



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI
ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE

UNITATEA DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE



**Programe și activități
de consiliere pentru dezvoltarea
competențelor socio-emoționale
ale elevilor**

Ghid pentru profesorii consilieri școlari

ISBN: 978-606-31-1319-2

Volumul II
ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

machetat la

EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.



Autori

- **Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație:**

Dr. Angela Andrei, CS II (coordonator)

Delia Goia, CS III

Dr. Speranța Țibu, CS II

Dr. Petre Botnariuc, CS I

Alina Crăciunescu, CS III

Dr. Andreea Scoda, CS III

Oana Iftode, CS III

Marius Lazăr, CS III

Manuela Manu, CS

Mihai Iacob, CS III

- **Centrele Județene de Resurse și Asistență Educațională și Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CJRAE/ CMBRAE):**

CJRAE Alba: Maria-Ioana Badale, Ana Florina Dumitreanu

CJRAE Arad: Otilia Ardelean, Mihaela Cadariu, Renata Crăcană

CJRAE Argeș: Ana-Maria Badea, Camelia Bucur, Emilia Rodica Ciucă, Andreea Dovlecel, Cristina Ipate-Toma, Anca Cristina Măcăneală

CJRAE Bacău: Diana Ecaterina Aprodu, Dr. Constantin Ovidiu Craiu, Alina Cucu, Narcisa Maria Gora, Nicoleta Grozescu, Simona Popovici, Elena Anca Stamatachi, Adela Văduva

CJRAE Bihor: Andreea Vesa

CJRAE Bistrița-Nădăud: Cristina Harap, Niculina Prozorianu, Laura Mihaela Souca, Anca Toader

CJRAE Botoșani: Sorin- Gheorghe Aionesei, Cristina Nechifor

CJRAE Brașov: Cristina Alexandrescu, Alina Elena Andraș, Mihaela Barbu, Maria-Liliana Blejan, Raluca Bratu, Letiția Mihaela Dobre, Nadia Cristina Grigorescu, Mariana Iosif, Ionela Militaru, Elena-Ana-Maria Murgu, Florin Paicu, Georgeta-Gabi Paul, Judith Diana Popescu, Magdalena – Maria Puișel, Simona Ioana Răuță, Roxana Taloș, Adriana Vasile

CMBRAE București: Diana Ciobanu, Silvia Ciotir, Robert Florea, Iulia Ghimpe, Irina de Hillerin, Anca Munteanu, Doina Popescu, Anda Rodideal, Aurelia Stănculescu, Dr. Florin Ulete

CJRAE Buzău: Mihaela Frățilă, Ioana-Nicoleta Grudea

CJRAE Caraș-Severin: Daniela-Georgeta Demenenco

CJRAE Cluj: Ozana Tunyagi

CJRAE Constanța: Alina Gabriela Băiașu, Daniela Ghițoiu, Mărioara Pop, Liliana Veronica Țepeluș

CJRAE Covasna: Laszlo Brassai, Noémi Para

CJRAE Galați: Valentina Ciupitu, Adriana Săvinuță

CJRAE Giurgiu: Ileana Drăgușinoiu

CJRAE Gorj: Elena Meda Dochin, Sonia-Isabela Gorun, Nadia Luminița Popica

CJRAE Harghita: Onorica Ciucanu, Laura László, Liliana Matei, Anca-Maria Truța

CJRAE Hunedoara: Ionela Ghițan

CJRAE Iași: Anca Hardulea, Ana-Camelia Tamaș

CJRAE Ilfov: Simona-Maria Albu, Diana Blagovenco, Gheorghică Cocîrță, Ioana Lăzărina Lospa Rotboseșean, Simona Gabriela Luca, Viviana Petcu

CJRAE Mehedinți: Alina-Gabriela Birceanu, Cristina-Ana-Maria Fraicor, Verginia Emilia Ion, Marinela Cristiana Predoi

CJRAE Mureș: Daniel Țeculescu

CJRAE Prahova: Claudia Dulu, Florina Simona Ionescu, Melania Adriana Nedelcu

CJRAE Satu Mare: Eniko Onodi

CJRAE Sălaj: Anca Corina Dragoș, Melania-Maria Gârdan, Aniela Lung, Adina - Emilia Mesaros

CJRAE Sibiu: Dr. Simona Cîmpean, Daniela Emanuela Hainagiu, Dr. Valeria Ecaterina Purcia, Ancuța Teleșpan, Anca Cristina Toader

CJRAE Tulcea: Aura Lazăr, Nicoleta Paraschiv, Mădălina Sanda

CJRAE Vaslui: Cristina Elena Dogariu, Daniela Laic, Daniela Racoviță,

Școala Gimnazială Nr. 1 Costești, Argeș: Adina Grigore

Școala Gimnazială Nr.18 „Jean Bart” Constanța: Mihaela Popescu

Colegiul Național „Decebal”, Deva, județul Hunedoara: Marin Florin Ilieș

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava: Dr. Aurora Adina Colomeischi, Conferențiar universitar

- **Echipa de suport - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, Unitatea de Cercetare în Educație:**

Ana Maria Dalu, CS III, Dr. Carmen Bostan, CS II, Dr. Luminița Cătană, CS II, Dr. Monica Cuciureanu, CS II, Adrian Mircea, CS III, Dr. Ancuța Plăeșu, CS II, Dr. Adela Țăranu, CS II, Lucian Voinea, CS III,
Asistență tehnică: Simona Lupu

CUPRINS

4. Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial	127
• Dezvoltarea celor cinci competențe CASEL în învățământul gimnazial	127
• Evaluarea competențelor la nivelul învățământului gimnazial.....	128
• Concluzii.....	130
• Sinteza unor studii și programe de consiliere desfășurate și cu relevanță pentru învățământul gimnazial	130
• Sumarizare programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial	133
4.1. Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial.....	137
4.1.1. Program de prevenție, intervenție și consiliere a elevilor „Play emotions”	137
4.1.2. Mă pregătesc pentru a reuși! Pregătirea elevilor pentru examene.....	142
4.1.3. Program de consiliere - Elevii mediatori de conflicte - prietenii nonviolentei.....	149
4.1.4. Consiliere colectivă – joc, JEANBARDEMIC	151
4.1.5. Stop intimidare, start cooperare.....	160
4.1.6. Dezvoltarea stimei de sine la elevii aflați în abandon parental temporar	162
4.1.7. Program de prevenție pentru elevii care au cerințe educaționale speciale - Da, Suntem... Speciali!.....	164
4.1.8. Program de dezvoltare emoțională a preadolescenților. Răspundem non-agresiv la agresivitate	167
4.1.9. Singur acasă.....	170
4.1.10. Dezvoltarea competențelor necesare unei vieți independente la copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate”	172
4.1.11. Stop Bullying! Spune Nu violenței în școala ta!	176
4.1.12. Lions Quest.....	180
4.1.13. Ai grijă de mintea ta!	184
4.1.14. Cunosc, aleg, mă implic! Școala mea fără bullying!	186
4.2. Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial.....	188
Auto-conștientizare.....	188
4.2.1. De unde vin emoțiile?.....	188

4.2.2. Emoții și reacții fiziologice	190
4.2.3. Evantaiul calităților	195
4.2.4. Jocul recunoștinței	196
4.2.5. Floarea emoțiilor	199
4.2.6. Explorarea super-puterilor.....	203
4.2.7. Un jurnal altfel.....	207
4.2.8. Puterea caracterului	208
4.2.9. Privește prin lentile colorate!.....	223
4.2.10. Caruselul emoțiilor	226
4.2.11. Despre mine	231
4.2.12. Stima de sine.....	235
Management personal.....	240
4.3.1. Obiectivul meu	240
4.3.2. Împreună ne vom face bine	244
4.3.3. Coroana cu gânduri.....	245
4.3.4. Modalități de exprimare a emoțiilor.....	251
4.3.5. Timp și efort în învățare. Cum le gestionăm eficient?.....	254
4.3.6. Stresul examenelor	258
4.3.7. Modul în care simt și gândesc	260
4.3.8. Fluturile autocunoașterii	264
4.3.9. Realizarea obiectivelor	266
Conștientizare socială.....	268
4.4.1. Vorbește-mi despre tine folosind muzica!	268
4.4.2. Jocul Calităților	270
4.4.3. Jocul diversității.....	274
4.4.4. Aleg să mă implic	277
4.4.5. Empatie și integrare.....	281
4.4.6. „Diferiți dar uniți” - Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de elevii cu dizabilități.....	283
4.4.7. Învăț să fiu empatic	287
4.4.8. Empatia - prin ochii celuilalt	292
Abilități de relaționare și comunicare	296
4.5.1. Împreună suntem mai puternici!.....	296
4.5.2. Puterea cuvintelor: durere vs. alinare	298
4.5.3. Asertivitate și feedback.....	301
4.5.4. Cât de importanți sunt prietenii pentru mine? Ce am de învățat de la ei?.....	306

4.5.5. Puterea cuvintelor.....	311
4.5.6. Eu și colegii mei.....	313
4.5.7. Ce-mi place să fac!	321
4.5.8. Comunicare în mediul online	325
4.5.9. Cyberbullying	326
Luarea deciziilor.....	330
4.6.1. Prețul unei vieți fericite	330
4.6.2. Decizia privind traseul educational și profesional.....	333
4.6.3. Internetul este prietenul meu?	336
4.6.4. Distanțare fizică - apropiere emoțională.....	340
4.6.5. Era internetului	341
4.6.6. Planificarea carierei. Călătorie în lumea profesiilor.....	342
Anexe - Învățământ gimnazial	348
• Anexa 1: Dezvoltarea învățării sociale și emoționale (SEL) la nivelul învățământului gimnazial (11-14 ani), în funcție de modelul CASEL și de anumiți indicatori	348
• Anexa 2: Dezvoltarea învățării sociale și emoționale (SEL) la nivelul învățământului gimnazial, în funcție de model CASEL și de anumite obiective stabilite	351



Capitolul 4.

Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial

Dr. Angela Andrei

Dr. Andreea-Diana Scoda

CNPEE - UCE București

- **Dezvoltarea celor cinci competențe CASEL în învățământul gimnazial**

În acest subcapitol vor fi trecute în revistă principalele aspecte referitoare la modul în care competențele specifice învățării sociale și emoționale (SEL) din modelul CASEL pot fi dezvoltate la elevii din învățământul gimnazial. În acest sens, au fost preluate exemple de bune practici dezvoltate de diferite instituții din Statele Unite ale Americii, care pot constitui repere în dezvoltarea acestor competențe pe clase și vârste, ce pot fi aplicate/dezvoltate de către consilierii școlari din sistemul de învățământ românesc.

La nivelul învățământului gimnazial de pildă, în cadrul unei activități de consiliere, poate fi susținută o discuție despre emoții și dispoziții ale elevilor, evidențiindu-se faptul că persoane diferite pot experimenta sentimente diferite într-o situație similară. Atât nevoile, cât și capacitățile tinerilor se schimbă pe măsură ce aceștia cresc, iar implicarea în dezvoltarea lor continuă este o parte esențială a sprijinirii acestora, sunt doar câteva repere pe care le puteți urmări.

Învățarea socială și emoțională (SEL) este procesul prin care consilierul școlar poate sprijini, indiferent de vârsta elevului, înțelegerea și gestionarea emoțiilor, stabilirea și atingerea obiectivelor pozitive; dezvoltarea empatiei, crearea și întreținerea relațiilor pozitive și luarea deciziilor responsabile, pe plan personal și profesional. Această învățare are loc în diferite etape din viața unei persoane și în anumite etape de dezvoltare, iar unele competențe sunt mai susceptibile să se dezvolte decât altele. De pildă, competența de luare a deciziilor este mai ușor de deprins în raport cu alte competențe, întrucât elevii, până la vârsta adolescenței ar trebui să fie capabili să ia cu ușurință decizii în legătură cu diferite aspecte din viața de zi cu zi.

Fundația pentru tinerii adulți de succes, un cadru de dezvoltare (*Foundation for Young Adult Success A Developmental Framework*) (2015), identifică sarcini pe care ar trebui să se concentreze profesorii, pentru grupa de vârstă 11-14 ani (preadolescența), care vizează dezvoltarea identității de grup și a „modului de a gândi” (traducere: emerging mindset). În adolescență, elevii reușesc să dezvolte relații personale mai mature, devin independenți emoțional față de părinți, emoțiile devin mai complexe și mai intense datorită creșterii experienței lor sociale etc. (Denham, S. 2018). Pe măsura înaintării în vârstă a adolescenților, tranziția acestora către vârsta adultă va fi influențată de modalitățile și de măsura în care aceștia și-au dezvoltat competențele anterioare acestei etape. Acestea din urmă, se bazează pe temelia pusă de fiecare în stadiul precedent sau pe intervențiile care au compensat cu succes lipsurile de dezvoltare din etapele anterioare. Pentru a face față sarcinilor de dezvoltare, pe măsura ajungerii la prima etapă a vârstei adulte, tinerii ar trebui să fie capabili să se bazeze pe relații puternice cu adulții și cu semenii, pe componentele fundamentale de autoreglare, pe cunoștințe și abilități, moduri de gândire și valori prin care aceștia să își poată asigura o identitate integrată în cadrul grupului, iar competențele acumulate anterior să susțină și să joace un rol activ în modelarea cursului vieții acestora (Nagaoka, J, Farrington, C. A., Ehrlich, S.A., et ali, 2015). Principalele obiective urmărite sunt: înțelegerea emoțiilor, identificarea persoanei care îi poate sprijini, demonstrarea cunoașterii propriilor aptitudini, aspirații culturale și lingvistice, comunicarea interpersonală, luarea unor decizii responsabile etc.

Abordarea CASEL poate prezenta o provocare în dezvoltarea celor cinci competențe SEL (auto-conștientizarea, managementul personal, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și comunicare și luarea deciziilor) atât pentru consilieri școlari, cât și pentru profesori. În acest sens, începând cu anul 2019, specialiștii din Rhode Island au depus eforturi de a identifica, implementa și evalua cele cinci competențe, în funcție de nivelul de învățământ și de clasă, constituind o soluție potrivită pentru școli.

Ideile prezentate în lucrarea *Introducere și îndrumare a standardelor sociale și emoționale de învățare din Rhode Island: competențe pentru indicatorii de succes școlar și de viață* (Introduction and Guidance to Rhode Island Social and Emotional Learning Standards: Competencies for School and Life Success Indicators) (2019) au reprezentat un răspuns la cererea venită din partea administratorilor școlilor, a profesorilor și a altor reprezentanți. Raportul a fost elaborat de Departamentul de Învățământ Primar și Secundar, Rhode Island (Rhode Island Department of Elementary and Secondary Education/ RIDE) și a vizat dezvoltarea competențelor în termeni de succes școlar și de viață. Astfel, la nivelul învățământului gimnazial, cele cinci competențe CASEL privesc îndeosebi dezvoltarea, înțelegerea, demonstrarea și recunoașterea anumitor emoții, atitudini și abilități personale și sociale (a se vedea Anexa 1). Anexa conține standarde de învățare și indicatori dezvoltați pentru fiecare dintre cele 5 competențe CASEL. Acestea pot fi utilizate exact așa cum sunt sau pot fi adaptate în funcție de nevoile și sau condițiile specifice existente la nivelul școlilor și claselor cu care lucrează consilierii școlari.

O altă inițiativă care poate constitui un bun exemplu pentru dezvoltarea celor cinci competențe CASEL la nivelul învățământului gimnazial, o reprezintă cea dezvoltată de *Scopul și etapele SEL prezentate în funcție de standardele stabilite pentru grădiniță – clasa a XII-a din Cleveland* (Cleveland SEL Scope

and Sequence presents K-12 standards) (2011-2012). În cadrul acesteia au fost prevăzuți indicatori cu repere de dezvoltare pentru fiecare standard pentru fiecare clasă (începând cu învățământul preșcolar, până la cel liceal)¹. În principal sunt precizate obiective care să asigure dezvoltarea fiecărei competențe în parte, precum și semestrele în timpul cărora ar fi necesar ca profesorii să dezvolte cunoștințe, abilități și atitudini necesare copiilor pentru nivelul gimnazial (clasa a V-a – a VIII-a). La nivelul învățământului gimnazial sunt prevăzute următoarele aspecte: dezvoltarea unor concepte pozitive despre sine, dezvoltarea unor abilități de management personal, ascultarea activă, crearea unor reguli școlare etc. (a se vedea Anexa 2). Anexa prezintă câte 3 obiective care pot fi realizate la început și la sfârșit de semestru (I și II), pentru fiecare clasă în parte. Pentru fiecare obiectiv sunt propuse activități/exerciții prin intermediul cărora pot fi formate/dezvoltate cele 5 competențe CASEL. Acestea pot fi utilizate exact așa cum sunt sau pot fi adaptate în funcție de nevoile și sau condițiile specifice existente la nivelul școlilor și claselor cu care lucrează consilierii școlari.

Evaluarea selectării și utilizării competențelor SEL: ce trebuie să știe școlile și regiunile (Choosing and Using SEL Competency Assessments: What Schools and Districts Need to Know) (2018) constituie un alt reper care conturează elementele esențiale în dezvoltarea SEL în rândul elevilor din învățământul gimnazial. Autorii acestei lucrări, subliniază faptul că elevii (preadolescenți) experimentează în relațiile cu alții (de aceeași vârstă sau de vârste diferite, de același gen sau de gen opus etc.), relațiile cu membrii familiei în această etapă de vârstă în care se înregistrează o creștere continuă a autoreglării, a dezvoltării cunoștințelor și a abilităților interpersonale și de metacunoaștere; se dezvoltă simțul identității de grup prin intermediul stabilirii unor relații de egalitate și prin apariția diferitelor moduri de gândire (de exemplu, mentalități).

Evaluarea competențelor la nivelul învățământului gimnazial

Evaluarea competențelor se poate realiza atât prin auto-raportare, deoarece capacitatea elevilor de auto-reflecție este dezvoltată, de obicei, în această etapă de vârstă, cât și prin intermediul interviurilor realizate de cadrele didactice sau de consilierii școlari. Aceste interviuri se pot dovedi din ce în ce mai valoroase în această perioadă, deoarece procesele de gândire ale elevilor sunt din ce în ce mai complexe și sofisticate, putând oferi informații detaliate și complete. Susanne Denham (2018) recomandă ca metode de evaluare să permită elevilor să-și demonstreze capacitatea de a folosi competențele SEL într-un cadru aplicat, acestea fiind evaluate prin intermediul unor metode specifice, de exemplu, observarea sistematică și/sau evaluarea performanței în proiectele de grup.

Sarcinile de dezvoltare a competențelor elevilor de gimnaziu ar trebui să se concentreze în special pe: înțelegerea situațiilor emoționale mai complexe atât ale celor proprii, cât și ale celorlalți, pe formarea identității dezvoltate, în mare parte, în cadrul unui grup, cu independență crescândă față de adulți, precum și pe rezolvarea conflictelor care pot apărea pe parcursul acestei etape (Denham, 2018). Învățarea socio-emoțională (SEL) ar putea să se axeze pe exerciții care să ofere perspective emoționale unice și detaliate. De pildă, doi prieteni aflați într-una dintre clasele gimnaziale se ceartă, deoarece unul îl minte pe celălalt. Cel care a mințit experimentează sentimente contradictorii, pe de o parte se simte nedreptățit, considerând că există circumstanțe atenuante pentru minciuna spusă, iar pe de altă parte se simte vinovat pentru că a fost nevoit să-și mintă prietenul de-o viață.

În SEL, abilitățile vizate au un grad diferit de dificultate și complexitate, în funcție de vârsta copiilor. Astfel, fiecare dintre cele cinci competențe SEL (auto-conștientizare, management personal, conștientizarea socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor), este divizată în componente cheie cu grade de complexitate diferite, adaptate la nivelul de dezvoltare a copiilor. De pildă, competența de luare a deciziilor responsabile, una dintre competențele cheie a SEL, se formează/dezvoltă gradual, prin intermediul unor sarcini/exerciții propuse copiilor, care devin din ce în ce mai complexe și mai dificile, pe măsură ce aceștia înaintează în vârstă sau în funcție de nivelul de învățământ al elevilor cu care se lucrează. În tabelul de mai jos pot fi observate etapele de dezvoltare a competenței de conștientizare socială de la nivelul preșcolar, până la cel liceal.

¹ Pentru mai multe detalii vedeți Cleveland SEL Scope and Sequence presents K-12 standards, disponibil la: https://casel.org/sp_faq/cleveland-sel-scope-and-sequence/.

Exemplu

Tabel nr 1: Conștientizarea socială de la grădiniță până la liceu

Înțelegerea din perspectiva copilului...			
Învățământul preșcolar	Învățământul primar	Învățământul gimnazial	Învățământul liceal
Manifestă expresii și situații ale emoțiilor de bază, de ex. de fericire, tristețe, furie, frică	Poate folosi gândirea pentru a regla emoțiile, pentru a ascunde sau a exprima emoțiile	Poate simți emoții mixte „în același timp”	Acea emoție exprimată poate depinde de experiența și de trăsăturile personalității

Sursa: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/04/Keeping-SEL-Developmental.pdf>, p.3.

• Concluzii

Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale (SEL) în rândul elevilor de gimnaziu, permite acestora să își gestioneze mai bine emoțiile, să inițieze prietenii și să rezolve situațiile conflictuale pe cale amiabilă, să ia decizii adecvate cu mai multă ușurință și să se implice activ în viața comunității din care fac parte. În vederea însușirii/dezvoltării acestor competențe este nevoie de sprijinul consilierului școlar care să-i îndrume pe elevi ținând cont de nivelul lor de înțelegere, de grupa de vârstă și de nevoile și interesele acestora.

În acest sens, ar fi de dorit pe de o parte ca formarea inițială a profesorilor și a consilierilor școlari să includă aspecte ce țin de SEL, iar pe de altă parte ca aceștia să beneficieze de sprijin (cel puțin la început) care să asigure implementarea corespunzătoare a unui program SEL.

• Sinteza unor studii și programe de consiliere relevante pentru învățământul gimnazial

Al doilea pas (Second Steps, <https://www.secondstep.org/>), este un program care are la bază învățarea emoțională și socială axat pe sprijinirea și transformarea școlilor în mediu de învățare sigur, de succes și unic. Scopul acestuia este de a-i ajuta pe elevi să își dezvolte abilitățile, cunoștințele și raționamentele de care au nevoie pentru a gestiona emoțiile puternice, pentru a înțelege și a se conecta mai bine cu semenii lor și pentru a evita și rezolva conflictele. Abilitățile și atitudinile dezvoltate de fiecare copil în parte contribuie la crearea unui climat pozitiv la nivelul clasei și al școlii, constituind, totodată baza succesului școlar și social.

Rezultatele acestui program realizat la nivelul învățământului gimnazial, au scos în evidență faptul că acesta a avut un impact pozitiv asupra succesului școlar al elevilor și că a contribuit semnificativ la prevenirea și reducerea violenței în rândul elevilor. De asemenea, intimidările și presiunile din cadrul grupurilor, victimizarea și violența sexuală s-a redus în rândul elevilor de clasa a VI-a, care au beneficiat de acest program (Espelage, D et ali., 2013).

Un alt raport, *Impactul pozitiv al învățării sociale și emoționale de la grădiniță până la clasa a VIII-a* (The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students), realizat de Payton, J; Weissberg, R et ali. în 2008, a evidențiat faptul că impactul programelor de învățare emoțională și socială (SEL) asupra elevilor începând din învățământul preșcolar până la cel gimnazial este esențial, aducând beneficii în dezvoltarea diferitelor abilități emoționale și sociale. Autorii au evidențiat 4 idei principale care au reieșit în urma analizei programului și a rezultatelor acestuia: (1) elevii care au beneficiat de programele SEL au avut succes în mai multe domenii ale vieții lor personale, sociale și școlare, aceștia și-au schimbat atitudinea față de sine, față școală și față de ceilalți. Mai mult, scorul obținut de aceștia la testele susținute a crescut, în medie, între 11 și 17 puncte procentuale. (2) Intervențiile SEL au fost eficiente atât în mediul școlar, cât și extrașcolar (după școală), atât pentru elevii cu probleme de comportament și emoționale, cât și pentru cei fără. De asemenea, programul a avut succes la toate clasele, indiferent de nivelul de învățământ, în toate școlile, indiferent de mediul de rezidență (urban, suburban și rural), precum și în rândul elevilor care manifestau un comportament antirasial față de anumite

grupuri etnice. (3) Toate competențe dobândite în cadrul programului au fost însușite și dezvoltate de către elevi, iar efectele utilizării acestora fiind vizibile pe termen lung. (4) Datele au indicat, de asemenea, că programele SEL au fost eficiente atunci când au fost implementate de personalul școlar, sugerând că este necesar ca intervențiile să fie încorporate în rutina școlii.

Mai multe resurse utile pentru profesorii consilieri școlari în perioada pandemiei pot fi consultate în **Anexa 5** de la finalul volumului al III-lea.

În urma analizei, reiese importanța implementării SEL de către profesori și consilieri școlari. Cele mai eficiente strategii de implementare a SEL includ patru elemente reprezentate prin acronimul SAFE: (1) activități Secvențiale - conectate și coordonate care să favorizeze dezvoltarea abilităților; (2) Active - forme active de învățare pentru a ajuta elevii să deprindă noile abilități; (3) Focalizate - conțin o componentă care accentuează dezvoltarea abilităților sociale și emoționale; (4) Explicite - vizează abilitățile sociale și emoționale specifice (Durlak și ali., 2011).

De asemenea, conform aceluiași autori, pentru ca programele SEL să fie eficiente este necesar să îndeplinească următoarele criterii de proiectare, implementare și evaluare:

- să fie bine concepute astfel încât să se bazeze pe promovarea în mod intenționat și cuprinzător a aspectelor legate de dezvoltarea SEL la elevi;
- să ofere posibilitatea de a aplica cele învățate (cele patru elemente reprezentate de acronimul SAFE);
- să se desfășoare pe o perioadă mai lungă de timp;
- să ofere sprijin în implementarea programului, tuturor actorilor școlari.

Bibliografie

CASEL. 2015 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs—Middle and High School Edition. Disponibil la: <http://secondaryguide.casel.org/> (consultat pe data de 02.08.2020)

CASEL. Approaches. Disponibil la, <https://casel.org/what-is-sel/approaches/> (consultat pe data de 07.08.2020).

CASEL. Cleveland SEL Scope and Sequence. Disponibil la, https://casel.org/sp_faq/cleveland-sel-scope-and-sequence/ (consultat pe data de 03.08.2020)

CASEL. Focus Area 3. School. Disponibil la: <https://schoolguide.casel.org/focus-area-3/school/> (consultat pe data de 23.07.2020)

Committee for Children. Second Step. Review of Research Middle School Program. Disponibil la, <https://cfccdn.blob.core.windows.net/static/pdf/middle-school/second-step-ms-review-of-research.pdf> (consultat pe data de 03.08.2020).

Denham, S. (2018). Keeping SEL Developmental: The Importance of a Developmental Lens for Fostering and Assessing SEL Competencies. Frameworks Briefs special issues series November 2018. *Measuring SEL. Using Data to inspire practice*. Disponibil la: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/04/Keeping-SEL-Developmental.pdf> (consultat pe data de 03.08.2020).

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1): 405–432. Disponibil la, <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/06/meta-analysis-child-development-1.pdf> (consultat pe data de 01.08.2020).

Espelage, D. I., Low, S., Polanin, J. R., Brown E.C. (2013). The Impact of a Middle School Program to Reduce Aggression, Victimization, and Sexual Violence. *Journal of Society for Adolescent Health and Medicine* 53 (2013) 180-186. Disponibil la, <https://assets.ctfassets.net/98bc-vzcrxclo/127pcj14LcaSWEuocC2Kq/442126cf2a598b2417d4546d37d130/espelage-et-al-jah-2013.pdf> (consultat pe data de 03.08.2020).

Ministerul Educației Naționale. Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 /

28.02.2017 (2017). Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală clasele a V-a – a VIII-a. Disponibilă la, <http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf> (consultat pe data de 10.08.2020).

Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich S.B., Heath R. D., et ali. (2015). Foundations for Young Adult Success A Developmental Framework. The University of Chicago Consortium on Chicago School Research. Disponibil la: <https://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/Documents/Foundations-for-Young-Adult-Success.pdf> (consultat pe data de 03.08.2020)

Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak J.A, et ali. (2008). The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students . Findings from Three Scientific Reviews. Executive Summary. CASEL. Disponibil la, <https://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-4-the-positive-impact-of-social-and-emotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students-executive-summary.pdf> (consultat pe data de 07.08.2020).

Rhode Island Department of Education (RIDE). Social and Emotional Learning. Disponibil la: <https://www.ride.ri.gov/StudentsFamilies/HealthSafety/SocialEmotionalLearning.aspx> (consultat pe data de 30.07.2020).

Rhode Island Department of Education (RIDE). Middle School. Disponibil la, https://www.ride.ri.gov/Portals/0/Uploads/Documents/Students-and-Families-Great-Schools/Health-Safety/Social-Emotional-Learning/MS_Indicators.pdf (consultat pe data de 03.08.2020).

Taylor, J.J., Buckley, K. Hamilton, L.S., Stecher , B. M., Read, L. Schweig, J. (2018). Choosing and Using SEL Competency Assessments: What Schools and Districts Need to Know. Disponibil la: https://measuringSEL.casel.org/pdf/Choosing-and-Using-SEL-Competency-Assessments_What-Schools-and-Districts-Need-to-Know.pdf (consultat pe data de 10.08.2020).

- **Sumarizare programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial**
- **Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial**

Un număr de 14 programe de consiliere și 44 de activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial sunt prezentate detaliat în acest volum. Trei din cele 14 programe de consiliere dispun de propria **pagină web**.

Programele de consiliere pentru elevii din învățământul gimnazial se adresează următoarelor **categorii de nevoi** ale acestora:

- conștientizarea de către elevi a propriilor stări emoționale și identificarea unor mecanisme de *coping*, adecvate în contextul pandemiei de Covid-19 (sprijin de specialitate: consiliere școlară online și învățare online prin joc);
- gestionarea stresului în vederea pregătirii elevilor pentru examene;
- prevenirea și diminuarea bullying-ului din mediul școlar printr-o abordare pozitivă a prevenirii violenței în școală;
- prevenirea și soluționarea conflictelor din mediul școlar prin promovarea unor comportamente prosociale și a unor relații interumane sănătoase;
- sprijinirea și dezvoltarea abilităților de viață independentă în cazul elevilor ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate și diminuarea consecințelor negative ale migrației părinților;
- facilitarea integrării elevilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă.

Programele de consiliere propuse sunt implementate de către **consilierul școlar**, consilierul școlar **în colaborare cu profesorul diriginte sau alți profesori**, dar și în echipă cu medicul școlar, asistentul social, reprezentanți ai poliției, jandarmeriei, centrului de prevenire anti-drog sau ai unor asociații.

În funcție de **domeniul CASEL**, 7 programe vizează toate cele cinci dimensiuni CASEL, în timp ce celelalte 7 programe vizează dezvoltarea a unui număr variat de dimensiuni CASEL (ex. între 1 și 4). Din cele 14 programe propuse, 11 - vizează abilitățile de conștientizare socială, 11 - abilitățile de relaționare și comunicare, 10 au în vedere managementul personal, 9 - auto-conștientizarea, iar 8 programe – luarea deciziilor.

În funcție de **tipul de program**, sunt prezentate: 7 programe de intervenție/consiliere, 5 programe de prevenție și 2 programe care includ ambele componente: de prevenție, precum și cea de intervenție și consiliere pentru elevii din învățământul gimnazial.

Grupul țintă al programelor de consiliere are în vedere și elevii cu dificultăți, care provin din medii vulnerabile sau care sunt dezavantajați din punct de vedere socio-economic:

- elevi care provin din familii cu părinți plecați la muncă în străinătate (4 programe);
- elevi cu comportament agresiv (3 programe);
- elevi care nu beneficiază de servicii de consiliere școlară în unitatea de învățământ (2 programe);
- elevi cu cerințe educative speciale (1 program);
- elevi care provin din familii cu venituri scăzute (1 program);
- elevi cu comportamente de risc pentru sănătate (de exemplu: consum de alcool sau tutun, droguri) (1 program).

Derularea propriu-zisă a programelor de consiliere presupune **modalități**, precum: organizarea unor activități și ateliere de consiliere în mediul online (2 programe); utilizarea unei aplicații online interactive care după accesare îi permite elevului să ia legătura cu un consilier școlar (1 program); implicarea elevilor într-un joc care se desfășoară online (1 program); activități de consiliere față în față pentru elevi (5 programe); activități de consiliere față în față pentru părinți (2 programe);

campanie la nivel județean (1 program); crearea unor „grupuri de sprijin emoțional” constituite din elevi și profesori (1 program); concursuri pe secțiuni: desen/ artă plastică, colaj/ fotografie, eseu, film și expoziții cu lucrări artistice realizate de elevi (2 programe); activități realizate în cadrul orelor de Consiliere și dezvoltare personală din curriculumul școlar (3 programe); 1 program de consiliere integrat în una sau mai multe discipline școlare; 1 program realizat în cadrul unei discipline școlare opționale.

Programele de consiliere sunt ample, având o **durată** care variază de la: 1 lună, 3 luni, 6 luni, un an școlar până la doi ani școlari consecutivi cu un număr variat de sedințe/ activități de consiliere.

Dintre **resursele** necesare pentru implementarea acestor programe, au fost menționate: instrumentele digitale și dispozitivele electronice (laptop, tableta, telefon), conexiunea la Internet, programe informatice, platforme de comunicare online Zoom și Google Meet/ Classroom, aplicații Kahoot, Powtoon, materiale informative on-line (1), dar și: markere, coli, fișe, tablă, flipchart, imprimantă, calculator, copiator, videoproiector etc..

Metodele utilizate în cadrul acestor programe de consiliere sunt variate și combinate cu tehnici și instrumente specifice. Exemplificăm în cele ce urmează:

- metode specifice învățării experiențiale (exercițiul, jocul de rol, studiul de caz, proiectul, metodele art-creative - realizarea de desene, colaje, postere etc.);
- metode specifice învățării sociale și comunicaționale (povestirea, discuția, discuția panel, conversația, dezbateră argumentată etc.);
- metode specifice învățării reflexive (introspecția, reflecția, problematizarea, portofoliul etc.);
- specifice învățării asistate de calculator (exercițiul, simularea, jocul educațional etc.).

Au fost implicați **personalul școlii, părinții, comunitatea locală** în majoritatea programelor pentru elevii de gimnaziu, spre exemplu: în activități de consiliere a părinților, ateliere pentru profesori, implicarea unor asociații locale activități de voluntariat desfășurate cu elevii etc..

Dintre modalitățile utilizate pentru **promovarea/ diseminarea** rezultatelor programului, menționăm: campanii de promovare pe grupuri de Facebook, promovarea link-ului aplicației pe site-ul oficial al CJRAE, articole informative pe platforma sau site-ul web al școlii, prezentări în mass media locală etc..

Dintre **metodele de evaluare** utilizate în cadrul programelor de consiliere, exemplificăm următoarele: chestionarul, discuția cu beneficiarii (elevi, profesori, părinți), observarea sistematică, portofoliul, auto-evaluarea, evaluarea între colegi, evaluarea asistată de calculator, chestionare online de feedback, contorizare trafic aplicație.

În ceea ce privește **impactul** programelor de consiliere, acesta nu a fost vizat în mod sistematic, dar sunt precizate unele modalități de măsurare a acestuia: numărul de accesări ale programului de consiliere de către elevi; scăderea numărului de conflicte între elevi; scăderea situațiilor de bullying la nivelul claselor implicate în program; o mai bună gestionare a emoțiilor și comportamentelor de către elevi și totodată, o evoluție școlară favorabilă. Prezentăm în cele ce urmează o selecție a unor aprecieri ale consilierilor școlari și profesorilor cu privire la impactul programelor de consiliere:

- *Elevii cu CES s-au simțit acceptați, valorizați în clasa din care făceau parte, iar integrarea lor a fost vizibilă prin relațiile de prietenie, cooperare și bună înțelegere care s-au legat cu colegii de clasă. De asemenea, elevii claselor incluzive au dezvoltat atitudini de toleranță, empatie, comportamente pozitive non-agresive, care au devenit vizibile atât la școală, cât și acasă.*
- *Elevii implicați au legat prietenii noi în grupurile formate din copii din diferite clase. Pe parcursul activităților, au devenit mai curajoși în exprimarea propriilor opinii, mai activi, mai spontani, mai creativi, mai încrezători în forțele proprii. În mediul școlar, acești elevi au fost implicați în mai puține comportamente agresive și au relaționat mai bine cu colegii și profesorii lor. Profesorii au declarat că au observat o îmbunătățire a climatului din clase și chiar rezultate școlare mai bune.*
- *În ciclul primar și cel liceal, 75% dintre elevii care au participat la program și-au îmbunătățit relația cu colegii și 80% dintre elevi au rărit episoadele de violență verbală în timpul orelor. La gimnaziu, 50% dintre elevi au făcut progrese. S-a observat o îmbunătățire a randamentului școlar și a performanțelor școlare ale elevilor din grupul țintă; s-a observat o mai bună comunicare între elevi, între elevi și adulți. Elevii au reușit să-și exprime emoțiile și sentimentele în cadrul unor activități.*
- *Feedback primit din partea profesorilor diriginți: "Elevul X are mai mult curaj, își exprimă punctul de vedere, fără să deranjeze.", "Ar fi perfect dacă ai avea suficient timp să poți lucra cu toți copiii care au astfel de nevoi."*

• **Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial**

Numărul de activități de consiliere adresate elevilor de gimnaziu este: 44. Acestea sunt grupate în ghid în funcție de domeniul CASEL prioritar abordat și menționează maniera în care pot fi realizate, după cum urmează:

- domeniul auto-conștientizare: 12 activități, dintre care 8 se pot desfășura față în față, 5 - online, 1 - îmbinată (*blended*): atât față în față, cât și online;
- domeniul management personal: 9 activități din care 6 față în față, 6 - online, 1 îmbinată (*blended*);
- domeniul conștientizare socială: 8 activități din care – 8 față în față și 1 - online;
- domeniul abilități de comunicare și relaționare: 9 activități, care pot fi desfășurate 7 față în față, 2 online;
- domeniul luarea deciziilor: 6 activități – 4 față în față, 3 – online.

Menționăm că unele dintre aceste activități oferă posibilitatea profesorului consilier de a le desfășura atât față în față, cât și online. Toate aceste activități sunt gândite pentru a fi implementate de către profesorul consilier școlar, iar unele dintre acestea pot fi realizate în echipă formată din consilierul școlar și profesorul diriginte.

Tematicile abordate de activitățile de consiliere adresate ciclului gimnazial de învățământ sunt prezentate în mod creativ, câteva dintre acestea fiind exemplificate în tabelul de mai jos.

Domeniul CASEL	Teme abordate
Auto-conștientizare	<i>Caruselul emoțiilor, Evantaiul calităților, Privește prin lentile colorate, Explorarea super-puterilor</i>
Management personal	<i>Împreună ne vom face bine, Coroana cu gânduri, Stresul examenelor</i>
Conștientizare socială	<i>Învăț să fiu empatic, Jocul diversității, Diferiți, dar uniți!</i>
Abilități de comunicare și relaționare	<i>Împreună suntem mai puternici, Cât de importanți sunt prietenii pentru mine, Asertivitate și feedback</i>
Luarea deciziilor	<i>Prețul unei vieți fericite, Internetul este prietenul meu, Distanțare fizică-apropiere emoțională</i>

Modul de realizare a activităților este descris în mod detaliat, iar pentru majoritatea activităților de consiliere sunt propuse fișe de lucru utile pentru activitățile cu elevii. În general, activitățile propuse au durată de o oră, dar există și activități care se pot derula într-un interval mai mare de timp (ex. mai multe ore pentru realizarea unei activități care alternează secvențele online cu cele realizate față în față).

Metodele de evaluare utilizate în cazul activităților de consiliere sunt: chestionarul, discuția cu elevii, observarea sistematică, analiza produselor activității elevilor auto-evaluarea, evaluarea între colegi, oferirea de feedback de către elevi etc. Este nevoie ca profesorii consilieri să acorde o atenție mai mare aspectelor referitoare la evaluarea modului în care sunt dezvoltate competențele socio-emoționale la elevi în cadrul activităților de consiliere.



4.1 Programe de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial

4.1.1. Program de prevenție, intervenție și consiliere a elevilor „Play emotions”

*Narcisa Maria Gora, Constantin Ovidiu Craiu,
Nicoleta Grozescu, Simona Popovici, Adela Văduva
CJRAE Bacău*

● Context

Idea pentru crearea *Play emotions* a apărut ca urmare a identificării nevoii de consiliere școlară online în contextul pandemiei de COVID-19. Programul își propune să ofere sprijin emoțional elevilor din învățământul primar și gimnazial venind în întâmpinarea nevoilor directe (conștientizare a stării emoționale, descoperire a mecanismelor de coping personale și învățarea altora), precum și a nevoilor indirecte (de cunoaștere și îndrumare a propriilor copii/ elevi, de sprijin în cunoașterea și exersarea unor noi mecanisme de coping centrate pe rezolvarea de probleme, de îmbunătățire a comunicării și relaționării) ale celorlalți membri ai familiei și ale cadrelor didactice. Programul a fost popularizat pe site-ul web al CJRAE Bacău și pe pagina oficială de facebook CJRAE Bacău.

- **Cine realizează programul:** consilierii școlari
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** program de prevenție, intervenție și consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar, învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

Elevii care au accesat programul sunt din ciclul primar și gimnazial, mediul urban și mediul rural din cel puțin 12 școli gimnaziale (6501 elevi cu vârste cuprinse între 9-14 ani).

Având în vedere că programul este interactiv și dispune și de o pagină web, grupul țintă poate fi extins la elevii din ciclul primar și gimnazial din toată țara.

Programul înlesnește elevilor posibilitatea de a-și explora stările emoționale și îi îndrumă spre descoperirea unor mecanisme de coping potrivite pentru dezvoltarea emoțională echilibrată. De asemenea, elevii care nu au asigurat serviciul de consiliere școlară în unitatea de învățământ căreia îi aparțin, sau cei care nu doresc consiliere individuală pot accesa acest program.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților de cunoaștere, conștientizare, management al emoțiilor și adevărată socială, relaționare și comunicare armonioase și dezvoltarea abilităților de luare de decizii eficiente.

- **Obiectivele programului:**

- identificarea corectă a emoțiilor, gândurilor și valorilor personale transpuse în comportamente;
- stabilirea și menținerea unor relații sănătoase și satisfăcătoare cu persoane și grupuri;
- prioritizarea unor 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.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul**

Aplicația online este interactivă. Imediat ce programul este accesat, apare o fereastră de discuție care îi oferă posibilitatea elevului să intre în contact cu un consilier școlar din echipa de lucru. În funcție de solicitare, elevul este consiliat.

- **Metode utilizate:** aplicație online interactivă care utilizează metode activ-participative și tradiționale, cum ar fi: instruirea asistată de calculator, povești terapeutice, testul psihologic, jocul, filmul didactic, conversația (de tip catehetic și euristic), metoda biografică, etc.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Aplicația este structurată pe 16 stări emoționale (adaptative și dezadaptative), denumite astfel: 1. „Bucuros/Bucuroasă”; 2. „Supărat/Supărată”; 3. „Plictisit/Plictisită”; 4. „Furiș/Furioasă”; 5. „Creativ/Creativă”; 6. „Neliniștit/Neliniștită”; 7. „Voios/Voioasă”; 8. „Curios/Curioasă”; 9. „Îngrijorat/Îngrijorată”; 10. „Fără chef”; 11. „Dezgustat/Dezgustată”; 12. „Recunoscător/Recunoscătoare”; 13. „Încrezător/Încrezătoare”; 14. „Trist/Tristă”; 15. „Speriat/Speriată”; 16. „Copleșit/Copleșită”. Pentru fiecare stare emoțională este respectat următorul algoritm de lucru: a) conștientizarea emoției – mimica, postura, indici fiziologici, gânduri, comportamente; b) fixare pentru generalizarea și recunoașterea emoției/stării emoționale; c) descoperirea particularităților individuale – povești, jocuri; identificarea mecanismelor de coping personale – exerciții, jocuri; d) alte modele de coping -povești, jocuri, clipuri, fișe de lucru; e) fixare – mecanisme noi alese - link-uri cu povești terapeutice, filme educaționale, clipuri educaționale.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Aplicația nu are termene limită. ”Play emotions” permite elevului: să lase un mesaj autorilor (celor cinci profesori consilieri școlari) în fereastra de discuție care apare când elevul o accesează. În timpul parcurgerii aplicației; elevul poate să se oprească oricând are nevoie și să reia de unde a rămas; să-și salveze lucrările în calculatorul personal sau într-un fișier personal oferit de aplicație. Aplicația poate fi permanent actualizată în funcție de feedback-urile primite (pot fi adăugate noi materiale – jocuri, povești, fișe, clipuri).

Programul se desfășoară pe parcursul unui an școlar, iar numărul de ședințe realizate este flexibil, în funcție de nevoile elevilor.

- **Resurse necesare**

Resurse educaționale și instrumente digitale: platforma www.consiliereșcolară.ro, platforme de tip CMS (”Content Management System”) care facilitează utilizarea programului, dispozitive electronice (laptop, tableta, telefon), conexiune la Internet

Resurse financiare: de personal, echipamente tehnice, software.

Surse de finanțare: surse proprii și cu popularizare pe site -ul CJRAE Bacău.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** distribuirea aplicației pe paginile oficiale ale școlilor, grupuri de lucru, comisii metodice, campanie de promovare pe grupuri de Facebook, promovarea link-ului aplicației pe site-ul oficial al CJRAE Bacău.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Personalul, părinții și comunitatea locală au fost cei care au acordat sprijin elevilor în dotarea acestora cu dispozitive electronice și cu acces la Internet. De asemenea, părinții facilitează și supraveghează accesul copiilor la aplicația ”Play emotions”. Aplicația respectă drepturile de autor și condițiile GDPR.

- **Modalitățile de evaluare a programului** sunt: chestionare online de feedback, contorizare trafic aplicație, evaluarea și arhivarea produselor muncii elevilor, discuții informale.

- **Impactul asupra elevilor:**

În perioada 22 .04. – 12.06. 2020 s-au înregistrat 6501 accesări ale elevilor. Dintre aceștia 616 au parcurs complet programul și 5819 elevi l-au parcurs parțial.

(ex. Statistică pentru „Bucuros”)



Date de contact:



Narcisa Maria Gora
Consilier școlar – coordonator proiect
CJRAE, jud. Bacău
narcisamariag@gmail.com

Constantin Ovidiu Craiu
Consilier școlar – informatician
proiect
CJRAE, jud. Bacău
craiu.constantin.ovidiu@gmail.com

Nicoleta Grozescu
Consilier școlar – echipă proiect
CJRAE, jud. Bacău
grozescu.nicoleta@e-isjbacau.ro

Simona Popovici
Consilier școlar – echipă proiect
CJRAE, jud. Bacău
simonapopovici27@yahoo.com

Adela Văduva
Consilier școlar – echipa proiect
CJRAE, jud. Bacău
adela.vaduva@yahoo.com

Bibliografie

29 ways to stay creative. Disponibil la:

<https://ro.pinterest.com/pin/368450813261061570/> (consultat pe data de 26.03.2020).

Adams K. (2005). *The Sources of Innovation and Creativity*. A Paper by the National Center on Education and the Economy for the New Commission on the Skills of the American Workforce. Disponibil la: <https://www.fpspi.org/pdf/InnovCreativity.pdf> (consultat pe data de 27.03.2020).

Bărbulescu, G., Gunea, C.M. et al. (2017). *Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru clasa a V-a*. Ministerul Educației Naționale. Grup Media Litera. Disponibil la: <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20Va/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/Litera/>

Clare, A. (2016). *Povești magice. Comoara Anitei*. Disponibil la:

<https://opovestemagica.ro/2016/12/14/comoara-anitei/> (consultat pe data de 27.03.2020).

Consiliere școlară. Play emotions. Disponibil la:

<http://consilierescolar.ro/playemotions/> (consultat pe data de 29.04.2020).

Culidiuc, T. (2016). *Cât de mult valorezi?* Noi orizonturi pentru tineri și comunitate. Disponibil la: <https://www.noi-orizonturi.ro/2018/10/01/cat-de-mult-valorezi/> (consultat la data de 20.04.2020).

- Kupriinlanova, E. (2016). *Supărarea ce-i asta de ce apare supărarea și cum să faci față cu ea*. Psychologies Today Disponibil la: <https://psychologies.today/ro/supararea-ce-i-asta-de-ce-apare-supararea-si-cum-sa-faci-fata-cu-ea/> (consultat la data de 18.04.2020)
- Lermontov, V. (2016). *Enciclopedia transformării*. București: EuroPress Group, B.
- Miclea, M. (coord.). *Managementul anxietății – POSDRU ”Servicii online de promovare a sănătății mintale la locul de muncă și armonizare a activității profesionale cu viața de familie”*, 2017-2013, Cluj, Cognitrom, Centrul Național de Sănătate Mintală și Lupta Antidrog, Colegiul Psihologilor din România - Platforma Paxoline, Resurse, 40-45.
- Mind tools. *Understanding Creativity*. Disponibil la: https://www.mindtools.com/pages/article/newCT_00.htm (consultat pe data de 26.03.2020).
- Moldovanu, I., Coadă, C. et al. (2005). *855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului*. Chișinău. Asociația European Youth Exchange Moldova și UNICEF.
- Neagu, C. (2016). *Azi nu am chef ... să nu mai am chef*. Dare we care Disponibil la: <https://dare.com.ro/azi-am-chef-sa-nu-am-chef/> (consultat la data de 23.04.2020).
- Niles, S. și Harris-Bowlsbey, J.A. (2015). *Interventii in dezvoltarea carierei in secolul 21*. Cluj Napoca: Editura ASCR.
- Petrovai, D. (coord.). Stanculeanu, D. *O minte care se îngrijorează Mesaje de psihoeucație pentru adulți, părinți și profesioniști, care, încercați de propria anxietate, învață să își crească copiii fără griji*. Salvați Copii, 34-44. Disponibil la: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/65/650cfee7-00be-4d71-b9cd-97faca92021e.pdf>
- Pope, R. (2005). *Creativity: Theory, History, Practice*. Canada: Publishing Routledge.
- Pyssolutions. *Povestea Coșul cu fructe*. 2017. Disponibil la: <http://www.psypsolution.ro/cosul-cu-fructe/> (consultat pe data de 27.03.2020).
- School data books. *Character Education Lessons Plans*. Disponibil la: <https://teachers.schooldatebooks.com/character-education/> (consultat pe data de 29.04.2020).
- Scribd. *Povestea Tu ești special*. Disponibil la: <https://ro.scribd.com/doc/68099521/Tu-Esti-Special>
- Scribd. *Exerciții de Memorie*. 2018. <https://ro.scribd.com/document/371280492/Exercitii-de-Memorie> (consultat la data de 21.04.2020)
- Scribd. *Fișă de lucru 30 de cercuri*. Disponibil la: <https://www.scribd.com/document/393448844/Metoda-30-de-Cercuri-fisa-de-lucru> (consultat pe data de 27.03.2020).
- Shakespeare School. *Cum să fii mai creativ*. Disponibil la: <https://www.shakespeare-school.ro/cum-sa-fiu-mai-creativ/> (consultat la data de 20.04.2020)
- Teachers pay teachers. Disponibil la: <https://www.teacherspayteachers.com/> (consultat în perioada 23.04 – 3.05.2020).
- Zâmbet și sănătate. *Ce faci când nu ai chef de lucru*. Disponibil la: <https://zambetsisanatate.ro/2015/01/19/ce-faci-cand-nu-ai-chef-de-lucru/> (consultat la data de 22.04.2020)

4.1.2. Mă pregătesc pentru a reuși! Pregătirea elevilor pentru examene

Liliana Veronica Țepeluș

CJRAE Constanța

- **Context**

În unele situații, controlul emoțiilor este deficitar, persoana nereușind să le gestioneze adecvat. Confrunțați cu situația stresantă (examenul) elevii sunt învățați, consiliați, să dezvolte mecanisme de prevenție și adaptare la stres. Astfel, elevii vor dezvolta modalități și instrumente necesare în gestionarea adecvată a stresului, în sensul diminuării distresului (agenți stresori negativi - produc disconfort, anxietate, panică) și al potențării eustresului (agenți stresori pozitivi - ajută persoana să fie activă, să se implice în rezolvarea problemelor), astfel încât aceasta să trăiască stări de confort psihologic, satisfacție, mulțumire.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Tipul programului:** program de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

Elevi din clasa a VIII-a (60 elevi) și a XII-a (30 elevi) dintr-un liceu teoretic din mediul urban. Au beneficiat de patru activități de consiliere a carierei/ OSP anterior acestui program.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilității de a regla în mod eficient propriile emoții, gânduri și comportamente, în diferite situații
- **Obiectivele programului:**
 - să identifice și să-și exprime emoțiile față de evenimentele apreciate ca fiind potențial stresante;
 - să analizeze beneficiile emoțiilor plăcute și ale celor neplăcute în contexte date;
 - să învețe modalități eficiente de autoreglare emoțională;
 - să recunoască propriile reacții de ordin fizic într-o situație de stres;
 - să identifice resursele personale pentru a face față la stres.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul**

Programul se derulează în mediul on-line, pe platforme de tip Zoom, Meet/Classroom. Furnizare de materiale (Fișa de lucru 1: „Planul meu de acțiune”; Fișa de lucru 2: „Pași în gestionarea stresului”; Fișa de lucru 3: „Gânduri, emoții, comportament”; Fișa de lucru 4: „Părinții - model și sprijin pentru copiii lor”) și participare la videoconferințe tip Meet/ Classroom și tip Zoom.

Tema: *Timpul - povară sau provocare* prezentată în Tele Școala Antena 3 (la emisiunea „Cei șapte ani de acasă”), televiziune locală.

[https://www.facebook.com/Antena3Constanta/videos/280463366665429/\(2:06\)](https://www.facebook.com/Antena3Constanta/videos/280463366665429/(2:06))

- **Metode utilizate:** conversația, observația, problematizarea, brainstorming, exercițiul.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Planul meu de acțiune – durata: 45 minute

Copiii fixează și descriu propriul obiectiv realizând un plan de acțiune. Fiecare elev notează potențialele blocaje ce ar putea deveni bariere în atingerea scopului (durata: 5 minute). Se discută

cu întreg colectivul găsind împreună soluții (durata: 15 minute). Se realizează un program orar pentru două zile, urmând ca elevii să continue celelalte zile ca temă (durata: 15 minute). Elevii sunt solicitați să-și noteze un sistem de suport: persoane care îi pot susține în demersul lor: părinți, profesori, psiholog, prieteni etc.

Pași în gestionarea stresului – durata: 45 minute

Elevii sunt solicitați să noteze cauzele stării de stres (factorii stresori). Se discută cu întreaga clasă și se analizează, pe rând, pașii de urmat în gestionarea stresului: modalități de relaxare (respirație, mișcare, sport, stil de viață sănătos), gestionarea gândurilor, automotivare etc. Elevii sunt susținuți să găsească resurse personale de a face față la stres (capacități și abilități personale).

Gânduri, emoții, comportament – durata: 45 minute

Elevii sunt invitați ca, timp de 30 de secunde, să încerce să fie triști. Apoi, să încerce să fie îngrijorați, enervați și bucuroși. Se evidențiază rolul gândurilor în formarea emoțiilor și influența emoțiilor asupra comportamentului. Se prezintă elevilor Modelul ABC al emoțiilor: Eveniment→Gânduri→Emoții→Comportament. Pe baza discuțiilor frontale, am identificat împreună cu elevii gândurile, emoțiile și comportamentele aferente situației (examenul). Astfel se face legătura între emoții și cogniții, concluzionând: gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și declanșează comportamentele. Se încearcă apoi înlocuirea gândurilor negative cu cele pozitive (vezi fișa de lucru 3).

Timpul - povară sau provocare – durata: 45 minute

Sunt discutate idei de management al timpului (programarea fiecărei zile în avans, concentrarea pe un singur lucru, organizarea eficientă a documentelor și a spațiului de lucru, eliminarea elementelor care distrag atenția: TV, telefon, etc; valorificarea ”piscurilor de energie”.

Metoda Eisenhower: împărțirea sarcinilor după priorități: urgente și importante/ importante, dar nu urgente/urgente, dar nu importante/nici urgente, nici importante.

Tehnica Pomodoro: îți concentrezi atenția 25 de minute pe o singură sarcină. Faci 5 minute pauză. Reiei ciclul.

Tehnica 60-60-30: 50 de minute rămâi concentrat; 10 minute pauză. Reiei cu alte 50 minute de concentrare, urmate de 10 minute pauză. Urmează apoi o sesiune de 30 de minute de pauză.

„Hoții” timpului: frica de eșec sau succes, folosirea în exces a mijloacelor tehnologice, dezorganizarea spațiului de lucru, procrastinarea (amânarea), lipsa unui plan de lucru, atitudini personale negative: defensiva, teama, mânia, furia, rivalitatea.

Părinții - model și sprijin pentru copiii lor (recomandări)

Activitatea s-a desfășurat pe platforma Meet sub forma unei activități de consiliere de grup. S-au purtat discuții referitoare la temerile, anxietățile părinților în ceea ce privește evenimentul stresor - examenul. Am găsit împreună strategii de susținere emoțională a copiilor și am făcut unele recomandări (vezi fișa de lucru 4).

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:**
 - activități on-line: patru activități cu elevii și o activitate cu părinții; fiecare activitate durează 45 de minute.
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Resurse umane: consilier școlar, elevi, diriginți, părinți

Materiale informative, program informatic, calculatoare, telefon, internet, laptop, platforme comunicare on-line Zoom și Meet/ Classroom

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului**

Au fost publicate articole informative pe platforma școlii, programul a fost promovat pe site-ul școlii și prezentat în mass media locală:

<https://www.facebook.com/Antena3Constanta/videos/280463366665429/>

<https://classroom.google.com/u/0/c/MTMyMzAxMzQzMzQz>

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Au fost implicați profesorii diriginți ai claselor respective prin mobilizarea copiilor și a părinților, prin realizarea claselor pe platforma școlii.

Părinții au participat la activitate și li s-a prezentat un material (Fișa de lucru 4).

Programul a fost prezentat în mass media locală și înregistrat la emisiunea Tele școala – postul TV Antena 3.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionar, discuții individuale cu beneficiarii, realizarea unui program orar de studiu, realizarea unui jurnal cu emoțiile, gândurile și comportamentul beneficiarilor (modelul ABC).

- **Impactul asupra elevilor**

Elevii au învățat modalități eficiente de autoreglare emoțională. Au reușit să recunoască propriile reacții de ordin fizic într-o situație de stres și au identificat resurse personale de a face față la stres. Părinții au reușit să gestioneze situațiile de stres, fiind un sprijin pentru copiii lor.

Date de contact:



Liliana Veronica Țepeluș

Consilier școlar

CJRAE Constanța

lilianatepelus@yahoo.com

Bibliografie

Băban, A. (2009). *Consiliere Educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*; Editura: Asociația de Științe Cognitive din România, București,
Dumitru, I. Al.(2008) *Consiliere psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice*, Ed. Polirom, Iași

Fișa de lucru 1

Planul meu de acțiune

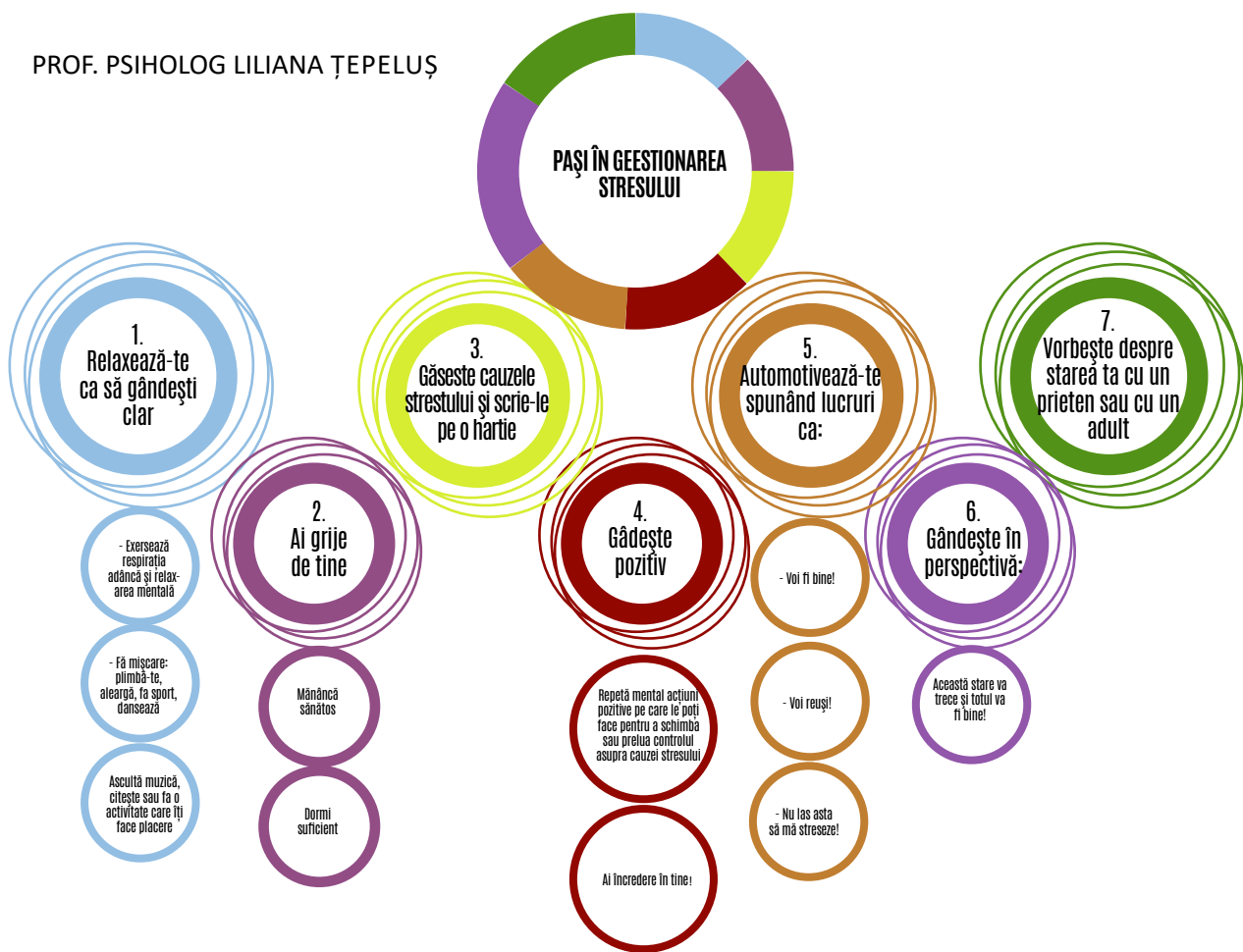


PROF. PSIHOLOG LILIANA ȚEPELUȘ

Fișa de lucru 2

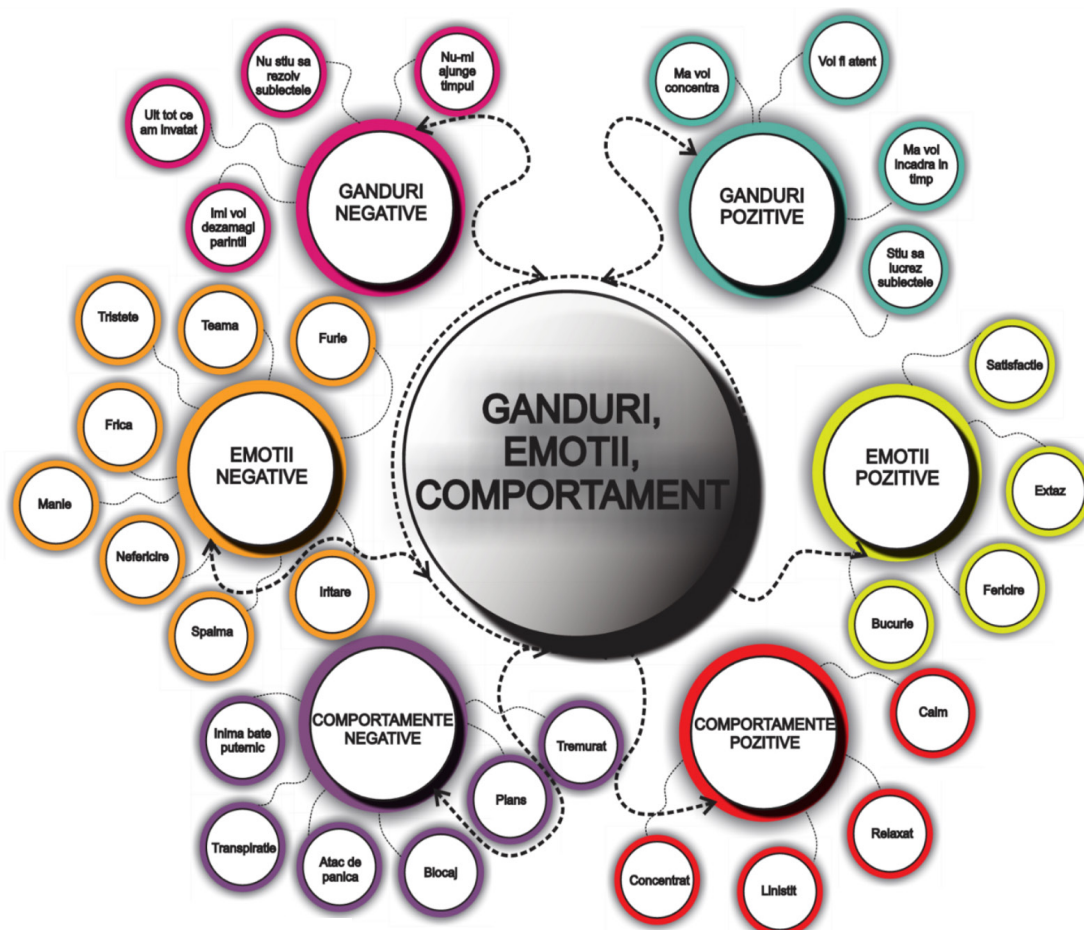
Pași în gestionarea stresului

PROF. PSIHOLOG LILIANA ȚEPELUȘ



Fișa de lucru 3

Gânduri, emoții, comportament



PROF. PSIHOLOG LILIANA ȚEPELUȘ

Fișa de lucru 4

Părinții – model și sprijin pentru copiii lor



Copiii trebuie tratați individual, în funcție de personalitatea fiecăruia, de relația sa cu școala și familia. Există însă și câteva mici „secrete” care funcționează la orice vârstă, înaintea oricărui tip de examen:



PROF. PSIHOLOG LILIANA ȚEPELUȘ

4.1.3. Program de consiliere - Elevii mediatori de conflicte - prietenii nonviolentei

Judith Diana Popescu

CJRAE Brașov

- **Context**

În dinamica grupurilor sociale, cum sunt clasele de elevi cu componență eterogenă din școala noastră, conflictele apăreau foarte ușor, escaladând uneori, afectând atât părțile implicate, cât și climatul și echilibrul din viața colectivului. Elevii pot fi formați pentru o intervenție eficientă în situație de conflict, pe fondul relației pe orizontală, elev-elev, care să aibă ca rezultat o evitare a escaladării conflictului și/sau soluționarea echitabilă și constructivă pentru părțile implicate.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea decizilor
- **Tipul programului:** program de intervenție și consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

La acest program au participat 26 elevi din ciclul gimnazial (câte doi din fiecare clasă), aleși în mod democratic, din clasele V-VIII. Acești elevi prezintă interese și abilități sociale, sunt persoane de referință și factor de echilibru în colectivul clasei. Ei sunt implicați și doresc să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de relaționare pozitivă, să intervină eficient în situații de conflicte în mediul școlar. Prin acest program, acești elevi devin elevi mediatori de conflicte (EMC).

- **Scopul programului:** promovarea comportamentelor prosociale și a relațiilor pozitive
- **Obiectivele programului:**

Obiective teoretice:

- să identifice natura, tipologia și sursele potențiale de conflict din clasă/școală;
- să se familiarizeze cu metode și tehnici de comunicare nonviolentă, de negociere, de mediere.

Obiective instrumental-practice:

- să utilizeze metode de comunicare nonviolentă, de negociere, de mediere;
- să exerseze strategii de intervenție eficiente pentru rezolvarea conflictelor (în negociere, în găsirea soluțiilor pentru rezolvarea conflictelor);
- să învețe să-și dezvolte abilități necesare formării unui stil de rezolvare al conflictelor.

Obiective atitudinale:

- să manifeste interes constant în dezvoltarea relațiilor pozitive interpersonale;
- să acționeze din spirit comunitar;
- să contribuie la formarea și dezvoltarea unor atitudini și conduite care să detensioneze atmosfera din școală/ din clasă;
- să utilizeze inteligența emoțională pentru restabilirea înțelegerii, toleranței, armoniei, respectului în relațiile interpersonale.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Se constituie cercul școlar *Elevii mediatori de conflicte - Prietenii nonviolentei*, format din câte doi elevi/clasă gimnazială, care sunt aleși de colectiv pe baza criteriilor: comportament și atitudine pozitivă, prestigiu în rândul colegilor, implicare, deschidere, empatie și spirit voluntar, iar ei vor alcătui echipa de EMC pentru clasa respectivă.

EMC vor participa la 6 activități de informare, de formare și de consiliere lunar, pe grupe mici sau mari, urmând tematica și obiectivele propuse.

- **Metode utilizate:** conversația explicativă, dezbateră argumentată, jocul de rol, studiul de caz.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Activitățile de informare, formare și consiliere a elevilor mediatori de conflicte se vor desfășura pe grupe mici (EMC/clasă sau EMC/nivel de clase) și mari (toți EMC), având următoarele teme generale: „Managementul conflictelor: cauze, părțile implicate și profilul lor”, „Tipuri de relații într-un grup social”, „Tipuri de conflicte”, „Metode, tehnici, strategii de intervenție eficiente în rezolvarea conflictelor” și „Autocunoaștere și dezvoltare personală”.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:**

Programul se desfășoară pe parcursul a șase luni; 1 ședință/ 50 minute/lună - 6 ședințe.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

Resurse umane: beneficiarii direcți reprezentați de grupele formate din câte 2 EMC/clasă gimnazială și beneficiarii indirecti (elevii claselor implicate, părinți și profesori).

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:**

- informarea și promovarea programului în cadrul activităților de consiliere la clasă prin intermediul prezentărilor, demonstrațiilor prin joc de rol;
- promovarea programului în cadrul activităților Comisiei diriginților prin intermediul prezentărilor, demonstrațiilor prin joc de rol;
- prezentarea și promovarea programului în rândul colectivelor de părinți;
- prezentarea și promovarea programului în cadrul activităților metodice ale consilierilor școlari.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Profesorii diriginți de la fiecare clasă gimnazială susțin alegerea și implicarea elevilor compatibili cu calitatea de mediator. Ei colaborează permanent în prevenirea și rezolvarea conflictelor la nivel de clasă.

- **Modalități de evaluare a programului**

Au fost utilizate: chestionarul, discuțiile individuale cu beneficiarii direcți și indirecti. În cadrul discuțiilor individuale se urmăresc o serie de indicatori cantitativi și calitativi ai activității de mediere: natura conflictelor des întâlnite, numărul și tipul conflictelor prevenite/ mediate/ rezolvate, punctele tari și limitele echipei de EMC care intervine la clasă, strategii funcționale/ nefuncționale, dificultăți întâmpinate în mediere, care este imaginea de sine autopercepută de EMC în acest rol, care este imaginea EMC percepută de către ceilalți și care sunt nevoile EMC.

- **Impactul asupra elevilor**

Elevii mediatori de conflicte și-au dezvoltat competențe instrumental-practice și abilități atitudinale eficiente pentru a promova o conduită socială pozitivă într-un grup. Numărul conflictelor care nu au escaladat a scăzut la nivel de grupuri/școală.

Date de contact:



Judith Diana Popescu

Consilier școlar

CJRAE, Brașov; Școala Gimnazială

Nr. 8, Brașov

Bibliografie

Cânda, R. (2010). *Elevul mediator de conflicte*. Brașov: Editura Pastel

Niles, S. și Harris-Bowlsbey, J.A. (2015). *Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21*. Cluj

Napoca: Editura ASCR.

4.1.4. Consiliere colectivă – joc, JEANBARDEMIC

Daniela Ghițoiu, CJRAE Constanța

Mihaela Popescu, Școala Gimnazială Nr.18 Jean Bart, Constanța

- **Context**

Învățarea online a adus o noutate majoră atât în rândul elevilor, cât și al părinților sau al corpului profesoral. Programul propus are rol de dezvoltare a inteligenței emoționale la elevi, în contextul învățării la distanță. Autoarele au propus momente de învățare sub forma unor situații de joc.

- **Cine realizează programul:** echipa consilier școlar-diriginte sau consilier școlar- profesor de educație fizică
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

Programul s-a adresat elevilor de gimnaziu din școala noastră și părinților care au dorit să ni se alăture. Elevii noștri sunt obișnuiți să participe la programe pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, în mod constant și sunt încurajați să construiască proiecte pe care le implementează la nivelul școlii. Acest mediu antrenant a lipsit în perioada pandemiei. Am avut semnale că lipsesc aceste întâlniri de „joc” la nivel de grup sau la nivel de colectiv. În mod normal, în școala noastră există mai mult de 30 de acțiuni și proiecte inițiate anual de elevi, care au la bază o analiză de nevoi realizată de ei.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților din sfera inteligenței emoționale în contextul pandemiei și al educației școlare online
- **Obiectivele programului:**
 - elevii vor învăța să ia decizii, dezvoltându-și gândirea anticipativă și strategică;
 - elevii vor învăța să-și conștientizeze emoțiile datorate lucrului sub presiune;
 - la elevi va crește motivația de folosire a modalităților de învățare online;
 - elevii își vor dezvolta abilitățile de relaționare și comunicare la nivelul grupului de clasă.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul** (v. Fișa de lucru 1)

Programul se desfășoară sub forma unui joc online. Elevii iau rolul unor cercetători dintr-un laborator secret, care are drept scop salvarea Școlii “Jean Bart” de la distrugere. Un virus a pus stăpânire pe școală și nu lasă elevii și profesorii să intre pentru desfășurarea orelor. În acest moment, cercetătorii sunt singura soluție pe care o are școala, aceea de a câștiga lupta cu acest virus și de a găsi soluții pentru reînceperea cursurilor școlare din toamnă.

Pot juca într-o grupă: elevii unei clase, dirigintele clasei, părinții elevilor din clasă. Cu cât sunt mai mulți conectați, cu atât există șanse mai mari de câștig.

Jocul se va derula sub formă de runde sau nivele. Pentru fiecare nivel de joc elevii au de îndeplinit un număr egal de sarcini: 3. Fiecare sarcină are indicații clare și punctaj. Dacă realizează sarcinile, primesc punctele și finalizează nivelul. La finalul fiecărui nivel pot opta pentru cumpărarea unei eprubete, care va conține un task surpriză și avantaje pentru joc. Sau pot opta să treacă la nivelul următor și vor primi alte 3 sarcini. Fiecare eprubetă costă puncte (Fișa de lucru 2).

Timpul de joc este 60-70 de minute.

- **Metode utilizate:** principala metodă pe care o folosește programul este învățarea cu ajutorul jocului.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** o abordare realistă a unei situații speciale, relaționarea și empatia, anticiparea unor consecințe sau a unor evenimente, creativitatea, cunoașterea și autocunoașterea, dezvoltarea relației elev-profesor.
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** o întâlnire de 60-70 de minute, cu întregul colectiv de clasă
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:** foi, pix, dispozitiv de conectare la internet
- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:**

Programul a fost promovat prin intermediul site-ului web al școlii, prin postarea de fotografii/ filmuleț, iar mai apoi a apărut și în presa locală care promovează bunele practici ale școlilor din Constanța: <https://scoala18jeanbart.ro/jeanbardemic-sau-cand-jeanbartienii-intra-n-joc/>

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

Școala noastră are un parteneriat longeviv cu Asociația Team, care a aplicat conceptul acestui program într-un program derulat în perioada pandemiei, cu scopul de cunoaștere a punctelor slabe ale programului. Când acest program a fost aplicat elevilor școlii, el era deja într-o formă îmbunătățită, față de cea inițială. Părinții elevilor școlii au jucat împreună cu elevii. În mod special, părinții eleviilor claselor de a V-a au „gustat” jocul Jeanbardemic.

- **Modalități de evaluare a programului:** raport de evaluare (Fișa de lucru 3), feedback de la participanți
- **Impactul asupra elevilor**

Toate cele 8 colective au acceptat să se conecteze pentru joc. Au trimis un feedback foarte bun atât în timpul de joc (emoții pozitive), cât și în scris, după finalizarea activității. Au recomandat acest tip de activitate zilnic. Într-un dialog la final de joc cu întregul colectiv de elevi, aceștia susțin că dacă orele de curs s-ar desfășura prin această metodă, ar fi mai motivați să învețe.

Date de contact:



Daniela Ghițoiu

Consilier școlar
Școala Gimnazială Nr.18 Jean Bart
Constanța
daniela_ghitoiu@yahoo.com

Mihaela Popescu

Profesor educație fizică, consilier
educativ
Școala Gimnazială Nr.18 Jean Bart
Constanța
mihaelapopescu1279@gmail.com

Fișa de lucru 1

Descriere joc Jeanbardemic

Jocul își propune să aducă împreună comunitatea elevilor de gimnaziu din școala noastră, să sudeze colectivele claselor și să folosească competiția ca o metodă de a-i motiva pe elevi să se implice în activități extrașcolare, în premieră, online!

De asemenea, elevii își vor dezvolta abilități din sfera inteligenței emoționale, de comunicare, de lucru în echipă, de a lucra sub presiune, de a lua decizii strategice, de a-și dezvolta gândirea anticipativă. Alături de elevi ne pot fi aproape în joc familiile acestora, acolo unde părinții au această disponibilitate de timp.

Sigur, elementul de distracție este prezent, ajutând la creșterea dorinței, a motivației de folosire a metodei online pentru educația școlară.

Indicații pentru joc

Sunteți cercetătorii unui laborator secret, care are drept scop salvarea Școlii “Jean Bart” de la distrugere. Un virus a pus stăpânire pe școală și nu lasă elevii și profesorii să intre pentru desfășurarea orelor. În acest moment, sunteți singura soluție pe care o are școala, aceea de a câștiga lupta cu acest virus și de a găsi soluții pentru reînceperea cursurilor școlare din toamnă.

Modalitatea de joc

Pot juca într-o grupă : elevii unei clase, dirigintele clasei, părinții elevilor din clasă. Cu cât sunt mai multe persoane conectate, cu atât există șanse mai mari de câștig. Jocul se va derula sub formă de runde sau nivele.

Pentru fiecare nivel de joc aveți de îndeplinit un număr egal de sarcini: 3. Fiecare sarcina are indicații clare și punctaj. Dacă realizați sarcinile, puteți primi acele puncte și finaliza nivelul.

La finalul fiecărui nivel puteți opta pentru cumpărarea unei eprubete, care va conține un task surpriză și avantaje pentru joc. Sau puteți opta să treceți la nivelul următor și veți primi alte 3 sarcini. Fiecare eprubetă costă puncte.

Timpul de joc este de 60-70 de minute.

Echipa/clasa cu numărul cel mai mare de puncte, va primi drept premiu o vizită gratuită oferită de partenerii școlii în Constanța, atunci când legea ne va permite iar evoluția pandemiei se va stopa (Aqua Magic, Delfinariu, billiard, etc – oricare variantă este posibilă).

Reguli de conectare:

jocul se joacă pe aplicația zoom;
participanții la joc (elevi, părinți, profesori) se pot conecta numai cu numele real (fără porecle, sau adrese fără corespondent de nume);
în timpul jocului camera video va fi pornită;
jocul va respecta planificarea.

Fișa de lucru 2

Task-uri joc Jeanbardemic

Nivel 1

1. Descrieți în 3 cuvinte atmosfera de acasă în această perioadă. Faceți foto cu numele, prenumele și descrierea. Fiecare descriere care respectă indicațiile primește 1 punct. Dacă există două lucrări identice, ele vor fi descalificate.

2. Faceți un selfie cu unul dintre părinți. Fiecare fotografie primește 1 punct.

3. Desenați cancelaria școlii din septembrie 2020. Fiecare desen primește 1 punct. Numărul maxim de desene este cel mult egal cu numărul maxim de participanți la joc. Dacă există două desene identice, ambele sunt descalificate. Vă scrieți numele și prenumele pe desen.

Eprubeta cadou/ cost eprubetă (10 puncte): Sunteți directorul Școlii Nr.18. Stabiliți în consiliul profesoral 3 reguli aplicabile din iunie 2020, care să asigure siguranța elevilor. Fiecare regulă distinctă și aplicabilă va primi 5 puncte. Foto cu numele, prenumele și regulile impuse. Puteți lucra și în diade, folosind alt canal de comunicare decât cel prezent.

Nivel 2

1. Cum arată ghiozdanul în stare de pandemie – foto/1 punct pentru fiecare poză. Fotografiile identice sunt ambele descalificate.

2. Stabiliți un slogan anti pandemic! Colectivul va stabili un singur slogan. 20 de puncte (foto), dacă respectă: este original, nu aduce daune morale celor care l-ar putea folosi.

3. Propuneți un concurs școlar și descrieți modul în care el se desfășoară în starea de pandemie. Fiecare concurs bine structurat și posibil de realizat primește 2 puncte. Dacă există două descrieri identice, ambele sunt descalificate. Vă scrieți numele și prenumele pe planul de concurs.

Eprubeta cadou/ cost eprubetă (20 de puncte): Imitați un profesor, la alegere. Video 30 secunde. Fiecare filmuleț primește 7 puncte, dacă respectă: indicațiile de timp (minim 20 secunde, maxim 30 secunde), este original, poate fi tratat ca un pamflet, nu aduce daune de imagine profesorului imitat.

Nivel 3

1. Propuneți idei pentru organizarea festivității de final de an și acordarea premiilor, respectând condițiile de izolare. Fiecare idee realizabilă va primi 3 puncte. Un elev poate emite niciuna, una sau mai multe idei – foto cu numele, prenumele și ideile.

2. Scrieți pe o foaie de hârtie numele a 3 profesori care v-au lipsit cel mai mult în această perioadă. 2 puncte pentru: foto cu numele și prenumele elevului participant la joc, numele celor 3 profesori din Șc.Nr.18.

3. Descrieți într-o propoziție ce veți face în prima oră când vă veți revedea colegii. 2 puncte pentru fiecare foto care conține: numele și prenumele elevului, descrierea. Lucrările identice se vor elimina.

Eprubeta cadou/cost eprubetă (30 de puncte): Faceți karaoke pe melodia preferată – video 30 de secunde. Fiecare video primește 9 puncte.

Nivel 4

1. Scrieți o strofă de 4 rânduri despre izolare. Fiecare strofă primește 4 puncte / foto cu numele și prenumele, 4 rânduri de poezie cu rimă.

2. Descrieți în câteva rânduri cum ar fi ideal să se desfășoare o oră de curs online. Foto cu numele, prenumele și descrierea. Lucrările identice sunt eliminate. 4 puncte pentru fiecare lucrare.

3. Costumați-vă ca pentru carnaval. Dacă sunteți elevi în clasa a VIII-a, costumați-vă ca pentru banchet. Foto (fiecare poză primește 4 puncte).

Eprubeta cadou: Dansați pe melodia preferată. Cost eprubetă (40 de puncte). Fiecare video primește 9 puncte, dacă respectă un timp minim de dans de 1 minut și maxim de 70 de secunde.

Nivel 5

1. Scrieți 5 calități pe care le are dirigintele/a ideal/ă. Foto cu numele, prenumele și cele 5 calități – maxim 5 puncte.

2. Identificați o problemă în colectivul clasei voastre și găsiți două soluții la ea. Foto, numele, prenumele, problema și soluțiile realiste. Maxim 6 puncte pentru fiecare lucrare. Dacă sunt două lucrări identice, ele vor fi eliminate.

3. Mâncăți ceva de pe masă sau din farfurie, fără să folosiți tacâmurile sau mâinile. Nu are voie nimeni să vă ajute. Filmați-vă 30 de secunde. Maxim 10 puncte pentru fiecare video.

Eprubeta cadou: gratuit/ nu costă puncte. Scrieți un mesaj pe care să îl transmitem doamnei director din partea clasei voastre. Fiecare elev care scrie un mesaj primește 10 puncte.

Fișa de lucru 3

Raport evaluare (Selecții /informații utile/distractive pentru profesori)

Ce calități are dirigintele ideal?

Liniștit, înțelegător, amuzant, frumos, grijuliu, calm, plăcut, creativ, plin de inspirație, energic, competitiv, corect, punctual, iubitor, harnic, modest, serios, nu prea nervos, descurcăreț, copilăros.

Bun mediator, înțelegător, implicat, calm, tolerant, deștept, drăguț, amuzant, blând, cu simțul umorului, sincer, bun ascultător, empatic, bun manager, bun organizator, bun psihopedagog, team player, punctual, frumos, sa nu ne dea teme multe, grijuliu, inteligent, bun, responsabil, corect, explicit, să se îmbrace bine, să fie bogat, fericit, iertător, bun la suflet, loial, înalt, greu de supărat.

Slogan antipandemic

Cu COVID noi ne luptăm, școala o evităm, în online ne întâlnim, mai vorbim, ne sprijinim.

Însă chiar dacă suntem departe, suntem împreună, mereu aproape.

A venit c-o limuzină, Ne-a băgat în carantină !

Covid-ul a venit și pe toți ne-a prăpădit !

Când ca Papa s-a rugat, Covidul a și crăpat!

Pandemie, pandemie... Shopping pân-la nebunie!

Jos ranga, stop contactu # !

Spală mâinile, ține distanța Gonește gripa din Constanța!

Dacă pe mâini vă spălați, Voi COVID n-o să luați!

Propuneri de concursuri școlare desfășurate în perioada de izolare

1. Spelling bee online. Concurenții sunt conectați în clase de 15 elevi și un profesor. În etapa I de joc, fiecare participant primește un cuvânt în română pe care trebuie să îl scrie și să îl traducă în engleză. În etapa a II-a, realizează o propoziție în engleză cu acel cuvânt; în etapa a III-a realizează o propoziție complexă.
2. Telefonul fără fir
3. Cursa cu obstacole / să fie jucat în mai multe camere de joc / câștigă clasa care are primii 5 jucători, elevi din clasa la final
4. Desene cu tema "Totul va fi bine!"
5. Țintar; să intre câte 3 elevi pe zoom și să joace fiecare cu fiecare
6. Realizam un video în care facem teme
7. Fiecare elev realizează o parte dintr-un desen, apoi le unim
8. Concurs de citit cărți

9. Concurs de provocări
10. Concurs de matematică; cine pierde concursul, donează la spitale, o sumă de bani
11. Jocul Jeanbardemic este un concurs foarte frumos și trebuie repetat; elevii care câștigă sa primească drept premiu temele anulate pentru a doua zi
12. Cine știe, câștigă! Concurs de cultură generală, cu întrebări, pe mai multe nivele. Concursul este online. Cine nu răspunde corect la o întrebare iese din joc. Cine rezistă până la final, câștigă jocul. Clasa cu cei mai mulți finaliști este declarata clasa câștigătoare.
13. Un concurs de filmulețe în care să îi încurajăm pe oameni să nu se teamă de virus.
14. Un profesor adresează clasei o întrebare. Cine știe răspunde, cine nu, face exerciții fizice sau alte provocări amuzante.
15. Concurs de handbal online / jucăm între clase
16. Concurs de fotbal online / jucăm între clase
17. Concurs de parada modei; intrăm pe zoom și facem parada modei // cea mai frumoasă prezentare câștigă.
18. Un concurs de mesaje. Elevii trimit mesaje încurajatoare profesorilor. Câștigă clasa care a trimis cele mai multe mesaje.
19. Concursul se numește "RUN". Este un concurs de cultură generală, care face referire la o zonă geografică sau o perioadă istorică. Pentru a câștiga, trebuie "să fugi" pe internet în locul de care vorbește întrebarea și să faci o poză cu tine și cu ecranul care arată că ai ajuns în acel loc.
20. Concurs de poezie, sub formă de cerc literar.
21. Cel mai frumos mesaj de încurajare. Să scriem mesaje pentru oamenii care luptă cu virusul și să îl trimitem pe internet.
22. Concurs de clipit. Cine clipește primul, pierde!
23. Cea mai frumoasă mască !
24. Personalizarea măștilor/mănușilor!
25. Concurs de desene/picturi
26. Cea mai curată cameră din timpul pandemiei
27. Concurs - Elevii se vor îmbrăca precum profesorul lor preferat
28. Vânătoare de comori
29. Sport în casa fiecăruia.

Ideii pentru organizarea festivității de final de an școlar:

- întâlnire pe zoom;
- diplomele sunt trimise prin poștă sau curier sau PDF pentru a putea fi printate acasă;
- în curtea școlii; cu respectarea distanței;
- online, premiile: cărți online și puncte la jocurile online;
- toți elevii intra pe zoom, în funcție de clasă, în camere diferite;
- diplomele sunt trimise prin poștă sau curier sau PDF pentru a putea fi printate acasă;
- să fie realizată în curtea școlii; fiecare clasă să vina programată la o oră distanță; să nu ne întâlnim; distanța dintre elevi să fie de 1 m;

- diplomele și coronițele să fie date la începutul anului următor; premiile să fie anunțate pe grupurile claselor;
- la final de an, toate clasele să facă o surpriză dirigintei lor;
- să primim diplomele acasă într-o cutie, împreună cu prăjituri;
- să fim întrebați și să spunem ce ne-a plăcut cel mai mult în acest an școlar;
- pe zoom, alături de copii să fie și părinții.

Cum ar fi ideal să se desfășoare o oră online?

Elevii folosesc numele lor reale.

Elevii au microfoanele oprite și le folosesc doar dacă sunt solicitați sau vor să adreseze întrebări profesorului.

Elevii au camerele pornite.

Elevii nu strigă în microfoane.

Elevii să nu mai vorbească neîntrebați.

Ora să dureze 40 de minute, durează reconectarea.

Să nu mai folosească în oră un alt dispozitiv telefon/tabletă.

Orele online îmi plac așa cum sunt.

Ore interactive și distractive.

Să nu mai ofere/trimită invitația altor prieteni din afara școlii.

Elevii folosesc numele lor adevărate.

Elevii au microfoanele oprite și le pornesc numai când doresc să adreseze întrebări profesorului.

Elevii au camerele pornite.

Se lucrează serios, fără să se exagereze cu gluma.

Nu se fac desene pe desktop.

Elevii nu țipă în timpul orei.

Profesorii să vorbească mai rar.

Elevii să nu mai vorbească neîntrebați.

Să primim teme mai puține și profesorii să fie mai aspri în privința disciplinei.

Ora să dureze 40 de minute; nici mai mult, nici mai puțin.

Să avem la o oră un invitat special.

O dată pe săptămână să nu facem nimic la ore, doar să discutăm.

Orele sunt foarte bune așa cum sunt; nu cred că trebuie să schimbăm nimic.

O ora interactivă, în care să vorbim și să scriem mai puțin.

Rime despre izolare

Stați acasă, nu uitați Izolați și agitați	Responsabili, cumpătați Atenți și organizați Nu nervoși și panicați
Izolarea a venit Și pe toți ne-a zăpăcit Stați vă rog în casă Covid stă pe casă	Nu știu ce s-a întâmplat Vine carantina De pe raft au dispărut Uleiul și făina
Nu știu ce s-a întâmplat S-a mărit covidul De aproape 2 luni Eu mă cert cu zidul	Izolare...izolate Mai greu ca tema la mate La banchet nu se mai poate Poate pe Zoom...ce zici frate ?
Încă este carantină 15 mai să nu mai vină Copiii se chinuie pe Zoom Capul nostru face Boom !!	Noi astăzi ...am mâncat... Și apoi ne-am îmbrăcat După aceea ne-am culcat Și am luat-o de la cap
Izolare, o, izolare Pandemie, o, pandemie Casă , o, casă Teme, o, NU...	În izolare nu e bine Pentru că școala nu mai vine Și examenul se ține Chiar dacă nu este prea bine
Hai afară dacă vrei, Să te-întâlnești cu Nea Covid Fără mască și mănuși Și amendă vei primi.	Izolarea este lungă Vreau să-mi pun capul în pungă Eu stau prea mult în casă Și vreau să-mi dau capul de masă.
Foaie verde de cicoare De când stau în izolare După ce că stăm degeaba Mai trebuie să fac și toata treaba!	Pandemie, pandemie, Ce mi-ai făcut oare mie? Mai nimic, ce pot să zic, Stau acasă și beau lăptic!
În izolare este frumos Fără teste și note Mă joc toată ziua Și mănânc chipsuri multe.	Azi începe izolarea Ce fericit sunt! Pentru ca stau toată ziua Cu fratele meu mai mic!
Stați în casă, Nu ieșiți! Pentru că de virus Vă îmbolnăviți!	De corona virus m-am săturat În izolare n-am nimic "de croșetat" Eu în casă mă cam joc Pentru că afară nu prea pot!
Eu cât stau în izolare Îmi fac singura mâncare Trebuie să stăm în casă Să arătăm că ne pasă!	Carantina este rea Viața este grea Împreună reușim Să o depășim.
Sunt fericit și mă joc Izolat trec peste foc Voi fi mai puternic La școală mai dornic.	De mult timp stau acasă Și stau mult pe internet Comand mâncare pentru casă Este o decizie pe care sper să nu o regret.
Izolare, izolare, ce ne faci tu nouă? E așa frumos afara, nici măcar nu ploua! Vrem la școală iar, să ieșim din casă! Pleacă-odată! Arată că-ți pasă!	De când sunt în carantină, M-am umflat ca o găină! Dar voi face sport, Să revin la loc!
Dragă școală, mi-ai lipsit Pandemia a lovit Noi, elevii, închiși în case Facem teme de la șapte!	Ooo, carantină! Ai ajuns o regină! Înebunești pe toată lumea Eu nu mă simt "ca lumea"!

4.1.5. Stop intimidare, start cooperare

Valeria Ecaterina Purcia

Simona Cîmpean

CJRAE Sibiu

- **Context**

Programul „Stop intimidare, start cooperare” s-a derulat deoarece bullying-ul este un fenomen care are tendința de a se răspândi tot mai mult în mediul școlar. Acesta se manifestă prin comportamente ostile, de tipul amenințărilor, batjocoririlor, insultărilor, tachinărilor, tensionărilor, prin răspândirea de bârfe și a discreditărilor intenționate și repetate, manifestate între elevi. Aceste comportamente trebuie combătute, descurajate, deoarece victimele acestor violențe pot trăi traume ireversibile. Bullying-ul este o formă de violență manifestată la nivel național și internațional. Raportul „Bullyingul în rândul copiilor” (2016), elaborat de Organizația „Salvați copiii” menționează că în România 2 din 10 copii exclud colegi din grupul de egali, 3 din 10 copii cer unui alt coleg să nu se joace cu cineva și 31% dintre copii sunt excluși din grup. În județul Sibiu am realizat acest proiect pornind de la solicitările părinților și ale cadrelor didactice.

Programul s-a desfășurat în intervalul mai 2018 - iunie 2019 și a fost finanțat de Consiliul Județean Sibiu. Activitățile s-au derulat în 47 de școli din municipiul și județul Sibiu. La programul „Stop intimidare, start cooperare” au participat: 3417 elevi, 109 părinți și 246 cadre didactice.

- **Cine realizează programul:** profesorii consilieri școlari din cadrul CJRAE Sibiu, împreună cu psihologi, asistenți sociali din cadrul DGASPC Sibiu, CPECA Sibiu, ALEG Sibiu și reprezentanți ai IPJ Sibiu, IJJ Sibiu.
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** toate cele 5 domenii CASEL.
- **Tipul programului:** program de prevenție.
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** populația-țintă o reprezintă elevii din ciclul gimnazial din școlile din județul Sibiu, părinții acestora și cadrele didactice din școlile în care aceștia învață. Acțiunile de prevenire a bullying-ului securizează mediul școlar, asigurând un climat adecvat desfășurării activităților didactice și dezvoltării emoționale a elevilor.
- **Scopul programului:** informarea, formarea și dezvoltarea la elevii claselor a V-a și a VIII-a, a părinților și cadrelor didactice din școlile din județul Sibiu a unor competențe și abilități de viață care să le permită să facă față comportamentelor de tip bullying.
- **Obiectivele programului:**
 - derularea unor sesiuni de informare și sensibilizare referitoare la problematica bullying-ului;
 - recunoașterea de către elevi, cadre didactice și părinți a comportamentelor de tip bullying;
 - dezvoltarea de abilități legate de prevenirea acestui fenomen, prin activități specifice de consiliere psihopedagogică;
 - informarea cadrelor didactice cu privire la modalitățile de gestionare a comportamentelor de tip bullying.

- **Modalitățile în care a fost derulat programul**

Programul: „Stop intimidare, start cooperare” s-a derulat sub forma unei campanii la nivel județean, care a cuprins prezentări și discuții care au avut loc cu elevii la nivel de clasă pe tema bullying-ului. Părinții au participat la activități de informare și sensibilizare privind bullying-ul școlar, iar cadrele didactice au primit informații referitoare la modalitățile de gestionare a comportamentelor de acest tip. Au fost puse la dispoziția beneficiarilor materiale pe suport audio-video. Au fost distribuite materiale informative (afișe, pliante și flyere).

- **Metode utilizate:** conversația, explicația, metode multimedia, discuția colectivă, problematizarea.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Programul de consiliere a elevilor, părinților și cadrelor didactice „Stop intimidare, start cooperare” cuprinde următoarele teme: Cine poate fi victimă a comportamentelor de tip bullying (fetele, băieții, la ce vârste?), Cine agresează?, Care este scopul agresiunilor?, Unde pot avea loc aceste agresiuni? (în clasă, în curtea școlii, la telefon, online), Care sunt urmările bullying-ului pe termen lung/mediu/scurt, pentru victimă, pentru agresor, pentru colegi, pentru școală în general)?, Cum pot fi ajutate victimele bullying-ului?, Cui îi poate fi solicitat ajutorul în astfel de cazuri?

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Programul s-a desfășurat în intervalul mai 2018 - iunie 2019. Activitățile s-au derulat în 47 de școli din municipiul și județul Sibiu, astfel: în 18 unități de învățământ din județul Sibiu, cu o frecvență de aproximativ 1 activitate/săptămână, iar în 29 de școli, cu o frecvență de 1-2 activități cu elevii/săptămână. Au fost organizate 5 sesiuni de informare și sensibilizare a părinților și 11 activități de informare a cadrelor didactice cu privire la modalitățile de gestionare a comportamentelor de tip bullying. Fiecare activitate desfășurată cu cu elevii, părinții și cadrele didactice a durat câte o oră.

- **Resurse necesare**

Resurse umane: profesorii consilieri școlari din cadrul CJRAE Sibiu, psihologii, asistenți sociali din cadrul DGASPC Sibiu, CPECA Sibiu, ALEG Sibiu și reprezentanții IPJ Sibiu și IJJ Sibiu.

Materiale informative: bannere, afișe, pliante, flyere.

Surse de finanțare: Programul a fost finanțat de Consiliul Județean Sibiu.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** programul a fost promovat prin articole publicate în revista „Psihologos”, a CJRAE Sibiu, prin bannere, afișe, pliante și flyere.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**
ISJ Sibiu, prin personalul didactic din cadrul școlilor, a facilitat organizarea activităților cu elevii. Cadrele didactice și părinții au participat la activitățile de informare, sensibilizare și dezvoltare de abilități legate de prevenirea și combaterea fenomenului bullying. Finanțarea a fost asigurată de CJ Sibiu.
- **Modalități de evaluare a programului:** chestionare care să evidențieze utilitatea activităților desfășurate în cadrul programului, având ca respondenți elevii, părinții și cadrele didactice participante.
- **Impactul asupra elevilor:**

84% dintre elevii chestionați au afirmat că, participând la activitățile programului, au aflat lucruri noi și folositoare despre bullying. 75% dintre respondenți consideră că și-au însușit abilități de reacție în situații de tip bullying, iar 71% dintre elevi consideră că pot identifica consecințele bullying-ului asupra dezvoltării emoționale a copiilor. 61% dintre elevi cred că știu ce trebuie să facă pentru a preveni bullying-ul în școala lor și 64% apreciază că activitățile la care au participat îi pot ajuta să-și îmbunătățească relațiile cu colegii.

Link la program: <http://cjraesibiu.ro/category/campania-de-prevenire-a-bullying-ului-in-mediul-scolar-stop-intimidare-start-cooperare/>.

Date de contact:



Valeria Ecaterina Purcia
și Simona Cîmpean
Consilieri școlari
CJRAE Sibiu
cjraesibiu@gmail.com

4.1.6. Dezvoltarea stimei de sine la elevii aflați în abandon parental temporar

Daniel Țeculescu

CJRAE Mureș

- **Context**

Am pornit de la premisa că dezvoltarea stimei de sine duce la diminuarea consecințelor socio-emoționale și comportamentale cauzate de plecarea unuia sau ambilor părinți la muncă în străinătate. Astfel, se reduce atitudinea de opoziție, afectivitatea negativă, crește motivația școlară, iar elevii se vor adapta mai bine exigențelor și nevoilor școlii, vor avea performanțe școlare mai bune și mai puține probleme disciplinare. Derularea acestui program de intervenție vizează ca efecte nu doar diminuarea consecințelor negative datorate migrației părinților la muncă în străinătate, ci și dezvoltarea încrederii în sine, însușirea unor abilități de comunicare și relaționare, precum și un management mai bun al emoțiilor

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

30 elevi cu vârste cuprinse între 13-15 ani, școală gimnazială, mediul urban, 60% fete, 40% băieți. Elevii provin din familii cu părinții plecați la muncă în străinătate. Nu au beneficiat de activități de consiliere școlară.

- **Scopul**

Studierea științifică a impactului psihologic pe care îl are migrația părinților plecați la muncă în străinătate asupra elevilor prin realizarea unui studiu comparativ pe dimensiunea stimă de sine, motivație școlară, rezultate școlare și probleme disciplinare, precum și stabilirea măsurii în care stima de sine scăzută, motivația școlară, problemele disciplinare afectează adaptarea socio-emoțională a elevilor.

- **Obiectivele programului:**

- identificarea potențialului emoțional al elevilor aflați în abandon parental temporar;
- elaborarea unui program de intervenție care să vizeze dezvoltarea stimei de sine a elevilor aflați în abandon parental temporar;
- dezvoltarea atitudinii pozitive a elevilor față de propria persoană;
- investigarea consecințelor pe care plecarea părinților o are asupra performanțelor școlare.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**

Activitățile sunt organizate după următorul model: obiective, metode după care se desfășoară activitatea, materiale utilizate, durata și scenariul activității. Scenariul fiecărei activități de consiliere de grup cuprinde câte un exercițiu de încălzire (cu rol de pregătire a elevilor pentru activitate), activitatea propriu zisă (exemplu: exercițiu pentru dezvoltarea stimei de sine), precum și modalitatea de evaluare a activității (de exemplu, fișe de evaluare).

Pe parcursul programului, elevii au beneficiat de o serie de materiale informative constând în: prezentarea unor statistici cu privire la numărul elevilor aflați în abandon parental temporar la nivel județean; prezentarea unor pliante cu informații despre asistența psihopedagogică a copilului aflat în abandon parental.

Au fost organizate activități săptămânale de consiliere de grup.

- **Metode utilizate:** expunerea, problematizarea, lucrul în perechi

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Programul de dezvoltare a stimei de sine a elevilor cu părinții plecați la muncă în străinătate cuprinde un număr de 16 activități interactive, structurate în trei capitole:

1. *Autocunoaștere*

Teme abordate: Broșură despre mine, Cine sunt eu? Calitățile mele, Linia vieții.

2. *Identificarea, exprimarea și gestionarea emoțiilor;*

Teme abordate: Managementul emoțiilor, Emoțiile și consecințele lor,

3. *Comunicare și relaționare*

Teme abordate: Cât de importanți sunt prietenii? Ce am de învățat de la ei?, Familia, leagănul personalității mele, Familia mea dragă.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Programul de consiliere s-a desfășurat în anul școlar 2011-2012, pe parcursul a 6 luni (perioada noiembrie-aprilie) și a cuprins un număr de 16 activități.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Materiale informative, calculator, imprimantă, consumabile.

Surse de finanțare: fără finanțare, program derulat în cadrul școlii.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** campanie de promovare a programului, pliante, broșuri, prezentarea programului aparținătorilor

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Unitatea de învățământ la care sunt înmatriculați beneficiarii programului de consiliere a susținut implementarea unui astfel de program asigurând spațiul necesar și baza materială, menținerea unei legături permanente cu consilierul și beneficiarii programului. De asemenea familiile și aparținătorii elevilor cuprinși în program au manifestat un interes constant față de activități.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionar, discuții individuale cu beneficiarii programului de consiliere precum și cu aparținătorii acestora.

- **Impactul asupra elevilor**

În urma finalizării programului, elevii pot să-și gestioneze mai bine emoțiile, comportamentele și totodată, au o evoluție școlară favorabilă.

Impactul a fost măsurat și interpretat dintr-o perspectivă cantitativă și calitativă, avându-se în vedere indicatori, cum ar fi: stima de sine, performanțele școlare, disciplinarea.

Date de contact:



Daniel Țeculescu
 Consilier școlar
 CJRAE Mureș
 dtculescu@yahoo.com

4.1.7. Program de prevenție pentru elevii care au cerințe educaționale speciale - Da, Suntem... Speciali!

Nicoleta Paraschiv
CJRAE Tulcea

- **Context**

Prezența într-un număr din ce în ce mai mare a copiilor cu cerințe educaționale speciale în școlile de masă este o tendință tot mai observabilă, mai evidentă. Dreptul și accesul efectiv la educație pentru acești copii se realizează însă în modalități diferite, adesea foarte complexe, în care esențiale sunt ideile de nondiscriminare și de egalizare a șanselor, de acceptare în școală a tuturor copiilor, de abordare și de valorizare educațională adecvate pentru fiecare, de aceeași calitate a educației la toți elevii.

În acest context, al diversificării populației școlare în toată lumea, în general și în școala în care îmi desfășor activitatea, în special, am gândit acest program de consiliere și asistență psihopedagogică a elevilor și a părinților elevilor din ciclul primar și gimnazial din unitățile de învățământ incluzive ale municipiului Tulcea, în vederea facilitării integrării elevilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă. Programul s-a desfășurat în cel puțin patru școli din Tulcea: într-o școală cu elevi din clasa a VI-a în care erau integrați 2 elevi cu CES, în alte două școli din municipiul Tulcea, s-a aplicat același program cu elevi din clasele a III-a, a VII-a și a VIII-a, în care exista cel puțin 1 elev cu CES¹.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar și profesorul diriginte
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** managementul personal, conștientizarea socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământul gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Grupul țintă îl constituie elevii din ciclul gimnazial, din clasele care integrează elevi cu CES. Vârsta acestora este cuprinsă între 11 și 14 ani, mediul de proveniență: urban. S-a remarcat la aceștia o atitudine lipsită de toleranță față de colegii cu cerințe educaționale speciale, pe care nu-i apreciau pentru eforturile lor, ba dimpotrivă fie îi respingeau, prin jigniri, fie îi marginalizau, prin ignoranță și indiferență totală.

- **Scopul programului:** facilitarea integrării elevilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă prin dezvoltarea toleranței și crearea unui mediu inclusiv în clasa de elevi.
- **Obiectivele programului:**
 - dezvoltarea personală a elevilor din clasele care cuprind elevi cu CES, prin creșterea capacității de autocunoaștere, a atitudinii pozitive față de sine, a abilităților de interrelaționare în contexte variate;
 - dezvoltarea toleranței, a nondiscriminării și a acceptării diferenței la elevii, profesorii și părinții elevilor din clasele care cuprind elevi cu CES;
 - stimularea cooperării între elevi, prin cultivarea sentimentului de identitate comună al clasei care cuprinde elevi cu CES;
 - oferirea de repere, sugestii și strategii eficiente pentru părinți privind proiectarea și desfășurarea unor activități educative menite să-i sprijine pe copii în procesul de dezvoltare personală.

¹ Acest program a fost realizat de către Nicoleta Paraschiv, a fost propus Inspectoratului Școlar din Tulcea și a fost aprobat pentru a se desfășura în municipiul Tulcea.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul**

- Orele de consiliere și orientare din curriculumul școlar au vizat abordarea a trei teme din conținutul *Autocunoaștere și dezvoltare personală*: „Stima de sine”, „Ce știi?”, „Ce pot?”, „Ce vreau?”, „Ce-mi place?” și „Schimbare, creștere și dezvoltare în preadolescență”. De asemenea, s-au abordat și trei teme din conținutul *Comunicare și abilități sociale*: „Suntem membrii unui grup – avantajele cooperării”, „Comunicarea și comportamentul pasiv, agresiv, asertiv” și „Solidaritatea în grupul clasei noastre”.
- Oferirea exemplurilor de bune practici s-a realizat prin activitatea „Invitații ...speciali”, în care s-au desfășurat întâlniri cu persoane adulte cu deficiențe, care sunt integrate pe piața muncii, acestea fiind modele de reușită în plan profesional și social.
- Atelierele de consiliere constau în organizarea activităților „Corespondența...specială” și „Clasa mea..specială”, prin care s-au redactat scrisori pentru a împărtăși cunoștințele și trăirile create în urma desfășurării fiecăreia dintre activitățile programului.

- **Metode utilizate**

- Lecția specială de dirigenție

Au fost realizate activități de consiliere de grup a claselor implicate în proiect, pe modulele tematice: *Autocunoaștere și dezvoltare personală*; *Comunicare și abilități sociale*. Profesorii consilieri școlari au susținut activitățile în echipă cu învățătorii/profesorii diriginți ai claselor implicate în proiect, în cadrul orelor de dirigenție. Metode: exercițiul, reflecția, munca în echipă, problematizarea, conversația euristică, dezbateră.

- Invitații speciali

Au avut loc întâlniri între elevii claselor incluse în proiect și persoane adulte cu deficiențe. Invitații au fost prezentați ca modele de reușită în plan profesional și social. În cadrul întâlnirilor, s-a urmărit traseul inserției pe piața muncii din județul Tulcea a persoanelor cu deficiențe și împărtășirea experiențelor pozitive trăite de aceștia. Metode: conversația euristică, dezbateră, demonstrația.

- Corespondența specială

A fost inițiată și menținută corespondența scrisă (scrisori) între elevii cu CES din școlile de masă aplicante. Fiecare elev cu CES și-a împărtășit cunoștințele și trăirile create în urma desfășurării fiecărei activități a proiectului. Profesorul consilier școlar a trimis și primit scrisorile pentru elevii cu CES din școală. Metode: reflecția, corespondența scrisă.

- Clasa mea specială

A fost inițiată și menținută corespondența scrisă între clasele aplicante în proiect, în scopul împărtășirii bunelor practici desprinse în demersul de creare a mediului incluziv în clasele lor. Profesorii diriginți au îndrumat întocmirea scrisorii clasei de elevi, iar consilierul școlar a trimis și primit scrisoarea pentru clasele aplicante. Metode: reflecția, cooperarea, corespondența scrisă.

- 1 Iunie special

Concurs de creație literară și artistică pentru elevii cu CES.

- Părinți informați, copii educați

Activități de consiliere de grup a părinților claselor implicate în proiect, pe module tematice: *Educația incluzivă – educație pentru toleranță*, *Parteneriatul școală – familie, premisă a succesului școlar al copilului*.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Teme abordate: *Autocunoaștere și dezvoltare personală*; *Comunicare și abilități sociale*; *Empatie și toleranță*; *Toți suntem egali, toți suntem diferiți*.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Programul se desfășoară pe parcursul unui an școlar, iar numărul de ședințe realizate sunt doisprezece. Durata unei activități/ședințe poate să corespundă cu cea a unei ore de curs, deoarece activitățile programului se desfășoară în cadrul orelor de Consiliere și orientare din curriculumul școlar: 50 de minute în cazul gimnaziului.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Resurse umane: consilierul școlar, profesorii diriginți

Resurse materiale: foi A4, markere, flipchart.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** campania de promovare a programului la nivelul CJRAE și articole informative în revista școlii

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Părinții au participat la două ședințe de consiliere cu temele: *Educația incluzivă – educație pentru toleranță și Parteneriatul școală – familie, premisă a succesului școlar al copilului*. Personalul școlii, profesorii claselor incluzive, au oferit feedback permanent, în scopul cunoașterii efectelor programului pe tot parcursul desfășurării lui.

- **Modalități de evaluare a programului:** discuții individuale cu beneficiarii: elevii, profesorii, părinții.

- **Impactul asupra elevilor**

Prin activitățile programului, elevii din clasele incluzive au reușit să se cunoască mult mai bine, să-și identifice calitățile și defectele, aptitudinile și talentele. Astfel, s-au autodescoperit, dar i-au cunoscut și pe colegii de clasă și au realizat că sunt toți egali, indiferent de starea de sănătate fizică și psihică. Au învățat să-și accepte limitele și să admire valoarea semenului, care își învinge handicapul prin talentul sau aptitudinea nebanuită pe care o are. Elevii cu CES s-au simțit acceptați, valorizați în clasa din care făceau parte, iar integrarea lor a fost vizibilă prin relațiile de prietenie, cooperare și bună înțelegere care s-au legat cu colegii de clasă. De asemenea, elevii claselor incluzive au dezvoltat atitudini de toleranță, empatie, comportamente pozitive non-agresive, care au devenit vizibile atât la școală, cât și acasă.

Schimbările în atitudinile și comportamentele elevilor au fost semnalate atât de profesori, cât și de părinți, toți remarcând dezvoltarea abilităților socio-emoționale la copiii implicați în program.

Date de contact:



Nicoleta Paraschiv

Consilier școlar

CJRAE Tulcea

paraschivnicoleta@yahoo.com

Bibliografie

Lemeni, G., Porumb, M. (2010). *Consiliere și orientare. Activități pentru clasele V-VIII*. Cluj Napoca: ASCR.

Niles, S., Harris-Bowlsbey, J.A. (2015). *Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21*. Cluj – Napoca: Editura ASCR

4.1.8. Program de dezvoltare emoțională a preadolescenților. Răspundem non-agresiv la agresivitate

Daniela Laic, Daniela Racoviță, Cristina Elena Dogariu

CJRAE Vaslui

● Context

La nivel european, România se situează pe locul 3 în ceea ce privește bullying-ul în clasamentul celor 42 de țări în care a fost investigat fenomenul, potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). De asemenea, studiul „Bullying-ul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național” realizat de către Organizația Salvați Copiii în anul 2016, a scos în evidență o serie de date îngrijorătoare:

- 1 din 4 copii era umilit în mod repetat la școală, în fața colegilor;
- 1 din 5 copii umilea în mod repetat un alt copil la școală;
- în mod repetat, în școală, 3 din 10 copii erau excluși din grupul de colegi;
- 1 din 6 copii era bătut în mod repetat;
- 7 din 10 copii au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar.

Aceste informații au stat la baza conceperii unui program de consiliere, la începutul anului școlar 2019-2020, de către consilierii școlari din cadrul Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Vaslui, ca urmare a semnalării unor cazuri de agresivitate în rândul elevilor și a creșterii cererilor de consiliere a victimelor, dar și a agresorilor elevi în mediul școlar. Este vorba despre un program de consiliere realizat din surse proprii, resursa umană fiind cea mai importantă în realizarea și derularea acestuia, specialiștii implicați considerând că o abordare pozitivă a prevenirii violenței în școală este cea mai potrivită în atingerea obiectivelor noastre.

Abordarea pozitivă constă în creșterea siguranței în școli, în dezvoltarea aspectelor emoționale și sociale (ex. empatia și respectul pentru ceilalți; stima de sine; stabilirea unei conexiuni între elevi și colegi, școală și comunitate; comunicarea nonviolentă), care sunt incompatibile cu comportamentele antisociale. Dacă abordarea tradițională era centrată pe problemă, pe găsirea vinovaților, cea pozitivă este preventivă, sistemică (presupune analiza tuturor factorilor care au generat comportamentele indezirabile), bazată pe soluții și pe asumarea responsabilității.

● Cine realizează programul

Programul este realizat de consilierul școlar, profesorul diriginte în școlile în care nu există cabinet de consiliere psihopedagogică.

- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** program de intervenție/consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Grupurile de consiliere sunt formate din elevi de clasa a VII-a și a VIII-a, de la două școli din mediul rural, unde nu există cabinet de consiliere și de la 2 școli din mediul urban, cu populație școlară aflată în risc, spre exemplu: abandon școlar, agresivitate, violență, nivel socio-economic scăzut, rezultate școlare satisfăcătoare, copii lăsați nesupravegheați ca urmare a plecării părinților la muncă în străinătate.

Au fost formate câte 2 grupuri de consiliere în fiecare școală, fiecare grup având câte 10 elevi, în total, s-a lucrat cu 80 de elevi de gimnaziu, 38 de fete și 42 de băieți.

Gestionarea agresivității, managementul emoțiilor, dezvoltarea abilităților de comunicare, de cunoaștere și autocunoaștere sunt realizate deficitar de către populația țintă, disfuncțional, dezvoltându-se tulburările de conduită, manifestările delincvente și posibil, o ulterioară tulburare

de personalitate antisocială. Toate acestea au o strânsă legătură cu o insuficientă dezvoltare emoțională, care, căpătând valențe negative, poate duce la explozii emoționale, comunicare deficitară, impulsuri agresive, comportamente dezadaptative, având ca rezultat slabe abilități de integrare în grup. Astfel, am considerat că este utilă, necesară, chiar obligatorie includerea unor activități și programe variate care să îi ajute pe elevi să facă față provocărilor personale și sociale ca o competență cheie și o condiție obligatorie pentru o viață împlinită ca adult.

- **Scopul programului:** promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi și creșterea conștientizării efectelor bullying-ului în rândul preadolescenților
- **Obiectivele programului:**
 - dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și intercunoaștere, de comunicare interpersonală, de relaționare pozitivă;
 - conștientizarea importanței toleranței și aprecierea dimensiunilor lipsei acesteia;
 - demonstrarea respectului de sine și față de ceilalți;
 - identificarea diferitelor perspective asupra aceleiași situații;
 - însușirea unor tehnici de gestionare corectă/eficientă a situațiilor în care elevii sunt implicați în acte de bullying;
 - raportarea empatică a elevilor la situațiile de bullying;
 - prevenirea atitudinilor de neimplicare;
 - încurajarea lucrului în echipă și a cooperării.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul**
 - Organizarea unor activități de consiliere de grup, care să vizeze tematicile stabilite, precum și a unor ședințe de consiliere individuală, la solicitarea elevilor implicați. Elevii din grupul țintă au participat la cele 10 ședințe de consiliere de grup, dar și la celelalte activități stabilite în acest program, în funcție de interesele și abilitățile personale
 - Expoziție cu lucrări artistice realizate de elevii implicați în program, în care aceștia să își dezvăluie emoții, gânduri, trăiri, aspirații.
 - Publicarea unor articole în revistele locale, școlare, prin care au fost făcute cunoscute demersurile educaționale și rezultatele programului nostru.
 - Concurs de talente, în care vor fi premiați cei care au dovedit implicare, cooperare, dezvoltare personală, cei care au fost modele pozitive pentru colegii lor.
- **Metode și tehnici utilizate:** discuția facilitată, observația, jocul, jocul de rol, studiul de caz, exercițiul de dezvoltare personală, lucrul în echipă, dezbateră, brainstormingul, metoda pălăriilor gânditoare, povestirea, metafora, posterul/colajul.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

Teme abordate: Autocunoaștere, Intercunoaștere, Comunicare și interrelaționare pozitivă, Dezvoltarea empatiei, Dezvoltarea toleranței, Gestionarea emoțiilor negative
Bullying-ul – cauze, forme, actori, consecințe, modalități de prevenire și intervenție

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Programul se desfășoară pe parcursul unui semestru, iar numărul de ședințe de consiliere de grup realizate este de una pe săptămână, în fiecare din cele patru școli implicate, timp de zece săptămâni consecutive. Astfel, este vorba de zece ședințe de consiliere/ școală, 40 de ședințe de consiliere de grup în total în cadrul programului.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Resurse umane: 2 consilieri școlari și 2 profesori diriginți

Resurse materiale: calculator, imprimantă, flip-chart, foi flip-chart, markere, carioci, persoane, acuarele, postit-uri, foi A4, bomboane, foarfece, lipici

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului**

Programul și rezultatele acestuia au fost prezentate, în primul rând, în consiliile profesoriale. De asemenea, s-au publicat articole în revistele școlilor și în revistele locale. Alte activități au

vizat: o expoziție cu lucrările copiilor, pentru care s-a făcut anunțuri în media locale și postere ale programului care au fost afișate la fiecare școală parteneră și la CJRAE.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

Personalul școlii a fost implicat încă din faza de proiectare a activităților, și de alcătuire a grupurilor țintă, a furnizat informații despre nevoile elevilor, a sprijinit selectarea grupurilor de consiliere, a colaborat la promovarea rezultatelor parțiale și finale ale programului.

Părinții și-au dat acordul pentru înscrierea și implicarea copiilor în acest program, au participat la activitățile comune (expoziție, concurs etc.).

Comunitatea locală a sprijinit derularea unor activități, prin oferirea de logistică necesară desfășurării programului în cele mai bune condiții.

- **Modalități de evaluare a programului**

La finalul programului, toți cei 80 de beneficiari au completat chestionare de satisfacție. De asemenea, au fost aplicate profesorilor, câte 10 chestionare în fiecare din cele 4 școli implicate.

- **Impactul asupra elevilor**

Elevii implicați au legat prietenii noi în grupurile formate din copii din diferite clase. Pe parcursul activităților, au devenit mai curajoși în exprimarea propriilor opinii, mai activi, mai spontani, mai creativi, mai încrezători în forțele proprii. În mediul școlar, acești elevi au fost implicați în mai puține comportamente agresive și au relaționat mai bine cu colegii și profesorii lor. Profesorii au declarat că au observat o îmbunătățire a climatului din clase și chiar rezultate școlare mai bune. În plus, mai mulți elevi își doresc să participe la programe de consiliere în anii școlari următori.

Date de contact:



Daniela Laic
Director
CJRAE Vaslui
laicdaniela@yahoo.com

Daniela Racoviță

Consilier școlar
CJRAE Vaslui
danielamaftei2003@yahoo.com

Cristina Elena Dogariu

Consilier școlar
cristinadogariu@yahoo.com

Bibliografie

Adams, G., Berzonski, M. (2009). *Psihologia adolescenței*. Iași: Polirom.

Cyberbullying Research Center. Disponibil la: <http://cyberbullying.org> (consultat la data de 17 septembrie 2019)

Eftimie, S. (2014). *Agresivitatea la vârsta adolescenței*. Iași: Institutul European.

Goleman, D. (2013). *Emoțiile distructive*. București: Curtea Veche.

Lupu, A.D. (2013). *Activitățile de consiliere. Reușita și stima de sine în viața preadolescenților*. Cluj-Napoca: ASCR.

Marian, C. (2011). *Agresivitatea în școală. Determinări, mecanisme, traiectorii*. Cluj Napoca: Limes.

Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory and Practice*. New York: Springer Publishing Company.

Muntean, A., Munteanu, A. (2011). *Violență, traumă, reziliență*. Iași: Polirom.

Salvați Copiii România (2016). *Bullyingul în rândul copiilor - Studiu sociologic la nivel național*. Disponibil la: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/60/60cd7c6d-e210-4049-8e57-dd6da31b0f8e.pdf> (consultat la data de 17 septembrie 2019)

Schaeffer, R. (2009). *Introducere în psihologia copilului*. Cluj-Napoca: ASCR.

Stemate, R.E. (2010). *Cum gestionăm agresivitatea adolescenților?*. București: SPER.

4.1.9. Singur acasă

Letiția Mihaela Dobre

CJRAE Brașov

- **Context**

Programul a fost un suport și un punct de plecare în abordarea și confruntarea cu problema migrației forței de muncă în străinătate. S-au identificat tot mai mulți părinți plecați să lucreze în străinătate și, astfel, mulți copii aflați în grija altor persoane.

S-au constatat repercusiuni negative asupra copiilor, atât în plan afectiv, cât și relațional, manifestate prin izolare, închidere în sine, randament școlar scăzut, violență, comportamente dezadaptative.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Tipul programului:** program de intervenție/ consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar, învățământ gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Au beneficiat de activități de consiliere școlară:

- 7 elevi din ciclul primar (2 elevi cu un comportament neadecvat în timpul orelor, agresivi verbal, uneori și fizic; 5 cu un comportament neadecvat în relațiile cu colegii);
- 41 de elevi de gimnaziu (7 elevi cu un comportament neadecvat în timpul orelor, agresivi verbal, uneori și fizic; 34 elevi cu un comportament neadecvat în relațiile cu colegii);
- 27 de elevi de liceu (7 elevi cu un comportament neadecvat în timpul orelor, agresivi verbal; 20 elevi cu un comportament neadecvat în relațiile cu colegii), dintr-un liceu teoretic, din mediul urban;
- 60% fete, 40% băieți; majoritatea provenind din familii cu venituri scăzute.
- **Scopul programului:** dezvoltarea unor strategii de sprijin/ intervenție specifice consilierii psihopedagogice, centrate pe susținerea elevilor cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate
- **Obiectivele programului:**
 - crearea unei baze de date cu informații relevante despre copiii cu părinții plecați să lucreze în străinătate;
 - adaptarea optimă a elevilor la noua situație familială (în plan afectiv, social, motivațional și școlar);
 - prevenirea anturajului nociv și a actelor antisociale;
 - atragerea elevilor în activitățile școlare și extrașcolare;
 - implicarea cadrelor didactice în vederea dezvoltării relațiilor interpersonale și a creșterii încrederii între copii;
 - formarea de abilități de viață independentă privind asumarea responsabilităților, comunicarea cu persoane de aceeași vârstă și cu adulți;
 - păstrarea legăturii dintre școală, părinții rămași sau tutorii legali, dar și cu părinții din străinătate.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
 - crearea unor „grupuri de suport/ sprijin emoțional” constituite din elevii din clasele superioare și care să fie implicate în activitățile de consiliere;
 - crearea unor „grupuri de suport/ sprijin emoțional” constituite din profesorul diriginte/ învățător, consilierul școlar;
 - implicarea elevilor din grupul țintă în activități extrașcolare.

- **Metode și tehnici de lucru utilizate:** comunicări orale, teatru, povestire, muncă individuală, activități plastice, analiza produselor și activităților.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**
 1. Toți suntem speciali - consilierea individuală și de grup a elevilor cu părinții plecați în străinătate.
 2. Implicarea elevilor cu părinții plecați în străinătate în activități extracurriculare de cunoaștere, colaborare și sprijin reciproc – Excursie la Brașov - Câmpina – Ploiești.
 3. Viitorul meu - Creșterea motivației școlare prin clarificarea scopurilor de lungă durată.
 4. Surse de stres școlar - Identificarea surselor de stres școlar.
 5. Reacții la stres - Conștientizarea reacțiilor la stres.
 6. Elevul - provocarea mea actuală; Consilierea cadrelor didactice cu elevii din diferite grupuri țintă.
 7. Zâmbete pe cortină - cerc de teatru.
 8. Literatură și artă - Muzeul de artă Brașov.
 9. Întâlnirea echipei de proiect pentru analiza activităților desfășurate - Împreună vom reuși.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere**

Programul se desfășoară pe parcursul unui an școlar; număr de ședințe/ activități: 15

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Materiale informative, calculatoare

Costuri: de personal, echipamente și materiale, de tipărire, tehnice, buget propriu.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** campanie de promovare a programului, pliante, broșuri.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

A fost o colaborare strânsă între toți membrii proiectului. Toți factorii responsabili de creșterea, îngrijirea și educarea copiilor au conștientizat consecințele ce pot să apară în urma separării/ despărțirii, atât din punct de vedere fizic, cât mai ales emoțional.

- **Modalități de evaluare a programului:** chestionar, discuții individuale cu beneficiarii

- **Impactul asupra elevilor**

Elevii s-au implicat cu plăcere în activități, 85% dintre elevi au participat la toate activitățile. În ciclul primar și liceal, 75% dintre elevii care au participat la program și-au îmbunătățit relația cu colegii și 80% dintre elevi au rărit episoadele de violență verbală în timpul orelor. La gimnaziu, 50% dintre elevi au făcut progrese. S-au observat: o îmbunătățire a randamentului școlar și a performanțelor școlare ale elevilor din grupul țintă; o mai bună comunicare între elevi, între elevi și adulți. Elevii au reușit să-și exprime emoțiile și sentimentele în cadrul unor activități.

Date de contact:



Letiția Mihaela Dobre

Consilier școlar

CJRAE Brașov/ Liceul „Mihail

Săulescu” Predeal

letitia.dobre@psibv.ro

4.1.10. Dezvoltarea competențelor necesare unei vieți independente la copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate”

Maria-Liliana Blejan

CJRAE Brasov

- **Context**

Programul a fost derulat în cadrul unei cercetări realizate pentru obținerea gradului didactic I și s-a adresat unui număr de 10 elevi din mediul urban (2 fete și 8 băieți), din clasele V-VIII, cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate. Metodele folosite pentru analiza devoilor de consiliere au inclus: ancheta pe bază de chestionar, ancheta pe bază de interviu semistrukturat, observația structurată, analiza/studiul de caz. În cazul demersului cantitativ, cercetarea a presupus constituirea unui chestionar care să îndeplinească cerințele de validitate și fidelitate. Dimensiunile chestionarului au fost extrase folosind programa școlară pentru disciplina opțională *Dezvoltarea abilităților de viață* (Curriculum la decizia școlii pentru clasele V-VIII), aprobată prin O.M.E.C.T.S. nr. 3960/3.05.2012. Rezultatele au fost analizate prin prisma asemănărilor sau diferențelor dintre faza de pretestare și posttestare a grupului de control și experimental și a vizat nivelul de dezvoltare a abilităților de viață independentă urmărite. Studiul calitativ a utilizat ca metode: interviul semistrukturat, observația și studiul de caz. Rezultatele obținute au fost analizate prin metoda analizei de conținut. Rezultatele studiului calitativ indică o centrare asupra abilităților de gestionare a emoțiilor, abilităților de învățare independentă și abilităților de adoptare a unui stil de viață sănătos. Rezultatele studiului cantitativ relevă nevoia de dezvoltare a celor șapte abilități de viață studiate.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar cu sprijinul diriginților, profesorilor clasei, medicului școlar
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.

Tipuri de abilități urmărite: abilități de gestionare a emoțiilor, abilități casnice și de autoîngrijire, abilități de adoptare a unui stil de viață sănătos, abilități de folosire a resursei comunitare, abilități de rezolvare de probleme, abilități de lucru în echipă și acceptarea diferențelor, abilități de învățare independentă.

- **Tipul programului:** de intervenție și consiliere pentru probleme comportamentale, situație școlară precară, timiditate exagerată, neintegritatea în grup.
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** copii cu unul/ ambii părinți plecați la muncă în străinătate, clasele V-VIII, 10 elevi din mediul urban (2 fete și 8 băieți), astfel opt elevi au un părinte plecat în străinătate, un elev are ambii părinți plecați, iar cel de-al zecelea elev are familie monoparentală, cu părinte plecat: clasa a V-a: 3 elevi, clasa a VI-a: 3 elevi, clasa a VII-a: 1 elev, clasa a VIII-a: 3 elevi
- **Scopul programului:** Implicarea elevilor ai căror părinți sunt plecați în străinătate într-un program de consiliere și de socializare în vederea dezvoltării abilităților de viață independentă care să-i ajute din punct de vedere social, comportamental, relațional și emoțional.
- **Obiectivele programului:**
 - identificarea nevoilor cu privire la abilitățile necesare unei vieți independente la copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate;
 - identificarea abilităților de viață existente și dezvoltarea/consolidarea acestora;

- identificarea altor abilități de viață independentă necesare pentru o mai bună dezvoltare personală și independentă;
- identificarea comportamentelor adecvate care duc la însușirea abilității dorite;
- Obiective operaționale
- La sfârșitul programului elevul va fi capabil
- să identifice resursele proprii (capacitatea de a lua decizii, capacitatea de autocontrol, capacitatea de a crede în sine);
- să aplice tehnici de comunicare eficientă;
- să recunoască comportamentele pozitive și negative în relațiile interpersonale;
- să identifice punctele forte și limitele personale;
- să înțeleagă că unele emoții ne ajută iar altele nu, cum se schimbă emoțiile când se schimbă convingerile, să identifice propriile emoții, să descrie legătura dintre emoție și reacțiile fiziologice care apar;
- să exerseze capacitatea de luare a deciziilor;
- să recunoască diferența dintre deciziile impulsive și cele bine gândite.

Modalitățile în care va fi derulat programul:

- realizarea bazei de date cu privire la copiii cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate;
- formarea echipei operative de intervenție (profesori diriginți, medicul școlar, profesorul itinerant, profesori ai clasei) nu a necesitat eforturi speciale de motivare, toți cei implicați fiind oameni ”inimoși” și profesioniști;
- selecția grupului țintă;
- consilierea psihopedagogică de grup a elevilor- treisprezece ședințe de consiliere de grup cu următoarele teme: Eu sunt; Călătoria eroului; Managementul emoțiilor; Emoții și reacții fiziologice; Comunicarea interpersonală; Sănătate și alimentație; Activități recreative sănătoase; Resurse comunitare; Cea mai bună decizie; Rezolvarea de probleme; Arta de a învăța; Voluntariatul; Creații.
- consilierea psihopedagogică individuală a elevilor;
- analiza studiilor de caz;
- analiza rezultatelor în urma administrării chestionarului, a interviurilor, a observațiilor;
- evaluarea programului.

Metode utilizate

- Analiza nevoilor de consiliere: chestionar de autoevaluare, metoda observației, studiul de caz, ghidul de interviu semi-structurat.
- Metode de consiliere: conversația, explicația, vizionare film educativ, metoda pălăriilor gânditoare, argumentare, desen, explicația, problematizarea, jocul didactic, dezbateră, interiorizarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, joc de rol, exercițiul, studiu de caz, lucrul în echipă.

Conținutul programului de consiliere a elevilor: Intercunoastere și crearea unei legături de încredere și respect reciproc în grup; Conștientizarea resurselor proprii și folosirea acestora în vederea depășirii obstacolelor personale; Stimularea capacității decizionale; Găsirea unor modalități sănătoase de gestionare a emoțiilor; Autocontrol asupra propriilor emoții; Comunicarea interpersonală; Alegerea unui stil de viață sănătos; Resurse comunitare; Dezvoltarea abilității de a evalua diferențele dintre o decizie bună și una mai puțin bună; Modalități eficiente de rezolvare a problemelor; Formarea, consolidarea obișnuinței de organizare și planificare a învățării; Formarea/dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de socializare, de comunicare, empatie.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 1 an

Număr de ședințe/activități: 13 ședințe de grup, 30 ședințe individuale.

- **Resurse necesare:** calculator, imprimantă, materiale și instrumente de lucru, resurse umane (alți voluntari din școala- elevi, profesori, părinți)

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** prezentarea programului în comisii metodice, ca exemplu de bună practică
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**

Cu sprijinul profesorilor diriginți și a profesorilor clasei, se completează tabloul elevului din punctul de vedere al comportamentului avut la școală, a atitudinii față de învățare, a relaționării cu ceilalți etc.

Părintele rămas în țară/ reprezentantul legal sprijină consilierul cu informații suplimentare legate de elev, dincolo de mediul școlar.

Cu ajutorul profesorilor din școală s-au cules informații despre situația comportamentală și școlară a elevilor cuprinși în program. Tot cu sprijinul profesorilor s-au putut face analize comparative după finalizarea programului legat de modificările apărute. Părintele plecat sau cel rămas în țară este consultat permanent cu privire la starea de bine a copilului, problemele cu care se confruntă copilul, nevoile pe care le sesizează părintele la copil, informații importante în actul de consiliere (starea de sănătate, tulburări de comportament trecute/prezente, relaționare, adaptabilitate, etc.). Comunitatea locală a fost implicată prin activitățile de voluntariat desfășurate cu elevii. Au fost donate bunuri către o asociație de servicii sociale. Organizarea activității de voluntariat, cu tot ce presupune acest lucru (parteneriat, comunicarea cu reprezentantul asociației, stabilirea modului în care vor fi colectate și mai apoi donate bunurile, prezentarea activității colegilor elevi din școală și atragerea lor ca voluntari, etc.) a fost realizată împreună cu elevii cuprinși în program.

- **Modalități de evaluare a programului:** analiza rezultatelor obținute în urma completării instrumentelor pe baza cărora se stabilește integrarea copiilor în program; analiza gradului de participare a copiilor la activitatea de consiliere; observarea sistematică a abilităților pe care copiii le vor folosi în momentul participării lor la organizarea de concursuri, simularea unor situații, activități de lucru în echipa în cadrul școlii, situații neprevăzute, joc de rol; graficele de prezență a beneficiarilor la activități, gradul de satisfacție a copiilor și a echipei de program.

La finalul programului de intervenție, s-a folosit ghidul de interviu cu scopul de a evalua impactul pe care l-a avut programul asupra beneficiarilor, în ce măsură s-a reușit atingerea obiectivelor. Analiza datelor colectate în urma acestui interviu arată că: elevii au învățat să-și identifice resursele proprii și să le folosească în mod constructiv; își înțeleg, mai bine, emoțiile și modul în care le pot controla; pot evalua cât de sănătoase sunt propriile obiceiuri alimentare, manifestă o atitudine pozitivă față de mișcare; pot identifica resursele comunitare de sprijin; au învățat să folosească tehnica de negociere în rezolvarea de probleme; au descoperit beneficiile lucrului în echipă; au mai mult curaj în a vorbi în fața unui grup de oameni; au învățat să fie mai organizați în ceea ce fac, să-și stabilească un plan de acțiune; pot identifica mai multe surse de informare; să folosească tehnici de învățare care să-i ajute; să manifeste o atitudine pozitivă față de propriile produse.

- **Impactul asupra elevilor**

S-a obținut feedback pozitiv atât de la elevii participanți, de la diriginții acestora și de la părinți.

Feedback elevi: "Mi-a plăcut. Mai venim și la anul? Mi-a plăcut ca am aflat că mă pricep la unele lucruri.", "Mi-a plăcut că mi-am făcut prieteni noi.", "Mi-a plăcut că ne-ați lăsat să ne descurcăm cu dna. de la asociație, să fim noi organizatorii activității de voluntariat."

Feedback diriginți: "Elevul X are mai mult curaj, își exprimă punctul de vedere, fără să deranjeze.", "Ar fi perfect dacă ai avea suficient timp să poți lucra cu toți copiii care au astfel de nevoi."

Date de contact:

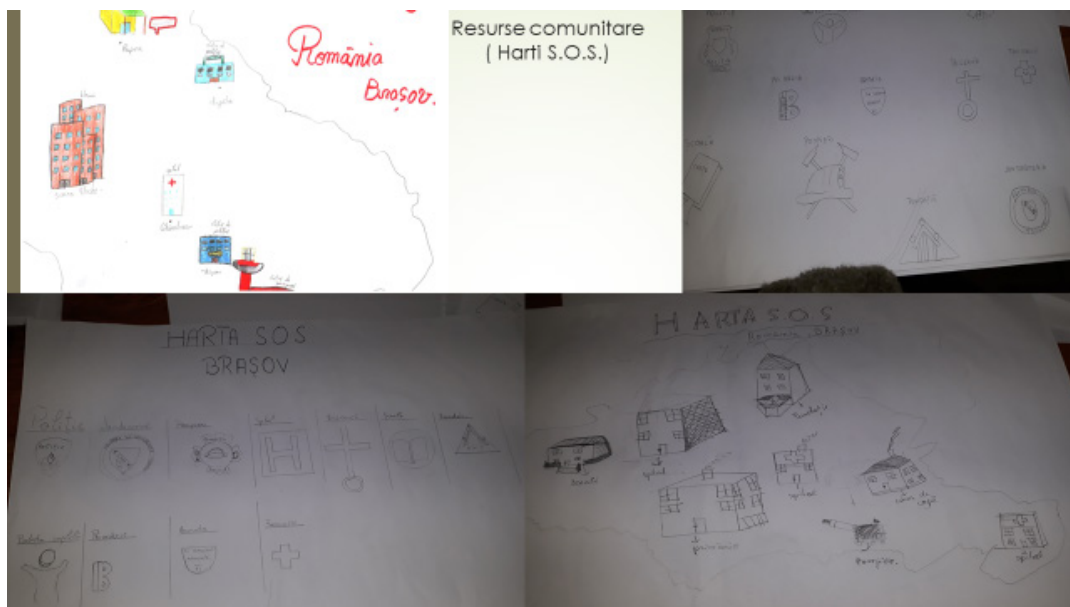


Maria Liliana Blejan
 Consilier școlar
 CJRAE Brasov
 Liceul de Arte Plastice "Hans Mattis
 Teutsch, Brasov
 blejanmarialiliana@cjraebrasov.ro

Bibliografie

Bulai, T. (2006). Fenomenul migrației și criza familială. Iași: Editura Lumen.

Neamțu, C. (2003). Devianța școlară. Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor. Iași: Editura Polirom.



4.1.11. Stop Bullying! Spune Nu violenței în școala ta!

Mihaela Frățilă

Ioana-Nicoleta Grudea

CJRAE Buzău

- **Context:**

Programul de consiliere s-a desfășurat în anii școlari 2018-2019/ 2019-2020 și a fost implementat de către profesorii psihopedagogi coordonatori, în contextul apariției din ce în ce mai dese a diferitelor manifestări de violență în mediul școlar, sub diferite forme, spre exemplu: violență verbală, fizică, emoțională, bullying, cyberbullying etc. Școala este în prezent scena unor frecvente situații de violență, formele de manifestare a acestora fiind variate și complexe. Cele mai importante cauze ale violenței în școală includ pe lângă factorii socio-economici și familiali, individuali, o serie de cauze școlare (stima de sine scăzută, eșecul școlar, absenteismul etc.). Cadrele didactice au observat situații de violență școlară, iar elevii (și unii părinți) implicați în aceste situații, victime și agresori au participat la ședințe de consiliere individuală în cabinetul de asistență psihopedagogică.

- **Cine realizează programul:** consilier școlar, alte cadre didactice implicate
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** intervenție/consiliere
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**

Grupul țintă a vizat 271 de elevi din clasele V–VIII, 268 dintr-o școală gimnazială din mediul urban și 5 elevi din mediul rural, 56% băieți și 44% fete. Elevii provin din familii cu unul sau ambii părinți plecați la muncă în străinătate, din familii monoparentale, cu părinți divorțați, precum și din familii omogene, cu venituri din toate categoriile sociale (reduse, medii și foarte bune). Întregul eșantion din mediul urban, cât și din mediul rural a fost implicat în programul propus.

Beneficiari direcți: elevii unităților școlare implicate.

Beneficiari indirecți: profesorii, părinții, comunitatea.

- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale, de inter-relaționare și comunicare eficientă în contexte variate, prin promovarea comportamentelor prosociale și a relațiilor sănătoase
- **Obiectivele programului:**
 - să identifice formele bullyingului (verbal, fizic, relațional, cyberbullying etc.);
 - să identifice dezavantaje ale manifestării comportamentului agresiv;
 - să identifice emoțiile și reacțiile impulsive;
 - să aplice tehnici de autocontrol al emoțiilor, tehnici de comunicare asertivă eficientă, tehnici de rezolvare a conflictelor;
 - să analizeze modalitățile de a combate și preveni fenomenul de bullying.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
 - Organizarea unor activități și ateliere de consiliere de grup și individuală în cadrul orelor de consiliere și orientare din curriculum școlar/ a orelor de dirigenție, la clasă și în cabinetul școlar de asistență psihopedagogică.
 - Furnizarea unor materiale informative: pliante, postere, afișe, filme educaționale, povestiri terapeutice, chestionare.
 - Concurs de consiliere la nivelul școlii pe secțiuni: desene/ artă plastică, colaj/ fotografie și eseu.
 - Realizarea de către elevi a unor materiale pe tema violenței în școală (fotografii, desene, eseuri, filme).
 - Elaborarea de către elevi a unei broșuri/ unui pliant pe tema violenței care va fi distribuit/ă în școală și în alte școli.
 - Alte activități: concurs la nivelul școlii, participarea la un concurs regional, lectorate cu părinții, implicarea Consiliului Elevilor etc.
 - Informarea părinților și a cadrelor didactice cu privire la activitățile și proiectele cu tematică antivioolență și implicarea acestora.
 - Organizarea la nivelul școlii a "Săptămânii antivioolență".

- **Metode utilizate:** brainstorming, dezbateră în grupuri și perechi, problematizarea, dezbateri, jocuri de rol, vizionarea de filme educaționale și comentarea lor, punerea în situație, reflectarea, argumentarea, completarea de fișe de lucru și chestionare, realizarea de desene, colaje, afișe și eseuri, studiu de caz, prelegerea și evaluarea unor situații problematice etc.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor**

- Dezvoltare personală: stima de sine, imaginea de sine, explorarea și gestionarea eficientă a emoțiilor, empatia, să ne cunoaștem valorile pozitive, modele pozitive, butoanele furiei mele, vârfuri și văi – menținerea calmului.
- Dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare: Stop hărțuirii!; Arta ascultării - ce să faci și ce să nu faci?; construirea respectului și a încrederii în sine, comunicare asertivă/eficientă, gestionarea intimidării, exprimarea constructivă a emoțiilor și nevoilor, rezolvarea conflictelor.
- Sănătate și prevenție, relații sănătoase: prietenia și grupul de prieteni, presiunea grupului, identificarea influențelor pozitive și negative, responsabilitate: alegere și consecințe.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:**

Intervalul de timp în care s-a desfășurat programul/ numărul de ședințe/ activități: pe parcursul a doi ani școlari consecutivi, 2 ședințe de consiliere de grup /lună - 20 de activități de grup, 24 de activități/ ședințe de consiliere individuală (elevi, părinți și profesori), 1 concurs derulat la nivelul școlii, două participări la un concurs național/ regional al CJRAE Cluj pe tema violenței școlare, două activități de premiere a elevilor implicați în concurs și două activități de amenajare a unui panou expozitiv în școală.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Materiale informative: videoproiector, laptop, filme educaționale, chestionare de autoevaluare, fișe de lucru individuale de monitorizare a comportamentului, povestiri, studiu de caz pentru modelarea comportamentului non-agresiv, markere, coli, fișe, tablă, flipchart, imprimantă, calculator, copiator.

Costuri: materialele, tipărire.

Surse de finanțare: școala/ resurse personale.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:** lectorate cu părinții, promovare în consiliile profesionale, participare la concursuri, pliante
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program:**
 - S-a acordat asistență psihopedagogică cadrelor didactice pentru gestionarea eficientă a situațiilor de violență din clasă, precum și consiliere elevilor victime/ agresori și părinților;

- s-au promovat exemple de bune practici la nivelul unității școlare; instituțiile partenere IPJ Buzău au susținut activități de prevenire și combatere a fenomenelor de violență la nivelul unității școlare.
- **Modalități de evaluare a programului:** observarea sistematică, chestionare pentru elevi (de exemplu, fișa de lucru Chestionar pentru elevi), diplome, produse rezultate în urma activităților desfășurate (desene, panou expozitiv, rezultate la concursuri școlare pe aceeași temă, afișe, eseuri), discuții individuale cu beneficiarii direcți.

- **Impactul asupra elevilor**

Cunoașterea și acceptarea de sine sunt variabile fundamentale în funcționarea și adaptarea optimă în mediul social, în menținerea sănătății mentale și emoționale. Prin activitățile de asistență psihopedagogică elevii își vor putea exprima emoțiile, comunica și relaționa pozitiv, dar pot viziona și filme sau PPT-uri care îi ajută să conștientizeze că sunt personalități distincte, importante și valoroase. S-a înregistrat o creștere a conștientizării consecințelor actelor de violență asupra celorlalți, în reușita prevenirii dispozițiilor afective negative, în ameliorarea imaginii de sine și în proiectarea de către elevi a unor experiențe pozitive pentru viitor, în dobândirea autocontrolului privind impulsurile violente din comportament.

Date de contact:



Mihaela Frățilă
și Ioana-Nicoleta Grudea
Consilieri școlari
CJRAE, Buzău
mihaela_psiholog@yahoo.com;
grudeaioana@gmail.com

Bibliografie

Asociația Telefonul Copilului (2014). *Bullying. Cum să spui STOP fenomenului bullying din școala ta*. Ghid realizat în cadrul proiectului: Bullying - de la hărțuirea verbală la hărțuirea fizică în rândul copiilor, proiect câștigător în cadrul competiției Idei din Țara lui Andrei, proiect finanțat de Petrom, București. Disponibil la:

http://www.116111.ro/uploads/files/ASOCIATIA_TELEFONUL_COPII_LULUI_BULLYING_BROSURA_COPII_2014.pdf

Băban, A. (2001). *Consilere și orientare educațională- ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj Napoca: Ed. Ardealul.

Ferreol, G. & Neculau, A. (2003). *Violența. Aspecte psihosociale*. Iași: Ed. Polirom.

Jigău, M. (coord.), Liiceanu, A., Preoteasa, L. (2006). *Violența în școală*. București/ Institutul de Științe ale Educației Unicef: Editura Alpha MDN.

Neamțu, C. (2003). *Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportamentale elevilor*. Iași: Ed. Polirom.

Fișa de lucru

Chestionar pentru elevi

Chestionar preluat din ghidul realizat de Asociația Telefonul Copilului, în cadrul proiectului "Bullying- de la hărțuirea verbală la hărțuirea fizică în rândul copiilor", proiect câștigător în cadrul competiției Idei din Țara lui Andrei, proiect finanțat de Petrom, București 2014

Ești de acord? Bifeaza cu X varianta cu care ești de acord:

	DA	NU	UNEORI
1. Este distractiv să fii șeful copiilor din jur.			
2. Este în regulă să profiți de pe urma copiilor care nu sunt la fel de puternici ca tine.			
3. Unii copii merită să fie umiliți sau porecliți.			
4. Cei care îi domină pe ceilalți copii merită respect.			
5. Nu este treaba ta când alți copii sunt aleși, iar alții sunt lăsați în afara grupului.			
6. Este nevoie de curaj să iei partea unui copil care a fost umilit sau exclus.			

4.1.12. Lions Quest

Marin Florin Ilieș

Colegiul Național „Decebal”, Deva

- **Context**

Programul Lions Quest este activ în România din anul 2013, din necesitatea existenței unui program complet, coerent, de dezvoltare și prevenție pozitivă, destinat elevilor din învățământul preuniversitar. Toate cele trei componente ale programului, *Lions Quest – Abilități pentru dezvoltare (învățământ primar)*, *Lions Quest – Abilități pentru adolescență (învățământ gimnazial)*, *Lions Quest – Abilități pentru acțiune (învățământ liceal)* aduc împreună familiile, educatorii și membrii comunității, cu scopul de a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte abilitățile necesare pentru viața în comunitate, într-un mediu sigur și empatic. Capacitatea lor de a atinge obiective, de a lucra eficient cu ceilalți și de a-și gestiona emoțiile va fi esențială pentru a face față provocărilor secolului XXI. Până în prezent, au avut loc 103 seminarii Lions Quest - *Abilități pentru adolescență*, *Abilități pentru dezvoltare și Abilități pentru acțiune*, aproape 3000 de profesori fiind instruiți pentru a aplica metode de învățare socio-emoțională în activitățile cu elevii din învățământul primar, gimnazial și liceal. Din analiza chestionarelor aplicate și a informațiilor furnizate de conducerea școlilor, aproximativ 1900 de profesori utilizează modulul *Lions Quest -Abilități pentru adolescență*, 100 de profesori utilizează modulul *Lions Quest - Abilități pentru dezvoltare*, în activitatea cu elevii, ca program de consiliere sau integrat în una sau mai multe discipline școlare. Liceul Tehnologic Florian Porcius din Rodna, județul Bistrița Năsăud, și-a asumat programul *Lions Quest - Abilități pentru adolescență* și a fost introdus ca disciplină opțională la gimnaziu.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar sau profesorul diriginte. Poate fi, de asemenea, integrat în curriculumul de bază, de către profesori de alte specializări, acolo unde competențele menționate de programele școlare permit acest lucru.
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.
- **Tipul programului:** de prevenție; de intervenție.
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar, învățământ gimnazial, învățământ liceal.
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:** Programul Lions Quest se adresează elevilor din învățământul preuniversitar, de la clasa pregătitoare până la clasa a XII-a, în special celor cu comportamente cu risc pentru sănătate (de exemplu: consum de alcool sau tutun, droguri, agresivitate fizică și verbală), elevilor cu CES, elevilor ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate, elevilor care nu au beneficiat/ nu beneficiază de consiliere școlară sau de alte programe de învățare socio-emoțională.
- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor.
- **Obiectivele programului:**
 - să implice elevii, familiile, școala și membrii comunității în crearea unui mediu de învățare bazat pe relații de empatie, așteptări înalte și implicare semnificativă;
 - să asigure cadrul teoretic și practic pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale necesare pentru a o viață sănătoasă;
 - să promoveze diversitatea și respectul pentru ceilalți;
 - să promoveze o abordare sigură și sănătoasă a vieții, prevenind violența și consumul de droguri, alcool, tutun;
 - să asigure cadrul pentru exersarea abilităților și atitudinilor de bun cetățean prin cooperare cu ceilalți;
 - să contribuie la consolidarea angajamentului elevilor față de familiile lor, colegi, școală și comunitate.

- **Modalitățile în care va fi derulat programul**

Disciplina opțională *Abilități pentru adolescență*

Programa școlară pentru disciplina opțională *Abilități pentru adolescență* reprezintă o ofertă curriculară (CDS) pentru învățământul gimnazial, proiectată pentru un buget de timp de o oră/săptămână, pe durata unui an școlar, a doi ani școlari sau trei ani școlari (poate să fie studiată continuu în clasa a VI-a, a VII-a și a VIII-a, în doi ani sau într-un singur an școlar). Disciplina *Abilități pentru adolescență* este concepută ca opțional, în cadrul ariei curriculare *Consiliere și orientare*, în acord cu prevederile OMEN nr. 3590/ 2016 privind aprobarea planurilor-cadru de învățământ pentru învățământul gimnazial și este predată pe baza programei școlare, aprobate prin ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4365/ 01.07.2019. Modelul care stă la baza acestei programe este programul de învățare socială și emoțională (SEL) Lions Quest, elaborat de Fundația Internațională a Cluburilor Lions și certificat de CASEL.

- Orele de Dezvoltare personală/ Consiliere și dezvoltare personală din curriculumul școlar.
- Orele din cadrul altor discipline școlare (ex.: limba și literatura română, limbi moderne, discipline socio-umane, matematică și științe, artă, muzică, tehnologia informației).
- Activități la cabinetul de consiliere școlară.
- Activități extracurriculare.

- **Metode utilizate**

Succesul programului Lions Quest este asigurat de utilizarea metodelor și a procedeelelor pedagogice moderne:

- Abordarea euristică, introspecția, reflecția, discuția, discuția-dialog, discuția panel, dezbateră, dezbateră în masă, formarea în grup, exercițiul, brainstorming-ul, învățarea prin descoperire, modelarea, ciorchinele, organizatorul grafic etc.
- *Tehnica ART*: A – Ascultați-l pe cel care vorbește; R – Recunoașteți punctul de vedere al vorbitorului; T – Trebuie să vă faceți timp pentru întrebări și comentarii.
- *Tehnica REZOLV* pentru gestionarea neînțelegerilor și a conflictelor: R – Recunoașteți și numiți problema imediat ce apare; E – Extindeți discuția și la alte puncte de vedere; Z – Ziceți (spuneți) împreună toate soluțiile posibile; O – Opuneți-vă soluțiilor inacceptabile pentru cineva implicat; L – Lămuriți și evaluați soluțiile rămase; V – Validați soluția acceptabilă pentru toți.
- *Tehnica STOP* pentru gestionarea situațiilor de hărțuire: S – Siguranța pe primul loc; T – Transmiteți unui adult semnalul de situație de hărțuire; O – Oferiți alternative persoanei hărțuite; P – Promiteți să fiți un exemplu de stopare a hărțuirii.

- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:**

Curriculumul propune cinci capitole tematice de bază, care vizează competențele de bază ale învățării socio-emoționale: O comunitate a învățării pozitive, Dezvoltare personală, Dezvoltare socială, Sănătatea și prevenția, Poziția de lider și serviciul în folosul comunității.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:**

Modelul 1: *Lions Quest – Abilități pentru dezvoltare, Lions Quest - Abilități pentru adolescență, Lions Quest – Abilități pentru acțiune*, ca discipline de învățământ - CDS, pe baza unei programe școlare – durata 1 an, o oră pe săptămână – 36 de lecții anuale;

Modelul 2: *Lions Quest* – structuri de consiliere și reuniuni de clasă, 1 an – minimum 18 activități;

Modelul 3: *Lions Quest* - integrat în disciplinele de învățământ din curriculumul de bază: limba și literatura română, limbi moderne, discipline socio-umane, matematică și științe, artă, muzică, tehnologia informației - durata 1 an.

Modelul 4: *Lions Quest* – ca intervenție în cadrul grupurilor mici de elevi, sprijinind și completând intervenția cu întreaga clasă - durata 1 an, minimum 36 de activități.

Modelul 5: Lions Quest- inițiativă SEL la nivelul școlii, cu scopul de a stabili norme și comportamente la nivelul școlii și al comunității, pentru a crea un limbaj comun referitor la formarea abilităților socio-emoționale - durata 1 an, minimum 36 de activități.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare:**

Toate resursele pedagogice, precum și atelierul de formare ale profesorilor sunt oferite gratuit. Programul Lions Quest este finanțat prin granturi, de către Fundația Internațională a Cluburilor Lions.

- Sunt organizate *atelier pedagogice pentru profesori*, ca suport pentru implementarea programului și follow-up. Atelierul pedagogic îi ajută pe profesori să învețe mai multe lucruri despre strategiile unei dezvoltări și prevenții eficiente pentru tineri, să câștige experiență în utilizarea materialelor programului, să planifice eficient implementarea programului. Sub îndrumarea unui formator acreditat, atelierul servește drept model pentru activitățile care ar trebui să se desfășoare în clasă.
- Există ghiduri de implementare - resurse pedagogice pentru profesori și elevi, în format letric și digital: *Ghidul profesorului* pentru fiecare clasă (învățământ primar, gimnazial și liceal), *Jurnalul elevului* pentru fiecare clasă (învățământ primar, gimnazial și liceal), *Manualul Familia ca partener*, *Manualul Învățarea prin servicii în folosul comunității*, Resurse digitale *Lions Quest*.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului**

Prezentarea programului Lions Quest și diseminarea rezultatelor programului se realizează prin articole în reviste de specialitate și în presa locală, pliante și broșuri de prezentare, grupul de specialitate *Lions Quest România* în rețelele de socializare Facebook, Instagram și pe pagina web: www.lionsquest.ro.

- **Implicarea în program a personalului școlii, a părinților și a comunității locale**

Personalul școlii face parte din echipa de implementare a programului, alături de elevi, părinți, membri ai comunității care lucrează împreună cu scopul de a crea un mediu didactic sănătos și sigur pentru elevi și profesori, de a planifica și a coordona evenimentele la nivelul școlii. Familiile fac parte și din echipele de planificare a activităților comune realizate acasă cu elevii, utilizând fișele de lucru, cu rolul de a consolida conceptele și abilitățile exersate în clasă.

- **Modalități de evaluare a programului**

Programul este evaluat continuu prin chestionare, discuții individuale cu beneficiarii, analiza portofoliilor realizate de elevi, observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor, evaluarea asistată de calculator/ digitală, evaluarea în perechi sau echipe de elevi/ grupe. Evaluarea programului Lions Quest a evidențiat câteva rezultate care trebuie menționate: creează o comunitate centrată pe relaționare, unește elevii, profesorii, familiile și comunitatea pentru predarea și dezvoltarea abilităților pentru viață, integrează învățarea socio-emoțională, prevenția pozitivă, dezvoltarea caracterului și învățarea conceptului de voluntariat într-o abordare care maximizează succesul tuturor elevilor în școală și în viață. În România, pilotarea programului Lions Quest – Abilități pentru adolescență a avut loc în perioada 2018-2019 în școlile de masă și în școlile în care învață elevii cu deficiențe senzoriale, la activități participând 480 de elevi și 75 de cadre didactice.

- **Impactul asupra elevilor**

Pilotarea programului Lions Quest a urmărit și evaluarea impactului învățării socio-emoționale asupra elevilor. Răspunsurile elevilor și ale cadrelor didactice la chestionarele aplicate și la interviurile realizate, au confirmat eficacitatea programului SEL – Lions Quest. Elevii participanți la activitățile de învățare socio-emoțională, în comparație cu ceilalți elevi, manifestă atitudini și comportamente îmbunătățite (o mai mare motivație de a învăța, un angajament mai profund față de școală, timp crescut dedicat școlii), mai puține comportamente negative (mai puține manifestări perturbatoare în clasă, mai puține incidente de agresiune, mai puține acte de delincvență), tulburări emoționale reduse (mai puține cazuri de depresie, anxietate, stres sau izolare socială), performanțe școlare mai bune (punctaj al rezultatelor la învățătură cu 11 procente mai bun decât al elevilor care nu au beneficiat de participare la programe de învățare socio-emoțională).

Date de contact:

Marin Florin Ilieș
Profesor / Directorul Programului
Lions Quest în România
Colegiul Național „Decebal”, Deva,
județul Hunedoara, Districtul Lions
124 România
florin_ilies@smart.com.ro

Bibliografie

Programul a fost preluat de la Lions Clubs Internațional și adaptat curriculumului național, respectând modelul original evaluat de CASEL cu calificativul Select SEL.

www.lions-quest.org

www.casel.org

www.lionsquest.ro

4.1.13. Ai grijă de mintea ta!

Onorica Ciucanu

CJRAE Harghita

- **Context**

În contextul evenimentelor trăite la începutul perioadei de izolare și al închiderii școlilor în martie 2020, a urmat o perioadă de incertitudine și o căutare a canalelor, metodelor și tehnicilor de comunicare cu elevii, părinții și cadrele didactice. În această perioadă plină de emoții contradictorii, pe fondul nevoii de adaptare la noua normalitate, au apărut nevoile de auto-conștientizare, conștientizare socială și management personal. Programul de față răspunde acestor nevoi.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar și cu sprijinul profesorului diriginte
- **Domeniile socio-emoționale vizate:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă:**
 - 68 elevi de 11-13 ani (clasele V-VII) școală gimnazială, mediul rural;
 - 60% fete, 40% băieți;
 - grupele de elevi au avut structură eterogenă;
 - nevoia de adaptare la noua normalitate.
- **Scopul programului:** dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor
- **Obiectivele programului:**
 - să recunoască, să exprime și să înțeleagă emoțiile proprii;
 - să cunoască și să practice reglarea/autoreglarea emoțională;
 - să exerseze modelul ABC;
 - să cunoască și să exerseze strategii adecvate în situații critice;
 - să exerseze complianța la reguli în mediul online;
 - să inițieze și să mențină relații sănătoase;
 - să ofere și să primească suport și validare emoțională.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
 - furnizarea unor materiale informative ("Ai grijă de mintea ta", "Altă normalitate!",
 - "Jurnalul unui puști/puștoaice", "Labirintul emoțiilor" și interactive în mediul on-line;
 - crearea unui cadru virtual de consiliere cu platforma Google Classroom și aplicația Zoom;
 - organizarea unor ateliere de consiliere în mediul online.
- **Metode utilizate:** ascultarea activă, întrebări restaurative, validarea emoțională, fișe de lucru, aplicații Kahoot, Powtoon, ppt., problematizarea, exerciții de învățare, jocuri interactive de grup, dezbateri în grupuri, tehnica răspunsului prin rotație etc.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** Identificarea nevoilor cognitive și emoționale în contextul distanțării sociale; Echilibrul cognitiv și emoțional; Managementul eficient al timpului; Auto-conștientizare și validare emoțională; Autoreglare emoțională; Strategii eficiente în situații de criză; Reguli de utilizare a aplicațiilor în mediul on-line; Siguranța în mediul on-line; Abilități de cooperare și empatie; Starea de bine.

- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 3 luni în perioada martie-iunie 2020; număr de activități: 10 activități /grup de elevi.

- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**

Resurse umane: cadre didactice, profesori diriginți, elevi participanți

Resurse materiale: calculator, platforma Google Classroom, aplicații Kahoot, Powtoon, materiale informative online.

- **Modalități de promovare/ diseminare a rezultatelor programului:**

- prezentarea programului pentru profesorii diriginți de ciclu gimnazial și colegii consilieri școlari în grupuri de socializare Messenger și WhatsApp;

- pregătirea unui articol pentru simpozionul internațional "Learning architects - learning solutions" organizat de CCD Mehedinți.

- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**

În timpul programului profesorii diriginți și unii părinți au dorit să participe alături de elevi la unele dintre atelierelor de lucru.

- **Modalități de evaluare a programului:** discuții individuale la finalul fiecărei activități.

- **Impactul asupra elevilor**

Elevii și-au exprimat opiniile la finalul programului, apreciind că activitățile au fost utile, distractive și interacțiunea dintre membrii grupului a fost benefică.

Date de contact:



Onorica Ciucanu

Consilier școlar

CJRAE Harghita/Școala Gimnazială

Tulgheș

ciucanuonorica@gmail.com

Bibliografie

Băban, A. (coord.) (2001): Consilierea educațională, Cluj- Napoca: Editura ASCR.

Pătrana G., Țeculescu D. (2015). Consiliere psihologică a școlarului prin exerciții și tehnici de lucru, Tg-Mureș: Editura Media Image.

Vernon, A. (2002), Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Cluj- Napoca: Editura RTS.

Gârda M.M., Raț M., Antal K., Aventurile unui puști, C.J.R.A.E.Arad.

Website-uri:

<https://oradenet.salvaticopiii.ro/block-agresivitatii>

https://drive.google.com/file/d/1GUhA7X-XAX3W4YRfJgf_Xcy1pVzkwR2Y/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1EQb3n5wDmKd5Vs7g9ed2kvYKwSOSFkO-/view?usp=sharing>
www.kahoot.it

Game PIN: 05279463 – Ai grijă de mintea ta!

Game PIN: 05670899 – Altă normalitate!

Game PIN: 09419567 – Cyberbullying

4.1.14. Cunosc, aleg, mă implic! Școala mea fără bullying!

Cristina Ipate-Toma, Emilia Rodica Ciucă

CJRAE Argeș

Adina Grigore

Școala Gimnazială Nr. 1 Costești,

jud. Argeș

- **Context**

Școala ocupă un rol important în viața copiilor. Este spatiul unde ei își petrec o mare parte din timp, spatiul în care aceștia se dezvoltă și își formează competențe, atitudini și personalitatea. Școala este mediul adecvat pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor.

Fiind preocupați de bunăstarea și siguranța elevilor, am gândit acest program prin care să îi învățăm pe copii să gestioneze sentimentele și experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului, probleme cu care se confruntă copiii în școli.

- **Cine realizează programul:** consilierul școlar împreună cu alți colegi (consilieri școlari, cadre didactice din școală)
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială
- **Tipul programului:** program de prevenție
- **Nivelul de învățământ:** învățământ primar și învățământ gimnazial
- **Caracteristicile și nevoile populației-țintă**

Au participat elevi ai claselor I și a V-a dintr-o școală gimnazială din mediul urban, aflați la început de ciclu primar și gimnazial. Unii elevi au tendința de a se face remarcați față de colegii de clasă și folosesc agresivitatea în diversele ei forme. În clasele incluse în program, învățătorii și diriginții au semnalat această tendință la unii elevi.

- **Scopul programului de consiliere:** promovarea unor metode pozitive și eficiente de educație socio-emoțională a copiilor, agresori, victime, ori martori ai bullying-ului, în vederea stopării sau prevenirii apariției acestui fenomen.
- **Obiectivele programului de consiliere:**
 - exersarea de către elevi a empatiei în diverse contexte;
 - creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale bullying-ului;
 - dezvoltarea abilităților interpersonale (în special sociale și emoționale) în rândul elevilor;
 - folosirea strategiilor de rezolvare a problemelor și a abilităților de coping adaptative în rândul elevilor;
 - reducerea bullying-ului și a formelor de bullying direct sau prin mijloace electronice în rândul elevilor.
- **Modalitățile în care va fi derulat programul:**
 - ore de consiliere în cadrul disciplinei Consiliere și dezvoltare personală pentru clasele a V-a în parteneriat cu diriginții claselor din program;
 - ore de consiliere în cadrul disciplinei Dezvoltare personală, pentru clasele I în parteneriat cu învățătorii claselor din program;
 - furnizarea unor materiale informative (cu text și imagini pentru clasele a V-a, cu imagini pentru clasele I);
 - ateliere de lucru/ consiliere organizate pe grupuri de elevi făcând parte din clase diferite.

- **Metode utilizate:** expunerea, problematizarea, jocul de rol, teatrul-forum, dezbaterea, portofoliu, concurs.
- **Conținutul programului de consiliere a elevilor:** Non-discriminarea și toleranța, Empatia, Bullying-ul, cyberbullying-ul și efectele lor, Gestionarea fenomenului de bullying.
- **Durata programului/ număr de ședințe de consiliere:** 1 lună; 24 activități (4 activități la fiecare clasă).
- **Resurse necesare (umane, financiare etc.), costuri, surse de finanțare**
 - Resurse umane: consilieri școlari, cadre didactice din școală;
 - Resurse materiale: pliante, rechizite (coli, diferite instrumente pentru scris/ desen/ pictură/ colaj), videoproiector, computer;
 - Costuri: de tipărire;
 - Surse de finanțare: sponsorizări, donații.
- **Modalități de promovare / diseminare a rezultatelor programului:** articole informative pe site-ul web al CJRAE și al școlii, pliante, panou informativ.
- **Implicarea personalului școlii, părinților și a comunității locale în program**
În program s-au implicat:
 - cadre didactice din unitatea de învățământ prin participarea la activități cu rol de coordonatori sau parteneri;
 - consilieri școlari din cadrul CJRAE pentru participarea la activități cu rol de coordonatori sau parteneri;
 - părinții prin donații, sponsorizări, implicarea în activități alături de copii;
 - contabilul școlii prin alocarea unor materiale necesare desfășurării activităților (coli, pixuri, dosare etc.).
- **Modalități de evaluare a programului:** portofoliul programului, discuții individuale cu beneficiarii
- **Impactul asupra elevilor**
Este vizată scăderea situațiilor de bullying la nivelul claselor implicate în program. Măsurarea impactului programului se va realiza printr-un chestionar aplicat elevilor implicați în program și prin consultarea consiliului profesoral al claselor implicate în proiect, cu privire la observarea/ aflarea unor situații de bullying la nivelul acestor clase.

Date de contact:**Cristina Ipate-Toma**

Consilier școlar
CJRAE, Argeș
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești
cristina toma75@yahoo.com

Emilia Rodica Ciucă

Consilier școlar, director
CJRAE Argeș

Adina Grigore

Profesor pentru învățământ primar
Școala Gimnazială Nr. 1 Costești,
jud. Argeș



4.2. Activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor din învățământul gimnazial

Auto-conștientizare

4.2.1. De unde vin emoțiile?

Maria-Ioana Badale

CJRAE Alba

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici și de autoreglare emoțională și comportamentală în situații diverse legate de viață și carieră.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să conștientizeze de unde vin emoțiile;
 - să identifice modalități de modificare a gândurilor pentru a modifica emoțiile.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

- În etapa nr. 1, elevii sunt solicitați să se ridice în picioare și să mimeze, utilizând gestică, mișcări mai ample sau chiar sunete, cum ar fi: bucuria, tristețea, furia, frica, dezamăgirea, mândria, gelozia, etc.. Apoi, elevii se vor reșeza pe scaune, iar o parte dintre ei, voluntar, vor împărtăși „cum se simt astăzi”.
- Etapa nr. 2 constă în momentul în care consilierul școlar prezintă elevilor cele șase cartoane colorate pe care a notat cele șase cuvinte-cheie asupra cărora se va lucra: „entuziasmat”, „speriat”, „furios”, „dezamăgit”, „gelos” și „mândru”. Se vor așeza cele șase planșe în fața clasei, în șase puncte distincte ale spațiului de desfășurare a activității; se vor invita șase voluntari, cărora li se va citi câte o situație din lista de mai jos, iar voluntarii se vor gândi cum s-ar simți ei în situația respectivă și apoi se vor poziționa în preajma planșei pe care este scrisă emoția lor, iar ceilalți elevi vor observa unde merg voluntarii.

Lista de situații: *candidezi pentru postul de șef al clasei; ești invitat la o petrecere și mama ta spune ca nu poți merge; părinții tăi pleacă amândoi la sfârșitul săptămânii și vei rămâne singur acasă; sora ta merge în excursie, iar tu stai acasă; mergi să vizitezi un muzeu; mergi să schiezi pentru prima dată; mergi cu cortul la munte, cu colegii, pentru mai multe zile.* După ce voluntarii se plasează lângă planșele potrivite lor, li se va cere să descrie pe scurt de ce s-ar simți astfel și se vor sublinia diferitele motive și gânduri care pot influența aceste emoții diferite, pe baza următoarelor întrebări de conținut: „de ce credeți că nu s-au poziționat toți la fel și nu au avut aceeași emoție?”; „dacă situația a fost aceeași și de ce credeți că modul în care o persoană gândește în legătură cu situația influențează modul în care se simte?”. În funcție de timpul disponibil, se vor invita alți șase voluntari și se vor citi situațiile.

- Etapa a 3 a activității constă în obținerea performanței: consilierul școlar oferă un exemplu de schimbare a stării emoționale în urma schimbării gândurilor referitoare la o situație punctuală; elevilor li se va solicita să se gândească la o situație în care s-au simțit complet diferit de alții, deoarece s-au gândit la altceva decât ceilalți și să ofere exemple.

Durata activității: 45-50 minute.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** foi de hârtie, tablă, markere, șase cartonașe
- **Modalități de evaluare a activității**

Pe tot parcursul activității de consiliere, se va avea în vedere evaluarea elevilor pe baza modului în care aceștia răspund la rezolvarea sarcinilor. La finalul activității, elevii sunt încurajați să ofere un feedback după formula: „la finalul acestei ore mă gândesc că... și mă simt...”.

Date de contact:



Maria-Ioana Badale

Consilier școlar
Școala Gimnazială „Avram Iancu”
Alba Iulia
CJRAE Alba
mariaioana.badale@gmail.com

Bibliografie

Vernon, A. (1998). Pașaport pentru succes – clasele VI-VIII. Cluj Napoca: Editura Romanian Psychological Testing Services.

4.2.2. Emoții și reacții fiziologice

Maria-Liliana Blejan

CJRAE Brașov

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** exersarea autocontrolului asupra propriilor emoții
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice reacții fiziologice asociate emoțiilor;
 - să explice cum se schimbă emoțiile când se schimbă convingerile;
 - să exemplifice situații în care dacă ne schimbăm convingerea se schimbă și reacțiile fiziologice asociate emoțiilor;
 - să recunoască emoțiile care ne ajută și cele care ne împiedică;
 - să participe activ la conversație, venind cu exemple personale;
 - să-și exploreze propriile reacții fiziologice atunci când trăiesc anumite emoții;
 - să manifeste deschidere pentru schimbarea de convingeri care pot duce la emoții negative;
 - să respecte regulile de comunicare, confidențialitate și respect;
 - să-și dirijeze efortul oculo-motor către centrul de interes sugerat.

- **Etapele/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata activității de consiliere: 50 minute.

- **Etapa nr. 1** începe cu un moment de spargere a gheții, urmată de o activitate de brainstorming în care elevii sunt încurajați să se gândească la cât mai multe cuvinte care desemnează emoții. Se trec aceste cuvinte pe flipchart.
- **Etapa nr. 2:** se afișează conturul corpului uman, li se explică elevilor că atunci când trăim o emoție sau un sentiment, de obicei apar și răspunsuri fiziologice. De exemplu, *Când sunt fericiți, unora le vine să sară în sus sau să țipe.*
- **Etapa nr. 3:** elevii sunt solicitați să spună ce reacții fiziologice au atunci când trăiesc una dintre emoțiile sau sentimentele trecute pe flipchart. De exemplu, *Când sunt trist, simt că mi se strânge ceva în piept; Când sunt speriat, îmi transpira palmele și simt un gol „în stomac”; Când sunt mânios, mă înroșesc la față.* Cuvintele referitoare la emoții sunt notate în dreptul părților corpului cu care sunt asociate, pe măsură ce elevii dau răspunsurile (vezi Fișa de lucru 1).
- **Etapa nr. 4:** este discutată situația în care schimbarea convingerilor despre o situație generează schimbarea emoțiilor. Schimbând convingerile, se pot schimba și reacțiile fiziologice asociate emoțiilor. De exemplu, *elevii pot să schimbe convingerea despre cât de groaznic ar fi să facă o greșeală la lucrare și să își reducă astfel teama. Dacă îți este teamă mai puțin, probabil nu îți vor transpira palmele atât de rău și nu vei mai simți acel gol în stomac.* Se solicită elevilor (în pereche) să găsească exemple de situații pentru care dacă ne-am schimba convingerea s-ar schimba și reacțiile fiziologice asociate emoțiilor.
- **Etapa nr. 5:** elevii sunt împărțiți în două grupuri de câte cinci și vor avea ca sarcină să împartă 29 de carduri pe care sunt trecute emoții, în emoții care ne ajută și emoții care ne împiedică (vezi Fișa de lucru 2). După ce au terminat de sortat, elevii vor discuta despre conceptul de *emoție care îi ajută* versus *emoție care nu îi ajută*. Se conduce discuția astfel încât elevii să înțeleagă că emoțiile care îi ajută sunt, de obicei, sunt cele care le fac plăcere, le dau energie și conduc la lucruri pozitive în timp ce emoțiile care nu îi ajută sunt cele care conduc la relații negative cu ceilalți, la sentimente negative față de propria persoană.

Întrebări de conținut și de personalizare:

- Când trăiești o emoție, poți să faci ceva în legătură cu reacțiile fiziologice?
- Crezi că reacțiile fiziologice sunt bune sau rele?
- Ce reacții fiziologice ți-ar plăcea să trăiești mai intens? De care ți-ar plăcea să scapi?
- Ce crezi că poți face ca să îți modifice reacțiile fiziologice?
- Ce credeți că diferențiază emoțiile care vă ajută de cele care nu vă ajută?
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** conturul unui corp uman trasat pe o hârtie, flipchart, hârtie A4, instrumente de scris, carduri cu emoții, fișa de evaluare a activității.
- **Modalități de evaluare a activității**

Evaluare formativă

Se fac aprecieri asupra implicării elevilor în activitate. Se solicită elevilor să-și exprime părerea despre cum s-au simțit și ce emoții au trăit pe parcursul activității, ce au învățat, ce știau și ce ar fi vrut să mai învețe.

Fișă de evaluare

Se distribuie fișa 3 de evaluare a activității desfășurate și se solicită elevilor completarea acesteia.

Aceasta activitate face parte din ”Programul de intervenție pentru dezvoltarea competențelor necesare unei vieți independente la copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate”.

Date de contact:



Maria Liliana Blejan

Consilier școlar

Liceul de Arte Plastice ”Hans Mattis Teutsch”, Brașov

CJRAE Brașov

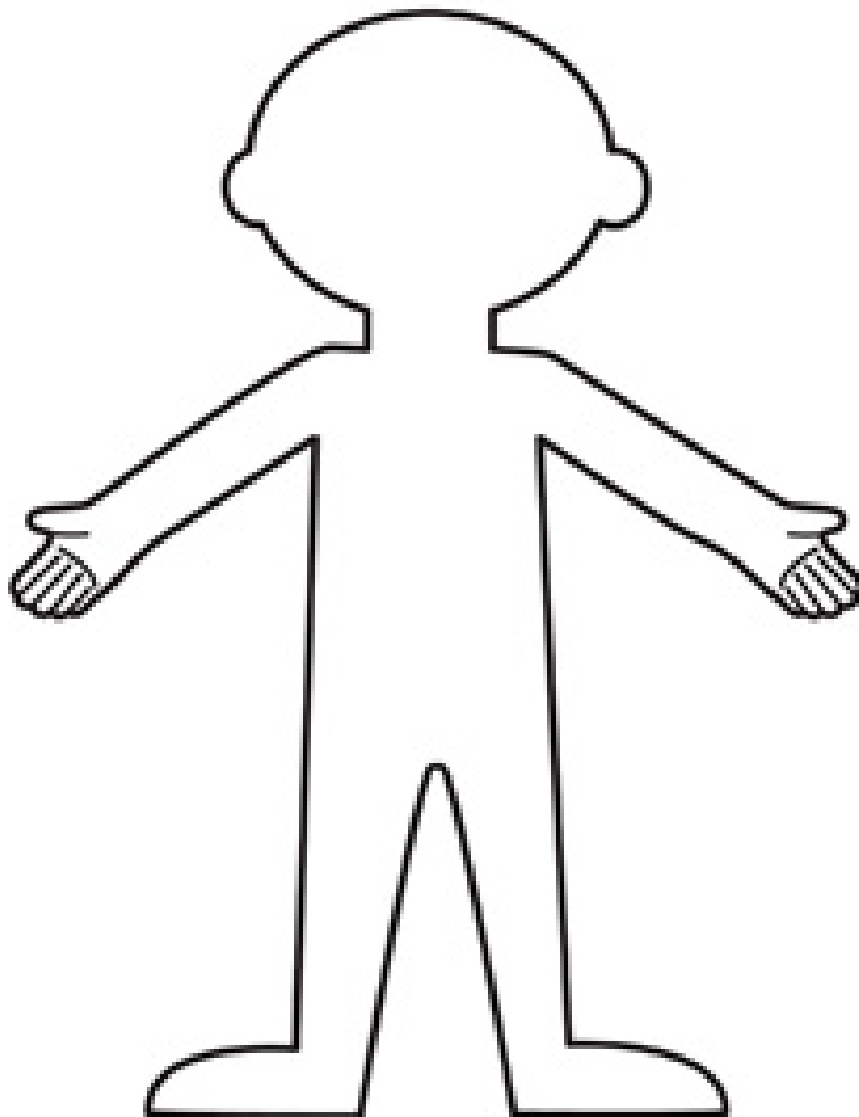
blejanmarialiliana@cjraebrasov.ro

Bibliografie

Ann Vernon (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțivă și comportamentală, clasele V-VIII. Cluj Napoca: Editura ASCR.

Fișa de lucru 1

“Conturul unui corp uman trasat pe o hârtie”



Fișa de lucru 2

„Carduri cu emoții”

Iubit	Speriat	Îngrijorat	Trist	Răbdător
Confuz	Nervos	Jignit	Jenat	Gelos
Rușinat	Înspăimântat	Fericit	Vinovat	Rău
Confortabil	Schimbător	Descurajat	Frustrat	Curajos
Groznic	Sensibil	Teribil	Mâhnit	Neajutorat
Diferit	Bucuros	Ură	Deprimat	

Fișa de lucru 3

Scurtă evaluare a activității

Cum a fost pentru tine timpul pe care l-am petrecut astăzi împreună ? Te rugăm să încercuiești cifra corespunzătoare pentru a ne arăta cum te-ai simțit.

1= deloc; 2= puțin; 3= așa și așa; 4= bine; 5= foarte bine



Dna profesor
nu m-a ascultat
întotdeauna.

(ascultarea)

1.....2.....3.....4.....5

Dna profesor
m-a ascultat

Ce am făcut și
despre ce am
vorbit nu a fost
realmente chiar
atât de important
pentru mine.

(cat de important)

1.....2.....3.....4.....5

Ce am făcut și
despre ce am
vorbit a fost
important pentru mine

Nu mi-a plăcut
ceea ce am făcut
astăzi.

(ce am facut)

1.....2.....3.....4.....5

Mi-a placut ceea ce
am făcut astăzi.

4.2.3. Evantaiul calităților

*Diana Blagovenco,
CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** îmbunătățirea imaginii de sine prin conștientizarea calităților percepute de ceilalți
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice cel puțin o calitate pentru fiecare coleg din clasă;
 - să analizeze propriile calități notate de colegi, în special cele pe care nu credeau că le dețin.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 50 de minute

- Etapa nr. 1: profesorul întreabă elevii ce sunt calitățile și câte calități ale lor pot să enumere și solicită câteva exemple. Profesorul îi întreabă dacă s-au gândit vreodată ce calități văd și apreciază ceilalți la ei, dacă i-au întrebat vreodată și solicită exemple. Elevii răspund.
- Etapa nr. 2 profesorul distribuie câte o foaie de hârtie fiecărui elev și le spune că aceasta va fi transformată într-un evantai. Îi invită să își scrie sus pe ea numele. Elevii se așează în cerc și la semnalul profesorului fiecare dă foaia proprie colegului din dreapta. Colegul scrie o calitate a elevului al cărui nume îl vede în susul paginii și împătorește foaia evantai astfel încât următorul coleg să nu vadă ce a scris. Foaia va circula în cerc, la semnalul profesorului, până când fiecare foaie se întoarce la proprietar.
- Etapa nr. 3 elevii desfac foile, citesc calitățile și sunt invitați să le bifeze pe cele pe care nu le știau, nu le conștientizau. Cei care doresc să împărtășească cu grupul, sunt rugați să povestească ce au aflat nou despre ei.
- Etapa nr. 4 cei care au strâns puține calități pe foaie (pentru că acestea s-au repetat) sunt invitați să se gândească ce alte calități au și cum ar putea face ca și ceilalți să observe cum sunt ei și să primească valorizare pentru aceste caracteristici.
- Etapa nr. 5 elevilor li se recomandă să ia foaia acasă și să o păstreze ca dovadă pentru câte calități văd ceilalți la ei.
- **Mod de realizare:** față în față.
- **Resurse necesare:** foi de hârtie, pixuri.
- **Modalități de evaluare a activității:**

Pentru evaluare, profesorul desenează un soare pe tablă și fiecare elev este invitat să scrie (ca o rază a soarelui) o calitate a sa pe care a aflat-o în timpul exercițiului (această parte vizează punctarea a minim o calitate proprie a elevilor, extrasă din evantai și expunerea ei, pentru creșterea stimei de sine). De asemenea, sub soare fiecare elev va desena un emoticon în funcție de cum s-a simțit pe timpul exercițiului (pentru a evalua impactul emoțional al activității asupra elevilor).

Date de contact:



Diana Blagovenco
Consilier școlar
CJRAE Ilfov
diana.blagovenco@gmail.com

4.2.4. Jocul recunoștinței

*Cristina Elena Dogariu,
CJRAE Vaslui*

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, managementul personal, conștientizarea socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor.
- **Nivelul de învățământ:** învățământul gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea importanței experiențelor pozitive în formarea personalității fiecăruia.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - Să identifice factorii care conduc la practicarea recunoștinței;
 - Să adopte comportamente și atitudini pozitive față de sine și un stil de viață sănătos și echilibrat;
 - Să relaționeze armonios cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare;
 - Să-și exprime adecvat emoțiile.
- Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere
 - Etapa nr 1 (durata: 25 min) va începe cu un joc de energizare (durata: 5 min): „Elevii vor fi serviți cu bomboane și vor fi rugați să ia câte doresc. După ce se servesc, au ca sarcină să spună tot atâtea lucruri frumoase despre ei câte bomboane au luat”.

Pentru a juca jocul recunoștinței, trebuie să avem la îndemână bețișoare colorate și să știm că fiecare culoare a acestora reprezintă câte un lucru diferit pentru care elevii se simt recunoscători. La început, consilierul/ profesorul ține toate bețișoarele mănunchi în mână, după care le dă drumul (ca la spaghetti), ele vor cădea la întâmplare, ceea ce e excelent. Apoi, fiecare jucător face o tură, trăgând câte un bețișor din grămadă. Nu trebuie mișcat niciun alt bețișor în timpul acesta, altfel se va pierde rândul/tura și elevii nu vor reuși să colecționeze bețișoarele cuvenite. Jucătorul cu cele mai multe bețișoare adunate câștigă jocul.

Acestea sunt categoriile alese de noi, însă ele pot fi modificate:

Bețișoarele roșii: Persoane față de care vă simțiți recunoscători

Bețișoarele portocalii: Locuri unde vă simțiți mulțumiți/ liniștiți/fericiți

Bețișoarele verzi: Mâncarea preferată/care vă mulțumește

Bețișoarele albastre: Lucruri/întâmplări față de care vă simțiți recunoscători/mulțumiți

Bețișoarele mov: Diverse - Alegerea voastră pentru ceva pentru care sunteți recunoscători

- Etapa nr.2 (durata: 15 min): elevii vor completa o fișă cu răspunsuri deschise:
Un lucru de care sunt mândru....

Ceva frumos ce mi s-a întâmplat...

O lecție valoroasă pe care am învățat-o...

Cea mai bună parte a zilei de azi...

Elevii vor înțelege că exprimarea recunoștinței are efecte benefice pentru starea de bine a fiecăruia dintre noi, că reduce stresul, îmbunătățește stima de sine, ne face să fim mai fericiți.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru, betișoare colorate, post-ituri.
- **Modalități de evaluare a activității**

În final, elevii vor descrie pe un post-it emoția pe care au simțit-o cel mai intens în această activitate de consiliere.

Date de contact:

Cristina Elena Dogariu
Consilier școlar
CJRAE, Vaslui
cristinadogariu@yahoo.com

Bibliografie

The gratitude game: Pick-up sticks. Disponibil la: <https://teachbesideme.com/gratitude-game-pick-sticks/> (consultat la data de 23 septembrie 2019).

Fișa de lucru

„Cum ne exprimăm recunoștința”

Completează spațiile punctate! Vei găsi, astfel, o mulțime de moduri în care îți poți exprima recunoștința pentru lucrurile bune sau/și pentru oamenii din viața ta!

Cineva de a cărei companie mă bucur.....

Cea mai bună parte a zilei de astăzi.....

Un motiv pentru care sunt încântat de viitor.....

O lecție valoroasă pe care am învățat-o.....

Cineva pe care îl/o admir.....

Ceva frumos ce am văzut de curând.....

O experiență amuzantă pe care am trăit-o.....

Un act de bunătate la care am asistat sau de care am beneficiat.....

Cineva pe care pot să mă bazez oricând.....

Ceva ce am realizat și de care sunt mândru.....

Un lucru bun neașteptat care mi s-a întâmplat.....

O experiență pentru care mă simt norocos.....

4.2.5. Floarea emoțiilor

Cristina Alexandrescu

CJRAE Brașov

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, luarea deciziilor.
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** creșterea capacității personale de decizie și adecvarea comportamentelor pe baza autocunoașterii.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - Consolidarea conștiinței de sine, cunoașterea tipurilor de emoții;
 - Învățarea unor comportamente pentru gestionarea emoțiilor negative/distructive.
- **Metode:** sistematizarea informațiilor, activitate de completare a unor fișe de lucru, discuții.
- **Etapele / durata / desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
 - **Etapa nr. 1** (durată 10 min) constă în prezentarea tipurilor de emoții și clasificarea lor. Se prezintă elevilor emoțiile pe baza fișei nr.1. Se pot exemplifica situații reale trăite de elevi în care sunt prezente aceste emoții.
 - **Etapa nr 2** (durată 20 min) constă în activitatea practică de scriere pe fișe .Elevii vor primi ca sarcină de lucru desenarea florii personale a emoțiilor. În 20 minute trebuie să își identifice pe o floare șablon vezi fișa nr.3 toate emoțiile trăite în ultimele 7 zile.
 - **Etapa nr 3** (durată 15 min) se referă la discutarea, verificarea fișelor în mod individual sau colectiv după caz. Pentru modalități de gestionare a emoțiilor se va folosi fișa nr.2.
- **Modul de realizare a activității de consiliere:** față în față sau online.
- **Resurse necesare:** instrumente de scris, coli, computere, costuri minime prin autofinanțare.
- **Modalități de evaluare a activității:** discuții cu elevii, monitorizarea elevilor.

Link: <https://photos.app.goo.gl/8Dg5DZgDPbhd24jT8>

Date de contact:



Cristina Alexandrescu

Consilier școlar

CJRAE Brașov

Școala Gimnazială nr.14,,Sfântul
Bartolomeu” Brașov

cralexan@gmail.com

alexandrescucristina@cjraebrașov.ro

Bibliografie

Adaptare după: <https://www.twinkl.ro/resource/ro-t-s-1071-roata-emoiilor>, data consultării: 20. 06. 2020
Cazacu,A.,Boteanu, I,(2016). Culegere de exerciții de dezvoltare personală. Suceava: Editura George Tofan

Fișa de lucru 1

Emoții pozitive / Emoții negative



Un model de gestionare a emoțiilor pe care îl putem folosi pentru fiecare situație prin care trecem:

Identifică sentimentul:

Ce emoție simți?

De exemplu: tristețe, supărare, nervozitate, teamă, bucurie, dezamăgire, rușine

Acceptă ceea ce simți:

Nu te gândi că dacă te concentrezi pe emoție o vei simți și mai intens sau că dacă nu îi vei acorda nicio atenție, va trece. De multe ori evitarea emoțiilor le alimentează și mai mult. Spune-ți că este ok să simți așa și acceptă emoția pe care o ai.

Exprimă emoția:

De exemplu, poți să scrii despre ce simți, să desenezi, poți să vorbești cu cineva de încredere, poți să plângi.

Asigură-te că orice vei alege, nu va face rău nici ție nici altora (nu spargi, lovești, jignești).

Alege un mod sănătos de a avea grijă de tine:

Întreabă-te: De ce anume am nevoie ca să depășesc această emoție?"

Poți avea nevoie, de exemplu, de o îmbrățișare, de somn, de o plimbare, de sport, de un duș sau ajutor din partea cuiva.

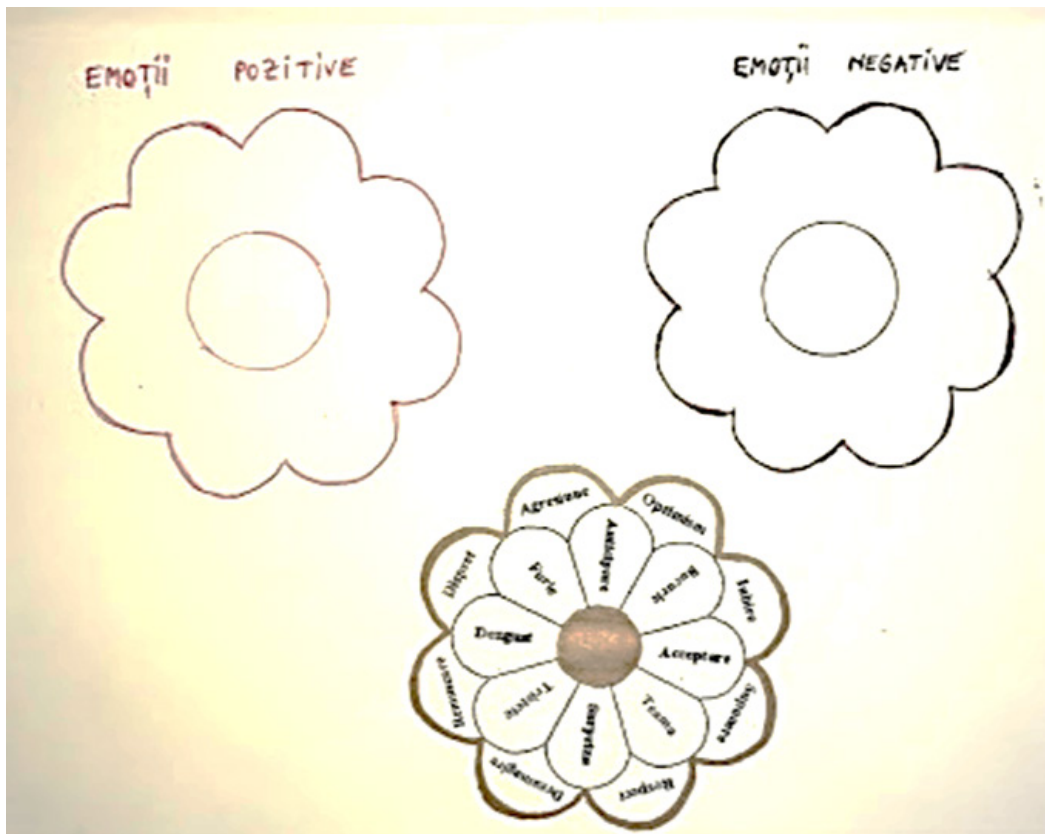
Gândește-te la provocările (dificultățile) prin care treci ca fiind niște oportunități și la resori ca probleme temporare, nu ca dezastre. Privește orice încercare prin care treci ca pe o ocazie de a învăța cum să te comporți sau cum să treci peste anumite sentimente neplăcute și vei vedea că data viitoare îți va fi mai ușor să te confrunți cu ele!

Învăț să practici o tehnică de respirație.

Acest lucru te ajută să te relaxezi și să stabilești un echilibru interior. Inspiră adânc pe nări, timp ce ai gura închisă, expiră apoi pe gură. Repetă acest exercițiu de aproximativ 10 ori fără să grăbești. Poți folosi această tehnică pentru a te calma în multe situații, la școală sau acasă

Fișa de lucru 2

Cele 3 flori




Fișa de lucru 3

Un model de gestionare a emoțiilor

EMOȚII POZITIVE

Pozitive și pline de viața

- Amuzament
- Încântare
- Euforie
- Excitare
- Fericire
- Bucurie
- Plăcere




Gânduri pozitive

- Curaj
- Speranța
- Mândrie
- Satisfacție
- Încredere

Pozitive și liniștitoare

- Calm
- Mulțumire
- Relaxare
- Ușurare
- Seninătate



Grija

- Afecțiune
- Empatia
- Prietenie
- Dragoste


Reactiv

- Interes
- Politețe
- Surprindere

EMOȚII NEGATIVE


Gânduri negative

- Îndoială
- Invidie
- Frustrarea
- Vinovăție
- Rușine




Negative în afara zonei de control

- Anxietate
- Jenă
- Frică
- Nepuțința
- Neajutorat
- Îngrijorare



Negativ și puternic

- Furie
- Supărare
- Dispreț
- Dezgustul
- Iritație



Negativ și pasiv

- Plictiseală
- Deznădejde
- Dezamăgire
- Suferința
- Tristețe

Agitație

- Stres
- Șoc
- Tensiune

4.2.6. Explorarea super-puterilor

*Daniela Racoviță,
CjRAE Vaslui*

- **Cine realizează activitatea de:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială.
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul și obiectivele activității de consiliere:**

Până la sfârșitul activității elevii vor fi capabili:

- Să își identifice punctele forte;
 - Să exploreze rolurile lor în diferite domenii ale vieții (relații, viață profesională și împlinire personală);
 - Să analizeze modalitățile în care își folosesc în prezent punctele forte;
 - Să găsească împreună cu consilierul școlar modalități prin care ar putea începe să le folosească în viața de zi cu zi.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
 - Etapa nr. 1 începe cu un exercițiu de prezentare (durata: 5 minute): copiii sunt rugați să-l prezinte pe colegul de bancă, la persoana I. Exemplu: Numele meu e Alex. Eu sunt.... Mie îmi place.... Aș vrea..... Fiecare dintre copii încearcă să urmărească ce calități/defecte au fost recunoscute de către colegul de bancă;
 - Etapa nr. 2 (durata: 15 minute) elevii primesc o fișă în care sunt prezentate super-puterile, apoi sunt rugați să încercuiască acele super-puteri pe care cred că le dețin. Dacă aceștia consideră că au și alte super-puteri care nu se regăsesc în fișă, le vor scrie la final. Dacă un copil are probleme în identificarea punctelor sale forte sau dacă nu este familiarizat cu intervențiile bazate pe puncte forte, va fi ajutat de către profesorul consilier școlar sau de către profesorul diriginte;
 - Etapa nr. 3 (durata: 25 minute) elevii vor primi 3 fișe de completat, fiind provocați (a) să identifice acele super puteri care îi ajută în fiecare din următoarele domenii: relații interpersonale, școală, activități de timp liber/recreative, (b) să prezinte o situație în care s-au folosit de puterea lor și (c) să își imagineze alte 2 situații în care super puterea îi va ajuta. Apoi, copiii prezintă în fața grupului una din cele 3 fișe.
 - **Mod de realizare:** față în față sau online;
 - **Resurse necesare:** față în față: fișe de lucru; online: desktop-laptop, Internet;
 - **Modalități de evaluare a activității:** la finalul activității copiii vor dărui colegilor o super putere și vor descrie o situație în care aceasta le va fi de ajutor, apoi toți copiii vor descrie cum s-au simțit pe parcursul activității printr-un singur cuvânt. (Durata: 5 minute)

Date de contact:



Daniela Racoviță

Consilier școlar
Centrul Județean de Resurse și
Asistență Educațională Vaslui
danielamaftei2003@yahoo.com

Bibliografie

<https://www.therapistaid.com/>, consultat pe data de 23 septembrie 2019

Fișa de lucru 1

„Super-puterile”

Încercuiește super-puterile pe care le deții și completează casetele libere cu altele pe care nu le regăsești mai jos:

Înțelepciune	Bun simț	Curiozitate	Intelingență
Empatie	Abilități artistice	Iubire	Rațional
Entuziasm	Onestitate	Cooperare	Iertare
Modestie	Curaj	Umor	Răbdare
Recunoștință	Plăcerea de a învăța	Autocontrol	Perseverență
Ambiție	Disciplină	Încredere în sine	Leadership
Optimism	Creativitate	Asertivitate	Simțul dreptății
Sportivitate	Independență	Flexibilitate	Recunoaștere socială

Fișa de lucru 2

„Explorarea super-puterilor”



Relații (colegi, prieteni, familie)

Scriveți acele super-puteri pe care le ai și care te ajută în relaționarea cu ceilalți

Descrie un moment în care super-puterile tale te-au ajutat în dezvoltarea relațiilor cu ceilalți

Descrie două noi modalități de a-ți folosi super-puterile în relaționarea pozitivă cu ceilalți

1.

2.



Școală

Scriveți acele super-puteri pe care le ai și care te ajută la școală

Descrie un moment în care super-puterile tale te-au ajutat la școală

Descrie două noi modalități de a-ți folosi super-puterile la școală

1.

2.



Activități de timp liber

(hobby-uri, interese)

Scrie acele super-puteri pe care le ai și care te ajută în petrecerea cât mi plăcută a timpului liber

--

Describe un moment în care super-puterile tale te-au ajutat în petrecerea cât mai plăcută a timpului liber

--

Describe două noi modalități de a-ți folosi super-puterile în petrecerea cât mai plăcută a timpului liber

1.
2.

4.2.7. Un jurnal altfel

Ana Florina Dumitreanu
CJRAE Alba

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** exersarea capacității de introspecție privind propria persoană
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea caracteristicilor propriei persoane;
 - dezvoltarea capacității de evaluare a unei situații din diferite perspective;
 - exersarea proiecției asupra dezvoltării propriei persoane;
 - identificarea unor alternative de petrecere a timpului liber pentru menținerea stării de bine.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Activitatea prezentată se desfășoară în două etape/ două întâlniri distincte.

- **Prima etapă** (durata: 40 minute) constă în prezentarea și discutarea conținutului fișei de lucru „Jurnalul altfel” propuse (vezi linkul la activitatea de consiliere). Elevilor le este prezentată denumirea activității prin postarea/ atașarea acesteia pe grupul de lucru al clasei, dar și prin partajarea ecranului profesorului în timpul orei online. Se realizează o scurtă exemplificare a conținutului pentru clarificarea sarcinilor activității. Se oferă un termen (o săptămână) pentru completarea fișei de activitate - „Jurnalul altfel”, care solicită elevilor o scurtă prezentare referitoare la propria persoană, preferințele acestora, identificarea aspectelor pozitive, schimbarea perspectivei unei situații neplăcute, identificarea unor alternative de petrecere a timpului, proiecții asupra reușitelor personale în diferite etape ale vieții.
- **A doua etapă** se desfășoară după completarea de către elevi a jurnalului prezentat. Ei au posibilitatea de a prezenta (opțional) aspecte din jurnal propriu. Se culeg impresiile elevilor cu privire la experiența completării jurnalului, ghidate de întrebări care vizează aspectele pozitive, provocările, eventualele dificultăți întâmpinate, modul în care s-au raportat la exercițiile de imaginație/ de proiecție asupra viitorului. Se exprimă aprecieri cu privire la trăirile proprii, la efectele acestei activități asupra stării de bine.
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare**

Resurse materiale: fișa de activitate „Jurnalul Altfel”, disponibilă prin consultarea linkului corespunzător activității de consiliere, conexiune la internet, calculator.

- **Modalități de evaluare a activității**

Feedback-ul oferit de elevi în urma completării fișei de lucru: impresiile acestora privind aspectele surprinse în paginile jurnalului și aprecierea activității prin oferirea de emoticoane corespunzătoare stării elevilor la finalul activității.

Linkul corespunzător activității de consiliere: <https://cjrae-ab.ro/wp-content/uploads/2020/05/Dumitreanu-Ana-Florina-Fi%C8%99a-de-activitate-pentru-elevi-JURNAL-ALTFEL.pdf>

Date de contact:



Ana Florina Dumitreanu
Consilier școlar
CJRAE Alba
cjraeab@yahoo.com

4.2.8. Puterea caracterului

Laszlo Brassai
CJRAE Covasna

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul și obiectivele activității de consiliere:** facilitarea procesului de autocunoaștere și intercunoaștere, de management al propriilor resurse.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - cunoașterea abordării caracterului uman din prisma psihologiei pozitive;
 - familiarizarea cu virtuțile umane și forțele caracteriale;
 - stimularea autocunoașterii și conștientizării sociale la elevi;
 - facilitarea autoexprimării elevilor prin mijloace digitale.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Activitatea de consiliere se întinde în timp. Durata acesteia depinde de aprofundarea temei prelucrate. În general, faza preliminară necesită o întâlnire introductivă și o întâlnire în vederea completării chestionarului International Personality Item Pool-Values in Action (IPIP-VIA). Faza de lucru necesită o întâlnire Zoom pentru prezentarea platformelor digitale elevilor, urmată de două săptămâni de exersare, respectiv o întâlnire Zoom pentru stabilirea grupelor de lucru și fixării temelor produsului realizat în cadrul grupelor de lucru. Evaluarea produselor necesită două întâlniri Zoom pentru dezbaterile produselor realizate de grupele de lucru, respectiv o întâlnire Zoom pentru concluzii finale.

Etapele activității de consiliere

1. În **faza preliminară** (realizată față-în-față), elevii au făcut cunoștință cu abordarea psihologiei pozitive a caracterului uman, în speță cu Catalogul forțelor caracteriale al lui Peterson și Seligman (2004). Următorul pas a fost întocmirea chestionarului IPIP-VIA, colectiv, în format creion-hârtie. S-a ales această variantă pentru a se asigura înțelegerea deplină de către respondenți a itemilor chestionarului. Chestionarul a fost completat de către elevi cu menționarea numelui, fiind astfel asigurată evaluarea personalizată a rezultatelor. Fiecare elev a primit un raport de evaluare personalizat cuprinzând:

- a). prezentarea scorurilor celor 24 de forțe caracteriale grupate în șase virtuți în comparație cu media clasei și a grupei de vârstă;
- b). formularea de către consilierul școlar pentru fiecare elev în parte a unei întrebări reflexive, facilitatoare de autocunoaștere și intercunoaștere.

2. **Faza de lucru** s-a desfășurat online în două secvențe. Prima secvență s-a focalizat pe prezentarea pentru elevi a două platforme digitale, respectiv familiarizarea elevilor cu utilizarea acestora. A doua secvență s-a focalizat asupra realizării unor produse digitale, ca răspuns personal la întrebarea formulată de consilierul școlar în raportul de evaluare.

Mai pe larg, prin intermediul platformei de comunicare Zoom s-a realizat prezentarea pentru elevi a platformelor digitale: www.canva.com (creator de produse multimedia) și <https://etherpad.org/> (creator de jurnal literar). Esența acestor platforme este că permit unui grup de lucru (utilizatori) cooperarea în timp real, prima platformă în vederea realizării unor produse mai cu seamă vizuale, iar în cazul al doilea în vederea realizării unor produse verbale, literare. Această sesiune Zoom a fost urmată de două săptămâni destinate explorării și exersării platformelor. După prima săptămână, grupele de lucru au

fost convocate Zoom pentru a discuta progresele și obstacolele întâmpinate în utilizarea platformelor canva și etherpad, după care au mai avut la dispoziție încă o săptămână de perfecționare.

În pasul următor, grupele de lucru au început să lucreze. Sarcina lor a fost formularea unui răspuns personal la întrebarea consilierului școlar utilizând mijloace de exprimare artistică. Pentru a realiza această sarcină, elevii unei grupe de lucru au trebuit să dezbată mai întâi rezultatele chestionarului și răspunsurile formulate la întrebarea consilierului școlar, pentru ca ulterior să negocieze forma și conținutul produsului digital comun. Timpul de lucru a fost de două săptămâni. Similar primei sarcini, după o săptămână s-a recurs la o discuție pe Zoom cu grupele de lucru, dezbătând progresele și obstacolele întâmpinate în realizarea produsului.

În final, după două săptămâni de lucru în echipă au fost prezentate întregii clase produsele realizate. Vizualizarea produselor s-a realizat pe baza unor invitații în spațiul virtual, iar discuția pe marginea produselor s-a realizat prin Zoom.

3. În a treia fază, s-a realizat evaluarea produselor prin intermediul Zoom. Pentru fiecare grupă de lucru a fost oferită posibilitatea verbalizării de către elevi a experiențelor personale, cât și a experiențelor de cooperare cu membrii grupului de lucru.

La ultima întâlnire (prin Zoom), elevii au formulat concluzii în urma activității derulate cu accent pe proiectele de dezvoltare personală formulate de elevi ca urmare a derulării activității.

- **Mod de realizare:** îmbinată (*blended*): față în față și online
- **Resurse necesare:** IPIP-VIA, test creion-hârtie, raport de evaluare personalizat al testului și calculatoare conectate la internet, platformele digitale: www.canva.com, <https://etherpad.org/> și Zoom
- **Modalități de evaluare a activității:** discuții directe (feedback-uri) și expoziție virtuală cu produsele elevilor.

Date de contact:



Laszlo Brassai

Consilier școlar
Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe”,
Covasna
CJRAE Covasna
laszlobrassai@gmail.com

Bibliografie

Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., Gough, G. (2006): The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40, 84–96

MacDonald, C., Bore, M., and Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big five: an empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality*, 42, 787–799.

McGrath, R. (2004). Scale- and item-level factor analyses of the VIA inventory of strengths. *Assessment*, 21, 4–14.

Park, N., & Peterson, C. (2008): Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10, 1–10.

Park, N. (2009): *Character strengths (VIA)*. In: S J Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 135–141) Oxford: Wiley-Blackwell.

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004): *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association. New York: Oxford University Press.

Fișa de lucru 1

După ce în 2004, Peterson și Seligman au publicat volumul „Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, făcând public un catalog al forțelor caracteriale și instrumentul pentru măsurarea acestora, denumit Values In Action (VIA), cercetători independenți au început studiul validității și replicabilității VIA. Ulterior, McGrath (2004) a realizat instrumentul derivat din VIA original, Values in Action Inventory Strengths (VIA-IS), iar în 2006 Goldberg și colaboratorii au publicat instrumentul „International Personality Item Pool-Values in Action” (IPIP-VIA), reevaluat în 2008 de către McDonald și colaboratorii. IPIP-VIA măsoară 24 de forțe caracteriale prin intermediul a 240 itemi, acestea fiind grupate după catalogul original al lui Peterson și Seligman (2004).

Itemii testului au fost traduși din limba engleză în limba română de către Dragoș Iliescu și colaboratorii.

Interpretarea testului

Cu ajutorul foii de cotare, se adună punctele obținute la fiecare subscală. Se stabilește ordinea în ierarhia forțelor caracteriale. Interpretarea se focalizează asupra forțelor dominante (primii în ierarhie), precum și asupra celor subdezvoltate (cu cele mai mici scoruri).

Nume.....

Vârsta....

Clasa.....

International Personality Item Pool-Values in Action (IPIP-VIA)

În cele ce urmează, am enumerat tipuri de reacții emoționale și comportamentale sub forma unor enunțuri afirmative și negative. Citiți cu atenție și apreciați în cazul fiecărui enunț în parte măsura în care acesta vă caracterizează. Variantele de răspuns sunt următoarele: „Nu mă caracterizează deloc.”, „Mă caracterizează într-o mică măsură.”, „Pe de o parte da, pe de altă parte nu.”, „Mă caracterizează.”, „Mă caracterizează în totalitate.”

Vă rugăm, faceți tot posibilul ca să răspundeți la fiecare item.

	Nu mă caracterizează deloc	Mă caracterizează într-o mică măsură	Pe de o parte da pe de altă parte nu	Mă caracterizează	Mă caracterizează în totalitate
1. Simt că este important să trăiesc într-o lume a frumosului.					
2. Sunt dispus(ă) să îmi asum riscuri, atunci când încep o nouă relație.					
3. Cred că este important să socializez cu alții.					
4. Lumea mi se pare un loc foarte interesant.					
5. Recunosc când mă înșel asupra unui lucru.					
6. Ce-a fost, a fost - important e să mergem mai departe.					
7. Îmi exprim recunoștința față de toți cei cărora le pasă de mine.					
8. Nu știu cum anume, dar interiorul meu conferă încredere în buna desfășurare a lucrurilor.					
9. Încerc să îi scot pe prietenii mei din stările triste.					
10. Nu renunț la o sarcină înainte să o termin.					
11. Mă țin de promisiunile pe care le fac.					
12. Încerc să identific motivele acțiunilor mele.					
13. Niciodată nu sunt prea ocupat(ă) pentru a ajuta pe ceilalți.					
14. Încerc să mă asigur că toți cei din grupul din care fac parte, se simt incluși.					
15. Mă dau peste cap pentru a participa la evenimente la care am ceva de învățat.					
16. Sunt umil(ă) și modest(ă) când vine vorba despre toate lucrurile bune care mi s-au întâmplat.					

17. Sunt capabil(ă) să vin cu diferite idei noi.					
18. Am întotdeauna imaginea de ansamblu referitoare la ceea ce se întâmplă într-o situație anume.					
19. Nu am făcut niciodată în mod deliberat pe cineva să sufere.					
20. Nu am probleme să urmez o dietă strictă de cel puțin o săptămână de zile.					
21. Mă pot adapta oricărei situații.					
22. Cred în Dumnezeu, sau într-o putere universală.					
23. M-am impus frecvent în fața unei opoziții puternice.					
24. Prefer să mă implic în viața de zi cu zi decât să fiu simplu spectator.					
25. Mi s-a întâmplat să lăcrimez gândindu-mă la bunătatea altora.					
26. Știu că sunt oameni în viața mea, care țin la mine ca la propria persoană.					
27. Mă bucur să fac parte dintr-un grup.					
28. Niciodată nu mă plictisesc.					
29. Tratez toți oamenii în mod egal.					
30. Niciodată nu caut să mă răzbun.					
31. Am fost binecuvântat din plin în viața mea.					
32. Tind să privesc în orice situație partea bună a lucrurilor.					
33. Folosesc umorul și râsul pentru a-i însenina pe ceilalți.					
34. Sunt o persoană orientată spre scop.					
35. Cred că sinceritatea este fundamentul încrederii.					
36. Iau decizii numai după ce cunosc toate faptele.					
37. Mă dau peste cap pentru a-i revigora pe cei care par abătuți.					

38. Mă pricep să îi ajut pe oameni să lucreze bine împreună.					
39. Sunt încântat(ă) când învăț ceva nou.					
40. Cred că ceilalți sunt atrași de mine pentru că sunt modest(ă).					
41. Îmi place să mă gândesc la noi modalități de a face lucrurile.					
42. Am o viziune foarte realistă asupra lumii și a lucrurilor care se întâmplă în jurul nostru.					
43. Nu aş putea să mint sau să înșel.					
44. Sunt o persoană foarte disciplinată.					
45. Am abilitatea de a-i face pe ceilalți să se simtă interesați.					
46. Sunt o persoană spirituală.					
47. Nu ezit să îmi exprim părerea, chiar dacă aceasta e nepopulară.					
48. Când încep o activitate, o fac cu toată inima.					
49. Sunt rareori conștient(ă) de frumusețea naturală din mediul înconjurător.					
50. Nu aş putea să nu-mi mai iubesc familia și prietenii, indiferent ce ar face aceștia.					
51. Prefer să fac totul singur(ă).					
52. Am puține interese.					
53. Mă simt ca un ratat (o ratată), dacă fac compromisuri.					
54. Nu sunt dispus(ă) să accept scuze.					
55. Nu mă bucur de cadourile primite.					
56. Nu am încredere că felul meu de a face lucrurile va da cele mai bune rezultate.					
57. Nu mă dau peste cap pentru a-i face pe ceilalți să zâmbească.					
58. Totdeauna mă asigur de succes, deci muncesc doar dacă succesul este asigurat.					

59. Prietenii îmi spun uneori că ei nu știu cu adevărat cine sunt eu.					
60. Nu mă mai gândesc la alte variante, atunci când găsesc o posibilitate care îmi place.					
61. Sunt bun(ă) cu ceilalți numai dacă au fost și ei buni cu mine.					
62. Cred că un lider bun își asumă deciziile membrilor grupului, nu și dorește nici mai mult nici mai puțin.					
63. Nu citesc pentru amuzament cărți.					
64. Cred că prea multă modestie poate crea probleme.					
65. Am găsit de curând o soluție originală la o problemă din viața mea.					
66. Eu nu greșesc niciodată					
67. Îmi place să îmi asum riscuri.					
68. Nu îmi pot controla bine emoțiile.					
69. Ceilalți profită de mine.					
70. Știu că viața mea nu are niciun scop important.					
71. Nu spun ceea ce gândesc când consecințele ar putea fi negative.					
72. Sunt uneori descris(ă) drept morocănos (morocănoasă).					
73. Am emoții profunde atunci când văd lucruri frumoase.					
74. Știu că sunt persoane care îmi acceptă neajunsurile.					
75. Îmi sprijin colegii sau prietenii.					
76. Întotdeauna sunt ocupat(ă) cu ceva interesant.					
77. Sunt un bun ascultător.					
78. Le dau o a doua șansă celor care mi-au greșit.					
79. Mă opresc uneori pentru a mă gândi la câte lucruri bune am primit în viața mea.					
80. Pot găsi aspecte pozitive și în ceea ce pentru alții pare negativ.					
81. Încerc să mă distrez în toate situațiile.					
82. Termin lucrurile în ciuda obstacolelor care intervin.					

83. Ceilalți pot avea încredere în mine, căci îmi țin promisiunile.					
84. Ceilalți mă apreciază pentru obiectivitatea de care dau dovadă.					
85. Îmi place să-i fac pe ceilalți fericiți.					
86. Mi s-a spus că sunt un lider puternic, dar corect.					
87. Aștept cu nerăbdare oportunități de a învăța și de a crește.					
88. Nu mă port ca și cum aș fi o persoană specială.					
89. Inventez modalități noi de a face lucrurile.					
90. Am fost descris(ă) ca având o înțelepciune neobișnuită pentru anii mei.					
91. Cred că e mai bine să faci eforturi și să previi o problemă, decât să îți pară rău după ce se întâmplă ceva rău.					
92. Renunț la lucruri care nu sunt bune pentru mine pe termen lung chiar dacă mă fac să mă simt bine pe termen scurt.					
93. Știu ce îi face pe alții furioși.					
94. Îmi păstrez credința chiar și atunci când trec prin vremuri grele.					
95. Cer să se treacă la acțiune, când alții doar stau și vorbesc.					
96. Iubesc ceea ce fac.					
97. Nu am creat nimic frumos în anul care a trecut.					
98. Am dificultăți în acceptarea dragostei celorlalți.					
99. Nu sunt prea bun(ă) la munca în grup.					
100. Mi se pare dificil să mă distrez de unul singur (de una singură).					
101. Refuz să îmi asum creditul pentru un lucru pe care nu l-am făcut.					
102. Nu permit celorlalți să mă rănească și a doua oară.					
103. Mă cuprind fiorii când aud despre acte de mare generozitate.					
104. Nu am planuri pentru viața mea în cinci ani de acum înainte.					

105. Nu sunt o companie distractivă pentru ceilalți.					
106. Tind să nu respect deciziile mele.					
107. Mi s-a spus că sunt o persoană cu picioarele pe pământ.					
108. Nu intenționez să gândesc lucrurile critic.					
109. Încerc să nu fac favoruri pentru ceilalți.					
110. Nu cred că noi, oamenii suntem făcuți în așa fel încât dorim să lucrăm împreună, pentru scopuri comune.					
111. Nu-mi place să vizitez muzeele.					
112. Îmi place să vorbesc despre mine.					
113. Nu am niciun îndemn special spre a face ceva original.					
114. Mi se cere doar rareori sfatul.					
115. Știu că prietenii mă consideră impulsiv(ă).					
116. Sunt dispus să depășesc datele limită.					
117. Sunt încurcat(ă) de propriile gânduri și sentimente.					
118. Nu cred într-o forță universală sau în Dumnezeu.					
119. Nu îmi apăr convingerile în fața celorlalți, nu lupt pentru ele.					
120. Sunt lispit(ă) de energie.					
121. Am fost lăsat fără cuvinte de frumusețea descrisă într-un film.					
122. Există cineva în viața căruia (căreia) eu sunt persoana cea mai importantă.					
123. Simt că trebuie să respect deciziile luate de către grupul meu.					
124. Sunt entuziasmat de multe activități diferite.					
125. Cred că drepturile oricărui om sunt la fel de importante ca ale oricărui alt om.					
126. Cred că cel mai bine este să ierți și să uiți.					
127. Sunt o persoană foarte recunoscătoare.					

128.Îmi păstrez speranța în ciuda dificultăților.					
129.Încerc să adaug ceva umor în orice fac.					
130.Muncesc din greu.					
131.Sunt fidel(ă) valorilor mele.					
132.Cred cu tărie că e bine să analizezi lucrurile în profunzime.					
133.Am ajutat un vecin luna trecută.					
134.Încerc să îi fac fericiți pe membrii grupului meu.					
135.Sunt o persoană care învață cu adevărat de-a lungul întregii vieți.					
136.Nu mă laud cu reușitele mele.					
137.Sunt original(ă) în gândire.					
138.Am o viziune matură asupra vieții.					
139.Gândesc înainte să vorbesc.					
140.Pot ține cu strictețe un regim.					
141.Mă înțeleg bine cu persoane pe care abia le-am cunoscut.					
142.Am petrecut cel puțin 10 de minute în ultimele 24 de ore în rugăciune sau meditație.					
143.Mă pot confrunta cu temerile mele.					
144.Aștept cu nerăbdare fiecare nouă zi.					
145.Nu observ frumusețea pâna ce alții nu comentează asupra ei.					
146.Mă simt izolat(ă) de alte persoane.					
147.Îmi pierd respectul față de lideri atunci când nu sunt de acord cu aceștia.					
148.Nu sunt deloc curios (curioasă) despre cum sunt alcătuite lucrurile în această lume.					
149.Îi tratez pe ceilalți diferit dacă nu îi plac.					
150.Am resentimente.					
151.Sunt prea puține lucruri în viața mea pentru care să fiu recunoscător.					
152.Mă aștept la ce e mai rău.					

153. Nu sunt cunoscut pentru simțul umorului.					
154. Renunț ușor.					
155. Îmi place să-mi exagerez problemele.					
156. Nu gândesc prea mult la alternative, atunci când iau decizii.					
157. Devin iritat când ceilalți îmi vorbesc despre problemele lor.					
158. Nu întotdeauna se întâmplă să fiu cu compasiune față de membrii grupului ai cărui lider sunt.					
159. Nu îmi place să învăț lucruri noi.					
160. Îmi place să ies în evidență.					
161. Ceilalți nu consideră că am idei noi și diferite.					
162. Nu îmi dau seama ce anume contează cu adevărat.					
163. Iau decizii cu grijă, cu prudență.					
164. Nu mă pricep foarte bine să duc lucrurile la bun sfârșit.					
165. Nu știu cum să mă comport într-o situație socială nouă.					
166. Nu practic nicio religie.					
167. Evit să am de-a face cu situații incomode.					
168. Urăsc să mă trezesc dimineața.					
169. Apreciez toate formele de artă.					
170. Îmi pot exprima iubirea față de altcineva.					
171. Sunt o persoană foarte loială.					
172. Pot găsi ceva interesant în orice situație prin care trec.					
173. Le ofer tuturor o șansă.					
174. Nu încerc să mă răzbun pe cei care mi-au făcut ceva rău.					
175. Mă simt recunoscător (recunoscătoare) pentru ceea ce am primit în viață.					
176. Reușesc să ating țintele pe care mi le stabilesc.					
177. Îmi păstrez simțul umorului, chiar și în perioadele sumbre.					

178. Nu mă las ușor distras(ă) sau deturnat(ă), atunci când muncesc.					
179. Sunt o persoană sinceră, care spun/fac ceea ce simt, ceea ce gândesc.					
180. Cântăresc plusurile și minusurile unei situații.					
181. Sunt la fel de încântat de succesele celorlalți, precum sunt de ale mele.					
182. Am dificultăți în a-i convinge pe ceilalți să lucreze împreună.					
183. Citesc tot timpul.					
184. Știu că nu sunt centrul universului.					
185. Am o imaginație care o depășește cu mult pe cea a prietenilor mei.					
186. Mă consider o persoană înțeleaptă.					
187. Urmez regulile.					
188. Pot să spun atunci când e cazul: "gata, până aici, acum este de ajuns".					
189. Pot identifica cu ușurință starea afectivă a celorlalți.					
190. Sunt ceea ce sunt, datorită credinței mele.					
191. Protestez întotdeauna atunci când aud pe cineva că spune lucruri răutăcioase.					
192. Abia aștept să mă apuc de un nou proiect.					
193. Râvnesc să am experiența artei cu adevărat mari (de exemplu, să ascult mari cântăreți, să privesc operele unor mari pictori sau sculptori etc.).					
194. Există cineva la care chiar țin cu adevărat.					
195. Nu vorbesc de rău pe cei din grupul meu față de cei din exterior.					
196. Cred că viața mea este extrem de interesantă.					
197. Ader la principiile de egalitate și dreptate.					
198. Urăsc să văd pe cineva suferind, chiar dacă e cel mai aprig dușman.					
199. Am un sentiment profund de apreciere pentru fiecare zi din viață.					

200. Atunci când sunt trist(ă), mă gândesc la lucrurile bune din viața mea.					
201. Am un simț al umorului foarte dezvoltat.					
202. Am convingerea că trebuie acționat cu hărnicie și atunci succesul o să vină de la sine.					
203. Mint dacă trebuie ca să ies din situații neplăcute.					
204. Încerc să am o motivație întemeiată pentru deciziile mele importante.					
205. Îmi sun prietenii când aceștia sunt bolnavi/ suferă.					
206. Nu mă pricep să preiau conducerea unui grup.					
207. Consult biblioteca sau internetul imediat dacă vreau să aflu ceva.					
208. Nu atrag atenția asupra mea.					
209. Tind să mă gândesc la alternative când cineva îmi spune cum să fac ceva.					
210. Sunt considerat(ă) a fi o persoană înțeleaptă.					
211. Evit activitățile care sunt periculoase din punct de vedere fizic.					
212. Nu fac exerciții fizice cu regularitate.					
213. Știu ce să spun ca să-i fac pe alții să se simtă bine.					
214. Cred că fiecare persoană are un scop în viață.					
215. Sunt o persoană curajoasă.					
216. Abia aștept să văd ce îmi pregătește viața în anii următori.					
217. Iubesc lucrurile simple din viața noastră, pe care alții le-ar putea ignora.					
218. Nu împărtășesc prea ușor sentimentele cu ceilalți.					
219. Trebuie să mențin armonia în interiorul grupului meu.					
220. Îmi place să aud despre alte țări și culturi.					
221. Cred că toată lumea ar trebui să aibă un cuvânt de spus.					

222. Încerc să răspund cu înțelegere, atunci când cineva mă tratează urât.					
223. Nu văd rostul în a mulțumi celor care au fost buni cu mine.					
224. Cred că sunt o persoană optimistă.					
225. Pur și simplu îmi vine să mă amuz.					
226. Nu termin ceea ce am început.					
227. Mă simt ca un impostor.					
228. Prietenii mei pun preț pe judecata mea.					
229. Îmi place să-i las și pe ceilalți să fie în centrul atenției.					
230. Nu mă pricep să planific activități de grup.					
231. Citesc o mare varietate de cărți.					
232. Nu aș putea fi niciodată descris(ă) ca fiind arogant(ă).					
233. Nu cred că sunt o persoană originală.					
234. Pierd din vedere ce este important în viață.					
235. Fac deosebire între bine și rău.					
236. Nu mă pot abține să nu mănânc bomboane sau prăjituri atunci când le am prin preajmă.					
237. Sunt foarte conștient(ă) de lucrurile din jurul meu.					
238. Credințele și convingerile mele îmi fac viața importantă.					
239. Mă feresc să am de-a face cu emoții neplăcute.					
240. Dimineața mă simt plin (ă) de vitalitate.					

Cotarea itemilor - Valoarea varintelor de răspuns

„Nu mă caracterizează deloc.” = 1 punct

„Mă caracterizează într-o mică măsură.” = 2 puncte

„Pe de o parte da, pe de altă parte nu.” = 3 puncte

„Mă caracterizează.” = 4 puncte

„Mă caracterizează în totalitate.” = 5 puncte

În cazul itemilor cotați invers (R – reverse) valorile sunt:

„Nu mă caracterizează deloc.” = 5 puncte

„Mă caracterizează într-o mică măsură.” = 4 puncte

„Pe de o parte da, pe de altă parte nu.” = 3 puncte

„Mă caracterizează” = 2 puncte

„Mă caracterizează în totalitate.” = 1 punct

Distribuirea itemilor pe scale (Foaia de cotare):

Virtutea Întelepciune		Scor obținut	Locul
Curiozitate	4, 28, 52R, 76, 100R, 124, 148R, 172, 196, 220		
Judecată	12, 36, 60R, 84, 108R, 132, 156R, 180, 204, 228		
Dragostea de a învăța	15, 39, 63R, 87, 111R, 135, 159R, 183, 207, 231		
Originalitate/creativitate	17, 41, 65R, 89, 113R, 137, 161R, 185, 209, 233R		
Perspectivă	18, 42, 66R, 90, 114R, 138, 162R, 186, 210, 234R		
Virtutea Curaj			
Hărnicie/perseverență/persistență	10, 34, 58R, 82, 106R, 130, 154R, 178, 202, 226R		
Integritate/onestitate/autenticitate	11, 35, 59R, 83, 107R, 131, 155R, 179, 203R, 227R		
Vitejie	23, 47, 71R, 95, 119R, 143, 167R, 191, 215, 239R		
Entuziasm/vitalitate	24, 48, 72R, 96, 120R, 144, 168R, 192, 216, 240		
Virtutea Omenie			
Capacitatea de a iubi	2, 26, 50R, 74, 98R, 122, 146R, 170, 194, 218R		
Amabilitate/generozitate	13, 37, 61R, 85, 109R, 133, 157R, 181, 205, 229		
Inteligență socio-emoțională	21, 45, 69R, 93, 117R, 141, 165, 189, 213, 237		
Virtutea Dreptate			
Cetățenie/lucru în echipă	3, 27, 51R, 75, 99R, 123, 147R, 171, 195, 219		
Echitate/corectitudine	5, 29, 53R, 77, 101R, 125, 149R, 173, 197, 221		
Leadership	14, 38, 62R, 86, 110R, 134, 158R, 182R, 206R, 230R		
Virtutea Cumpătare			
Iertare/milă	6, 30, 54R, 78, 102R, 126, 150R, 174, 198, 222		
Modestie/umilință	16, 40, 64R, 88, 112R, 136, 160R, 184, 208, 232		
Prudență	19, 43, 67R, 91, 115R, 139, 163R, 187, 211, 235		
Autocontrol	20, 44, 68R, 92, 116R, 140, 164R, 188, 212R, 236R		
Virtutea Transcendență			
Aprecierea frumosului	1, 25, 49R, 73, 97R, 121, 145R, 169, 193, 217		
Recunoștință	7, 31, 55R, 79, 103R, 127, 151R, 175, 199, 223R		
Speranță/optimism	8, 32, 56R, 80, 104R, 128, 152R, 176, 200, 224		
Umor/atitudine jucăușă	9, 33, 57R, 81, 105R, 129, 153R, 177, 201, 225		
Spiritualitate	22, 46, 70R, 94, 118R, 142, 166R, 190, 214, 238		

4.2.9. Privește prin lentile colorate!

Anca Toader

CJRAE Bistrița Năsăud

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea de către elevi a legăturii dintre gândurile și emoțiile proprii
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să analizeze propriile emoții într-o situație imaginară, pornind de la anumite modalități de a gândi;
 - să reflecteze asupra propriilor tipare negative de gândire;
 - să formuleze modalități de a gândi echilibrat într-o situație negativă de viață.
- **Etapale/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Elevii primesc în Google Classroom activitatea de mai jos (durata: 40 de minute).

Etapa nr. 1

Consilierul școlar le comunică elevilor prezenți online: *„Știu că în ultima perioadă ai avut de trecut prin niște provocări la care nu te așteptai. Cum ar fi aceea de a petrece o bună parte a anului școlar acasă, izolat (cel puțin fizic) și învățând online... Dar asta face realitatea - ne surprinde! Suntem cu atât mai puternici, cu cât ne putem adapta oricărei situații prin care trecem. Starea noastră de spirit, felul în care reacționăm și relaționăm depind și de gândurile pe care le avem. Astăzi te invit să reflectăm împreună la gândurile noastre. Astfel încât, în viitor, să poți reacționa echilibrat în momentele dificile, bucurându-te în continuare de lucrurile frumoase din viața ta! ”*

Scrie pe o foaie cum te-ai simți dacă ai gândi astfel înainte de o petrecere la care ești invitat:

- „Nu am niciun chef să merg la petrecerea asta! Va fi stupid și plictisitor, nimeni nu va vorbi cu mine și nu mă va băga în seamă! Mă voi simți groaznic.”(varianta 1)
- “De abia aștept să merg la petrecere! Cred că va fi cea mai “tare” dintre toate la care am fost până acum! Prevăd ca va fi o ocazie fabuloasă pentru distracție!” (varianta 2)

Etapa nr. 2

Elevii sunt provocați astfel: *„Citește cu atenție! În orice moment al vieții noastre, putem privi ceea ce ni se întâmplă prin două tipuri de lentile. Oamenii care poartă ochelari închiși la culoare privesc de obicei lucrurile dintr-o perspectivă negativă, totul este mohorât și ei sunt foarte pesimiști. De cealaltă parte, persoanele cu ochelarii deschiși la culoare văd partea pozitivă și tind să fie optimiști în legătură cu orice. Citește despre modul în care gândim negativ și despre cum putem privi lucrurile mai optimist” (fișa de lucru 1 - „Lentile întunecate, lentile colorate”).*

Etapa nr. 3

Elevii sunt invitați să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:

- Care au fost răspunsurile tale la exercițiul de imaginație de la punctul 1? Cum te-ai fi simțit în prima situație? Dar în cea de-a doua?
- Cu toții folosim uneori și modalități negative de gândire. Care dintre cele descrise în tabel (vezi prima coloană: catastrofare, vedere în tunel, citirea minții, autoevaluare globală negativă) apare mai des în cazul tău?

- Descrie o situație reală când ai gândit în acest fel negativ și menționează cum te-ai simțit. Apoi, scrie cum ai fi putut gândi mai sănătos, mai optimist (inspiră-te din tabel!). Cum te-ai fi simțit dacă ai fi gândit astfel?
 - Ce idee din activitatea de astăzi i-ai transmite celui mai bun prieten?
 - Îți doresc ca în zilele următoare să porți cât mai mult ochelarii cu lentile colorate!
- **Mod de realizare:** online

- **Resurse necesare:** telefon sau laptop/ calculator cu acces la Internet, o coală de hârtie, un creion/ pix

- **Modalități de evaluare a activității**

Chestionar online de tip Google Forms cuprinzând întrebările de reflecție indicate la etapele activității la punctul trei. În interpretarea răspunsurilor elevului, consilierul urmărește ca acesta: să utilizeze termeni ce descriu trăiri emoționale, în urma analizei propriilor emoții (la întrebarea 1), să denumească acea modalitate de gândire negativă pe care o utilizează mai des

(întrebarea 2), să descrie o situație în care a gândit de această manieră și să numească emoția resimțită, dar și să formuleze alternative echilibrate de a gândi, după modelele oferite în cuprinsul activității (întrebarea 3). Ultima întrebare vizează evaluarea percepției elevului asupra celei mai importante idei transmise.

- **Fișe de lucru:** fișa de lucru 1 Lentile întunecate/colorate

Date de contact:



Anca Toader
Consilier școlar
CJRAE Bistrița Năsăud
gruia.anca@gmail.com

Bibliografie

Vernon, A. (1998). Pașaport pentru succes. Cluj-Napoca: Editura Romanian Psychological Testing Services

Fișa de lucru 1

Privește prin lentile colorate!

 <p>“Privind prin lentile întunecate”</p>	 <p>“Privind prin lentile colorate”</p>
 <p>VEDERE ÎN TUNEL = a vedea doar o parte îngustă a lucrurilor</p>  <p>Ex. “este groaznic că nu mă pot întâlni cu prietenii”</p>	<p>Gândire echilibrată:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cu siguranță, există și lucruri mai rele care s-ar putea întâmpla! - Chiar dacă un anumit lucru care mi se întâmplă este neplăcut, pot găsi bucurie în altele!!! <p>Ex. „este foarte neplăcut că nu-mi pot vedea prietenii, însă mă bucur că, stând acasă, am avut ocazia să petrec mai mult timp cu frații mei...”</p>
 <p>VEDERE ÎN TUNEL = a vedea doar o parte îngustă a lucrurilor</p> <p>Ex.: “am luat o notă mică la un test de matematică, deci nu sunt inteligent.”</p>	<p>Gândire în perspectivă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Încerc să văd toate fațetele unei situații, privesc din mai multe perspective. <p>Ex. “Nota mică se poate datora faptului că nu m-am pregătit suficient, neatenției din timpul testului, emoțiilor, etc.”</p>
 <p>AUTO-EVALUARE GLOBALĂ NEGATIVĂ= a avea o părere negativă despre propria persoană și a-ți asuma vina pentru orice, fără a fi obiectiv</p>  <p>Ex. Prietenul meu crede că nu se poate baza pe mine...</p>	<p>Verificare (dacă este posibil)</p> <p>Ex. Întreb direct ce crede persoana respectivă...</p>
 <p>AUTO-EVALUARE GLOBALĂ NEGATIVĂ= a avea o părere negativă despre propria persoană și a-ți asuma vina pentru orice, fără a fi obiectiv</p> <p>Ex. “am greșit în fața prietenilor mei, nu sunt bun/ă de nimic”</p>	<p>Gândire realistă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mă gândesc la cum sunt comportamentele/ faptele mele, nu la cum sunt eu ca persoană. - mă gândesc că toți oamenii pot greși, nimeni nu e perfect și caut soluții pentru a-mi îndrepta greșeala. <p>Ex. “am greșit și prietenii mei au văzut; cum pot face ca greșeala să nu se mai repete în viitor?”</p>

4.2.10. Caruselul emoțiilor

*Simona Gabriela Luca,
CJRAE Ilfov*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** recunoașterea emoțiilor pozitive și a rolului lor constructiv în atingerea obiectivelor propuse.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice emoțiile și să le numească (dezvoltarea vocabularului cu minim trei termeni specifici);
 - să deosebească emoțiile pozitive de cele negative;
 - să identifice propriile momente de reușită din experiența de viață și să le asocieze cu emoțiile specifice trăite;
 - să observe cum afectează emoțiile negative, bunăstarea și reușita persoanelor din jur.
- **Etapele/ durata / desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 50 minute

- **Etapa nr. 1** cuprinde următoarele subcapitole: introducere, studii de caz – trei situații din viața clasei, discutarea răspunsurilor elevilor - direct, pe Zoom – 20 minute. Activitatea este realizată prin intermediul unui film creat pentru vizionare:

<https://youtu.be/BYONvFvg9-g>;

https://youtu.be/_WQmECxUOEc.

- **Etapa nr. 2** (durata: 5 minute) vizează cunoașterea emoțiilor astfel încât să fie citit alfabetul emoțiilor/ atitudinilor. Se scrie pe tabla Zoom (sau jamboard) numele elevului pe verticală, cu majuscule și se listează emoțiile/ atitudinile pentru fiecare literă din nume.
- **Etapa nr. 3** (durata: 10 minute) constă într-un joc didactic online „Găsește emoțiile care îl descurajează pe eroul învingător!”: <https://wordwall.net/ro/resource/3089667>
- **Etapa nr. 4** (durata: 10 minute) constă în parcurgerea mai multor jocuri. De exemplu: „Găsește gândul din spatele emoției” și ”Găsește gândul care se poate asocia cu fiecare emoție (potrivire)”:

<https://wordwall.net/ro/resource/3118956>;

- **Etapa nr. 5** (durata: 5 minute) constă în evaluare: „Cum m-am simțit la activitatea de consiliere”. Elevii sunt rugați să scrie pe chat-ul din Zoom care este starea lor emoțională la finalul orei .

- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** computer/laptop sau smart-phone cu internet, aplicații: Zoom, Wordwall.
- **Modalități de evaluare a activității**

Pe tabla din Zoom, (sau Jamboard) se încarcă imaginea cu omuleți: <https://www.blobtree.com/blogs/news>

Se solicită elevilor să aleagă câte un omuleț, să își scrie numele pe acesta și să spună tuturor cum se simt; să identifice emoția prezentă la finalul lecției.

- **Linkuri corespunzătoare activității de consiliere:**

<https://youtu.be/BYONvFvg9-g>,

https://youtu.be/_WQmECxUOEc

<https://wordwall.net/ro/resource/3089667>

<https://wordwall.net/ro/resource/3118956>

Toată lecția – prezentare Google slides

<https://docs.google.com/presentation/d/19ES8Q-ZtujW9jVpsSV11hk3JMfU5N9JsvbtNpyZMuXE/edit?usp=sharing>

Date de contact:



Simona Gabriela Luca

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

simonalucaprof@gmail.com

Bibliografie

Website-uri (consultate pe data de 24/06/2020)

<https://stirileprotv.ro/stiri/social/invidia-de-facebook-sindromul-modern-care-face-victime-si-lanoi-efectele-nebanuite-ale-pozelor-frumoase-de-pe-internet.html>

<https://mazing.ro/magazin/alfabetul-emoțiilor-2>

<https://www.blobtree.com/blogs/news>

Fișa de lucru 1

„Colorează emoția”

Numele.....

Găsește emoțiile care îl descurajează pe noul învingător!

Zdrobește cărțițele care descurajează cu un X.



Fișa de lucru 2

„Să deosebim emoțiile”

Numele.....












	DESCURAJEAZA	CONSTRUCTIVE
1. DEZAMAGIRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. INVIDIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. NEINCREDERE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. INCREDERE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ENTUZIASM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. FURIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. URA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. FERICIRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. PRIETENIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. BUCURIE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. DEZGUST	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. RECUNOSTINTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. TRISTETE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fișa de lucru 3

„Asociază gândul cu emoția”

Numele.....

Trasează câte o linie pentru a conecta fiecare pereche de casete

 <p>INVIDIA</p>	<p>Mi-a stricat telefonul! Il urăsc, a facut-o intenționat!</p>
 <p>AROGANȚĂ, ÎNGÂMFARE</p>	<p>O să vină după mine să mă bată!</p>
 <p>SURPRINDERE</p>	<p>S-a întors tata de la muncă din străinătate!</p>
 <p>FURIE</p>	<p>Am facut tot la lucrare, voi lua notă mare!</p>
 <p>ENTUZIASM</p>	<p>Era cea mai bună prietenă a mea! Am pierdut-o!</p>
 <p>FRICĂ, TEAMĂ</p>	<p>Nu-mi place cum se îmbracă, pare de la second!</p>
 <p>ÎNCREDERE, SPERANȚĂ</p>	<p>Nu sunt bun de nimic, mereu greșesc!</p>
 <p>VINOVĂȚIE</p>	<p>Am numai haine de brand! Sunt cel mai tare!</p>
 <p>BUCURIE</p>	<p>Ne pregătim să plecăm în vacanță la mare!</p>
 <p>DEZGUST</p>	<p>Are note mai mari decât mine! E groaznic asta!</p>
 <p>TRISTEȚE, DEZAMĂGIRE</p>	<p>Nu mă așteptam să primesc așa cadou!</p>

4.2.11. Despre mine

Adina - Emilia Mesaros

CJRAE Sălaj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea la elevi a abilității de autodescriere și de comunicare a informațiilor despre sine.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să recunoască calități fizice și morale personale;
 - să înțeleagă că ceilalți au caracteristici personale asemănătoare sau diferite față de ale noastre;
 - să colaboreze în echipă pentru realizarea sarcinii.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - **Etapa nr. 1** constă în spargerea gheții și motivarea elevilor (durata: 5 minute). Se realizează cu ajutorul unei cutii în interiorul căreia se găsește o oglindă. Elevii se uită pe rând în cutie și spun la final ce au văzut în interior (ex. pe mine). Sunt solicitați să specifice trăsături fizice proprii. Pentru a face trecerea la etapa următoare se discută despre calități și defecte și despre faptul că toți avem atât calități, cât și defecte.
 - **Etapa nr. 2** vizează anunțarea temei și a obiectivelor activității „Despre mine“ (durata: 5 minute). Elevii sunt organizați pe grupe. Fiecare grupă primește un plic cu mai multe cuvinte. Elevii trebuie să descopere motto-ul ce poate fi formulat din cuvintele găsite și anume „Cunoașterea de sine, este cheia stării de bine”.
 - **Etapa nr. 3** constă în dirijarea/desfășurarea activității (durata: 30 minute). Se vor desfășura simultan activități pe grupe.

Grupa 1

Fiecare elev din grupă va primi câte un bilețel pe care va trebui să noteze un lucru pe care l-a făcut cel mai bine și care poate fi un exemplu pentru ceilalți. În echipă, pe o foaie de flipchart se vor lipi toate bilețelele și sub acestea vor fi scrise și prenumele elevilor.

Grupa 2 - „Cheia succesului”

Elevii vor primi fișa de lucru 1, care are desenată o cheie. Pe zimții cheii, elevii vor nota câte o trăsătură a fiecărei persoane din grup. Se vor negocia în cadrul grupului aceste trăsături notate pe cheie.

Grupa 3 - „Oglinda mea

Elevii vor completa fișa de lucru 2, bifând caracteristicile morale care li se potrivesc. Apoi, elevii vor nota calitățile comune ale celor din grupă pe petalele unei flori, iar defectele le vor așeza într-un balon. Fiecare grupă va prezenta sarcina realizată și rezultatul acesteia, apoi vor avea loc dezbateri.

- **Etapa nr. 4** constă în aprecierea activității (durata: 5 minute). Se fac aprecieri generale și individuale referitoare la modul în care elevii s-au comportat și au participat la activitate.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare**
 - Resurse umane: consilierul școlar și elevii,
 - Resurse materiale /echipamente: laptop, coli A4, coli de flipchart, instrumente de scris, cartoane, cutie, oglindă, fișe de lucru.
- **Modalități de evaluare a activității**

Fiecare elev primește o bucată de hârtie (post-it) cu sarcina de a se reprezenta printr-un simbol (o floare, un animal, un obiect etc.) și de a motiva alegerea. La sfârșitul activității de consiliere, se subliniază faptul toate piesele vor forma reprezentarea simbolică a informațiilor despre elevii clasei. Modul de realizare a obiectivelor stabilite se urmărește prin observația directă la clasă.

Date de contact:



Adina - Emilia Mesaros

Consilier școlar
CJRAE Sălaj, Zalău
adinames@yahoo.com

Bibliografie

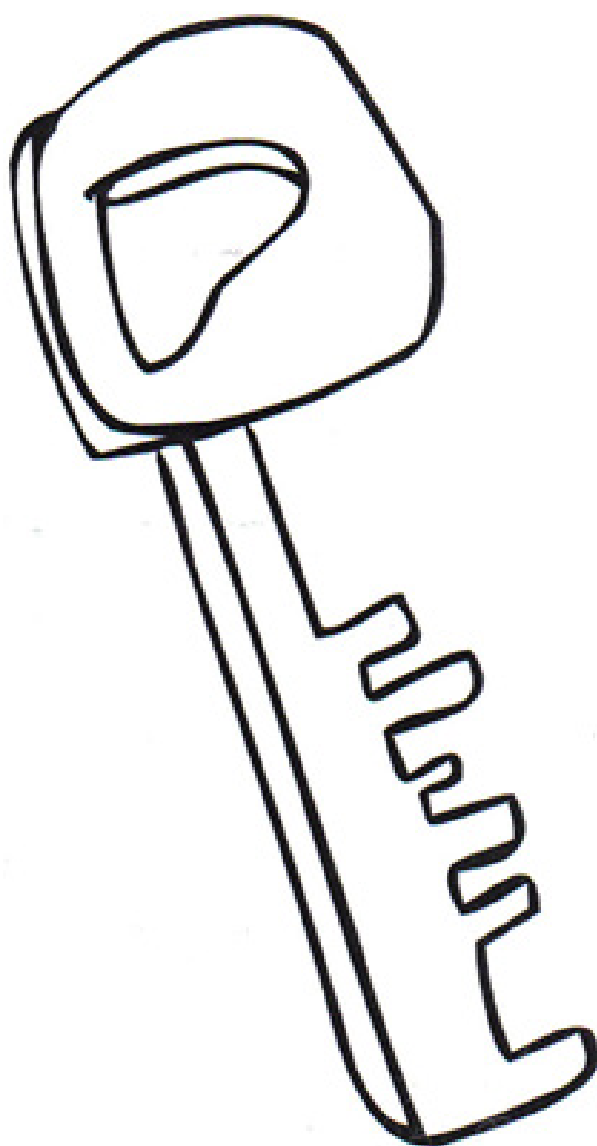
Băban, A. (2009). Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Cluj Napoca: Ed. Asociația de Științe Cognitive din România.

Lemeni, G., Mihalca, L., Mih, C. (2005). Consiliere și orientare, ghid de educație pentru carieră. Cluj Napoca: Ed. ASCR

Fișa de lucru 1

„Cheia succesului”

Fiecare membru al grupei va nota pe zimții cheii câte o caracteristică personală importantă pentru el.



Fișa de lucru 2

„Oglinda mea”

Bifați caracteristicile care vi se potrivesc din imaginea de mai jos:



sincer

fricos

ambitios

curajos

politicos

conștiincios

modest

egoist

comod/leneș

realist

răbdător/tolerant

corect

mincinos

încăpățânat

plin de umor

prietenos/sociabil

săritor

indiferent

vorbăreț

4.2.12. Stima de sine

Alina Cucu
CJRAE Bacău

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea la elevi a unei atitudini pozitive față de sine, creșterea stimei de sine.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să definească conceptul de ”stimă de sine”;
 - să cunoască propriul nivel al stimei de sine;
 - să identifice trăsăturile unui adolescent cu stimă de sine crescută și respectiv, scăzută;
 - să identifice experiențele ce determină o stimă de sine ridicată și scăzută;
 - să conștientizeze consecințele negative ale stimei de sine scăzute;
 - să conștientizeze importanța stimei de sine pentru dezvoltarea potențialului propriu.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Etapa nr. 1 (durata 50 de minute)

Consilierul școlar arată elevilor o bancnotă de 10 ron. Apoi, bancnota este pe rând mototolită, călcată în picioare sau chiar împăturită de către acesta. Elevii sunt întrebați dacă aceasta își pierde valoarea.

Pe baza discuțiilor care urmează acestui experiment demonstrativ, elevii formulează concluzia acestui experiment: Chiar dacă este mototolită, călcată în picioare, bancnota nu își pierde valoarea. Analogic, persoana nu își pierde valoarea prin prisma criticii, interpretărilor, evaluărilor negative ale celorlalți.

- Etapa nr. 2

După anunțarea temei activității, consilierul școlar împarte elevilor chestionarul ”Rosenberg” (fișa de lucru 1), îi solicită să lucreze individual și îi roagă să marcheze cu X căsuțele ce corespund opțiunii lor.

După completarea chestionarului, elevii își vor evalua răspunsurile individual în funcție de acordul exprimat și stabilesc în care dintre cele trei intervale de evaluare se încadrează: stimă de sine ridicată, stimă de sine medie sau stimă de sine scăzută. Consilierul școlar citește interpretarea pentru cele 3 niveluri ale stimei de sine.

- Etapa nr. 3

Consilierul școlar împarte elevii în 6 grupe și solicită:

- grupului 1 - să realizeze și să prezinte în fața clasei printr-un elev delegat ”Portretul adolescentului cu o stimă de sine ridicată”;
- grupului 2 - să realizeze și să prezinte în fața clasei printr-un elev delegat ”Portretul adolescentului cu o stimă de sine scăzută”;
- grupului 3 - să realizeze și să prezinte în fața clasei printr-un elev delegat ”Experiențe ce determină o stimă de sine scăzută”;
- grupului 4 - să realizeze și să prezinte în fața clasei printr-un elev delegat ”Experiențe ce dezvoltă o stimă de sine ridicată”;
- grupului 5 - să realizeze și să prezinte în fața clasei printr-un elev delegat ”Consecințele unei stime de sine scăzute”;
- grupului 6 - să realizeze și să prezinte în fața clasei printr-un elev delegat ”Modalități de creștere a stimei de sine” (fișa de lucru 2).

Elevii au la dispoziție 20 minute de lucru în fiecare din cele șase grupuri și 10 minute pentru prezentarea rezultatelor. Consilierul școlar va completa produsele elevilor cu informații suplimentare sau le va corecta pe cele prezentate.

- Etapa nr. 4

Consilierul școlar solicită elevilor să spună câteva gânduri sau idei cu care au rămas în urma acestei lecții. Este subliniată importanța stimei de sine în dezvoltarea potențialului propriu.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** o bancnotă de 10 ron, fișele de lucru 1 și 2, foi de flipchart, carioci, markere colorate, scotch.
- **Modalități de evaluare a activității:** observarea sistematică a elevilor, tema de lucru în clasă, chestionarea orală. Criteriile de evaluare a activității sunt: identificarea nivelului stimei de sine, produsele realizate de elevi, răspunsurile la întrebări, menționarea ideilor reținute din lecție.

Date de contact:



Alina Cucu
Consilier școlar
CJRAE Bacău
florinalina123@yahoo.com

Bibliografie

Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G. (2002). Consiliere și orientare. Ghidul profesorului. București: Editura Humanitas Educațional.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Fișa de lucru 1

Chestionar "Rosenberg"

Afirmatii	Acordul exprimat			
	Acord puternic	Acord moderat	Dezacord moderat	Dezacord puternic
1. În general sunt satisfăcut/ă de mine însumi.	4	3	2	1
2. Câteodată mă gândesc că nu sunt bun/ă de nimic.	1	2	3	4
3. Cred totuși că am un număr de calități.	4	3	2	1
4. Sunt capabil/ă să fac lucrurile la fel de bine ca mulți din cei din jurul meu.	4	3	2	1
5. Simt că nu am prea multe motive să fiu mândru/ă de mine.	1	2	3	4
6. Am certitudinea uneori că sunt inutil/ă.	1	2	3	4
7. Consider că sunt o persoană de încredere, cel puțin la fel ca ceilalți.	4	3	2	1
8. Aș dori să pot avea mai mult respect pentru mine însămi/ însumi.	1	2	3	4
9. După tot ce mi se întâmplă cred că sunt ghinionist/ă.	1	2	3	4
10. Am mereu o atitudine pozitivă față de mine.	4	3	2	1

Scoruri

- Între 10-20 puncte: indică un nivel redus al stimei de sine:

Modul în care te evaluezi este unul de subapreciere; spui mereu: nu sunt bun de nimic, nimeni nu mă place, sunt un prost, sunt urât etc. Trebuie să ai mare grijă pentru că un nivel al stimei de sine atât de scăzut îți afectează puternic performanțele în toate activitățile; te mobilizezi greu și-ți poți crește astfel riscul insucceselor, determinând, prin urmare, o și mai sumbră viziune asupra propriei persoane. Toleranța la frustrare este extrem de redusă și pretinzi că nu ai nevoie de nimeni. Pe de altă parte, te poți îmbolnăvi foarte ușor, deoarece o evaluare de sine negativă produce scăderea sistemului imunitar. Este necesar să apelezi la consiliere și psihoterapie. Într-o primă fază, este bine să identifici, pe cât posibil, cauzele ce au dus la scăderea stimei de sine.

- Între 21-30 puncte: indică un nivel mediu al stimei de sine:

Te situezi ca marea majoritate a oamenilor; ai domenii în care te simți realizat și în altele, nu. În general, oamenii tind să se evalueze la rang mediu. În unele zile îți asumi responsabilități, ești mândru de ce ai realizat, iar în altele nu. Este de preferat să identifici ce domeniu (latură) a existenței tale îți produce insatisfacție; exprimă-ți atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative. Confuntă-te cu noi sarcini (pe cât posibil, realiste), fără să te gândești dinainte că nu vei reuși. Fii mândru de orice realizare a ta, oricât de mică ar fi. Nu ezita să apelezi la ajutor specializat dacă simți nevoia.

- Între 31-40 puncte: indică un nivel ridicat al stimei de sine:

Ești o persoană cu un comportament independent, îți asumi responsabilități, ești mândru de realizările tale și îți exprimi emoțiile (atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative). Ești o persoană independentă. Știi exact în ce domeniu ești mai priceput și în care nu. În general, ești o persoană cu un grad mare de toleranță la frustrare și ai încredere în forțele proprii, te mobilizezi rapid. Ești realist(ă), nu-ți propui obiective utopice.

Fișa de lucru 2

Răspunsuri posibile

Grupul 1 - „Portretul adolescentului cu o stimă de sine ridicată”:

- își asumă responsabilități;
- se comportă independent;
- este mândru de propriile realizări;
- realizează fără probleme sarcini noi;
- își exprimă atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative;
- oferă ajutor și sprijin celorlalți;
- se apreciază obiectiv;
- se înțelege bine cu ceilalți;
- are multe ocupații;
- are performanțe școlare.

Grupul 2 - „Portretul adolescentului cu o stimă de sine scăzută”:

- este nemulțumit de felul lui de a fi;
- evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi;
- se simte neiubit și nevaloros;
- îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările sale;
- pretinde că este indiferent emoțional;
- nu poate tolera un nivel mediu de frustrare;
- este ușor influențabil;
- nu își asumă responsabilități;
- are sentimentul că nu face ceea ce trebuie;
- nu are încredere în forțele proprii;
- își exprimă sentimentele la extreme, ori în mod agresiv, ori se izolează și nu comunică cu cei din jur;
- nu are prieteni.

Grupul 3 - „Experiențe ce determină o stimă de sine scăzută”:

- este criticat;
- i se vorbește pe un ton ridicat;
- este ignorat, ridiculizat de către părinți;
- abuzul emoțional și fizic;
- standarde exagerate ale părinților privind performanțele copiilor;
- eșecuri în activitățile școlare sau extrașcolare;
- comparații frecvente între frați/colegi/prieteni în defavoarea sa.

Grupul 4 - „Experiențe ce dezvoltă o stimă de sine ridicată”:

- este lăudat, încurajat;
- este ascultat;
- i se vorbește cu respect;
- i se acordă atenție și este îmbrățișat;
- este consolată în situații de eșec;
- inițiativele îi sunt încurajate;
- i se acordă încredere;
- este implicat în luarea unor decizii;
- are relații bune cu colegii.

Grupul 5 - „Consecințele stimei de sine scăzute”:

- relații nearmonioase în cadrul familiei;
- relații deficitare cu cei de aceeași vârstă;
- probleme emoționale: depresie, anxietate, iritabilitate;
- probleme de comportament (ex. agresivitate);
- scăderea performanțelor școlare (ex. eșec școlar, abandon școlar);
- creșterea riscului de consum de alcool, tutun și droguri.

Grupul 6 - „Modalități de creștere a stimei de sine”:

- participă la activități de autocunoaștere;
- fă o listă cu ultimele tale succese ;
- focalizează-te pe progres;
- stabilește scopuri realiste;
- acceptă toate complimentele care ți se fac cu un simplu "mulțumesc";
- nu te compara cu alți oameni;
- nu te desconsidera;
- implică-te în sarcini și activități care îți fac plăcere, dedică timp unor pasiuni, hobbyuri.



Management personal

4.3.1. Obiectivul meu

Anca Cristina Toader
CJRAE Sibiu

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** profesorul consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** identificarea obiectivelor personale și monitorizarea lor în situații de viață, concrete (la școală, acasă, la locul de joacă, pe terenul de sport, etc.)
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice un obiectiv personal, transferabil în situații concrete, specifice;
 - să numească argumente pro și contra atingerii obiectivului propus;
 - să enumere resurse și bariere în implementarea obiectivului;
 - să exemplifice modalități de monitorizare a nivelului de realizare a obiectivului la diferite momente în timp.
- **Etapele / durata / desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Moment organizatoric (durata: 2 minute)

Se stabilește cadrul de lucru al orei de consiliere.

- Dirijarea învățării (durata: 33 minute)

Se explică și se prezintă importanța stabilirii și urmării unor obiective personale. Apoi, se ghidează elevii în procesul de planificare a unui obiectiv pe termen scurt, completând Fișa de lucru 1-”Obiectivul meu”. Se prezintă apoi Fișa de lucru 2 (de monitorizare) - ”Obiectivul meu”, pentru măsurarea gradului

de atingere a obiectivului propus, în diferite contexte sociale și după caz, reajustarea acestuia.

- Asigurarea retenției și transferului (durata: 10 minute)

Este realizată ancora pentru obiectivul propus de către elevi, prin desen.

- Evaluarea activității (durata: 5 minute)

Sunt prezentate obiectivele și desenele - ancoră în perechi / grup mic / frontal. Sunt utilizate: evaluarea de tip elev - elev (*peer- evaluation*) și evaluarea realizată de consilierul școlar.

- **Mod de realizare:** față în față sau online
- **Resurse necesare:** fișa de lucru 1 "Obiectivul meu", fișa de lucru 2 (de monitorizare) "Obiectivul meu", bilețele autoadezive, instrumente de scris / dispozitiv de învățare conectat la internet, platformă de învățare
- **Modalități de evaluare a activității:**
 - galerie cu desene ancoră - obiective - feedback și aprecieri calitative - bilețele autoadezive;
 - fișa de lucru "Obiectivul meu" completată - evaluare cantitativă (procentul de completare);
 - evaluarea de tip elev - elev (*peer evaluation*) se realizează de la egal la egal, acordând feedback cu aprecieri calitative, pe bilețele autoadezive, în urma turului galeriei;
 - evaluarea consilierului școlar se realizează utilizând analiza SWOT (Puncte tari - Puncte slabe - Oportunități - Amenințări).
- **Fișele de lucru:** "Obiectivul meu", Fișa de monitorizare "Obiectivul meu" pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Anca Cristina Toader
Consilier școlar
CJRAE Sibiu

Bibliografie

Hornby, G., Hall, C., Hall, E. (2003). *Counselling Pupils in Schools Skills and Strategies for teachers*. London: Taylor & Francis Group.

Fișa de lucru 1

Obiectivul meu

Nume:

Clasa:

Obiectivul meu pentru următoarele două săptămâni este să:

Dovada că am nevoie să lucrez pe acest obiectiv este că:

Avantajele atingerii acestui obiectiv sunt:

.....
.....
.....

Dezavantajele atingerii acestui obiectiv sunt:

.....
.....
.....

Cine sau ce m-ar putea ajuta?

.....
.....

Cine sau ce ar putea să mă împiedice?

.....
.....

Luând în considerare toate aceste lucruri, îmi voi schimba obiectivul în:

.....

Ancoră - Pentru o mai bună vizualizare a obiectivului tău și a rămâne focusat, desenează și afișează-l într-un loc vizibil.

**Figura 6.1 Exemplu de fișă de lucru pentru stabilirea unui obiectiv, p.66*

Sursa: Hornby G, Hall C, Hall E, (2003), *Counselling Pupils in Schools Skills and strategies for teachers*, Taylor & Francis Group, London

Material tradus și adaptat de Anca Cristina Toader, Prof.consilier școlar - CJRAE Sibiu

Fișa de lucru 2

Fișa de monitorizare - Obiectivul meu

Nume:

Clasa:

- Obiectivul monitorizat:.....
- Numărul de săptămâni de monitorizare a obiectivului:.....
- În ce contexte sociale / unde am urmărit atingerea obiectivului propus?

(ex.la școală - în pauză / ora de....., acasă, pe terenul de sport, etc.)

- Cum m-am descurcat în atingerea obiectivului? Completează tabelul de mai jos.

☺☺☺ **Foarte bine** = am atins ceea ce mi-am propus

☺☺ **Bine** = am atins partial ceea ce mi-am propus. Oare ce pot să îmbunătățesc?

☺ **Pot mai bine** = nu am reușit să îmi ating obiectivul. Ce pot să îmbunătățesc?

OBIECTIV - Săptămâna nr.	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
În ce context? / Unde?							
Cum m-am descurcat? Încercuiește!	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺
	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Ce pot să îmbunătățesc?							

- Concluzii:

.....

.....

4.3.2. Împreună ne vom face bine

Ozana Tunyagi

CJRAE Cluj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** identificarea de către elevi a unor resurse personale pentru gestionarea stresului, anxietății în situații traumatizante, precum pandemia COVID-19.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - reglarea emoțiilor negative ale elevilor prin identificarea unor experiențe pozitive;
 - implicarea și angajarea socială a elevilor prin identificarea eroilor din jur și a eroilor din ei înșiși/ însele;
 - dezvoltarea empatiei și a unei imagini de perspectivă prin crearea unor mesaje pozitive adresate către ceilalți.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Etapa nr. 1 îl reprezintă un moment de spargere a gheții (durata: 5 minute). Fiecare elev este invitat să exprime printr-un cuvânt cu semnificație pozitivă și negativă ce a însemnat pentru el perioada de carantină din martie-aprilie 2020.
 - Etapa nr 2 (durata: 25 minute) este reprezentată de activitatea propriu-zisă. Elevilor li se prezintă imagini cu diverși eroi (ex. Spider-Man, Super-Man) și se conturează împreună cu ei un profil al eroului (putere, generozitate, iubirea față de alții, curajul de a face lucruri chiar dacă îi este frică). Se extrapolează aceste calități la eroii din realitatea prezentă. Se discută modul prin care noi înșine putem fi eroi, zi de zi. Se identifică un mod prin care putem chiar acum să fim eroi și să îi ajutăm pe alții, scriind un mesaj de încurajare pentru colegi, părinți și profesori.
 - Etapa nr. 3 (durată: 5 minute) este reprezentată de un moment de relaxare: Elevii sunt invitați să închidă ochii și să își imagineze un loc în care se simt în siguranță, o experiență pozitivă. Cine dorește, poate să descrie colegilor unde „a călătorit.”
 - Etapa nr. 4 (durata: 15 minute) este reprezentată de un moment de integrare și concluzii. Elevii sunt invitați să descrie printr-un desen (la alegere) acea parte a activității de azi care îi va ajuta să gestioneze mai bine stresul din această perioadă (experiența pozitivă, aprecierea eroilor). Fiecare elev își prezintă pe scurt lucrarea.
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:**
 - echipamente: Internet, tablete/telefoane, cameră video și căști, aplicații de comunicare (Zoom, Google Meet);
 - consumabile: foi de hartie, instrumente de scris și de colorat.
- **Modalități de evaluare a activității:** produsele activității elevilor; material audio-video de prezentare a activității pentru colegi, profesori și părinți; feedback din partea colegilor, profesorilor și părinților.
- **Linkul corespunzător activității de consiliere:**
<https://www.youtube.com/watch?v=t1OgC6b0xUk&t=28s>

Date de contact:



Ozana Tunyagi

Consilier școlar

Școala Gimnazială C. Brâncoveanu,

Baciu, județul Cluj

CJRAE Cluj

psi.cluj@gmail.com

4.3.3. Coroana cu gânduri

Sonia-Isabela Gorun

CJRAE Gorj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** vizualizarea de către elevi a dialogului interior
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea gândurilor automate negative;
 - identificarea gândurilor alternative de coping (pozitive);
 - identificarea emoțiilor asociate fiecărui tip de gând automat;
 - recunoașterea relației dintre gânduri și emoții;
 - observarea creșterii capacității de autocontrol emoțional.
- **Etapele / durata / desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
 - Spargerea gheții: jocul ”Din fericire / Din nefericire” (Fișa de lucru 1);
 - Anunțarea temei de discuție și explicarea conceptului de ”dialog interior”;
 - Partajarea și lecturarea ”Scrisoare către tine, drag copil!” (Fișa de lucru 2);
 - Se partajează, pe rând, fișele de lucru, ”Coroana cu gânduri negative” (Fișa de lucru 3) și ”Coroana cu gânduri alternative” (Fișa de lucru 4) și se explică procedura de lucru pentru fiecare. Se lucrează frontal și individual, consilierul școlar stimulând găsirea de gânduri și emoții asociate și oferind feedback în permanență;
 - Elevii vor identifica, pe rând, gânduri automate negative și emoțiile negative asociate fiecăruia dintre acestea (Fișa de lucru 3 ”Coroana cu gânduri negative”);
 - Elevii vor înlocui gândurile negative cu gânduri alternative, pozitive și vor identifica și emoțiile nou apărute (Fișa de lucru 4 ”Coroana cu gânduri alternative”);
 - Elevii vor fi ghidați de către profesorul consilier, prin solicitarea de răspunsuri la întrebarea ”Care ar fi mesajul pe care trebuie să îl reținem?”, să observe în cel fel se modifică emoțiile dacă se înlocuiesc gândurile negative cu unele alternative și să descopere că dețin mai mult control asupra propriilor stări emoționale;
 - Follow-up: Elevii vor continua, acasă, identificarea gândurilor negative și alternative și a emoțiilor asociate, completând fișele de lucru.
- **Metode utilizate:** tehnica de autoinstruire, ”coroana cu gânduri”, conversația, explicația, exemplificarea, tehnica 3-2-1, comunicarea digitală (sincronă), exercițiul, instruirea online, partajarea.
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** dispozitive mobile (tablete, telefoane) / PC (desktop, laptop), acces la internet.

- **Modalități de evaluare a activității**

Se va utiliza tehnica 3-2-1, elevii identificând: 3 termeni din ceea ce au învățat, 2 idei despre care ar dori să afle mai multe în continuare, 1 capacitate, abilitate pe care consideră că au dobândit-o.

- **Fișele de lucru:** Jocul "Din fericire / Din nefericire", "Scrisoare către tine, drag copil!", "Coroana gândurilor negative", "Coroana gândurilor alternative" pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Sonia-Isabela Gorun

Consilier școlar

CJRAE Gorj

office@cjraegorj.ro.

Bibliografie

Friedberg, R.,D., McClure, J.,M., Hillwig Garcia, J. (2013). *Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți*. Cluj-Napoca: ASCR.
<https://www.scribd.com/document/54042912/spargerea-ghetii> (consultat pe data de 26.06.2020)

Fișa de lucru 1

Jocul "Din fericire / Din nefericire"

Procedură:

Elevii numără, pe rând, imaginându-și că ar sta așezați în formă de cerc, pentru a se stabili ordinea în care vor vorbi. Astfel, jocul începe și elevul cu nr. 1 începe povestirea cu „din fericire, când m-am trezit azi-dimineață era frumos...”. Al doilea continuă „din nefericire, liniștea gândurilor mi-a fost tulburată de...”. Al treilea continuă „din fericire...” și tot așa procedează și ceilalți participanți la activitate.

Jocul are rolul de a sparge gheața, de a relaxa atmosfera, de a obișnui participanții cu maniera de lucru și de a-i introduce, treptat, în tema de discuție.

Fișa de lucru 2

Scrisoare către tine, drag copil!

În cele ce urmează, vreau să te învăț câte ceva despre relația dintre gânduri și emoții. În situații dificile de viață, fie că suntem la școală, acasă în familie, în compania prietenilor etc, de multe ori ni se poate întâmpla să simțim că avem capul plin de gânduri care ne apasă ca o coroană grea. Poate ai auzit expresia „Simt că îmi explodează capul!”, expresie care trădează tocmai prezența gândurilor automate negative, buclucașe, care ne dau de furcă, ne încurcă, ne împiedică să ne îndeplinim obiectivele de zi cu zi. Aceste gânduri reprezintă modul în care fiecare dintre noi interpretează realitatea din jurul nostru, semnificația pe care o atribuim fiecărui eveniment din viața noastră. Poate mă întrebi „cum îmi dau seama care sunt gândurile despre care vorbești?” Mulți copii m-au întrebat asta. E simplu! Gândul apare în mintea ta sub formă de propoziție. Multe gânduri, multe propoziții! Uite un exemplu: „Ce prost sunt!” Acum te-ai prins? Sunt sigură că da! Să continuăm! Felul în care gândim determină emoțiile pe care le simțim. Dacă vom gândi negativ, emoțiile noastre vor fi negative, disfuncționale (furie, anxietate, regret, vinovăție, depresie, etc). Dacă vom gândi pozitiv, adică să găsim gândurile alternative, cu care să înlocuim gândurile negative, emoțiile noastre vor fi sănătoase, funcționale, chiar dacă fac parte tot din registrul emoțiilor negative (tristețe, jenă, iritabilitate, îngrijorare). Cu alte cuvinte, să nu îți imaginezi că dacă gândești pozitiv, emoțiile tale vor fi doar pozitive (mulțumire, bucurie, fericire, împlinire, satisfacție etc). Nu are cum să se întâmple așa tot timpul! Ia imaginează-ți că pierzi un examen important pentru tine! Crezi că vei putea fi fericit în situația asta, cu toate că vei gândi pozitiv? Nu! Nu așa funcționează gândirea pozitivă. Ea te va ajuta să nu ajungi să experimentezi emoții negative extreme, foarte intense, care ți-ar da viața peste cap, te va ajuta să îți păstrezi echilibrul sufletesc, să poți să treci peste situația grea și să poți să te gândești limpede la ceea ce ai de făcut. Prin urmare, de noi depinde să ne menținem starea de sănătate mentală și fizică.

În speranța că m-am făcut înțeleasă, te invit să parcurgi exercițiul de mai jos, care te va ajuta să îți îmbunătățești abilitățile de management emoțional, prin dezvoltarea gândirii alternative.

Cu multă grijă pentru tine,

Consilierul tău școlar



Notă: În funcție de nevoile grupului de elevi cu care se lucrează, se oferă explicații suplimentare referitoare la relația dintre gânduri și emoții. Se pot utiliza, pentru exemplificare, situațiile identificate de elevi la jocul ”Din fericire / Din nefericire”.

Fișa de lucru 3

Coroana gândurilor negative

Procedură:

Imaginează-ți că ești copilul din imagine și că pe cap îți pui o coroană de gânduri negative, care te apasă, te neliniștesc. Gândește-te la evenimente neplăcute, dificile din viața ta, ceva problematic.

Apoi, amintește-ți ce gânduri automate negative ți-au trecut prin cap și numește unul dintre ele.

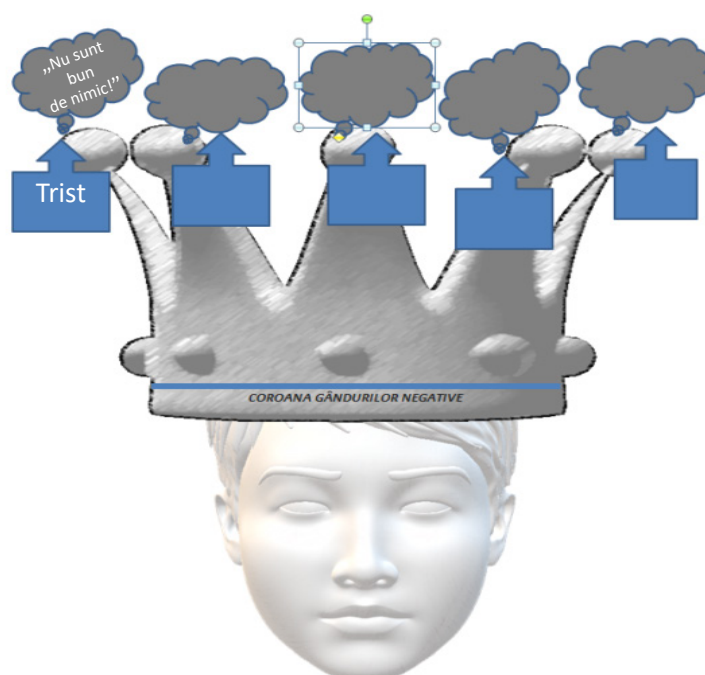
Apoi, imaginează-ți că îți așezi coroana pe cap doar cu gândul identificat de tine. Aceasta devine grea, apăsătoare, te face să îți ții capul aplecat. Totul este gri. Cu siguranță ai vrea să faci ca ea să devină mai ușoară și să ți se limpezească mintea. Cum te simți? Identifică emoția pe care ai experimentat-o în momentul în care ai avut acel gând negativ.

O să ai un exemplu scris ca să te ajute să începi.

Acasă, vei continua să faci același lucru:

1. Notează în spațiile bulelor de deasupra coroanei celelalte gânduri negative amintite pentru evenimentul neplăcut!;
2. Întreabă-te „cum mă simt cu acest gând pe cap?”, pentru fiecare gând în parte!;
3. Notează emoțiile găsite în spațiile dreptunghiulare!

Notă: Fișa de lucru o poți completa direct în documentul word sau poți să o printezi, o completezi și apoi o atașezi și o transmiți profesorului consilier școlar la adresa de email a acestuia sau pe aplicația utilizată de școala ta, în vederea evaluării și a feedback-ului.



Fișa de lucru 4

Coroana gândurilor alternative

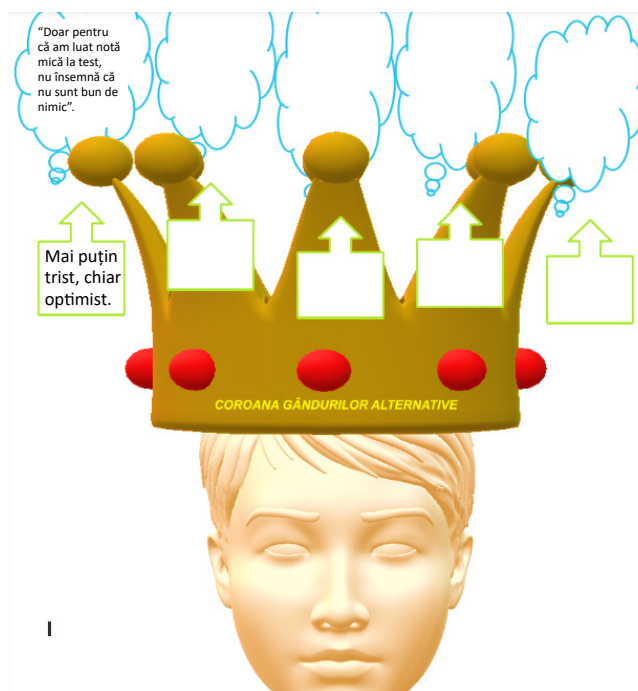
Procedură:

Și acum să facem ca această coroană să devină mai ușoară! Hai să îndepărtăm de pe Coroana gândurilor bula cu gândul negativ și să îl înlocuim cu altul cu un gând nou, alternativ, pozitiv! Imaginează-ți, din nou, că îți așezi coroana pe cap doar cu gândul nou identificat de tine. Acum cum te simți? Cum te simți cu gândul cel nou pe cap? Coroana a devenit mai ușoară?

Acasă, vei continua să faci același lucru:

1. Notează în spațiile bulilor de deasupra Coroanei gândurilor alternative celelalte gânduri alternative pentru fiecare gând de pe Coroana gândurilor negative;
2. Întreabă-te ”cum mă simt cu acest gând nou pe cap?”, pentru fiecare gând în parte!;
3. Notează noile emoții găsite în spațiile dreptunghiulare verzi!

Notă: Fișa de lucru o poți completa direct în documentul word sau poți să o printezi. O completezi și apoi o atașezi și o transmiți profesorului consilier școlar la adresa de email a acestuia sau pe aplicația utilizată de școala ta, în vederea evaluării și a feedback-ului.



4.3.4. Modalități de exprimare a emoțiilor

Gheorghiță Cocîrță
CJRAE Ilfov

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial și liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice legătura dintre emoții și comportamente;
 - să diferențieze reacțiile emoționale adaptative de cele dezadaptative;
 - să identifice reacțiile comportamentale pe care le asociază emoțiilor;
 - să exemplifice modalități eficiente de a gestiona emoțiile folosind o listă de sugestii.
- **Etapale/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Etapa nr. 1 (durata: 30 minute online sau 50 minute offline) se desfășoară în cadrul lecțiilor sincron, pe o platformă de învățare online (Microsoft Teams). Profesorul trimite elevilor link-ul la aplicația Padlet (<https://padlet.com/cocirtagheorghita33 / pmgadxmqu8ltkbjh>), prin chat-ul videoconferinței. Elevii urmăresc fișa de lucru „Modalități de exprimare a emoțiilor”, distribuită de profesor în link și ascultă indicațiile acestuia. Ei vor parcurge aceasta fișă, apoi vor posta răspunsurile pe Padlet-ul clasei, unde sunt colectate și analizate.
 - Etapa nr. 2. Elevii își vor exprima comportamentul afectiv-emoțional (verbal, nonverbal, paraverbal) în fața unei camere de filmat, iar, unde nu este posibil, se vor exprima doar verbal și paraverbal. Se va discuta despre comportamentele afectiv-emoționale identificate și se vor exemplifica diverse situații de viață în care doi oameni să aibă expresii complet diferite simțind totuși același lucru. Elevii vor descrie modalități de a reacționa adaptativ în diferite situații și de a gestiona emoțiile, folosind o listă de sugestii.
 - Etapa nr. 3. Profesorul consilier adresează întrebări pentru a evalua gradul de realizare a obiectivelor și a-i ajuta pe elevi să își fixeze informațiile. Elevii vor posta răspunsurile pe Padlet-ul clasei sau vor interacționa direct verbal. Proiectați (*share screen*) ”peretele” în fața clasei și discutați împreună, argumentând pentru modalități diferite de exprimare a emoțiilor.
- **Mod de realizare:** față în față, online sau îmbinată (*blended*)
- **Resurse necesare**
 - față în față: caiete, creioane, fișă de lucru
 - online: calculator sau telefon cu cameră de filmat, caiete, creioane, fișă de lucru
 - îmbinată: calculator, caiete, creioane, fișă de lucru.
- **Modalități de evaluare a activității**

Exerciții pentru evaluarea activității, exemple:

A fost dificil să vă gândiți la modul în care să vă comportați când aveți o anumită emoție? În viața cotidiană sunteți conștienți de aceste comportamente și reacții? A fost dificil să identificați emoția

corespunzătoare fiecărui comportament? Care dintre emoții a fost cel mai greu de interpretat? Se poate ca doi oameni să aibă expresii complet diferite simțind totuși aceeași emoție. Care pot fi urmările în situațiile în care persoana crede că exprimă ceva, iar ceilalți înțeleg cu totul altă emoție? Sau atunci când cineva spune că simte ceva, dar fața și comportamentul lui exprimă altceva? Ați reușit să distingeți între comportamentele afectiv-emoționale care ar putea fi utile sau nu? Ați avut vreodată vreo reacție/ comportament care nu v-a fost de ajutor? Ce ați simțit? Ce consecințe a avut acel comportament? Cum am putea transforma o reacție comportamentală negativă/ dezadaptativă într-una pozitivă și ce mesaje pozitive ar fi utile? Exemplificați folosind lista de sugestii! Elevii primesc o listă cu sugestii ce va conține descrierea unei modalități de a reacționa adaptativ și de a gestiona emoțiile, explicând în ce situație vor folosi acele sugestii. Cum v-a inspirat lecția de astăzi? Cum îți poate fi de folos această experiență în viitor?

Date de contact:



Gheorghită Cocîrță
Consilier școlar
CJRAE Ilfov
cocirtagheorghita@yahoo.com

Bibliografie

Ulete, F., Cristescu, R., Toth, A.M. (2016). Proiectarea și realizarea orei de consiliere școlară - Ghid metodologic pentru profesori, diriginți și consilieri școlari. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A.

Fișa de lucru

„Modalități de exprimare a emoțiilor”

<https://padlet.com/cocirtagheorghita33/pmgadxmqu8lkbjh>

1. Scrieți pe caiet denumirea unei emoții.....
2. Fiecare elev va exemplifica, un comportament afectiv-emoțional (verbal, nonverbal, paraverbal), așa încât să fie exprimată emoția scrisă în caiet, fără să o numească.
3. Fiecare elev va observa, recunoaște și consemna în caiet, numele și expresivitatea emoțională a celuilalt.....
4. Urmărindu-i pe ceilalți colegi, notați cu „+” comportamentele afectiv-emoționale pe care le considerați sănătoase, utile, și cu „-” pe acelea care ar putea să dăuneze.....
.....
5. Observați comportamentele afectiv-emoționale în care doi colegi să aibă expresii complet diferite simțind totuși aceeași emoție. Dacă doi copii se ceartă și doar unul dintre ei pare furios, înseamnă acest lucru că celălalt nu este deloc furios?
.....
6. Care pot fi urmările în situațiile în care persoana crede că exprimă ceva, iar ceilalți înțeleg cu totul altă emoție?
7. Dar atunci când cineva spune că simte ceva (o emoție), dar fața și comportamentul lui exprimă altceva?.....
8. Folosind lista de sugestii descrieți modalități de a reacționa adaptativ și de a gestiona emoțiile în diverse situații:

Plâng pentru a mă descărca când...	Încerc să discut cu persoana de lângă mine când...
Încerc să gândesc pozitiv când...	Gândesc optimist când...
Îmi găsesc de lucru când...	Ies la o plimbare când...
Discut cu prietena/ prietenul când...	Am încredere în mine când...
Mă relaxez când...	Sunt puternic când...
Mă joc când...	Sunt stăpân pe mine când...
Cer ajutor când...	Nu mă mai gândesc la problemă când...
Număr până la 10 când...	Râd cu poftă când...
Fac sport când...	Evit situația sau persoana când...
Mănânc o prăjitură când...	Încerc să repar greșeala când...

4.3.5. Timp și efort în învățare. Cum le gestionăm eficient?

Aurelia Stănculescu

CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității elevilor de realizare a planurilor personale de învățare, cu respectarea unor principii specifice învățării eficiente și optimumului motivațional
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice principalele resurse personale implicate în învățare: timpul și
 - motivația;
 - să definească conceptele de gestiune a timpului și optimum motivațional;
 - să analizeze rezultatele activităților de învățare din perspectiva relației dintre efort și dificultatea sarcinii.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
- Durata activității: 50 minute
- Etapa nr. 1 constă în captarea atenției prin utilizarea brainstormingului (durata: 5 minute). Concret elevii scriu toate cuvintele și/ sau expresiile care le apar în minte atunci când aud expresia “resurse personale”. Apoi, vor realiza o inventariere a acestora pe o coală de flipchart pe care o pot expune pe tablă/ pe un perete al clasei. La final pot fi prezentate colegilor!
- Etapa nr. 2 constă în anunțarea temei: “Gestionarea eficientă a timpului și a efortului în învățare” (durata: 1 minut). Timpul este una dintre cele mai prețioase resurse de care dispunem. Cu toate acestea, multe persoane nu îl apreciază în acest mod și tind să îl irosească.
- Etapa nr. 3 constă în dirijarea învățării (durata: 30 minute). Profesorul indică elevilor fișa de lucru 1, alocându-le sarcina de lucru nr. 1. Activitatea elevilor va fi dirijată astfel încât aceștia să ajungă la concluzia că în raport cu aceeași sarcină de lucru, rezultatele pot fi diferite. Deși timpul unei zile este același pentru orice persoană, în funcție de modul în care se realizează gestiunea lui, unele persoane pot fi mai eficiente și mai productive decât altele. De asemenea, se va discuta despre conceptul de optimum motivațional și modalitățile în care acesta poate fi atins de fiecare dintre elevi în raport cu obiectivele învățării. Se utilizează fișa de lucru nr. 2 – se discută aspectele teoretice prezentate (Gestionarea timpului și Optimum motivațional). Se alocă exercițiul nr. 2 din fișa de lucru nr. 1 spre rezolvare.
- Etapa nr 4 constă în asigurarea retenției și a transferului (durata: 10 minute).Elevii vor rezolva exercițiile nr. 3 și 4 din fișa de lucru nr. 1 în vederea fixării conceptului de optimum motivațional.
- Etapa nr. 5 constă în concluzii/ încheierea activității (durata: 4 minute). Profesorul va dirija discuția cu elevii astfel încât aceștia să extragă elementele de noutate din activitatea susținută, precum și modul în care pot transfera informațiile obținute în procesul de învățare.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare**
 - Resurse procedurale: brainstorming, învățarea prin descoperire, conversația euristică, explicația, dezbateră, problematizarea;
 - Resurse materiale: tablă/flipchart, coli format A4, instrumente de scris.
- **Modalitățile de evaluare a activității** sunt: reflecția personală, exercițiile aplicative. Criteriile de evaluare sunt: implicarea în sarcinile alocate, rezolvarea acestora în conformitate cu cerințele formulate.

Date de contact:

Aurelia Stănculescu
Consilier școlar
CMBRAE, București
aura_stanculescu@yahoo.com

Fișa de lucru 1

Exercițiul 1

Formați echipe de 4-6 colegi. Gândiți-vă la ziua de ieri! Toti ați participat la aceleași activități școlare și ați avut aceleași sarcini de rezolvat pentru astăzi. Realizați, prin discuție în grupul vostru, un sondaj pentru a afla câți copii au realizat toate temele alocate, la toate disciplinele! Credeți că toate sarcinile sunt rezolvate corect și complet? Explicați diferențele! Prezentați celorlalte echipe concluziile voastre!

Exercițiul 2 - Cum dozăm timpul și efortul în învățare?

Organizați-vă în echipe de câte 6 participanți. Utilizați metoda *Cafeneaua publică*.

Gândiți-vă la cel mai recent test pe care l-ați dat și la care vă cunoașteți deja rezultatele. Premisă: Testul a fost anunțat și se cunoștea materia din care vor fi formulate subiectele.

Analizați următoarele aspecte:

- La cât timp după ce ați aflat că veți da test ați început pregătirea pentru acesta?
- Pe o scală de la 1 la 5, cât de dificil ați apreciat că va fi acest test? (1- deloc dificil, 5 – foarte dificil)
- Cât timp ați alocat în fiecare zi pregătirii pentru acest test?
- Pe o scală de la 1 la 5, cât de mulțumit sunteți de rezultat? (1- deloc mulțumit, 5 – foarte mulțumit)
- În ce măsură reflectă acest rezultat timpul și efortul investite în pregătirea pentru test? (1 – în foarte mica măsură, 5- în foarte mare măsură)

Prezentați celorlalte echipe concluziile voastre!

Exercițiul 3

Describe o situație în care motivația ta în raport cu o sarcină de învățare nu a fost optimă. Rezultatul a reflectat acest lucru. Revaluează situația de atunci și prezintă cum ai proceda acum dacă ai mai fi în aceeași situație.

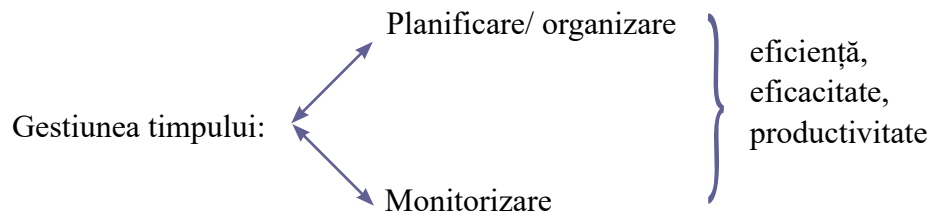
Exercițiul 4

Completează tabelul de mai jos, identificând 3 activități, motivația pentru care le realizezi, timpul și efortul necesare:

Activitatea	Motivația realizării activității	Timpul alocat	Aprecierea efortului (1- foarte mic efort, 5- foarte mare efort)

Fișa de lucru 2

Gestionarea timpului se referă la modul în care planificăm și controlăm timpul alocat realizării activităților în scopul creșterii eficienței, eficacității și productivității.



Deși timpul unei zile este același pentru orice persoană, în funcție de modul în care realizăm gestiunea lui, unele persoane pot fi mai eficiente și mai productive decât altele.

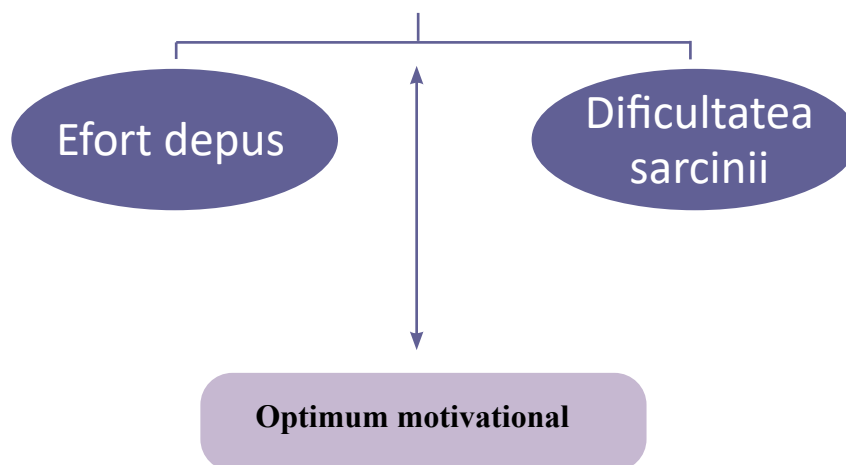
Organizarea timpului presupune:

- alocarea timpului pentru realizarea fiecărei activități;
- alegerea/selectarea activităților importante, valoroase pentru noi.

Dacă **dificultatea sarcinii este percepută corect** și **efortul** depus este **proporțional** cu aceasta, atunci spunem că am avut o **motivație optimă**.

Dacă **dificultatea sarcinii este percepută incorect**, este posibil: fie să depunem mai mult efort pentru rezolvarea unei sarcini ușoare, fie să nu ne mobilizăm suficient pentru o sarcină care era mai dificilă decât am perceput-o. În această situație va apărea fie epuizarea/ insatisfacția, fie eșecul.

Optimum motivațional – dozarea efortului în raport cu dificultatea sarcinii



4.3.6. Stresul examenelor

Alina Cucu
CJRAE Bacău

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial și liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului examenelor.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să cunoască ce este stresul, care sunt reacțiile și modalitățile de prevenire/combateră a stresului examenelor;
 - să testeze mai multe metode de reducere a stresului;
 - să realizeze un nor de cuvinte cu modalitățile proprii de gestionare a stresului examenelor.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - **Etapa nr. 1** (durata: 50 minute) este una de tip individual, ca temă pentru acasă. Elevii vor citi informațiile din prezentarea powerpoint ”Stresul examenelor” , vor accesa linkuri cu tehnici de reducere a stresului și vor fi încurajați să le practice, apoi vor învăța, într-o manieră distractivă, modalități de prevenire/combateră a stresului examenelor jucând un joc special creat cu acest scop.
 - **Etapa nr. 2.** Elevii vor utiliza aplicația wordart.com prin intermediul căreia vor realiza un nor de cuvinte care să exprime modalitățile lor de gestionare a stresului examenelor și vor posta rezultatul pe platforma Google classroom pentru a fi apreciat de colegi. Elevii au la dispoziție o săptămână pentru realizarea sarcinii de lucru.
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** laptop, conexiune la internet; prezentare powerpoint ”Stresul examenelor”; exercițiu de respirație; exercițiu de meditație; muzică de relaxare; joc în aplicația wordwall; aplicația wordart.
- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii au fost evaluați prin intermediul temei pentru acasă. Criteriile de evaluare a activității sunt: lectura informațiilor din prezentarea powerpoint, accesarea linkurilor cu tehnici de reducere a stresului, realizarea unui nor de cuvinte în wordart.

Date de contact:



Gheorghică Cocîrță

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

cocirtagheorghita@yahoo.com

Bibliografie

Lemeni, G., Miclea, M. (2009). Consiliere și orientare. Ghid pentru carieră. Cluj -Napoca: Editura ASCR , pag. 219-220, 222-223.

Robu, V. (2011). Psihologia anxietății față de teste și examene. Repere teoretice și aplicații. Iași: Ed. Performantica

Site-uri web:

Aplicația wordart: <https://wordart.com/> (03.05.2020)

Beneficiile reglării ritmului respirației: <https://doc.ro/lifestyle/tehnica-de-respiratie-care-te-calmeaza-instantaneu> (06.07.2020)

Cum să gestionezi stresul la examene: [http://www.adolescenten.ro/cum-sa-gestionezi-stresul-la-examene/\(29.05.2020\)](http://www.adolescenten.ro/cum-sa-gestionezi-stresul-la-examene/(29.05.2020))

Exercițiu de respirație: <https://www.youtube.com/watch?v=aNXKjGFUIMs> (02.06.2020)

Exercițiu de meditație:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=206&v=AtF0T2fPvBI&feature=emb_logo
(03.06.2020)

Joc în aplicația wordwall: <https://wordwall.net/resource/2789396/stresul-examenelor>
(05.06.2020)

Muzică de relaxare: https://www.youtube.com/watch?v=Qm846KdZN_c –(03.06.2020)

4.3.7. Modul în care simt și gândesc

Cristina Nechifor

CJRAE Botoșani

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial, învățământ liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității elevilor de a aplica tehnici de autocontrol emoțional.
- **Obiectivele activității de consiliere**

După parcurgerea acestei activități, elevii vor reuși:

- să recunoască cel puțin șase tipuri de emoții;
- să identifice propriile emoții în diverse situații;
- să explice relația dintre gânduri și emoții;
- să exerseze autocontrolul emoțional prin schimbarea modului de a gândi.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

- **Moment organizatoric:** 3 minute

Se asigură condițiile necesare pentru o bună desfășurare a activității.

Profesorul anunță tema propusă și obiectivele urmărite.

- **Desfășurarea activității:** 42 minute

- **Exercițiul 1:** 7 minute

Cu ajutorul brainstorming-ului, se explică noțiunea de „emoție”. Profesorul prezintă cu ajutorul unui material powerpoint sau imagini listate diferite expresii faciale, iar elevii recunosc emoții variate.

- **Exercițiul 2:** 10 minute

Profesorul trasează o linie lungă pe podea cu o bandă adezivă. Unul dintre capete este extrema pozitivă (polul emoțiilor pozitive), iar celălalt capăt, extrema negativă. Elevilor li se citește o propoziție referitoare la un eveniment posibil. Cinci voluntari sunt rugați să ia poziție de-a lungul liniei pentru a demonstra reacția lor emoțională față de evenimentul respectiv. Exercițiul se repetă cu alți 5 voluntari și altă situație.

Profesorul discută cu elevii pe baza următoarelor întrebări:

„Colegii voștri au stat de-a lungul liniei exact în același loc? Toată lumea s-a simțit la fel în această situație? Cum vă explicați acest lucru?”

Concluzii: în aceeași situație, oameni diferiți trăiesc emoții diferite; modul în care gândim influențează emoțiile noastre.

- **Exercițiul 3:** 10 minute

Profesorul distribuie fiecărui elev fișa de lucru 1 cu mai multe scenarii. Pentru fiecare scenariu, elevii vor nota gândurile și emoțiile asociate (secțiunea A). La final, se discută situațiile în plen.

„A fost dificil pentru voi să vă identificați gândurile legate de aceste situații? Dar emoțiile?”

Când se întâmplă acest lucru, ce indicii vă pot ajuta să vă dați seama?”

- **Exercițiul 4:** Legătura dintre gânduri și emoții (durata: 15 minute)

Pentru a explica legătura dintre gânduri și emoții, profesorul pune în discuție alte două situații (într-o prezentare powerpoint). Pornind de la exemplele oferite, profesorul le cere elevilor să identifice explicații/gânduri alternative pentru fiecare comportament descris în fișa de lucru și câte o emoție aferentă (secțiunea B din fișă). „Observați vreo modificare în sfera emoțiilor?”

Profesorul le poate cere copiilor să se gândească la un moment în care au trăit stări de nervozitate, furie, supărare etc. După ce descriu, pe scurt, aceste situații, vor lucra în diade pentru a vedea dacă reușesc să-și schimbe emoțiile gândind diferit.

La final, cadrul didactic prezintă și alte tehnici de autocontrol emoțional.

- **Evaluarea activității:** 5 minute

Discuții finale și concluzii. Profesorul face aprecieri verbale cu privire la implicarea tuturor în activitate. Le oferă elevilor o temă de gândire: de a-și monitoriza timp de o săptămână limbajul și de a nota fiecare situație în care își transmit mesaje de tipul: „ea mă enervează foarte tare” sau „din cauza lui mă simt atât de rău”. Materialele se aduc la următoarea activitate sau se pot încărca pe platforma școlii, iar elevii vor primi feedback individualizat.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** imagini cu diferite expresii emoționale, bandă adezivă, fișe
- **Modalități de evaluare a activității:** observația sistematică, aprecieri verbale, fișă de lucru
- **Fișă de lucru:** Modul în care simt și gândesc

Date de contact:



Cristina Nechifor

Consilier școlar

Școala Gimnazială ”Elena Rareș”

Botoșani

CJRAE Botoșani

cristina_u2003@yahoo.com

Bibliografie

Vernon, Ann (2008). *Pașaport pentru succes*. Cluj Napoca: Editura RTS

Fișa de lucru 1

Modul în care simt și gândesc

Citește fiecare scenariu. Pentru fiecare în parte, încearcă să identifici ce crezi tu despre această situație, apoi notează modul în care te-ai simțit.

1. Fratele tău mai mic intră în camera ta și îți ia telefonul pentru a se juca și el.

Secțiunea A

Te gândești

Te simți (emoția trăită)

Secțiunea B

Alte explicații posibile ale aceluiași comportament

Emoția trăită

2. Câțiva colegi merg la film. Ei nu te invită și pe tine.

Secțiunea A

Te gândești

Te simți (emoția trăită)

Secțiunea B

Alte explicații posibile ale aceluiași comportament

Emoția trăită

3. Îmi salut colegul de bancă iar acesta nu îmi răspunde.

Secțiunea A

Te gândești

Te simți (emoția trăită)

Secțiunea B

Alte explicații posibile ale aceluiași comportament

Emoția trăită

4. Descrie și tu o situație în care ai trăit emoții de furie sau de supărare.

Lucrează împreună cu colegul pentru a vedea dacă îți poți schimba emoția gândind diferit.

Fișa de lucru 2

Legătura gânduri - emoții

Exemplul 1:

Stai la coadă pentru a-ți cumpăra de mâncare. Două fete din fața ta se întorc spre tine, după care încep să chicotească și să șușotească.

- Te gândești: De ce râd de mine? E groaznic!
- Te simți: furios.

SAU

- Te gândești: Nu înțeleg de ce râd...Nu-mi place dar nu trebuie să le acord atenție!
- Te simți: iritat(ă).

Exemplul 2:

Suni un coleg pentru a-ți explica un exercițiu la matematică, însă acesta nu răspunde la telefon.

- Te gândești: Nu vrea să vorbească cu mine; și astăzi m-a evitat la școală!
- Te simți: foarte supărat.

SAU

- Te gândești: Dar dacă nu aude telefonul sau l-a uitat undeva?
- Te simți: ușor dezamăgit.

4.3.8. Fluturile autocunoașterii

Alina Crăciunescu

CNPEE - UCE, București

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** de a îi ajuta pe elevi să conștientizeze că dețin resurse personale, care îi pot ajuta să facă față oricărei situații
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea calităților personale;
 - identificarea/ stabilirea unui obiectiv personal;
 - identificarea unei/ unor persoane suport pentru realizarea obiectivului.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata activității: 2 ore, 1/ săptămână.

Pasul 1: copiii sunt invitați să deseneze conturul unui fluture care să acopere o suprafață cât mai mare dintr-o coală A4. Mențiuți: fluturele desenat trebuie să aibă aripi și trunchi.

Pasul 2: pe aripi copiii vor scrie cât mai multe calități pe care ei consideră că le dețin (se alocă 10 minute).

Pasul 3: pe trunchiul fluturelui copiii vor scrie un obiectiv pe care deja l-au stabilit sau unul pe care îl vor identifica în clasă (se alocă 10 minute).

Pasul 4: sub fluture, copiii vor scrie numele persoanelor care consideră că îi vor putea sprijini pentru realizarea obiectivului (se alocă 10 minute).

După finalizarea ultimei sarcini de lucru, elevii vor răspunde pe rând la următoarele întrebări:

- Care etapă a fost cea mai dificilă și de ce?
- Pentru care dintre cele trei obiective cred că ar mai avea nevoie de timp pentru a considera imaginea completă?

Copiii sunt invitați să analizeze acasă fluturile realizat, putând face completări acestuia cu o culoare diferită de cea folosită inițial.

După o săptămână, activitatea poate continua cu discuții pe baza completărilor făcute de copii.

Pe o nouă coală A4 elevii sunt invitați să scrie calitățile necesare pentru realizarea obiectivului scris pe trunchiul fluturelui, făcând o selecție dintre calitățile pe care le-au scris pe aripile fluturelui. În continuare, copiii sunt invitați să scrie câteva calități pe care le consideră necesare pentru realizarea obiectivului lor, dar pe care nu le posedă.

La final, copiii sunt invitați să descrie în câteva fraze cum consideră sau cum cred că pot fi ajutați de persoana/ persoanele al căror nume l-au menționat sub fluture.

În încheiere copiii vor răspunde la următoarele întrebări:

- Care dintre etapele parcurse în cele două zile li s-a părut că a fost cea mai dificilă?
- Cum consideră că i-au ajutat activitățile realizate?

Elevii sunt invitați să păstreze colile pe care au lucrat într-un portofoliu (eventual alături de alte activități pe care la care au participat pentru realizarea obiectivelor personale), cu invitația de a le parcurge atunci când simt nevoia.

- **Mod de realizare:** față în față, online

- **Resurse necesare**

Față în față: coli de hârtie A4, creioane/ pixuri

Online: calculator/ telefon, conexiune la internet

- **Modalități de evaluare a activității:**

Activitatea poate fi evaluată atât de cadrul didactic care a propus activitatea, de părinți și de elevi (imediat după activitate și după aceasta, la diferite intervale).

Modalități posibile de evaluare a activității:

- analiza lucrărilor copiilor din punct de vedere al conținutului;
- observarea elevilor, în ceea ce privește schimbările privind modul în care se raportează la provocările întâmpinate.

Date de contact:



Alina Crăciunescu
Cercetător științific
CNPEE - UCE București
alina.crăciunescu@ise.ro

4.3.9. Realizarea obiectivelor

Alina Crăciunescu

CNPEE - UCE, București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte sau alți profesori
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial, învățământ liceal/ profesional
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea de către elevi a faptului că întotdeauna există mai multe soluții pentru orice provocare întâmpinată.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să se cunoască pe sine și pe ceilalți;
 - să își dezvolte capacitatea de a lua decizii;
 - să învețe să gestioneze dificultățile.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Elevii primesc, fiecare câte o foaie de hârtie de tip *notes* și sunt invitați să scrie un obiectiv care are legătură cu viitoarea lor carieră sau profesie. Chiar dacă nu s-au hotărât ce meserie să urmeze, elevii sunt invitați să se gândească la abilități sau competențe de care cred că vor avea nevoie în viitor, pentru a desfășura o activitate profesională, pe care să le completeze pe hârtia primită, alături de trei aspecte care consideră că ar putea constitui piedici în realizarea obiectivului.
 - Este solicitat un voluntar din rândul elevilor care să ”lucreze” la realizarea obiectivului său. Voluntarul își expune obiectivul și aspectele care ar putea reprezenta piedicile în realizarea obiectivului. Aceste piedici vor fi reprezentate de câte un voluntar dintre elevi. Elevul care trebuie să își realizeze obiectivul primește două cartonașe pe care le poate folosi pe parcursul jocului pentru a primi ajutor, atunci când nu se poate descurca.
 - Se amenajează spațiul: se trasează un pătrat și la distanță de cel puțin trei metri se trasează o linie. Pătratul reprezintă locul / momentul actual în care se află participantul. Linia reprezintă locul în care trebuie să ajungă, adică obiectivul, participantul trebuind să parcurgă distanța de la locul actual la locul în care obiectivul este atins. Pe traseu, însă se întâlnește cu piedicile, cu care trebuie să negocieze trecerea mai departe. Fiecare piedică trebuie să își formuleze argumente cât mai reale, astfel încât să îi permită participantului să treacă cât mai greu mai departe. Participanții nu au voie să se atingă sau să se împingă, negocierea se face verbal. Toți ceilalți participanți sunt observatori, care trebuie să urmărească traseul și ”aventurile” voluntarilor. Când sunt folosite ajutoarele, piedica poate fi anulată sau ajutorul poate aduce argumente suplimentare pentru a facilita trecerea mai departe. Jocul s-a încheiat în momentul în care participantul a ajuns la linia de sosire, adică a realizat obiectivul.
- Atât participanții, cât și observatorii răspund la întrebări de debriefing. Întrebări:
 - Ce ați avut de făcut? Vi s-a părut dificilă sarcina?
 - Credeți că în realitate este mai greu sau mai ușor?
 - Ce ați face diferit dacă vi s-ar întâmpla în realitate?
 - Cu ce plecați după această experiență?

La finalul activității copiii sunt încurajați, să își descrie propriul traseu imaginar, ținând cont de etapele la care au asistat. Acest traseu poate fi discutat în ședințe individuale de consiliere sau poate fi reluat ca un joc în cadrul unor întâlniri viitoare.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** bandă adezivă, cartonașe colorate, hârtii colorate pentru notițe, markere, pixuri
- **Modalități de evaluare a activității**

Activitatea poate fi evaluată, atât de profesorul diriginte / consilierul școlar care a propus activitatea, de părinți, de ceilalți profesori și de elevi (după terminarea activității și la diferite intervale) prin analizarea traseelor realizate de către fiecare elev.

Activitatea poate fi evaluată prin observarea reacțiilor elevilor în timpul activității și la finalul acesteia, pe parcursul ședințelor individuale de consiliere. De asemenea, în activități ulterioare se poate analiza modul în care exercițiul i-a ajutat.

Date de contact:

Alina Crăciunescu
Cercetător științific
CNPEE - UCE București
alina.crăciunescu@ise.ro



Conștientizare socială

4.4.1. Vorbește-mi despre tine folosind muzica!

Silvia Ciotir
CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea coeziunii grupului de elevi prin intermediul învățării sociale și emoționale.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea unor pasiuni comune;
 - acceptarea diferențelor dintre persoane;
 - autodezvăluirea prin intermediul muzicii.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 50 minute

Desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere

Consilierul realizează o scurtă introducere privind importanța muzicii în viața individului, importanța cunoașterii și acceptării diferențelor între persoane etc.

Elevii sunt așezați în cerc pentru a putea comunica mai ușor unii cu ceilalți și sunt invitați să caute

pe internet melodia preferată, indiferent de genul muzical (2 minute). În cazul în care se utilizează un calculator, copiii vor merge pe rând la calculator, pentru a identifica melodia preferată. După identificarea melodiei favorite, fiecare elev, pe rând, va derula timp de 1 minut cântecul preferat. Copiii sunt încurajați să respecte preferințele colegilor lor, indiferent de genul muzical ales, de preferințele individuale, să asculte în liniște fiecare melodie etc.

Consilierul va fi cel care va oferi primul spre audiție melodia preferată. După fiecare melodie elevilor li se adresează următoarele întrebări:

- Recunoașteți melodia?
- Vă place melodia?

Eventuale comentarii sau râsete răutăcioase sunt oprite cu blândețe, copiii fiind încurajați să manifeste respect față de alegerile colegilor.

Prin intermediul muzicii, se creează o intimitate minunată între participanți. Copiii se simt auziți.

Dacă un copil nu are telefon sau acces la internet, sunt întrebați ceilalți dacă vor să îl ajute, fără a forța pe nimeni să facă acest gest, fiind vorba de bunuri personale.

În încheiere, copiii vor răspunde la următoarele întrebări:

- **Cum v-ați simțit?**
- **Ce ați învățat din această experiență?**
- **Ați descoperit lucruri noi despre colegi?**

De asemenea, copiii pot scrie pe post-it-uri o emoție, un gând sau ce anume le-a plăcut în cadrul activității. Post-it-urile pot fi lăsate anonim pe o coală de flipchart sau într-un spațiu indicat de consilier.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** telefoanele participanților sau un calculator; conexiune la internet și Youtube; sala de clasă cu scaune sau covorașe.
- **Modalități de evaluare a activității:** chestionar de feedback sau post-it-uri pe care copiii să răspundă la întrebări: 1. Ați aflat ceva nou despre sine sau despre colegi? 2. Când a fost mai greu: când v-ați dezvăluit prin intermediul muzicii sau când a trebuit să ascultați ce oferă ceilalți? 3. Ați descoperit pasiuni comune? Dar diferențe între voi? Care sunt acestea? 4. Ce apreciați cel mai mult la această activitate?

Date de contact:



Silvia Ciotir
 Consilier școlar
 CMBRAE, București
 c.silvia10@yahoo.com

4.4.2. Jocul Calităților

Irina de Hillerin
CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial, învățământ liceal/gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea la elevi a conștientizării sociale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - exersarea de către elevi a empatiei;
 - aprecierea de către elevi a diversității;
 - conștientizarea de către elevi a propriilor calități;
 - creșterea stimei de sine în context social, cu ajutorul colegilor.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Jocul este de grup, pentru întreaga clasă. Se adresează colectivelor de elevi care sunt împreună de mai mult de un an (pentru clasele a VII-a –a VIII-a sau a X-a – a XII-a). Este de preferat să nu fie dirigințele de față, deoarece îi poate influența în aprecierea colegilor.

Se poate desfășura în două ore de consiliere sau în mai multe (până la 4 ore, pe parcursul a 4 săptămâni). Durata depinde de cât de repede lucrează copiii și cât de bine se cunosc între ei. Rezultatul jocului este o fișă cu toate răspunsurile colegilor care poate fi prezentată într-o oră separat, cu răspunsurile lor centralizate de consilier și transcrise în computer pentru a nu-și recunoaște scrisul și pentru a cenzura exprimările jignitoare sau fără legătură cu tema. În cazul de față, le-am oferit copiilor rezultatele cu ocazia unei sărbători de iarnă. Impactul a fost cu atât mai mare cu cât nu se așteptau să primească atât de multe aprecieri din partea colegilor.

Desfășurarea propriu-zisă:

- Indicația inițială (în jocul de la clasă) a fost ca toți elevii să-și schimbe locurile în bănci, să se așeze câte o fată cu un băiat și să facă pereche cu persoana cu care a vorbit cel mai puțin din clasă.
- Fiecare primește o foaie de hârtie pe care își scrie propriul prenume și nume și trasează două coloane. Deasupra primei coloane scrie: "ce-mi place la tine", iar deasupra celei de-a doua: "ce mi-ar plăcea să fie diferit.
- Faza I: colegii de bancă schimbă foile între ei și scriu unul despre celălalt - ce îi place la colegul său și ce i-ar plăcea să fie diferit. După ce termină, schimbă foile între ei din nou și fiecare își citește caracterizarea făcută de colegul său. Caracterizările nu sunt semnate.
- La finalul orei, consilierul strânge toate caracterizările și le aduce peste o săptămână, la următoarea întâlnire.
- Faza II: la a doua și a treia întâlnire, foile cu numele tuturor trec pe la toți colegii, astfel încât, la finalul ultimei întâlniri toți copiii sunt caracterizați de toți colegii lor, în mod anonim.
- Pentru a nu fi recunoscut scrisul și pentru a păstra ideea de caracterizare pozitivă, am transcris digital toate foile. Fiecare copil a primit caracterizarea făcută de colegii săi într-un moment festiv.

- **Mod de realizare:** față în față sau online (dacă se folosește o platformă precum ”Mentimeter” pentru fiecare elev). Toți elevii pot să scrie anonim despre fiecare dintre ceilalți.
- **Resurse necesare:** foi de hârtie, creioane, laptop pentru transcrierea rezultatelor

Resurse online: platforma ”Mentimeter”, telefon sau calculator, acces la internet

- **Modalități de evaluare a activității:** feedback verbal sau scris.

În urma prezentării rezultatelor, după câteva săptămâni, elevii au fost chestionați verbal dacă au observat vreo schimbare în atmosfera din clasă. Răspunsurile au fost pozitive, accentuând faptul că după citirea caracterizărilor făcute de colegii lor, fiecare și-a dat seama că este apreciat de colegi și că nu-și imaginau că sunt atât de bine cunoscuți.

De asemenea, am primit aprecieri de la părinții multor elevi din clasă care au confirmat faptul că în urma acestui joc atmosfera din clasă s-a schimbat în bine.

- **Fișe de lucru:** Fișa de lucru 1, Fișa de lucru 2 pot fi consultate la finalul activității.

Date de contact:



Irina de Hillerin

Consilier școlar

CMBRAE, București

irinahillirin@gmail.com

Bibliografie

Platforma ”Mentimeter”. Disponibil la adresa: <https://www.mentimeter.com/>

Fișa de lucru 1

Jocul calităților

CE MI PLĂCE LA TINE	CE MI-AȘ DORI SĂ FIE DIFERIT	Ce sunt puțino	Ce mi-aș dori să fie diferit
<ul style="list-style-type: none"> - amuzant - inteligent - frumos - bun la sport - bun la scoală - îți place GOT x2 - ai spiritul în sânge - funky amuzant - UNCHARTED 4 - alեսai generei - ajungi pe treabă curcă - ești de găscă - ai un vibe bun - de treabă când iese - multă energie - în momentele în care te calmează este foarte de treabă 	<ul style="list-style-type: none"> - să nu ai celălalt să te sperde - să ai o anumită sensibilitate - puțin mai atent - nu știu să te uiți în 134/138 - nu mai da cu SP/ TU! - să fii mai liniștit - să nu mai părăsești - să fii mai colegial - glume / sarcasm / glume foarte foarte - prea multă energie 	<ul style="list-style-type: none"> - e inteligent, destul de lungi la toate materiile și face compuneri frumoase - delimitarea și inteligența - te respect pentru că mi-ai fost multă vreme concurență - acuratețea cu care rezolvi orice problemă - modestia - conștientizarea datorită de-alungul anilor - e funny - e extrem de deșteaptă - e frumoasă - e corectă - stă liniștită cu treaba ei - e perseverentă - e foarte curioasă - are o gândire foarte bună - are o gândire de adevăratul nerv al cunoașterii - are o gândire - este o persoană bună - are o gândire 	<ul style="list-style-type: none"> - să fie mai multă - să fie mai multă - să fie mai multă

Fișa de lucru 2

Jocul calităților - transcrierea pentru elevi

”XXXXXX Îmi place că ești funny, de gașcă, amuzant, de treabă, deștept, brosu meu☺. Îmi place că poți să te porți ok atunci când vrei, că ești ambițios, ești o persoană veselă, hazos. Forță! Mi-aș dori să nu mă mai judeci, să fii mai serios, să înveți, să fii mai puțin orgolios, să îmi zici ”bună” după ce mi-ai trimis mesaj să ne împăcăm, să te concentrezi mai mult pe școală, să nu mai vorbești când nu trebuie.

XXXXXXXXXX Îmi place că ești sociabil și inteligent, ești foarte bun cu ceilalți copii, deștept și darnic, amuzant și drăguț. Te descurci foarte bine la matematică, fizică și chimie, cubul rubick. Îmi place că stai la locul tău și știi să eviți problemele, ești ambițios și știi ce îți dorești. Mi-aș dori să socializezi mai mult, să putem sta mai mult împreună, să ne cunoaștem mai bine, să petrecem mai mult timp împreună în afara orelor de program, să lași MC și să trăiești mai mult în realitate, să fim prieteni, să comunicăm mai mult și cu alți copii.

XXXXXXXXXX Imi plac ambiția și determinarea de a fi cea mai bună, inteligența ta, onestitatea și aerul critic pe care îl ai atunci când te referi la un subiect important, stilul tău vestimentar, atitudinea calmă pe care o ai, modestia ta, că ești deșteaptă și drăguță, foarte ambițioasă. Îmi place că ești silitoare, bună la toate materiile și faci compuneri frumoase, acuratețea cu care rezolvi orice problemă, modestia și conștiinciozitatea. Ești funny, extrem de frumoasă, corectă, perseverentă, genială. Mi-ar plăcea să fii mai puțin timidă - pentru că ești o persoană minunată! Mi-aș dori să socializezi mai mult, să vorbim mai mult, să petrecem mai mult timp împreună.”

4.4.3. Jocul diversității

*Doina Popescu
CMBRAE București*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea la elevi a unor atitudini sociale bazate pe toleranță și nondiscriminare.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea stereotipurilor, prejudecăților și limitelor toleranței proprii și ale altora;
 - formularea de opinii și argumente care să susțină puncte de vedere;
 - confruntarea diferitelor valori și stereotipuri.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Activitatea, care a durat 50 de minute și s-a desfășurat cu elevi de clasa a VIII-a, a valorificat resurse dobândite ca urmare a participării la proiectul ” Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education” (EMPAQT) with the financial support of the European Commission under Erasmus+ Program, KA3 (No 564547-EPP-1-2015-1-BG-EPPKA3-PI-FORWARD“, proiect finanțat prin programul ERASMUS+ și în care Institutul de Științe ale Educației a fost partener.

Etape:

- Conexiunea cu anumite conținuturi ale învățării (libertatea individuală) – brainstorming.
- Aplicarea metodei (Fișa de lucru 1 - Jocul ”Călătoria cu trenul”). În prima parte, li s-a prezentat elevilor scenariul jocului propus (“Vă urcați în trenul ”Expresul din Valea Renilor” pentru o plimbare de o săptămână de la Lisabona la Moscova. Călătoriți într-un compartiment cușetă, pe care trebuie să-l împărțiți cu alte trei persoane. Cu care din următorii pasageri ați prefera să fiți? Alegerile voastre sunt: un jucător de baschet profesionist în scaun cu roțile, cineva care suferă de o tulburare de sănătate mintală (tulburare obsesiv-compulsivă), o persoană care a fost în închisoare (condamnată), o victimă a violului, un homosexual, o mamă adolescentă, un dependent de alcool, un supraviețuitor în urma unui atac al talibanilor, un refugiat din Asia, un țigan“). Li s-a solicitat să consemneze pe post-it-uri alegerile lor și motivația acestora. De asemenea, au fost invitați să reflecteze asupra persoanelor din scenariu cu care ar refuza să împartă compartimentul de tren (și motivele acestor alegeri). În a doua parte a jocului, elevii au împărtășit în grupuri mici opiniile și argumentele referitoare la alegerile lor; în fiecare grup au fost consemnate, pe scurt, aceste argumente. În ultima parte a jocului, li s-au oferit explicații cu privire la “călători“:
 - Jucătorul de baschet - Elaine Allard, membră a echipei naționale a Canadei pentru baschet în scaun cu roțile.
 - Persoana care suferă de o tulburare de sănătate mintală (OCD) - Cameron Diaz, actriță americană și fost model.
 - Un fost condamnat - Nelson Mandela, militant din Africa de Sud împotriva politicii de apartheid (care susținea supremația persoanelor albe), om politic, filantrop.
 - Victima unui viol - Oprah Winfrey, antreprenor în domeniul mass-mediei americane, gazda unui talk show, actriță, producătoare, filantrop.

- Homosexualul - Ricky Martin, cântăreț, actor și scriitor din Puerto Rico.
 - Mama adolescentă - Aretha Franklin, cântăreață americană, muziciană, compozitoare.
 - Dependental de alcool - Johnny Depp, actor american, producător, muzician; este considerat una dintre cele mai mari vedete ale lumii.
 - O supraviețuitoare în urma unui atac al talibanilor - Malala Yousafzai, activistă pakistaneză pentru educația femeilor și cel mai tânăr laureat al premiului Nobel.
 - Un refugiat din Asia - Tenzin Gyatso, cel de-al 14-lea și actualul Dalai Lama
 - Țiganul - Sir Charlie Chaplin, actor comic englez, regizor și compozitor.
- Discuții referitoare la discriminare și prejudecăți (surse, modalități de manifestare, efecte).
 - Reflecții de final (prejudecățile limitează libertatea?; în ce măsură discriminarea afectează relațiile interumane?; cum putem atenua influența prejudecăților asupra atitudinilor și comportamentelor noastre în relațiile cu ceilalți?)
 - Evaluare
 - **Mod de realizare:** față în față
 - **Resurse necesare:** laptop, prezentarea metodei în format .ppt, post-it-uri
 - **Modalități de evaluare a activității:** chestionar adresat elevilor
 - **Fișa de lucru:** Jocul ”Călătoria cu trenul” poate fi consultată la finalul acestei activități.

Date de contact:

Doina Popescu
 Consilier școlar
 CMBRAE, București

Fișa de lucru 1

Jocul "Călătoria cu trenul"

Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Jocul Călătoria cu trenul- scenariul

- Vă urcați în trenul *Expressul din Valea Renilor* pentru o plimbare de o săptămână de la Lisabonă la Moscova. Călătoriți într-un compartiment cupetă, pe care trebuie să-l împărțiți cu alte trei persoane.
- Cu care din următoarea pașageri ați prefera să fiți?
- Alegeți-vă voastre sunt:
 - un jucător de baschet profesionist în scaun cu rotile
 - cineva care suferă de o tulburare de sănătate mintală (tulburare obsesiv-compulsivă)
 - o persoană care a fost în închisoare (fost condamnat)
 - o victimă a violului
 - un homosexual
 - o mamă adolescentă
 - un dependent de alcool
 - un supraviețuitor în urma unui atac al talibanilor
 - un refugiat din Siria
 - un țigan

Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Jucătorul de baschet este ...

Elaine Allard - membră a echipei naționale a Canadei pentru baschet în scaun cu rotile.

A suferit o leziune a coloanei vertebrale într-un accident la 16 ani. Înainte de accident a practicat mai multe sporturi, printre care inotul și schiul alpin. Vorbește engleză, franceză și portugheză. Lucra ca administrator de cont la Royal Bank of Canada și, în timpul liber, face scufundări.

Premii/repere:

Din 2011 face parte din Liga Campionilor la baschet feminin din Canada.

Destinată a medalia Jubileul de Diamant, oferită de regina Elisabeta a II-a, în 2013.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Persoana care suferă de o tulburare de sănătate mintală (OCD)



Cameron Diaz - actriță americană și fost model.

A jucat în filme cunoscute precum *Mosco, Prietenul meu se însoară*, *Ingerii lui Charlie*, *Profă rea, dar bună*.

Tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD) este o tulburare de anxietate, caracterizată printr-o dorință/forță obsesivă de a îndeplini o anumită sarcină (un anumit „ritual”).

Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Un fost condamnat



Nelson Mandela - militant din Africa de Sud împotriva politicii de apartență (care susținea supremația persoanelor albe), om politic, filantrop.

Președinte al republicii sud-africane între 1994 și 1999.

Mandela a stat 27 de ani în închisoare. A fost arestat în 1962 pentru conspirație împotriva guvernului și a fost condamnat la închisoare pe viață.

Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Mama adolescentă

Aretha Franklin - cântăreață americană, muziciană, compozitoare.

A câștigat 18 premii Grammy și este unul dintre cei mai bine vânduți artiști din toate timpurile.

La scurt timp după debutul său muzical, cântăreața de 14 ani a născut primul său fiu. A născut încă trei fi la vârsta de 15 ani, apoi la 22 de ani și la 28 de ani. Primii doi tați ai fiilor ei nu au fost identificați niciodată. În timp ce Aretha și-a continuat cariera și „a continuat să iasă cu prietenii”, bunica ei, Rachel și sora ei Erma au crescut copiii. S-a căsătorit cu primul ei soț la vârsta de 19 ani, în 1961.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Dependentul de alcool

Johnny Depp - actor american, producător, muzician; este considerat una dintre cele mai mari vedete ale lumii.

A jucat în *Alice în Țara Minunilor*, *Charlie și Fabrica de Ciocolată*, *Pirații din Carabe*.

Johnny Depp a devenit dependent datorită presiunii exercitate de faima sa. Nu putea să vorbească la ceremonii fără să consume înainte alcool.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Mama adolescentă

Aretha Franklin - cântăreață americană, muziciană, compozitoare.

A câștigat 18 premii Grammy și este unul dintre cei mai bine vânduți artiști din toate timpurile.

La scurt timp după debutul său muzical, cântăreața de 14 ani a născut primul său fiu. A născut încă trei fi la vârsta de 15 ani, apoi la 22 de ani și la 28 de ani. Primii doi tați ai fiilor ei nu au fost identificați niciodată. În timp ce Aretha și-a continuat cariera și „a continuat să iasă cu prietenii”, bunica ei, Rachel și sora ei Erma au crescut copiii. S-a căsătorit cu primul ei soț la vârsta de 19 ani, în 1961.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Dependentul de alcool

Johnny Depp - actor american, producător, muzician; este considerat una dintre cele mai mari vedete ale lumii.

A jucat în *Alice în Țara Minunilor*, *Charlie și Fabrica de Ciocolată*, *Pirații din Carabe*.

Johnny Depp a devenit dependent datorită presiunii exercitate de faima sa. Nu putea să vorbească la ceremonii fără să consume înainte alcool.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education


Țiganul

Sir Charlie Chaplin - actor comic englez, regizor și compozitor.

Considerat una dintre cele mai importante figuri din istoria filmului.

A primit titlul de „Sir” de la Regina Elisabeta a II-a, în 1975.

În anul 2011 a fost descoperită o scrisoare trimisă lui Chaplin în 1970, din care reieșea că s-a născut într-o caravană țigănească, în parcul Black Patch Park din Smethwick, Staffordshire.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Resurse

- Ms. Maharaj: <https://hsp3catvanier.wordpress.com>
- Equity Education: <http://prezi.com/cstt1v4985jg/harmony-movement/>
- Wikipedia:
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Elaine_Allard
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Ricky_Martin
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Aretha_Franklin
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Johnny_Depp
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Malala_Yousafzai
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Dalai_Lama
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Charlie_Chaplin#cite_ref-6
- https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/1989/fama-facts.html
- <http://www.expressandstar.com/news/2013/02/18/charlie-chaplin-was-born-into-midland-sir-family/>

Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Țiganul

Sir Charlie Chaplin - actor comic englez, regizor și compozitor.

Considerat una dintre cele mai importante figuri din istoria filmului.

A primit titlul de „Sir” de la Regina Elisabeta a II-a, în 1975.

În anul 2011 a fost descoperită o scrisoare trimisă lui Chaplin în 1970, din care reieșea că s-a născut într-o caravană țigănească, în parcul Black Patch Park din Smethwick, Staffordshire.



Empathic and supportive teachers – key to quality and efficiency in education

Resurse

- Ms. Maharaj: <https://hsp3catvanier.wordpress.com>
- Equity Education: <http://prezi.com/cstt1v4985jg/harmony-movement/>
- Wikipedia:
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Elaine_Allard
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Ricky_Martin
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Aretha_Franklin
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Johnny_Depp
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Malala_Yousafzai
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Dalai_Lama
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Charlie_Chaplin#cite_ref-6
- https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/1989/fama-facts.html
- <http://www.expressandstar.com/news/2013/02/18/charlie-chaplin-was-born-into-midland-sir-family/>

4.4.4. Aleg să mă implic

Noémi Para
CJRAE Covasna

- **Cine realizează activitățile de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul activităților de consiliere:** informarea elevilor și creșterea gradului de conștientizare a acestora asupra bullyingului în școală
- **Obiectivele activităților de consiliere:**
 - identificarea de către elevi a formelor, tipurilor de bullying, a modalităților de prevenire și intervențiilor eficiente în cazul bullyingului din mediul școlar;
 - reducerea comportamentelor de bullying în mediul școlar;
 - promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi prin intermediul unor activități
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Pregătirea materialelor pentru proiect: prezentarea activității diriginților, pregătirea echipei de lucru, planificarea orelor de dirigiență și de desen.
 - Desfășurarea activităților de consiliere în clasă:

Activitățile de consiliere cu elevii au început cu informarea elevilor privind noțiunea de bază a fenomenului de bullying în mediul școlar: definiție, tipurile de bullying. În următorul pas, elevii au fost îndrumați să discute în grupe mici (max. 4 persoane), pe baza Fișei de lucru 1 a activității, un caz de bullying întâlnit în mediul școlar. Activitatea a continuat cu prelucrarea Fișei de activitate 2, în grupe mici, în care au fost discutate modalități de prevenire și intervenții eficiente în cazul bullyingului. Activitatea s-a finalizat sub forma unor concluzii, verbalizarea experiențelor elevilor a fost transpusă și într-o scenă de pantomimă.

- Desfășurarea activității artistic-vizuale pentru realizarea produselor

În cadrul activității artistic-vizuale, coordonată de consilierul școlar și secondată de un alt profesor de specialitate (desen, pictură), elevii, individual sau în grupe mici (max. 4 persoane) au transpus în produse vizuale, mesajul lor despre prevenirea fenomenului de bullying în mediul școlar.

- Expoziția cu produsele elevilor: diseminarea experiențelor elevilor în urma participării la activitatea mai sus s-a realizat prin intermediul unei expoziții școlare cu produsele realizate de elevi.

- **Durata activității de consiliere**

Activitatea s-a desfășurat pe parcursul semestrului al II-lea (februarie-martie 2020) la orele de dirigiență, coordonate de profesorul consilier școlar, după cum urmează:

- durata activităților de consiliere în clasă: 1,5 ore/activitate de consiliere în grup/clasă;
- durata activităților artistic-vizuale: 2 ore/ activitate/clasă.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** flipchart, instrumente artistice
- **Modalități de evaluare a activității:** expoziție realizată din produsele elevilor: fotografii, desene și rapoarte realizate de către cadrele didactice participante.

Date de contact:



Noémi Para
Consilier școlar
CJRAE Sfântu Gheorghe, județul
Covasna
para.noemi@yahoo.com

Fișa de lucru 1

Prezentare de caz

1. Discutați despre un caz de bullying din viața voastră.
2. Decupați pătrățelele de mai jos:

VICTIMA

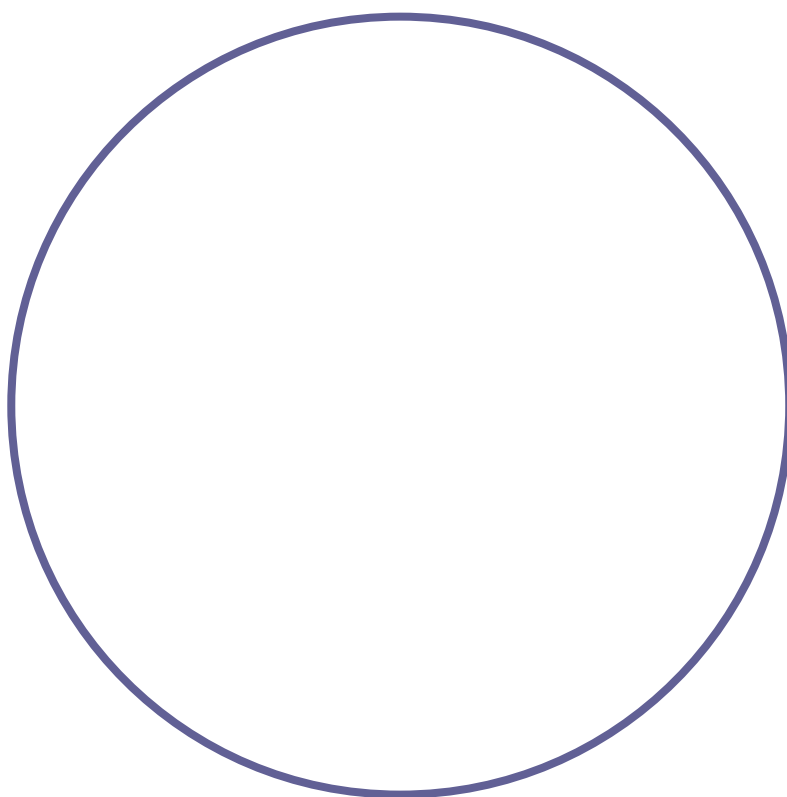
AGRESORUL

SPECTATORI

alte persoane implicate

ex.....

3. Așezați în cercul de mai jos personajele parte a evenimentului bullying în funcție de raportul emotional dintre acestea:
- 4.
- 5.
- 6.



Fișa de lucru 2

”Raza soarelui”

Soarele aduce lumină, razele de soare deschid căi de rezolvare a situațiilor de bullying.

Închipuie-ți ce ai putea să faci ca să aduci lumină (rezolvare) în situațiile de bullying în mediul școlar.



Imagini din timpul activităților desfășurate cu elevii:



4.4.5. Empatie și integrare

Liliana Matei
CJRAE Harghita

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare și conștientizare socială
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** acceptarea elevului "D", elev cu dificultăți de învățare, pentru integrarea în clasă
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să descrie atitudini pozitive ce pot fi construite în urma percepției corecte a efectelor unei situații discriminatorii;
 - să identifice trăiri afective, gânduri, reacții ale unui copil cu dificultăți de învățare, în relația lui cu mediul școlar;
 - să exemplifice comportamente de sprijin, acceptare a copilului cu CES, prin raportare la propriile nevoi în contextul empatizării cu acesta.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 1 oră

- **Introducere**

Se propune exercițiul de spargere a gheții „Eu mă simt... datorită/ din cauza...” (durata: 5 minute).

- **Conștientizarea erorilor de percepție și reprezentare socială**

Se urmărește videoclipul din link-ul: <http://epochtimes-romania.com/news/ce-ar-fi-sarbatorile-de-iarna-fara-iubire-si-fara-datini-video---281779>.

Elevii exprimă posibile gânduri și emoții ale personajelor. Se analizează situația, apoi se evidențiază atitudinea de sprijin și acceptare (durata: 15 minute).

- **Autoanaliză, introspecție, analiză în scopul schimbării atitudinilor**

Se propune un exercițiu de imaginație, de a empatiza cu un copil cu deficiențe de învățare. Elevii exprimă în scris gânduri, emoții, posibile comportamente la clasă. Identifică situația colegului lor "D". Este subliniată nevoia schimbării atitudinii. Se prezintă starea elevului "D", cu permisiunea acestuia. El a fost pregătit pentru acest moment și a acceptat această intervenție (durata: 15-20 minute).

- **Exprimarea reacțiilor emoționale de acceptare sau respingere a schimbării prin alegerea emoticoanelor vesele, triste, indecise (durata: 5 minute).**
- **Metode utilizate:** discuția, observarea, studiul de caz
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** laptop, videoproiector
- **Modalități de evaluare a activității:** analiza fișelor, discuția cu elevul, părintele și dirigintele clasei, care au constatat modificări ale comportamentelor elevilor.
- **Fișa de lucru:** "Foaie de jurnal"

Date de contact:



Liliana Matei

Consilier școlar

CJRAE Harghita

liliana_matei1@yahoo.com,

cjaphr@yahoo.com

Fișa de lucru 1

Foaie de jurnal

Pentru o zi de școală, pune-te în locul unui copil cu dificultăți de învățare!

Așadar, ești un copil care are nevoie de mai mult timp, decât ceilalți, pentru a rezolva sarcinile de lucru, nu prea înțelegi cerințele, te concentrezi greu, îți amintești cu dificultate informația memorată, primești punctaje mici la teste.

Care sunt nevoile tale? Ce te-ar ajuta să te simți mai bine la școală?

Ieși din pielea copilului cu care ai empatizat. Povestește ce ai înțeles tu, din videoclipul urmărit.
Care este mesajul?

4.4.6. „Diferiți dar uniți” - Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de elevii cu dizabilități

Anca Corina Dragoș

CJRAE Sălaj

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea unei atitudini pozitive față de integrarea elevilor cu dizabilități în școlile de masă.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - sensibilizarea elevilor asupra problematicei elevilor cu dizabilități;
 - conștientizarea și combaterea stereotipurilor, prejudecăților și a discriminărilor cu privire la elevii cu dizabilități, din școlile de masă.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**
 - Introducere: realizarea unor asociații libere la termenul „dizabilitate” (durata: 5 minute)
 - Exerciții demonstrative

Se vor realiza cu elevii o serie de exerciții demonstrative sub forma unor scurte experimente, în urma cărora vor conștientiza problematica elevilor cu nevoi speciale.

- Experimentul 1: „Coșul cu mere” (durata: 10 minute)

Se prezintă elevilor un coș cu mere diferite (mărimi, soiuri, culori diferite și stări diferite de prospețime sau alterare). Elevii sunt rugați, în primul rând, să spună ce mere preferă și apoi să guste din fiecare măr ales și să spună dacă gustul este conform așteptărilor, în funcție de aspectul mărului sau este diferit. Se explică și se definesc termenii de stereotip și prejudecată. Se sugerează elevilor să realizeze o analogie între coșul cu mere și grupurile de oameni (de exemplu: „Merele, nu le cumpăra înainte de a le gusta, iar oamenii, nu-i judeca înainte de a-i cunoaște!”).

- Experimentul 2: „Construiește un puzzle” (durata: 10 minute)

Se aleg doi elevi voluntari și fiecare din ei se oferă câte un mini puzzle, cu același număr de piese. Un elev primește imaginea finală, după care se va ghida în ansamblarea pieselor, iar celălalt elev primește doar piesele de puzzle scoase din cutie. Sarcina va fi să construiască imaginea în cât mai scurt timp. Se discută apoi despre rezultate și despre condițiile de lucru discriminatorii. Se realizează analogia experimentului cu elevii care au diferite dizabilități (exemplu: „Elevii cu dizabilități sunt, uneori, la fel ca și cei care doresc să realizeze un puzzle, însă nu știu cum arată imaginea finală! Aceștia doresc să ajungă la aceleași rezultate ca și noi ceilalți, însă au resurse limitate.”). Pornind de la acest exercițiu, se explică termenul de „discriminare”.

- Experimentul 3: „Țintă” (durata: 10 minute)

Se aleg doi elevi voluntari care trebuie să nimerească o țintă cu niște săgeți. Un elev va arunca la țintă cu ochii legați, iar celălalt va arunca de la aceeași distanță, însă fără să fie legat la ochi. Se discută performanța fiecăruia, modul în care s-au simțit și condițiile în care au realizat sarcina. Se explică termenul de „discriminare”.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** două jocuri puzzle identice, un coș cu mere cât mai diferite, o țintă *darts* cu săgeți, o eșarfă, hârtie, instrumente de scris

- Modalități de evaluare a activității

Evaluarea se realizează prin extragerea unor învățăminte morale ale poveștilor (Fișa de lucru 1 ”Învăță din povești”) (durata: 15 minute).

- **Fișa de lucru** „Învăță din povești” poate fi consultată la finalul acestei activități.

Date de contact:



Anca - Corina Dragoș
Consilier școlar
CJRAE Sălaj, Zalău
ancaardeleanzal@yahoo.com

Bibliografie

Boza, M. (2010). *Atitudinile sociale și schimbarea lor*. Iași: Polirom.

Gherguț, A. (2006). *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale*. Iași: Polirom.

Yzerbyt, V., Schadron, G. (2002). *Cunoașterea și judecarea celuilalt - o introducere în cogniția socială*. Iași: Polirom.

Fișa de lucru 1

Învăță din povești

Grupul 1: Povestea unui ol spart

Se spune că o femeie mergea zilnic cu câte un ol după apă la o fântână. La un moment dat, un ol îi spune celuilalt: *Nu vezi că tu ești spart și aproape nu mai rămâne pic de apă până stăpâna ajunge cu tine acasă? Nu mai încerca să transporti apă, ești spart, nu mai ești bun de nimic!* Olul spart merse supărat și resemnat la stăpână și îi spuse că nu are rost să se mai chinuie cu el, deoarece toată apa o va pierde pe drum, iar dânsa are oricum o grămadă de alte oluri noi și fără crăpături, pe care le poate folosi în locul lui. Femeia a răspuns zâmbind: *Tu, olul meu spart, ești foarte important pentru mine. Poate nu ai observat, dar doar când mă întorc cu tine de la fântână, merg pe marginea stângă a drumului, în rest, cu celelalte oluri, merg mereu pe marginea dreaptă. Pe marginea stângă a drumului am semănat un șir de flori, iar cu ajutorul tău, olul meu cu crăpături, semințele au fost udate iar florile mele au răsărit! Astfel, cu ajutorul tău, mă bucur de frumusețea acestor flori, de câte ori mă duc pe drumul spre fântână* (autor anonim).

Cerință

Notați ce ați înțeles din această poveste și ce învățăminte am putea extrage, referitor la subiectul elevilor cu dizabilități, integrați în învățământul de masă.

Grupul 2: Povestea băiatului cu doi ochi

Povestea spune că undeva în Univers există o planetă pe care trăiesc ființe foarte asemănătoare cu pământeni. Singura deosebire dintre noi și ei este că ei au un singur ochi și pot vedea cu acesta în întuneric, la distanțe foarte mari, și chiar puteau vedea cu acesta prin ziduri sau pereți. Într-o zi, pe acea planetă s-a născut un copil cu doi ochi. Părinții au fost foarte dezamăgiți, dar l-au îngrijit cu toată dragostea. Doctorii au spus că nu se putea face nimic. Pe lângă că acest copil avea doi ochi în loc de unul, cum aveau majoritatea de pe acea planetă, copilul avea nevoie și de lumină atunci când mergea undeva noaptea, de un telescop pentru a vedea ce se întâmplă pe alte planete și nu putea vedea prin ziduri. Astfel, el era privit de ceilalți ca și cum nu ar vedea bine, deoarece nu vedea la fel ca toată lumea.

Într-o zi, însă, și-au dat seama că el poate vedea ceva ce toți ceilalți nu puteau: culorile. Toată lumea de pe acea planetă vedea în alb și negru, băiatul cu doi ochi vedea însă în culori. El a început să-și facă prieteni, cărora le povestea despre frumusețea naturii, despre pădurile verzi, cerul albastru și florile multicolore. Și dacă înainte toți îl numeau: „băiatul cu doi ochi”, lucru care îl făcea pe acesta să se simtă diferit, dar inferior față de ceilalți, acum prietenii îi spun altfel: „băiatul cu culorile”. Acum, el se simte în continuare diferit, dar ... important! (preluare după: *First Steps – Amnesty International*).

Cerințe

Răspundeți la următoarele întrebări:

- Cum v-ați fi simțit în locul băiatului cu doi ochi, pe planeta locuită de ființe cu un singur ochi?
- Ce rol considerați că au avut denumirile diferite pe care le-a primit băiatul și modul în care l-au făcut să se simtă?
- Notați mai jos ce ați înțeles din această poveste și ce învățăminte am putea extrage, referitor la subiectul elevilor cu dizabilități?

Grupul 3 - Povestea reală a urșilor Panda (adaptare după Jim Wilson).

Se cunoaște faptul că urșii Panda sunt animale rare și foarte speciale, față de celelalte specii de urși. Această specie este rară și pe cale de dispariție tocmai pentru faptul că fiind niște animale foarte diferite de restul din rasa lor, au și o serie de nevoi foarte speciale. Aceste animale speciale trăiesc doar la altitudini foarte înalte, de peste 4000 de metri, nu le place frigul excesiv, mănâncă în mare parte doar muguri de bambus, iar bambusul nu le oferă multă energie, fapt pentru care se mișcă încet și nu sunt foarte activi, dar tocmai lenea lor caracteristică îi face deosebit de amuzanți și de simpatici. Ei se mai cațără ușor în copaci și sunt buni înotători. Urșii Panda sunt foarte blânzi, dar dacă se simt amenințați pot să atace. Prin natura lor, sunt animale solitare și le place să trăiască singuri și izolați unii de alții. Se mai spune că la naștere aceștia au nevoie de atingere, căldură și afecțiune. Ei sunt atât de sensibili la naștere, încât, dacă nu sunt ținuți în brațele mamei urs, la căldură, timp de o lună, aceștia nu supraviețuiesc. Aceste nevoi nu au mai fost posibil de satisfăcut, în ultimul timp, nici de natură, nici de oameni. În plus, încercările de a popula urșii Panda în captivitate au avut până acum rezultate destul de slabe. Ei, fie nu s-au adaptat condițiilor din grădinile zoologice, fie, dacă s-au adaptat, când au fost reintroduși în junglă, nu au mai făcut față mediului sălbatic. Cu toate acestea, sunt printre animalele cele mai simpatice și mai îndrăgite de către oameni. În cultura chineză, Panda este simbolul prieteniei, al păcii și al echilibrului.

Cerință

Încercați să realizați o analogie între povestea de viață a urșilor Panda și specificul elevilor cu diferite dizabilități. Notați mai jos ce ați înțeles din această poveste și ce învățăminte am putea extrage referitor la subiectul elevilor cu dizabilități, integrați în învățământul de masă.

4.4.7. Învăț să fiu empatic

Daniela Laic

CJRAE Vaslui

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, management personal, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare, luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea capacității empatice a elevilor în relaționarea cu colegii de clasă
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice similaritățile dintre ei și alți elevi;
 - să analizeze perspective diferite asupra aceleiași situații;
 - să participe activ, prin joc de rol, la situații în care se pot manifesta empatic în raport cu colegii lor.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Joc de energizare (durata: 5 minute)

Se propune exercițiul „Astăzi mă simt...” în care fiecare participant va trebui să comunice întregului grup cum se simte în momentul în care debutează activitatea.

Durata: 5 minute

Exercițiul 1 „În pantofii altcuiva” (durata: 25 minute)

Elevilor li se oferă câte o bomboană. Sunt rugați să rupă bomboanele, pentru a observa ce se găsește în interiorul fiecăreia. Se constată că, deși culorile sunt diferite, ele au același interior de ciocolată. Pornind de la această analogie, se explică elevilor faptul că, deși fiecare dintre noi arată și se comportă altfel, în interior toți suntem la fel.

În continuare elevii sunt rugați să identifice trei interese, respectiv trei lucruri care le plac în mod deosebit. Se vor nota pe fișa de lucru „În pantofii altcuiva”. Fiecare elev își prezintă interesele colegilor, iar consilierul le notează pe tablă numele copiilor care au interese similare. Se discută despre similarități, dar și despre diferențele dintre ei. Consilierul explică elevilor faptul că, deși există preferințe pentru activități similare, adesea unii colegi nu sunt incluși la activitățile de grup ale clasei, pentru că sunt percepuți a fi „diferiți”. După discuții, elevii sunt împărțiți în grupe de câte 3-4 copii și fiecare grup primește o descriere a uneia din situațiile prezentate în fișa de lucru „În pantofii altcuiva”. Elevii trebuie să ilustreze situația atât din perspectiva copilului marginalizat, cât și din perspectiva celorlalți copii, prin intermediul unui joc de rol. Se discută toate situațiile, reamintindu-se elevilor despre analogia dintre interiorul unei persoane și conținutul bomboanelor colorate.

Exercițiul 2: „Știu să fiu empatic” (durata: 15 minute)

Elevii vor citi câteva situații și vor avea ca sarcină să identifice cum se simt copiii care povestesc aceste situații și să-i ajute să găsească diferite soluții.

Exercițiul 3: „Empatia în clasă” (durata: 5 minute)

În încheierea activității, se prezintă elevilor o listă de comportamente prin care își pot ajuta colegii să nu se simtă excluși.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru, bomboane colorate, post-ituri
- **Modalități de evaluare a activității**

În final, elevii vor descrie pe un post-it un gând sau o învățătură cu care pleacă de la activitatea de consiliere.

- **Fișele de lucru:** „În pantofii altuia”, „Știu să fiu empatic”, „Empatia în clasă” pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Daniela Laic

Director/ Consilier școlar

CJRAE Vaslui

laicdaniela@yahoo.com

Bibliografie

Benga, O., Băban, A., Opre, A. (2015). *Strategii de prevenție a problemelor de comportament*. Cluj Napoca: ASCR.

Fișa de lucru 1

Empatia în clasă

Fă primul pas!

Salută un elev nou venit în clasă și intră în vorbă cu el.

Implică-te!

Identifică lucrurile care-ți plac și participă la activități în care poți face cunoștință cu alți copii care au aceleași preocupări ca și tine.

Ascultă

Fii atent la ce spun ceilalți și nu-i întrerupe atunci când povestesc.

Fii o persoană empatică!

Arată-le celorlalți că ții cont de părerile și de emoțiile lor.

Manifestă interes în raport cu ceilalți!

Adresează-le întrebări și caută-le compania pentru a-i cunoaște mai bine.

Fii flexibil!

Nu te aștepta ca toată lumea să gândească sau să simtă ca tine. Acceptă să asculți și alte păreri, chiar dacă nu seamănă cu ale tale.

Fișa de lucru 2

În pantofii altcuiva

a. Notează trei dintre activitățile tale preferate. În spațiul liber, notează câți dintre colegii din clasă au aceleași activități preferate ca și tine.

1.

2.

3.

b. Citește împreună cu colegii tăi situațiile descrise mai jos și răspunde la întrebări.

Situația 1

Mihai trebuie să poarte ochelari ca să poată citi. Lui Mihai îi place foarte mult să joace fotbal. Toți copiii evită să-l invite să se joace cu ei pentru că se gândesc că „ochelariștii” nu știe să joace fotbal.

1. Cum credeți că se simte Mihai când i se spune „ochelariștii” ?
2. Care este motivul pentru care ceilalți copii se gândesc că Mihai nu știe să joace fotbal?
3. Cum ar putea Mihai să se împrietenească cu ceilalți? Dar ceilalți cu Mihai? (Gândiți-vă ce sfat le-ați da).

Situația 2

Ioana este nou venită în clasă. Ea este cea mai retrasă și nu prea îndrăznește să intre în discuții cu colegii. Fetele din clasă cred că nu vrea să-și facă prieteni și nu o invită niciodată să discute cu ele.

1. Cum credeți că se simte Ioana atunci când stă singură în pauză?
2. Care este motivul pentru care ceilalți copii se gândesc că Ioana nu vrea să fie prietenă cu ei?
3. Cum ar putea Ioana să se împrietenească cu ceilalți? Dar ceilalți cu Ioana? (Gândiți-vă ce sfat le-ați da).

Situația 3

George este slab la sport. Din acest motiv băieții îl evită. Nimeni nu știe însă că George scrie poezii frumoase.

1. Cum credeți că se simte George atunci când ceilalți evită să se joace cu ei?
2. Care este motivul pentru care băieții nu se joacă cu el?
3. Cum ar putea George să se împrietenească cu ceilalți? Dar ceilalți cu George? (Gândiți-vă ce sfat le-ați da.)

Situația 4

Gianina vine la școală cu haine modeste. Celelalte colege râd de ea pentru că hainele ei nu sunt la fel de frumoase ca ale lor. Ceea ce nu știu colegele este faptul că tatăl Geaninei și-a pierdut locul de muncă pentru că fabrica la care lucra s-a desființat.

1. Cum credeți că se simte Gianina când ceilalți râd de ea?
2. Care este motivul pentru care ceilalți copii râd de ea?
3. Cum ar putea Gianina să se împrietenească cu ceilalți? Dar ceilalți cu Gianina? (Gândiți-vă ce sfat le-ați da.)

4.4.8. Empatia - prin ochii celuilalt

Mihaela Frățilă

Ioana-Nicoleta Grudea

CJRAE Buzău

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** nivel gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea propriilor abilități non-cognitive și valorizarea acestora prin gestionarea eficientă a situațiilor din viața de zi cu zi
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice propriile emoții de bază în situații variate;
 - să exprime propriile emoții de bază în situații variate;
 - să manifeste empatie față de ceilalți;
 - să utilizeze elemente de ascultare activă.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Durata activității: 1 oră

Elevii definesc conceptul de *empatie* cu ajutorul brainstorming-ului (notarea tuturor ideilor copiilor) și precizează rolul pe care îl are empatia în relațiile interumane, modalitățile de îmbunătățire a comunicării empatice, cum recunoști un om empatic – comportamente observabile, expresii faciale, modul de a vorbi etc.

Este citită povestea terapeutică „Nick și Dia în fata empatiei” sau „Poezia empatiei” (fișele de lucru 1 și 2). Sunt discutate și analizate comportamentele empatice din cele două povestiri.

Elevii primesc o coală albă de hârtie; fiecare va mototoli coala primită. Desfăcând foaia și încercând s-o îndrepte cât de mult se poate, se constată că aceasta nu mai poate fi adusă la starea inițială (dinaintea mototolirii ei) – dialog dirijat, explicații.

În etapa următoare, elevii sunt rugați să scrie fiecare pe câte un bilețel anonim o situație în care cineva s-a simțit pecum hârtia mototolită, după care bilețelele sunt strânse de consilier și amestecate. Elevii sunt rugați să extragă la întâmplare câte un bilet, spunând ce comportamente/ cuvinte/ atitudini au condus la acea situație neplăcută și ce alte cuvinte/ comportamente/ atitudini ar putea fi folosite pentru a nu mai produce „mototolirea”.

Reflecții cu privire la activitatea desfășurată, evaluarea activității.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** coli albe de hârtie, markere, fișe de lucru, tablă, chestionare, poveste/ poezie terapeutică, imprimantă, laptop sau PC
- **Modalități de evaluare a activității:** pe tot parcursul lecției (evaluare continuă) prin observarea sistematică a comportamentului elevilor și a răspunsurilor oferite de aceștia.

Evaluare finală se realizează prin completarea de către elevi a răspunsului la următoarele întrebări: „Dați o notă activității desfășurate!”; „Ce v-a plăcut la această activitate?”; „Ce nu v-a plăcut?”; „Credeți că v-a fost utilă? Dacă da, de ce?”.

- **Fișele de lucru:** „Povestea terapeutică: Nick și Dia în fata empatiei” și „Poezia empatiei” pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:**Mihaela Frățilă**

Consilier școlar

CJRAE, Buzău

mihaela_psiholog@yahoo.com**Ioana-Nicoleta Grudea**

Consilier școlar

CJRAE, Buzău

grudeaioana@gmail.com

Bibliografie

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

Pânișoară, I. O. & Pânișoară, G. (2012). *Cele 7 medalii ale succesului*. Iași: Ed. Polirom.

Sălăvăstru, D. (2006). *Didactica psihologiei*. Iași: Ed. Polirom.

Fișa de lucru 1

Povestea terapeutică Nick și Dia în fața empatiei

preluată din:

Pânișoară, I. O. & Pânișoară, G. (2012). „Cele 7 medalii ale succesului”,

Iași: Polirom

Este o zi de decembrie cu multă, multă zăpadă. A tot nins de două zile în continuu, dar acum a stat. Din când în când, câte un fulg rătăcit mai ajunge pe obrajii trecătorilor grabiți să ajungă la caldura primitoare a caselor. Dia era la bunici și aștepta cu nerăbdare să vină mama ei și să o ia acasă. De cum s-a deschis ușa, i-a sărit în brațe:

- Mami, este atât de frumos afară! Hai să mergem în parc să facem un om mare de zăpadă!
- Mami este obosită de la serviciu, interveni bunica, mai bine mergeți direct acasă.
- Chiar că sunt obosită, a spus mama cu voce stinsă, am avut o zi lungă în care am alergat mult cu proiectul la care lucrez și cred că am și răcit puțin...
- Te rog maaamiii!- Dia cu ochii larg deschiși se uita rugător la ea... Chiar îmi doresc mult!
- Bine, o să ne oprim în drum spre casă. Este chiar în drum, a adăugat mama pentru a o liniști pe buni, care dorea să mai spună ceva.

Au ajuns în parcul și, spre bucuria fetiței mai erau și alți copii acolo, joaca era în toi. Erau și Nick și Bogdanel, și Alina și împreună au clădit un om mare de zăpadă cu o burtă mare și un nas lung, portocaliu. Tocmai căutau ceva să-i pună pe cap drept caciulă, când Dia le-a auzit pe mama ei și mama lui Nick discutând:

- Sunt foarte obosită, spunea mama Diei, cred că am răcit și mi-e teamă să nu fac febră.
- Atunci de ce ați mai venit în parc? a întrebat cealaltă mamă.
- Parcă tu nu știi... M-a așteptat toată ziua, cum poți să o dezamăgești? Este un copil tare bun, trebuie să fac și eu un efort pentru ea. Dar m-au epuizat complet proiectul pe care a trebuit să-l fac la serviciu și acum răceala asta...

Brusc, Dia și-a amintit că este tare rău să fii răcit. Nu demult, când ea fusese răcită și stătuse acasă, mama își luase câteva zile libere de la serviciu să stea cu ea și s-o îngrijească. Nu se simțise deloc bine, avea febră, o durea în gât și nasul îi era înfundat. Dar inventaseră împreună o mulțime de jocuri distractive și timpul trecuse mai repede. S-a gândit că și mama ei se simte rău și a luat-o de mână:

- Bau! a zis Dia cu un zâmbet larg. Hai să mergem acasă, mami!
- Parcă doreai să stai în parc, să te joci...
- Mă pot juca și acasă. Mi-am adus aminte cât de rău mi-a fost când am fost răcită. Și tu te simți rău acum, nu-i așa? Acum tu ești fetița și eu o să fiu mama. Tu o să stai pe canapea cu un ceai fierbinte în mână și eu o să-ți spun glume și chestii de la școală. O să vezi că o să te distrezi și o să uiți de oboseală și de răceală...

Am învățat astăzi o lecție importantă:

- Să fiu atentă, să îmi dau seama cum se simte cineva (dacă este trist sau vesel, spre exemplu).
- Să îi spun acelei persoane că o înțeleg, că sunt alături de ea. Să fac ceva pentru a o ajuta.

Fișa de lucru 2

Poezia empatiei

preluată din:

Pânișoară, I. O. & Pânișoară, G. (2012). „Cele 7 medalii ale succesului”,

Iași: Polirom

O broscuță nu știa

Să înoate și plânga,

Dar un fluture ce trecea

Prin frunziș i-a zis așa:

Eu te înțeleg prea bine,

Că și eu sunt tot ca tine,

Știu cum este, nu-i ușor,

Că nici eu nu știu să zbor.

Iată de ce:

Când colegu-i supărat

Că ceva i s-a-ntâmplat

Nu uita, sunteți colegi,

Încearcă să-l înțelegi.

Cu atenție-l ascultă

Si încerci să îl ajuți,

Când problema îl apasă

Spune-i tare: mie-mi pasă!



Abilități de relaționare și comunicare

4.5.1. Împreună suntem mai puternici!

Iulia Ghimpe
CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, conștientizare socială, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea toleranței și acceptării precum și stabilirea și menținerea unor relații sănătoase și satisfăcătoare cu diverse persoane și grupuri.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea abilităților pe care elevii le pot folosi pentru a lucra eficient în echipă;
 - enumerarea aspectelor care îi fac pe elevi să fie asemănători dar și unici, diferiți;
 - identificarea emoțiilor elevilor în diferite situații (inclusiv în situații de lucru în echipă/grup);
 - expunerea de către elevi a unor puncte de vedere diferite;
 - identificarea a cel puțin trei modalități prin care putem construi relații pozitive cu ceilalți.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 50 minute

Grup țintă: o clasă de elevi de gimnaziu

- Exercițiu de *ice-breaking* - ”Ghemul pe cerc”

Elevii au fost așezați în cerc și au desfășurat un ghem spunând câte o calitate/abilitate pe care o au și o pot folosi atunci când lucrează în echipă. Ghemul a fost aruncat pe cerc până când toți elevii au menționat câte o trăsătură. La finalul exercițiului, se creează o rețea realizată din firele ghemului. Elevii au discutat despre modul în care suntem interconectați/parte din aceeași ”rețea”, sumarizând și importanța colaborării. Elevii au realizat un exercițiu prin care au menționat într-un timp foarte scurt două trăsături care îi caracterizează pe ei și o trăsătură pentru colegul de bancă oferind ajutor în același timp pentru colegii care întâmpinau dificultăți în identificarea trăsăturilor.

- Lucru în echipă - ”Așază cuvinte”

Elevii au fost grupați în echipe în mod aleator. Fiecare echipă a primit un plic cu diverse cuvinte decupate având ca sarcină să așeze cuvintele în așa fel încât să reiasă o frază cu sens. Pentru realizarea sarcinii elevii și-au împărțit roluri în cadrul echipei. La finalul exercițiului, elevii au prezentat frazele: ”Nici unul dintre noi nu poate face singur câte putem face împreună!” și au discutat despre aspectele pozitive și negative, precum și despre aspectele care pot fi îmbunătățite la ei atunci când lucrează în echipă. Elevii au ascultat și observat punctele de vedere (diferite) ale colegilor oferind și modalități prin care putem avea relații sănătoase cu cei din jur (pornind de la ceea ce au observat lucrând în echipă).

- Exercițiu de feedback -”Balonul cu aer cald”

La finalul activității, elevii au completat pe post-it-uri colorate aspecte bune/ plăcute/ interesante ale activității, precum și aspecte care pot fi îmbunătățite și le-au așezat pe balonul cu aer cald sau pe coșul cu greutate al unui balon, reprezentat grafic pe tablă.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** ghem de ață, plicuri cu puzzle din hârtie, lipici (opțional), post-it-uri colorate, markere
- **Modalități de evaluare a activității:** feedback direct oferit de elevi în exercițiul ”Balonul cu aer cald”, observarea comportamentelor elevilor în alte situații de lucru în echipă sau alte contexte școlare.

Date de contact:



Iulia Ghimpe

Consilier școlar
CMBRAE, București
iulia.ghimpe@gmail.com

4.5.2. Puterea cuvintelor: durere vs. alinare

Anca Munteanu

CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** management personal, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea autoconștientizării, în vederea stabilirii unor relații armonioase cu ceilalți
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice emoții, gânduri și comportamente proprii, când se găsesc într-o situație frustrantă /conflictuală;
 - să găsească alternative la comportamentele agresive, mai ales verbal.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 50 minute

Profesorul îi anunță pe elevi că vor discuta împreună despre relațiile intercolegiale, despre cum apar și se dezvoltă conflictele, despre responsabilitatea fiecărui elev în parte în soluționarea acestora (durata: 5 minute). În acest moment al activității, profesorul expune elevilor o de foaie flipchart pe care e desenat un copil, pe trupul căruia sunt marcate răni, simbolizând durerea emoțională provocată de vorbe neplăcute adresate de ceilalți. Elevii sunt provocați să găsească, să-și amintească, exemple de cuvinte jignitoare, remarci pe care le-au primit la un moment dat sau pe care le-au adresat, care generează astfel de răni și să le noteze pe desen (durata: 10 minute).

Apoi, elevii vor avea de completat Fișa de lucru „Emoții, gânduri, comportamente”, cu sprijinul căreia vor reflecta asupra propriului mod de gestionare a situațiilor conflictuale colegiale (durata: 10 minute). După această etapă, fiecare elev știe cum se simte, ce gânduri îi apar în minte, dar și ce reacții are atunci când este într-un conflict. De asemenea, fiecare știe ce ar putea schimba în comportamentul său, astfel încât să se evite rănilor emoționale.

Are loc o discuție clarificatoare în care profesorul punctează faptul că jignirile, insultele pot provoca răni care adâncesc un conflict. Se accentuează faptul că fiecare are o responsabilitate într-un conflict, - pe care îl poate fie stopa, fie accentua prin modul în care îl gestionează (durata: 15 minute).

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru, creioane, foi flip-chart, marker, post-it-uri.
- **Modalități de evaluare a activității**

Pe foaia de flipchart, unde inițial elevii au trecut diverse cuvinte și jigniri, acum sunt provocați să găsească câte un „pansament emoțional” (o încurajare, un compliment), pe care îl vor scrie pe câte un post-it și îl vor lipi pe câte o rană. Profesorul încurajează elevii să găsească cât mai multe mesaje pozitive, care să îi ajute să își dezvolte deprinderea de a relaționa pozitiv cu ceilalți (durata: 10 minute).

- **Fișa de lucru:** „Emoții, gânduri, comportamente” poate fi consultată la finalul acestei activități

Date de contact:

Anca Munteanu
Consilier școlar
CMBRAE, București
ancuta.munteanu@yahoo.com

Bibliografie

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

Gulei, M., Serea, A. (2011). *Orientarea și consilierea în carieră – Ghidul profesorului*. Iași: Spiru Haret.

Fișa de lucru 1

„Emoții, gânduri, comportamente”

Încearca să-ți amintești o situație în care ai avut un conflict cu un coleg de clasă. Următoarele întrebări te vor ajuta să clarifici și să înțelegi ce faci tu într-o astfel de situație și cum altfel ai putea să o gestionezi astfel încât să spui ce te deranjează fără să-ți jignești colegul și fără să ajunghi să vă răniți emoțional sau fizic.

1. Cum te simți când un coleg te provoacă și știi că ar putea să apară un conflict?

.....
.....
.....

2. Ce gânduri îți apar în minte când realizezi că e posibil să apară o ceartă cu un coleg de-al tău?

.....
.....
.....

3. Care sunt primele tale reacții față de colegul provocator? Care sunt primele cuvinte pe care i le adresezi prima dată acestuia?

.....
.....
.....

4. Ce ai putea să-i spui colegului tău astfel încât situația să rămână sub control?

.....
.....
.....

5. Ce trasatură morală te-ar putea ajuta să eviți un conflict?

.....
.....
.....

4.5.3. Asertivitate și feedback

Diana Blagovenco

CJRAE Ilfov

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** exersarea de către elevi a abilității de a comunica asertiv și a oferi feedback în situații sociale
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice stilul de comunicare dintr-o situație dată,
 - să explice specificul stilului de comunicare plecând de la o situație dată,
 - să aplice stilul de comunicare asertiv într-un joc de rol cu o situație dată, identificând emoția;
 - să aplice un model de feedback într-o situație dată: ex. *apreciez-recomand-apreciez*.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 50 minute

- Profesorul alege 3 elevi și iese cu ei din clasă. Fiecăruia din cei 3 elevi i se oferă unul din cele 3 scripturi din Fișa de lucru 1 și i se solicită să îl citească. Întră în clasă, fiecare primește câte o pungă de bomboane, iar elevii împart bomboanele pe rând și folosesc replicile din script.
- Profesorul întreabă elevii ce stil de comunicare a folosit fiecare dintre cei 3 elevi care a împărțit bomboane și care au fost elementele care au ieșit în evidență.
- Profesorul lipește pe tablă foaia de flipchart cu formularea răspunsului asertiv (Fișa de lucru 2), cu formularea răspunsului la critică și cu modelul de feedback.
- Elevii sunt invitați să se așeze în cerc în spatele clasei. Profesorul solicită pe rând câte 2 voluntari pentru a face jocuri de rol cu scenariile din Fișa de lucru 3. Un voluntar din echipă este ghidat să răspundă conform scenariului de răspuns asertiv. Celălalt va reformula replica din scenariu după regulile feedback-ului.
- Profesorul reia elementele caracteristice stilului de comunicare asertiv și întreabă elevii care este formularea asertivă și cum se formulează un feedback.
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** 3 pungi cu bomboane, fișe cu formularea răspunsului asertiv și feedback, fișe cu scenariile
- **Modalități de evaluare a activității**

Pentru evaluare, elevii vor completa un chestionar scurt în care sunt încurajați să ofere feedback în mod corect profesorului și să își exprime emoțiile din timpul activității în mod asertiv, pentru a exersa abilitățile dobândite în timpul activității:

În activitatea de astăzi, m-am simțit (fericit/vesel/iritat/trist/furios/dezamăgit/frustrat/rușinat etc) atunci când (descrie situația specifică).

În activitatea de astăzi am apreciat..... și în același timp vă recomand să îmbunătății/să schimbați De asemenea, mi-a plăcut și

- **Fișele de lucru:** 1 - ”Stiluri de comunicare”, 2” - Răspuns la stilurile de comunicare”, 3 - ”Scenarii pentru feedback” sunt disponibile la finalul activității.

Date de contact:



Diana Blagovenco

Consilier școlar

CJRAE Ilfov

diana.blagovenco@gmail.com

Bibliografie

Băban, A. (coord.) (2011). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: ASCR.

Fișa de lucru 1

Stiluri de comunicare

Pentru Voluntarul 1:

Luați bomboane! Hooo, să îmi rămână și mie! Hei! Jumate sunt ale mele! Ce te bagi mă în față! Nu îți mai dau, că mi le mănânci pe toate! După ce că vă dau, mai și comentați! Să nu cumva să aruncați pe jos ambalajul! La coș!

Pentru Voluntarul 2:

Serviți bomboane, fiecare câte una, ca să fie de ajuns pentru toți, inclusiv pentru mine. Poftim! Cu plăcere! Apreciez că iei doar o bomboană, ca să ajungă și colegilor. Vă rog să îmi păstrați și mie una. Mulțumesc! Vă mulțumesc că duceți ambalajele la coș pentru a păstra clasa curată.

Pentru Voluntarul 3:

Serviți bomboane, vă rog mult. Haideți, luați, luați câte vreți. Lăsați, că eu mănânc altădată, să aveți voi câte vreți. Offf, îmi pare așa de rău că nu am adus mai multe, îmi cer mii de scuze, v-am făcut poftă și nu am să vă dau mai multe... Luați, luați, lăsați-mă pe mine, că o să mănânc și eu, la Crăciun probabil. Voi să aveți, asta îmi doresc. Voi ai de alt fel? Offf, îmi pare rău că nu am luat și altfel, îmi cer scuze, mă duc repede în pauză și iau și din alea și mai aduc. Lăsați, că strâng eu ambalajele.

Fișa de lucru 2¹

Răspuns la stilurile de comunicare

Cum răspund la critică:

1. Parafrazez: am înțeles de la tine că..... (reiau mesajul primit)
2. Solicit mai multe informații: te rog să îmi spui mai multe despre
3. Spun asertiv cum mă simt când mă critică și cum aș dori să se comporte pe viitor: când tu îmi transmiți lucrurile așa, mă face să mă simt..... (emoția) și te rog ca pe viitor să

Formulare asertivă:

Când tu faci..... (comportament observabil), eu mă simt (bucuros/ trist/ iritat/ înfuriat/ dezgustat/ speriat/ uimit) și te rog ca pe viitor să..... (solicit o schimbare de comportament)

Cum formulez corect feedback:

Metoda Sandviș: pozitiv-negativ-pozitiv

Apreciez la tine / la discursul tău / la lucrarea ta / la mesajul tău.....
(ceva observabil, specific, pozitiv), îți **recomand** să (ce am observat negativ) și să știi că **apreciez** și că (ceva observabil, specific, pozitiv)

1 O parte din informațiile din fișa de lucru 2 au fost preluate din Băban, Adriana (coord.). (2011). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: ASCR.

Fișa de lucru 3

Scenarii pentru feedback

1. Ce ți-ai pus bluza asta?! E urâtă și nu îți vine bine!
2. Ești praf la mate, mai ai mult de exersat ca să ajungi la nota 7.
3. Tu știi numai să țipi, nu să vorbești normal!
4. Explici prost, folosești numai termeni pompoși, nu înțeleg nimic.
5. Foarte urât din partea ta că ai râs de mine când eram la tablă și m-am încurcat la formule! O să îți fac și eu la fel ție.
6. Ești cel mai tăcut coleg, aproape că nu știu cum te cheamă.
7. Ce urât scrii! Când copiez teme de la tine, mă chinui să înțeleg ce scrii.
8. Cred că ești o fițoasă, îți dai ochii peste cap când vorbesc cu tine și uneori nu răspunzi la salut.
9. Faci glume proaste în timpul orei și mi-e greu să mă concentrez din cauza ta.

4.5.4. Cât de importanți sunt prietenii pentru mine? Ce am de învățat de la ei?

Daniel Țeculescu

CJRAE Mureș

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** formarea la elevi a unei percepții corecte despre aderarea la viața de grup, implicațiile și consecințele acesteia
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - exersarea capacității de comunicare a elevilor;
 - identificarea persoanelor care exercită influență negativă asupra elevilor;
 - exersarea capacității elevilor de a dezvolta relații interpersonale benefice.
- **Etapele de desfășurare a activității** (durata activității: 50 minute)
- **Exercițiu de încălzire**

Elevii desenează expresia cea mai potrivită pentru starea emoțională pe care o simt la momentul activității (fișa de lucru 1 „Cum te simți azi?”). În continuare, elevii scriu pe un bilețel lucrurile cele mai importante pe care le-au reținut din întâlnirea anterioară.

- **Exercițiul propriu-zis**

Consilierul școlar lecturează în fața elevilor povestea „Afacerea lui Alexandru” (fișa de lucru 2 „Afacerea lui Alexandru”), după care adresează întrebări elevilor referitoare la înțelegerea conținutului și a mesajului transmis.

Apoi, consilierul școlar împarte elevilor fișa de lucru 3 cu tema ”Cât de importanți sunt prietenii pentru mine?” Elevii completează în mod individual cu cât mai multe caracteristici referitoare la caz. Apoi, are loc o dezbatere pe baza răspunsurilor elevilor.

- **Exercițiu de încheiere**

În ultima parte a activității, pe parcursul a 5-10 minute, elevii exprimă în scris ce le-a plăcut la această activitate și ce nu le-a plăcut, ce informații noi au aflat, precum și creionarea profilului prietenului ideal.

Toate opiniile vor fi scrise pe cartonașe colorate sub forma unei cărți (pe fila din dreapta se descrie profilul prietenului ideal, iar pe fila din stânga aspectele pozitive și negative referitoare la activitate).

- **Metode și tehnici utilizate:** analiza literar-textuală; problematizarea; tehnica ascultării active.
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru individuale, planșe, creioane colorate, marker.
- **Modalități de evaluare a activității**

Evaluarea activității de consiliere se realizează în ultima etapă, când elevii își exprimă în scris opinia despre profilul prietenului ideal, precum și aspecte pozitive și negative referitoare la activitate.

Date de contact:



Daniel Țeculescu
Consilier școlar
CJRAE Mureș
dteculescu@yahoo.com

Bibliografie

Popescu, A., Liiceanu, A. (2002). *Manualul Programul educațional „Decizia e a mea”*. București: Fundația Pentru Pluralism 2002-2003.

Fișa de lucru 1

Cum te simți azi?

Data:

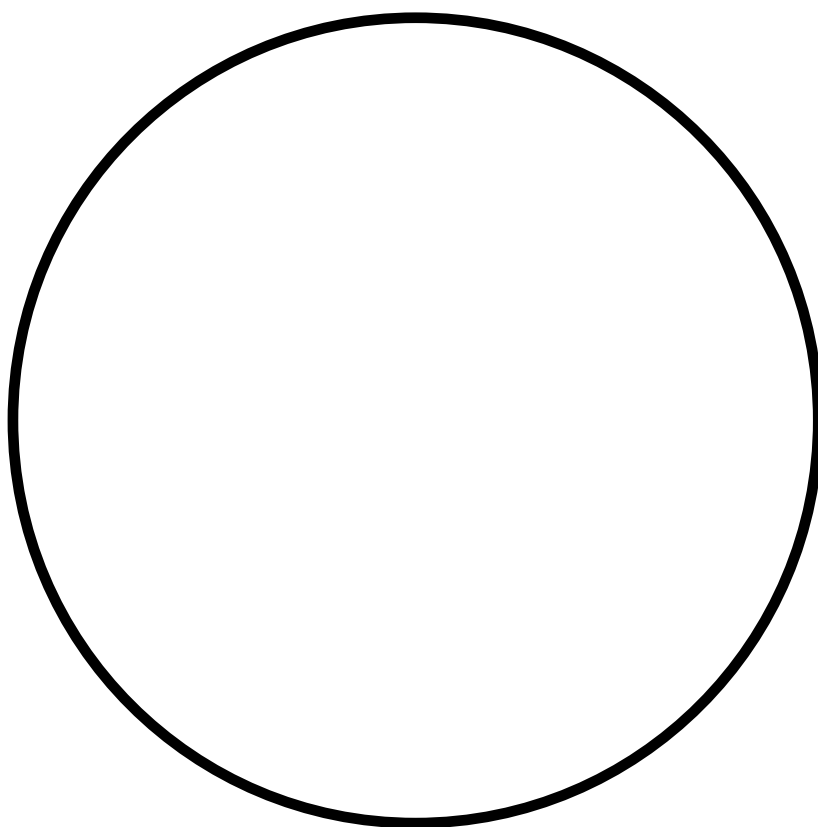
Clasa:

Cap. Comunicare și abilități sociale

Tema: „Cum te simți azi?”

Numele și prenumele:

Desenează expresia cea mai potrivită pentru starea ta emoțională din acest moment.



Fișa de lucru 2

„Afacerea lui Alexandru”

„Am împlinit de curând 13 ani. Sunt foarte bun la calculatoare, ca și prietenii mei de la care am învățat foarte multe în domeniu. Într-o zi, unul dintre cei mai buni prieteni ai mei m-a provocat: vrei să faci un ban? Normal că da, i-am răspuns. Tot ce trebuia să fac era să înregistrez muzică și jocuri pe PC pe care aveau ei grijă să le vândă. Câștigul îl făceam jumătate. Am făcut asta un timp dar mi-am dat seama că eram folosit și am vrut ca banii să fie numai ai mei. Așa că eu înregistram, eu vindeam. Am făcut o mulțime de bani, mi-am schimbat chiar și calculatorul. La un moment dat vânzarea mergea atât de bine încât nu-mi ajungea timpul să înregistrez cât aș fi dorit. Așa că am ales să nu mă duc la școală pentru un timp. Așa s-a făcut că am ajuns la un număr de 200 de absențe și nu știu pe unde să mă scot.

Prietenii mei au început școala. Părinții mei nu știu nimic de absențele mele. De mirare, diriginta nu a dat telefon acasă. M-aș duce la școală dar îmi este rușine, toată lumea o să mă întrebe de ce am lipsit atâta, ca să nu mai vorbesc că am rămas mult în urmă și nu o să pot să recuperez. Uneori mă gândesc că poate era mai bine dacă aveam alți prieteni care să nu mă ispitească la bani... .”

Fișa de lucru 3

Cât de importanți sunt prietenii pentru mine?

Nr crt.	Întrebare	Răspuns
1.	Ce părere aveți despre Alexandru?	
2.	Dar despre prietenii lui?	
3.	Ce fel de influență au avut prietenii lui Alexandru?	
4.	Este Alexandru conștient de problema lui?	
5.	Unde a greșit (dacă a greșit)?	
6.	De ce?	
7.	Cum putem interpreta cuvintele din finalul scrisorii: „...poate că era mai bine dacă aveam alți prieteni care să nu mă ispitească?”	
8.	Ce a învățat Alexandru din această situație?	
9.	Cât de importanți sunt acum pentru Alexandru cei care l-au ispitit?	

4.5.5. Puterea cuvintelor

Alina Elena Andraș

CJRAE Brașov

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** formarea și menținerea relațiilor elevilor cu ceilalți, prin oferirea unui feedback pozitiv și constructiv
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - exersarea relaționării armonioase cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare;
 - recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți;
 - acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere (durata: 50 minute)

- Elevii vor urmări un *trailer* al filmului despre emoții, ”Inside Out ”și se vor purta discuții cu privire la emoțiile personajelor și la caracteristicile fiecărei emoții prezentate în film. Fiecare elev va primi o foaie de hârtie pe care este rugat să scrie o propoziție pe care nu ar vrea să o audă niciodată, urmând ca această propoziție să fie reformulată la finalul orei, în sens pozitiv.
- Elevii sunt rugați să enumere cât mai multe cuvinte sinonime cu cuvântul ”feedback”, urmând să se discute tehnica celor patru pași în acordarea unui feedback pozitiv: pregătirea, descrierea comportamentului, descrierea impactului comportamentului, discutarea pașilor următori și concluzia. Elevii vor utiliza tehnica, pe baza fișei de lucru 1 - Puterea cuvintelor.
- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** laptop, video-proiector, foi A4
- **Modalități de evaluare a activității**

Fiecare elev este rugat să schimbe perspectiva și să reformuleze în sens pozitiv propoziția pe care nu ar vrea să o audă niciodată, scrisă la începutul orei, astfel încât să creeze o stare de bine.

- **Fișa de lucru 1:** ”Puterea cuvintelor” este disponibilă la finalul activității.

Date de contact:



Alina Elena Andraș

Consilier școlar

CJRAE Brașov

Bibliografie

Călineci, M.C., Boca, C., Barbu, D. (2017). *Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru clasa a V-a*. București: CD Press.

Fișe de lucru 1

Puterea cuvintelor

1. Utilizați tehnica celor 4 pași în următoarele situații:

Un băiat care are părinții plecați la muncă în străinătate s-a izolat de grup.

O fată foarte timidă a făcut o prezentare personală pe vlog, folosind o voce șoptită, care abia s-a auzit.

Un băiat care a intrat de curând în echipă a ratat două ocazii la poartă.

O fată nu își asumă niciun rol în proiectul la istorie al grupului.

O colegă a luat o notă mică la lucrarea de la matematică.

2. Descrieți o situație în care ați oferit un feedback pozitiv sau negativ și notați emoțiile pe care le trăiți când rememorați acel moment.

4.5.6. Eu și colegii mei

Marinela Cristiana Predoi

CJRAE Mehedinti

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea responsabilității sociale și formarea deprinderilor de interacțiune socială la elevi
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să-și dezvolte capacitățile de apreciere a celor din jur;
 - să se raporteze corect la cei aleși drept prieteni;
 - să recunoască valoarea prieteniei ca relație interpersonală bazată pe cunoaștere reală;
 - să-și formeze atitudini responsabile.
- **Etapete/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Moment organizatoric (durata: 3 minute)

Consilierul creează condițiile optime pentru desfășurarea activității. Pregătește materiale didactice necesare, aranjează scaunele în semicerc, se asigură că fiecare elev are un instrument de scris. Propune reguli care să fie respectate: ex. *Ascultăm cu atenție instrucțiunile, Vorbim pe rând, Respectăm timpul de lucru, Criticăm idei și nu persoane.*

Ice-breaking și introducere în temă (durata: 5 minute)

Elevii primesc fișa de lucru 1 “Cum te simți astăzi?”, împreună cu instrucțiunile necesare

Precizarea temei și a obiectivelor activității (durata: 2 minute)

Se prezintă tema activității - „Eu și colegii mei” și scopul vizat de activitate - dezvoltarea responsabilității sociale și formarea deprinderilor de interacțiune socială.

Dirijarea învățării (durata: 25 minute)

Consilierul desenează pe flipchart un ciorchine și solicită elevilor să spună tot ce le vine în minte atunci când aud cuvântul ”coleg”. Găsește în rândul elevilor doi voluntari pentru a interpreta un joc de rol cu o situație reală (*fișa de lucru 2*). Invită elevii să reflecteze, apoi lansează întrebarea: “*Un bun coleg trebuie să-i dea caietul prietenului pentru a copia tema?*”. Se grupează elevii în funcție de răspunsul dat. Se solicită argumentarea răspunsului. Se prezintă în fața clasei produsul grupei. Se apreciază argumentele aduse de fiecare elev.

Se invită toți elevii să rezolve fișa de lucru ”Părerea mea” (*fișa de lucru 3*). Se prezintă elevilor cele mai interesante răspunsuri privind schimbările de comportament determinate de prieteni.

Asigurarea retenției și a transferului (durata: 10 minute)

Elevii ascultă textul “*Elevul din clasa P*” (*fișa de lucru 4*) și își exprimă opiniile.

Feedback/Concluzii (durata: 3 minute)

Se aplică chestionarul pentru autocunoaștere “*Ești prieten bun?*” (*fișa de lucru 5*).

Încheierea activității (durata: 2 minute)

Se fac aprecieri asupra activității, iar elevii sunt invitați la cabinetul școlar de asistență psihopedagogică pentru a discuta, individual rezultatele chestionarului.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** flipchart, marker, laptop, video-proiector, fișe cu rolurile elevilor, foi, carioci, chestionare de autocunoaștere.
- **Modalități de evaluare a activității:** observarea sistematică a comportamentului elevilor, analizarea modului de lucru și a răspunsurilor, feedback, autoevaluare.
- **Fișele de lucru:** „Cum te simți astăzi?”, „Joc de rol”, „Părerea mea”, „Elevul din clasa I”, Chestionar - ”Ești prieten bun ?” pot fi consultate la finalul acestei activități.

Date de contact:



Marinela Cristiana Predoi
Consilier școlar
CJRAE Mehedinți
marinelapredoi@cjrae-mh.ro

Bibliografie:

Băban, A. (2002). *Consiliere educațională*, Cluj- Napoca: Editura Ardealul

Malin, D. (2002). *Activitățile educative școlare și extrașcolare*, Alba-Iulia: Editura Altip S.A.

Neculau, A. (2002). *Grupurile de adolescenți*, București: Editura Didactică și Pedagogică

Fișa de lucru 1

Cum te simți astăzi?



deznadajduit



confuz



exaltat



vinovat



suspicios



manios



истерic



frustrat



trist



sigur



stanjenit



fericit



rautacios



dezgustat



speriat



infuriat



rusinat



precaut



multumit de sine



suparat



coplesit



increzator



singur



indragostit



gelos



plictisit



surprins



anxios



shocat



timid

Fișa de lucru 2

Joc de rol

Fișa elevului E1

E1: - Te rog să-mi dai și mie caietul să copiez tema la matematică. Abia am ajuns acasă și n-am mai avut timp să scriu sau să învăț. Am fost la bunica mea care este grav bolnavă, singură și am ajutat-o, că tare mi-e milă de ea.

E2: -

E1: - Ajută-mă, te rog! Stii că n-am avut tema scrisă nici ora precedentă, iar doamna profesoară mi-a făcut observație.

E2: -

E1: - Promit că n-o să se mai întâmple! Nu mai fi critic cu mine și dă-mi odată caietul!

Fișa elevului E2

E1: -

E2: - Chiar dacă suntem prieteni, nu-ți pot da caietul să copiezi tema. Îți pot explica unde nu ai înțeles enunțul.

E1: -

E2: - De ce nu ești sincer măcar cu tine? Nu înveți și nu scrii temele de mai multe zile! Cauți tot felul de scuze, dar tu vei suporta consecințele propriilor fapte. Dacă vei avea un eșec școlar va suferi și familia ta, mai ales mama. Te-ai gândit la asta?

E1: -

Fișa de lucru 3

Părerea mea

1. Nominalizează colegii-prieteni și precizează de ce îi consideri prieteni.

.....

2. Enumeră schimbările pozitive survenite în propriul comportament ca urmare a influenței prietenilor.

.....

3. Precizează ce schimbări pozitive ai produs în comportamentul prietenilor tăi.

.....

Fișa de lucru 4

Elevul din clasa I

Odată, la începutul anului școlar, un tată a venit la școală. S-a îndreptat spre director.

- Vă rog să-mi înscrieți băiatul în clasa I. Am fost la șase școli să-l înscriu dar nu l-au primit.
- De ce nu l-au primit? Ce s-a întâmplat? întrebă directorul.

1. Care credeți că este motivul pentru care băiatul nu poate fi înscris la școală? Despre ce credeți că este vorba în acest text?

- Vedeți , fiul meu este prea mare și nu încapă în clasa.
- Dar pe coridor încapă?
- Nu încapă nici pe coridor, zise tatăl.
- Atunci îl punem în sala de sport.
- Nu încapă nici în sala de sport , zise tatăl cu tristețe.
- Atunci îmi pare rău, dragă domnule, dar nu-l putem primi nici noi, zise directorul.
- Vă înțeleg, dar va rog să mă înțelegeți și dumneavoastră pe mine. Pavko al meu e copil de școală și trebuie să meargă la școală. Nu pot să-l las fără educație. Și nici nu am bani pentru amendă.

2. Ei, ce ziceți acum? Ați fost surprinși? Cum credeți că se simte Pavko? Dar tatăl lui? Ce credeți că se va întâmpla în continuare?

În cele din urmă s-au înțeles să-l înscrie pe Pavko la școală. O să stea în curtea școlii și o să se uite în clasă pe fereastră ca să urmărească lecțiile. Când o să vină iarnă, Pavko o să stea tot în curte. O să poarte o haina de blană și căști pe urechi ca să audă ce se vorbește în clasă, pentru că ferestrele vor fi închise. De scris și de desenat o să-i fie ușor. O să-și pună o tablă pe genunchi. În ziua următoare, Pavko veni la școală. Stând în curtea școlii își mișcă nedumerit pantofii lui uriași, iar capul îi ajungea până la coșul de pe acoperiș. Copiii fugiră în clase când îl văzură și începură să se uite la el pe fereastră. Pavko se uită și el pe fereastră căutându-și clasa. Altminteri, era liniște. Copiii uimiți se zgâiau doar la el. Și Pavko se zgâia și el la ei.

3. Ce părere aveți despre soluția găsită pentru ca Pavko să poată veni la școală? E bună? De ce? Ce credeți că vor gândi ceilalți elevi din școală despre Pavko? Cum v-ați simți dacă ați vedea prin fereastră un uriaș? Cum credeți că se simțea Pavko?

Deodată , de la o fereastră de la etajul întâi se auzi vocea unei fetei:

- Ești în clasa întâi?
- Eu? Întreba Pavko aplecându-se puțin că să vadă cu cine vorbește. Da, sunt în clasa întâi, spuse el dând din cap și zâmbind fetei îndrăznețe.
- Avea față rotundă, un năsuc mic și părul negru.
- Și eu sunt în clasa întâi și mă cheamă Betka, zise fetița. Tata mi-a citit ieri o poveste despre un uriaș bun. Tu ești un uriaș bun?
- Pavko dădu din nou din cap, dar își dădu seama că nu are nici o dovadă. Începu să se gândească. Betka văzu lumina unui gând în ochii lui mari.

4. Acum ce credeți? Ce va face Pavko? Credeți că este un uriaș bun sau un uriaș rău? Dacă e bun, cum o va dovedi? Ce credeți că se va întâmpla în continuare? O va face pe Betka să-i fie frică de el? Dar pe ceilalți copii?

Își întinse apoi mâna până la pădure. Când o aduse înapoi, în palma lui era o veveriță. O duse până la fereastră și i-o dădu fetei.

- O veveriță! Ce frumoasă e! strigă Betka. Nu-i culegi un con? Pavko își întinse din nou mâna, ajunsese la vârful unui brad și când își lasă mâna jos, era plină de conuri.

Ceilalți copii erau entuziasmați. Spaima le trecu repede pentru că își dădură seama că Pavko, deși era uriaș, nu făcea rău nici unei veverițe. Apoi copiii se jucară cu Pavko în fiecare pauză. Când se jucau de-a poarta de aur, Pavko era poartă. Când jucau fotbal, Pavko era portarul. Îi era ușor. Dacă întindea o mâna acoperea o jumătate din poartă. Îi părea rău de un singur lucru: că nu putea să se joace de-a v-ați ascunselea. Atunci copiii nu se mai jucară de-a v-ați ascunselea. Fără el nu era interesant.

Trebuie adăugat că Pavko era un elev bun și primea în fiecare zi câte un calificativ plus în carnetul de note!

5. Ce părere aveți acum? Cum se simte Pavko? Dar ceilalți copii? Dar tatăl lui Pavko?

Fișa de lucru 5

Chestionar: Ești prieten bun?

Chestionarul este anonim. Răspunde cu toată sinceritatea prin **DA** sau **NU**.

Nr. crt.	Întrebarea	DA	NU
1.	Îți place să te joci singur?		
2.	Preferi să citești, să te duci singur la un spectacol, în loc să te distrezi cu colegii?		
3.	Te superi dacă pierzi la unele jocuri?		
4.	Preferi să faci cadouri în loc să primești?		
5.	Păștorezi întotdeauna secretele pe care ți le încredințează prietenii sau colegii?		
6.	Îți place să pierzi uneori la joc, unde ai putea să câștigi ușor, pentru a face o bucurie cuiva mai slab sau mai mic decât tine?		
7.	Crezi că ai cel puțin un prieten sincer?		
8.	Ești mulțumit de succesele prietenilor tăi adevărați?		
9.	Te superi dacă ești subiectul unor glume între colegi?		
10.	Ești fericit la reînceperea școlii, după vacanță, pentru că ai prilejul să-ți reîntâlnești colegii / prietenii?		

Evaluare

Acordă câte un punct pentru fiecare răspuns DA dat la întrebările cu numărul: 4, 5, 6, 7, 8, precum și pentru fiecare răspuns NU la întrebările: 1, 2, 3, 9, 10 .

Adună punctele obținute și trage concluziile:

- dacă ai 10 puncte ești un prieten excelent și te vei bucura în viață de prietenii la fel de buni ca tine;
- dacă ai 7 puncte poți considera că ești, de obicei un prieten sincer;
- dacă ai 4 puncte, spiritul tău de prietenie mai are unele rezerve; este bine să fii ceva mai atent cu prietenii și colegii.

4.5.7. Ce-mi place să fac!

Laura Mihaela Souca
CJRAE Bistrița-Năsăud

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** profesorul consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare, abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea abilității de autocunoaștere, a atitudinii pozitive față de sine și a abilităților de comunicare.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice trei preferințe personale;
 - să identifice doi colegi pe baza descrierilor din fișele de lucru;
 - să realizeze un poster/afiș cu activitățile preferate;
 - să aprecieze critic lucrările colegilor.
- **Etapele/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere (durata: 50 minute)**

Vom începe activitatea cu un joc *Găsește persoana potrivită*. Mai întâi, elevii vor nota pe un bilețel culoarea și mâncarea preferată. Apoi, aflați în fața clasei în semicerc, vor încerca să găsească colegii care au trecut pe hârtie aceeași culoare preferată ca și ei, atunci când zic – *Găsește persoana potrivită*. Aceeași procedură a jocului va fi folosită și în cazul mâncării preferate.

În urma jocului va fi anunțată tema activității: *Ce-mi place să fac*, spunându-le că, lucrurile care ne plac sau ne displac ne oferă indicii despre ceea ce ne interesează, ce este important pentru noi și lucrurile la care ne pricepem (interese, valori, abilități, atitudini).

În continuare copiii vor juca un joc care se numește *Ghici cine e*. Rolul acestui joc este să se gândească la ceea ce le place și la ceea ce nu le place, dar va fi și un joc prin care vor putea să-și dea seama cât de bine se cunosc între ei.

În acest joc vor trebui să completeze fișa de lucru 1, pe care să noteze un cod de identificare format din: vârstă, inițialele numelui și prenumelui, culoarea și jocul preferat (de exemplu: 35SLVM – Souca Laura, Verde, Mimă). După ce își notează fiecare codul, vor trebui să completeze fișele cu răspunsuri la întrebări. Când au terminat, profesorul adună toate fișele, alege câteva dintre ele pe care le va citi, iar elevii din clasă vor trebui să ghicească cine este persoana care a scris fișa.

În continuare, profesorul roagă pe fiecare să se gândească la activitatea preferată și să realizeze un poster, un afiș de prezentare prin care să-și facă reclamă. Profesorul îi va ajuta cu câteva exemple (*dacă vă place pictura puteți să vă desenați pictând un peisaj și să notați ceva despre activitate, ex. desenul este o activitate distractivă prin care descoperi frumosul din jur*). Când realizați posterul gândiți-vă la cea mai bună metodă prin care îi puteți face reclamă, cum i-ați putea face curioși și pe ceilalți cu privire la această activitate.

După finalizarea lucrărilor, profesorul va ruga doi copii voluntari să vină în fața clasei și să-și prezinte posterele realizate. În timpul prezentărilor, le va specifica faptul că activitatea preferată poate să transmită mesaje despre ei, ex. *ceea ce fac foarte bine sau ceea ce pot face din ce în ce mai bine, ce le place sau ce este important pentru ei*.

La sfârșitul activității, elevii vor analiza toate posterele puse pe tablă și vor spune ce au descoperit despre colegii lor și ce activități noi ar putea practica în timpul liber.3.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** fișe de lucru individuale, post-it-uri, model de poster, creioane colorate, tablă, marker, coli albe de hârtie.
- **Modalități de evaluare a activității**

Evaluarea activității de consiliere s-a realizat cu ajutorul următoarelor metode: observația directă, analiza materialelor realizate. La finalul activității de consiliere, s-a observat o îmbunătățire a abilităților elevilor de comunicare și de autocunoaștere, analizând materialele realizate și fișele de lucru.

- **Fișe de lucru:** Fișa de lucru 1 - Ce-mi place să fac, Fișa de lucru 2 - Poster model. În funcție de modalitatea de desfășurare a cursurilor, posterul se poate realiza în sala de clasă sau online cu ajutorul platformelor disponibile.

Date de contact:



Laura Mihaela Souca

Consilier școlar

CJRAE Bistrița, Bistrița-Năsăud

laurasouca@gmail.com

Bibliografie

Băban, A. (2011). Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Cluj Napoca: ASCR.

Sălăgean, D. et al. (2007). Consiliere și orientare pentru profesori, diriginți și învățători – auxiliar didactic destinat ciclurilor primar, gimnazial și liceal. Cluj Napoca: Eurodidact.

Fișa de lucru 1

Cod personal

Realizați un cod de identificare format din: vârstă, inițialele numelui și prenumelui, culoarea preferată, jocul preferat.

Completați propozițiile de mai jos

1. Iubesc să
2. Îmi face plăcere să
3. Nu prea mă pricep la.....
4. Petrec mult timp
5. Petrec prea puțin timp
6. Vreau să
7. Nu-mi place să

Fișa de lucru 2 (model poster)

Atunci când citesc mă transpun într-o lume paralelă, a irealului, a magicului și a frumosului, iar cu fiecare pagină simt că fac parte tot mai mult din poveste.



4.5.8. Comunicare în mediul online

Ana-Maria Badea

CJRAE Argeș

- **Cine realizează activitatea:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea comunicării asertive în mediul online
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - recunoașterea caracteristicilor celor trei tipuri de comunicare: asertivă, agresivă și pasivă;
 - identificarea mesajelor asertive.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Durata activității: 50 de minute

Elevii participă la următorul joc online: <https://wordwall.net/resource/1803190/emo%c8%9bii-negative>

Se realizează clasamentul scorurilor. Se împart elevii în trei grupuri egale:

- elevii din primul grup sunt invitați să-și amintească ce înțeleg prin comunicarea asertivă și să caute informații pe internet;
- elevii din al doilea grup sunt invitați să-și amintească ce înțeleg prin comunicarea agresivă și să caute informații pe internet;
- elevii din al treilea grup sunt invitați să-și amintească ce înțeleg prin comunicarea pasivă și să caute informații pe internet.

Se va alege un reprezentant pentru fiecare grup de elevi care va prezenta tipul de comunicare. Fiecare prezentare va fi însoțită de videoclipuri și alte exemple.

- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** acces la internet, telefon sau calculator pentru fiecare copil, aplicația Zoom sau o altă platformă, atunci când trebuie să lucreze în echipă
- **Modalități de evaluare a activității:** furnizarea feedback-ului despre activitate prin discuții libere la finalul activității, pe platforma Zoom.

Date de contact:



Ana-Maria Badea

Consilier școlar

CJRAE Argeș

ambra_cd@yahoo.com

4.5.9. Cyberbullying

Alina Cucu
CJRAE Bacău

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** abilități de relaționare și comunicare
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** informarea elevilor și creșterea gradului de conștientizare a acestora în legătură cu cyberbullying-ul.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să identifice diferite stări emoționale ale unei persoane căreia îi sunt adresate cuvinte cu mesaj pozitiv sau negativ în mediul virtual;
 - să identifice comportamente specifice cyberbullyingului;
 - să formuleze reguli de comportament și bune maniere pe care să le respecte când sunt în mediul online;
 - să conștientizeze rolul pe care elevii îl au în prevenirea cyberbullyingului

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

- Etapa nr. 1

Se prezintă elevilor o imagine cu un nor de cuvinte cu mesaj pozitiv și sunt întrebați: *Cum v-ați simți dacă astfel de cuvinte v-ar fi adresate prin mesaje sau comentarii la postări de către alți utilizatori?, Cum credeți că se simte o persoană căreia i-ar fi adresate prin mesaje sau comentarii astfel de cuvinte?*

- Etapa nr. 2

Se prezintă elevilor o imagine cu un nor de cuvinte cu mesaj negativ și le sunt adresate aceleași întrebări.

- Etapa nr. 3

Consilierul școlar introduce tema activității și anunță titlul acesteia ”Cyberbullyingul”, apoi prezintă un material *Powerpoint*, care conține informații referitoare la fenomenul agresiunii online, manifestări, consecințe și ce se poate face în caz de hărțuire în mediul online.

Durata (etapele I, II și III): 50 minute

- Etapa nr. 4 (durata: 60 minute)

În urma discuțiilor pe baza materialului prezentat, elevii sunt rugați să realizeze un cod al bunelor maniere pe internet, formulând cât mai multe reguli pe care ar trebui să le respecte adolescenții atunci când sunt în mediul virtual.

- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** laptop pentru prezentarea *Powerpoint* ”Cyberbullying-ul” și fișa de lucru ”Cuvinte cu mesaj pozitiv și negativ”.
- **Modalități de evaluare a activității:** tema de lucru și chestionarea orală. Criteriile de evaluare a activității sunt: răspunsurile la întrebări, realizarea unui cod al bunelor maniere pe internet.

Date de contact:



Alina Cucu

Consilier școlar

CJRAE Bacău

florinalina123@yahoo.com

Bibliografie

Informații și sfaturi despre cyberbullying: <https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/hartuirea-in-mediul-online-si-rolul-scolii> (18.05.2020)

Ce este cyberbullyingul?: <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul> (18.05.2020)

Codul bunelor maniere pe Internet: <https://sites.google.com/site/vremrespectpeinternet/> (18.05.2020)

Fișa de lucru 1

”Cuvinte cu mesaj pozitiv și negativ”



Fișa de lucru 2

”Cuvinte cu mesaj pozitiv și negativ”





Luarea deciziilor

4.6.1. Prețul unei vieți fericite

*Diana Ciobanu
CMBRAE București*

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** identificarea efectelor imediate și de durată ale consumului de alcool și promovarea unor moduri de a renunța la acest viciu
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să analizeze conținutul filmulețului prezentat și să descrie comportamente sănătoase și nesănătoase;
 - să explice termenii de „viață sportivă”, „echipă” și „alcool”, pe baza unor definiții personale;
 - să identifice consecințele consumului de alcool și resursele necesare atingerii unor scopuri și vise în viață.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata activității: 30 minute

- Moment organizatoric (2 minute): se pregătesc materialele audio-video (2 minute).
- Introducere (5 minute)

Profesorul anunță titlul și obiectivele lecției, apoi face o scurtă introducere despre conținutul tematic al filmului: un elev pasionat de sport încearcă să fie în atenția colegilor și consideră că alcoolul îi va oferi puțin curaj și încredere în sine.

- Se vizionează filmul „Alcoolul nu te face mare”. Pe 2 coli de flipchart se scriu cuvintele „sport”, „echipă” și „alcool”, iar elevii vor identifica semnificații, sinonime ale cuvintelor. Pe baza acestora vor crea definiții.
- Profesorul le va adresa câteva întrebări:
 - Ce ne comunică personajul din film despre hobby-uri și modelele din viața lui?
 - Dar hobbyurile și modelele voastre care sunt și de ce?
 - Ca să atingeți performanțele modelelor voastre, ce stil de viață trebuie să adoptați?
 - În ce măsură considerați că alcoolul vă ajută să fiți buni sau să fiți *cineva*?
 - Ce știți despre alcool?
 - Identificați câteva soluții pe care elevul din film le-ar fi putut găsi pentru a-și depăși frica și a-și urma visul.
 - Ce efecte ale consumului de alcool cunoașteți? Care dintre acestea au fost enumerate de către elevii din film? (ex. halucinații, greață, senzații de amețeală, amorțește simțurile, provoacă dependență, scade inteligența, devii mai bătrân, faci ciroză, te schimbă în sens rău). Găsiți și alte efecte.

- Concluzii și aprecieri (2 minute)

Profesorul concluzionează faptul că adolescenții pot decide singuri dacă își pot îndeplini visele sau dacă vor să fie mari/ *cool*, prin consum de alcool.

Profesorul adresează întrebarea: „*Sportul te face cool?*”, „*Alcoolul te face mare?*”

- Evaluare individuală (10 minute)

Se analizează situația elevului din film pe baza următoarelor întrebări:

- Există vreo legătură între alcool și imaginea de sine?
- Cum ar fi putut elevul din film să-și atingă visul?
- Ce faceți voi pentru a vă atinge visul?
- Enumerați câteva modalități de urmat în vederea atingerii visului personal.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** computer, TV, DVD, video, flipchart, coli de flipchart, markere, coli A4.
- **Modalități de evaluare a activității**

Elevii primesc temă pentru acasă să realizeze un afiș cu tema „Educația pentru sănătate”, în care să indice cât mai multe comportamente și alternative sănătoase.

- Linkul corespunzător activității de consiliere:

<https://www.youtube.com/watch?v=4m6vOnRoJ2M> (Film „Alcoolul nu te face mare”)

Date de contact:



Diana Ciobanu
Consilier școlar
CMBRAE, București
dianadragomir77@yahoo.com

Bibliografie:

Film „Alcoolul nu te face mare” realizat de Ministerul Educației și Cercetării, Inspectoratul General de Poliție și Asociația „Berarii României” în cadrul Campaniei “Alcoolul nu te face mare”, disponibil la adresa: <https://www.youtube.com/watch?v=4m6vOnRoJ2M> (accesat la data de 24.06.2020)

4.6.2. Decizia privind traseul educational și profesional

Robert Florea
CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar, profesorul diriginte
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** stimularea/dezvoltarea capacității de analiză și de acțiune în procesul de luare a deciziilor privind traseul educațional și profesional.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să definească decizia;
 - să identifice etapele care stau la baza procesului luării deciziei;
 - să identifice factorii care influențează procesul luării deciziei.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
- Introducere (5 minute)

Elevii sunt invitați să citească enunțul următor și să își exprime opinia cu privire la mesajul pe care încearcă să-l transmită autorul: "Odată ce iei o decizie, universul conspiră pentru ca ea să se întâmple" (Ralph W. Emerson).

- Anunțarea temei (1 minut): Decizia privind traseul educational și profesional
- Dirijarea învățării (30 minute)

Bogdan este elev în clasa a VIII-a. Peste puțin timp, va finaliza nivelul gimnazial, urmând să aleagă liceul pe care dorește să-l urmeze. Lui Bogdan îi place să manipuleze și să construiască diverse lucruri. Crede că este destul de bine pregătit la matematică, iar problemele de fizică ori de chimie i se par interesante, provocându-i curiozitatea și de aceea, de multe ori încearcă să experimenteze ceea ce studiază din aceste domenii. În același timp, îi stârnește interesul istoria, cu toate acele evenimente și oameni care au trăit în diverse perioade. Chiar și unele dintre operele literare studiate i-au plăcut. Face sport, fiind înscris într-o echipă de baschet. Îl atrage informatica și are câteva idei privind programele unor jocuri. Acum, Bogdan se află în fața unor întrebări:

Oare ce liceu să aleg?

Care ar fi cea mai potrivită filieră pentru mine?

Dar cea mai potrivită specializare?

Ce îmi doresc de fapt cel mai mult să fac?

Care ar putea fi domeniul în care aș dori să mă specializez?

Care ar putea fi profesia care să fie cea mai potrivită, astfel încât să pot folosi cunoștințele, abilitățile ori experiențele mele?

Elevii sunt invitați să îl ajute pe Bogdan să gasească răspunsuri la aceste întrebări!

Dacă ați fi în locul lui, care ar fi decizia cea mai potrivită?

Ce este decizia? Cel mai simplu mod de a defini decizia poate fi acesta: O soluție pe care o găsește o persoană, un grup sau o colectivitate în scopul rezolvării unei probleme.

Pare simplu, însă luarea unei decizii presupune un efort de gândire, stabilirea scopului, a unor obiective realizabile, identificarea unor surse de informații credibile, explorarea mai multor variante, evaluarea resurselor, identificarea mijloacelor potrivite pentru atingerea scopului, adoptarea deciziei.

Factorii care ne influențează decizia sunt:

- *intrinseci (interni): interesele, nevoile, aspirațiile, valorile legate de muncă, aptitudinile, propria personalitate, propriile temeri;*

- *extrinseci (externi): piața muncii, informațiile despre piața muncii, informațiile despre traseul educațional, contextul social, părinții/familia, colegii, prietenii, profesorii, alte persoane care au semnificație pentru noi.*

- Asigurarea retenției și a transferului (10 minute):

Deciziile pe care le luăm nu sunt un rezultat al întâmplării. Deciziile noastre sunt rezultatele unui proces complex și care, de multe ori, se dovedește unul dificil.

Pe baza fișei de lucru - Etapele luării unei decizii, elevii sunt invitați să realizeze propriul proces de luare a deciziei cu privire la traseul lor educațional. Pot face echipă de lucru cu alți colegi. Elevii pot cere sprijinul profesorilor în realizarea acestui exercițiu. Elevii sunt invitați să prezinte pentru colegi exercițiul realizat privind luarea deciziei referitoare la traseul educațional și profesional.

- Concluzii/ încheierea activității (4 minute):

Elevii sunt invitați să citească enunțul următor: ”Dintre toate deciziile, cea mai proastă este aceea pe care n-am lut-o atunci când trebuia” (Alexandru Gh. Radu).

Elevii sunt apoi invitați să își exprime opinia cu privire la mesajul pe care încearcă să îl transmită autorul.

- **Mod de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** tablă/flipchart, coli format A4, instrumente de scris
- **Modalități de evaluare a activității:** reflecție personală, exercitii aplicative

Date de contact:



Robert Florea

Consilier școlar

CMBRAE, București

robert_florin_florea@yahoo.com

Fișa de lucru 1

Etapele luării unei decizii

1. Etapa de pregătire:
 - formulează problema;
 - formulează scopul;
 - caută informațiile utile din surse credibile.

2. Etapa stabilirii variantelor posibile:
 - identifică și analizează variantele posibile pe baza unor criterii stabilite;
 - compară variantele luate în calcul de tine;
 - analizează resursele necesare pentru fiecare variantă formulată.

3. Etapa de adoptare a variantei optime: *iau decizia, alegând cea mai bună variantă pentru mine.*

4. Elaborarea planului de implementare a deciziei

5. Evaluarea eficacității deciziei (*dacă ai facut bine, ceea ce e bine de făcut*).

4.6.3. Internetul este prietenul meu?

Anda Rodideal
CMBRAE București

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare; management personal; conștientizare social; abilități de relaționare și comunicare; luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial și liceal/profesional
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea de către elevi a modului în care relaționează cu tehnologia
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea de către elevi a oportunităților oferite de accesul la internet;
 - identificarea de către elevi a riscurilor navigării pe internet;
 - conștientizarea propriilor comportamente vizavi de utilizarea tehnologiei;
 - conștientizarea propriilor credințe vizavi de utilizarea internetului.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Element de “spargerea gheții” vizavi de subiectul discuției, Internetul

Elevii sunt rugați să răspundă la câteva întrebări, prin ridicarea mâinii: - *Cine are telefon mobil cu internet? / mai intră pe internet și de pe alte dispozitive? (tabletă, laptop, calculator)? / are cont pe...Facebook / Instagram / TikTok / Snapchat..etcorice alte aplicații.....;*

- Anunțarea obiectivelor orei de consiliere de astăzi

Internetul este prietenul nostru? - să ne gândim la tehnologie, internet și modul în care le utilizăm, astfel încât să obținem cât mai multe avantaje;

- Elevii sunt rugați să completeze Fișa de lucru 1- ”Harta empatică a tehnologiei digitale”, explicându-li-se ce se așteaptă de la ei. Această fișă poate fi folosită fie individual, fie grupând elevii câte 2, 3 sau 4, în funcție de poziționarea în bănci. Eficiența este mai mare în cazul în care folosim grupuri de elevi, dacă este o clasă mai mică, poate funcționa și individual.
- Sarcina de lucru: să completeze în fiecare cadran minim 3 idei despre internet & tehnologia digitală: - *Ce gândesc despre = gândurile, părerea personală pe care nu o afișează de obicei, ce crede fiecare despre tehnologie și modul în care îl influențează;* - *Ce spui despre = ceea ce declară, spune și arată celor din jur prin comportamentul pe care îl are;* - *Ce faci cu internetul & tehnologia = să exemplifice câteva dintre cel mai des utilizate activități;* - *Ce simți despre internet & tehnologie = să numească cel puțin 3 stări, 3 emoții generate de utilizare;* - *să numească minim 3 dezavantaje = lucruri, situații neplăcute, care l-au deranjat, sau crede că l-ar putea deranja pe internet, sau au fost provocate de utilizarea tehnologiei;* - *să numească minim 3 avantaje = situații, modalități, prin care utilizează tehnologia în sens pozitiv.*
- După ce elevii finalizează sarcina, urmează discuțiile în grupul clasei, reluându-se fiecare dintre cadranele foii. Profesorul dialoghează cu elevii și poate să realizeze pe tablă / online o hartă similară, în care să completeze toate răspunsurile primite de la ei, urmând a ghida discuțiile, astfel încât elevii să conștientizeze importanța utilizării echilibrate a tehnologiei.

Idei importante de subliniat:

- lumea online oglindește și continuă lumea offline, problemele și oportunitățile, de asemenea;
- este bine să controleze timpul online, deoarece îl diminuează pe cel pentru alte activități și pot apărea efecte fizice sau psihice nedorite: sedentarism, probleme de vedere, dependență, scăderea imaginii de sine prin raportarea la false modele, expunere la conținut nepotrivit, etc.;

- este important să își dezvolte cât mai multe abilități de utilizare a tehnologiei, încercând jocuri, aplicații prin care să își dezvolte competențele digitale și creative, să caute acele modalități de utilizare care îi ajută să se dezvolte, să învețe, să simtă că nu pierde timpul (ex.: cursuri online gratuite);

- în cazul în care se confruntă cu situații neplăcute online (cyberbullying, sexting, mesaje de ură, furt de date personale, dependență) să apeleze la părinți, profesori, profesor consilier! Există soluții;

- să fie conștienți că modul în care ei utilizează tehnologia este și rezultatul modului în care cei din jurul lor o utilizează și să conștientizeze că nu toate sunt modele pozitive (nu tot ce văd la alții e potrivit și pentru ei), și nu întotdeauna ei îi înțeleg corect pe ceilalți (ex: un părinte care din cauza profesiei trebuie să fie permanent conectat, nu înseamnă că și copilul trebuie să facă la fel);

- să nu uite că dictonul “ceea ce ție nu îți place, altuia nu îi face” este valabil și în mediul online, și să se gândească permanent că ceea ce trimit în online, nu pot ști unde ajunge și nici dacă mai poate fi șters;

- să fie persoane responsabile, care să respecte “proprietatea intelectuală”, să nu copieze fără a menționa sursa, și mai ales să nu creadă informațiile, până nu le verifică din mai multe surse.

În funcție de răspunsurile copiilor, se pot dezvolta și alte subiecte sau se pot detalia unele dintre cele de mai sus.

- Evaluarea activității: fiecare elev trebuie să scrie pe un “bilețel” un lucru nou pe care l-a aflat pe parcursul acestei ore despre relația lui cu internetul & tehnologia.

Mențiune: Activitatea se poate derula și față în față, fără tehnologie, poate fi îmbunătățită prin acces la internet și utilizarea de resurse educative (ex: oradenet.ro), sau poate fi transferată complet în online.

- **Mod de realizare:** față în față sau online
- **Resurse necesare:** foi printate cu harta empatică, bilețele pentru evaluarea finală; document online cu harta empatică, editabil; filme; conturi pe platformele online.
- **Modalități de evaluare a activității:**
 - evaluare continuă, pe măsura derulării activității, prin observarea elevilor și a modului în care completează fișa, interacționează, răspund și se implică în activitate;
 - evaluare sumativă, pe baza feedback-ului primit de la elevi, prin bilețele pe care le vor completa la finalul activității, menționând cel puțin unul dintre lucrurile noi pe care le-au aflat.

Date de contact:



Anda Rodideal

Consilier școlar

CMBRAE, București

a_rodideal@yahoo.com

Bibliografie

Bland, D. (2018). *Agile coaching tip: what is an empathy map?*. Descărcat pe 5 iunie 2020 de la: <https://www.solutionsiq.com/resource/blog-post/what-is-an-empathy-map/>

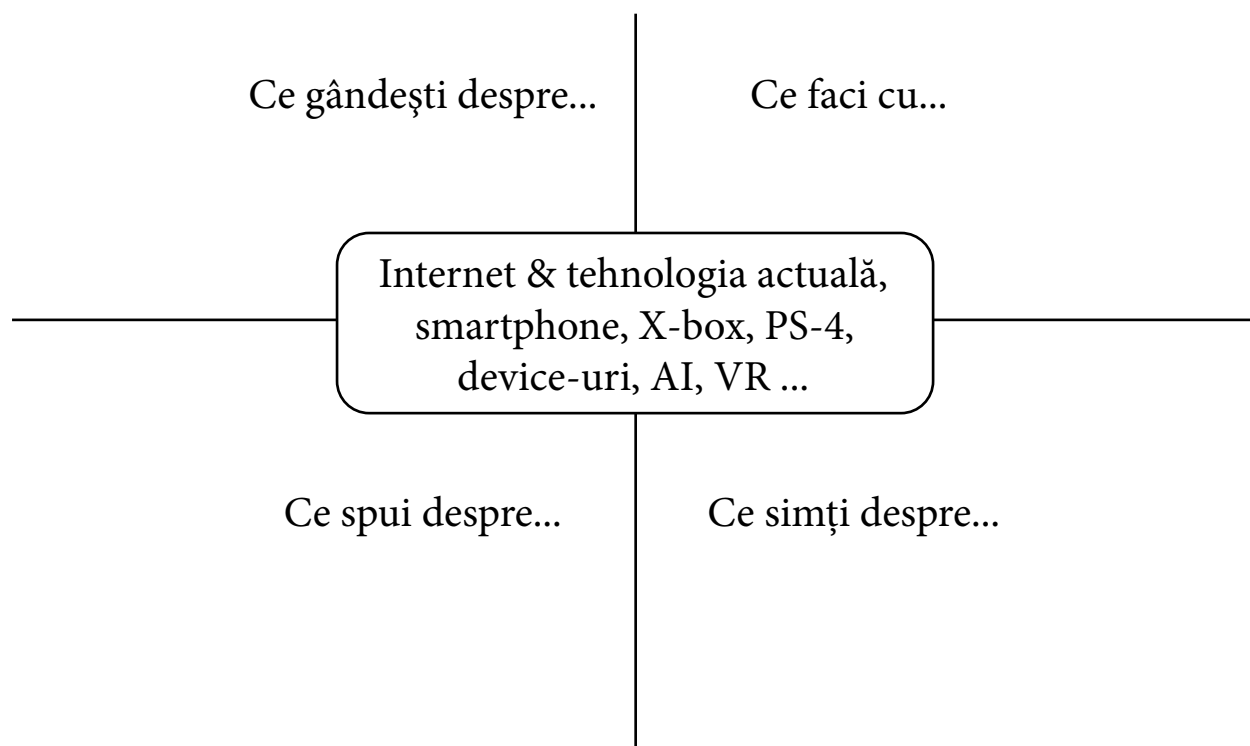
Gray, D. (2010). *Updated Empathy Map Canvas*. Descărcat pe 5 iunie 2020 de la: <https://medium.com/the-xplane-collection/updated-empathy-map-canvas-46df22df3c8a>

Grădinaru, C. (2019). *Studiu privind utilizarea internetului de către copii*. Salvați Copiii România. Descărcat pe 1 iunie 2020 de la: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/92/928f0bff-bffa-447a-9a27-df979ba1008f.pdf>

Velicu, A., Balea, B., Barbovschi, M. (2019). *Acces, utilizări, riscuri și oportunități ale internetului pentru copiii din România. Rezultatele EU Kids Online 2018*. Descărcat pe 1 iunie 2020 de la: http://rokidsonline.net/wp/wp-content/uploads/2019/01/EU-Kids-Online-RO-report-15012019_DL.pdf

Fișă de lucru 1

Harta empatică a tehnologiei digitale



4.6.4. Distanțare fizică - apropiere emoțională

Anca-Maria Truța
CJRAE Harghita

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** dezvoltarea deprinderilor necesare unei bune gestiuni a propriului traseu de carieră, dar și pentru autoperfecționare, indiferent de domeniul de viață.
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - creșterea gradului de conștientizare asupra importanței activităților de consiliere și orientare în carieră pentru elevii implicați în activitate;
 - explorarea de către elevi a principalelor stiluri de luare a unei decizii;
 - identificarea principalelor etape de luare a unei decizii în carieră.

- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Durata activității: 70 minute

- **Etapele activității:**
 - Pregătirea psihologică a elevilor pentru dezbaterăa temei;
 - Completarea de către elevi a unui chestionar privind stilul de decizie;
 - Discuții pe baza răspunsurilor date de către elevi în ceea ce privește stilul decizional: Stilul rațional, Stilul dependent, Stilul evitativ, Stilul intuitiv, Stilul spontan;
 - Realizarea schemei etapelor deciziei în carieră:
 - a. Identificarea alternativelor
 - b. Explorarea și evaluarea alternativelor existente
 - c. Planul de carieră
 - d. Implementarea deciziei
 - e. Reevaluarea deciziei
 - Concluzii: Evidențierea importanței deciziei corecte.
- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** laptop/telefon, conexiune internet, platformă comunicare
- **Modalități de evaluare a activității:** chestionare completate de către elevi/ print-screen

Date de contact:



Anca-Maria Truța
Consilier școlar
CJRAE Harghita
anca_truta@yahoo.com

Bibliografie

Vernon, A. (2000). *Programul "Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală"*. Editura Romanian Psychological Testing Services;

Drapeau, C. (2000). *Învăț cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*. București: Teora.

Profesiablog.wordpress.com, *Chestionar de identificare a stilului de decizie*, disponibil online: <https://profesiablog.wordpress.com/2016/04/14/chestionar-de-identificare-a-stilului-de-decizie/> (accesat în data de 26.06.2020)

4.6.5. Era internetului

Emilia Rodica Ciucă

CJRAE Argeș

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** consilierul școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** învățământ gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** conștientizarea pericolelor din mediul online
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - identificarea unor puncte tari și puncte slabe ale utilizării internetului;
 - identificarea pericolelor din mediul online.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Durata: 45 minute (1 ședință de consiliere cu 20 elevi de clasa a VII-a)

Activitatea se va desfășura pe platforma ZOOM, astfel toți elevii vor accesa această aplicație.

- Etapa nr. 1

Elevii vor avea de notat pe un bilețel primul cuvânt care le vine în minte când se gândesc la cuvântul internet.

- Etapa nr. 2

Bilețelele vor fi așezate pe ecran, astfel încât să se poată realiza un grafic cu ajutorul cuvintelor prezentate, frecvența unor cuvinte în definiția internetului. Elevii au la dispoziție 5 minute în care să găsească trei link-uri care vor fi notate pe chat. Un link pentru ceva util despre un stil de viață sănătos, un link cu un videoclip care i-a impresionat și un link cu un conținut periculos, care ilustrează riscurile internetului (o știre, o hărțuire în mediul online etc.). Se verifică dacă există similarități în link-urile primite. Pe rând, fiecare participant va prezenta conținutul precizând ce l-a determinat să considere că acel link se încadrează într-o anumită categorie.

Se vor identifica aspecte sau mesaje ascunse în cazul unor conținuturi. Toți participanții au acces la platforma Zoom pe care se vor prezenta filmulețele de prezentare, dar și se vor susține discuțiile la finalul activității.

- Etapa nr. 3

Vizează completarea unui grafic care va conține puncte tari și puncte slabe ale internetului. Astfel, elevii vor putea să ia decizii cu privire la calitatea informațiilor, prin selectarea linkurilor, evitarea unor capcane, atunci când se informează asupra unui conținut. Este important să se documenteze din cel puțin 3 surse, să se informeze despre autorul care a emis acele informații. Elevii vor fi invitați să se documenteze despre viitoarea lor carieră. Au la dispoziție 10 minute.

- **Mod de realizare:** online
- **Resurse necesare:** laptopuri, telefoane mobile.
- **Modalități de evaluare a activității:** discuții deschise prin care elevii vor împărtăși cu ceilalți ce au învățat din această experiență.

Date de contact:



Emilia Rodica Ciucă

Consilier școlar

CJRAE Argeș

cjrae_ag2007@yahoo.com

4.6.6. Planificarea carierei. Călătorie în lumea profesiilor

Nadia Cristina Grigorescu

CJRAE Brașov

- **Cine realizează activitatea de consiliere:** profesorul consilier școlar
- **Domeniul socio-emoțional vizat:** auto-conștientizare; management personal; conștientizare socială; luarea deciziilor
- **Nivelul de învățământ:** gimnazial
- **Scopul activității de consiliere:** să dezvolte un comportament explorator cu privire la căutarea și selectarea informațiilor necesare alegerii unei profesii
- **Obiectivele activității de consiliere:**
 - să conștientizeze importanța obținerii de informații atunci când este necesară luarea unei decizii;
 - să definească noțiunile de: *profesie, ocupație și meserie*;
 - să realizeze arborele profesional al familiei;
 - să identifice posibii factori de influență în alegerea profesiei (familie, grup de prieteni, societate, modele etc.);
 - să identifice la propria persoană caracteristici relevante pentru alegerea profesiei.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**
 - Momentul organizatoric

Consilierul asigură un climat optim pentru buna desfășurare a activității, pregătește materialele necesare activității, conversează cu elevii.

- Exercițiu de încălzire-spargerea gheții

Consilierul invită elevii să facă un exercițiu sub formă de joc, în urma căruia vor realiza importanța pe care o are informarea în cazul oricărei decizii care urmează să fie luată (în cazul de față – alegerea profesiei). Ei sunt invitați să se așeze în ordinea zilei de naștere, fără să comunice verbal. La finalul exercitiului, consilierul va întreba: *Ce puteți spune despre situația creată?/Care credeți că a fost scopul acestui joc? și Ce concluzie putem trage?* Drept metode și procedee, consilierul folosește explicația, exercitiul-joc, expunerea.

- Activitatea propriu - zisă
 - a. Introducere în temă

Consilierul anunță elevii că în activitatea de consiliere vor discuta despre planificarea carierei și alegerea unei profesii și punctează obiectivul activității, care este dezvoltarea timpurie a unui comportament explorator cu privire la căutarea și selectarea informațiilor necesare alegerii unei profesii, dat fiind faptul că o carieră nu este ceva ce se obține dintr-o dată, ci se construiește în timp. Consilierul conduce discuția și adresează întrebări elevilor pentru stabilirea diferențelor dintre noțiuni: *Ce credeți că este profesia?/Ce credeți că este ocupația/meseria?* și oferă copiilor definițiile profesiei și ocupației, pentru diferențierea celor două noțiuni: *”Profesia este calitatea pe care o obținem în urma studiilor”, iar ”Ocupația este activitatea de zi cu zi desfășurată de o persoană și care este aducătoare de venituri”*. După ce adresează elevilor întrebarea: *”Credeți că oricine, oricând și oriunde poate avea orice profesie?”*, consilierul citește elevilor povestirea “Poveste cu tâlc” și concluzionează împreună cu elevii valoarea de adevăr a proverbului “Omul potrivit la locul potrivit”, în cazul alegerii profesiei/ meseriei.

b. Activitate independentă

Elevii sunt invitați să completeze individual fișa de lucru "Arborele profesional al familiei" care îi ajută să realizeze faptul că în alegerea profesiei suntem supuși și unor influențe din exterior: familie, grup de prieteni, modele, etc., dar și fișa de lucru "Mâna" care îi ajută să realizeze care este importanța autorefecției. Consilierul va asculta elevii care vor dori să citească răspunsurile în fața colegilor.

c. Activitate în perechi

Consilierul distribuie Fișa de lucru "Alegerea profesiei – între dorință și împlinire" și oferă informațiile necesare elevilor pentru completarea individuală și în perechi a chestionarului, punctând importanța informațiilor de care e bine să se țină seama în alegerea unei profesii.

d. Sumarizarea

Construirea carierei nu este un lucru care se obține dintr-o dată, ci este un proces care se construiește în timp. Pentru a ne alege o profesie, avem nevoie de informații despre noi înșine, despre profesie, despre cerințe, despre piața muncii, despre factorii care ne pot influența, despre persoanele care ne pot fi de folos la nevoie în acest proces.

e. Evaluarea activității de către participanți

Elevii sunt rugați să ofere o notă de la 1 la 5, gândindu-se la activitatea la care tocmai au participat, unde semnificația este următoarea: 1 – neplăcută; 2 - puțin plăcută; 3 – plăcută; 4 - mai mult decât plăcută; -5- foarte plăcută.

f. Evaluarea de către consilier pe parcursul întregii activități se realizează prin: observarea sistematică a elevilor, încurajarea pentru rezolvarea exercițiilor și completarea fișelor de lucru, aprecieri verbale, încurajarea elevilor pentru a emite cât mai multe răspunsuri, se urmărește comportamentul elevilor și se încurajează autorefecția, sunt încurajați să își exprime propriile opinii, se fac aprecieri finale.

- **Durata:** activitatea de consiliere va dura aproximativ 45-50 de minute
- **Metode și procedee folosite:** conversația, exercițiul-joc, expunerea, explicația, activitatea în perechi, activitatea independentă, sumarizarea
- **Modul de realizare:** față în față
- **Resurse necesare:** Creioane, fișe/tabletă, calculator, laptop
- **Fișe de lucru:** 1- Alegerea profesiei - între dorință și împlinire (chestionar), 2 -Arborele profesional al familiei, 3- Mâna, 4 -Poveste cu tâlc.

Date de contact:



Nadia-Cristina Grigorescu

Consilier școlar

CJRAE Brașov

grigorescunadiacristina@cjraebrasov.ro

Bibliografie

Ministerul Educației și Cercetării (2006). *Programe școlare pentru Aria curriculară Consiliere și orientare*. București

Lemeni, G., Mihalcea, L., Mih, C. (2005). *Consiliere și Orientare – ghid de educație pentru carieră*. Cluj Napoca: Editura ASCR

Fișa de lucru 1

Alegerea profesiei - între dorință și împlinire (chestionar)

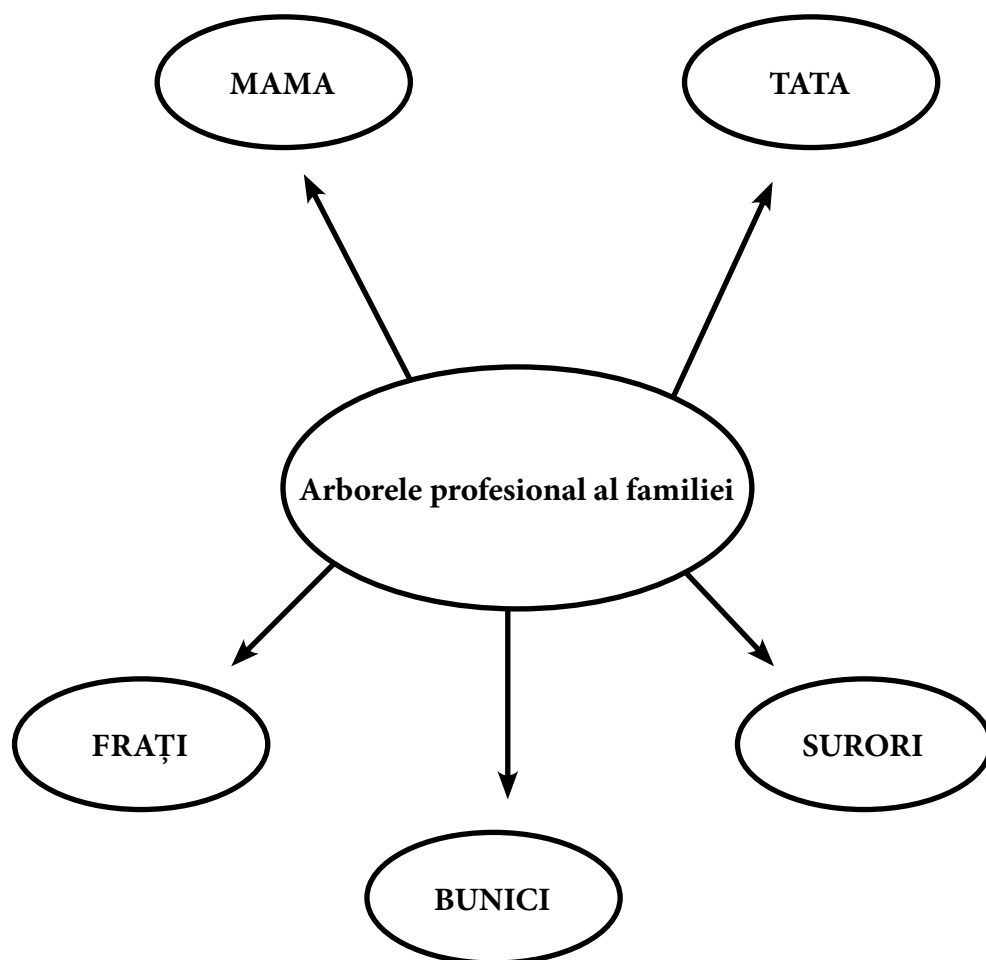
Este bine să iei câteva decizii importante cu privire la viitorul tău. Aceste decizii îți vor influența într-un mod hotărâtor alegerea profesiei și construirea carierei tale. Sunt întrebări la care ar trebui să reflectezi îndelung și să găsești răspunsul potrivit.

1. Ce doresc să fac în viață?
2. Care este meseria pe care vreau să o îmbrățișez ?
3. Cum trebuie să mă pregatesc pentru a reuși ?
4. Care sunt calitățile necesare pentru a avea meseria dorită?
5. Cine mă poate sprijini în îndeplinirea aspirațiilor mele?

Fișa de lucru 2

Arborele profesional al familiei

Alcătuieți arborele profesional al familiei precizând pentru fiecare membru al familiei profesia/ ocupația pe care o au sau au avut-o . Identifică dacă profesia pentru care te pregătești se regăsește la vreunul din membrii familiei.



Fișa de lucru 3

Mâna

Completează propozițiile de mai jos:

Una din calitățile mele: ...

Un lucru pe care îl fac cel mai bine: ...

Un motiv pentru care mă apreciază oamenii: ...

Un lucru pe care îl fac cu plăcere: ...

Un lucru pe care îl aduc într-o prietenie: ...



Fișa de lucru 4

Poveste cu tâlc

Un cioban se ducea în fiecare săptămână la un morar să cumpere făină. Ce le trăsnește într-o zi prin cap? Ciobanul râvnește la meseria morarului, iar morarul la cea a ciobanului.

„Tot mai bine să stau la moară decât să alerg toată ziua pe câmp!” zicea ciobanul.

„Decât să-mi huruie moara la cap toată ziua, e mai bine să hoinăresc înapoi și încolo!” gândea morarul.

Și se apucară ei de tocmeală, să-și schimbe meseriile: ciobanul să-i dea oile morarului, iar morarul să-i dea moara ciobanului. Și din tocmeală ajung la învoială. Morarul se ducea cu oile, le păzea toată ziua și seara la stână își lepăda hainele de pe el, apoi se culca, cum era învățat acasă.

Asta s-a întâmplat în ziua întâi de ciobănit. Abia a adormit și lupul a și venit la oi. Când se dă lupul la oi, oile făceau “bârrrrra, bârrra” pe la capul morarului, și el, prin somn, crezându-se la moară, striga:

„-Dă-i grăunțe, dă-i!” Și adormi iar buștean.

Până la ziuă n-a rămas nici o oaie.

Acu să vedeți ce s-a întâmplat cu ciobanul. Cum a venit la moară, s-a rezemat în bătă lângă piatra morii, care se tot învârtea, dar sfârșindu-se grăunțele și neștiind s-o oprească, a început piatra să hârâie. Dacă a auzit el așa, a început să strige ca la oi:

„-Stai, Negruțo, stai Bâlo!” Dar piatra își vedea de hârâitul ei.

Văzând ciobanul că nu stă, se opinti o dată și-i dete una cu sete cu măciuca, de sparse piatra în două. Dar piatra tot se mai învârtea. Ce socoteală își făcu ciobanul: “Am să mă pun pe ea și am s-o opresc!” Și se așeză nerodul de cioban pe piatră, iar piatra învărtindu-se îi apucă cămașa de la spate și începu a-l suci și a-l învărti, lovindu-l de toți pereții.

Cum a scăpat ciobanul de acolo nu știu. Atâta știu că la ziuă s-a ales unul cu oile mâncate de lup și celălalt cu moara sfârșită. Acum cui îi place să-și schimbe meșteșugul așa lesne, fără chibzuială, poate să-l schimbe.

- **Ce învățăminte putem desprinde din această întâmplare?**

Anexe - Învățământ gimnazial

- **Anexa 1: Dezvoltarea învățării sociale și emoționale (SEL) la nivelul învățământului gimnazial (11-14 ani), în funcție de modelul CASEL și de anumiți indicatori Anexa - Învățământ gimnazial**

Tabel 2

Standarde de învățare	Indicatori
Auto-conștientizarea	
1A. Pot demonstra că am înțeles emoțiile.	Pot recunoaște și eticheta o gamă și mai mare de emoții, iar vocabularul meu se dezvoltă. Încep să recunosc evenimente și situații care îmi pot provoca anumite reacții
1B. Pot identifica situații în care este nevoie de ajutor și cine îl poate oferi.	Știu când am nevoie de sprijin sau de ajutor în diferite situații sau când am probleme personale. Pot recunoaște colegii, adulții, organizațiile și activitățile care mă pot ajuta. Știu cum și când să mă adresez persoanelor care îmi pot oferi sprijin (colegi, adulți, organizații).
1C. Pot arăta (demonstra) că sunt conștient(ă) de propriile meledrepturi și responsabilități.	Pot analiza rezultatele pe termen scurt și lung ale siguranței, ale comportamentelor riscante și dăunătoare. Pot defini și accepta responsabilitatea în privința rezultatelor obținute în siguranță, fără a avea comportamente riscante sau dăunătoare. Îmi pot identifica drepturile care îmi revin în diferite contexte, cum ar fi: școala, familia și comunitatea.
1D. Pot demonstra o bună cunoaștere a propriilor mele aptitudini, aspirațiile culturale și lingvistice.	Dovedesc o bună înțelegere a calităților personale și de temperament, care au impact asupra alegerilor personale și a rezultatelor acestora. Pot accepta și descrie aspecte legate de identitatea mea, inclusiv pe cele ce țin de moștenirea culturală și lingvistică, de rasă, etnie, dizabilitate etc. Încep să identific și să explorez zone de carieră care corespund abilităților și intereselor personale. Încep să mă gândesc și să dezvolt un plan post-secundar [legate de aptitudinile, aspirațiile culturale și lingvistice].
1E. Încerc să înțeleg și să identific atât propriile prejudecăți, cât și pe ale celorlalți.	Pot recunoaște și descrie felul în care experiențele de viață pot influența experiențele personale. Conștientizez modul în care prejudecățile personale pot influența alegerile făcute.

Managementul personal	<p>Pot reflecta și folosi strategii pentru a-mi schimba starea de spirit sau sentimentele (vorbiți pozitivă despre sine) în mod independent sau cu ajutorul/ sprijinul altor persoane. Cunosc și folosesc strategii pentru a-mi controla cuvintele atunci când sunt supărat (ă). Pot înțelege și descrie felul în care mă afectează diferite emoții.</p> <p>Pot ține evidența timpului și a resurselor, a agendei sau a obiectelor personale. Pot descompune sarcinile mari pe bucăți mai mici și pot organiza timpul corespunzător. Cu ajutorul adulților, încep să gestionez aspectele financiare: veniturile, cheltuielile, cumpărăturile și economiile.</p> <p>Pot realiza un obiectiv, defalcându-l în etape și pot completa, evalua și efectua modificările necesare în aceste etape, pe măsură ce câștig mai multă independență. După gimnaziu, pot începe să iau în considerare obiectivele pe termen lung în privința educației și carierei viitoare</p> <p>Recunosc că atingerea unor obiective poate fi dificilă. Încerc să găsesc modalități de rezolvare a problemelor atunci când acestea apar, pentru a-mi atinge obiectivele propuse.</p>
<p>2A. Am și folosesc abilitățile de care am nevoie pentru a-mi gestiona emoțiile, gândurile, impulsurile și stresul, în mod constructiv.</p> <p>2B. Reușesc să îmi gestionez și să folosesc resursele, spațiul, timpul și responsabilitățile, în cel mai eficient mod posibil.</p> <p>2C. Am și folosesc abilitățile necesare dezvoltării, evaluării, modificării și atingerii scopurilor.</p> <p>2D. Dau dovadă de o atitudine rezilientă și un mod de gândire avansat, chiar și în fața unor dificultăți și provocări.</p>	<p>Pot analiza modul în care comportamentul unei persoane poate afecta comportamentul altei persoane, ținând cont, inclusiv de mediile și culturile din care aceștia provin. Cu câteva îndrumări, pot explica felul în care comportamentul meu poate afecta sentimentele și reacțiile altei persoane și pot identifica schimbările necesare.</p> <p>Pot defini prejudecata, discriminarea și stereotipia. Pot explica care sunt asemănările sociale și culturale individuale, dar și diferențele care pot contribui la construirea unei comunități pozitive. Pot explica cum persoanele din diferite medii sunt mai vulnerabile la stereotipie și pot preciza/identifica modalități de abordare a acestui aspect</p> <p>Pun întrebări celorlalți pentru a clarifica felul în care gândesc și se simt aceștia. Încep să conștientizez și să respect faptul că la nivelul unor grupuri diferite pot apărea așteptări sociale diferite. Pot oferi sprijin și încurajări atunci când ceilalți au nevoie.</p> <p>Pot identifica abilitățile necesare unui lider pozitiv. Pot fi membru contribuabil al unui grup. Dețin abilitățile necesare pentru a putea deveni un lider pozitiv.</p> <p>Pot identifica o nevoie la nivelul unei comunități școlare sau o nevoie globală și pot propune/identifica soluții posibile. Fac parte dintr-un grup de servicii școlare sau comunitare.</p>
Conștientizarea socială	<p>3A. În mod corespunzător, pot citi indiciile sociale și pot reacționa corespunzător</p> <p>3B. Încerc să înțeleg și să dau dovadă de respect față de ceilalți, inclusiv față de persoanele care provin din culturi și medii diferite.</p> <p>3C. Dau dovadă de empatie pentru emoțiile și opiniile altor persoane.</p> <p>3D. Recunosc și respect capacitățile de lider la mine și alți colegi.</p> <p>3E. Contribui productiv la rezultatele școlii, familiei și comunității mele</p>

Abilități de relaționare	<p>Pot coopera și pot lucra într-o echipă în vederea realizării unor obiective. Îmi pot evalua contribuțiile la un grup. Ofer răspunsuri culturale adecvate în diferite situații familiale, școlare și comunitare. Pot diferenția între comunicarea pasivă, asertivă și agresivă.</p> <p>Sunt sau pot fi implicat(ă) în activități cu grupul meu. Am capacitatea de a respecta valorile personale atunci când îmi aleg prietenii. Pot menține relații constructive cu profesorii/adulții.</p> <p>Pot evalua strategiile de prevenire și rezolvare a problemelor interpersonale. Pot identifica soluții pentru ca toate părțile aflate în conflict să ajungă la un compromis. Pot identifica presiunea competitivă dar și pe cea negativă din partea colegilor. Pot identifica, evalua și utiliza strategii pentru a rezista presiunii negative venite din partea colegilor.</p> <p>Pot identifica și contacta o întreagă rețea care oferă sprijin și resurse pozitive și îi pot încuraja pe alții să le acceseze atunci când este nevoie. Recunosc când elevii sunt implicați în relații nesănătoase sau situații nesigure și pot oferi sau solicita ajutor.</p>
4A. Folosesc comunicarea și abilitățile interpersonale de interacțiune eficientă cu alții, inclusiv cu cei din medii și culturi diferite.	4B. Folosesc strategii de comunicare și abilități interpersonale adecvate pentru a menține relațiile cu ceilalți.
4C. Am abilitățile necesare implicării și rezolvării unor conflicte interpersonale, în diverse contexte.	4D. Pot să recunosc când alții au nevoie de ajutor și am abilitatea de a oferi sau de a solicita asistență.
Luarea deciziilor	
5A. Pot utiliza abilitățile de rezolvare a problemelor într-o varietate de situații care implică responsabilitatea.	5B. Pot folosi și adapta corespunzător instrumentele și strategii de rezolvare a problemelor.
5C. Pot evalua impactul deciziilor asupra propriei persoane, asupra celorlalți și asupra unei situații și îmi pot schimba corespunzător comportamentul.	5D. Iau în considerare factorii etici, de siguranță, sociali atunci când iau decizii și când fac alegeri.
5E. Pot să țin cont și să răspund adecvat influențelor externe (de ex. mass-media, colegi, autorități) în procesul de luare a deciziilor.	

Sursa: <https://www.ride.ri.gov/Portals/0/Uploads/Documents/Students-and-Families-Great-Schools/Health-Safety/Social-Emotional-Learning/MS-Indicators.pdf>

- **Anexa 2: Dezvoltarea învățării sociale și emoționale (SEL) la nivelul învățământului gimnazial, în funcție de modelul CASEL și de anumite obiective stabilite 1**

Tabel 3

Clasa a V-a - Obiectivul 1			
Dezvoltarea auto-conștientizării și a competențelor de management personal pentru obținerea succesului școlar și în viață			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II- lea
<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltă un concept pozitiv /o identitate de sine – Descrie caracteristicile personale, inclusiv abilitățile și realizările obținute. – Identifică obiectivele care vizează succesul academic și comportamentul la clasă. – Identifică strategiile necesare pentru atingerea obiectivelor. – Împarte/Scindează obiectivele în pași gestionabili. – Descrie o varietate de emoții / sentimente și situațiile pe care le provoacă acestea. • Dezvoltă abilități de management propriu – Distinge între emoțiile pe care le-ai putea simți în diversele situații întâlnite. – Demonstrează conștientizarea modului în care comportamentul îi afectează pe ceilalți. – Descrie scopurile principale planificate și identifică situațiile în care planificarea poate fi folosită. – Descrie procedurile de utilizare a planificării. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltă un concept pozitiv /o identitate de sine – Descrie abilitățile personale și interesele pe care dorești să le dezvolți. – Descrie și demonstrează modalitățile de exprimare a emoțiilor într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social. • Dezvoltă abilități de management propriu – Enumeră strategiile pozitive pentru gestionarea conflictelor. – Comunică sentimentele prin „declarații care încep cu Eu”. – Acționează luând în considerare normele sociale și de siguranță și acele comportamente care te ghidează. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltă un concept pozitiv/o identitate de sine – Continuă să stabilești obiective personale și academice de învățare. – Urmează pașii stabiliți pentru atingerea obiectivelor – Reflectează asupra strategiilor utilizate pentru realizarea obiectivelor. – Explică modul în care membrii familiei, colegii, școala, personalul și membrii comunității urmăresc comportamentului responsabil. • Dezvoltă abilități de management propriu – Comunică sentimentele prin „declarații care încep cu Eu”. – Acționează luând în considerare normele sociale și de siguranță în comportamentele care te ghidează. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltă un concept pozitiv/o identitate de sine – Urmează pașii stabiliți pentru a atinge obiectivele personale și academice de învățare. – Reflectează asupra strategiilor utilizate pentru realizarea obiectivelor. – Recunoaște cum pot interfera distracțiile în realizarea unui obiectiv. – Comunică sentimentele. • Dezvoltă abilități de management propriu – Comunică sentimentele prin „declarații care încep cu Eu” – Acționează luând în considerare normele sociale și de siguranță în comportamentele care te ghidează.

Clasa a V-a – Obiectivul 2 Utilizarea conștientizării sociale și a abilităților de relaționare și comunicare pentru a stabili și menține relații pozitive			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea
<ul style="list-style-type: none"> – Numește colegii din clasă. – Descrie modul în care îți faci prieteni și îi păstrezi. – Ascultă (menținând contactul vizual, dând din cap, punând întrebări de clarificare) pentru a te gândi la alții și pentru a împărtăși propriul raționament. – Descrie felul în care se simte cineva când este lăsat în afara unui grup. – Descoperă indicii verbale, fizice și situaționale care arată modul în care se pot simți ceilalți. – Enumeră strategii de sprijinire a elevilor excluși sau intimidăți (<i>bullyed</i>). – Recunoaște consecințele comportamentelor necinstite/nepotrivite asupra propriei persoane și a celorlalți – Identifică modalități de a construi relații pozitive cu colegii. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ascultă cu respect punctele de vedere ale celorlalți și împărtășește gândurile tale. – Exprimă interes și apreciere față de ceilalți (complimentează etc.). – Recunoaște că alții pot interpreta o situație în mod diferit față de tine. – Recunoaște că elevii învață diferit. – Rezolvă problemele în mod constructiv. – Dezvoltă un plan care să sprijine îmbunătățirea comportamentelor în cadrul unui grup. 	<ul style="list-style-type: none"> – Descrie calitățile altora – Folosește spiritul de observație și abilitățile de ascultare pentru a identifica sentimentele și perspectivele altora. – Recunoaște diferența dintre relațiile pozitive și negative. – Dă dovadă de echilibru când vine vorba despre câștig sau pierdere. 	<ul style="list-style-type: none"> – Manifestă interes pentru perspectiva altora. – Dă dovadă de empatie față de ceilalți. – Recunoaște modalitatea în care comportamentul personal va influența felul în care se simt și răspund/reacționează ceilalți. – Identifică metodele de intervenție pentru oprirea intimidării (<i>bullying</i>). – Evaluează modalitățile de includere în activități a tuturor membrilor grupului. – Demonstrează felul în care se lucrează eficient cu cei care sunt diferiți.
Clasa a V-a – Obiectivul 3 Demonstrarea luării deciziilor și a responsabilităților comportamentale în context personal, școlar și comunitar			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea
<ul style="list-style-type: none"> – Discuțați și creați reguli în clasă. – Discuțați despre regulile de la nivelul școlii. – Identifică și adoptă roluri și comportamente care contribuie la bunăstarea personală și la bunăstarea clasei. – Folosește afirmații care încep cu „Eu”: în exprimarea sentimentelor. – Participă la ședința clasei pentru a dezvolta sentimentul de apartenență la o comunitate. – Rezolvă problemele dând dovadă de respect. 	<ul style="list-style-type: none"> – Adoptă roluri și comportamente care contribuie la bunăstarea personală și la cea a clasei. – Folosește afirmații care încep cu „Eu”: în exprimarea sentimentelor. – Participă la ședința clasei pentru a dezvolta sentimentul de apartenență la o comunitate. – Identifică modalitățile prin care îți poți ajuta școala sau comunitatea locală. 	<ul style="list-style-type: none"> – Urmați regulile stabilite la nivelul clasei și al școlii. – Adoptă roluri și comportamente care contribuie la bunăstarea personală și la cea a clasei. – Folosește afirmații care încep cu „Eu” în exprimarea sentimentelor. – Participă la ședința clasei pentru a stabili măsuri de prevenire și se combatere a tachiării și a intimidării (<i>bullying</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> – Urmați regulile stabilite la nivelul clasei și al școlii. – Adoptă roluri și comportamente care contribuie la bunăstarea personală. – Folosește afirmații care încep cu „Eu”: în exprimarea sentimentelor. – Participă la ședința clasei pentru a stabili măsuri de prevenire și combatere a tachiării și a intimidării (<i>bullying</i>).

Obiective pe care se pune accentul continuu în clasa a V-a			
Obiectivul 1: Dezvoltarea competențelor de auto-conștientizare și management personal, în vederea atingerii succesului școlar și în viață: identifică și gestionează emoțiile și comportamentele proprii; recunoaște calitățile personale și sprijinul extern; dovedește competențe necesare atingerii obiectivelor personale și academice.			
Obiectivul 2: Utilizarea conștientizării sociale și abilităților interpersonale de relaționare pentru a stabili și menține relații pozitive: recunoaște sentimentele și punctele de vedere ale celorlalți; recunoaște diferențele de grup și individuale; folosește abilități de comunicare și sociale pentru a interacționa eficient cu ceilalți și demonstrează o capacitate de prevenire, gestionare și soluționare a conflictelor interpersonale, în moduri constructive.			
Obiectivul 3: Demonstrarea abilităților de luare a deciziilor și de adoptare a unor comportamente responsabile în contexte personale, școlare și comunitare: ia în considerare factorii etici, de siguranță și sociali în luarea deciziilor; utilizează competențele de luare a deciziilor pentru a trata în mod responsabil situațiile școlare și sociale zilnice și contribuie la bunăstarea proprie, a școlii și a comunității.			
Clasa a VI-a - Obiectivul 1 Dezvoltarea auto-conștientizării și a competențelor de management personal pentru obținerea succesului școlar și în viață			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea
<ul style="list-style-type: none"> -Enumeră diferențele dintre comportamentele copilului și comportamentele adolescentului. -Describe aspecte care te emoționează cu privire la tranziția la adolescență și preocupările legate de tranziția la adolescență. -Numește lucruri pe care le faci bine și altele pe care ți-ai dori să le faci mai bine. -Denumeste un obicei prost la care vei renunța în perioada adolescenței. -Explică modul în care înțelegi regulile clasei și ale școlii astfel încât să nu întâmpini probleme. 	<ul style="list-style-type: none"> - Describe o serie de emoții. - Împărtășește câteva experiențe personale și emoții pe care le-ai simțit. - Explică modul în care „treceți peste” atunci când ai toane sau stări neplăcute/proaste. - Describe reacțiile fizice obișnuite asociate emoțiilor. - Describe și demonstrează posibile modalități de exprimare a emoțiilor într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enumeră câteva lucruri care te frustrează, supără sau care te stresează. - Explică modul în care gestionezi situațiile supărătoare (de exemplu, când rămâi pe dinafară, când pierzi, când ești respins(ă) sau batjocorit(ă)). - Exemplifică situații în care trebuie să faci față presiunii (de exemplu, luarea unui test, participarea la un concurs). - Identifică adulții de încredere din partea cărora ai dori să primești ajutor în diverse situații stresante sau supărătoare. 	<ul style="list-style-type: none"> -Explică diferența dintre glume, tachiări și intimidări (<i>bullying</i>). -Describe sentimentul pe care îl ai când vă gândiți că alții ar putea să vă tachineze sau să vă intimideze (<i>bully</i>). - Identifică oamenii din școală, familie sau comunitate cu care poți vorbi dacă simți că ești intimidat(ă) (<i>bullied</i>) bulversat. -Explică de ce este important să iei atitudine față de intimidare (<i>bullying</i>) încă din prima fază.

Clasa a VI-a – Obiectivul 2 Utilizarea conștientizării sociale și abilităților de relaționare și comunicare pentru a stabili și menține relații pozitive							
Începutul semestrului I	<ul style="list-style-type: none"> – Precizează de ce sunt speciali pentru tine prietenii tăi. – Descrie modul cum ai face pentru a păstra prietenii. – Explică felul în care elevii responsabili își ajută colegii de clasă să se descurce mai bine la școală. 	Sfârșitul semestrului I	<ul style="list-style-type: none"> – Descrie o perioadă în care tu și un prieten ați plâns sau ați râs împreună, cu adevărat. – Explică de ce știu prietenii că pot avea încredere în tine. – Analizează cum îți dai seama despre ce simte un prieten, fără ca acesta să îți spună. – Descrie semnele care îți dau de înțeles că un prieten ar putea avea nevoie de intimitate, de timp pentru a fi singur sau „de spațiu”. 	Începutul semestrului al II -lea	<ul style="list-style-type: none"> – Descrie felul în care îți consolezi prietenii când sunt supărați. – Analizează ce faci împreună cu prietenii în timpul liber pentru a vă sprijini reciproc să faceți față anumitor situații dificile sau stresante. – Descrie o perioadă în care a fost necesar să îi spui unui prieten: „îmi pare rău”. 	Sfârșitul semestrului al II -lea	<ul style="list-style-type: none"> – Descrie modul în care renunți atunci când îți dai seama că ești pe cale să tachinezi pe cineva. – Explică ce simțim atunci când conștientizezi că modul în care te comporți îi afectează pe ceilalți. – Anticipează sentimentele și opiniile/părerile altora în situații diferite. – Analizează modalități corespunzătoare de a anunța/atentiona oamenii, când nu sunt amabili cu ceilalți.
Clasa a VI-a – Obiectivul 3 Demonstrarea luării deciziilor și a responsabilităților comportamentale în context personal, școlar și comunitar							
Începutul semestrului I	<ul style="list-style-type: none"> – Asistă colegii de clasă în stabilirea regulilor clasei și a consecințelor acestora asupra lor. – Analizează modul în care pot fi îmbunătățite obiceiurile de învățare și performanțele academice, prin dezvoltarea competențelor de luare a deciziilor. – Descrie unele decizii pe care va trebui să le iei pentru a garanta că veți avea succes în anul școlar. – Explică procesele utilizate pentru stabilirea priorităților, astfel încât activitățile ce țin de școală să fie realizate înainte de cele de recreere. 	Sfârșitul semestrului I	<ul style="list-style-type: none"> – Evaluează modul în care onestitatea, respectul, corectitudinea și compasiunea asigură conștientizarea nevoilor celorlalți, atunci când sunt luate decizii. – Explică cum stabilești ce este corect atunci când prietenii ezită în luarea unor decizii (de exemplu, când trebuie să decidă cine va merge mai întâi sau cum va împărți mâncarea). – Reflectează asupra posibilităților consecințe atât pozitive, cât și negative, înainte de a exprima o emoție. – Analizează ce emoții sunt potrivite la momentul de timp respectiv. 	Începutul semestrului al II -lea	<ul style="list-style-type: none"> – Generează soluții alternative la situațiile stresante și decide cel mai bun moment pentru aplicarea de soluții particulare. – Evaluează rolul pe care timpul îl joacă într-un eveniment și determină cel mai bun moment pentru a face față unei situații. – Elimină, pe bucăți, problemele care te deranjează, decide dacă există unele părți care sunt mai puțin stresante decât celelalte. Fă un plan pentru abordarea inițială a unor părți mai mici sau mai ușoare. 	Sfârșitul semestrului al II -lea	<ul style="list-style-type: none"> – Explică cum îți dai seama când joaca sau „doar tachinarea” se transformă în intimidare (<i>bullying</i>). – Evaluează consecințele intimidării (<i>bullying</i>). – Justifică decizia de a rămâne sau nu într-un cerc de prieteni cunoscuți, știind că aceștia sunt bătași. – Evaluează strategiile de rezistență la presiunea de a te implica în comportamente crude. – Decide strategii de susținere a elevilor care sunt lăsați pe dinafară sau care sunt intimidați (<i>bullyed</i>). – Descrie modalități de solicitare a sprijinului, atunci când ești agresat(ă) și explică de ce ai alege un tip de sprijin în detrimentul altuia.

Alte aspecte pentru a ameliora și continua activitățile la clasa a VI-a:

- Monitorizează progresul în atingerea unui obiectiv personal, pe termen scurt.
- Demonstrează cum poți lucra eficient cu cei care sunt diferiți de tine.
- Generează soluții alternative și evaluează consecințele acestora pentru o serie de situații academice și sociale.
- Identifică și îndeplinește roluri care își aduc contribuția la nivelul școlii sau al comunității locale.
- Evaluează strategiile de prevenire și de rezolvare a problemelor interpersonale.
- Dă dovadă de abilități de cooperare și de muncă în echipă, pentru a promova eficacitatea grupului.
- Demonstrează că îți poți controla/stăpâni sentimentele și că înțelegi de unde provin (speranțele și așteptările cuiva).
- Identifică factorii care provoacă stres atât cei pozitivi, cât și cei negativi.
- Descrie strategiile de a face față situațiilor deranjante (dezamăgire, pierdere, separare).
- Analizează efortul depus de familia ta sau de către alți adulți pentru a-ți susține succesul în școală.
- Denumeste resursele comunității care promovează succesul elevilor și identifică punctele personale tari și punctele slabe și efectul pe care acestea îl au asupra alegerilor tale.
- Stabilește-ți un obiectiv pe care te aștepti să-l atingi într-o lună sau două pentru a îmbunătăți un aspect al performanței școlare.
- Gândește-te la modalități posibile de a depăși obstacolele în atingerea obiectivelor propuse.
- Evaluează succesul și analizează ce ai putea face diferit.
- Recunoaște modul în care o situație te-ar face să te simți și tratează-i pe ceilalți în consecință.
- Prevede felul în care comportamentul unora ar putea afecta sentimentele altora. Interpretează indiciile de comunicare non-verbală.
- Identifică modalități de a depăși neînțelegerea dintre diverse grupuri sociale și culturale. Discută despre stereotipizarea și impactul negativ al acesteia asupra celorlalți.

Clasa a VII-a - Obiectivul 1 Dezvoltarea auto-conștientizării și a competențelor de management personal pentru obținerea succesului școlar și în viață			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea
<ul style="list-style-type: none"> -Identifică schimbările fizice și emoționale din timpul adolescenței. -Fă o listă cu calitățile care te fac special(ă). -Aplică/Utilizează tehnici de auto-reflecție pentru identificarea punctelor personale tari și a celor slabe și a pașilor pe care îi poți face pentru dezvoltarea punctelor tari și pentru depășirea punctelor slabe. -Analizează modul în care trăsăturile tale fizice, calitățile personale și temperamentale îți influențează alegerile și succesul. -Identifică activitățile extrașcolare disponibile pentru elevi. -Evaluează beneficiile participării la activitățile extrașcolare. -Describe modul în care adulții de la școală dau dovadă de grijă și preocupare față de elevi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Distinge între diferite emoții. - Reflectează asupra posibilelor consecințe înainte de-a manifesta o emoție. - Recunoaște declanșatorii emoționali. - Folosește afirmații care încep cu „Eu” pentru a descrie felul în care te simți, de ce te simți așa și ce ai putea schimba pentru a te simți bine. - Distinge felul în care te simți cu adevărat față de modul în care se așteaptă ceilalți să te simți. - Practică tehnici de auto-calmare, cum ar fi să vorbești cu tine însuși/însăși. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrează capacitatea de a rezolva problemele. - Explică rezultatele posibile asociate diferitelor forme de comunicare a emoțiilor. - Identifică personalul de sprijin din școală și felul în care acesta îi ajută pe elevi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifică factorii care provoacă stres, atât pe cei pozitivi, cât și pe cei negativi. - Recunoaște reacția fizică și emoțională la stres. - Descrie strategiile cu ajutorul cărora faci față unor situații neplăcute (de exemplu, dezamăgire, pierdere, separare). - Aplică strategii de gestionare a stresului și de motivare, în vederea obținerii unor performanțe. - Începe să identifice dimensiuni ale școlii sau ale vieții, asupra cărora deții controlul.
Clasa a VII-a - Obiectivul 2 Utilizarea conștientizării sociale și a abilităților de relaționare și comunicare pentru a stabili și menține relații pozitive			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea
<ul style="list-style-type: none"> - Enumeră calitățile care mențin relațiile de prietenie. - Pune întrebări deschise pentru a-i încuraja pe ceilalți să se exprime. - Exersează ascultarea reflectivă. - Folosește întrebări pentru a clarifica mesajele. - Interpretează indiciile non-verbale. - Participă la stabilirea și aplicarea regulilor clasei. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizează modul în care comportamentul unora îi poate afecta pe ceilalți. - Anticipează sentimentele și opiniile/părerile altora pentru diferite situații. - Demonstrează modul în care îi încurajezi pe ceilalți și le recunoști contribuțiile. - Identifică sentimentele și perspectivele celorlalți în timpul discuțiilor de grup. - Dă dovadă de echilibru când vine vorba de câștig sau pierdere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifică factorii care instigă la violență. - Identifică strategiile de prevenire, de evitare, și de reducere a violenței. - Analizează cauzele care duc la confruntare fizică sau verbală și enumeră strategiile de prevenire a acestora. - Utilizează competențele de negociere în perechi, ținând cont de perspectivele ambelor părți implicate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Distinge între situațiile de intimidare (<i>bullying</i>) și de neagresiune (<i>non-bullying</i>). - Identifică strategiile de intervenție utilizate pentru oprirea intimidării (<i>bullying</i>). - Descrie ce crezi că simt colegii din clasă despre care se discută sau care sunt agresafi. - Explică de ce intimidarea sau amuzamentul pe seama altora sunt dăunătoare atât pentru tine, cât și pentru ceilalți. - Realizează jocuri de rol axate pe raportarea agresivității/intimidării (<i>bullying</i>).

Clasa a VII-a – Obiectivul 3 Demonstrarea luării deciziilor și a responsabilităților comportamentale în context personal, școlar și comunitar			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea
<ul style="list-style-type: none"> – Identifică nevoia existenței de reguli la școală, acasă și la nivelul societății. – Explică consecințele nerespectării regulilor de la nivelul școlii. – Păstrează evidența activităților tale zilnice. – Identifică instrumentele cu ajutorul cărora poți gestiona mai bine timpul. – Analizează măsura în care competențele de luare a deciziilor îmbunătățesc obiceiurile și performanțele academice. 	<ul style="list-style-type: none"> – Învăță și descrie etapele luării unei decizii model. – Explică modul în care emoțiile necontrolate contribuie la luarea unor decizii nepotrivite. – Numeste adulții care te pot sprijini în luarea unor decizii înțelepte atunci când trăiești/experimentezi emoții negative. 	<ul style="list-style-type: none"> – Dezvoltă, mai degrabă, strategii de rezolvare a problemelor decât să ripostezi atunci când te simți nedreptățit(ă). – Identifică responsabilitățile care derivă din rolurile de victimă, observator, agresor sau salvator, într-o situație. – Analizează deciziile care au dus la violență. – Încearcă să completezi liste pro și contra care să te ajute în luarea unei decizii. 	<ul style="list-style-type: none"> – Explică legătura dintre deciziile nepotrivite și stres. – Analizează felul în care o decizie pripită poate duce la înrăutățirea unei situații. – Analizează modul în care o decizie înțeleaptă poate reduce stresul.
<p>Alte aspecte pentru a ameliora și continua activitățile la clasa a VII-a:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Demonstrează un bun control al comportamentului impulsiv. – Analizează efectele luării de măsuri de contracarare a intimidării (<i>bullyingului</i>) pe baza diferențelor individuale și de grup. – Explică modul în care diferențele individuale, sociale și culturale pot crește vulnerabilitatea față de intimidare și identifică modalități de abordare a acesteia. – Demonstrează atât abilitatea de a prelua conducerea, cât și pe cea de jucător de echipă în vederea atingerii obiectivelor grupului. – Identifică personalul de sprijin din școală și analizează modul în care trebuie asistați elevii. – Analizează ceea ce ai învățat despre tine și despre comunitatea din care faci parte din perspectiva implicării într-o activitate de îmbunătățire a școlii sau a comunității. – Reflectează asupra consecințelor unui comportament axat pe asumarea riscurilor. – Folosește abilitățile de stabilire a obiectivelor pentru a-ți asigura succesul academic folosind resursele disponibile. – Identifică sentimentele și perspectiva celorlalți, în timpul discuțiilor de grup. 			

Clasa a VIII-a - Obiectivul 1 Dezvoltarea auto-conștientizării și a competențelor de management personal pentru obținerea succesului școlar și în viață				
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea	
<ul style="list-style-type: none"> -Gestionează schimbările asociate adolescenței (adaptarea la noua imagine a corpului, sexualitate). -Identifică ceea ce îi place la tine, inclusiv lucruri care ar putea fi considerate atipice pentru tine, din perspectiva genului. -Realizează o listă cu punctele tari și cu interesele personale și descrie-le într-un jurnal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recunoaște și determină cu acuratețe emoțiile și modul în care acestea sunt legate de comportament. - Descrie o serie de emoții și situații care le provoacă. - Monitorizează tranzițiile în emoțiile apărute în timp și reflectează asupra cauzelor lor. 	<ul style="list-style-type: none"> -Analizează factorii care cauzează/generează stres sau care te motivează pentru a obține performanță. -Demonstrează capacitatea de a îți determina nivelul stres, bazată pe factorii fizici și psihologici. -Demonstrează capacitatea de a reduce stresul prin reevaluarea unei situații. -Identifică competențele de management al stresului, cele mai potrivite pentru tine. 	<ul style="list-style-type: none"> -Stabilește un obiectiv realizabil pe termen scurt și fă un plan pentru atingerea acestuia. -Identifică persoanele care te pot ajuta să atingi obiectivul și cere-le ajutorul. -Reflectează asupra unui moment în care ai depășit un obstacol pentru a realiza ceva important pentru tine. 	
Clasa a VIII-a - Obiectivul 2 Utilizarea conștientizării sociale și a abilităților de relaționare și comunicare pentru a stabili și menține relații pozitive				
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II -lea	Sfârșitul semestrului al II -lea	
<ul style="list-style-type: none"> -Conștientizează interesele și aspirațiile colegilor de clasă. -Demonstrează modalități de încurajare și de susținere a intereselor colegilor de clasă. -Generează strategii de acceptare și de exprimare a diferențe de opinie. -Generează modalități de a dezvolta atitudini pozitive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizează felul în care comportamentul cuiva îi poate afecta pe ceilalți. - Recunoaște acțiunile care îi rănesc pe ceilalți. - Identifică semnalele verbale, fizice și situaționale care indică cum se pot simți ceilalți. - Anticipează sentimentele și opiniile altora într-o varietate de situații - Explică modul în care diferențele individuale, sociale și culturale pot crește vulnerabilitatea la intimidare și identifică modalitățile potrivite de abordare - Analizează consecințele ignorării drepturilor altora. 	<ul style="list-style-type: none"> -Descrie și demonstrează modalități de exprimare a emoțiilor într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social. -Evaluează modul în care exprimarea emoțiilor personale, în diferite situații, îi afectează pe ceilalți. -Evaluează modul în care exprimarea atitudinilor pozitive îi influențează pe ceilalți în mod pozitiv. 	<ul style="list-style-type: none"> -Definește presiunea exercitată de colegi și evaluează strategiile de rezistență. -Diferențiază între termenii: pasiv, asertiv și răspunsuri agresive la presiunea colegilor. -Evaluează eficacitatea diferitelor strategii prin care faci față presiunii negative exercitate de colegi. -Analizează modul în care alți oameni din viața ta te-au ajutat să rezii în influențelor negative. -Oferă sprijin celor care trec prin anumite experiențe dificile. 	

Clasa a VIII-a – Obiectivul 3 Demonstrarea luării deciziilor și a responsabilităților comportamentale în context personal, școlar și comunitar			
Începutul semestrului I	Sfârșitul semestrului I	Începutul semestrului al II-lea	Sfârșitul semestrului al II-lea
<p>– Analizează motivele pentru care există reguli la nivelul școlii și al societății.</p> <p>– Analizează conexiunile dintre regulile școlii și regulile sociale.</p> <p>– Propune în echipă, norme care pot determina comportamentul responsabil și care pot reduce comportamentul iresponsabil.</p>	<p>– Explică felul în care deciziile și comportamentele cuiva afectează bunăstarea școlii și a comunității.</p> <p>– Generează o listă de alternative pe care să le folosești atunci când ești tentat să faci sau să spui ceva care ar putea fi distructiv sau care ar putea răni sentimentele celorlalți.</p> <p>– Analizează consecințele luării de măsuri de ripostă în fața intimidării (<i>bullying</i>) bazată pe diferențe individuale și de grup.</p>	<p>– Analizează felul în care gândurile și emoțiile afectează luarea deciziilor și manifestarea unui comportament responsabil.</p>	<p>– Indică impactul pe care comportamentul non-etic sau distructiv îl poate avea asupra familiei, prietenilor sau persoanelor dragi.</p> <p>– Recunoaște și precizează problemele legale legate de consumul de alcool, tutun și medicamente, de către adolescenți.</p> <p>– Analizează rolul jucat de mass-media în influențarea alegerilor pe care le facem.</p> <p>– Evaluează strategiile de rezistență la presiuni de implicare în activități nesigure sau lipsite de etică.</p> <p>– Demonstrează simț de răspundere în luarea unor decizii etice.</p>
<p>Alte aspecte pentru a ameliora și continua activitățile la clasa a VIII-a:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Recunoaște și denuțește cu exactitate emoțiile și modul în care acestea sunt legate de comportament. – Identifică indicii verbale, fizice și situaționale care arată modul în care se pot simți alții. – Aplică abordări constructive în rezolvarea conflictelor. – Demonstrează cooperare și muncă în echipă pentru a promova eficacitatea grupului. – Evaluează contribuția unuia dintre elevii din grup, din perspectiva unui membru și a liderului. – Evaluează modul în care onestitatea, respectul, corectitudinea și compasiunea permit unui elev să țină cont de nevoile celorlalți atunci când se iau decizii. – Demonstrează capacitatea de a respecta drepturile proprii și ale celorlalți. – Analizează felul în care abilitățile de luare a deciziilor îmbunătățesc obiceiurile de studiu și performanțele academice. – Recunoaște impactul comportamentului etic sau a celui perturbator asupra familiei, prietenilor sau comunității școlare. 			

Sursa: https://casel.org/sp_faq/cleveland-sel-scope-and-sequence/

Bibliografie

CASEL. Cleveland SEL Scope and Sequence. Disponibil la, https://casel.org/sp_faq/cleveland-sel-scope-and-sequence/ (consultat la 03.08.2020).

Rhode Island Department of Education (RIDE). Social and Emotional Learning. Disponibil la: <https://www.ride.ri.gov/StudentsFamilies/HealthSafety/SocialEmotionalLearning.aspx> (consultat pe data de 30.07.2020).