



Pe spatele unei stelute elevii completează propoziția *Sunt special pentru că...*, iar cealaltă stelută o dăruiesc unei persoane pe care o consideră specială.

Mai întâi, elevii citesc stelutele cu enunțul *Sunt special...*, apoi câțiva elevi sunt rugați să precizeze cui vor dărui steluta și să argumenteze de ce persoana respectivă este specială pentru ei.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Nu au existat dificultăți în desfășurarea activităților campaniei, elevii și-au dezvoltat capacitatea de a dialoga și de a coopera cu ceilalți în condițiile acceptării pluralismului și valorizării pozitive a diferențelor, au manifestat atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, au exersat atitudini și comportamente tolerante, au lucrat în echipă dezvoltând abilități de cooperare și de acceptare a celorlalți. Activitățile au fost primite de către elevi și profesori cu interes și curiozitate, fiind desfășurate cu deschidere și motivație.

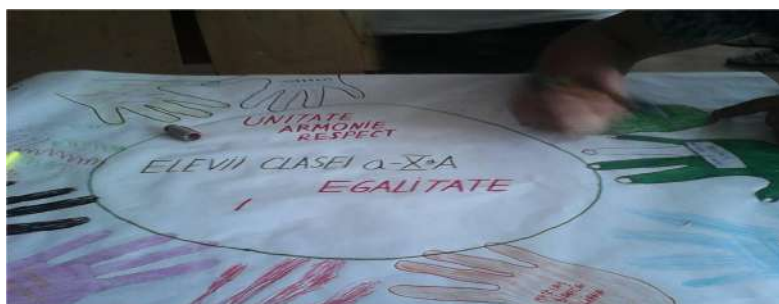
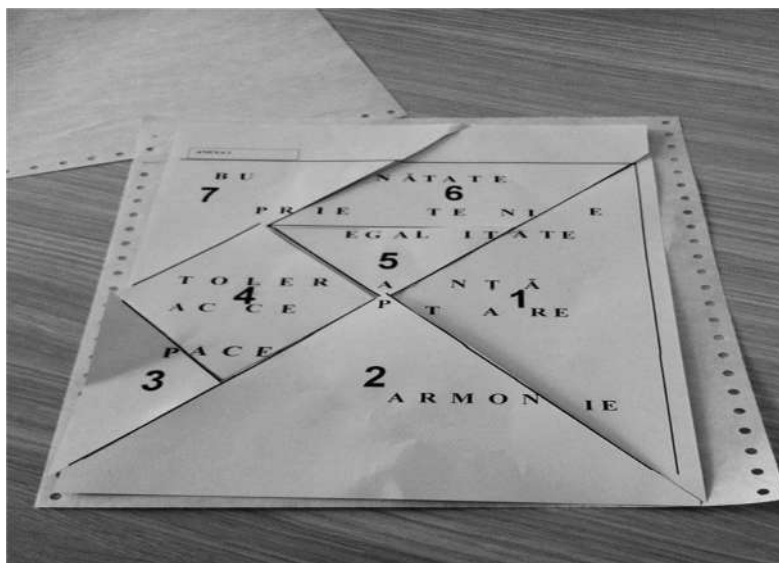
- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Activitățile desfășurate au reprezentat pentru elevi un mijloc de autocunoaștere și de conștientizare a unor trăsături pozitive și negative ale personalității lor, de acceptare a diferențelor, de optimizare a relațiilor interpersonale la nivelul grupului din care fac parte, de îmbunătățire a abilităților de comunicare, de exersare a abilităților de luare a deciziilor, planificare și rezolvare de probleme.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Profesorii consilieri din cabinetele școlare de asistență psihopedagogică au colaborat cu cadrele didactice din unitățile de învățământ, desfășurând activități la clasele I-XII, având ca suport resursele educaționale ale campaniei.

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional:



## Fișa 1

### Povestea omulețului de lemn

Într-un ținut îndepărtat locuiau niște omuleți mici, din lemn, ciopliți toți de un tâmplar pe nume Eli. Acesta își avea atelierul pe un deal, de la a cărui înălțime se vedea întreg satul.

Fiecare omuleț era altfel. Unii aveau nasul mare, alții aveau ochii mari. Unii erau înalți, alții erau scunzi. Unii purtau pălărie, alții purtau costum. Însă două lucruri le erau comune: toți erau făcuți de același tâmplar și trăiau în același sat.

De dimineața până seara, zi de zi, omuleții făceau un singur lucru: lipeau etichete unul pe celălalt. Fiecare omuleț avea o cutie plină cu steluțe aurii și o cutie plină cu bulinuțe negre. Când era ziua de lungă îi vedeai pe străzile satului lipind steluțe sau buline unul pe celălalt.

Omuleții drăguți, din lemn lustruit și frumos vopsiți întotdeauna primeau steluțe, dar aceia din lemn necizelat, cu vopseaua sărită nu primeau decât buline. Tot steluțe primeau și cei talentați; unii puteau ridica greutatea deasupra capului, alții puteau sări peste cutii înalte. Mai erau unii care știau cuvinte dificile, iar alții care cântau cântece frumoase. Acestora toată lumea le dădea steluțe aurii. Așa se face că unii omuleți aveau trupul plin de steluțe... Ori de câte ori primeau câte o steluță se simțeau atât de bine încât își doreau să mai facă ceva ca să poată primi încă una.

Alții însă nu știau să facă prea multe lucruri și aveau parte doar de buline. Pancinello era unul dintre aceștia din urmă.

Tot timpul încerca să sară cât mai sus, ca alții, dar întotdeauna cădea la pământ. Iar când ceilalți îl vedeau jos se adunau buluc în jurul lui și lipeau buline pe el. De multe ori se mai și zgâria în cădere, lucru pentru care mai primea buline negre. Iar după aceea, când încerca să le explice omuleților de ce căzuse, mereu spunea câte o neghiobie și toți se îngrămădeau să lipească și mai multe buline pe el.

După un timp avea atât de multe încât nu mai voia să iasă pe stradă, se temea că va face iar ceva anapoda: cine știe, o să-și uite pălăria sau o să calce într-o baltă... și imediat o să primească bulinuțe!!!

Adevărul este că avea atât de multe buline încât ceilalți omuleți veneau și îi lipeau altele fără nici un motiv.

„Merită mulțimea asta de buline negre”, își spuneau omuleții unii altora. „Este clar că nu e bun de nimic!”

După un timp, Pancinello a ajuns să creadă ce se spunea despre el:

„Așa este, nu sunt bun de nimic!” își spunea el. În rarele dăți când ieșea din casă stătea cu cei care erau ca el, cu multe buline. Cu ei se simțea mai în largul lui.

Într-o zi, se întâlnește cu un omuleț total diferit de ceilalți: nu avea nici steluțe, nici buline. Era din lemn și atât. Era o fată pe nume Lucia.

Să nu credeți că oamenii nu încercau să lipească etichete și pe ea! Încercau, numai că nu rămâneau lipite, ci cădeau. Fiindcă nu avea nicio bulină, unii o admirau atât de mult încât se grăbeau să-i lipească o steluță. Dar niciuna nu stătea lipită. Alții însă o priveau cu dispreț fiindcă nu avea nicio stea și atunci doreau să îi lipească o bulină, dar și aceasta cădea imediat.

„Ca ea vreau să fiu”, îi trecu prin minte lui Pancinello. „Nu mai vreau să primesc etichete de la ceilalți!” Așa că o întrebă pe Lucia cum se face că ea nu are nicio etichetă.

– Eu cred despre mine că sunt o persoană specială și cred că și tu ești o persoană tare deosebită! Să știi un lucru: cei din jurul tău vor avea păreri diferite despre tine, dar cel mai mult contează ce crezi tu despre tine. Etichetele se lipesc doar dacă le consideri importante. Dacă tu nu te respecti, nici ceilalți nu te vor respecta. Dacă tu nu te consideri important, nici ceilalți nu-ți vor acorda importanță. Dacă tu nu te iubești, nici ceilalți nu te vor iubi. Totul pornește de la tine, din interiorul tău, de la *relația și comunicarea cu tine însuși*. Împacă-te cu tine însuși, cu ceea ce ești tu, cu esența ființei tale, dacă vrei să-ți fie bine. Începe prin a crede că nu ești nici inferior, nici superior celorlalți. Ești TU, unic și special. Fii mândru de tine, apreciază-te, repetă-ți întruna că MERIȚI!

– Sunt special chiar dacă nu pot ridica greutatea deasupra capului, chiar dacă nu pot sări peste cutii înalte, chiar dacă nu știu cuvinte deosebite sau cântece frumoase?

Până să primească răspunsul Luciei, o bulină deja căzuse.

### **Bibliografie**

Lucado, Max. *Povestea omulețului de lemn*,

<https://anidescoala.ro/divertisment/povesti/autori-straini/alti-autori-straini/povestea-omulețului-de-lemn-de-max-lucado/>

### 3.26. Emoție și gândire – elemente de dezvoltare personală

Dora-Luciana Prisăcaru  
CJRAE Sibiu

- **Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus:** autoconștientizare, abilități de relaționare și comunicare
- **Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:** CJRAE Sibiu, Școala Gimnazială „Cireșarii” Mediaș
- **Nivelul de implementare (local, regional, național, european):** local
- **Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:** un an școlar (disciplină opțională în cadrul ariei curriculare Om și societate – o oră pe săptămână)
- **Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:** 50 elevi din clasa a V-a
- **Cadrul didactic care completează jurnalul:** profesor consilier școlar Dora-Luciana Prisăcaru

● Prezentarea programului educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale: Programul „Emoție și gândire – elemente de dezvoltare personală” a fost creionat de autoare folosind cărțile de la bibliografie, ca sursă de inspirație și informațiile culese din observațiile efectuate în activitățile la clasă. Programul are ca **scop** dezvoltarea capacității elevilor de a se cunoaște și de a-și exprima, într-o manieră pozitivă, trăirile personale.

**Obiectivele** programului vizează:

- exersarea abilităților de identificare și denumire a emoțiilor, de înțelegere a cauzelor acestora, de a diferenția sentimentele și acțiunile;
- exersarea abilităților de ascultare activă și exprimare asertivă, în vederea creșterii eficienței comunicării în cadrul relațiilor interumane;
- exersarea empatiei, ca trăsătură de personalitate implicată decisiv în calitatea relațiilor interpersonale;
- exersarea abilităților de a analiza și înțelege relațiile interpersonale, de a negocia neînțelegerile și de a rezolva conflictele, în vederea integrării optime într-un grup.

**Conținuturile** programului includ următoarele aspecte:

1. Emoțiile și cunoașterea de sine
  - Autocunoaștere/intercunoaștere
  - 1.1.1. Caracteristici personale pozitive și aspecte definitorii ale propriei identități
    - Autoevaluare/interevaluare
  - 1.2.1. Explorarea resurselor personale/interpersonale
2. Controlul emoțiilor
  - 2.1. Creșterea toleranței la frustrare și controlul mâniei
    - 2.1.1. Situații conflictuale și posibile modalități de rezolvare a lor
  - 2.2. Dezvoltarea autocontrolului în diferite situații de viață
    - 2.2.1. Modalități eficiente de comunicare în situații conflictuale
3. Comunicarea și relațiile interpersonale
  - Ascultarea activă
  - 3.1.1. Abilități de ascultare în cadrul relațiilor interpersonale
    - Comunicare asertivă
  - 3.2.1. Caracteristici și consecințe ale comportamentelor pasiv, asertiv, agresiv
4. Empatia (*citirea emoțiilor*)
  - Sensibilitate la sentimentele celorlalți

- 4.1.1. Atitudine tolerantă și echitabilă față de grup
  - Privire din perspectiva celuilalt
- 4.2.1. Modalități de menținere a relațiilor pozitive în cadrul grupului
- 5. Managementul relațiilor interpersonale
  - Calitatea vieții personale
- 5.1.1. Influențe pozitive și negative în luarea deciziilor
  - Comportamente prosoziale
- 5.2.1. Deprinderi pentru un mod de viață sănătos

Exemplificăm, în continuare, una din activitățile desfășurate cu elevii în cadrul programului: „Intercunoaștere prin ascultare activă”.

**Durata:** 50 de minute

**Scopul activității:** exersarea de către elevi a unor modalități de intercunoaștere prin ascultare activă și limbaj verbal.

**Obiective specifice:**

- să favorizeze intercunoașterea elevilor, prin prezentarea personală realizată de aceștia;
- să identifice caracteristici comune cu ale altor colegi prin accentuarea elementelor comune care îi definesc pe ei, ca grup, datorită alegerilor făcute;
- să aplice comportamente specifice ascultării active prin reținerea a ceea ce spun colegii atunci când se prezintă.

**Desfășurarea activității:**

Elevii sunt anunțați că vor participa la o activitate cu scopul de a se cunoaște mai bine între ei, prin exerciții de ascultare activă. Elevii primesc cartonașe reprezentând diverse lucruri (de exemplu ochi, mașină, avion, inimă, fructe, casă etc.). Fiecare elev este solicitat să aleagă un cartonaș conținând un lucru care îl reprezintă și care este legat de o anumită trăsătură a propriei personalități. Apoi, fiecare elev se prezintă grupului prin intermediul simbolului de pe cartonașul ales. Profesorul ascultă cu atenție prezentările făcute, iar dacă mai multe persoane au ales același simbol, dar din motive diferite, evidențiază acest aspect.

Elevii sunt invitați să formeze grupe cu colegii care au ales același simbol. Grupele vor fi alcătuite din minim doi membri, iar în situația în care un anumit simbol a fost ales de o singură persoană, aceasta va intra în grupul care reprezintă a doua alegere pe care ar fi făcut-o după simbolul ales.

În cadrul fiecărui grup constituit, fiecare membru se prezintă celorlalți, prin intermediul a cinci caracteristici personale. Ceilalți elevi vor asculta activ, utilizând comportamente specifice ascultării active (spre exemplu a reține ceea ce spun participanții atunci când se prezintă).

După prezentarea fiecărui membru, fiecare elev notează pe foaia de hârtie caracteristicile comune pe care le-a identificat la alți colegi din grupul său, în timpul prezentării acestora. Apoi, fiecare elev se prezintă clasei, prin intermediul caracteristicilor comune, identificate și la alți colegi.

**Materiale necesare:** cartonașe reprezentând diverse simboluri desenate, fără explicație, fișe de răspuns pentru identificarea trăsăturilor de personalitate comune cu alte persoane, în cadrul grupului din care fac parte.

**Discuție pentru evaluarea activității:**

- Cum v-ați simțit pe parcursul exercițiilor?
- Ați reușit să vă cunoașteți mai bine colegii?

- A fost ușor sau dificil să vă caracterizați/prezentați colegilor cu ajutorul a cinci caracteristici personale?
- Considerați că ați fost ascultați activ în timpul prezentării voastre?
- Unde puteți aplica acest exercițiu?

**Sursă bibliografică pentru activitatea „Intercunoaștere prin ascultare activă”:**

Plăcintar, A.C. (2008). Comunicare și relaționare interpersonală pozitivă. Arad: Editura Universității „Aurel Vlaicu”, pag. 40

**Evaluarea programului „Emoție și gândire – elemente de dezvoltare personală”**

Finalitatea acestui program a vizat dezvoltarea încrederii în sine, sprijinirea elevilor în pregătirea pentru viață și pentru viitor. Elevii au oferit feedback la sfârșitul programului, de exemplu ce anume au descoperit nou despre ei, ce le-a plăcut/ce nu le-a plăcut, ce recomandări ar face pentru îmbunătățirea programului. Prin comparație cu așteptările exprimate la început, a fost demonstrat impactul educativ al programului asupra elevilor, spre exemplu elevii își pot exprima gândurile, emoțiile și trăirile în mod constructiv.

- Dificultățile întâmpinate în desfășurarea programului educațional și soluțiile găsite pentru depășirea acestora:

Pe parcursul desfășurării programului, una dintre dificultăți s-a datorat numărului mare de elevi din clasă. Atunci când se lucrează cu un număr mare de elevi (peste 20), aceștia pot să-și piardă interesul până la sfârșitul activității, neavând răbdare să se asculte unii pe ceilalți. Ca soluție la problema întâmpinată, s-a recurs la împărțirea grupului de elevi în subgrupe. În fiecare subgrupă, s-a numit un responsabil care a avut rolul de a supraveghea ducerea la bun sfârșit a sarcinilor și de a comunica celorlalți concluziile activității.

O altă dificultate întâmpinată a avut în vedere modalitatea de organizare a spațiului atunci când activitatea era dinamică, în sala de clasă fiind mult mobilier. Amenajarea unui spațiu special pentru activitățile de grup ar fi una dintre soluțiile posibile.

- Implicațiile rezultatelor obținute ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional SEL pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi:

Activitățile desfășurate în cadrul programului au pus accentul pe dezvoltarea dimensiunilor atitudinale și valorice ale elevilor, cum ar fi: responsabilitate și disponibilitate pentru decizii și acțiuni privind propria viață; recunoașterea unicității fiecărei persoane; orientarea spre o viață de calitate, în prezent și în viitor. Autocunoașterea este primul pas spre gestionarea eficientă a propriei cariere.

- Colaborarea consilierului școlar cu profesorii pentru a-i sprijini să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi:

Profesorii sunt sprijiniți de consilierul școlar pe teme de consiliere a carierei sau alte teme la cerere, prin organizarea unor activități comune sau prin sugestii de teme și activități adecvate problematicii cu care elevii se confruntă.

**Bibliografie**

Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G. (2002). *Consiliere și orientare*. București: Editura Humanitas Educațional

Lemeni, G., Miclea, M. (coord.) (2004). *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

Moldovanu, I., Salvați Copiii Suedia, UNICEF (2018). *Cartea mare a jocurilor*, Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului

Plăcintar, A.C. (2008). *Comunicare și relaționare interpersonală pozitivă*. Arad: Editura Universității „Aurel Vlaicu”

Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom

Tintiuc, T. et al. (2004). *Ghidul Formarea deprinderilor de viață pentru prevenirea traficului de ființe umane*. Chișinău: Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Secretariatul Consiliului Național pentru Protecția Drepturilor Copilului, Ministerul Educației, Reprezentanța UNICEF în Moldova și Organizația Suedeză Radda Barnen/Salvați Copiii

Vernon, A. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

## CAPITOLUL 4

### PROGRAME ȘI ACTIVITĂȚI DE CONSILIERE

#### 4.1. Program de dezvoltare a abilităților de viață la adolescenți

Ana-Maria Moldovan  
CJRAE Cluj

- **Context**

Abilitățile de viață reprezintă ansamblul de abilități fundamentale necesare în construirea unei vieți echilibrate, în dezvoltarea și menținerea de relații normale cu ceilalți, în atingerea scopurilor propuse și soluționarea problemelor și dificultăților din viața de zi cu zi.

Prin dezvoltarea abilităților de viață cu ajutorul programelor educaționale pentru adolescenți și tineri se creează premisele dezvoltării lor personale și profesionale, determinând astfel creșterea calității vieții.

Programele educaționale de dezvoltare a abilităților de viață, derulate în școală, oferă avantajul unei abordări consecvente, structurate și durabile a procesului de învățare și exersare a comportamentelor adecvate unei vieți independente.

- **Cine realizează programul (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.)**

Programul va fi implementat în unitățile de învățământ din județul Cluj de către consilierii școlari, în colaborare cu profesorii diriginți.

- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor

- **Tipul programului:** de prevenție

- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/profesional

- **Caracteristicile și nevoile populației țintă**

În cadrul programului participă elevi din învățământul liceal și tehnic, din mediul urban și rural.

- **Scopul programului** vizează dezvoltarea personală și socială a elevilor prin oferirea unor oportunități de învățare necesare formării de cunoștințe, deprinderi și atitudini, care să le permită să ducă o viață sigură, sănătoasă și responsabilă în relație cu ei înșiși și alte persoane.

- **Obiectivele programului:**

- structurarea activităților pe baza părerilor și nevoilor elevilor, precum și a caracteristicilor specifice etapei de dezvoltare în care aceștia se află;
- crearea unui mediu deschis, stimulativ în care elevii să poată să se exprime liber și să evolueze;

- achiziționarea unor abilități care necesită identificarea și folosirea acelor ocazii de a practica și aplica deprinderile ce se doresc a fi învățate;
- utilizarea strategiilor de tip peer education.

• **Modalitățile în care va fi derulat programul**

În funcție de nevoile școlii, prin intermediul consilierilor școlari și împreună cu profesorii diriginți, sunt selectate clasele de elevi care vor participa la activități. Profesorul consilier școlar prezintă fiecărei clase activitățile proiectului, elevii interesați manifestându-și intenția de a participa. Activitățile se derulează bilunar, după finalizarea orelor de curs.

• **Metodele utilizate:**

- metode bazate pe învățarea experiențială (observarea reflectivă, jocul de rol, experimentul etc.);
- metode de învățare prin colaborare și strategii de peer education (predarea reciprocă, metoda piramidei, Colțurile, răspunsul prin rotație, metoda FRISCO, metoda 6-3-5, Mozaicul, Cercul lui Robin etc.).

• **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Conținutul programului are la bază Modelul 4-H, apărut și implementat în Statele Unite ale Americii. Modelul 4-H s-a aplicat în cazul a aproximativ șapte milioane de americani. Proiectul a fost implementat în aproape 60 de state ale lumii. Simbolul programului 4-H este un trifoi cu patru foi în forma literei H, fiecare reprezentând un tip de abilitate ce poate fi dezvoltat: de gândire și judecată („head”), de loialitate și valori personale („heart”), de activități practice („hand”) și de viață sănătoasă („health”).

Tabelul de mai jos reprezintă o adaptare a sistemului de clasificare a abilităților în cele patru categorii ale modelului 4-H. Această repartizare în categorii și subcategorii reprezintă o imagine de ansamblu pentru ceea ce se consideră fi o *abilitate de viață* și conținuturi, respectiv activități, prin care acestea pot fi dobândite și dezvoltate (apud. Belciu, M. E. et al., 2011).

Sistem de clasificare a abilităților (Tabel nr. 6):

<b>Dimensiune – abilități de viață</b>	<b>Competență</b>	<b>Conținuturi/Activități</b>	<b>Nr. de activități</b>
<b>Gândire (head)</b>	Stabilirea obiectivelor, Planificarea, Organizarea, Utilizarea judicioasă a resurselor	Strategii de rezolvare de probleme, Tehnici de management al timpului, Modalități de planificare a resurselor, Tehnici de învățare eficientă	3
<b>Administrare (head)</b>	Flexibilitate, Comunicare, Cooperare, Soluționarea conflictelor	Comunicare și conflict, Roluri în echipă, Tipuri de atitudini și comportamente în cadrul unui grup, Acceptarea necondiționată, Tehnici de negociere	2
<b>Relaționare (heart)</b>	Abilități sociale, Empatie, Împărtășire	Relațiile de prietenie, Complianța la reguli, Comportamente prosociale, Modalități de dezvoltare a empatiei, valorilor și convingerilor morale	2
<b>Grijă (heart)</b>	Voluntariat, Leadership, Cetățenie activă	Civism, Comportament proactiv, Leadership, Voluntariat, Angajament civic	2

<b>Dimensiune – abilități de viață</b>	<b>Competență</b>	<b>Conținuturi/Activități</b>	<b>Nr. de activități</b>
<b>Muncă (hands)</b>	Abilități specifice, Auto-motivare, Încredere în sine, Autoresponsabilizare	Identificarea aptitudinilor, interesele, Profil ocupațional, Marketing personal, Imagine de sine, Exprimare emoțională, Autocontrol emoțional	2
<b>Dăruire (hands)</b>	Contribuție la efortul de grup, Lucru de echipă	Comportamente prosociale, Valori și atitudini, Trăsături.	1
<b>Viață (health)</b>	Managementul stresului, Prevenirea bolilor, Siguranța personală	Stil de viață sănătos, Tehnici de management al stresului	2
<b>Existență (health)</b>	Autodisciplină, Caracter, Alegeri de viață sănătoase	Stil de viață sănătos, Managementul vieții personale și profesionale, Valori și convingeri morale	2

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:**

Programul se derulează pe parcursul unui an școlar, cuprinzând un număr de 16 întâlniri.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

Resurse umane: consilieri școlari din CJAP și cabinete de asistență psihopedagogică și profesori diriginți.

Resurse materiale: consumabile, mijloace tehnice.

- **Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului:**

Programul va fi promovat la nivelul școlilor implicate prin materiale informative și prezentări în cadrul ședințelor metodice, a lectoratelor cu părinții, la nivelul CJRAE prin postarea de resurse și dovezi ale activităților desfășurate pe site și social media, precum și prin prezentarea proiectului în cadrul diferitelor evenimente științifice.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

În realizarea activităților sunt implicați consilierul școlar și profesorii diriginți.

- **Modalități de evaluare a programului:**

Programul este evaluat, pe parcursul activităților, prin feedbackul oferit la finalul fiecărei activități de către elevi și la finalul proiectului, prin focus grup și chestionare de feedback, adresate elevilor și profesorilor diriginți.

- **Impactul asupra elevilor:**

Prin participarea la acest program, elevii dobândesc:

- abilități în anumite domenii de interes;
- precepte morale clare și solide care influențează atitudinile față de sine, față de muncă și față de ceilalți;
- încredere în sine și în propriile capacități;
- empatie și grijă față de nevoile și preocupările celorlalți;
- inițierea, stabilirea și menținerea de relații interumane funcționale;
- sentimentul unicității, al valorizării și diferențierii de ceilalți prin acțiuni personale.

## **Bibliografie**

Belciu, M. E. et al. (2011). *Metode și instrumente pentru dezvoltarea abilităților de viață la clasă – ghid teoretic*. Pitești: Paralela 45, MEC, Fundația pentru dezvoltarea societății civile, International Child Development Initiatives – material realizat în cadrul Proiectului POSDRU 3/1.3/S/3

Bloom, B. S. (1976). *Human characteristics and school learning*. McGraw-Hill

Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The theory in Practice*. Perseus Books

Mitulescu, S. et al. (2004). *Ghid metodologic pentru dezvoltarea deprinderilor de viață independentă*. World Learning. Programul Childnet

Popescu, A. et al. (2010). *Ghid de identificare și adresare a nevoilor emergente ale copiilor din România*. București: Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile

## 4.2. Program educațional privind adaptarea cu succes la cerințele educaționale pentru elevii clasei a IX-a

Viorica Angela Pascu  
CJRAE Cluj

### • Context

Cel mai frecvent impediment cu care se confruntă elevii claselor a IX-a la debut de an școlar se dovedește a fi, în fiecare an, acomodarea cu viața de licean: adaptarea la noul grup, la colectivul de cadre didactice și, în special, la noile cerințe educaționale. Mai mult, în activitatea de consiliere psihopedagogică, cea mai frecventă problemă pentru care elevii se prezintă la cabinet, la început de an școlar, dar și pe parcurs este *anxietatea de test*, definită ca un nivel excesiv de frică, îngrijorare și aprehensiune înainte, în timpul și/sau după situații legate de testare, acompaniate de simptome vegetative și îngrijorare în legătură cu consecințele rezultatelor slabe (Florea et al., 2012).

Realizarea unor activități de consiliere (structurate, la nivel de grup), cuprinse într-un program, cu obiective bine definite vizând autoconștientizarea, gestionarea stresului, dar și dezvoltarea la elevi a abilităților de relaționare și comunicare optimizează adaptarea la elevi.

- **Cine realizează programul:** psihologul școlar asistat de profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/profesional

### • Caracteristicile și nevoile populației țintă

30 elevi din clasa a IX-a, cu vârsta de 15 ani dintr-un liceu teoretic (liceu cu rezultate excepționale la nivel de județ), mediul urban, 40% fete, 60% băieți. Majoritatea provin din instituții școlare diferite, admiși pe baza rezultatelor de la examenul de capacitate (rezultate/medii școlare ridicate).

- **Scopul programului:** adaptarea elevilor la cerințele educaționale din mediul liceal
- **Obiectivele programului:**
  - învățarea unor tehnici eficiente de gestionare a emoțiilor în situațiile de testare (evaluare scrisă/orală);
  - îmbunătățirea abilităților de comunicare la elevi prin creșterea gradului de autodezvăluire;
  - îmbunătățirea abilităților sociale prin intensificarea relațiilor de prietenie;
  - dobândirea unor strategii eficiente de management al stresului: reevaluarea cognitivă, rezolvarea de probleme;
  - dobândirea unor tehnici de autocontrol în situații de stres.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:** orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar
- **Metode și mijloace utilizate:** activități ludice de relaxare, expunerea – prezentarea PowerPoint: „Anxietatea de test: cauze, consecințe”; dezbateră de grup, problematizarea, jocul de rol, brainstormingul, reflecția, studiul de caz, exercițiul, completarea de fișe de lucru și scale de autoevaluare, evaluarea unor situații problematice, realizarea de colaje, postere.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Temele abordate au fost următoarele: „Anxietatea socială și anxietatea de test”; „Cum gestionăm situațiile stresante/anxiogene (anxietatea de test)?”; „Autocunoaștere: Fața umană”,

„Lucrurile care-mi plac”; „Portretul colegului meu”; „Evaluarea activităților” (completarea unei fișe de feedback).

- **Durata programului:** o lună și o săptămână
- **Număr de ședințe de consiliere/activități:** 5
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**
  - Resurse umane: elevi, psihologul școlar, profesorul diriginte;
  - Resurse materiale: materiale informative, mijloace video, calculatoare, program informatic;
  - Costuri: materiale, de tipărire, tehnice;
  - Surse de finanțare: sponsorizări.
- **Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului:** articol informativ în revista școlii; prezentarea la ședințele metodice cu profesorii diriginți, activitățile metodice ale consilierilor școlari și lectoratele cu părinții, realizarea unor pliante.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

Profesorul diriginte a participat la toate activitățile, ca membru activ al grupului, parcurgând același proces de autocunoaștere în vederea „sudării” relației profesor-elev și împărtășind experiențe, emoții cu elevii. Părinții au oferit susținere emoțională elevilor și au urmărit evoluția emoțională și comportamentală a elevilor.
- **Modalitățile de evaluare a programului** au avut în vedere: chestionarul, discuțiile individuale cu beneficiarii, realizarea unor postere și colaje.
- **Impactul asupra elevilor:**

Activitățile au creat un climat emoțional pozitiv și o mai bună relaționare a elevilor în cadrul colectivului clasei. Au contribuit la o mai bună gestionare a emoțiilor în situații de evaluare.
- Programul **nu a fost** preluat/adaptat din alte lucrări de specialitate.

## **Bibliografie**

Băban, A. (2007). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și dirigenție*, Cluj-Napoca: Imprimeria Ardealul

Florea, R.A., Cărpinean, I.M., Dragnea, M., Pașcan, A., Lupu, V. (2012). *Anxietatea de test*. În: Revista de Neurologie și Psihiatrie a Copilului și Adolescentului din România

### 4.3. O carieră de succes

#### Program de consiliere a elevilor

Oana Carmen Sârghi  
CJRAE Cluj

- **Context**

În condițiile ofertei tot mai variate de continuare a studiilor liceale și a cerințelor în continuă schimbare de pe piața muncii, considerăm ca fiind de o importanță majoră sprijinirea tinerilor în luarea unei decizii corecte în ceea ce privește cariera. Programul județean de orientare școlară și profesională *O carieră de succes* constituie un suport util pentru exersarea abilităților de management eficient al propriei cariere pentru elevii claselor a XI-a și a XII-a din județul Cluj.

- **Cine realizează programul**

Programul cuprinde trei activități care vor fi desfășurate de consilierul școlar, iar în școlile în care nu există cabinet de asistență psihopedagogică, activitățile vor fi realizate de profesorul diriginte. Consilierii școlari arondați acestor școli vor oferi sugestii metodologice profesorilor diriginți privind implementarea activităților din program.

- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** program de intervenție/consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ liceal/profesional

- **Caracteristicile și nevoile populației țintă:**

Grupul țintă este constituit din elevi de clasa a XI-a și a XII-a din unitățile de învățământ de nivel liceal din județul Cluj, atât din mediul urban, cât și din cel rural.

- **Scopul programului** constă în dezvoltarea competențelor necesare elevilor pentru managementul propriei cariere.

- **Obiectivele programului** vizează:

- autocunoașterea și evaluarea realistă a caracteristicilor personale relevante pentru alegerea carierei (interese, abilități specifice și transferabile, valori personale și profesionale, caracteristici de personalitate);
- explorarea surselor de informare cu privire la alternativele educaționale și profesionale;
- dezvoltarea capacității de management al ofertelor educaționale și profesionale;
- identificarea și punerea în practică a etapelor luării deciziei;
- dezvoltarea capacității de stabilire a obiectivelor proprii de carieră pe termen scurt, mediu și lung;
- dezvoltarea abilității de stabilire a unor planuri de carieră realiste, în conformitate cu interesele, abilitățile, valorile personale, aptitudinile și trăsăturile de personalitate;
- exersarea unor tehnici eficiente de promovare personală.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul** (Tabel nr. 7):

Nr.	Activități planificate	Resurse	Modalități de desfășurare
1.	Exerciții de auto-cunoaștere: caracteristici personale relevante în alegerea carierei	Prezentare activități în format electronic – drive-ul „Biblioteca virtuală” a CJRAE Cluj (conține activitățile din program, accesibile cadrelor didactice) Fișe de lucru Portofoliul carierei	Activitate frontală cu clasa de elevi

Nr.	Activități planificate	Resurse	Modalități de desfășurare
2.	Explorarea traseelor educaționale și ocupaționale	Prezentare format electronic Site-uri cu oferte educaționale: site-urile oficiale ale universităților din județul Cluj, site-uri de joburi	Activitate frontală cu clasa de elevi
3.	Exerciții de luare a deciziei de carieră (stiluri decizionale, etapele luării deciziei)	Prezentare format electronic Chestionar „Luarea deciziei de carieră”	Activitate frontală cu clasa de elevi
4.	Activități practice – elemente de promovare personală relevante în alegerea carierei	Prezentare format electronic Fișe de lucru Site-uri educaționale: <a href="https://drive.google.com/open?id=1OoCgH4vYTQVTH0T_DESOt20hC0vSSsv">https://drive.google.com/open?id=1OoCgH4vYTQVTH0T_DESOt20hC0vSSsv</a> (drive al CJRAE Cluj care conține materiale suport pentru elevi, cadre didactice, părinți)	Activitate frontală cu clasa de elevi
5.	Consiliere de grup	Fișe de lucru Grile de observație/(auto)evaluare	Grupuri mici de elevi
6.	Consiliere individuală	Chestionare; teste psihologice (Bateria de Teste Psihologice de Aptitudini Cognitive - BTPAC, Platforma computerizată de evaluare psihologică – CAS) Fișe de lucru Platforme de educație a carierei	Individual
7.	Evaluarea programului „O carieră de succes”	Chestionar de evaluare Portofoliul carierei	Activitate frontală

- **Metode utilizate:**

În cadrul activităților desfășurate s-au utilizat următoarele metode: conversația euristică, brainstorming, exercițiul, reflecția, investigația, realizarea de postere, afișe, portofoliul. De asemenea, s-au utilizat metode de învățare prin colaborare și strategii de tip peer education.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

- Clarificarea conceptelor și transmiterea unor cunoștințe referitoare la aspectele relevante ale autocunoașterii: „Cum mă văd eu, cum mă văd colegii”, „Cartea de vizită”, „Interesele profesionale”;
- Oferta educațională și profesională a județului;
- Etapele deciziei, stilurile decizionale.

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:** februarie-aprilie 2020, realizarea de către consilierii școlari, în colaborare cu profesorii diriginți a cel puțin trei ședințe de consiliere.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

Resurse umane: consilieri școlari din Centrul și cabinetele de Asistență Psihopedagogică și profesori diriginți;

Resurse materiale: materiale informative, resurse multimedia.

- **Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului:**

- promovarea programului la nivelul școlilor participante de către Inspectoratul Școlar Județean Cluj, cuprinderea acestuia în rapoartele județene de activitate;

- realizarea și distribuirea de broșuri cu descrierea programului;
- promovarea serviciilor oferite beneficiarilor prin intermediul site-urilor: <http://cjraecluj.ro/>, [www.facebook.cjrae.cluj](http://www.facebook.cjrae.cluj)

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

În derularea programului sunt implicați profesorii consilieri din cabinetele de asistență psihopedagogică și profesorii diriginți ai claselor a XI-a și a XII-a din unitățile de învățământ de nivel liceal.

- **Modalități de evaluare a programului:**

În etapa de evaluare a programului de orientare școlară și profesională s-au aplicat chestionare elevilor și cadrelor didactice.

- **Impactul asupra elevilor:**

În urma aplicării instrumentelor de evaluare, respondenții au apreciat activitățile din program ca fiind utile în dezvoltarea abilităților personale. Participanții la program s-au implicat activ în activități, pe care le-au considerat foarte utile pentru dezvoltarea abilităților de management al propriei cariere.

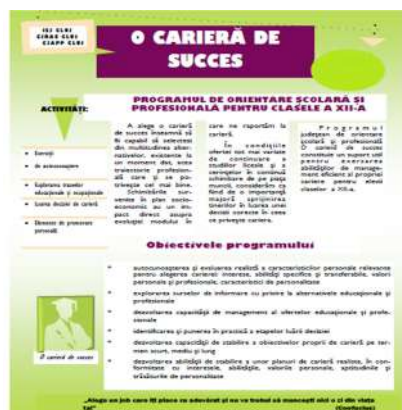
- **Link la program:** <http://cjraecluj.ro/programe/>

## Bibliografie

Hanga C. (2007). *Planificarea și dezvoltarea carierei, ghid pentru consiliere și orientare*, Cluj-Napoca: Editura Sinapsis

Lemeni, G., Negru, O. (2004). *Planificarea carierei*, în Lemeni, G., Micla M. (coord.). *Consiliere și Orientare. Ghid de Educație pentru Carieră*, Cluj- Napoca: Editura ASCR

Lemeni, G., Tăraș, A. (2004). *Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Activități pentru clasele IX-XII, Cluj-Napoca: Editura ASCR



Support activități/Pliant/Afiș promovare program județean CJRAE Cluj – *O carieră de succes*

#### 4.4. La cinema, devin cineva Program de consiliere a elevilor

Ruxandra Vasilescu  
CJRAE Cluj

- **Context**

Programul educațional „La cinema, devin cineva” a pornit de la constatarea faptului că programele școlare actuale cuprind într-o mică măsură elemente legate de dezvoltarea personală a elevilor, de formarea personalității și caracterului acestora, oferind puține ocazii de dezbateri și exprimare personală.

Programul încearcă să acopere aceste nevoi, să ofere elevilor oportunități de analiză și reflecție, prin intermediul filmului. În multe dintre situații, elevii nu reușesc să găsească un răspuns comportamental acceptabil, să găsească o rezolvare adecvată a problemei cu care se confruntă. Filmul poate oferi un exemplu, poate constitui o bază de pornire pentru a dezbate, argumenta, identifica soluții care să fie apoi generalizate la aspecte din viața de zi cu zi.

Urmărim așadar, prin activitățile din cadrul programului, dezvoltarea de abilități și atitudini într-un mod indirect – prin vizionarea filmelor artistice selectate și, mai ales, prin discuțiile ulterioare și activitățile la clasă, pornind de la filmul vizionat.

- **Cine realizează programul (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.)**

Programul este propus de Asociația Culturală „Art-Cord” și derulat în parteneriat cu Asociația „Victoria Film”, ISJ Cluj, CJRAE Cluj și școli din județul Cluj. În activitățile propriu-zise sunt implicați consilieri școlari și profesori diriginți ai claselor participante, precum și un reprezentant al asociației inițiatoare.

- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare

- **Tipul programului:** program de prevenție

- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial, învățământ liceal/profesional

- **Caracteristicile și nevoile populației țintă**

În cadrul programului participă elevi de gimnaziu și liceu, aproximativ 1200 în cele cinci ediții desfășurate până în 2020, proveniți din medii și tipuri de școli variate (școli gimnaziale, licee, școli profesionale).

- **Scopul programului:**

Programul urmărește dezvoltarea personală armonioasă, dezvoltarea inteligenței emoționale, autocunoașterea și dezvoltarea competențelor sociale ale elevilor participanți.

- **Obiectivele programului:**

- participarea a minim șapte clase de elevi din școli diferite la proiecțiile de filme;
- implicarea activă a elevilor în discuțiile ulterioare vizionării de filme – opinii exprimate din sală imediat după finalizarea filmului și dezbateri active în cadrul orelor la clasă;
- modificarea comportamentului elevilor participanți în direcția urmărită (în funcție de tematica aleasă pentru respectiva ediție), pe baza observațiilor sistematice realizate de consilierul școlar/diriginte și a feedbackului obținut de la elevi la finalul programului.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Prin intermediul consilierilor școlari, sunt selectate clasele de elevi care vor participa în fiecare an școlar la proiect, aceștia obținând acordul conducerii școlii și al părinților elevilor (în scris) în acest sens. Fiecare elev participant primește câte o agendă a filmelor – un caiet cuprinzând descrierea filmelor și câteva teme de reflecție. Filmele (artistice sau de animație) sunt selectate de specialiștii din partea asociației organizatoare, a cinematografului și a CJRAE, astfel încât să răspundă obiectivelor stabilite pentru respectiva ediție, fiind în același timp potrivite vârstei elevilor participanți. Filmele sunt puse la dispoziție gratuit de Asociația „Victoria Film”.

În cadrul fiecărei ediții a proiectului participă aproximativ zece clase de elevi, aceștia luând parte la cele patru proiecții de film planificate, însoțiți de consilierul școlar și de alte cadre didactice. După finalizarea fiecărui film are loc o scurtă discuție în sala de cinema, spre exemplu adresare de întrebări și răspunsuri, lansarea unor teme de reflecție.

În perioada imediat următoare, consilierii școlari desfășoară o activitate cu fiecare clasă, pe baza unui plan stabilit, în care se lansează teme de gândire, se dezbate filmul urmărit, sunt discutate asemănările cu viața de zi cu zi.

La încheierea ediției care a avut ca temă prevenirea discriminării, dezvoltarea toleranței și acceptarea diversității, s-a desfășurat și un flashmob în fața cinematografului, elevii prezentând posterele pe această tematică.

- **Metode utilizate:**

În cadrul activităților desfășurate la clasă, ulterior vizionării filmelor sunt utilizate metode precum problematizarea și dezbateră; se lucrează atât individual, cât și pe grupe.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

În fiecare dintre cele cinci ediții desfășurate până în 2020 a fost selectată câte o tematică specifică, filmele incluse conducând la îndeplinirea obiectivelor corespunzătoare. Astfel, tematicile au inclus:

- reducerea frecvenței comportamentelor agresive ale elevilor prin dezvoltarea de abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor;
- prevenirea discriminării, dezvoltarea toleranței și acceptarea diversității (culturală, cognitivă, socio-economică etc.);
- dezvoltarea unor atitudini pozitive față de propria persoană și față de ceilalți;
- dezvoltarea personală armonioasă, dezvoltarea inteligenței emoționale;
- alegerea modelelor de către adolescenți.

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:**

Fiecare ediție a programului se desfășoară pe parcursul semestrului al II-lea al anului școlar, în acest interval având loc patru proiecții de film, respectiv patru ore de consiliere și orientare la clasă. Până în prezent s-au desfășurat cinci ediții, cea de a șasea, planificată pentru anul școlar 2019-2020, fiind suspendată după o singură proiecție, din cauza pandemiei, urmând a fi reluată în anul școlar următor.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

**Resurse umane:** consilieri școlari din CJAP și cabinete de asistență psihopedagogică și profesori diriginți, toți participând pe bază de voluntariat.

**Resurse materiale:**

- sala de cinema și filmele proiectate, puse la dispoziție gratuit de Asociația „Victoria Film” Cluj-Napoca;
- caietele cu descrierea filmelor și temele de dezbateră, precum și transportul cu autocarul al unei clase de elevi din Gherla în Cluj-Napoca (pe parcursul a două ediții), realizate prin

sponsorizare obținută de Asociația Culturală „Art-Cord” de la S.C. Schenker Logistic România S.A.;

- transportul cu autocarul al unei clase de elevi din Gherla în Cluj-Napoca (pe parcursul unei ediții) din fondurile școlii;
- consumabile (acorduri parentale, diplome etc.) din bugetul CJRAE Cluj.

- **Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului:**

Programul a fost promovat pe mai multe căi: la nivelul școlilor participante, la nivelul Inspectoratului Școlar Județean, prin cuprinderea în rapoarte de activitate și afișarea posterului la avizier, afișarea bannerului proiectului la cinematograful Victoria, atât în exterior, cât și în interior, apariția de articole în presa locală.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

La fiecare proiecție de film, elevii sunt însoțiți atât de consilierul școlar, cât și de alte cadre didactice, de obicei profesorul diriginte. Consilierul școlar, uneori alături de diriginte, desfășoară apoi activitatea la clasă în care se discută/aprofundează tema filmului. Implicarea părinților constă în acordul pe care aceștia îl semnează, care cuprinde o scurtă prezentare a programului din anul respectiv. Comunitatea locală este implicată prin intermediul partenerilor din proiect.

- **Modalități de evaluare a programului:**

Programul este evaluat, pe parcursul și la finalul fiecărei ediții, prin discuții de grup cu elevii participanți, precum și prin modul acestora de implicare în desfășurarea activităților la clasă, spre exemplu: participarea la discuții, implicarea în sarcinile realizate pe grupe etc.

- **Impactul asupra elevilor:**

Tematicile alese în fiecare din cele cinci ediții de până acum ale programului, precum și obiectivele stabilite conduc spre dezvoltarea de abilități și formarea de atitudini la elevi cu impact real în activitate. Astfel, elevii exersează identificarea valorilor și emoțiilor, atât cele personale, cât și ale altora și a impactului acestora asupra propriului comportament și a luării unor decizii. Elevii au ocazia de a discuta, analiza și, apoi, interioriza importanța autodiscipliniei, motivării, stabilirii de scopuri și obiective personale, de a conștientiza aspecte specifice privind relațiile interpersonale, colaborarea cu ceilalți, diversitatea, respectul etc.

Feedbackul primit de la cadrele didactice afirmă că există schimbări vizibile în direcția vizată în comportamentul unora dintre elevii participanți, precum și în coeziunea claselor implicate în program.

- **Fotografii din timpul activităților cu elevi:**



## 4.5. Împreună combatem violența!

Ana Gheorghiu  
CJRAE Cluj

- **Context**

Din cauza cazurilor de violență tot mai frecvente în cadrul școlii, am considerat importantă realizarea unui program de consiliere care să vizeze prevenirea acestui fenomen în rândul elevilor. Acest program de consiliere a urmărit promovarea comportamentelor prosociale, însușirea unor cunoștințe noi legate de acest fenomen și sprijinirea elevilor în a lua decizii responsabile. Elevii implicați în program au fost încurajați să participe în mod activ la combaterea violenței în școală și în comunitate.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației țintă**

Programul de consiliere a fost derulat la clasa a VII-a, cu un efectiv de 24 de elevi, din mediul urban. Dintre elevii clasei, 65% sunt fete, iar 35% sunt băieți.

Elevii din grupul țintă au beneficiat de activități de consiliere școlară încă din clasele primare, fiind implicați frecvent în proiecte privind dezvoltarea socio-emoțională. Din acest motiv, am considerat benefică implicarea lor în prevenirea violenței la nivelul școlii.

- **Scopul programului:** promovarea la elevi a comportamentelor prosociale și a relațiilor interumane sănătoase.
- **Obiectivele programului:**
  - să elaboreze materiale de prevenire a violenței școlare, lucrând în grup;
  - să participe la elaborarea unor norme de conduită în școală;
  - să participe la distribuirea materialelor informative în unitatea de învățământ;
  - să promoveze comportamente prosociale.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
  - furnizarea unor materiale informative (filme, ghiduri);
  - elaborarea de materiale informative (prezentări PowerPoint, postere, afișe, povești, broșură);
  - organizarea unor ateliere de consiliere (sala de clasă, cabinetul de asistență psihopedagogică).
- **Metode și mijloace utilizate:** chestionarul, studiul de caz, prezentări ppt, filme, fișe de lucru
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Temele programului au fost următoarele:

  1. analiza fenomenului de „violență” din școală prin aplicarea unor chestionare pe această temă, adresate elevilor din grupul țintă;
  2. prezentarea de clipuri video/filme privind violența în școală și dezbaterea acestora, urmărindu-se implicarea fiecărui elev;
  3. studii de caz pe tema „Violența, încotro?”

Au fost prezentate și dezbătute studii de caz pe tema violenței școlare pentru identificarea victimelor și a agresorilor, precum și pentru identificarea comportamentului acestora;

4. activitatea de consiliere „Comunicarea ca sursă de violență școlară”, care a vizat comunicarea și formele acesteia, identificarea unor greșeli în comunicare ce pot duce la violență;
5. activitatea de consiliere „Modalități de rezolvare a conflictelor” prin utilizarea unor metode active (de exemplu învățarea prin descoperire, învățarea prin cooperare, studiul de caz, dezbateră, jocul de rol);
6. realizarea unui plan de prevenire a violenței cu tema „O școală fără violență”;
7. „Să combatem violența!” – prezentarea materialelor realizate: ppt privind consecințele violenței școlare; pliante despre violența școlară; postere despre combaterea violenței școlare; povești despre victimele agresiunilor școlare;
8. realizarea broșurii „Împreună combatem violența!”;
9. „Îmi pasă de colegii mei!” – prezentarea materialelor realizate în cadrul programului pentru colegii din alte clase, distribuirea pliantelor;
10. Împreună combatem violența! – concluziile programului.

Detaliem în cele ce urmează **planul de prevenire a violenței cu tema „O școală fără violență”**:

Scop: conștientizarea elevilor asupra efectelor negative ale violenței prin implicarea acestora în prevenirea violenței din școală.

Etapele de lucru au constat din împărțirea elevilor clasei în patru grupe și stabilirea sarcinilor fiecărei grupe astfel: realizarea unui material ppt „Stop violență!” (grupa 1); realizarea de pliante cu informații teoretice și practice pentru combaterea violenței (grupa 2); realizarea de afișe/postere despre combaterea violenței școlare (grupa 3); realizarea unor povești despre victimele agresiunii școlare (grupa 4).

Materialul ppt și poveștile realizate vor fi prezentate colegilor din celelalte clase în cadrul unor activități cu tema „Împreună combatem violența!”. Aceste activități vor fi realizate de elevi, coordonați de consilierul școlar. De asemenea, vor fi distribuite pliante elevilor din școală și vor fi afișate posterele realizate pe coridoarele școlii.

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:** cinci luni: octombrie 2019-februarie 2020

Număr de activități: zece

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

**Resurse umane:** consilier școlar, elevi, cadre didactice;

**Resurse financiare:** echipamente și materiale, de tipărire, tehnice proprii;

**Materiale necesare:** materiale informative, calculatoare, videoproiector, hârtie, carton, instrumente de scris, imprimantă.

- **Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului:** articole în presa locală, prezentarea programului în cadrul consiliilor profesoriale, în cadrul ședințelor cu părinții, distribuirea de pliante, broșuri, afișe, postere.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

Personalul școlii a fost deschis la inițiativa consilierului școlar. Părinții au fost implicați activ, participând la activități pe tema programului și sprijinind elevii cu informații de care aveau nevoie.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionar, discuții individuale și de grup cu beneficiarii, prezentarea materialelor realizate în cadrul activităților cu colegii din alte clase.

- **Impactul asupra elevilor:**

Toți elevii implicați în program au fost activi pe toată perioada derulării activităților. De asemenea, s-au declarat mulțumiți de rezultatul muncii lor care, pe lângă efectul pozitiv din școală, s-a transmis și în familii și în comunitatea din care fac parte. Elevii au fost mândri că s-au implicat în reducerea cazurilor de violență din școala lor.

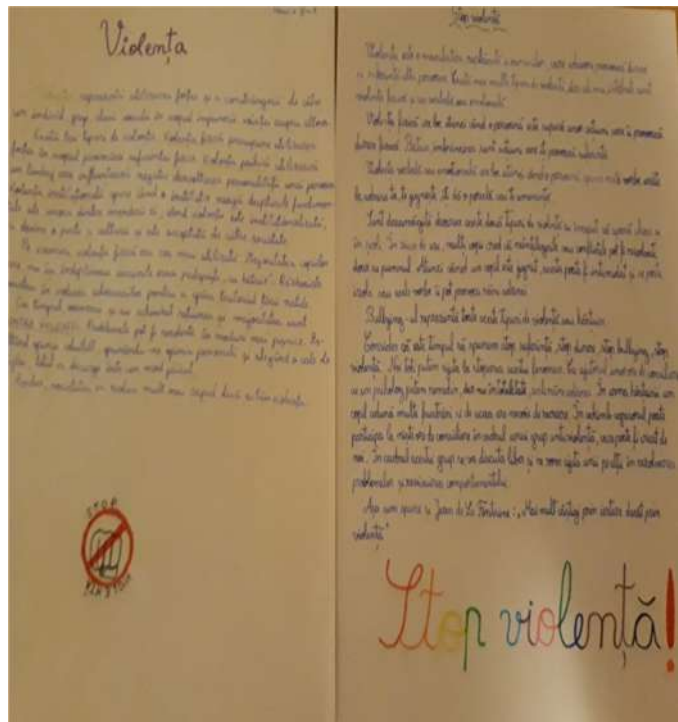
În urma aplicării chestionarului de evaluare elevilor implicați în program și cadrelor didactice din școală a reieșit faptul că implicarea într-un astfel de program îmbunătățește calitatea vieții participanților și a celor din jur. La nivelul școlii nu au mai fost înregistrate cazuri de violență în perioada intervalul 2019-martie 2020, perioadă în care elevii au fost prezenți fizic la școală. De asemenea, cadrele didactice s-au declarat mulțumite de consecințele participării elevilor din școală la activitățile programului. Rezultatele obținute au fost observate pe termen scurt, urmând a se verifica impactul acestora pe termen mediu și lung.

## Bibliografie

Cucelaru, Mihai (coord.) (2013). *Violența în școală*, Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”

Roșan, Adrian (2009). *Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție*, Cluj-Napoca: Editura Alma Mater

- Imagini relevante din timpul desfășurării activității/ programului educațional, în condițiile în care există acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:







## 4.6. Trec la gimnaziu! Program de consiliere a elevilor

Marin Plosca  
CJRAE Cluj

- **Context**

O condiție esențială a adaptării școlare o reprezintă realizarea concordanței între cerințele obiectivelor instructiv-educative și răspunsul comportamental adecvat al elevului față de acestea. Cu alte cuvinte, esența adaptării școlare constă în ajustarea reciprocă a procesului de educație, pe de o parte și a caracteristicilor de personalitate, pe de altă parte.

Vom spune că un elev este adaptat atunci când realizează, în egală măsură, adaptarea pedagogică și adaptarea relațională.

Adaptarea pedagogică desemnează răspunsul adecvat al elevului la cerințele și exigențele de ordin instructiv, respectiv disponibilitatea acestuia de a-și însuși informațiile transmise și de a le operaționaliza într-un mod eficient, creativ.

- **Cine realizează programul (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.)**

Programul este propus de specialiștii CJRAE Cluj și este implementat la nivel județean de consilierii școlari, care acoperă întreaga rețea școlară din mediul urban și o parte din mediul rural. În activitățile propriu-zise sunt implicați atât consilierii școlari, cât și învățătorii claselor participante.

- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor

- **Tipul programului:** program de prevenție

- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar

- **Caracteristicile și nevoile populației țintă:**

Programul se adresează elevilor din clasele a IV-a din toate școlile din mediul urban, dar și elevilor din mediul rural, prin intermediul cadrelor didactice instruite în acest sens.

Trecerea de la un stadiu de învățământ la altul, încheierea ciclului primar și începerea celui gimnazial presupun mai multe schimbări care, la unii copii, pot determina dificultăți în adaptarea la noul sistem. Dintre elementele noi cu care copiii trebuie să se confrunte pot fi enumerate:

- schimbarea învățătoarei cu un număr mai mare de profesori;
- utilizarea unor metode de predare-învățare-evaluare diferite;
- schimbarea sistemului de notare prin trecerea de la calificative la note;
- creșterea numărului de discipline școlare, a cantității de informație de asimilat de către elevi etc.

- **Scopul programului:** reducerea impactului pe care tranziția de la învățământul primar la cel gimnazial îl poate avea asupra copilului și familiei.

- **Obiectivele programului:**

- însușirea de către elevi a unor tehnici de a se cunoaște pe sine și pe ceilalți, fapt care va facilita o mai bună relaționare cu colegii noi și profesorii de la gimnaziu, diminuând stresul generat de noutate;

- formarea la elevi a unor abilități de învățare care să îi ajute să răspundă optim cerințelor unui nivel superior de școlarizare, atât cognitiv, cât și emoțional, crescând astfel și eficiența lor școlară, realizându-se astfel prevenția dezadaptării școlare;
- însușirea de către elevi a unor tehnici de management al timpului dedicat învățării, precum și al timpului liber, care pot facilita învățarea în condițiile existenței unor discipline și cerințe noi.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Programul se desfășoară de către consilierii școlari în cadrul orelor de *Consiliere și orientare*. Programul este pus la dispoziția tuturor școlilor cu nivel primar de școlarizare, astfel că vor beneficia de el toți elevii din clasele a IV-a. În școlile în care nu este asigurată asistența psihopedagogică de către consilierii școlari, activitățile din program pot fi realizate de cadrele didactice din învățământul primar.

- **Metode utilizate:**

În cadrul activităților desfășurate sunt propuse metode diverse care solicită implicarea tuturor participanților: joc de rol, brainstorming, dezbateri, conversație, precum și utilizarea unor fișe de lucru, organizarea activităților pe grupe etc.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Programul propus urmărește formarea la elevi a unor competențe descrise în această secțiune.

Activitatea 1 vizează dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și de prezentare a propriilor caracteristici, recunoașterea importanței cunoașterii punctelor tari și a punctelor slabe personale, dezvoltarea abilităților de recunoaștere a aspectelor pozitive ale propriei persoane și identificarea modalităților de a le valoriza în activități extrașcolare.

Activitatea 2 urmărește să-i învețe pe elevi să identifice principalele diferențe între ciclul primar și cel gimnazial și să recunoască posibilele efecte pe care aceste schimbări le pot avea asupra lor.

Activitatea 3 vizează dezvoltarea vocabularului referitor la emoții, dezvoltarea capacității de a face legătura între situații și emoții specifice.

Activitatea 4 urmărește dezvoltarea capacității de explorare a efectelor negative ale cerințelor absolutiste și rigide.

Activitatea 5 are în vedere dezvoltarea capacității de explorare a unor aspecte legate de autoeficacitate (conștiința existenței abilităților și resurselor personale necesare atingerii scopurilor), dezvoltarea sentimentului autoeficacității.

Activitatea 6 urmărește să-i învețe pe elevi să realizeze o monitorizare a propriului program de activitate, pentru a putea identifica posibile probleme în modul de organizare a timpului, să genereze soluții pentru problemele identificate, să identifice modalități plăcute de petrecere a timpului liber.

Activitatea 7 – Ziua clasei a V-a

Activitatea vizează facilitarea adaptării elevilor din clasa a IV-a la formele de organizare a activităților didactice specifice nivelului gimnazial, prin realizarea unor ore de predare-învățare de către cadre didactice de la nivelul gimnazial la: limba și literatura română, matematică, geografie/istorie, educație plastică/educație muzicală.

- **Durata programului/număr de ședințe de consiliere:**

Programul se desfășoară pe o perioadă de trei luni, în semestrul al II-lea al anului școlar (se recomandă perioada martie-mai). Astfel vor fi șase activități a câte 50 de minute, iar activitatea a șaptea se va desfășura pe durata a patru ore.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

Activitățile vor fi desfășurate de către consilierii școlari. În școlile care nu dispun de consilieri școlari, cadrele didactice de la nivelul primar de învățământ vor fi instruite să desfășoare aceste activități. Vor fi utilizate materialele informative puse la dispoziția tuturor școlilor cu nivel de învățământ primar. Nu sunt implicate cheltuieli.

- **Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului**

Promovarea programului s-a realizat prin intermediul ISJ Cluj în toate școlile din județ care au nivel primar de învățământ. De asemenea, un material informativ despre program este publicat pe site-ul CJRAE Cluj.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

În derularea programului au fost implicați învățătorii claselor a IV-a, cadrele didactice de la nivelul gimnazial, precum și părinții elevilor din clasele a IV-a.

- **Modalități de evaluare a programului:**

Programul este evaluat pe baza unui chestionar care are în vedere aspecte precum: numărul de elevi participanți, numărul de părinți participanți, aprecieri privind utilitatea programului, puncte tari și puncte slabe etc.

- **Impactul asupra elevilor:**

Feedbackul primit de la consilierii școlari și cadrele didactice implicate, în urma prelucrării chestionarelor, evidențiază faptul că 71% dintre respondenți au declarat că programul este foarte util, 28% l-au considerat util și 1% l-au apreciat ca fiind puțin util.

Cele mai frecvente atribute asociate programului au fost: *interesant, interacțiune, implicare, colaborare, reducere stres, motivație școlară, dezvoltare*.

Activitatea cu cel mai mare impact a fost „Ziua clasei a V-a”, care a inclus un număr de peste 700 de ore desfășurate la clasele a IV-a, de către profesori de gimnaziu, la nivel de județ.

Au fost formulate sugestii de îmbunătățire precum: alocarea unui timp mai mare pentru derularea programului.

- **Link la program:** <http://cjraecluj.ro/programe/>

## **Bibliografie**

Băban, Adriana (2001). *Consiliere vocațională*, Cluj Napoca: Editura Psinet

Cosmovici, Andrei și Iacob, Luminița (1999). *Psihologie școlară*, Iași: Editura Polirom

Drugaș, Ioana și Bârle, Delia (coord.) (2008). *Educăm și vindecăm prin... povești*, Editura Universității din Oradea

Lemeni, Gabriela și Porumb, Mihaela (2004). *Consiliere și orientare, Clasele V-VIII*, Cluj Napoca: Editura ASCR

Vernon, Ann (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală*, Cluj Napoca: Editura ASCR.

## 4.7. Presiunea grupului în rândul adolescenților

Gabriela Căian  
CJRAE Cluj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar sau profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial și liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea responsabilității sociale și a abilităților de a face față presiunii negative a grupului
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - conștientizarea modalităților de presiune a grupului;
  - învățarea unor metode de a face față presiunii negative a grupului;
  - dezvoltarea deprinderilor de interacțiune socială (de exemplu abilități de relaționare și comunicare).
- **Etaple/durata/defășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Activitatea de consiliere educațională se va desfășura în două etape (utilizând fișele de lucru anexate).

### Etapa I

Informare și discuții interactive privind „Presiunea grupului”, în general (conform fișelor de lucru 1 și 2):

- *Ce este presiunea grupului?*
- *Presiunea grupului – pozitivă sau/și negativă*
- *Cum să facem față presiunii negative a grupului?*

### Etapa a II-a

Activitate în grupe de elevi – *Presiunea grupului în rândul adolescenților* (conform fișei de lucru 3)

- **Durata:** două ore didactice
- **Mod de realizare a activității de consiliere:** față în față, îmbinată (*blended*): față în față și online
- **Resurse necesare**
  - a. față în față
    - fișele de lucru 1, 2, 3 pentru profesor;
    - pliante pe tema presiunii grupului – pentru elevi (opțional).
  - b. atât față în față, cât și online:
    - resursele de la punctul a., adaptate pentru mediul online, pentru etapa I;
    - etapa a doua se va desfășura față în față (fișa de lucru 3);
    - **resurse tehnologice:** echipamente PC/laptop/platforma de învățare online.
- **Modalități de evaluare a activității:** prin feedbackul oral sau scris al elevilor participanți (pe baza unei grile)

- **Fișe de lucru** concepute de autoare și utilizate în activitățile din școli: fișa 1: Ce este presiunea grupului?, fișa 2: Cum putem face față presiunii negative a grupului?, fișa 3: Plan – Activitate în grupe – Presiunea grupului în rândul adolescenților. Fișele de lucru 1, 2, 3 sunt create de prof. consilier Gabriela Căian, pe baza bibliografiei menționate.

### **Bibliografie**

Băban, Adriana (coord.) (2001). *Consiliere educațională – Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj-Napoca: Imprimeria Ardealul

## Fișa de lucru nr. 1

### Ce este presiunea grupului?

**Notă:** Fișa de lucru nr. 1 este utilizată de profesor/consilier în prima etapă a activității de consiliere, indiferent de modul de realizare (*față în față* sau *blended*)

**Informare și discuții interactive cu elevii pe tema „Presiunea grupului”**

#### Repere de abordare

##### Ce este presiunea grupului?

Vorbim de „presiunea grupului” atunci când membri ai grupului (spre exemplu: tineri de aceeași vârstă, colegi de clasă) exercită influențe asupra convingerilor, atitudinilor și comportamentelor altor persoane.

Presiunea grupului poate fi: pozitivă sau/și negativă.

**Presiunea pozitivă** – membri ai grupului îi presează/influențează pe alții să aibă **comportamente pozitive**, cu consecințe benefice pentru dezvoltare:

- să participe la activități școlare și extrașcolare;
- să-și descopere propriile pasiuni, hobby-uri constructive (de exemplu arta fotografică, drumețiile/călătoriile);
- să practice un sport;
- să adere la un stil de viață sănătos (spre exemplu să nu consume droguri, alcool, să aibă o alimentație rațională, sănătoasă);
- să-și urmeze și realizeze scopurile personale (de exemplu să meargă la aceeași facultate).

**Presiunea negativă** – membri ai grupului îi presează/influențează pe alții să aibă **comportamente indezirabile social**, acțiuni care vor avea **consecințe negative** pentru dezvoltare:

- să nu își asculte/respecte părinții sau profesorii;
- să absenteze de la activități școlare și extrașcolare (anumite cursuri, cercuri);
- să consume tutun, alcool sau alte droguri;
- să-și înceapă viața sexuală înainte de a fi pregătiți;
- să distrugă bunurile/proprietățile altora (acte de vandalism).

Copilăria și adolescența sunt foarte susceptibile la presiunea grupului (discuții deschise, exemplificări).

## Fișa de lucru nr. 2<sup>1</sup>

### Cum putem face față presiunii negative a grupului?

- Se prezintă modul în care elevii pot rezista la presiunea negativă a grupului, cu mențiunea că este necesar să exerseze acest proces, în diverse situații din viață, pentru dezvoltarea abilităților de a face față presiunii grupului. Elevii vor da exemple pentru fiecare etapă prezentată de profesor/consilier.

#### Etapele dezvoltării abilității de a face față presiunii negative a grupului

##### 1. Analiza situației:

- *Unde sunt acum?*
- *Cu cine sunt?*
- *Ce fac acum prietenii sau colegii mei?*
- *Ce cred/simt eu în legătură cu ceea ce se întâmplă?*
- *Simt o presiune venită din partea grupului?*
- *E bine pentru mine să fiu aici, cu ei?*
- *Ce aș dori să fac dacă nu aș fi cu ei?*

##### 2. Analizarea consecințelor comportamentului:

- *Care sunt consecințele pozitive și negative ale comportamentului meu în această situație?*
- *Decizia mea de a urma grupul îmi va afecta starea de sănătate?*
- *Voi avea probleme cu părinții, profesorii, autoritățile dacă iau aceeași decizie împreună cu colegii mei?*
- *Dar dacă voi spune că NU sunt de acord cu ceea ce fac cei din grup, la ce pot să mă aștept?*

##### 3. Stabilirea unei decizii proprii:

- *Iau o decizie în funcție de ceea ce este bine și important pentru mine.*
- *Îmi bazez decizia ținând cont de posibilele consecințe (pozitive și negative), de efectele acțiunilor asupra mea, de valorile în care cred și de respectul de sine.*

##### 4. Exprimarea deciziei proprii față de prieteni sau colegi:

Când decizia este pentru a NU ceda presiunii grupului, putem spune:

- „Eu NU sunt interesat!”
- „Cred că asta NU este bine pentru mine!”
- „NU vreau, mulțumesc!”
- „Am altceva de făcut!”

Dacă, totuși, se insistă, mai putem adăuga:

- „Nu, te rog nu mai încerca/insista!”
- „Am spus deja NU. Ai de gând să mă mai deranjezi?”
- „Trebuie să plec!”

##### Efectele benefice ale rezistenței la presiunea grupului:

Când spunem NU presiunii negative a grupului, ne spunem nouă un DA valoros și astfel:

- ✓ Ne simțim mulțumiți de noi însene/înșine.
- ✓ Cresc încrederea în sine și stima de sine.

---

<sup>1</sup> Fișa de lucru nr. 2 este utilizată de profesor/consilier în prima etapă a activității de consiliere, indiferent de modul de realizare (*față în față* sau *blended*)

- ✓ Câștigăm respectul altor persoane.
- ✓ Ne îmbunătățim relațiile cu părinții, colegii, prietenii.
- ✓ Ne respectăm reciproc valorile.
- ✓ Evităm problemele, dificultățile în relații și conflictele.
- ✓ Putem fi model și pentru alții.

## Fișa de lucru nr. 3<sup>2</sup>

### Plan – activitate în grupe de elevi Presiunea grupului în rândul adolescenților

**Scopul activității:** dezvoltarea la elevi a abilităților de a face față presiunii grupului

**Competența generală:** dezvoltarea responsabilității sociale și formarea deprinderilor de interacțiune socială la elevi

**Competențe specifice:** conștientizarea de către elevi a modalităților de presiune a grupului și deprinderea metodelor de a face față acestora

#### Desfășurarea activității:

1. Elevii vor lucra în patru grupe.

- Fiecare grup va identifica modalități prin care pot influența atitudinea colegilor față de anumite activități.
- Pot fi luate exemple pozitive și negative precum: practicarea unui sport, consumul de alcool, fumatul, participarea la o petrecere, adoptarea unui anumit stil vestimentar, aderarea la un grup pe social media etc.
- Fiecare grup va încerca să identifice cât mai multe argumente pro pentru comportamentele pe care ar vrea să le „impună”, prin puterea convingerii, altor persoane.
- Ceilalți elevi sunt focalizați pe propriile teme, iar elevii nu cunosc temele abordate de alte grupuri.

2. După ce fiecare grup și-a pregătit argumentele, îi va influența pe colegi în sensul dorit, spre exemplu: dacă au ales practicarea unui sport, este nevoie să îi convingă pe colegi să participe, să aibă o atitudine pozitivă față de acest eveniment. Fiecare grup are la dispoziție 10-15 minute pentru a-și influența colegii, conform planului stabilit.

3. După ce fiecare grup și-a prezentat argumentele și strategiile de influențare, următoarele teme vor fi discutate în grupul mare/clasă:

- a. Cum v-ați simțit când ați elaborat planul de influențare a colegilor?*
- b. Cum evaluați reușita acestui plan de influențare?*
- c. Cum v-ați simțit când colegii voștri au încercat să vă influențeze (pozitiv sau negativ)?*
- d. Cum ați încercat/ați reușit să faceți față presiunii grupului, aplicând ceea ce ați învățat în lecția anterioară?*

4. Feedback, concluzii generate la finalul activității.

#### Bibliografie

Băban, Adriana (coord) (2001). *Consiliere educațională – Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj-Napoca: Imprimeria Ardealul

---

<sup>2</sup> Fișa de lucru nr. 3 va fi utilizată de profesor/consilier în a doua etapă a activității de consiliere, indicată ca mod de realizare față în față, aceasta fiind o activitate realizată în grupe de elevi.

#### 4.8. Cum ajut un extraterestru să se adapteze la gimnaziu? Ghid în caz de nevoie (volum coordonat de colectivul de elevi din clasa a VI-a)

Denisa Monica Muntean  
CJRAE Cluj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, dirigintele
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** susținerea adaptării în colectiv a unui elev nou prin promovarea muncii în echipă
  
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - explicitarea competențelor sociale necesare unui elev de gimnaziu;
  - identificarea și reglarea emoțiilor, gândurilor și comportamentelor unui elev de gimnaziu în contexte specifice vieții școlare;
  - anticiparea și gestionarea eficientă a dificultăților pe care le poate întâmpina un nou-venit în colectiv;
  - stabilirea și menținerea unor relații optime cu cei din jur.
  
- **Etapele/durata/desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Elevii au fost informați că Editura Viitorul Apropiat i-a selectat pentru proiectul de a publica o carte ghid cu tema „Cum ajut un extraterestru să se adapteze la gimnaziu? Ghid în caz de nevoie”. Astfel, în următoarele cinci ore de dirigiență, dar și acasă, elevii vor desfășura această activitate de a scrie cartea cu capitole decise de ei. Am stabilit ca grupele de lucru să fie alcătuite din câte trei elevi, așa cum erau așezați în bănci, fiecare grup fiind responsabil de titlul și conținutul câte unui capitol din carte. La fiecare din cele cinci ore de dirigiență, elevii discută despre progresul în activitatea de redactare a cărții. Astfel, la fiecare oră de dirigiență vor fi prezentate câte două capitole așa cum au fost ele gândite și concretizate de elevii autori, iar în cea de-a cincea oră elevii vor împărtăși ce au descoperit despre ei înșiși și despre viața de elev de gimnaziu prin parcurgerea acestui proiect.

Prima oră de dirigiență include două teme: „Cum te prezinți la școală?”, în cadrul căreia elevii prezintă un material filmat de ei pentru exemplificare și „Cum te porți?”, în cadrul căreia elevii ilustrează prin joc de rol situații tipice din viața școlară.

În a doua oră de dirigiență, la tema „Cum reacționezi în caz de conflict?”, elevii exersează asertivitatea, iar la tema „Ce faci la ore dacă...” elevii exersează prin joc de rol situații dificile și modalități de a le face față.

„Ce faci în pauză?” și „Ce faci în vacanță?” vor rezulta din activitatea de brainstorming și vor oferi idei și recomandări, care vor fi prezentate în cea de-a treia oră de dirigiență.

Următoarele teme importante: „Cum îți aniversezi ziua de naștere?” și „Cum îți faci prieteni?” vor sumariza experiențele elevilor autori în cadrul celei de a patra ore de dirigiență.

O recenzie a cărții urmează să fie publicată în revista școlii. Elevii responsabili cu contribuția din partea clasei cu articole pentru revistă vor realiza recenzia cărții și o vor trimite profesorului coordonator al revistei școlii.

Elevul nou-venit va face parte dintr-o echipă și astfel va colabora cu colegii săi și, urmărind programul, va afla care sunt așteptările, dar și modalitățile concrete de a se armoniza social cu colegii săi.

- **Mod de realizare:** îmbinată (*blended*) – față în față și online
- **Resurse necesare:** calculator/laptop, telefon mobil, coli A4, instrumente de scris și de desenat
- **Modalități de evaluare a activității:**

Inițial, desfășurarea activității a fost monitorizată la orele de dirigenție prin definitivarea titlurilor și rezumatelor capitolelor alese de elevi. Ulterior, discuția s-a mutat pe dificultăți și modalități de depășire a acestora. În final, am urmărit felul în care elevii au parcurs această experiență, cu accent pe autocunoaștere prin introspecție, identificarea și gestionarea trăirilor emoționale, explicitarea regulilor nescrise, așteptărilor și prescripțiilor de rol pe care elevii le trăiesc.

**Fișe de lucru:** introducere „De ce această carte?”, fișa 1: Cum te prezinți la școală?, fișa 2: Cum te porți?, fișa 3: Cum reacționezi în caz de conflict?, fișa 4: Ce faci la ore dacă..., fișa 5: Ce faci în pauză?, fișa 6: Ce faci în vacanță?, fișa 7: Cum îți aniversezi ziua de naștere?, fișa 8: Cum îți faci prieteni?

Sunt realizate: cuprinsul, rezumatul fiecărui capitol, copertile, Post-Scriptum: „Ce a însemnat pentru noi să scriem această carte?”

La finalul tuturor acestor activități, elevii reflectează cum s-au simțit în rolul de autori de carte, de membri în echipa de lucru și de asistenți potențiali ai unor extraterestri care au nevoie de expertiza lor pentru a pătrunde în lumea complicată a relațiilor dintr-o clasă de gimnaziu. Doritorii împărtășesc aceste experiențe cu colegii lor.

## Fișe de lucru

### Introducere: „De ce această carte?”

- Cum te simți când mergi prima dată într-un grup nou?
- Ce ai avea nevoie să știi?
- Ce te-ar ajuta să te simți „de-al casei”?

#### Fișa 1. Cum te prezinți la școală? (prezentare live)

- trei sugestii de ținute pentru fete
- trei sugestii de ținute pentru băieți
- exemple de frizuri și elemente ajutătoare

#### Fișa 2. Cum te porți? (joc de rol)

- Cum saluți o fată dacă ești băiat.
- Cum saluți un băiat dacă ești băiat.
- Cum saluți o fată dacă ești fată.
- Cum saluți un profesor, părinte al unui coleg.

#### Fișa 3. Cum reacționezi în caz de conflict? (exersarea asertivității)

- Cum spui ce te deranjează?
- Cum refuzi?
- Cum negociezi cu părinții?
- Cum ajuți colegii să își rezolve conflictele?

#### Fișa 4. Ce faci la ore dacă... (joc de rol):

- nu ai învățat;
- ești prins copiind/șoptind;
- ai întârziat;
- nu înțelegi și ai nevoie de ajutor.

#### Fișa 5. Ce faci în pauză? (brainstorming)

- Ce discuți cu colegii?
- Ce nu faci...

#### Fișa 6. Ce faci în vacanță?

- Cum ții legătura cu colegii?
- Ce poți face în oraș?
- Cum afli/spui celorlalți ce pasiuni ai?

#### Fișa 7. Cum îți aniversezi ziua de naștere?

- Ce poți face în oraș?
- Ce fac de obicei colegii?

#### Fișa 8. Cum îți faci prieteni?

- Ce ajută?
- Ce să nu faci...

## 4.9. Vreau să zbor!

Oana Carmen Sârghi  
CJRAE Cluj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar din cadrul cabinetului de asistență psihopedagogică.
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare, management personal, conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul și obiectivele activității de consiliere:**

Activitatea *Vreau să zbor* are ca scop dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional prin promovarea gândurilor raționale/sănătoase și creșterea toleranței la frustrare.

Elevii vor identifica modul defectuos de gândire al personajului central, respectiv consecințele acestei gândiri exprimate emoțional și comportamental. Realizând această activitate, copiii vor fi capabili să evalueze strategiile cu ajutorul cărora personajele au reușit să-și înlocuiască gândurile iraționale (nesănătoase) cu cele raționale (sănătoase) și să exemplifice gânduri sănătoase, alternative prin care se poate evita furia.

- **Etapele/durata/desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Activitatea începe prin prezentarea unui animal de pluș (broscuță, numită Tașa) ca fiind prietena consilierului școlar. Elevilor li se citește povestea, iar pe parcurs aceasta se poate opri astfel încât elevii să identifice gândurile, emoțiile și comportamentul personajului. După citirea poveștii, se discută cu elevii alternative sănătoase de gândire și acțiune.

### Recomandări pentru coordonator și sarcini pentru elevi:

- a) Cum vă simțiți după ce ați ascultat povestea broscuței Tașa? Se dă posibilitatea elevilor să indice pe *roata emoțiilor* fața care exprimă cel mai bine emoția trăită.
  - b) Ce părere aveți despre comportamentul Tașei? Accentuați faptul că o mare parte din comportamentul ei constă din cerințe exagerate, privind felul cum ar dori ea să fie lucrurile.
  - c) Discutați diferența dintre *convingeri* și *emoții*, referitoare la un eveniment. Cereți și alte exemple de la elevi.
  - d) Se cere copiilor să descrie zona anatomică unde simt emoția de „furie”. Ce gânduri v-au trecut prin minte în acel/acele moment/e? Copiii vor identifica ce gânduri au dus la furie.
  - e) Haideți să schimbăm și noi gândurile nesănătoase. Ce puteți să spuneți în minte astfel încât să nu mai simțiți furie?
  - f) Considerați că lucrurile ar trebui să se întâmple întotdeauna după cum vor oamenii? Dacă aveți cerințe exagerate, probabil considerați că ar trebui să vi se îndeplinească toate dorințele; este posibil acest lucru?
  - g) V-ați comportat vreodată ca Tașa? Dați exemple de situații în care ați avut cerințe asemănătoare.
  - h) Plecând de la aventura broscuței Tașa, credeți că cei mai mulți dintre noi avem astfel de emoții în fiecare zi?
- **Mod de realizare a activității de consiliere:** îmbinată (*blended*)
  - **Resurse necesare:**
    - față în față: animal de pluș; povestirea „Dorința broscuței Tașa”; Roata emoțiilor

- online: <https://wordwall.net/>; <https://wordwall.net/>; <https://www.youtube.com/>
- atât față în față, cât și online: echipament multimedia, film cu prezentarea poveștii

- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii vor descrie experiențe în care au trăit emoții asemănătoare prin utilizarea roții emoțiilor cu cele șase emoții de bază – resursă disponibilă la: <https://wordwall.net/>

- **Fișe de lucru și fotografii:** fișa de descriere a activității de consiliere pe tematica învățării sociale și emoționale „Vreau să zbor”, povestirea „Dorința broscuței Tașa”.

## **Bibliografie**

Ștefan, Catrinel A. și Kallay Eva (2010). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori*. Cluj-Napoca: Editura ASCR

Drăgan, S. (2008). *Povești care te ajută să gândești*. București: Editura Aramis

Dryden, W. și DiGiuseppe, R. (2003). *Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală*. Cluj-Napoca: Editura Asociației de Științe Cognitive din România

Opre, A., (coord), Damian, L., Ghimbuluț, O., Gibă, R., Macavei, B., Ormenișan-Calbaza, M., Rebegea, O., Vaida, S. (2010). *Lumea lui SELF. Povești pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preșcolari*. Cluj-Napoca: Editura ASC

Waters, V. (2003). *Povești raționale pentru copii*. Cluj-Napoca: Editura ASCR



© Copyright Oana Sârghi

## Fișă de lucru

### Dorința broscuței Tașa



Aseară, înainte să mă culc, am ascultat o poveste foarte frumoasă, dar care m-a întristat puțin la început... Mi-a spus-o bunica mea, cea mai bătrână broască țestoasă din familia noastră. Dacă vreți, am să v-o povestesc și vouă.

A fost odată ca niciodată o broscuță țestoasă pe care o chema Tașa. Tașa era foarte mofturoasă. Nu-i plăcea ce mâncare îi dădea mama ei, nu-i plăceau jucăriile pe care i le cumpărau părinții, nu îi plăcea să meargă la grădiniță, dar nici în parc, când mergea la teatru voia la circ, când ar fi trebuit să meargă în excursie, voia să stea acasă. Nimic și nimeni nu-i era pe plac. Mai ales nu-i plăcea că merge prea încet. Ar fi dorit să alerge, ba chiar să zboare. Țipă și începu să plângă spunând că *nu suportă să nu poată alerga*. Tașa se supăra, își încruntă sprâncenele, începu să dea din picioare și își tot spunea că *trebuie să zboare!*

Într-o zi, prietenele ei, două rațe sălbatice, i-au spus:

– Te luăm cu noi dacă vrei să zbori. Prinde-te cu gura de această ramură de copac, iar noi vom apuca de un capăt și de celălalt cu ciocurile noastre. Dar ai grijă, când vom fi în zbor să nu scoți vreo vorbă. Zis și făcut. Broscuța s-a prins cu gura de mijlocul crengii, iar rațele au apucat capetele acesteia. S-au ridicat în zbor peste pământ și peste case. Când au ajuns deasupra aleii unde se află grădinița broscuței, colegii ei tocmai plecau la teatru.

– Vreau și eu la teatru, începu să țipe broscuța și începu să lovească cu piciorușele. Nu mai vreau să zbor... NU mai vreau să zbor!

Nu termină vorba și într-o clipă căzu la pământ.



Povestea se poate opri astfel încât elevii să identifice gândurile, emoțiile și comportamentul personajului. Se solicită din partea copiilor alternative sănătoase de gândire și acțiune. De asemenea, copiii vor fi încurajați să ofere diferite scenarii astfel încât să continue povestea.

\* Vezi mai sus etapele prezentate în *Recomandări pentru coordonator*, din descrierea activității – literele a)-h).



Hmm! Ce poveste tristă!

Uufff, ce noroc ! Broscuța Tașa căzuse pe o tufă din apropierea grădiniței și nu s-a lovit prea tare. Tocmai atunci trecea pe acolo Maya, mătușa ei, o broască țestoasă bătrână și foarte înțeleaptă.

– Tașa, te văd tristă! Am văzut că te-ai înfuriat pentru că ți-ai spus că nu suportă că nu ești rapidă. Te gândești că nu poți alerga sau zbura și te superi, în loc să participi mâine la *Crosul Broscuțelor Rapide* alături de prietenele tale. Acolo poți câștiga premiul pentru cea mai rapidă broscuță, iar asta cred că te va bucura foarte mult.

– Mda, ai dreptate, Maya!

– Tașa dragă, tuturor broscuțelor ne-ar plăcea să fim mai rapide, dar nu putem alerga ca iepurii sau zbura ca rațele. Însă putem încerca să fim rapide alături de alte broscuțe, iar asta ne va face să fim bucuroase. În loc să-ți spui că nu suportă că nu poți alerga, *te poți gândi că poți accepta acest lucru, nu e o catastrofă asta*. Vei fi nemulțumită, dar cred că nu ai mai simți furie. Când suntem furioși, putem face lucruri care îi supără pe cei din jur sau ne fac nouă rău. Uite, de exemplu, astăzi puteai să te accidentezi grav. Și asta, doar din cauză că ți-ai spus că nu suportă să nu primești ceea ce dorești.

– Asta așa este! Îmi pare rău că am gândit astfel și m-am înfuriat. Chiar m-am speriat când am căzut din zbor! Și asta pentru că îmi spuneam că trebuie neapărat să zbor și eu! Data viitoare, când voi dori mult ceva ce nu se poate, îmi voi spune că nu-i așa de greu de suportat. Îmi va părea rău, voi fi nemulțumită, dar nu atât de furioasă. Aaa, și m-am hotărât: mâine voi participa la *Crosul Broscuțelor Rapide* și mă voi gândi că *pot accepta că nu pot zbura, deși e neplăcut*. Și, de asemenea, îmi voi spune că *sunt o broscuță valoroasă care poate face multe lucruri bune*. Uite, mâine voi fi o broscuță rapidă! Ce bucurie!

– Bravo, Tașa! Mă bucur atât de mult că ai învățat să gândești așa! Te va ajuta să te simți mult mai bine. Mâine, te voi încuraja la concurs. Succes!

– Mulțumesc, Maya !

A doua zi, Tașa a participat la *Crosul Broscuțelor Rapide* și a obținut o diplomă de broscuță rapidă. Își tot spunea că *e neplăcut că nu poate obține tot ceea ce-și dorește, dar poate merge mai departe și că rămâne în continuare o broscuță valoroasă*. Învățând să gândească așa, Tașa nu se mai simțea furioasă ci, doar uneori, puțin nemulțumită.

Dragi copii, ne mai întâlnim cu Tașa anul viitor, la *Crosul Broscuțelor Rapide!*

(\*Poveste creată/adaptată)

## Bibliografie

Drăgan, S. (2008). *Povești care te ajută să gândești*. București: Editura Aramis  
Waters, V. (2003). *Povești raționale pentru copii*, Cluj-Napoca: Editura ASCR



## 4.10. Povestea „Armi cel neliniștit”

### Activitate de consiliere a elevilor

Sanda Ana Delia Trif  
CJRAE Cluj  
Școala Gimnazială „Traian Dârjan”  
Cluj-Napoca

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** profesorul consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității:** prevenirea apariției sau înlăturarea anxietății la elevi prin promovarea gândurilor raționale/sănătoase
- **Obiectivele activității:**  
Realizând această activitate, elevii vor fi capabili:
  - să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor;
  - să identifice gândurile care nu ajută personajul în depășirea problemelor și să le înlocuiască cu gânduri realiste, mai apropiate de situație;
  - să recunoască acțiunile de adaptare a comportamentului personajului la activitățile care îi provoacă anxietate;
  - să exerseze modalități adecvate de gestionare a anxietății.
- **Durata activității:** 50 minute
- **Descrierea activității:**
  - Discuții despre animalele marine în general și despre modul lor de viață;
  - Prezentarea elementelor surpriză: macheta reprezentând un peisaj subacvatic, ghicitoarea: *Ce simte un băiețel/Când vede că lângă el/A apărut o balenă mare/Iar inima îi bate tare/tare?* (Frică)
  - Anunțarea obiectivelor: „Astăzi vom afla cum a ajuns căluțul Armi să-și adapteze comportamentul pentru a transforma gândurile care îi provocau neliniști intense în simple îngrijorări.”
  - Anunțarea temei: Povestea căluțului de mare *Armi cel neliniștit* (Fișa 1).
  - Derularea poveștii concomitent cu expunerea planșelor cu imagini secvențiale și așezarea pe machetă a personajelor existente în povestire (Fișa 2).
  - Discuții/întrebări: Cum se numește povestirea? Care este personajul principal din poveste? Ce alte personaje ați mai întâlnit? Cum s-a simțit Armi când se gândea că ar putea păți ceva? De ce era neliniștit? Cum ne putem da seama când cineva este neliniștit? Care a fost efectul gândurilor lui Armi? Îi foloseau aceste gânduri la ceva? Cine l-a ajutat să își schimbe neliniștile foarte intense în simple îngrijorări? Ce a făcut Armi să scape de neliniști? Este vreun personaj din poveste cu care vă puteți identifica? Cu care? De ce? Vi s-a întâmplat vreodată să întâlniți persoane care s-au simțit ca Armi? V-ați simțit vreodată ca Armi? Dați exemple de situații în care ați avut gânduri asemănătoare!
  - Exersarea unor modalități adecvate de gestionare a anxietății prin exemple de situații propuse de elevi;

Utilizarea unui joc de rol cu două marionete, una care simte anxietate într-un anumit eveniment, alta care nu simte anxietate în același eveniment (personificarea emoțiilor); discutarea

diferențelor între emoții, gânduri și acțiuni și a faptului că nu evenimentul creează anxietate, ci lucrurile pe care ni le spunem despre acel eveniment; prezentarea avantajelor și dezavantajelor fiecărei situații.

„Voi ați fost la teatrul de păpuși? Astăzi ne vom juca exact ca la teatrul de păpuși. Actorii (marionetele) vor fi Neli și Ingri. Noi vom vorbi în locul lor și vom încerca să redăm acțiunea din exemplele voastre.”

- Realizarea pe grupe a unui colaj cu scene din poveste, utilizând materiale din natură: orez, paste, semințe de grâu, mălai, floarea-soarelui, fasole, linte, mac etc. **(Fișa 3)**
  - Tema pentru acasă: Scrisoarea căluțului de mare adresată copiilor **(Fișa 4)**
  - Sumarizarea activității
  - Aprecierea elevilor; recompensarea acestora cu un *Puzzle cu peisaj subacvatic* **(Fișa 5)** și diplome de *Căluți de mare formidabili* **(Fișa 6)**.
- **Metode și procedee didactice:** conversația, povestirea, explicația, demonstrația, exercițiul, problematizarea, jocul de rol, personificarea emoțiilor, munca pe grupe
  - **Mijloace de învățământ:** planșe cu imagini din poveste; lista de întrebări; machetă din polistiren cu peisaj subacvatic; siluete cu animale marine; marionete; materiale din natură: orez, paste, semințe de grâu, mălai, floarea-soarelui, fasole, linte, mac; acuarele, lipici; hârtie colorată; scrisoare; jetoane colorate prinse cu capse; diplome
  - **Mod de realizare:** față în față
  - **Modalități de evaluare a activității:** evaluare prin fișe de lucru (fișa 3), evaluare prin teme pentru acasă (fișa 4).
  - **Fișe de lucru:** fișa 1 – Povestea „Armi cel neliniștit”; fișa 2 – Imagini cu personaje din povestea „Armi cel neliniștit”; fișa 3 – Colaj cu scene din poveste realizat cu materiale din natură; fișa 4 – „Scrisoarea căluțului de mare”, fișa 5 – Puzzle cu peisaj subacvatic, fișa 6 – Diploma „Căluț de mare formidabil”



## Fișa 1 Povestea „Armi cel neliniștit”

Autorul poveștii: Sanda Ana Delia Trif  
CJRAE Cluj  
Școala Gimnazială „Traian Dârjan” Cluj-Napoca

Undeva departe, în vegetația de pe fundurile pietroase din largul Mării Roșii, trăia un căluț de mare frumos, de culoare cafenie-gălbui, ce avea corpul turtit și niște creste pe cap, pe spate și pe burtică, asemenea unui fel de armură semi-întărită. Dar iată că în regatul căluților de mare dădu târcoale o pisică de mare:

– Micuțule Armi, spuse pisica, hai să mergem la festivalul animalelor marine, unde sunt concursuri maraton și tombole, iar după aceea vom putea dansa împreună cu sepie, steaua de mare, caracatița, delfinul și vestitul peștișor multicolor.

– Nu pot să vin, dragă Mia, mă cam doare burta și capul și apoi... nu am curajul să ies din căsuța mea, îmi este foarte frică deoarece în afara casei pericolele nu conțin să apară din cauza curenților mării, furtunilor și distrugerii de către prădători a algelor, arbuștilor și recifelor de corali pe lângă care eu trăiesc, spuse căluțul cu voce tremurândă. Știi tu, pisicuțo, nu pot face nimic să împiedic acest lucru, am o mulțime de griji și neliniști, trebuie neapărat să fiu în siguranță.

În timp ce Armi vorbea, pisicuța de mare a observat că era mult mai slăbit decât îl știa, inima îi bătea mai puternic, respirația îi era accelerată, îi lipsea îndemânarea de a se relaxa, iar culoarea corpului îi devenise tot mai închisă din cauza supărării.

– Dar ce îți pot face aceste pericole, de crezi tu că trebuie să nu treci prin ele? întrebă curioasă Mia.

– Furtunile, curenții mării și prădătorii mă pot răni, iar valurile cele mari mă pot duce departe...

– Cum te simți atunci când te gândești că ai putea păți ceva?

– Ar fi îngrozitor dacă s-ar întâmpla asta, m-aș simți teribil...

– Încearcă să îți imaginezi că steaua de mare Ella, buna ta prietenă, ar trece prin aceeași situație ca tine, dar ar simți doar ușoare îngrijorări în locul neliniștilor tale atât de intense. Ce crezi că ar avea de câștigat?

– Păi... dacă îmi închipui că prietena mea ar avea aceeași frică de pericole ca mine, dar nu s-ar neliniști atât de mult, cred că ar putea avea soluții mai bune pentru problemele ei, s-ar putea odihni mai bine în timpul nopții, și-ar putea îndrepta mai bine atenția spre treburile ei zilnice, precum curățarea fundului mării de creaturi moarte sau bolnave.

Atunci pisicuța Mia înaintă puțin printre algele de culoare albastră-verzuie și îi șopti lui Armi:

– Vezi tu, căluțule drăguțule, grijile astea intense pot fi înlocuite cu simple îngrijorări, ele provoacă în îndeletnicirile tale obișnuite transformări care nu se potrivesc universului nemărginit care te înconjoară.

– Tare aș vrea să scap de grijile astea multe ale mele!

– Știi! Știi cum să facem! se grăbi să îi dea vestea pisicuța de mare. Știu pe cineva care gândea exact ca tine până nu demult, dar a reușit să facă o magie transformându-și aceste neliniști foarte mari în îngrijorări firești. E Luminița, rândunica de mare! Uite că ea a reușit, și tu poți să reușești! Vrei să mergem până la ea? Locuiește foarte aproape...

– Da! Da! zise Armi încântat.

Nemaipierzând vremea, încrezători nevoie mare, căluțul Armi și pisicuța Mia s-au suit într-o caleașcă aurie care i-a dus ca vântul și ca gândul până la rândunica de mare.

– Salutare, rândunică frumușică!

– Bună! Da' ce vânt vă aduce pe aici? chicoti rândunica.

- Mă simt în pericol și doar tu mă poți ajuta! spuse tot fremătând căluțul de mare.
- Hmmm... Ca o căutătoare de gânduri ce sunt, te rog să îmi spui ce semne ai că te-ai afla în pericol.
- Știi tu, dragă Luminița, curenții mărilor, furtunile și prădătorii algelor, arbuștilor și recifelor de corali ar putea să îmi provoace suferință, iar valurile cele mari m-ar putea lovi cu pietre sau chiar m-ar putea duce în zare răsare.
- Chiar crezi că este posibil ca acest lucru să se întâmple? S-a întâmplat des asta pe tărâmul nostru?
- Păi, dacă stau bine să mă gândesc, mie nu mi s-a mai întâmplat până acum și nici prietenii mei nu au mai trecut prin asta. Posibil că sunt puține șanse să fie așa...
- Și chiar dacă acest lucru s-ar întâmpla, cum crezi că ai putea să te aperi?
- Stai puțin să mă gândesc! Hmmm... Cred că am găsit câteva soluții! Aș putea să îmi schimb culoarea și să mă camuflez prin varietatea de nuanțe ale plântuțelor marine pentru a nu fi ușor de găsit de atacatori. Aș putea să mă prind cu coada de părțile stâncoase de pe fundul mării ca să nu pot fi luat de valurile mari și de curenți. Aș putea să folosesc împotriva pietrelor aduse odată cu valurile pielea mea pietroasă și crestele tari, adică chiar *armura* mea ca o mantie argintie, doar nu degeaba mă numesc *Armi*! Sau aș putea să cer ajutorul altor animăluțe de mare!
- Văd că acum știi cum să eviți, pe cât posibil, lucrurile rele!
- Așa e, dragă Luminița! Aș putea chiar să pregătesc niște nave de luptă cu soldați din plastilină care să mă ajute să fac față pericolului.
- Desigur, bună idee! Oricum, când navele de luptă și soldățeii vor apărea, se vor speria toate pericolele și vor fugi mâncând pământul!
- Așa mă gândeam și eu! zise căluțul zâmbind.
- Ehei, ehei, căluț de mare istețuț! Ia gândește-te tu la un moment de până acum în care te-ai simțit cel mai rău pe lumea asta...
- Păiiii... cel mai rău m-am simțit când mi-a fost atinsă coada de o boală necruțătoare și nu am mai putut să înot deloc.
- Ia încearcă tu să compari ceea ce ai simțit în momentul bolii cu ceea ce simți față de pericolele de acum.
- Acum, că mă întreb, mă gândesc că atunci când am fost foarte bolnav m-am simțit mult mai rău decât acum deoarece, neputând înota, nu puteam nici să mă apăr de pericole.
- Crezi că îți folosesc la ceva grijile astea crescute?
- De fapt, aceste neliniști ale mele îmi creează multă suferință și îmi opresc calea spre ceea ce îmi doresc. Nu pot face multe lucruri plăcute din cauza lor, spre exemplu azi nu am putut merge la festivalul animalelor marine, la concursurile maraton și la tombole.
- Uită-te și tu, spuse blând rândunica, când îți faci griji foarte intense despre pericole, mintea ta se adună pe ceva care ar fi posibil să se întâmple, dar ar putea și să nu se întâmple, deci pe ceva la care nu e nevoie să acționezi chiar acum. Crezi că ar fi util să îți amâni uneori aceste neliniști stăruitoare?
- Desigur, pot să le amân, aș putea să le dau atenție câte o jumătate de oră la finalul zilei, scriind fiecare grijă a mea pe câte o perluță strălucitoare, și astfel tot restul zilei aș fi eliberat de atâtea griji.
- Văzând că neliniștile căluțului de mare s-au mai potolit, pisicuța Mia îl întrebă câte ceva:
  - Căluțule de mare, acum mai crezi cu adevărat că trebuie neapărat să nu fi în primejdie?
  - Ar fi preferabil, mi-aș dori foarte mult să nu fiu în pericol, dar nu este absolut necesar; chiar dacă s-ar întâmpla asta, pot să mă apăr! răspunse Armi.
- În regatul căluților de mare spuneai că ar fi îngrozitor dacă s-ar întâmpla să fii în pericol. Mai crezi asta acum?
- Cred că ar fi destul de neplăcut dacă ar veni un curent de mare sau o furtună, dar cu siguranță voi putea trece peste, nu va fi înfricoșător. Rândunică Luminița, îți mulțumesc că ai făcut să plece de la mine imensul balaur al fricii!

– Îți mulțumim mult, rândunică bunică!! spuse și pisicuța de mare Mia cu glas recunoscător.

– Știți voi oare că și eu am avut cândva numeroase neliniști, dar cineva m-a ajutat să le transform în simple îngrijorări!? Dacă mai știți că și alte animăluțe din Marea asta Roșie în care noi trăim au nevoie de ajutorul meu, să le spuneți că le aștept cu mare drag! răspunse Luminița bucuroasă. Dar, Armi, te-am văzut că ai venit la mine cu o caleașcă aurită, se pare că nu ai înotat cam de mult timp.

– Da, chiar demult...

– Îți propun să încerci să te acomodezi cu apa și să înoți drept în sus agățându-te cu ajutorul cozii de recifele de corali.

– Accept cu bucurie! Drept în sus de-acu-nainte, rândunică dragă!

Căluțul zâmbi fericit, începu să înoate ținându-și corpul tot în sus și să aspire apa în care se găseau multe alge, mici crustacei și pui de creveți pentru a-și potoli foamea. Apoi, le cânta prietenilor săi făcând tot felul de tunde: *Eu sunt un căluț de mare/Mă simt bine, sunt senin/Știu să mă feresc de rele/Dacă pericolele vin/Steluța și rândunica m-au ajutat/Gândurile nesănătoase le-am înlăturat!*

Mia și Luminița l-au felicitat pe Armi pentru reușita sa și, fiindcă festivalul nu se terminase, au pornit împreună prin apele încântătoare ale mării să danseze cu sepia, caracatița, delfinul, steluța de mare și vestitul peștișor multicolor.

## Fișa 2

### Imagini cu personaje din povestea „Armi cel neliniștit”

Așezați pe machetă imaginile cu personajele existente în poveste.



**Sursa:** <https://blinggowo.web.app/caluti-de-mare.html>  
(consultat pe data de 20.06.2020)



**Sursa:** <https://animale.club/pesti/pisica-de-mare-cu-pete-albastre-taenium-lymma/>  
(consultat pe data de 20.06.2020)



**Sursa:** <https://destepti.ro/pestele-chelidonichthys-lucerna-sau-randunica-de-mare>  
(consultat pe data de 20.06.2020)



**Sursa:** <https://www.animalzoo.ro/sepia-maestra-deghizarilor/>  
(consultat pe data de 20.06.2020)



**Sursa:** <https://www.nevertebrate.ro/stea-de-mare-linckia-multiflora-10891>  
(consultat pe data de 20.06.2020)



**Sursa:** <https://jurnalspiritual.eu/caracatita-este-inteligenta/>  
(consultat pe data de 20.06.2020)



**Sursa:** <https://www.jw.org/ro/invataturi-biblice/stiinta/opera-unui-proiectant/sonarul-delfinului/>  
(consultat pe data de 20.06.2020)

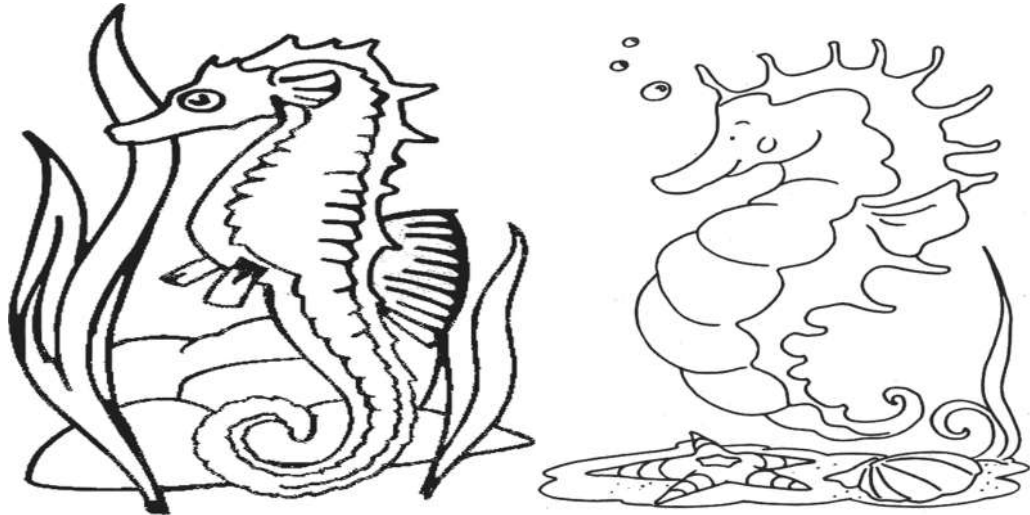


**Sursa:** <https://coralfarm.ro/corali-pesti-and-nevertebrate/pesti-de-acvariu/powder-blue-tang-acanthurus-leucosternon-m-ro/>  
(consultat pe data de 20.06.2020)

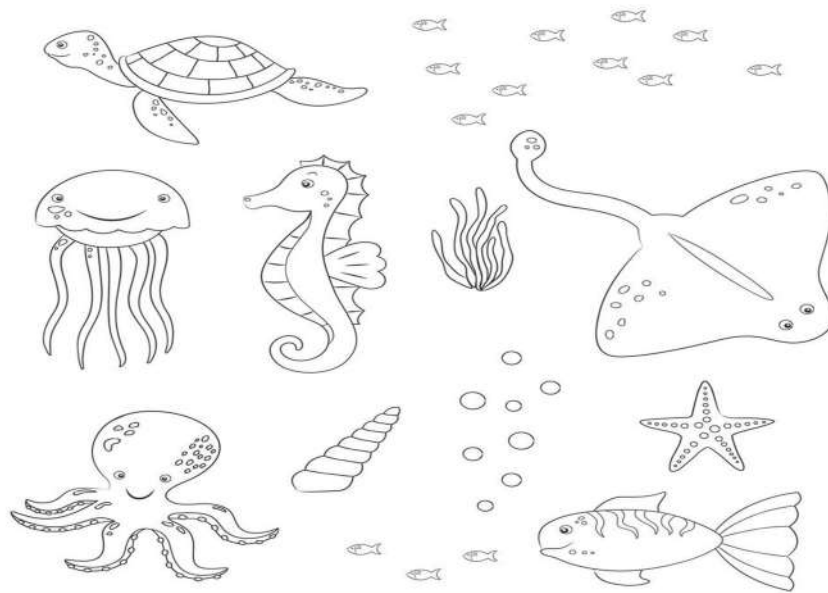
### Fișa 3

#### Colaj cu scene din poveste

Realizați un colaj cu scene din poveste, utilizând materiale din natură: orez, paste, semințe de grâu, mălai, floarea-soarelui, fasole, linte, mac.



**Sursa:** <http://cartisiiimaginidecolorat.blogspot.com/2011/11/caluti-de-mare-cal-de-mare-colorat.html>, consultat pe data de 20.06.2020



VectorStock®

VectorStock.com/23510993

**Sursa:** <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/coloring-page-of-sea-animals-vector-23510993>, consultat pe data de 20.06.2020

## Fișa 4

### Scrisoarea căluțului de mare

Dragi copii,

Vă rog să alcătuiți din jetoane colorate o carte de buzunar despre schimbarea gândurilor. Scrieți pe fața jetoanelor în fiecare seară, timp de o săptămână, gândurile care nu vă ajută în depășirea problemelor voastre, apoi înlocuiți-le pe spatele jetonului cu gânduri mai apropiate de realitate. Decorați cu imagini marine decupate din reviste partea cărții de buzunar pe care ați scris gânduri potrivite.

Al vostru prieten,  
**Căluțul de mare Armi**



## Fișa 5

### Puzzle cu peisaj subacvatic

Îmbinați piesele acestui puzzle și veți descoperi peisajul subacvatic în care trăia Armi.



Sursa: <https://www.joom.com/ro/products/5d2710e08b451301014a9165>, consultat în 20.06.2020



## 4.11. Cum ne facem prieteni?

Anca Șerban  
CJRAE Cluj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de inițiere și menținere a unor relații și interacțiuni sociale prin recunoașterea unor comportamente prietenoase.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să identifice comportamentul personajelor pe baza întâmplărilor și situațiilor din poveste;
  - să stabilească atributele comportamentelor prietenoase, precum și a celor neprietenoase;
  - să-și exerseze comportamentele care ajută la inițierea unor relații de prietenie.

### • **Etaple/durata/desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

#### ◆ **Reactualizarea cunoștințelor (5 minute)**

Se împart elevilor steluțe colorate (mov, albastru, portocaliu, verde, roz) și se desfășoară jocul „Constelația prieteniei”. Pe fiecare steluță este scris numele unui elev din clasă. Pe rând, i se cere fiecărui elev să meargă la colegul al cărui nume este scris pe steluța lui și să-i spună acestuia o calitate pentru care merită să aibă prieteni, apoi să-i facă un compliment.

#### ◆ **Captarea atenției (3 minute)**

Se prezintă elevilor o planșă pe care este reprezentată „Explozia stelară” (Fișa 1). În mijloc este desenată o stea mare pe care scrie „Cum ne facem prieteni?”, iar pe fiecare dintre cele cinci colțuri ale acesteia sunt atașate steluțe în culorile amintite mai sus.

#### ◆ **Anunțarea temei și prezentarea obiectivelor (2 minute)**

Se comunică elevilor că, în cadrul activității de consiliere, vor căuta mai multe răspunsuri la întrebările Cine?, Care?, De ce?, Când? și Unde?, își vor face prieteni și vor exersa abilitățile de comunicare.

#### ◆ **Prezentarea conținutului și dirijarea învățării (10 minute)**

Se citește elevilor povestea „Vreau să am prieteni” de Tony Ross, în timp ce se prezintă imaginile acesteia cu ajutorul videoprojectorului. Pe baza acestor imagini se discută despre întâmplările, situațiile din poveste și se adresează întrebări pentru verificarea înțelegerii textului, apoi se solicită elevilor să descrie pe scurt comportamentele personajelor în fiecare dintre situațiile din poveste. În final, se analizează comportamentele personajelor și se stabilesc consecințele.

#### ◆ **Obținerea performanței (5 minute)**

Se antrenează elevii să emită păreri, idei, răspunsuri la fiecare dintre întrebări, bazate pe întâmplările și comportamentele personajelor din poveste.

#### ◆ **Evaluarea (5 minute)**

Elevii primesc fișa de lucru 2 „Cum ne recunoaștem prietenii?”. Prin rezolvarea acesteia, elevii vor identifica principalele valori ale relațiilor de prietenie.

#### ◆ **Asigurarea retenției și a transferului (4 minute)**

Se cere elevilor să scrie pe cele cinci colțuri ale steluței lor numele unui prieten din grup, apoi să-și lipească fiecare steluța la locul potrivit în funcție de culoare și de întrebare. Prin această „Explozie stelară” se va forma „Constelația prieteniei”, urmând ca posterul astfel realizat să fie completat în perioada următoare, pe măsură ce vor reuși să își facă mai mulți prieteni aplicând ceea ce au învățat pe parcursul activității de consiliere.

#### ◆ **Încheierea activității de consiliere (un minut)**

Elevii vor fi apreciați pentru contribuția lor și vor fi recompensați cu diploma „Cel mai bun prieten” (Fișa 3).

- **Mod de realizare** a activității de consiliere: față în față
- **Resurse necesare** (umane, echipamente, financiare etc.): planșă de carton, steluțe desenate în culori diferite, carte cu povestea în imagini și text, calculator, videoproiector, filmuleț, foi de carton A3, carioci, creioane grafice și colorate, fișe de lucru, lipici
- **Modalități de evaluare a activității:** observarea comportamentului elevilor în timpul activității; aprecierea răspunsurilor elevilor; analiza produselor activității; evaluarea orală – exersarea abilităților de comunicare cu ajutorul fișei 1 „Explozia stelară”; evaluarea scrisă „Cum ne recunoaștem prietenii?” (fișa 2); acordarea de recompense – diploma „Cel mai bun prieten” (fișa 3).

#### **Bibliografie**

Breben, S., Gongea, E., Ruiu, G., Fulga, M. (2002). *Metode interactive de grup – ghid metodic pentru învățământul preșcolar*. București: Editura Arves

Ionescu, M., (2000). *Demersuri creative în predare și învățare*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană

Opre, A. și David, D. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin programe de educație rațional-emoțională și comportamentală*. București: Editura Academiei Române

Ross, T. (2007). *Vreau să am prieteni*. București: Editura Humanitas Educațional

**Fișa 1**

**Explozia stelară**



## Fișa 2

### Cum ne recunoaștem prietenii?

1. Ordonează cuvintele în propoziție, astfel încât să obții un proverb cunoscut:  
Prietenul se adevărat la cunoaște. nevoie

.....

2. Unește cuvântul „prietenii” cu afirmațiile corespunzătoare:

PRIETENII

se susțin și se încurajează reciproc.

se critică și se judecă.

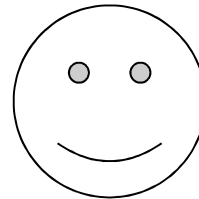
se ajută unii pe alții.

sunt sinceri și direcți.

se amenință unii pe ceilalți.

te forțează să faci ceva ce nu îți dorești.

îți sunt alături și la bine și la greu.



3. Încercuiește numerele de sub imaginile care reprezintă o relație de prietenie:



1



2



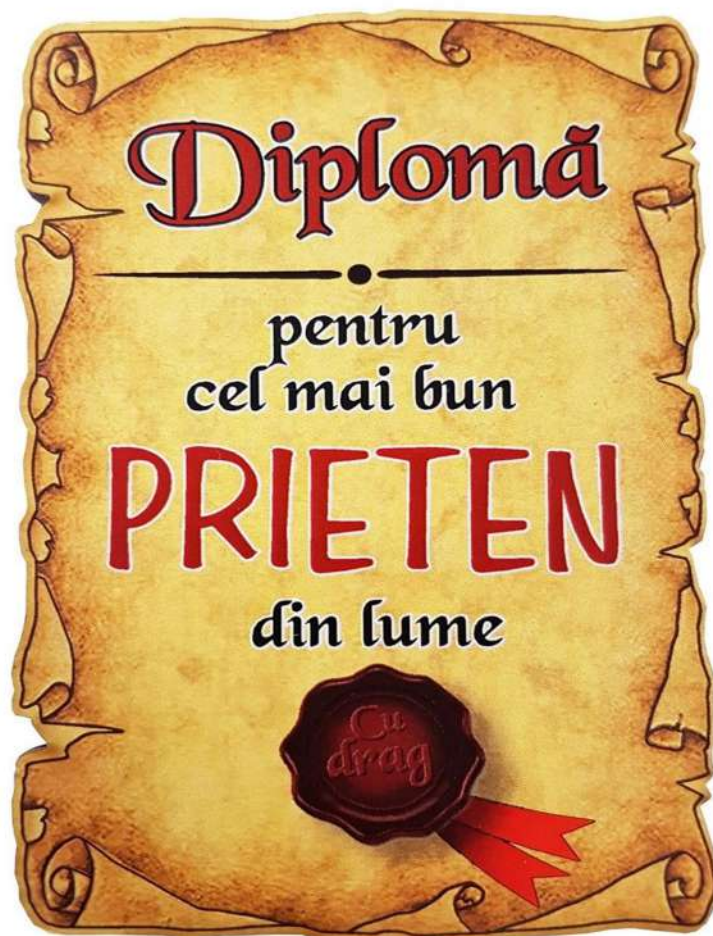
3



4

Fișă 3

„Cel mai bun prieten!”



## 4.12. Emoțiile mele

Ana Gheorghiu  
CJRAE Cluj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** autoconștientizare
- **Nivelul de învățământ:** primar
- **Scopul activității de consiliere:** consolidarea cunoștințelor elevilor despre trăirile și manifestările emoționale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
  - să denumească emoțiile de bază;
  - să identifice emoțiile de bază într-un text dat;
  - să asocieze emoția cu informația primită;
  - să rezolve cerințele de pe cubul dat;
  - să rezolve corect fișa de lucru.

- **Durata activității:** 50 minute

- **Etapele și modul de desfășurare a activității de consiliere:**

### a. Moment organizatoric:

Se vor asigura condițiile necesare pentru buna desfășurare a activității (pregătirea materialului didactic, aranjarea mobilierului).

### b. Captarea atenției:

Se va prezenta elevilor o planșă cu un rebus, pe care îl vor rezolva la tablă (Fișa 1). Soluția rebusului va fi cuvântul „emoții”.

### c. Anunțarea temei și a obiectivelor:

Se anunță titlul lecției și va fi notat la tablă. Voi specifica că vom vorbi despre sentimentele de „fericire”, „bucurie”, „tristețe”, „mirare”, „supărare”. Vorbind despre acestea, ne vom cunoaște mai bine trăirile și vom învăța să le gestionăm.

### d. Dirijarea învățării:

Se va prezenta elevilor filmul „Zânele emoțiilor”:

[https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20II-a/Dezvoltare%20personala/Litera/Partea%20I/epub\\_content/RO/EPUB/AMII/DP2P1\\_RO\\_28\\_5/DP2P1\\_RO\\_28\\_5.mp4](https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20II-a/Dezvoltare%20personala/Litera/Partea%20I/epub_content/RO/EPUB/AMII/DP2P1_RO_28_5/DP2P1_RO_28_5.mp4)

### Exercițiul 1

Se extrag emoțiile din filmul prezentat. La tablă va fi expusă o planșă cu un ciorchine pe care se vor afișa emoțiile descoperite în film, dar și altele pe care elevii le-au trăit în diferite situații.

### Exercițiul 2

Elevii vor fi împărțiți în șase grupe, fiecare grupă primind câte o sarcină (fișa 2).

Se va aplica metoda cubului, iar sarcinile vor fi următoarele:

1. **Describe** reacția băiatului din imagine. Ce întâmplare l-a putut determina să reacționeze astfel?
2. **Compară** imaginile cu cei doi copii. Ce emoții prezintă fiecare dintre ei? Care sunt asemănările și deosebirile dintre ei?
3. **Asociază** situațiile cu imaginea potrivită, în funcție de starea resimțită.
  - Nu ai primit cadoul promis (supărare).
  - Săptămâna viitoare pleci într-o excursie cu colegii (fericire).
  - Ai văzut un film de groază (frică).

- Nu pot să mă joc pe calculator atât cât vreau (furie).
  - Ai fost anunțat că ai câștigat un concurs de desen (bucurie).
  - Părinții ți-au organizat o petrecere de ziua ta (surpriză).
4. **Analizează** de ce ne poate fi frică. Prezintă cinci situații/întâmplări în care ai simțit „frică” și notează reacțiile tale în aceste situații.
5. **Aplică!** Ce cuvinte ai folosi pentru a-l face pe un coleg care a luat o notă mică să nu mai fie nervos?
6. **Argumentează** proverbul „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!”
- Fiecare grupă va avea un reprezentant, care va prezenta rezultatele grupei.

#### e. Obținerea performanței:

Elevii vor primi o fișă de lucru cu un pătrat în care vor descoperi emoții pe care le vor colora folosind roșu pentru cele pozitive și albastru pentru cele negative (Fișa 3).

#### f. Asigurarea feedbackului:

Au fost organizate discuții despre emoții și li s-a explicat elevilor faptul că este firesc să simtă atât emoții pozitive, cât și negative. Pentru a le identifica mai ușor, este important să observe expresiile faciale ale altor persoane.

#### g. Încheierea activității:

Se vor face aprecieri generale și individuale privind participarea elevilor la activitate.

- **Mod de realizare a activității de consiliere:** față în față
- **Resurse necesare:**
  - Umane: elevi, consilier școlar
  - Echipamente: laptop, videoproiector, flipchart, fișe de lucru
  - Financiare: proprii
- **Modalități de evaluare a activității:** observarea sistematică a elevilor, aprecieri verbale, fișe.
- **Linkul corespunzător activității de consiliere:**  
<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20II-a/Dezvoltare%20personala/Litera/Partea%20I/>
- **Fișe de lucru:** rebus „Emoții”, „Cubul cu emoții”, „Descoperă emoțiile”.

#### Bibliografie

Bărbulescu, G. et al. (2015). *Dezvoltare personală. Manual clasa a II-a*. București: Editura Litera

Petrovai, D., Iliescu, M. (2012). *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale copiilor în vârstă de 3-10 ani. Instrumente și modele de lucru*. București: Fundația „Copiii noștri”

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

## Fișe de lucru

### Fișa 1 – Rebus

Răspunde la cerințele următoare și astfel vei descoperi soluția rebusului:

1. Și-a pierdut pantoful la bal .....
2. Baba avea o găină, iar ..... un cocoș.
3. A găsit o punguță cu doi bani .....
4. A trezit-o pe Albă ca Zăpada din somn .....
5. Albă ca Zăpada avea șapte .....
6. Lupul a mâncat-o pe bunică și pe .....

**A**

C	<b>E</b>	N	U	Ș	Ă	R	E	A	S	A
	<b>M</b>	O	Ș	N	E	A	G	U	L	

C	O	C	<b>O</b>	Ș	U	L
---	---	---	----------	---	---	---

<b>P</b>	R	I	N	<b>Ț</b>	U	L
----------	---	---	---	----------	---	---

	P	I	T	<b>I</b>	C	I
--	---	---	---	----------	---	---

S	C	U	F	<b>I</b>	Ț	Ă
---	---	---	---	----------	---	---

**B**

## Fișa 2

Pentru a învăța despre emoții, elevii vor lucra în șase grupe, cu ajutorul **metodei cubului**, prin care se dezvoltă gândirea critică. Fețele cubului pot să cuprindă următoarele tipuri de operații cognitive: Descrie! Compară! Aplică! Argumentează pentru și împotriva! Analizează! Efectuează!

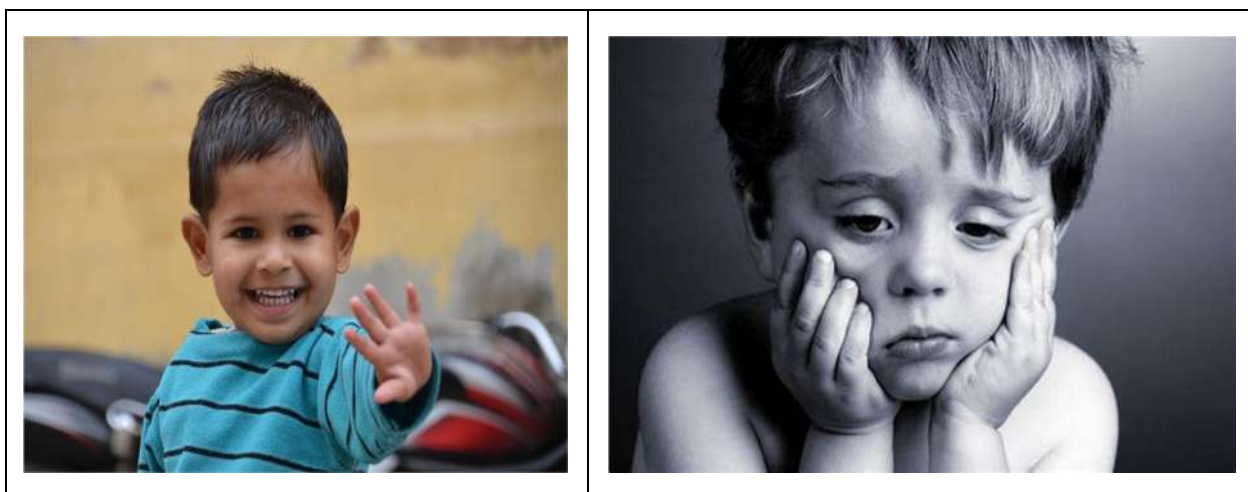
### Grupa I

Descrie reacția băiatului din imagine. Ce întâmplare l-a putut determina să reacționeze astfel?









### Grupa a II-a

Compară imaginile cu cei doi copii. Ce emoții prezintă fiecare dintre ei? Care sunt asemănările și deosebirile dintre ei?



### Grupa a III-a

Asociază situațiile de mai jos cu imaginea potrivită, în funcție de starea resimțită:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Nu ai primit cadoul promis (supărare).</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Săptămâna viitoare mergi într-o excursie cu colegii (fericire).</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ai văzut un film de groază (frică).</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nu pot să mă joc pe calculator atâta cât vreau (furie).</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ai fost anunțat că ai câștigat un concurs de pictură (bucurie).</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Părinții ți-au organizat o petrecere de ziua ta (surpriză).</li></ul>	



### Grupa a IV-a

Prezentați cinci situații/întâmplări în care ați simțit „frică” și notați reacțiile voastre din aceste situații:

**Analizează** – De ce ne poate fi frică?

--



### Grupa a V-a

**Aplică** – Ce cuvinte ai folosi pentru a-l face pe un coleg care a luat o notă mică să nu mai fie nervos?

--

### Grupa a VI-a

Argumentează proverbul: „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!”

--

### Fişa 3

Descoperă emoțiile din pătratul de mai jos și colorează-le!

Poți folosi culoarea roșie pentru emoțiile pozitive și culoarea albastră pentru emoțiile negative.

F	U	M	B	U	N	A	R	T	A
R	Y	M	U	N	E	G	A	R	R
I	F	O	C	I	P	U	L	B	E
C	U	F	U	R	I	E	T	A	C
A	N	T	R	I	S	T	E	Ț	E
L	I	L	I	S	O	M	O	N	I
S	O	T	E	C	I	R	E	Ș	E
V	A	F	E	R	I	C	I	R	E
X	M	I	R	A	R	E	N	H	U

## ANEXE

### Anexa 1

#### Listă de acronime

AIESEC – Association Internationale des Etudiants en Sciences Economiques et Commerciales  
CASEL – Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning  
CJAP – Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică  
CJRAE – Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională  
CMBRAE – Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională  
CMC – Competențele de managementul carierei  
CNPEE-UCE – Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație  
DPPD – Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic  
ESE – Educație socială și emoțională  
ISJ – Inspectoratul Școlar Județean  
ISMB – Inspectoratul Școlar al Municipiului București  
MEC – Ministerul Educației și Cercetării  
NESET – Network of experts working on the social dimension of education and training  
OECD – Organisation for Economic Cooperation and Development  
ONG – Organizație neguvernamentală  
SEL – Social and emotional learning (învățare socială și emoțională)  
SUA – Statele Unite ale Americii  
UE – Uniunea Europeană

## Anexa 2

### Jurnal de reflecție

despre o activitate sau un program educațional pe tema *Învățării sociale și emoționale* la care ați participat sau a fost implementat/ă de dvs.

Vă rugăm să completați în casetele de mai jos o serie de informații despre o activitate sau un program educațional adresat elevilor și derulat pe tema **Învățării sociale și emoționale** (în limba engleză: **Social and Emotional Learning – SEL**) în învățământul primar sau gimnazial. Conform modelului CASEL\*, învățarea socială și emoțională vizează următoarele domenii: autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.

- Denumirea activității/programului educațional:
- Domeniul vizat de activitatea/programul educațional propus (spre exemplu autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor):
- Instituția unde s-a desfășurat activitatea/programul educațional:
- Instituțiile partenere implicate în activitatea/programul educațional și rolul acestora:
- Nivelul de implementare (local, regional, național, european):
- Perioada/durata de desfășurare a activității/programului educațional:
- Cine sunt beneficiarii și care este numărul acestora:
- Link la activitatea/programul derulat (dacă există):
- Cadrul didactic care completează jurnalul:

- Prezentați succint (max. o pagină) activitatea/programul educațional de dezvoltare a competențelor sociale și emoționale (spre exemplu context, scop, obiective, conținut, metode și mijloace utilizate, personal implicat, rezultate, impact, potențial inovativ, elemente de succes etc.):
- Menționați (max. 1/2 pagină) ce dificultăți ați întâmpinat în desfășurarea activității/programului educațional (spre exemplu referitoare la implicarea beneficiarilor, organizare, resurse etc.) și ce soluții ați găsit pentru depășirea acestora:
- Ca urmare a desfășurării activității sau programului educațional în domeniul SEL, evidențiați modul în care rezultatele obținute au avut sau pot avea implicații pentru dezvoltarea competențelor de managementul carierei la elevi (max. 1/2 pagină):
- În cazul în care ați colaborat cu învățătorii și/sau profesorii din școală pentru realizarea activității/programului educațional sau pe baza experienței dvs. profesionale, vă rugăm să descrieți pe scurt cum îi sprijiniți pe aceștia să dezvolte competențele sociale și emoționale, precum și competențele de managementul carierei la elevi în cadrul lecțiilor de *Dezvoltare personală* în învățământul primar, *Consiliere și dezvoltare personală* la gimnaziu sau în cadrul altor activități din școală (max. 1/2 pagină):
- Vă rugăm să adăugați la final câteva imagini relevante din timpul desfășurării activității/programului educațional, dacă este posibil și în condițiile în care dețineți acordul participanților/părinților pentru promovarea acestora:

## Anexa 3

### Modelul CASEL<sup>3</sup>

**Învățarea socială și emoțională (SEL)** este definită de CASEL (the Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) drept „procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințe, abilități și atitudini necesare pentru a înțelege și gestiona emoții, a stabili și îndeplini obiective pozitive, a simți și manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și menține relații interpersonale pozitive și a lua decizii responsabile”. CASEL propune organizarea abilităților SEL în cinci domenii:

<b>Domenii SEL</b>	<b>Definiții</b>	<b>Exemple</b>
<b>Autoconștientizarea</b>	Abilitatea de a recunoaște cu exactitate emoțiile, gândurile și valorile personale și influența acestora asupra comportamentului	Identificarea emoțiilor Percepția corectă de sine Recunoașterea punctelor forte Încrederea în sine Autoeficacitatea
<b>Managementul personal</b>	Abilitatea de a regla în mod eficient propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații	Controlul impulsurilor Gestionarea stresului Autodisciplină Automotivarea Stabilirea obiectivelor Abilități organizatorice
<b>Conștientizarea socială</b>	Abilitatea de a înțelege punctele de vedere ale altor persoane, inclusiv ale persoanelor aparținând unor medii și culturi diferite	A avea o privire de ansamblu/ în perspectivă Empatie Aprecierea diversității Respect față de alții
<b>Abilități de relaționare și comunicare</b>	Abilitatea de a stabili și menține relații sănătoase și satisfăcătoare cu diverse persoane și grupuri	Comunicarea Angajarea socială Construirea relațiilor Lucrul în echipă
<b>Luarea deciziilor</b>	Abilitatea de a face alegeri constructive și corecte în comportamentul personal și în interacțiunile sociale bazate pe: standarde etice, preocupări privind siguranța, norme sociale, evaluarea realistă a consecințelor, starea de bine personal și a altora	Identificarea de probleme Analiza de situații Rezolvarea problemelor Evaluarea Reflecția Responsabilitatea din punct de vedere etic

Sursa: <https://casel.org>[R1]

<sup>3</sup> Traducerea și adaptarea acestei Fișe de prezentare a elementelor componente ale modelului CASEL a fost realizată de Dr. Angela Andrei, cercetător principal II în cadrul Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE)/Unitatea de Cercetare în Educație (UCE) București.

## Anexa 4

### Fișă de prezentare – Program de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor<sup>4,5</sup>

Vă rugăm să descrieți un program de consiliere adresat elevilor, pe care l-ați derulat pe tema învățării sociale și emoționale în învățământul primar, gimnazial, liceal sau profesional. Conform modelului CASEL, învățarea socială și emoțională (SEL) vizează următoarele domenii: autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor. Modelul CASEL poate fi consultat la finalul acestei fișe.

#### 1. Denumirea programului:

#### 2. Context:

Prezentați pe scurt contextul în care a fost dezvoltat programul.

#### 3. Cine realizează programul (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.):

#### 4. Domeniul socio-emoțional vizat (Bifați cu X în una sau mai multe din casetele de mai jos):

Autoconștientizare	Management personal	Conștientizare socială	Abilități de relaționare și comunicare	Luarea deciziilor

#### 5. Tipul programului (Bifați cu X în una din casetele de mai jos):

Program de prevenție	
Program de intervenție/consiliere	

#### 6. Nivelul de învățământ (Bifați cu X în una din casetele de mai jos):

Învățământ primar	Învățământ gimnazial	Învățământ liceal/ profesional

#### 7. Caracteristicile și nevoile populației țintă: Definiți succint populația țintă, precizând caracteristicile și nevoile acesteia.

Exemplu: 30 elevi de 18 ani (clasa a XII-a) dintr-un liceu tehnologic, mediul rural, 70% fete, 30% băieți. Majoritatea provin din familii cu venituri scăzute. Nu au beneficiat de activități de consiliere școlară.

#### 8. Scopul și obiectivele programului:

Precizați care este scopul programului și care sunt obiectivele vizate.

<sup>4</sup> Fișa a fost adaptată pe baza unui model din: Niles, S. și Harris-Bowlsbey, J.A. (2015). *Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21*, Cluj Napoca: Editura ASCR

<sup>5</sup> Fișa a fost utilizată în cadrul celor trei volume ale lucrării: Andrei, Angela (coord.) (2020a). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*. Volumul I, București: Editura Didactică și Pedagogică

Andrei, Angela (coord.) (2020b). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*. Volumul II, București: Editura Didactică și Pedagogică

Andrei, Angela (coord.) (2020c). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/profesional de trei ani*. Ghid pentru profesorii consilieri școlari, Volumul III, București: Editura Didactică și Pedagogică: <https://educatiaccontinua.edu.ro/ghid-de-consiliere.html>

Exemplu - Scop:

- Dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor;
- Promovarea comportamentelor prosociale și a relațiilor sănătoase.

#### **9. Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Precizați care sunt modalitățile în care va fi derulat programul de consiliere a elevilor.

Exemplu: Furnizarea unor materiale informative

Orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar

Crearea unui centru virtual de consiliere

Organizarea unor ateliere de consiliere etc.

#### **10. Metode utilizate:**

Menționați în mod succint principalele metode utilizate în derularea programului.

#### **11. Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Precizați ce teme abordează programul de consiliere a elevilor.

Exemplu: Relații sănătoase, Abilități de colaborare și empatie.

#### **12. Durata programului/număr de ședințe de consiliere:**

Precizați intervalul de timp în care s-a desfășurat programul/numărul de ședințe/activități.

Exemplu: un an, șase luni, o lună

Număr de ședințe/activități: zece

#### **13. Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

Menționați ce resurse (umane, financiare etc.) sunt necesare, care sunt costurile programului și sursele de finanțare

Exemplu: Materiale informative, program informatic, calculatoare

Costuri: de personal, echipamente și materiale, de tipărire, tehnice etc.

Surse de finanțare: proiecte finanțate, de la buget, sponsorizări etc.

#### **14. Modalități de promovare/diseminare a rezultatelor programului:**

Specificați care sunt modalitățile de promovare a programului de consiliere a elevilor.

Exemplu: articole informative în ziarul școlii, campanie de promovare a programului, pliante, broșuri, prezentarea programului mai întâi unor persoane influente din comunitate etc.

#### **15. Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

Menționați în mod succint felul în care personalul școlii, părinții și comunitatea locală au fost implicați în programul de consiliere.

#### **16. Modalități de evaluare a programului:**

Menționați modalitățile prin care programul a fost evaluat.

Exemplu: chestionar, discuții individuale cu beneficiarii

#### **17. Impactul asupra elevilor:**

Precizați care a fost impactul asupra elevilor.

#### **18. Autor/echipă de autori:**

- Prenume, Nume:
- Funcție/poziție:
- Denumirea instituției, localitatea, județul:
- E-mail autor (opțional):
- Link la program, dacă există:

**19. Sursa bibliografică** (dacă programul a fost preluat/adaptat dintr-o lucrare de specialitate), respectând formatul APA: <https://tools.kib.ki.se/referensguide/apa-en/>

**20. Fotografii** din timpul activităților cu elevii, dacă există acordul părinților.

## Anexa 5

### Fișă de prezentare – Activitate de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor<sup>6</sup>

Vă rugăm să descrieți în secțiunile de mai jos o activitate de consiliere realizată cu elevii din învățământul primar, gimnazial, liceal sau profesional pe tema învățării sociale și emoționale. Conform modelului CASEL, învățarea socială și emoțională vizează următoarele domenii: autoconștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor. Modelul CASEL poate fi consultat la finalul acestei fișe.

- **Denumirea activității de consiliere:**
- **Cine realizează activitatea de consiliere (consilierul școlar, profesorul diriginte, alți profesori etc.):**
- **Domeniul socio-emoțional vizat (Bifați cu X în una sau mai multe din casetele de mai jos):**

Autoconștientizare	Management personal	Conștientizare socială	Abilități de relaționare și comunicare	Luarea deciziilor

- **Nivelul de învățământ (Bifați cu X în una din casetele de mai jos):**

Învățământ primar	Învățământ gimnazial	Învățământ liceal/ profesional

- **Scopul și obiectivele activității de consiliere:** Precizați care este scopul și care sunt obiectivele vizate.
- 
- 

- **Etapele/durata/desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:** Descrieți pe scurt etapele/modul de desfășurare a activității de consiliere.
- 
- 

<sup>6</sup> Fișa a fost utilizată în cadrul celor trei volume ale lucrării: Andrei, Angela (coord.) (2020a). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul primar. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*. Volumul I, București: Editura Didactică și Pedagogică  
Andrei, Angela (coord.) (2020b). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*. Volumul II, București: Editura Didactică și Pedagogică  
Andrei, Angela (coord.) (2020c). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul liceal/profesional de trei ani. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*, Volumul III, București: Editura Didactică și Pedagogică: <https://educatiaccontinua.edu.ro/ghid-de-consiliere.html>

- **Mod de realizare** (Bifați cu X într-una din casetele de mai jos):

Modul de realizare a activității de consiliere		
Față în față	Online	Îmbinată ( <i>blended</i> ): față în față și online

- **Resurse necesare:**

Menționați succint în casetele de mai jos ce resurse (umane, echipamente, financiare etc.) sunt necesare pentru buna realizare a activității de consiliere.

Modalitate de realizare	Resurse necesare (umane, echipamente, financiare etc.)
față în față	
online	
atât față în față, cât și online	

- **Modalități de evaluare a activității:**

Menționați modalitățile prin care activitatea de consiliere a fost evaluată.

---



---

- **Linkul corespunzător activității de consiliere (dacă este disponibil):**
- **Fișe de lucru și fotografii (dacă există acordul părinților):**

Menționați denumirea fișelor: \_\_\_\_\_

Vă rugăm să atașați fișele de lucru și fotografiile la e-mailul de transmitere a Fișei de descriere a activității de consiliere.

- **Informații despre autor:**

Prenume, Nume:

Funcție/poziție:

Grad didactic:

Denumirea instituției, localitatea, județul:

E-mail autor (opțional):

**Sursa bibliografică** (dacă activitatea de consiliere a fost preluată și adaptată din alte lucrări de specialitate), respectând formatul APA.

**Disclaimer:**

Lucrarea a fost finanțată prin proiectul Euroguidance România 2018-2020 cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

Lucrarea a fost finanțată prin proiectul **Euroguidance România 2018-2020** cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

Lucrarea a fost finanțată prin proiectul **Euroguidance România 2018-2020** cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.

ISBN 978-606-28-1248-5  
[www.editurauniversitara.ro](http://www.editurauniversitara.ro)



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI  
ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE



euoiguidance



Erasmus+

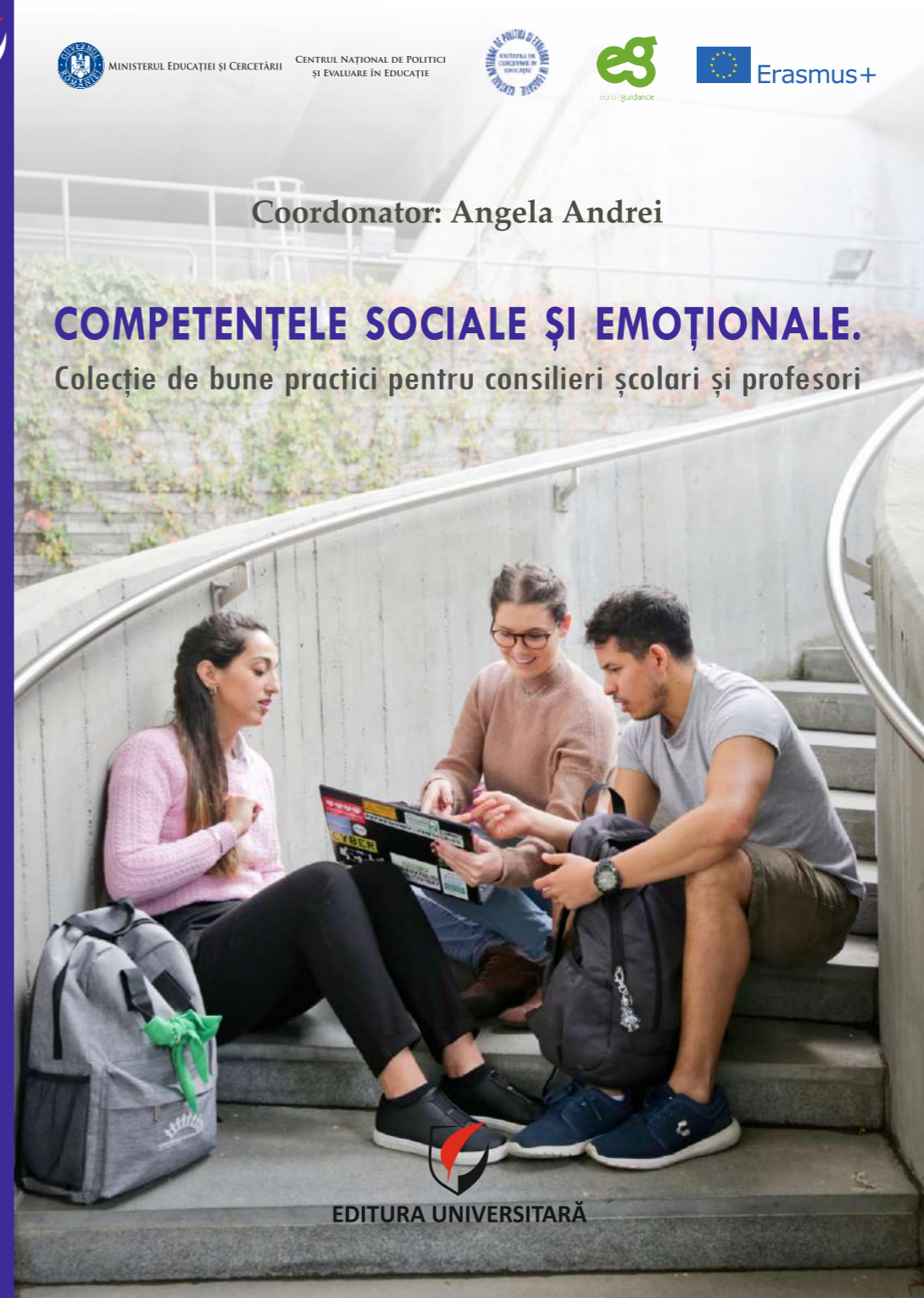
Coordonator: Angela Andrei

COMPETENȚELE SOCIALE ȘI EMOȚIONALE. Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori

Coordonator: Angela Andrei

## COMPETENȚELE SOCIALE ȘI EMOȚIONALE.

Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori



EDITURA UNIVERSITARĂ

Format gresit trebuie A4