



Funded by
the European Union



EIFNEG

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ PENTRU NOUA GENERAȚIE EUROPEANĂ (EIFNEG)

PROJECT N.: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552

**MANUAL PENTRU PROFESORI DESPRE DEZVOLTAREA
INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȚINTĂ
GRUP ȚINTĂ: ELEVI DE 14-18 ANI**



CUPRINS

- **CAPITOLUL I** **3**
INTRODUCERE
 - Argument
 - Metodologie
 - Atentia la diversitate
 - Evaluare

- **CAPITOLUL II** **21**
UNITĂȚI DIDACTICE
 - Comunicarea
 - Gândirea critică
 - Autocunoașterea
 - Autocontrolul
 - Empatia
 - Motivația
 - Rezolvarea problemelor
 - Abilitățile sociale
 - Managementul stresului
 - Munca în echipă

- **CAPITOLUL III** **127**
ACTIVITĂȚI PRACTICE
 - Activități în clasă
 - Teme pentru acasă

CAPITOLUL I INTRODUCERE



EIFNEG

Introducere



Introduction

Acest manual pentru profesori face parte din proiectul EIFNEG - Inteligența emoțională pentru noua generație europeană, implementat în cadrul programului Erasmus+. Consorțiul acestui proiect este format din 2 organizații din România (CPIP și Liceul Teoretic „William Shakespeare”), 2 din Spania (Growth Coop și Colegio Seneca), 2 din Republica Cehă (Institut Evropských Profesních Studií și Gymnázium Jiřího Gutha-Jarkovského.) și 1 din Portugalia (ASDPESO).

Proiectul EIFNEG își propune să creeze o materie pentru elevii cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani, care să le întărească capacitatea de a-și gestiona emoțiile și empatia, le sporește creativitatea și îi învață să se adapteze la situații noi.

Ca punct de plecare al proiectului EIFNEG, a fost realizat un studiu de cercetare pentru a colecta toate informațiile legate de situația inteligenței emoționale din învățământul gimnazial și liceal din țările consorțiului. În a doua fază a proiectului, în fiecare țară participantă au fost implementate o serie de ateliere de lucru cu profesioniști și experți din domeniu. Obiectivul a fost obținerea de informații calitative prin experiențele și opiniile lor cu privire la situația inteligenței emoționale în învățământul secundar.

În urma analizei informațiilor din aceste faze s-au tras concluzii importante. Aceste concluzii au fost că există o lipsă de conținut de educație emoțională în programele școlare, o lipsă similară a programelor de sănătate mintală și o mare nevoie de formare a profesorilor în inteligență emoțională.

Luând în considerare aceste rezultate, consorțiul a selectat cele 10 domenii cheie care sunt fundamentale pentru lucrul cu elevii pentru a le dezvolta inteligența emoțională. În funcție de cele 10 domenii cheie selectate, a fost realizat acest manual pentru profesori.

Introduction



Introduction

În primul capitol al manualului este prezentat proiectul EIFNEG, modul în care este structurată tema inteligenței emoționale, metodologia de urmat pentru implementarea acestui manual la clasă, modul de gestionare a atenției la diversitate și modul de evaluare. Dacă obiectivele stabilite au fost atinse.

În cel de-al doilea capitol al manualului sunt prezentate conținuturile. Acestea sunt prezentate sub forma a 10 unități didactice sau aspecte de lucrat la clasă. Unitățile didactice au următoarele secțiuni:

Argument sau justificare

Obiective și competențe

Concepte

Metodologie

Evaluare

Bibliografie sugestivă

Acest set de unități didactice va servi drept ghid pentru ca profesorii să implementeze materia la clasă, creînd un sistem de pregătire în Educație Emoțională pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani, bazat pe experiențe reale din școală, familie și în contextul grupului de prieteni.

Al treilea și ultimul capitol al manualului prezintă un set de resurse practice pentru lucrul la clasă aferente celor 10 unități didactice dezvoltate în capitolul anterior - un set de 50 de activități de instruire pentru a lucra la clasă, în grup sau individual, și 30 de activități pentru lucrul acasă, cu scopul de a consolida conținuturile dezvoltate în clasă.

Argument



În 2018, Forumul Economic Mondial și-a actualizat raportul „Viitorul locurilor de muncă”, subliniind abilitățile de care lucrătorii vor avea nevoie în viitor și pe care adolescenții trebuie să și le însușească pentru a se putea adapta la acest nou scenariu. Inteligența emoțională a fost unul dintre aspectele cheie, fiind ca o umbrelă pentru dezvoltarea abilităților precum inițiativa, creativitatea sau cetățenia globală. Aceste competențe sunt solicitate astăzi pe piața muncii și vor fi esențiale în următoarele decenii. Dar sunt școlile pregătite să facă față acestei provocări? Învăță elevii de astăzi ceea ce vor avea nevoie mâine? Sunt ei pregătiți pentru lumea cu care se vor confrunta? Aceste abilități nu sunt ușor de învățat în mod individual, ci necesită practică și interacțiuni umane bogate.

Astăzi, profesorii sunt văzuți ca actori cheie în dezvoltarea emoțională a elevilor și se așteaptă să aibă competențe în inteligența emoțională. Pe de altă parte, pregătirea pe care o primesc profesorii în acest domeniu este adesea foarte slabă. Li se cere să facă ceva pentru care nu au fost instruiți.

Din aceste motive, parteneriatul de proiect EFNEG a elaborat acest manual pentru profesori pentru a-i sprijini în procesul de predare a inteligenței emoționale la elevii cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani. În cadrul acestei grupe de vârstă se presupune că are loc trecerea la maturitate, fie că este vorba de accesul pe piața muncii sau de începerea învățământului superior. Prin urmare, este un punct critic în care inteligența emoțională a fost dezvăluită ca un factor cheie în dezvoltarea personală și profesională. În plus, învățarea tinerilor să-și identifice și să-și gestioneze emoțiile le permite să aibă control asupra a ceea ce li se întâmplă, ceea ce este fundamental pentru dezvoltarea corectă a stimei de sine și a autocunoașterii.

Metodologie



Dicționarul limbii engleze definește “metodologia” ca fiind un set sau un sistem de metode, principii și reguli pentru reglementarea unei anumite discipline sau o ramură a pedagogiei care se ocupă cu analiza și evaluarea disciplinelor care urmează să fie predate și a metodelor de predare a acestora.

Ținând cont de faptul că rezultatul final al proiectului nostru, EIFNEG (Inteligența Emoțională pentru Noua Generație Europeană), este crearea unei discipline care să fie predată în școli elevilor cu vârsta între 14 și 18 ani, prin care aceștia primesc pregătire în domeniul inteligenței emoționale. Așadar, elaborarea unei metodologii generale este o necesitate.

Metodologia este cel mai complex aspect dintre toate, deoarece se referă la modul de abordare a acestui subiect. Pentru a facilita înțelegerea și pentru a face posibilă practicarea acestuia este necesar să luăm în considerare următoarele aspecte.

Fiecare arie sau unitate didactică ce urmează a fi dezvoltată va avea o durată cuprinsă între 3 și 4 ședințe. Sesiunile se vor desfășura după cum urmează:

- Prima sesiune - Introducere: introducerea și aplicarea unui chestionar preliminar/preevaluare. Prezentare: prezentarea domeniului cheie, subdomenii, competențe, obiective.
- A doua sesiune - Activități practice. De exemplu, videoclipuri, exemple din viața reală, studiu de caz.
- A treia sesiune - Activități practice. De exemplu, discuții, dezbateri, jocuri, jocuri de rol.
- Sesiunea finală - Feedback: chestionar final/post-evaluare, feedback general și concluzie.

Metodologie



Metodologia este cel mai complex aspect dintre toate, deoarece se referă la modul de abordare a acestui subiect. Pentru a înțelege noua materie și pentru a o aplica în practică, este necesar să luați în considerare următoarele aspecte:

Domeniu educațional și mediu

- Interior + Exterior + Acasă (teme)

Metode de învățare și predare

- Una sau mai multe clase din școală
- Potențial de a fi integrat în activități extracurriculare
- Teme pentru acasă)
- Învățare interactivă peer-to-peer
- Abordarea învățării bazate pe dialog
- Sesiuni de învățare cu discuții de grup
- Sesiuni de învățare individuale + Sesiuni de învățare în perechi

Abordări de bază ca timp (sugerate)

- 5 activități/domeniu/unitate didactică (= 50 activități)
- În interior și/sau în aer liber: 5 activități/domeniu
- Acasă(lucru): 3 activități/domeniu
- 1 unitate didactică = 1 domeniu cheie - 1 ora/săptămână - 1 domeniu/luna =4 ore/lună

Criterii de metodologie eficientă

- Nu fi părtinitor cu propria opinie = Fii imparțial
- Stabiliți reguli de bază (de exemplu, permiteți participarea egală, respectați opiniile celorlalți)
- Anunțați pauzele programate, ora de încheiere anticipată
- Luați în considerare logistica (cum ar fi sala de clasă sau orice echipament tehnic necesar).

Atenția la diversitate



Educația incluzivă este, în prezent, tendința în școlile cu sisteme educaționale de masă. Pentru profesori, aceasta înseamnă în practică că pot avea un grup cu adevărat divers de elevi în clasă. În acest capitol, veți găsi o prezentare generală a sfaturilor despre cum să lucrați cu acești elevi în lecțiile dumneavoastră. Este important să ne amintim că este încă necesară o abordare individuală și că fiecare elev este diferit.

Diversitatea elevilor din școlile cu sistem de învățământ de masă

Deficiența vizuală

Persoanele cu deficiențe de vedere sunt persoane cu diferite tipuri și grade de abilități vizuale reduse. Deficiența vizuală afectează activitățile din viața de zi cu zi, iar corecția optică obișnuită nu mai este suficientă. Nu includem persoanele care poartă ochelari dioptrici (adică cele cu o deficiență vizuală slabă) și care, ca atare, nu le sunt limitate activitățile zilnice, accesul la informații, orientarea și mișcarea independentă etc.

Principiile alese ale educației elevilor cu deficiențe de vedere din învățământul de masă sunt:

- timp suficient pentru a lucra
- mărirea intrărilor de text
- utilizarea vizualizării (diagrame, descrieri)
- verbalizarea instrucțiunilor
- asistență atunci când vizitați zone necunoscute
- lucrul cu ajutoare compensatorii (ajutoare optice)
- un loc unde să stea lângă tablă
- respectarea nevoilor elevului
- utilizarea muncii de grup

Afectarea auzului

Deficienții de auz sunt un grup divers de persoane care au diferite grade și tipuri de deficiențe. Aceștia sunt surzi cu auzul și surzi târziu. Deficiența de auz este rezultatul unui defect organic sau funcțional.

Atenția la diversitate



Cu toate acestea, este necesar să se facă distincția între termenii „pierderea auzului, tulburarea auzului, deficiența auzului”, etc., care indică o anumită deficiență auditivă obiectivă, și termenul „defect de auz”, care este consecința sa socială.

Principii selectate pentru lucrul cu un elev cu deficiențe de auz în învățământul de masă:

- un loc unde să stea lângă tablă, de preferință într-un rând lângă fereastră
- lumina ar trebui să cadă pe fața emițătorului
- distanță rezonabilă față de emițător
- vorbitorul trebuie să se miște în câmpul vizual al pupilei, făcând contact vizual
- vorbirea trebuie să fie clară și distinctă
- notificare privind schimbarea vorbitorului sau schimbarea subiectului
- vizualizare
- verificarea continuă a nivelului de înțelegere

Capacitate de comunicare afectată

Vorbim de abilități de comunicare afectate dacă oricare dintre nivelurile limbajului (fonetic-fonologic /forma acustică a limbajului/; lexico-semantic /calitatea vocabularului activ și pasiv/; morfologic-sintactic /gramatică/; pragmatic /folosirea vorbirii în practică/), sau mai multe niveluri în același timp, au un efect perturbator în timpul procesului de comunicare în ciuda îndeplinirii scopului comunicativ al persoanei. Metoda include, de asemenea, mijloace non-verbale sau canale de comunicare netradiționale.

Atenția la diversitate



Într-o școală de masă, cel mai adesea putem întâlni elevi cu **dislexie**, întârziere în dezvoltarea vorbirii și **disfazie** de dezvoltare. Elevii pot avea nevoie de un nivel diferit de sprijin, așa că este necesar să se abordeze individual elevii în mod individual, ținând cont de particularitățile de dezvoltare. Sfaturi pentru a lucra cu un elev cu abilități de comunicare afectate:

- comunicați instrucțiunile treptat și inteligibil
- alegeți o cantitate mai mică de informații (structurate)
- oferirea de timp suficient pentru a lucra
- nu insistați asupra etichetării precise a termenilor
- fiți ilustrativ
- verificați înțelegerea sarcinii
- promovați apetitul pentru vorbire
- oferiți un moment de relaxare

Handicap fizic

Dizabilitatea fizică este definită ca orice dizabilitate a sistemului locomotor, de susținere sau nervos care are ca rezultat o limitare sau pierderea mobilității. Are un impact negativ asupra întregii personalități a unei persoane, deoarece abilitățile motorii sunt strâns legate de sferele emoționale, perceptuale și cognitive. Elevii cu dizabilități fizice sunt educați în cea mai mare parte într-o școală primară obișnuită, cu excepția cazului în care handicapul este asociat cu un alt handicap mai grav.

Câteva sfaturi pentru educarea unui elev cu dizabilități fizice:

- utilizarea mijloacelor care facilitează mișcarea (bastoane, proteze, scaune cu roțile etc.)
- utilizarea unui asistent personal, asistent didactic

Atenția la diversitate



- reglarea condițiilor de temperatură, lumină și spațiu liber pentru manipularea obiectelor
- sprijinul muncii în grup, lucrul în perechi
- includerea unor momente de relaxare
- oferirea unui timp mai îndelungat de lucru
- introducerea informațiilor structurate
- oferirea de instrucțiuni clare

Dizabilitatea mintală

Dizabilitatea mintală este o afectare congenitală a abilităților mentale. Este **incapacitatea de a atinge un nivel adecvat de dezvoltare intelectuală, i. e. mai puțin de 70% din normă**, care se manifestă prin incapacitatea de a înțelege mediul înconjurător și de a se adapta la el în măsura necesară, chiar dacă individul a fost suficient de stimulat. De la începutul vieții, o persoană nu se dezvoltă conform modului standard de dezvoltare. Invaliditatea este permanentă, dar este posibilă o oarecare îmbunătățire în funcție de cauza și de calitatea stimulării individului.

Principalele semne ale retardului mintal includ: dezvoltarea insuficientă a gândirii și a vorbirii, capacitatea limitată de a învăța, adaptarea dificilă la condițiile normale de viață.

În sistemul educațional de masă sunt incluși în mare parte elevi cu dizabilități mintale ușoare.

Următoarele principii sunt utilizate în educația elevilor cu dizabilități mintale:

- claritatea curriculum-ului
- activitatea elevilor în timpul predării

Atenția la diversitate



- activități alternative
- împărțirea sarcinii în sarcini mai mici
- adaptarea curriculumului
- feedback intensiv
- atitudine pozitivă
- abordare individuală a elevului

Tulburări din spectrul autismului

Tulburările din spectrul autist (abreviat ASD) sunt denumirea preferată în Republica Cehă pentru un grup de tulburări ale dezvoltării mentale a copilăriei. Cuvântul spectru indică faptul că **simptomele tulburărilor din spectrul autist pot fi diverse și se pot manifesta în grade diferite**. Elevii cu un diagnostic de tulburări din spectrul autist pot diferi considerabil unul de celălalt.

În legătură cu tulburările din spectrul autist, vorbim despre așa-numita triadă a zonelor problematice. Aceasta este în principal domeniul comunicării, comportamentului social, imaginației și percepției. Din cauza acestei tulburări, dezvoltarea unui individ este perturbată încă de la o vârstă fragedă, iar consecința ei este un comportament nestandard care se manifestă în viața de zi cu zi a individului.

În școlile de masă, întâlnim în principal elevi cu sindrom Asperger, autism infantil și autism atipic. Când lucrați cu un elev cu o tulburare de spectru autist, trebuie respectate câteva reguli de bază, care rezultă din însăși natura tulburării de spectru autist:

- reguli clare

instrucțiuni clare și asigurarea predictibilității

Atenția la diversitate



- motivații clare și concrete
- nivel mai ridicat de toleranță
- abordare consistentă
- grad mai mare de vizualizare
- folosirea atingerii
- strategii și exerciții adecvate și eficiente
- o soluție la dificultățile de atenție

Tulburări specifice de învățare

Cauzele dificultăților specifice de învățare (DSÎ) nu se datorează deteriorării intelctului. Acestea sunt atribuite disfuncției sistemului nervos central, care poate fi ereditară, sau unui sindrom numit disfuncție cerebrală minimă. Dificultățile specifice de învățare pot fi definite ca: o afecțiune neașteptată și inexplicabilă care poate afecta un copil cu inteligență medie sau peste medie și se caracterizează prin întâzieri semnificative în una sau mai multe domenii de învățare. DSÎ-urile sunt desemnate prin prefixul „dys” atașat unei anumite baze de cuvinte pentru a caracteriza funcția afectată.

Dislexia este o SLD, în care un copil nu poate învăța să citească în ciuda unei bune instruirii, a unui mediu familial adecvat și a aptitudinilor adecvate. Nu doar viteza de citire este afectată, ci și corectitudinea și tehnica de citire, precum și înțelegerea textului citit. **Disgrafia** este o tulburare specifică a aspectului grafic al limbajului, incapacitatea de a imita și reține forma literelor, incapacitatea de a scrie lizibil, uniform și ordonat. Exprimarea scrisă este lentă și persoana scrie greoi.

Atenția la diversitate



Disortografia este o SLD care afectează însușirea gramaticii. Se manifestă prin erori la anumite reguli ortografice. Este, de asemenea, una dintre cauzele incapacității de a aplica reguli gramaticale. **Discalculia** se manifestă ca o tulburare specifică a abilităților matematice, în care o persoană are rezultate semnificativ mai slabe la matematică decât ar fi de așteptat, pe baza inteligenței sale. Aceasta include dificultăți în citirea și scrierea simbolurilor matematice, marcarea cantităților etc. Alte forme mai puțin obișnuite de dificultăți de învățare sunt ex. g. **dismuzie** (tulburare specifică a abilităților muzicale), **dispinxie** (tulburare specifică a desenului), **dispraxie** (tulburare specifică a dexterității).

Principiile generale de lucru cu copiii și adolescenții cu SLD pot fi rezumate în următoarele puncte:

- nu expuneți elevul la activități pe care nu le poate realiza optim din cauza tulburării sale
- construiți pe succesele elevului și recunoașteți succesele și eforturile parțiale
- lăsați copilul să-și descopere abilitățile și să-și afle punctele forte
- evaluați doar ceea ce copilul a reușit să facă
- nu comparați performanța unui elev cu cea a altor copii
- permiteți utilizarea instrumentelor corective
- luați în considerare aranjarea adecvată a scaunelor pentru copil în sala de clasă
- ajutați copilul să înceapă sarcina de lucru
- respectați ritmul mai lent de lucru
- învățați copilul să lucreze sistematic și responsabil în limita capacităților sale.

Atenția la diversitate



SLD-urile nu înseamnă că elevul „nu face nimic” în clasă. Fiți susținător și încercați să structurați lecția astfel încât copilul să aibă un sentiment de realizare în timp ce este cu alți copii și să nu sufere.

Tulburări de conduită și tulburări hiperkinetice (ADHD)

În prezent, există mai multe sisteme de clasificare pentru tulburările comportamentale, de atenție, emoționale și de altă natură. Publicațiile de specialitate se bazează pe Clasificarea Internațională a Bolilor sau pe Manualul de Diagnostic DSM-IV. Termenul **ADHD** este cel mai comun în practică. Este o abreviere a tulburării de hiperactivitate cu deficit de atenție. Este o tulburare în care un deficit de atenție este combinat cu hiperactivitatea în copilărie. Copilul este incapabil să se concentreze, este mai impulsiv și hiperactiv, iar componentele individuale pot predomina sau pot fi exprimate în moduri diferite. În literatura academică găsim adesea și diagnosticul ADD (tulburare cu deficit de atenție), care nu include hiperactivitate. Dificultățile asociate cu ADHD escaladează în timp dacă nu sunt recunoscute și tratate în mod adecvat, stimulat și adecvat.

Tulburările de conduită se caracterizează prin comportament agresiv, antisocial sau sfidător repetat și persistent și sunt pe termen lung (șase luni sau mai mult). Aceasta include, de exemplu, tulburarea de conduită antisocială caracterizată printr-o combinație de comportament disocial sau agresiv persistent și întreruperea semnificativă și pervazivă a relațiilor individului cu alți copii. Tulburare de conduită socializată, în care tulburarea se manifestă la o persoană care este relativ bine integrată într-un grup de colegi (bullying la școală).

Atenția la diversitate



Comportamentul opozițional sfidător apare de obicei la copiii mai mici. Se caracterizează printr-un comportament marcant sfidător, neascultător și perturbator, dar nu implică acte criminale sau comportament extrem de agresiv sau disociativ.

Absenteismul se caracterizează prin fuga de la școală sau absențe nejustificate. Acest lucru se face de obicei din frică, din dorința de a evita lucrurile neplăcute sau de frica testelor de evaluare. Pe lângă mecanismul de apărare, poate fi vorba și de o nerespectare a normelor, obligațiilor și a autorității profesorului.

Principiile de lucru cu copiii care se luptă cu tulburările menționate mai sus nu pot fi definite clar. Cu toate acestea, ele sunt foarte importante pentru practica școlară:

- acceptarea copilului, inclusiv specificul acestuia
- stabilirea unor reguli clare și implementarea lor în mod consecvent
- încurajarea și lauda expresiilor pozitive ale copilului
- permițerea activităților fizice și relaxarea
- motivație pozitivă și creșterea încrederii (lauda, exprimarea încrederii, transmiterea unor răspunsuri adecvate)
- rezolvarea problemelor cu calm (sau discuția cu un alt profesionist)
- nu criticați și nu muștrați inutil
- încercați să ascultați - tehnica „da și...” (concentrați comunicarea pe rezolvarea problemei)
- acordați mai mult timp pentru sarcini
- găsiți un loc adecvat care să răspundă nevoilor individuale ale elevului

oferiți ajutor în integrarea cu colegii de clasă (alegerea unui aranjament potrivit pentru lucrul în grup, etc).

Atenția la diversitate



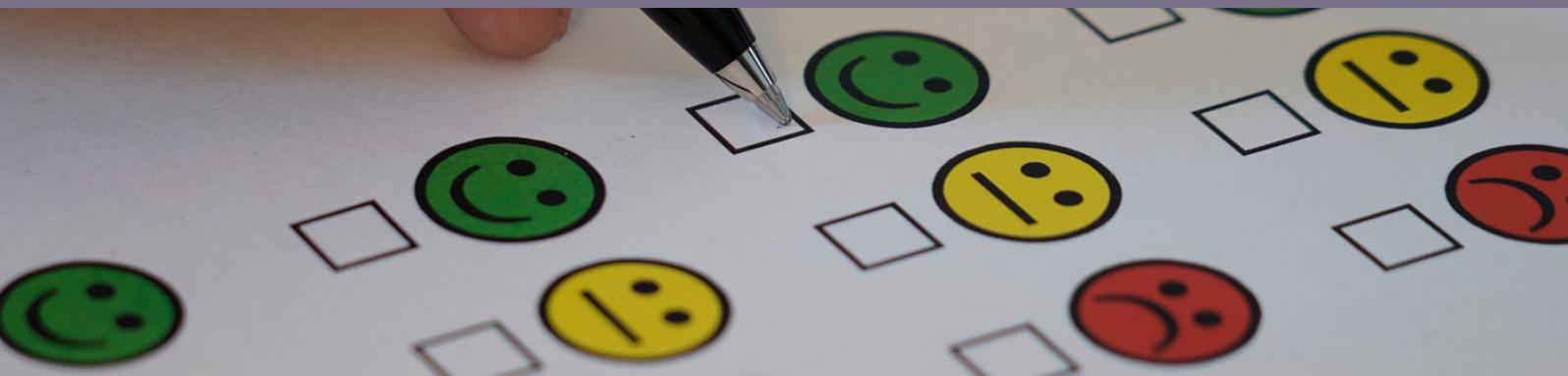
Tîn școală învață și copiii cu alte nevoi educaționale speciale. Adică elevii care au nevoie de măsuri de sprijin pentru a-și împlini potențialul educațional și pentru a-și exercita drepturile în mod egal cu ceilalți. Aceștia includ elevi cu un mediu cultural și de viață diferit (dezavantaj social), elevi cu o altă limbă maternă, elevi supradotați și excepțional dotați, elevi cu așa-numita dublă excepționalitate (o combinație de supradotație intelectuală și nevoi educaționale speciale) și, nu în ultimul rând, elevii care au nevoie de sprijin educațional din cauza unei afecțiuni (psihiatrice sau de altă natură).

Bibliografie:

- Lechta, V. (2010). Foundations of inclusive pedagogy: the child with disabilities, disruptions and threats in school (Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole)
- Slowík, J. (2016). Special pedagogy, 2nd updated edition (Speciální pedagogika, 2. aktualizované a doplněné vydání)
- Thorová, K., (2016). Autism spectrum disorders: infantile autism, atypical autism, Asperger syndrome, disintegrative disorder (Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha)

Vágnerová, Marie. (2008). Psychopathology for helping professions (Psychopatologie pro pomáhající profese).

Evaluarea



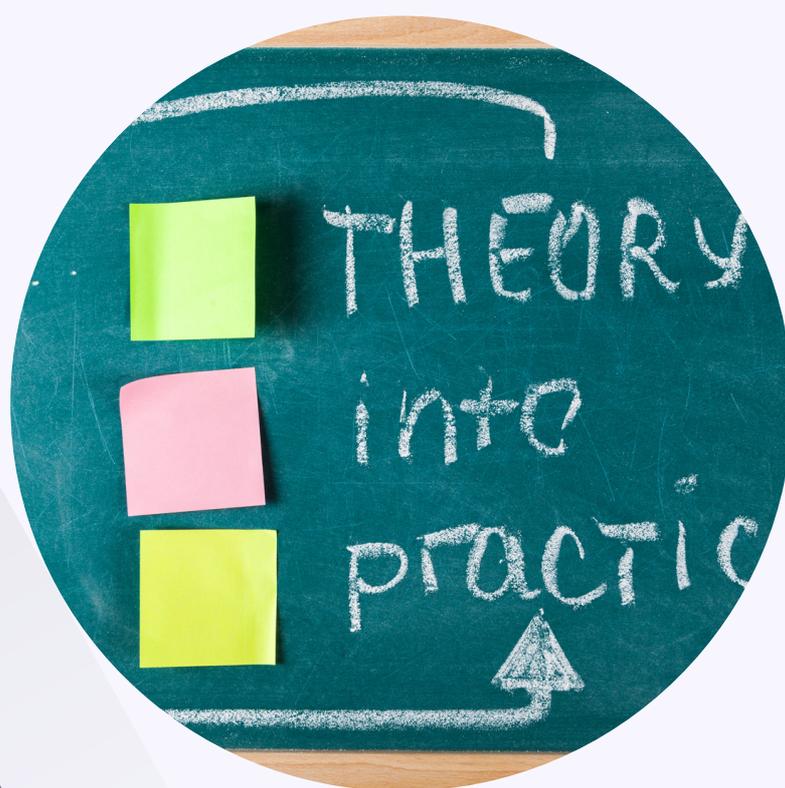
Evaluarea este un aspect foarte important, dacă nu cel mai important dintre toate, deoarece le permite profesorilor/formatorilor și cursanților să evalueze situația înainte și după ce au acoperit un anumit domeniu de studiu (pre și post chestionare), precum și predarea și învățarea ca proces (rezultatele învățării).

Ca metodă de evaluare pentru fiecare dintre unitățile didactice se va folosi instrumentul de pre- și post-evaluare, pe baza unui chestionar. În fiecare dintre unitățile didactice din secțiunea de evaluare a fost creat un chestionar pentru fiecare arie/unitate didactică. Acest chestionar conține în total 5 întrebări, câte o întrebare pentru fiecare dintre subdomeniile în care sunt împartite fiecare dintre unitățile didactice. Acest chestionar va fi realizat în prima și ultima sesiune a fiecărei unități didactice. Este esențial să lăsați timp în aceste două sesiuni pentru a putea face acest chestionar evaluativ.

Scopul utilizării acestui instrument de evaluare este de a verifica ce cunoștințe aveau elevii înainte de a primi instruirea pe fiecare unitate didactică, și ce cunoștințe au dobândit ulterior și dacă obiectivele propuse au fost îndeplinite. Sub umbrela inteligenței emoționale, EIFNEG își propune să doteze adolescenții cu abilități precum creativitatea, rezolvarea conflictelor și flexibilitatea cognitivă ca protagoniști într-un proces care include și formatori/profesori cu privire la capacitatea lor de adaptare și capacitatea lor de a fi inovatori în aplicarea și predarea acestor competențe noi și esențiale.

Cu alte cuvinte, este esențial să putem identifica dacă dezvoltarea acestui subiect a îmbunătățit abilitățile și cunoștințele elevilor în ceea ce privește inteligența lor emoțională. În sfârșit, instrumentele de evaluare pot ajuta și la identificarea și analizarea altor efecte neplanificate pe care proiectul le poate avea, atât pozitive, cât și negative.

CAPITOLUL II UNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE



EIFNEG

Introducere

În cel de-al doilea capitol al manualului este prezentat conținutul materiei - 10 unități didactice sau domenii de lucrat la clasă. Unitățile didactice au următoarele secțiuni:

Argument sau justificare - se referă la importanța studierii unui anumit domeniu, pentru a motiva elevii să se concentreze pe rezultatele învățării.

Obiective și competențe - sunt descrise pentru fiecare domeniu, la începutul unității. Aceste două concepte sunt strâns legate între ele, deoarece atingerea obiectivelor lecției înseamnă a se fi reușit să se dezvolte competențele elevilor în domeniul respective.

Concepte - acest aspect se referă la prezentarea unor aspecte teoretice legate de un anumit domeniu, efectuarea unor cercetări asupra temei și prezentarea de statistici și opinii de specialitate.

Metodologie - este cel mai complex aspect dintre toate, deoarece se referă la modul de abordare a temei. Este modul și ce trebuie să predea profesorii pentru ca elevii lor să învețe despre inteligența emoțională.

Evaluarea - este un aspect foarte important, dacă nu cel mai important dintre toate, deoarece le permite profesorilor/formatorilor și elevilor să evalueze situația înainte și după parcurgerea unui anumit capitol (pre și post chestionare), precum și procesul de predare și învățarea (rezultatele învățării).

Bibliografie sugestivă - este menționată pentru fiecare domeniu, dar profesorii/formatorii sunt încurajați să facă cercetări și să actualizeze bibliografia pe care o folosesc.

Acest set de unități didactice va servi drept ghid conceptual pentru ca profesorii să implementeze materia la clasă, creînd un sistem de pregătire în Educație Emoțională pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani, bazat pe experiențe reale din școală, familie și în contextul grupului de prieteni.

UNITATEA 1

COMUNICAREA



1. Introducere

Comunicarea este un element essential în ceea ce privește relațiile inter-umane, deoarece ne petrecem cea mai mare parte a vieții fiind implicați în diferite tipuri de relații. Este important să înveți să înțelegi, să comunici și să lucrezi bine în diferite situații sociale. Anumite abilități de comunicare ne ajută să îmbunătățim relațiile interpersonale.

Potrivit lui H. Mendo și Garay (2005), ne putem gândi la comunicare ca la „un proces de interacțiune socială cu caracter verbal sau non-verbal, cu intenționalitatea de a transmite un mesaj și care poate influența, cu și fără intenție, comportamentul oamenilor care se află în raza de acțiune a unei astfel de emisii”. Este un act de a face și a permite indivizii să comunice cu ceilalți.

Comunicarea eficientă între două persoane are loc atunci când destinatarul este sigur că interpretează mesajul în sensul intenționat de emițător, în acest sens comunicarea asertivă fiind un element cheie care implică comunicarea și exprimarea gândurilor, a sentimentelor și opiniilor într-un mod care înțelege clar părerile și nevoile celorlalți, fără să-și subestimeze gândurile, sentimentele sau opiniile, din moment ce, în mod asertiv, ambii indivizi sunt considerați la fel de importanți.

Pentru a realiza o comunicare asertivă este necesară dezvoltarea inteligenței emoționale, dat fiind faptul că acestea două sunt interdependente, întrucât asertivitatea este un comportament derivat dintr-un respect profund pentru sine și pentru ceilalți, este un schimb armonios și constructiv bazat pe calități precum onestitatea, corectitudinea și reciprocitatea.

Cu toții ne aflăm la un moment dat într-o situație dificilă de comunicare, indiferent de vârsta pe care o avem. Această unitate didactică urmărește să-i ajute pe elevi să dobândească o cunoaștere mai profundă a comunicării și să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare. Am creat această unitate pentru a împărtăși ceea ce știm acum despre comunicare, pentru că ei vor învăța cum să vorbească și să asculte eficient.

2. Obiective

La finalul parcurgerii acestei unități tematice elevii vor ști:

- Să definească și să-și însușească conceptul de comunicare
- Să înțeleagă și să diferențieze cele 5 subdomenii specifice
- Să folosească strategiile necesare pentru ca a înțelege și pentru a transmite mesajul lor în mod eficient folosind comunicarea asertivă
- Să ofere resurse suficiente pentru identificarea emoțiilor și dezvoltarea abilităților precum încrederea, acceptarea de sine, respectul și empatia.



3. Competențe

Competențele le permit elevilor să-și integreze învățarea, să o relaționeze cu diferite tipuri de conținut și să le folosească eficient atunci când este necesar în diferite situații și contexte. Competențele prezentate mai jos sunt strâns legate între ele, întrucât atingerea obiectivelor lecției de comunicare înseamnă a fi reușit să dezvolte competențele elevilor în domeniul comunicării.

- Stăpânirea comunicării eficiente
- Promovarea abilităților interpersonale și intrapersonale
- Dezvoltarea inteligenței emoționale
- Dezvoltarea unei comunicări eficiente în diferite situații sau locuri
- Stăpânirea resurselor de comunicare verbală și non-verbală
- Utilizarea comunicării non-verbale adecvată sentimentelor care trebuie exprimate în diferite circumstanțe și în fața unor persoane diferite
- Cunoașterea importanței conceptului de inteligență emoțională pentru comunicarea asertivă
- Capacitatea de a gândi critic și de a fi capabil să elimini orice presupuneri sau prejudecăți și se limitarea strictă la analizarea informațiilor primite

4. Concepte

Sunt definite conceptele și subdomeniile specifice care vor fi lucrate cu elevii în cadrul acestei unități didactice. Acest aspect se referă la familiarizarea elevilor cu aspectele teoretice legate de acest domeniu specific.

Următoarele 5 sub-domenii specifice pot fi folosite pentru a facilita un proces de comunicare eficient, potrivit lui J.A. Aguado (2004) pe baza tipologiei diferiților autori precum J. Miller și D. McQuail:

1. **Comunicarea intrapersonală:** este vorba despre comunicarea cu sine și include idei, gânduri și tot ceea ce trece prin minte.
2. **Comunicarea interpersonală:** este comunicarea cu o altă persoană. Gândurile, sentimentele și mesajele sunt exprimate între doi oameni care devin emițătorul (cel care trimite mesajul) și destinatarul sau receptorul (cel care primește mesajul).
3. **Comunicarea între grupuri:** în acest caz, ne putem referi la comunicarea între trei sau mai multe persoane. Este procesul prin care mesajele, cunoștințele și gândurile sunt schimbate cu un număr mai mare de participanți în procesul de comunicare.
4. **Comunicarea organizațională:** este comunicarea în cadrul unei companii sau instituții. Aici pot fi specificate două variante: comunicarea internă, între angajați ei înșiși, cum ar fi întâlniri, trimiterea de e-mailuri, sau externă atunci când există comunicare cu exteriorul, cum ar fi trimiterea de anunțuri periodice.
5. **Comunicarea interculturală:** între diferite culturi sau grupuri sociale. În acest caz, este important ca interlocutorii să cunoască diferite obiceiuri, limbi și moduri de viață pentru a stabili procese de comunicare foarte eficiente.

5. Metodologie

Această unitate didactică se bazează pe o abordare comunicativă și se va baza pe o metodologie activă, participativă și creativă. Acesta va presupune învățarea de exerciții practice bazate pe cunoștințele anterioare ale elevului, permițându-i acestuia să dezvolte strategiile și cunoștințele necesare pentru a comunica eficient într-o situație reală.

În acest sens, este necesar să relaționăm contextul comunicării în clasă cu cel care se desfășoară în afara sălii de clasă. Din acest motiv, lucrăm cu materiale reale și căutăm situații comunicative apropiate de viața de zi cu zi și de lumea adolescentului, pentru ca acesta să perceapă aplicabilitatea directă a ceea ce a învățat.

Activitățile vor fi dinamice și inovatoare, concepute de la niveluri mai simple la mai complexe, în funcție de nivelul sălii de clasă. În acest sens, cadrele didactice vor pune un accent deosebit pe autoînvățarea fiecărui elev și pe atenția la diversitate pentru a lucra pe cele 5 subdomenii necesare promovării abilităților comunicative. Se va încuraja învățarea prin cooperare și alternarea muncii individuale cu munca în grup. Unul dintre punctele forte ale acestei unități este și lucrul cu noile tehnologii pentru a aduce conținuturile mai aproape de viața de zi cu zi a tinerilor, făcându-i mai motivatori și mai atractivi.

Unitatea didactică de comunicare va avea 4 ședințe și se va desfășura astfel:

- **Prima ședință** (1 ora). Primele 15 minute ale sesiunii vor fi folosite pentru realizarea instrumentului de evaluare: un chestionar de pre-evaluare privind nivelul de cunoștințe de comunicare al elevilor. După completarea chestionarului, se vor folosi 25 de minute din timpul de clasă pentru a introduce conceptul de comunicare și obiectivele de atins și pentru a explica conceptele (comunicare intrapersonală, comunicare interpersonală, comunicare între grupuri, comunicare organizațională și comunicare interculturală). Pentru a face acest lucru, profesorii pot folosi resurse precum materiale multimedia, platforme educaționale, exemple de cazuri reale etc. În ultima secțiune a acestei unități, veți găsi link-uri către videoclipuri despre comunicare și materiale care pot fi utilizate.

5. Metodologie

Ultimele 20 de minute sunt petrecute făcând brainstorming în grupuri mici despre importanța comunicării, ce tipuri de comunicare există și modul în care comunicarea influențează relațiile și situațiile. Elevilor li se cere să nu evalueze ideile celuilalt, să fie cât mai creativi posibil și să construiască unul pe ideile celuilalt. Ca ultim pas, ideile principale sunt notate pe o tablă sau pe o foaie de hârtie pentru a se încheia cu ideile principale.

- **A doua ședință** (1 oră). A doua sesiune va fi desfășurată mai practic, scopul fiind ca elevii să internalizeze dinamic zona de comunicare, în care elevul este protagonistul învățării lui. Comunicarea este esențială pentru viață și totul va fi mai ușor la școală sau în viața personală dacă elevii știu să comunice bine. Această sesiune include **3 activități practice** pe care elevii le pot lucra individual și în grup pentru a înțelege și a interioriza abilitățile cheie de comunicare.
 1. În prima activitate (25 de minute), profesorul va prezenta un scenariu ipotetic de lucrat în grup. Jocul se numește „Telefonul fără fir” pentru a deveni conștient de transformările unui mesaj oral în lanțul de transmitere între diferiți interlocutori și de importanța ascultării active și a comunicării eficiente.
 2. În a doua activitate este prezentat un joc de rol (20 de minute). Elevii vor fi rugați să se gândească la o experiență de întrerupere gravă a comunicării, care implică frustrare pentru că nu au fost înțeleși, nu au putut explica bine sau nu au știut cum să reacționeze. Ei vor fi împărțiți în perechi și vor trebui să joace scena, fiecare participant asumându-și rolul A (emițător) și rolul B (receptor). Prin acest exercițiu se va lucra la comunicarea intrapersonală și la comunicarea interpersonală.
 3. A treia activitate este o discuție (15 minute) despre barierele în calea comunicării eficiente între oameni sau grupuri. În această activitate, elevului i se va cere să enumere factorii care provoacă neînțelegeri sau lipsă de comunicare. Aceasta va fi o activitate de întărire pe care elevii vor trebui să o facă cu ajutorul familiilor lor pentru a lucra acasă și a verifica factorii răspunzând la câteva întrebări.

5. Metodologie

- **A treia ședință** (1 oră). Mai jos sunt prezentate 2 activități practice legate de abilitățile de comunicare care pot avea aplicații diferite în clasă, întrucât revine profesorului să le adapteze la o anumită temă. În concluzie, acestea sunt flexibile și configurabile în funcție de nivelul de dezvoltare al grupului de elevi și de atenția la diversitate. A treia sesiune se va concentra și pe exerciții practice pentru dezvoltarea în continuare a abilităților de comunicare.
 1. Prima activitate (25 de minute) este despre înțelegerea unui desen. Este un exercițiu de ascultare activă, este în primul rând să poți înțelege anumite dezavantaje și să transformi aspectele negative în unele pozitive. Acest lucru ar trebui să ilustreze cât de greu este să dai instrucțiuni clare, precum și cât de greu este să asculți și, de asemenea, poate arăta cum lucrurile sunt ușor înțelese și interpretate greșit. Această dinamică este excelentă pentru promovarea comunicării între perechi sau grupuri mici.
 2. A doua activitate de întărire este „forum de discuții” (35 de minute). Această activitate va consta în stabilirea unei serii de linii directoare pentru a verifica dacă se înregistrează progrese și pentru a revizui planul realizat de fiecare elev. Pentru această activitate, familiile vor trebui, de asemenea, să colaboreze cu elevii.
- **Ședința finală** (1 oră). În ultima sesiune de comunicare este necesar să se tragă concluzii și să se completeze chestionarul pentru post-evaluare. În primul rând, profesorul ar trebui să-i întrebe pe toți elevii la ce au lucrat în timpul celor 3 sesiuni și să-i lase să explice (20 de minute). Apoi profesorul trebuie să pună elevilor o serie de întrebări (25 de minute) precum:
 - Ce au învățat?
 - Ce le-a plăcut cel mai mult?
 - Ce le-a plăcut cel mai puțin?
 - V-au ajutat aceste sesiuni să vă îmbunătățiți abilitățile de comunicare?

În cele din urmă, ultimele 15 minute ale lecției vor fi folosite pentru realizarea post-chestionarului care este prezentat în secțiunea următoare.

6. Evaluare

Un chestionar pre- și post activități va fi folosit ca instrument de evaluare. Acesta a fost conceput pentru a măsura nivelul de cunoștințe al grupului de elevi, la începutul și la sfârșitul unei unități de învățare. Întrebările se bazează pe: obiectivele și rezultatele învățării care trebuie atinse după implementarea unității didactice privind comunicarea.

Mai jos se regăsesc întrebările pentru chestionar, adaptate la unitatea didactică despre comunicare:

1. Cum ai explica ce este comunicarea?
2. Ce tipuri de comunicare crezi că există? Ai putea numi vreuna?
3. Cum ați descrie comunicarea bună/eficientă?
4. Dați 3 exemple despre cum puteți folosi comunicarea eficientă cu ceilalți. De ce este important să folosim o comunicare eficientă?
5. Există vreo modalitate prin care putem măsura sau evalua comunicarea eficientă?

Este de așteptat ca după desfășurarea celor 4 sesiuni de comunicare elevii să-și dezvolte competențele stabilite în această unitate didactică și să fie atinse obiectivele. În procesul de comunicare, ei vor învăța să fie sensibili la stilurile de comunicare ale persoanelor cu care vorbesc și să-și aleagă cu înțelepciune cuvintele, gesturile și mimica, asigurându-se că mesajul potrivit ajunge la destinatar.

Comunicarea bună și eficientă poate face viața mai ușoară în multe feluri și poate preveni conflictele. Elevii vor recunoaște valoarea, importanța și potențialul comunicării în viața lor de zi cu zi și se vor antrena activ în acest domeniu.

7. Resurse suplimentare

- **10 Barriers to Effective Communication.** Jijo's Skill Factory
<https://www.youtube.com/watch?v=f5Tao6KHV5w>
- **Effective Communication in the Classroom: Skills for Teachers**
<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers>
- **Use Humor to Teach Your Students About Careful Communication**
<https://www.edutopia.org/blog/use-humor-teach-your-students-about-careful-communication-maurice-elias>
- **Non-Verbal Communication- For the Birds.** Pixar.
<https://www.youtube.com/watch?v=ihKXQbYeV5k>
- **Using Debate as an Educational Tool.**
<https://www.edutopia.org/article/using-debate-educational-tool>
- **Uno.** A fun card game for learning about strategy and pattern matching, developing communication skills and coping with defeat.

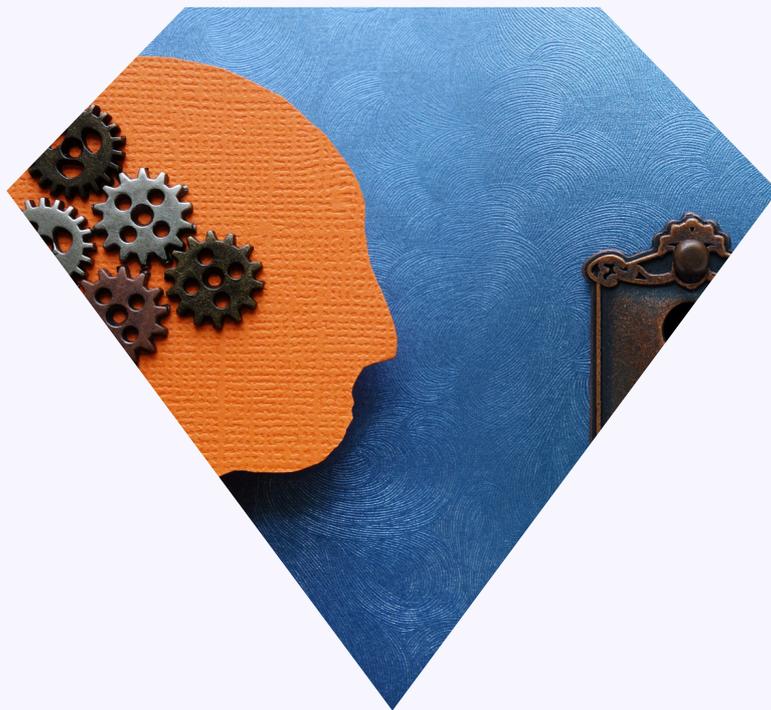


8. Bibliografie

- Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005). La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (pp. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información. Departamento de Información y Documentación Facultad de Comunicación y Documentación. Universidad de Murcia
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Center for Integrated Healthcare. (2013). Assertive Communication.
https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf
- Grupo de Orientación Universitaria UMA. Comunicación y escucha activa. Formación específica tutores 1.
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M & Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

UNITATEA 2

GÂNDIREA CRITICĂ



EIFNEG

1. Introducere

Gândirea critică este un termen folosit frecvent în pedagogia modernă contemporană. Ea poate fi privită din mai multe puncte de vedere (de exemplu, filozofii o consideră ca fiind gândirea ca abilitatea de a gândi logic și de a argumenta, în timp ce teoreticienii literari o consideră ca fiind suma abilităților legate de înțelegerea intelectuală, delimitare, evaluare și luarea deciziilor) (Picha, 2014, p. 7).

În psihologie, pedagogie și andragogie, punctul de plecare poate fi conceptul de gândire critică, care accentuează ideea de proces bazat pe gândirea superioară, care se remarcă prin existența capacității de analiză deliberată și atentă, sintetizantă, logică, pe raționament, capacitatea de rezolvare de probleme, de luare a unor deciziilor, de reflecție și evaluare atunci când se analizează faptele (Novotná, Jurčiková, 2012, p. 62).

Pedagogia și psihologia definesc conceptul astfel: „Gândirea critică înseamnă înțelegerea unei idei, capacitatea de a o examina în detaliu, de a o compara cu opinii opuse și cu ceea ce știm despre subiect. Gândirea critică este despre curiozitate, despre folosirea unor strategii diverse de a afla informații, de a pune întrebări și de a căuta în mod sistematic răspunsuri, păstrând o cantitate sănătoasă de scepticism, găsind alternative la procesele obișnuite și, nu în ultimul rând despre capacitatea sau curajul de a pune la îndoială opinii gata formulate. Gândirea critică se referă nu numai la întrebări, ci și la capacitatea de a lua decizii, și de a-ți apăra rațional opinia în timp ce se analizează cu atenție argumentele altora și se examinează logica acestor argumente” (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, p. 8).

Conform teoriei lui Klooster (2020), faptul că să luăm în considerare capacitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru învățarea cuiva este una dintre cele mai importante competențe. Este obiectivul cel mai important din punct de vedere al valorii sale. Cu alte cuvinte, este o situație în care profesorul nu este singurul responsabil de rezultatele elevilor, ci mai degrabă un ghid care ajută și sprijină elevii în acest proces. Importanța dezvoltării gândirii critice în școlile contemporane este susținută și de afirmația lui Stieglová (2019, p. 23) cum că gândirea critică este o competență cheie pentru societatea modernă.

Lucrul cu tinerii de 14-18 ani pentru a dezvolta gândirea critică este foarte important, deoarece această grupă de vârstă se află într-un stadiu critic de dezvoltare cognitivă și socială. În timpul adolescenței, creierul tinerilor suferă modificări semnificative care le afectează capacitatea de a gândi abstract, de a raționa logic și de a evalua informația critic.

Iată câteva motive pentru care este important să lucrezi cu tineri de 14-18 ani pentru a le dezvolta gândirea critică:

1. Îi ajută să-i pregătească pentru vârsta adultă
2. Îi ajută să rezolve probleme sociale complexe
3. Stimulează creativitatea și inovația
4. Încurajează gândirea independentă.



2. Obiective

- Însușirea conceptului de gândire critică
- Înțelegerea și diferențierea celor 5 subdomenii selectate ale dezvoltării gândirii critice
- Familiarizarea elevilor cu metodele de gândire critică utilizate în Republica Cehă și în lume.
- Crearea un mediu sigur pentru munca la școală
- Motivarea elevilor către o abordare de cercetare asupra învățării și a muncii
- Sprijinirea muncii cu materiale care dezvoltă o activitate de gândire superioară
- Lucrul cu metode de reflecție pe diferite subiecte
- Familiarizarea elevilor cu principiile și metodele de învățare
- Încurajarea elevilor, în mod constant, să devină independent și responsabili în ceea ce privește rezultatul muncii și al învățării.



3. Competențe

Competențele se referă la abilitățile pe care adolescenții trebuie să le dezvolte pentru a deveni gânditori critici eficienți.

Prin dezvoltarea acestor competențe, adolescenții vor fi mai bine pregătiți să analizeze informațiile, să evalueze dovezile și să ia decizii. Aceste competențe sunt importante nu numai pentru succesul academic, ci și pentru succesul în carierele viitoare și în abordarea problemelor sociale și politice complexe. În cele din urmă, dezvoltarea competențelor de gândire critică îi ajută pe adolescenți să devină membri mai informați, implicați și responsabili ai societății.

Elevii vor:

- Învăța să definească termenul de gândire critică
- Face diferența între cele 5 subdomenii selectate ale dezvoltării gândirii critice
- Cunoaște metodele gândirii critice și a dezvolta treptat abilitățile de lucru cu metodele selectate
- Învăța să lucreze cu greșelile ca parte a procesului de învățare
- Învăța să facă conexiuni între subiecte familiare și să dezvolte capacitatea de a împărtăși informații
- Lucreze cu diferite tipuri de materiale și să învețe să evalueze relevanța și veridicitatea surselor
- Învețe să reflecteze asupra cunoștințelor dobândite sub formă de discuții, dezbateri etc.
- Învețe să-ți asume responsabilitatea pentru rezultatele învățării și a muncii lor.

4. Concepte

Pe baza literaturii de specialitate, au fost alese 5 sub-domenii de dezvoltare ale gândirii critice pe care am ales să le definim prin prisma procesului pedagogic.

1. **Un mediu sigur și acceptabil pentru elevi.** Pentru a dezvolta gândirea critică, munca școlară fără stres, teamă și teama de a greși este esențială. Este esențial să se lucreze cu așteptările și ideile elevilor. Un profesor nu este doar un „proprietar”, un expert în cunoștințe și abilități, ci mai degrabă un ghid.

2. **Motivarea elevilor să muncească,** susținând o abordare de tip învățare prin cercetare. Iată-ne deja în faza de activare și evocare. Există o muncă substanțială în a-i face pe elevi să renunțe la preconcepții, în a le oferi sprijin și a-i încuraja să împartă cu ceilalți și să învețe unii de la alții. Introducerea materiei se realizează în diferite contexte, utilizând discuții și metode de lucru interactive cu indivizi și grupuri.

3. **Sprijin în asimilarea și acomodarea la noile cunoștințe.** (după J. Piaget). Prin muncă individuală și continuă, elevul integrează informații noi în propriul sistem de cunoștințe sau își modifică cadrul de gândire actual în conformitate cu informațiile găsite. Suntem în faza de analiză (în sensul cel mai larg al cuvântului). Profesorul sprijină elevul în lucrul efectiv cu materialele pe care le are la dispoziție și îi predă informații astfel ca elevul să distingă esențialul de neesențial, să distingă relevanța celor descoperite. Acest lucru ajută la aplicarea gândirii de ordin superior sau la aplicarea mai multor operații de gândire complexe.

4. **Lucrul cu o reflecție.** În faza aplicării cunoștințelor, se dezvoltă moduri de gândire pentru activități viitoare. Din păcate, acest subdomeniu este adesea neglijat în învățământul contemporan, dar experții subliniază adesea că este unul dintre cele mai importante momente ale procesului pedagogic. Elevul folosește practic deprinderile și cunoștințele nou dobândite și le poate folosi în contexte diferite și pe termen lung.

5. **Responsabilitatea elevului pentru propria învățare.** Dacă profesorul aplică principiile conceptului de gândire critică, elevul devine treptat independent în învățare, poate alege metodele și principiile de învățare care i se potrivesc, poate să ia propriile decizii și, de asemenea, să-și asume responsabilitatea socială pentru propriile decizii de viață.

5. Metodologie

Gândirea critică este gândirea independentă. Într-o clasă în care se predă gândirea critică, fiecare își creează propriile opinii, valori și convingeri. Elevii pot gândi critic pentru ei înșiși. Prin urmare, o condiție inevitabilă pentru gândirea critică este relația dintre proprietatea individuală și idei. Elevii și elevii trebuie să simtă libertatea de a gândi singuri, de a decide asupra problemelor complexe care îi privesc (Klooster, 2020).

Prin urmare, scopul va fi de a dezvolta abilități care sunt strâns legate de conceptul de gândire critică prin:

- a) Promovarea unui **mediu liber și sigur** pentru crearea și exprimarea propriilor idei.
- b) **Utilizarea metodelor pedagogice moderne** care activează elevii, le oferă spațiu, îi sprijină în dezvoltarea operațiunilor gândirii mai complexe, sunt adesea interactive și promovează discuția și cooperarea în unitățile didactice.
- c) Implementarea unei varietăți de **activități experiențiale** pentru clase sau grupuri de studiu.

Dezvoltarea unor astfel de abilități (sau mai degrabă cea a implementării efective a obiectivelor care dezvoltă gândirea critică) este una dintre marile provocări pentru școală în secolul XXI (Sieglová, 2019).

Prima ședință (1 ora). Primele 15 minute ale sesiunii ar trebui folosite pentru a le alica elevilor chestionarul de pre-evaluare a instrumentului de evaluare. După chestionar, se vor folosi 15 minute pentru a prezenta ce este gândirea critică și ce este important pentru învățarea acestor abilități (un mediu sigur și acceptabil pentru elevi, motivație de a învăța, sprijin în asimilarea și adaptarea cunoștințelor, reflectarea activităților, responsabilitatea pentru propria învățare). Profesorul împarte apoi elevii în trei grupe (20 min.). Alegeți un subiect, de ex. animalele care trăiesc în grădini zoologice vs. animalele care trăiesc în sălbăticie și își satisfac nevoile pentru o viață bună. Fiecare grup primește două texte și două fotografii cu animale (una din sălbăticie și una de la grădina zoologică). Elevii vor lucra la conceptul E-R-R. Profesorii trebuie să explice elevilor principiul metodelor la începutul activității. În faza de evocare, un grup folosește brainstormingul, al doilea folosește o hartă mentală, iar al treilea folosește scrierea liberă. În realizarea etapei de sens, fiecare grupă folosește metoda I.N.S.E.R.T.

5. Metodologie

- După aceea, va avea loc o activitate de reflecție cu elevii (10 min.). Elevii vor căuta argumente, vor distinge faptele de opinie și vor fi dispuși să se răzgândească pe baza argumentelor, de ex. prin metoda cubului.
- **A doua ședință** (1 oră). Primele 5 minute vor fi dedicate revizuirii metodelor de gândire critică. În următoarele 10 minute, elevii vor discuta despre subiectul știrilor false. Ce știi ei despre știrile false? Care sunt caracteristicile știrilor false? Cum funcționează cu emoțiile cititorilor? Profesorul scrie (și completează) informațiile scriind pe tablă. Apoi împărțiți elevii sau studenții în grupuri de 3-4. Grupurilor li se oferă un text șocant cu o imagine. Sarcina lor va fi să decidă dacă este vorba de știri false sau nu și de ce (15 min.). Urmează o discuție (15 min.) despre ceea ce face știrile false: titlu șocant, litere mari, fotografie ilustrativă sau montaj foto, sursă necunoscută, sursă nesigură, opinii personale etc. Aceasta este urmată de o evaluare a știrii, a fost adevărat sau fals. Ultimele 15 minute vor fi dedicate modului de verificare a informațiilor: verificarea afirmațiilor din texte, căutarea site-urilor web de știri și de renume și compararea informațiilor, căutarea de informații în publicații și reviste tipărite profesionale. Temă: Alegeți un articol de pe internet și evaluați critic dacă este sau nu știri false. Susține-ți afirmația cu argumente.
- **A treia ședință** (1 oră). Această lecție se va concentra pe metode și strategii pentru o învățare eficientă, deoarece acestea sunt foarte importante pentru gândirea critică. Primele 10 minute vor fi folosite pentru scrierea temei. Cum învat? De exemplu. Ce funcționează și ce nu funcționează pentru mine? Apoi, elevii vor fi împărțiți în grupuri de 4-5 pentru a face schimb de idei între ei. Împreună vor scrie pe foaia pregătită ce funcționează sau nu pentru toată lumea și ce funcționează numai pentru cineva (25 min.). De ce cred elevii că anumite tehnici funcționează sau nu? Ulterior, va dura schimbul de opinii între ei (15 min.). Profesorul rezumă informațiile și le arată elevilor Curba uitării Ebbinghaus. Profesorul va explica modul în care funcționează memoria umană, urmat de vizionarea videoclipului 13 Sfaturi de studiu: Știința unei învățări mai bune pentru sfaturi de învățare (poate fi folosit ca rezumat, 10 min.). Tema pentru acasă: Elevii sau elevii vor încerca să pună în practică câteva dintre sfaturile de învățare pe care le-ați învățat astăzi.

5. Metodologie

- **Ședința finală** (1 oră). Lecția finală va fi dedicată rezumatului informațiilor pe care elevii le-au învățat despre gândirea critică. Profesorul îi întreabă pe elevi ce își amintesc de la lecții, ce au considerat important, ce i-a surprins și ce metode de învățare și gândire critică vor folosi în viitor (15 min.). Aceasta este urmată de înmânarea diagramei cognitive și a unor aspecte selectate pe care profesorul le poate dezvolta (eșecul supraviețuitorului, stereotipuri, ancorare etc.) pentru a oferi o solicitare pentru studii suplimentare celor deja interesați (25 min.). Urmează distribuirea post-chestionarului și completarea acestuia (20 min).



6. Evaluare

Dezvoltarea gândirii critice este un proces pe termen lung și ar trebui să înceapă încă din copilărie. Gândirea critică le permite oamenilor să gândească independent și rațional și îi ajută să înțeleagă conexiunile logice dintre gânduri. Este un mod de a gândi și de a pune întrebări care îi va ajuta pe elevi să ia decizii mai bune în viața lor viitoare.

Un chestionar va fi folosit ca instrument de evaluare. La prima întâlnire va fi distribuit un pre-chestionar pentru a afla ce știu elevii despre tema gândirii critice. Aceasta va fi urmată de două ore de activități practice menite să dezvolte abilități de gândire critică, care vor fi desfășurate într-un mod experiențial. În ultima sesiune, elevii vor primi din nou un post-chestionar care va permite profesorului să evalueze progresul elevilor.

Chestionarul pre- și post- pentru elevi va conține următoarele întrebări:

1. Ce este gândirea critică și care sunt subdomeniile dezvoltării acesteia?
2. Ce metode de gândire critică cunoașteți?
3. Cum deosebești informațiile adevărate de cele false?
4. Ce metode cunoașteți pentru o învățare eficientă?
5. Unde ați căuta surse pentru a verifica informațiile?

7. Resurse suplimentare

- **CRITICAL THINKING - Fundamentals: Introduction to Critical Thinking [HD]:**
https://www.youtube.com/watch?v=Cum3k-WgIfw&list=PLtKNX4SfKpzX_bhh4LOEWEGy3pkLmFDmk
- **Critical Thinking: Why, How Examples:** <https://www.youtube.com/watch?v=eBAdfJye2QU>
- **Critical Thinking Part 1: A Valuable Argument:**
<https://www.youtube.com/watch?v=iSZ3BUru59A> (and other videos by <https://www.youtube.com/@techNyouvids>)
- **Critical thinking Cube:** <https://learn.k20center.ou.edu/strategy/1583>
- **Ebbinghaus Forgetting Curve:** <https://elearningindustry.com/forgetting-curve-combat>
- **Mind Mapping | Teaching Strategies #3:** <https://www.youtube.com/watch?v=xCyjFipyRE>
- **Understanding Arguments (Episode 1.2.)** <https://www.youtube.com/watch?v=MPgJCMd9a6k>
- **What is Critical Thinking? (Episode 1.1.)** <https://www.youtube.com/watch?v=J0yEAE5owWw>
- **5 tips to improve your critical thinking - Samantha Agoos:**
<https://www.youtube.com/watch?v=dltUGF8GdTw>
- **13 Study Tips: The Science of Better Learning:**
<https://www.youtube.com/watch?v=eVlvxHJdqI8>

8. Bibliografie

- Ennis, R. H. (2011). The nature of critical thinking: An outline of critical thinking dispositions and abilities. <https://tinyurl.com/2zytevra>
- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků.
- Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Kritické a tvořivé myšlení v edukaci a výzkumu.
- Picha, M. (2014), Kritické myšlení a rekonstrukce argumentu.
- Siegllová, D. (2019). Konec školní nudy. Didaktické metody pro 21. století.
- Klooster, D. (2020) Kritické listy 1, 2. https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf
- Kognitivní zkreslení: <https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>



UNITATEA 3

AUTOCUNOAȘTEREA



1. Introducere

Conștientizarea de sine în sala de clasă este o componentă cheie a învățării socio-emoționale. Fără capacitatea de a vă recunoaște sentimentele, nu le puteți controla. Acest lucru vă influențează inevitabil dispoziția atât personal, cât și social. Abilitatea de a înțelege ce poate declanșa diferite reacții înseamnă că le puteți gestiona pentru a fi mai productiv, fericit și sănătos.

Autocunoașterea nu este ceva pe care îl obții o dată și apoi ai terminat cu asta. Mai degrabă, fiecare moment este o oportunitate de a fi conștient de sine sau nu. De ce este important să-i învățăm pe elevi să recunoască aceste lucruri în ei înșiși? Învățarea socio-emoțională pune accent pe abilitățile care îi ajută pe elevi să-și gestioneze emoțiile și comportamentele odată cu conectarea cu ceilalți.

Este extrem de important ca profesorii și elevii să înțeleagă și să vorbească despre modul în care diferențele de învățare și gândire afectează viața de zi cu zi. Autocunoașterea înseamnă recunoașterea atât a aspectelor pozitive cât și negative. Adesea, tinerii nu își cunosc punctele forte sau nu sunt încă capabili să-și exprime interesele și abilitățile. A ajuta tinerii să-și identifice și să-și folosească punctele forte este esențial: este o modalitate de a-i motiva să-și dezvolte abilitățile de care au nevoie pentru a reuși în mediul școlar și mai târziu în viață.

Autocunoașterea facilitează procesul de învățare și autocunoașterea personală și întărește relația dintre profesori și elevi prin:

- Sublinierea aspectelor pozitive (încercați să corectați concepțiile greșite ale elevilor. Umorul poate ajuta la redirectionarea acestui mod de gândire).
- Promovarea unei perspective echilibrate (găsiți un echilibru între a ajuta elevii să dobândească abilitatea de a se autocunoaște și a-i face conștienți de sine)
- Comparații descurajatoare (ajutați elevii să reziste să se compare cu prietenii sau frații)
- Oferirea de oportunități de independență (a deveni mai independentă face parte din conștientizarea de sine).

2. Obiective

Obiectivele acestei unități didactice sporesc capacitatea de a explora personalitatea și stilurile de învățare într-un mod mai concret. Acestea facilitează oportunitatea elevilor:

- Să definească și să asimileze implicațiile autocunoașterii
- Să înțeleagă influențele autocunoașterii asupra presupunerilor și preconcepțiilor
- Să îmbunătățească cunoștințele despre reglarea emoțiilor și autoacțiunea pentru a obține performanță
- Să îmbunătățească capacitatea de a răspunde la schimbare
- Să recunoască și să înțeleagă nivelurile de autocunoaștere



3. Competențe

Competențele oferă profesorilor și elevilor o modalitate comună de a armoniza, selecta și dezvolta talentul. Competențele însoțesc rezultatele învățării și sprijină integrarea materialelor didactice în lecțiile specifice ale cursului. Există contexte specifice în care elevii au nevoie de atât timp cât au nevoie pentru a învăța, exersa și revizui o abilitate până când își demonstrează competența completă cu aceasta, fără a trece la altele noi pe care ar putea să nu fie pregătiți să le învețe.

Când elevii stăpânesc o abilitate, ei au adesea o înțelegere de lungă durată a acesteia și pot aplica abilitățile în mai multe contexte, situații și alte probleme. Timpul și resursele pierdute pot duce la nemulțumire, frustrare și, în cele din urmă, epuizare atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Această unitate didactică are atât competențe generice, cât și competențe specifice.

•Competențe generale:

- Dezvoltarea conștientizării emoționale de sine
- Buna înțelegere a influențelor conștientizării de sine despre presupuneri și părtiniri
- Exersarea conștientizării de sine în interiorul și în afara sălii de clasă

•Competențe specifice:

- Demonstrarea autocunoașterii, reglarea și controlul impactului emoțiilor
- Recunoașterea și evitarea ipotezelor și părtinirilor
- Îmbunătățirea capacității de a răspunde la schimbare
- Distingerea ipotezelor și a prejudecăților
- Stăpânirea autoacțiunii pentru a obține performanță

4. Concepte

Conceptele sau unitățile cognitive de sens cu care se lucrează cu elevii în dezvoltarea autocunoașterii sunt definite și susțin autonomia asupra procesului de învățare. Acest aspect promovează un mediu de învățare echitabil și le permite profesorilor și elevilor să învețe în propriul ritm și oferă astfel o mai bună flexibilitate educării.

Având în vedere cercetările și concluziile făcute de experții în inteligența emoțională, următoarele 5 sub-domenii specifice pot fi folosite pentru a facilita autocunoașterea:

1) **Reglați și controlați impactul emoțiilor** - Reglarea emoțiilor este capacitatea de a exercita controlul asupra stării emoționale. Poate implica comportamente precum regândirea unei situații provocatoare pentru a reduce furia sau anxietatea, ascunderea semnelor vizibile de tristețe sau frică sau concentrarea asupra motivelor pentru a vă simți fericit sau calm.

2) **Evitați presupunerile și prejudecățile** - Aceasta este abilitatea crucială necesară pentru a face diferența între presupunerea ca un lucru care este acceptat ca adevărat sau ca sigur că se va întâmpla, fără dovezi; și părtinire ca înclinație sau prejudecată pentru sau împotriva unei persoane sau a unui grup, în special într-un mod considerat a fi inechitabil.

3) **Nivelurile de autocunoastere** - O teorie majoră a conștientizării de sine, dezvoltată de Philippe Rochat, dr., sugerează că există cinci niveluri de conștientizare de sine.

·Diferențierea / Situația sau contextul / Identificarea / Permanența / Conștiința de sine

Primul pas pentru predarea conștientizării de sine este de a face elevii conștienți de ce înseamnă aceasta și de ce îi va ajuta să aibă succes la clasă.

4) **Auto-acțiune pentru a obține performanță** - A fi capabil să „te gestionezi” pentru a obține performanță este un atribut pentru indivizii care sunt bine organizați, își înțeleg rolul și caută mereu să-și dezvolte abilitățile.

5) **Îmbunătățiți capacitatea de a răspunde la schimbare** - A fi capabil să faceți un pas înapoi și să observați schimbarea/tranziția singulară în „ imaginea de ansamblu” a vieții tale până în acel moment ajută la moderarea modului în care gândești și simți despre un anumit eveniment. Pentru a deveni conștienți de sine, elevii trebuie să fie învățați cum să se gândească la sentimentele, gândurile și comportamentele lor.

5. Metodologie

Metodologia facilitează procesul de predare-învățare și promovează cele mai eficiente metode de asimilare a informațiilor prin practică și divertisment. Ea rezumă pașii cheie atât pentru profesori, cât și pentru elevi și face din învățarea la clasă dar și în afara unei metode de relaxare și implicare colectivă. Concepte precum „learning by doing” sau „abordarea centrată pe elev” sunt integrate în procesul metodologic. Este o abordare practică a învățării, ceea ce înseamnă că elevii trebuie să interacționeze cu mediul lor pentru a se adapta și a învăța. Un set de activități practice, prietenoase și atractive vor fi demonstrate în clasă și acasă (ca teme). Metoda indoor-outdoor este „fundamentul” în acest proces metodologic și facilitează sesiunile de învățare.

Procesul metodologic de predare și învățare este susținut în această unitate didactică de patru sesiuni independente de dezvoltare a competențelor.

Sedințele se vor desfășura după cum urmează:

- **Prima ședință (1 ora). Introducere, pre-evaluare și obiective de învățare**

Primele 10 minute ale acestei sesiuni sunt dedicate instrumentului de pre-evaluare: profesorii împărtășesc elevilor chestionarul de pre-evaluare (deja pregătit). Odată finalizat procesul de pre-evaluare, cadrele didactice continuă prin introducerea obiectivelor principale ale acestei unități, menționând activitățile practice și influențele pozitive ale învățării socio-emoționale, dar și subliniind beneficiile învățării pe care această unitate didactică le oferă elevilor. Nu trebuie folosit mai mult de 30 de minute pentru această parte a sesiunii. Ultimele 20 de minute se concentrează pe emoțiile și comportamentele elevilor, împreună cu conectarea cu ceilalți. Această parte a sesiunii facilitează conștientizarea de sine și clarifică modul de acțiune al fiecărui elev în funcție de context. Profesorul grupează elevii în perechi și le cere să reflecteze și să răspundă la unele întrebări prin identificarea asemănărilor și/sau diferențelor. Profesorul încheie prima sesiune prin rezumarea ideilor principale, dar și prin încurajarea elevilor să reflecteze în continuare asupra beneficiilor conștientizării de sine.

- **A doua ședință (1 oră). Dinamica de grup și învățarea practică**

A doua ședință se concentrează pe interactivitate, comunicare și activitatea elevilor în clasă. Această sesiune își propune să demonstreze beneficiile complete pentru 3 activități practice. Fiecare activitate ar trebui să dureze 15 minute de „muncă” plus 5 minute de concluzii. Prima activitate este direcționată către reglarea emoțiilor și planuri pentru a ajuta elevii să se cunoască mai bine și să fie conștienți de reacțiile și sentimentele lor comportamentale. Această primă activitate este construită în jurul conștiinței de sine și personalității.

5. Methodology

La final, elevii vor reflecta asupra modului în care pot evita ironia ca o consecință negativă a umorului.

A doua activitate este despre înțelegerea și evitarea presupunerilor și a prejudecăților. Aceasta va fi livrat într-un mod practic și interactiv. Elevii vor fi împărțiți în două grupe. Ei vor reflecta asupra unui context dat.

Interactivitatea activității este dată de faptul că fiecare grup imită soluția găsită, iar celălalt grup va ghici la ce s-a gândit și invers.

A 3-a activitate se joacă în jurul diferitelor niveluri de conștientizare de sine. Fiecărui elev îi va fi oferită o „fișă de lucru pentru auto-conștientizare” care include cinci domenii. Ei vor trebui să profite de conștiința lor de sine, să identifice și să facă diferența între punctele lor forte și punctele slabe. Va avea loc o dezbatere colectivă pentru a rezuma principalele constatări.

• **A treia ședință (1 oră). Practicați și exersați performanța autocunoașterii**

A treia ședință este axată pe exerciții practice pentru a construi căi către autoacțiune. Prima activitate ar trebui să dureze 20 de minute plus 10 minute pentru concluzii și este dedicată autoacțiunii pentru a obține performanță. Este vorba în principal despre transformarea aspectelor negative în unele pozitive.

A doua activitate se referă la îmbunătățirea capacității de a răspunde la schimbare și ar trebui să dureze 20 de minute plus 10 minute pentru concluzii.

Profesorii le vor cere elevilor să se împartă în două grupuri: un grup trebuie să gândească și să prezinte o schimbare majoră pe care intenționează să o facă în acea clasă (de exemplu, să nu mai ia notițe pe un notebook, dar direct pe un laptop, telefon sau PC).

Celălalt grup va găsi argumente puternice pentru a se opune sau nu acestei schimbări și își va justifica decizia cu rezultate concrete. Va avea loc o dezbatere colectivă pentru a rezuma principalele constatări.

• **Ședința finală (1 oră). Chestionar final/post-evaluare, feedback general și concluzii**

Ședința finală este direcționată către post-evaluare, feedback general și concluzii cheie. Elevii au la dispoziție 10 minute pentru a răspunde la chestionarul de post-evaluare. Apoi au 30 de minute pentru a crea o listă de verificare colectivă despre ce este și ce nu este conștientizarea de sine.

Odată finalizate și distribuite, în ultimele 20 de minute profesorii le vor cere elevilor să deseneze un emoji pentru a-și exprima sentimentele după sesiuni (de exemplu, o față zâmbitoare sau una nefericită).

6. Evaluare

Un chestionar pre- și post- activități va fi folosit ca instrument de evaluare. Acestea sunt concepute pentru a măsura cunoștințele elevilor asupra unui anumit subiect. Scopul chestionarului pre și post nu este doar de a ghida conținutul unității didactice, ci și de a urmări progresul elevilor și, sperăm, creșterea lor!

Această testare inițială vă va ajuta să înțelegeți punctele slabe ale elevilor și să identificați elevii care ar putea avea nevoie de o provocare suplimentară atunci când această unitate didactică este parcursă în clasă.

Post-testarea este văzută ca un proces de „confirmare” a progresului realizat în urma predării și asimilării conținutului și activităților acestei unități didactice. Întrebările se bazează pe obiectivele și rezultatele învățării care trebuie atinse după implementarea unității didactice.

Mai jos găsiți chestionarul pre- și post- activități pentru elevi, adaptat unității didactice privind autocunoașterea:

1. Ce înseamnă pentru tine autocunoașterea?
2. Crezi că a avea un nivel bun de autocunoaștere ajută la flexibilitatea educațională? De ce și cum?
3. Care este ultima situație în care autocunoașterea te-a ajutat să iei decizia corectă? Te-a ajutat să eviți o problemă? Era legat de prieteni, colegi de școală sau familie?
4. Dați 3 exemple de contexte în care autocunoașterea este crucială. Ce bariere ar putea apărea în exprimarea autocunoașterea?
5. Dacă ar fi să dai un sfat celor din jur despre autocunoașterea, care ar fi acesta? De ce?

7. Resurse suplimentare

- **Self-Awareness for Kids. (n.d).** www.youtube.com.
<https://www.youtube.com/watch?v=2yWgddTi5g0>
- **Petrosillo, M. (2022, March 9). Teaching Self Awareness in the Classroom: What Elementary Teachers Need to Know in 2022. Clutter-Free Classroom | by Jodi Durgin.** <https://jodidurgin.com/teaching-self-awareness-in-the-classroom/>
- **Self-Awareness in the Classroom. (2021, April 4). The Social Emotional Teacher.** <https://www.thesocialemotionalteacher.com/self-awareness-in-the-classroom/>
- **How to Teach Self-Awareness to Students and Why It's Important. (n.d).** Myquestionlife.com. <https://myquestionlife.com/how-to-teach-self-awareness-to-students-and-why-its-important/>
- **Self Awareness : Know your Inner Potential. (n.d).** www.youtube.com. Retrieved February 9, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=pv5j2WY2goY>
- **How to Help Foster Self-Awareness in Students | Michigan Virtual. (2022, February 1).** Michiganvirtual.org. <https://michiganvirtual.org/blog/how-to-help-foster-self-awareness-in-students/#:~:text=Self%2Dawareness%20skills%20help%20students>



8. Bibliografie

- 7 Ways to Help Teens and Tweens Gain Self-Awareness. (n.d).
Www.understood.org. <https://www.understood.org/en/articles/7-ways-to-help-teens-and-tweens-gain-self-awareness>
- Gonzalez, J. (2018, September 22). 6 Powerful Learning Strategies You MUST Share with Students | Cult of Pedagogy. Cult of Pedagogy.
<https://www.cultofpedagogy.com/learning-strategies/>
- LaBarbera, D. R. (2021, August 6). How Self-Awareness Enhances Teaching. Age of Awareness. <https://medium.com/age-of-awareness/how-self-awareness-enhances-teaching-a3f8b73d732>
- Positive Action Staff. (2020, August 7). Teaching Self-Awareness to Students: 5 Effective Activities. Wwww.positiveaction.net.
<https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-awareness-to-students>
- Greater Good in Education. (2019). SEL for Students: Self-Awareness and Self-Management. Greater Good in Education. <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/>



UNITATEA 4

AUTOCONTROLUL



1. Introduction

Autocontrolul este capacitatea de a gestiona emoțiile tulburătoare și de a rămâne eficient, chiar și în situații stresante. În cadrul inteligenței emoționale al lui Daniel Goleman, scopul este de a se „auto-regla” și de a manifesta „autocontrolul emoțional”. Când lucrăm la reglarea reacțiilor noastre emoționale și la construirea autocontrolului, este important să ne amintim: reacțiile noastre nu sunt întotdeauna înrădăcinate în prezent. Demonstrarea autocontrolului înseamnă că ne suprimăm sau evităm emoțiile. Dimpotrivă, această competență începe prin cultivarea unei mai mari conștiințe emoționale de sine.

Autocontrolul este abilitatea de a-ți regla răspunsurile pentru a evita comportamentele nedorite, pentru a le crește pe cele dezirabile și pentru a atinge obiective pe termen lung. Practicarea autocontrolului vă permite să-l îmbunătățiți în timp. Cu toate acestea, autocontrolul pe termen scurt este limitat. Predarea autocontrolului în clasă pentru elevi este, fără îndoială, una dintre cele mai mari locuri de muncă ale noastre ca educatori. Autocontrolul este legat de orice! Autocontrolul se referă la capacitatea ta de a-ți gestiona comportamentul pentru a atinge obiectivele, a îmbunătăți rezultatele pozitive și a evita consecințele negative.

A avea autocontrol îi ajută pe elevi și profesori în toate domeniile vieții. Dar este deosebit de important când vine vorba de socializare. Controlul asupra acțiunilor și reacțiilor lor îi ajută pe elevi să se integreze și să își facă prieteni.

Autocontrolul facilitează procesul de învățare și autocunoașterea personală și întărește relația dintre profesori și elevi prin îmbunătățirea:

- Controlului mișcării (elevii nu se mișcă în mod constant în moduri nepotrivite numite hiperactivitate)
- Controlului impulsurilor (elevii pun „frâne mentale” și se opresc și se gândesc înainte de a face sau a spune ceva)
- Controlului emoțional (elevii pot continua chiar și atunci când se întâmplă lucruri supărătoare sau neașteptate)

2. Obiective

Obiectivele acestei unități didactice sporesc capacitatea de a explora personalitatea și stilurile de învățare într-un mod mai concret. Elevii vor fi capabili să:

- definească și să asimileze implicațiile autocontrolului emoțional
- înțeleagă influențele autocontrolului asupra oboselii decizionale
- îmbunătățească cunoștințele privind reglarea emoțională și stimularea aversivă
- demonstreze un echilibru între autodisciplină și managementul stresului
- recunoască și să înțeleagă factorii de stres interni și externi care influențează autocontrolul.



3. Competențe

Competențele oferă profesorilor și elevilor o modalitate comună de a armoniza, selecta și dezvolta talentul. Competențele însoțesc rezultatele învățării și sprijină integrarea materialelor didactice în lecțiile specifice ale cursului. Există contexte specifice în care elevii au nevoie de atât timp cât au nevoie pentru a învăța, exersa și revizui o abilitate până când își demonstrează competența completă cu aceasta, fără a trece la altele noi pe care ar putea să nu fie pregătiți să le învețe.

Când elevii stăpânesc o abilitate, ei au adesea o înțelegere de lungă durată a acesteia și pot aplica abilitățile în mai multe contexte, situații și alte probleme. Timpul și resursele pierdute pot duce la mulțumire, frustrare și, în cele din urmă, epuizare atât pentru profesori, cât și pentru elevi.

Competențe generale:

- Dezvoltarea autocontrolului emoțional în interiorul și în afara sălii de clasă
- Gestionarea bună a factorilor de stres interni și externi care influențează autocontrolul
- Practicarea autodisciplinii

Competențe specifice:

- Demonstrarea de autocontrol și autodisciplină în situații stresante
- Recunoașterea factorilor de stres interni și externi care influențează autocontrolul
- Asimilarea condițiilor emoționale și acționarea în consecință
- Distinge între rezistența tentației și situațiile stresante
- Stăpânirea autocontrolului în dezbateri semnificative și productive

4. Concepte

Conceptele sau unitățile cognitive de sens care se lucrează cu elevii în dezvoltarea acestei unități didactice sunt definite și susțin autonomia asupra procesului de învățare. Acest aspect promovează un mediu de învățare echitabil și le permite elevilor să învețe în propriul ritm, oferind astfel o mai bună flexibilitate a educației.

Având în vedere cercetările și concluziile făcute de experții în inteligența emoțională, următoarele 5 subdomeni specifice pot fi folosite pentru a demonstra autocontrolul:

- 1. Oboseala decizională în autocontrol** - Autocontrolul are implicații importante pentru o bună luare a deciziilor. Oboseala decizională dăunează acestei abilități. Dacă este posibil, evită să iei decizii importante la sfârșitul zilei când creierul tău este epuizat. De exemplu, prea multe teme pot scădea motivația elevului de a continua procesul de învățare.
- 2. Reglarea emoțională și stimularea aversivă** - Reglarea emoțională se referă la procesul prin care indivizii influențează ce emoții au, când le au și modul în care își experimentează și își exprimă sentimentele. Stimularea aversivă este utilizată ca mijloc de creștere sau scădere a probabilității comportamentului țintă.
- 3. Autodisciplina emoțională pentru gestionarea stresului** - Aceasta este capacitatea de a te împinge înainte, de a rămâne motivat și de a acționa, indiferent de cum te simți, fizic sau emoțional. Poate fi practicat prin activități școlare și extrașcolare.
- 4. Factori de stres interni și externi care influențează autocontrolul** - Sistemul școlar implică o serie de factori de stres interni și externi pentru profesori și elevi. Autocontrolul joacă un rol important în învățarea de a gestiona stresul. Autocontrolul vă ajută să faceți față atât factorilor de stres interni cât și externi adaptați sentimentelor și emoțiilor personale în situații dificile.
- 5. Crearea unui „kit de calmare”** - Creați un „kit de calm” cu articole pe care elevii le plac. Aceste truse pot fi personalizate în funcție de studenți și în funcție de ceea ce funcționează pentru mediul de clasă. Scopul este pur și simplu de a oferi elevilor opțiuni pentru a ajuta la calm, la autocontrol și la auto-reglare, pe măsură ce devin mai conștienți de răspunsurile lor emoționale în timpul zilei de școală.

5. Metodologie

Metodologia facilitează procesul de predare-învățare și promovează cele mai eficiente metode de asimilare a informațiilor prin practică și divertisment. Rezumă pașii cheie atât pentru profesori, cât și pentru elevi și face din învățarea la clasă dar și în afara unei metode de relaxare și implicare colectivă. Concepte precum „learning by doing” sau „abordarea centrată pe student” sunt integrate în procesul metodologic. Este o abordare practică a învățării, ceea ce înseamnă că studenții trebuie să interacționeze cu mediul lor pentru a se adapta și a învăța. Un set de activități practice, prietenoase și atractive vor fi demonstrate în clasă și acasă (ca teme). Metoda indoor-outdoor este „fundamentul” în acest proces metodologic și facilitează sesiunile de învățare.

Procesul metodologic de predare și învățare este susținut în această unitate didactică de patru ședințe independente de dezvoltare a competențelor. Ședințele se vor desfășura după cum urmează:

- **Prima ședință (1 ora). Introducere, pre-evaluare și obiective de învățare**

Primele 10 minute ale acestei ședințe sunt dedicate instrumentului de pre-evaluare: profesorii împărtășesc elevilor chestionarul de pre-evaluare (deja pregătit). Odată finalizat procesul de pre-evaluare, cadrele didactice continuă prin introducerea obiectivelor principale ale acestei unități didactice, menționând activitățile practice și influențele pozitive ale învățării socio-emoționale, dar și subliniind beneficiile învățării pe care această unitate didactică le oferă elevilor. Nu trebuie folosit mai mult de 30 de minute pentru această parte a sesiunii. Ultimele 20 de minute se concentrează pe reglarea emoțională a elevilor, împreună cu conectarea cu ceilalți. Această parte a sesiunii facilitează autocontrolul și clarifică modul de acțiune al fiecărui elev în funcție de context. Profesorul cântă un cântec. Elevii vor dansa în timp ce se aude muzica, iar când muzica se oprește, elevii vor îngheța. Aceasta este o oportunitate excelentă pentru elevi de a fi foarte atenți la mișcările lor și de a practica controlul corpului. Profesorul încheie prima sesiune prin rezumarea ideilor principale dar și prin încurajarea elevilor să reflecteze în continuare asupra beneficiilor de a fi autocontrolat.

- **A doua ședință (1 oră). Dinamica de grup și învățarea practică**

A doua ședință se concentrează pe interactivitate, comunicare și activitatea elevilor în clasă. Această ședință își propune să demonstreze beneficiile complete ale a 3 activități practice. Fiecare activitate ar trebui să aibă 15 minute de „muncă” plus 5 minute de concluzii.

5. Metodologie

Prima activitate este îndreptată spre oboseala decizională în autocontrol și planuri pentru a ajuta elevii să se cunoască mai bine și să fie conștienți de reacțiile și sentimentele comportamentale. Această primă activitate este construită în jurul autocontrolului. O „Fișă de lucru de autocontrol” va fi distribuită elevilor. Va include unele abordări pentru „acest lucru este autocontrol” și „acest lucru NU este autocontrol”. Elevii vor fi împărțiți în două grupe și vor tăia cutiile din partea de jos și le vor pune într-una din cele două coloane unde le este locul. La final, ei vor reflecta asupra capacității lor de a identifica situațiile de autocontrol. A 2-a activitate este despre reglarea emoțională și stimularea aversivă. Acesta va fi livrat într-un mod practic și interactiv. Elevii vor fi împărțiți în două grupe. Ei vor reflecta la o listă dată de reacții pentru scăderea și controlul. La final, ei vor reflecta asupra modului în care trăiesc și își exprimă sentimentele.

A 3-a activitate se concentrează în jurul autodisciplinii emoționale pentru managementul stresului. O fișă de lucru numită „Bulele mele de stres” va fi oferită fiecărui elev. Ei vor trebui să umple fiecare bulă cu ceva care îi face stresați și furioși. Ei vor folosi bulele mai mari pentru lucrurile care îi fac mai stresați și bulele mai mici pentru lucrurile care îi fac puțin stresați.

• **A treia ședință (1 oră). Practicați și exercitați pentru performanța de autocontrol**

A treia ședință este axată pe exerciții practice pentru a construi căi către autoacțiune. Prima activitate ar trebui să dureze 20 de minute plus 10 minute pentru concluzii și este dedicată factorilor de stres interni și externi care influențează autocontrolul. Profesorii oferă elevilor o fișă de lucru care include principalii factori de stres interni și externi.

După bifarea factorilor de stres, elevii vor crea un plan de stres. A doua activitate este despre crearea unui „kit de calmare” și ar trebui să dureze 20 de minute plus 10 minute pentru concluzii. Elevii vor exersa mai multe metode pentru a se calma în timpul zilei de școală când sentimentele scapă de sub control. Va avea loc o dezbatere colectivă pentru a rezuma principalele constatări.

• **Ședința finală (1 oră). Chestionar final/post-evaluare, feedback general și concluzii.**

Ședința finală este direcționată către post-evaluare, feedback general și concluzii cheie. Elevii au la dispoziție 10 minute pentru a răspunde la chestionarul de post-evaluare. Apoi au 30 de minute pentru a crea o listă de verificare colectivă despre ce este și ce nu este autocontrol. Odată finalizate și distribuite, în ultimele 20 de minute profesorii le vor cere elevilor să deseneze un emoji pentru a-și exprima sentimentele după sesiuni (de exemplu, o față zâmbitoare sau una nefericită).

6. Evaluare

Un chestionar pre- și post activități va fi folosit ca instrument de evaluare. Chestionarul pre și post este conceput pentru a măsura îmbunătățirea cunoștințelor elevilor asupra unui anumit subiect. Scopul chestionarului pre și post nu este doar de a ghida conținutul unității didactice, ci și de a urmări progresul elevilor și, sperăm, creșterea lor!

Această testare inițială vă va ajuta să înțelegeți punctele slabe ale elevilor și să-i identificați pe cei care ar putea avea nevoie de o provocare suplimentară atunci când această unitate didactică este parcursă în clasă.

Post-testarea este văzută ca un proces de „confirmare” a progresului realizat în urma predării și asimilării conținutului și activităților acestei unități didactice. Întrebările se bazează pe obiectivele și rezultatele învățării care trebuie atinse după implementarea unității didactice.

Mai jos găsiți chestionarul pre și post pentru studenți adaptat unității didactice privind conștiința de sine:

1. Ce înseamnă pentru tine autocontrolul?
2. Crezi că a avea un nivel bun de autocontrol ajută la flexibilitatea educațională?
De ce și cum?
3. Care este ultima situație în care autocontrolul te-a ajutat să iei decizia corectă? Te-a ajutat să eviți o problemă? Era legat de prieteni, colegi de școală sau familie?
4. Dați 3 exemple de contexte în care autocontrolul este crucial. Ce bariere ar putea apărea în exprimarea autocontrolului?
5. Dacă ar fi să dai un sfat celor din jur despre autocontrol, care ar fi acesta? De ce?

7. Resurse suplimentare

- **Teaching self-control.** <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>
- **Self Control: Teaching Students About Their Greatest Inner Strength with Nathan DeWall.** <https://www.youtube.com/watch?v=E2jYdEO18nU>
- **Teaching Self-Control in the Classroom.**
<https://heartandmindteaching.com/2021/10/teaching-self-control-in-the-classroom.html>
- **How To Model & Teach The Art Of Self-Control In Your Classroom.**
<https://stanfield.com/teach-self-control/>
- **Research every teacher should know: self-control and learning.**
<https://www.theguardian.com/teacher-network/2018/feb/08/research-every-teacher-should-know-self-control-and-learning>
- **Why do students lack self control in the classroom?**
<https://longafterthebellrings.com/why-do-students-lack-self-control/>



8. Bibliografie

- Self-Control in Children. (n.d.). Wwww.understood.org.
<https://www.understood.org/en/articles/self-control-what-it-means-for-kids>
- Responsivecounselor. (2022). 4 Ways to Teach Self-Control to Children. The Responsive Counselor. <https://theresponsivecounselor.com/2022/01/4-ways-to-teach-self-control-to-children.html>
- Heshmat, S. (2017, March 25). 10 Strategies for Developing Self-Control | Psychology Today. Wwww.psychologytoday.com.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201703/10-strategies-developing-self-control>
- Self-Control Strategies | Encyclopedia.com. (n.d.). Wwww.encyclopedia.com.
<https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/self-control-strategies>
- Counselorchelsey. (2017, November 13). Self Control Strategies for the Classroom. Confident Counselors.
<https://confidentcounselors.com/2017/11/13/self-control-strategies-classroom/>



UNITATEA 5

EMPATIA



1. Introducere

Empatia este o stare de spirit sau un sentiment pe care cineva îl poate simți la fel ca alți oameni în ceea ce privește opinia, emoția, gândul sau argumentul (Donnerstein și colab., 1975). Abilitățile de empatie permit cuiva să aibă o mentalitate de respect față de sentimentele celorlalți și să fie atent față de ele. Empatia suprimă comportamentul amenințător, induce un comportament altruist și joacă un rol decisiv în stimularea legăturilor emoționale între membrii grupului (Singer, 2006). Astfel, ar putea fi considerat un factor esențial pentru a coexista cu ceilalți.

Cu alte cuvinte, empatia este legată de luarea de perspectivă, simpatie și disconfort personal. Luarea de perspectivă se referă la tendința de a adopta punctul de vedere cognitiv al celuilalt; simpatie față de tendința de a-ți pesa sau de a te simți îngrijorat pentru celălalt; și, în sfârșit, disconfort personal față de tendința de a se simți neliniștit sau inconfortabil în spațiile interpersonale tensionate care implică pe ceilalți și nevoile acestora (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood și Moore, 1982). Mai multe studii centrate pe analiza empatiei au arătat o relevanță deosebită a acesteia în stadiul sugar-juvenil, deoarece aici se construiește personalitatea și se dezvoltă modul de a simți, gândi și acționa în cadrul normelor de grup.

Beneficiile empatiei se manifestă:

- În felul de a fi: îmbunătățește conceptul de sine pozitiv.
- În modul de a simți: ajută la o mai mare stabilitate emoțională și la conectarea cu emoțiile altor persoane, atât negative, cât și pozitive.
- În modul de gândire: ne ajută să înțelegem cum gândesc și simt ceilalți.
- În modul de acțiune: îmbunătățește adaptarea socială, favorizând comportamentul cooperant și prosocial și reducând comportamentul violent (bullying sau cyber bullying).

O empatie semnificativă ar trebui abordată ca o strategie pozitivă și favorabilă pentru a iniția o dezvoltare holistică în timp a elevilor din cadrul sistemului de învățământ. Empatia facilitează înțelegerea ideilor și conceptelor, precum și stabilirea unei relații strânse între emoții și rezultatele academice, construirea cunoștințelor prin articularea sentimentelor celorlalți, demonstrând că este posibil să înveți în medii socio-educative prin dezvoltarea inteligenței intrapersonale.

2. Obiective

La finalul acestei unități, elevii vor fi capabili să:

- Înțelege conceptul de empatie și influența acestuia asupra dezvoltării personale și educaționale.
- Începe să diferențiază cele 5 tipuri de empatie selectate (cognitivă, emoțională, simpatie, empatie și empatie pentru animale).
- Promoveze respectul, cooperarea și empatia. Elevii învață să relaționeze cu ceilalți într-un mod respectuos și pozitiv și învață să coopereze și să colaboreze cu ceilalți.
- Începe să recunoască și să înțeleagă opiniile, comportamentele și sentimentele proprii și ale celorlalți.
- Începe să-i asculte activ pe ceilalți.
- Să pună în practică activități și instrumente de îmbunătățire a capacității de a empatiza cu alți oameni și cu animalele.



3. Competențe

Competențele le permit elevilor să-și integreze învățarea, să o relaționeze cu diferite tipuri de conținut și să le folosească eficient atunci când este necesar în diferite situații și contexte. Competențele și obiectivele sunt strâns legate între ele, deoarece atingerea obiectivelor lecției înseamnă a fi reușit să dezvolte competențele elevilor în acel domeniu special.

- Cunoașteți caracteristicile care definesc oamenii empatici.
- Dezvoltați capacitatea de a fi empatic față de alți oameni și animale.
- Dezvoltați capacitatea de a înțelege și de a recunoaște opiniile, comportamentul și sentimentele proprii și ale altora.
- Dezvoltați capacitatea de a fi de ajutor și de a coopera cu ceilalți.
- Dezvoltarea capacității de a-i asculta activ pe ceilalți.



4. Concepte

Ulterior se definesc conceptele sau unitățile cognitive de sens cu care vor lucra elevii în dezvoltarea acestei unități didactice. Acest aspect se referă la prezentarea unor aspecte teoretice legate de un anumit domeniu.

Conceptele, care vor fi incluse în tema legată de inteligența emoțională, centrate pe empatie sunt:

1. Empatia cognitivă. Gallagher și Frith (2003) o definesc ca fiind capacitatea de a explica și de a prezice comportamentul propriu și al altora, atribuindu-le stări mentale independente, cum ar fi credințele, dorințele sau intențiile.

2. Empatia emoțională. Componenta afectivă a empatiei este un sentiment indirect sau împărtășit pentru experiența emoțională a altei persoane; acest lucru poate duce la sentimente și comportamente pozitive, cum ar fi compasiunea și altruismul, sau la experiențe emoționale negative, cum ar fi suferința și aversiunea (Davis, 1980, 1983; Eisenberg & Strayer, 1987).

3. Simpatia sau preocuparea empatică. Simpatia este o preocupare pentru experiența celorlalți, care decurge din capacitatea de a o identifica și simți în propria piele și care are ca rezultat adesea un comportament de ajutor (prosocial). Este deci un pas suplimentar în procesul empatic.

4. Ecpatia. Ecpatia este un nou termen complementar empatiei, care permite gestionarea adecvată a contagiunii emoționale și a sentimentelor induse. În timp ce empatia înseamnă „a se pune în locul celuilalt”, ecpatia înseamnă „a se pune în locul său”, ambele calități sunt necesare.

5. Empatia pentru animale. Acest tip de empatie este legat de biofilie. Biofilia este conexiunea emoțională înăscută pe care o simțim pentru alte ființe vii. Empatia animală este capacitatea de a identifica emoțiile de bază ale animalelor și de a învăța să le respecte și să le îngrijească.

5. Metodologie

Metodologia care va fi urmată pentru realizarea acestei unități didactice va fi activă și participativă. Elevii vor „învăța făcând” și „aplicând cunoștințele” printr-o serie de activități practice individuale și de grup. Unele dintre activități se vor desfășura în clasă, iar altele vor fi activități de întărire. Pe parcursul dezvoltării unității didactice, profesorii vor trebui să pună un accent deosebit pe elevii să își dezvolte propria învățare, inclusiv utilizarea TIC, munca colaborativă și atenția la diversitate.

Această unitate didactică va avea o durată de 4 ședințe, care se vor desfășura după cum urmează:

- **Prima ședință (1 ora).** Primele 10 minute ale ședinței ar trebui folosite pentru realizarea instrumentului de evaluare: chestionarul de pre-evaluare pentru elevi. După chestionar, se vor folosi 20 de minute de oră de clasă pentru a introduce ce este empatia, obiectivele de realizat și pentru a explica conceptele (empatie cognitivă, empatie emoțională, simpatie, empatie și empatie pentru animale). Profesorii pot folosi resurse precum videoclipuri, prezentări... în acest scop. Următoarele 20 de minute sunt pentru grupurile de cercetare. În mod ideal, nu ar trebui să fie mai mult de 5 participanți per echipă pentru a crea grupurile de lucru ale studenților. Elevii trebuie să cerceteze de ce este important să se dezvolte empatia, ce tipuri de empatie există și modul în care empatia influențează contextul personal și educațional al oamenilor. Ultimele 10 minute ale orei vor fi pentru ca elevii să discute în grupuri care au fost rezultatele cercetării lor. În plus, profesorul va cere elevilor să facă acasă o activitate de întărire. Această activitate va fi o activitate de observație. Elevii trebuie să observe comportamente empaticе la oameni.
- **A doua ședință (1 oră).** A doua ședință va fi desfășurată într-un mod mai practic, scopul fiind ca elevii să internalizeze fiecare domeniu într-un mod dinamic, în care ei sunt protagoniștii învățării lor. În primele 5 minute ale orei, profesorul va rezuma ceea ce s-a lucrat în ședința anterioară. După aceea se vor desfășura 3 activități practice. Prima activitate va fi un JOC DE ROL (20 de minute). În această activitate se folosește tehnica educațională a dramatizării, care este foarte eficientă pentru învățarea despre empatie. Elevii vor fi împărțiți în patru echipe, iar fiecare grupă va trebui să joace o scenă.

5. Metodologie

- A doua activitate (15 minute) va fi un joc de expresie corporală. Fiecare elev va trebui să reprezinte gestual o emoție, iar ceilalți vor trebui să o ghicească. A treia activitate va fi „problemele tale sunt problemele mele” (20 de minute). Fiecare elev va nota anonim o problemă pe care o are, iar ceilalți vor trebui să comenteze posibile soluții la acea problemă, încercând să se pună în locul acelei persoane. În plus, profesorul va cere elevilor să facă acasă o activitate de întărire. Această activitate va fi „lanț de favoruri”. Fiecare elev de acasă trebuie să ajute/colaboreze cu membrii familiei sale.
- **A treia sesiune (1 oră).** Această sesiune se va desfășura și într-un mod practic și activ, scopul fiind ca elevii să interiorizeze fiecare domeniu într-un mod dinamic. În primele 5 minute ale orei, profesorul va rezuma ceea ce s-a lucrat în sesiunea anterioară. Prima activitate va fi dezvoltarea unei dezbateri între elevi. Dezbaterea este înțeleasă ca o situație sau tehnică comunicativă în care doi sau mai mulți subiecți își exprimă, împărtășesc și chiar se confruntă cu opiniile și perspectivele lor asupra unui subiect dat, de obicei controversat. A doua activitate va fi introducerea unei mascote în clasă, Cu această activitate elevii învață valorile într-un mod ludic, inclusiv dezvoltarea empatiei. În plus, profesorul va cere elevilor să facă acasă o activitate de întărire. Ultima activitate de întărire va fi: „convorbiri cu părinții”. Această activitate constă în faptul că elevii trebuie să pună întrebări părinților pentru a-i asculta.
- **Ședința finală (1 oră).** Pentru a încheia această unitate didactică este necesară realizarea concluziilor finale și a chestionarului de post-evaluare. În primul rând, profesorul trebuie să-i întrebe pe toți elevii la ce au lucrat în cele 3 sesiuni și să-i lase să explice. Apoi profesorul va trebui să pună elevilor o serie de întrebări precum: ce au învățat, ce le-a plăcut cel mai mult, ce le-a plăcut cel mai puțin și dacă simt că i-a ajutat să fie mai empatici cu ceilalți și cu animalele. În cele din urmă, ultimele 15 minute ale orei vor fi folosite pentru a face chestionarul post prezentat în secțiunea următoare.

6. Evaluare

Un chestionar pre-post va fi folosit ca instrument de evaluare. O evaluare pre-post măsoară schimbarea în timp ținând cont de starea inițială a grupului de elevi. În acest caz, impactul este măsurat ca diferența dintre situația anterioară și situația de după intervenție. Cu alte cuvinte, acest tip de evaluare face posibilă luarea în considerare a nivelului școlar cu care elevii au început înainte de începerea unității didactice și ce învățătură au obținut în urma sesiunilor implementate. Întrebările se bazează pe: obiectivele și rezultatele învățării de atins după implementarea unității didactice.

Acest instrument de evaluare va fi folosit ca pre- și post-chestionar pentru elevi pentru a evalua învățarea legată de unitatea didactică despre empatie:

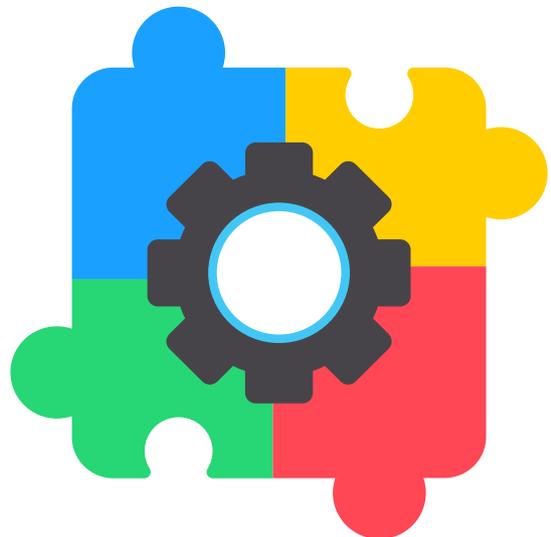
1. Cum ați explica conceptul de empatie?
2. Ce tipuri de empatie cunoști și ce înseamnă fiecare tip de empatie pentru tine?
3. Dați 3 exemple despre cum puteți arăta lipsit de sens față de ceilalți. De ce este important să cooperăm cu oamenii?
4. Când o persoană îți spune ceva, în ce moduri poți arăta empatie?
5. Ce aspecte ale dezvoltării tale personale și educaționale sunt influențate de empatie?

Este de așteptat ca, după desfășurarea celor 4 ședințe despre empatie elevii să-și îmbunătățească abilitățile de a fi empatici și să fie atinse obiectivele stabilite.



7. Resurse suplimentare

- **Sparking Empathy in Youth/Alison Brand & Marissa Getts.**
<https://www.youtube.com/watch?v=sKpWYi6j55w>
- **How to Teach Empathy in the Classroom**
<https://www.graduateprogram.org/2021/01/how-to-teach-empathy-in-the-classroom/>
- **How to Build Empathy and Strengthen Your School Community**
<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>
- **Teaser/The Diversity of Empathy**
<https://www.youtube.com/watch?v=urpDWKEhfFM>
- **The Power of Empathy | Audrey Moore | TEDxYouth@SHC**
<https://www.youtube.com/watch?v=6HLPABYNcso>
- **Empathy in the Classroom: Why Should I Care?**
<https://www.edutopia.org/blog/empathy-classroom-why-should-i-care-lauren-owen>



8. Bibliografie

- Abad, A. (2022). *La Observacion: Un Metodo Para El Estudio De La Realidad*. [Archivo PDF]. <https://dialnet.unirioja.es/>
- Emociones con patas', la empatía hacia los animales llega a las aulas. *www.20minutos.es - Últimas Noticias*. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-y-secundaria/>
- Consulta de psicología Epsiba. (13 July 2022). *Empatía: ¿Por qué es importante?* <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- Terapeuta Gestalt Luis Salinas. (11 August 2022). *Empatía*, <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- NeuroClass. (12 July 2022). *¿Cómo educar en empatía?*. <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- La Mente es Maravillosa. (11 July 2022). *Los 5 tipos de empatía: ¿con cuáles te identificas?* <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- Psicología y mente. (11 July 2022). *Los 4 tipos de empatía (y sus características)*. <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-empatia>
- La Mente es Maravillosa. (12 July 2022). *¿Qué es la empatía y por qué deberías desarrollarla?* <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>
- Unicef. (2019). *Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión*. [Archivo PDF]. <https://www.unicef.org/ecuador>

UNITATEA 6 MOTIVAȚIA



1. Introducere

Există multiple definiții ale motivației și diferiți autori care o definesc în funcție de domeniul la care se referă motivația, fie că este vorba de muncă, de educație, personală... În paragrafele următoare motivația este definită în mod general cu mențiune la nivel educațional.

Trechera (2005) a explicat că termenul de motivație provine din latinescul „motus” și se referă la toate aspectele interne și externe care conduc un subiect la realizarea unei acțiuni.

Potrivit lui Santrock (2002), motivația este „setul de motive pentru care oamenii se comportă așa cum o fac. Comportamentul motivant este viguros, direcționat și susținut” (p. 432). Motivația este esențială pentru ca elevii să-și arate interesul pentru educația lor și dorința de a învăța. Cu cât un elev este mai motivat, cu atât va fi mai implicat în studii, cu atât va acorda mai multă dedicare și atenție sarcinilor sale și, în consecință, cu atât îi va fi mai ușor să-și atingă obiectivele academice.

Inteligența emoțională implică cinci capacități diferite care sunt de bază: descoperirea emoțiilor și sentimentelor cuiva, recunoașterea lor, gestionarea lor, crearea motivației și gestionarea relațiilor personale. Oameni care știu să-și controleze impulsivitatea și se așteaptă să fie recompensați, realizează eficient și sunt mulțumiți de realizările lor.

Motivația în învățare este importantă deoarece fără ea nu va exista interesul cursantului de a îndeplini sarcinile implicate în învățare. Prin urmare, este în mod clar necesar ca profesorii să se asigure că elevii lor mențin motorul care îi va conduce către noile cunoștințe în funcțiune, deoarece dacă nu reușesc să-și mențină elevii motivați, este posibil să se blocheze și astfel să creeze rezistență la învățare.

2. Obiective

La finalul acestei unități, elevii vor fi capabili:

- să învețe conceptul de motivație
- să înțeleagă și să diferențieze cele 5 subdomenii ale motivației selectate (obiective legate de sarcină, obiective legate de alegere, obiective legate de stima de sine, obiective sociale și obiective externe)
- să implementeze un set de linii directoare de acțiune care să-i motiveze spre învățarea școlară
- să promoveze un echilibru între diferite obiective pentru a încuraja interesul și efortul necesar pentru a facilita învățarea și alte realizări școlare
- să-și dezvolte interesul într-un anumit domeniu cunoscându-și preferințele și preocupările
- să stabilească o serie de obiective pentru a realiza, crea și întreprinde mici proiecte personale
- să-și îndrume eforturile sprijinindu-se și ghidându-și pașii în cazul în care au nevoie
- să se motiveze și să facă efort pentru a atinge obiectivele și realizările stabilite.



3. Competențe

Competențele le permit elevilor să-și integreze învățarea, să o relaționeze cu diferite tipuri de conținut și să le folosească eficient atunci când este necesar în diferite situații și contexte. Competențele și obiectivele sunt strâns legate între ele deoarece atingerea obiectivelor lecției înseamnă a avea succes în dezvoltarea competențelor elevilor în domeniul motivațional.

- Învăță conceptul de motivație.
- Învăță să faci diferența între cele 5 tipuri de obiective.
- Învăță să-ți cunoști propriile interese, preferințe și preocupări.
- Aflați cum să setați diferite tipuri de obiective.
- Învăță cum să te motivezi prin diferite surse de motivație
(motivație intrinsecă și extrinsecă).
- Învăță să manifesti interes și efort pentru obiectivele de atins.
- Învățând să fii responsabil pentru a obține rezultatele pe care intenționează să le obții.



4. Concepte

Ulterior se definesc conceptele sau unitatile cognitive de sens cu care vor lucra cu elevii in dezvoltarea acestei unitati didactice. Acest aspect se referă la prezentarea aspectelor teoretice legate de acest domeniu.

Conceptele legate de motivație sunt:

1. OBIECTIVE LEGATE DE SARCINI. Această categorie include două tipuri de obiective: 1) Dorința de a-și crește propria competență. Se presupune că atunci când subiectul învață ceva - cunoștințe noi, abilități noi - există un răspuns emoțional plin de satisfacție legat de percepția competenței. 2) Să te simți absorbit de natura sarcinii, depășind plictiseala și anxietatea, din cauza a ceea ce este nou și revelator în ea.

2. OBIECTIVE LEGATE DE POSIBILITATEA DE ALEGERE. Adică experiența că sarcina este „sarcina mea”. Experiența emoțională de a alege o sarcină este plină de satisfacții, la fel cum experiența de a fi forțat să faci ceva este aversivă.

3. OBIECTIVE LEGATE DE ESTIMA DE SINE. Uneori, elevii trebuie să-și îndeplinească sarcinile în așa fel încât să atingă un nivel de calitate prestabilit social. Această situație îi face pe subiecți să caute unul dintre cele două scopuri: a) Să experimenteze că sunt mai buni decât alții. b) Să nu experimenteze că sunt mai răi decât alții. Acestea sunt obiective a căror realizare sau nerealizare are repercusiuni importante asupra stimei de sine și conceptului de sine.

4. OBIECTIVE SOCIALE. Scopurile aferente acestei categorii au de-a face cu experiența emoțională care derivă din răspunsul social la propriile realizări sau eșecuri.

5. OBIECTIVE EXTERNE. Obiective legate de obținerea recompenselor externe. În acest tip de obiectiv - câștigarea banilor, obținerea de premii etc. - subiectul face un efort selectiv pentru a obține diferite realizări.

5. Metodologie

Metodologia care va fi urmată pentru realizarea acestei unități didactice va fi activă și participativă. Elevii vor „învăța făcând” și „aplicând cunoștințele” printr-o serie de activități practice individuale și de grup. Unele dintre activități se vor desfășura în clasă, iar altele vor fi activități de aprofundare. Pe parcursul dezvoltării unității didactice, profesorii vor trebui să pună un accent deosebit ca elevii să își dezvolte propriul stil de învățare, inclusiv utilizarea TIC, munca colaborativă și atenția la diversitate.

Această unitate didactică va avea o durată de 4 ședințe. Ședințele se vor desfășura după cum urmează:

- **Prima ședință (1 ora).** Primele 15 minute ale ședinței ar trebui folosite pentru realizarea instrumentului de evaluare: chestionarul de pre-evaluare pentru elevi. După aplicarea chestionarului, se vor folosi 25 de minute din timpul orei pentru a introduce conceptual de motivație, obiectivele de realizat și pentru a explica termenii (obiective legate de sarcină, obiective legate de posibilitatea de alegere, obiective legate de stima de sine, scopuri sociale și scopuri externe). Profesorii vor trebui să explice aceste concepte elevilor, aceștia pot folosi ceva suport tehnic pentru a-i ajuta, de ex. pregătiți o prezentare sau redați un videoclip. Ultimele 20 de minute sunt pentru grupuri de cercetare. Elevii trebuie să cerceteze de ce este important să dezvolte motivația, ce tipuri de motivație există și modul în care motivația le influențează dezvoltarea personală și educațională. Prima activitate de aprofundare pe care elevii vor trebui să o facă acasă cu familiile lor este „spațiul de ascultare”. Părinții vor trebui să pună copiilor o serie de întrebări despre motivațiile lor și să-i asculte fără a-i judeca.
- **A doua ședință (1 oră).** Scopul celei de-a doua ședințe este ca elevii să interiorizeze această zonă într-un mod dinamic. Primele 5 minute ale orei vor fi folosite pentru ca elevii să discute despre ce au lucrat în ședința anterioară. În motivarea elevilor, profesorii și modelele lor joacă un rol cheie prin atenția și importanța socială pe care le-o acordă. Prin urmare, este esențial să-i sprijinim și să-i ghidăm în procesul de învățare. În acest scop, în această ședință se vor desfășura 3 activități practice.

5. Metodologie

- Prima activitate (15 minute) va fi un „interviu între colegi”. Aceștia vor fi organizați în perechi și vor trebui să își pună unul altuia o serie de întrebări pentru a se cunoaște. A doua activitate (20 de minute) va fi un chestionar digital la care elevii vor trebui să răspundă, fiind centrate în pe gusturile, interesele și abilitățile lor. Răspunsurile vor fi discutate împreună. A treia activitate (20 de minute) se numește „Setarea obiectivelor”. Aceasta va fi o activitate în care elevii vor trebui să-și stabilească o serie de obiective pe termen mediu și lung. Activitatea de aprofundare pe care elevii vor trebui să o desfășoare acasă se va realiza cu ajutorul părinților/familiei - ei vor trebui să-și stabilească o serie de scopuri/sarcini pentru a atinge obiectivele care au fost stabilite în clasă.
- **A treia sesiune (1 oră).** Această sesiune va fi dezvoltată într-un mod practic, iar elevii vor fi protagoniștii procesului lor de predare-învățare. Primele 5 minute ale orei vor fi folosite pentru ca elevii să discute despre ce au lucrat în sesiunea anterioară. A patra activitate (40 de minute) va fi aceea că elevii vor trebui să întocmească un plan pentru atingerea obiectivelor, cu datele și sarcinile de îndeplinit și cu recompensele pe care le vor obține pe măsură ce își ating obiectivele. Ultima activitate (15 minute) va fi roata laudelor. Toți colegii de clasă își vor spune reciproc lucruri pozitive și încurajatoare. Ultima activitate de întărire este „verifică-ți progresul”. Această activitate va consta în stabilirea unei serii de linii directe pentru a verifica dacă se înregistrează progrese și pentru a revizui planul realizat de fiecare elev. Pentru această activitate, familiile vor trebui, de asemenea, să colaboreze cu elevii.
- **Ședința finală (1 oră).** Pentru a încheia această unitate didactică este necesară realizarea concluziilor finale și a chestionarului de post-evaluare. În primul rând, profesorul trebuie să-i întrebe pe toți elevii la ce au lucrat în cele 3 sesiuni și să-i lase să explice. Apoi profesorul va trebui să pună elevilor o serie de întrebări precum: ce au învățat, ce le-a plăcut cel mai mult, ce le-a plăcut cel mai puțin și dacă aceste sesiuni i-au ajutat să se simtă mai motivați. În cele din urmă, ultimele 15 minute ale orei vor fi folosite pentru a aplica chestionarul post-activități prezentat în secțiunea următoare.

6. Evaluare

Un chestionar pre-/post- activități va fi folosit ca instrument de evaluare. O evaluare pre-/post- măsoară schimbarea în timp ținând cont de starea inițială a grupului de elevi. În acest caz, impactul este măsurat ca diferența dintre situația anterioară și situația de după intervenție. Cu alte cuvinte, acest tip de evaluare face posibilă luarea în considerare a nivelului elevilor înainte de începerea unității didactice și a nivelului obținut în urma ședințelor realizate. Întrebările se bazează pe obiectivele și rezultatele învățării după implementarea unității didactice.

Instrumentul de evaluare (pre și post-chestionar) pentru elevi este următorul:

1. Cum ați explica conceptul de motivație?
2. Ce tipuri de obiective cunoașteți?
3. De ce crezi că este necesar să stabilești scopuri și obiective?
4. Ce instrumente cunoașteți care vă pot ajuta să vă atingeți obiectivele?
5. Cum poți verifica dacă îți atingi obiectivele?

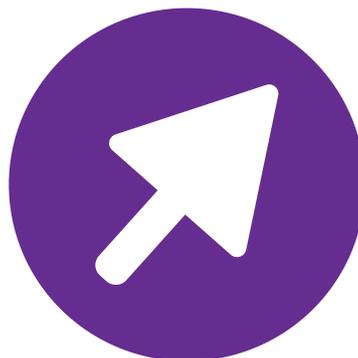
Acest chestionar pentru pre- și post-evaluare a cunoștințelor elevilor despre motivație va fi folosit pentru a face o comparație între ceea ce știau înainte de implementarea sesiunilor și ceea ce au învățat ulterior. În plus, va servi și pentru a vedea în ce măsură au fost atinse obiectivele propuse. Dacă nu au fost realizate, această evaluare poate ajuta la îmbunătățirea sesiunilor de motivare cu un alt grup de elevi.



7. Resurse suplimentare

Teachers could use these extra links to know more information about motivation:

- **Student Motivation: The ARCS Model**
<https://www.youtube.com/watch?v=tYu90ZK2WUA>
- “Cultivating Intrinsic Motivation and Creativity in the Classroom” | Beth Hennessey | TEDxSausalito
https://www.youtube.com/watch?v=v2eRnhBvL_I
- **How to Stay Motivated for School**
<https://www.youtube.com/watch?v=A1ZRZ7PagJo>
- **THE 7 SECRETS OF MOTIVATING TEENAGERS**
<https://understandingteenagers.com.au/the-7-secrets-of-motivating-teenagers/>
- **Help Students Build Intrinsic Motivation**
<https://www.edutopia.org/article/help-students-build-intrinsic-motivation/>
- **Motivating Students**
<https://teach.com/what/teachers-change-lives/motivating-students/>



8. Bibliografie

- Bekia padres. (17 August 2022). *Ayuda a tu hijo adolescente a alcanzar sus metas*. <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>
- Aula planeta. (17 August 2022). *Cómo y porqué es importante la motivación estudiantil*. <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y-porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil>.
- Arazanzu. (16 August 2022). *La importancia de la motivación en el aprendizaje*. <https://aranzazu5.blogspot.com>
- Naranjo, M.L. Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. (2009). [Archivo pdf]. <https://www.redalyc.org/>
- Historia de la empresa. (16 August 2022). *Teoría de la motivación por competencias: Todo lo que necesita saber*. <https://historiadelaempresa.com>
- Tapia, J.L. (1992). *Motivar en la adolescencia: teoría, evolución e intervención*. [Archivo pdf]. <http://sohs.pbs.uam.es>
- A-Plus. (10 February 2023). *Inteligencia Emocional y Motivación*. <https://sites.google.com/site/aplus>

UNITATEA 7 REZOLVAREA PROBLEMELOR



1. Introducere

Rezolvarea problemelor este capacitatea de a găsi soluții la probleme în situațiile în care sunt implicate emoțiile și de a înțelege modul în care emoțiile influențează luarea deciziilor. Rezolvarea problemelor este asociată cu a fi conștient, disciplinat, metodic și sistematic în perseverența și abordarea problemelor. Abilitățile de rezolvare a problemelor vă ajută să determinați de ce se întâmplă o problemă și cum să o rezolvați. În lumea reală (școlară), elevii întâmpină probleme care sunt complexe, nu foarte bine definite și nu au o soluție și o abordare clară. Ei trebuie să fie capabili să identifice și să aplice diferite strategii pentru a rezolva aceste probleme. Este important să se creeze un mediu propice în care elevii să rezolve probleme.

Rezolvarea problemelor nu înseamnă doar răspunsul la (și repararea) mediu sau factori externi. Este, de asemenea, despre inovare, crearea de lucruri noi și schimbarea mediului pentru a fi mai dezirabil. Elevii se confruntă aproape zilnic cu probleme legate de alți colegi, teme, examene, note sau chiar de comunicarea în clasă, cu profesorul. Rezolvarea problemelor le permite să identifice și să exploateze oportunitățile din mediu și să practice un anumit control asupra viitorului.

Este extrem de important ca profesorii să-i ajute pe elevi să identifice probleme specifice, dificultăți sau confuzii. Rezolvarea problemelor se referă la încurajarea independenței în clasă, mai degrabă decât la oferirea răspunsului elevilor. Elevii cu abilități bune de rezolvare a problemelor sunt foarte apreciați în viața lor personală și profesională. Rezolvarea problemelor este o abilitate importantă a secolului XXI, deoarece determină dezvoltarea personală, perspectivele de angajare și contribuția generală la societate.

Rezolvarea problemelor facilitează procesul de învățare și întărește relația dintre profesori și elevi prin:

- Încurajarea brainstorming-ului într-un mediu fără prejudecăți
- Sublinierea unui model pozitiv
- Consolidarea componentei decizionale a procesului de rezolvare a problemelor

Te-ai întrebat vreodată de ce studenții se luptă adesea cu rezolvarea problemelor în viața reală? Acest lucru se datorează faptului că rezolvarea problemelor este provocatoare și dificilă. A preda cum să rezolvi problemele este și mai solicitant.

Pentru a-i învăța pe elevi abilități de rezolvare a problemelor, un profesor ar trebui să fie conștient, la rîndul său, de principiile și strategiile de rezolvare a problemelor care se aplică la disciplina sa.

2. Obiective

Obiectivele acestei unități didactice vă arată cum să gestionați corect timpul și să dezvoltați răbdarea. Ele sporesc, de asemenea, capacitatea de a dezvolta conștientizarea școlară, socială și situațională într-un mod mai concret. Acestea facilitează oportunitatea de a:

- defini și asimila influențele rezolvării problemelor
- înțelege abilitățile de stabilire a faptelor în rezolvarea problemelor
- îmbunătăți cunoștințele privind rezolvarea problemelor prin îmbunătățirea abordării în patru pași
- demonstra un echilibru între managementul riscului și luarea deciziilor
- recunoaște factorii care contribuie la rezolvarea problemelor și să folosească gândirea creativă



3. Competențe

Competențele oferă profesorilor și elevilor o modalitate comună de a armoniza, selecta și dezvolta talentul. Competențele însoțesc rezultatele învățării și sprijină integrarea materialelor didactice în lecțiile specifice ale cursului. Există contexte specifice în care elevii au nevoie de atât timp cât au nevoie pentru a învăța, exersa și revizui o abilitate până când își demonstrează competența completă cu aceasta, fără a trece la altele noi pe care ar putea să nu fie pregătiți să le învețe.

Când elevii stăpânesc o abilitate, ei au adesea o înțelegere de lungă durată a acesteia și pot aplica abilitățile în mai multe contexte, situații și alte probleme. Timpul și resursele pierdute pot duce la nemulțumire, frustrare și, în cele din urmă, epuizare atât pentru profesori, cât și pentru elevi.

Competențe generale:

- Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor
- Bun management al riscurilor și abordare decizională
- Exersarea abilităților de rezolvare a problemelor în interiorul și în afara sălii de clasă

Competențe specifice:

- Demonstrarea abilităților de rezolvare a problemelor în diferite contexte
- Recunoașterea problemelor și identificarea soluțiilor eficiente
- Analiza datelor și a factorilor contributivi
- Izolarea posibilelor circumstanțe contributive și identificarea a ceea ce trebuie abordat pentru o soluție
- Stăpânirea gândirii creative pentru rezolvarea problemelor

4. Concepte

Conceptele sau unitățile cognitive de sens cu care lucrează elevii în dezvoltarea acestei unități didactice sunt definite și susțin autonomia asupra procesului de învățare. Acest aspect promovează un mediu de învățare echitabil și le permite elevilor să învețe în propriul ritm și oferă astfel o mai bună flexibilitate a educației.

Având în vedere cercetările și concluziile făcute de experții în inteligența emoțională, următoarele 5 subdomenii specifice pot fi folosite pentru a demonstra capacitatea de rezolvare a problemelor

1. Procesul de rezolvare a problemelor în patru etape - Acesta este vital în găsirea soluției, aplicarea acesteia și obținerea rezultatelor dorite. Elaborarea unui plan de execuție pas cu pas și acționarea eficientă și decisivă reprezintă atingerea finală în procesul de rezolvare a problemelor.

- Definiți problema
- Generați soluții alternative
- Evaluați și selectați o alternativă
- Implementarea și urmărirea soluției

2. Rezolvarea problemelor și managementul riscului - Rezolvarea unei probleme implică un anumit risc - acest risc trebuie cântărit cu nerezolvarea problemei.

3. Luarea deciziilor cu privire la rezolvarea problemei - Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor sunt abilități strâns legate, iar luarea unei decizii este o parte importantă a procesului de rezolvare a problemei, deoarece deseori te vei confrunta cu diverse opțiuni și alternative.

4. Identificarea problemelor și abilitățile de stabilire a faptelor - Această etapă implică: detectarea și recunoașterea existenței unei probleme; identificarea naturii problemei; definirea problemei.

5. Rezolvarea problemelor între factorii contributivi și gândirea creativă - Pentru a rezolva o problemă, trebuie să aflați ce a cauzat-o. Acest lucru necesită să culegeți și să evaluați datele, să izolați posibilele circumstanțe contributive și să identificați ceea ce trebuie abordat pentru o rezoluție.

5. Metodologie

Metodologia facilitează procesul de predare-învățare și promovează cele mai eficiente metode de asimilare a informațiilor prin practică și divertisment, rezumă pașii cheie atât pentru profesori, cât și pentru elevi și face din învățarea la clasă dar și în afara unei metode de relaxare și implicare colectivă. Concepte precum „learning by doing” sau „abordarea centrată pe student” sunt integrate în procesul metodologic. Este o abordare practică a învățării, ceea ce înseamnă că elevii trebuie să interacționeze cu mediul lor pentru a se adapta și a învăța. Un set de activități practice, prietenoase și atractive vor fi demonstrate în clasă și acasă (ca teme). Metoda indoor-outdoor este „fundamentul” în acest proces metodologic și facilitează sesiunile de învățare. Procesul metodologic de predare și învățare este susținut în această unitate didactică de patru ședințe independente de dezvoltare a competențelor. Ședințele se vor desfășura după cum urmează:

- **Prima ședință (1 ora). Introducere, pre-evaluare și obiective de învățare**

Primele 10 minute ale acestei ședințe sunt dedicate instrumentului de pre-evaluare: profesorii împărtășesc elevilor chestionarul de pre-evaluare (deja pregătit). Odată finalizat procesul de pre-evaluare, cadrele didactice continuă prin introducerea obiectivelor principale ale acestei unități didactice, menționând activitățile practice și influențele pozitive ale învățării socio-emoționale, dar și subliniind beneficiile învățării pe care această unitate didactică le oferă elevilor. Nu trebuie folosit mai mult de 30 de minute pentru această parte a ședinței. Ultimele 20 de minute se concentrează pe emoțiile și capacitatea elevilor de a identifica, analiza și găsi o soluție. Această parte a ședinței îmbunătățește dezvoltarea cognitivă și socială. Profesorul împarte elevii în două grupuri și le cere să facă brainstorming asupra unor situații date și să vină cu soluții adecvate. Profesorul încheie prima ședință prin rezumarea ideilor principale, dar și prin încurajarea elevilor să reflecteze în continuare asupra beneficiilor de a rezolva probleme.

- **A doua ședință (1 oră). Dinamica de grup și învățarea practică**

A doua ședință se concentrează pe interactivitate, comunicare și activitatea elevilor în clasă. Aceasta își propune să demonstreze beneficiile complete ale a 3 activități practice. Fiecare activitate ar trebui să aibă 15 minute de „muncă” plus 5 minute de concluzii. Prima activitate este direcționată către etapele principale ale procesului de rezolvare a problemelor. Această primă activitate este construită în jurul gândirii critice și dezvoltării cognitive.

5. Metodologie

Elevii vor primi o „Fișă de lucru pentru rezolvarea problemelor” pe un context specific și vor profita de cei patru pași ai procesului de rezolvare a problemelor: definirea problemei; generarea de soluții alternative; evaluarea și selectarea unei alternative; implementarea și urmărirea soluției.

A 2-a activitate este despre rezolvarea problemelor și managementul riscurilor. Aceasta va fi livrată într-un mod practic și interactiv. A 2-a activitate este despre rezolvarea problemelor și managementul riscurilor. Elevii și profesorul vor crea o cutie de dimensiuni medii (hârtie, carton etc.) și vor elabora un studiu de caz specific.

A 3-a activitate se desfășoară în jurul procesului de luare a deciziilor privind rezolvarea unei probleme. O fișă de lucru despre „Luarea deciziilor pentru a vă evalua” va fi distribuită fiecărui elev. Elevii vor trebui să gândească critic și analitic și să-și conecteze experiența personală cu capacitatea de a rezolva o problemă. Va avea loc o dezbatere colectivă pentru a rezuma principalele constatări.

- **A treia ședință (1 oră). Practicați și exercitați pentru performanța de conștientizare de sine**

A treia ședință este axată pe exerciții practice pentru creșterea capacității de identificare a naturii problemei. Prima activitate ar trebui să dureze 20 de minute plus 10 minute pentru concluzii și este dedicată identificării problemelor și abilităților de aflare a faptelor. În această activitate, elevii sunt provocați să-și folosească abilitățile de comparare pentru a răspunde la două scenarii scurte. Apoi vor primi o listă cu mai multe soluții și pași pentru rezolvarea problemelor dar și cu afirmații suplimentare. Ei vor trebui să taie și să lipească soluțiile/pașii corespunzători scenariului primit. Este în principal despre exersarea „abilităților de rezolvare”.

A doua activitate este despre rezolvarea problemelor între factorii contributivi și gândirea creativă și ar trebui să dureze 20 de minute plus 10 minute pentru concluzii. Profesorii vor cere elevilor să se împartă în două grupuri: un grup trebuie să gândească și să prezinte o problemă majoră în mediul școlar. Celălalt grup îl va analiza și va propune soluții adecvate. Va avea loc o dezbatere colectivă pentru a rezuma principalele constatări.

- **Ședința finală (1 oră). Chestionar final/post-evaluare, feedback general și concluzii.**

Ședința finală este direcționată către post-evaluare, feedback general și concluzii cheie. Elevii au la dispoziție 10 minute pentru a răspunde la chestionarul de post-evaluare. Apoi au 30 de minute pentru a crea o listă de verificare colectivă despre ce este și ce nu este rezolvarea problemelor. Odată finalizate și distribuite, în ultimele 20 de minute profesorii le vor cere elevilor să deseneze un emoji pentru a-și exprima sentimentele după activități (de exemplu, o față zâmbitoare sau una nefericită).

6. Evaluare

Un chestionar pre-/post- activității va fi folosit ca instrument de evaluare. Chestionarul pre și post este conceput pentru a măsura cunoștințele elevilor despre un anumit subiect. Scopul chestionarului pre și post nu este doar de a ghida conținutul unității didactice, ci și de a urmări progresul elevilor și, sperăm, creșterea lor!

Această testare inițială vă va ajuta să înțelegeți punctele slabe ale elevilor care ar putea avea nevoie de o provocare suplimentară atunci când această unitate didactică este parcursă în clasă.

Post-testarea este văzută ca un proces de „confirmare” a progresului realizat în urma predării și asimilării conținutului și activităților acestei unități didactice. Întrebările se bazează pe obiectivele și rezultatele învățării care trebuie atinse după implementarea unității didactice.

Mai jos găsiți chestionarul pre- și post- activități pentru elevi adaptat unității didactice privind rezolvarea problemelor:

1. Ce înseamnă pentru tine rezolvarea problemelor?
2. De unde știi când să rezolvi singur o problemă sau să ceri ajutor?
3. Puteți spune despre un moment în care ați prezis o problemă înainte să apară?
4. Dați un exemplu de moment în care a trebuit să vă folosiți creativitatea pentru a rezolva o problemă. Care au fost principalele riscuri?
5. Dacă ar fi să dai un sfat celor din jur despre rezolvarea problemelor, care ar fi acesta? De ce?



7. Resurse suplimentare

- **The Problem-solving Classroom.** (n.d.). Nrich.maths.org.
<https://nrich.maths.org/12779>
- **Creative Problem Solving Teaching Strategies.** (n.d.). Innovative Teaching Ideas. <https://innovativeteachingideas.com/blog/creative-problem-solving-tools-and-skills-for-students-and-teachers>
- **Problem-solving process whiteboard animation template** | VideoScribe. (n.d.). [Www.youtube.com. https://www.youtube.com/watch?v=SzrMaxn-fL8](https://www.youtube.com/watch?v=SzrMaxn-fL8)
- **Every PROBLEM Has A SOLUTION** (Animated Story). (n.d.). [Www.youtube.com. https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM\(...\)](https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM(...))
- **Guiding Students to Be Independent Problem-Solvers in STEM Classrooms.** (n.d.). Edutopia. <https://www.edutopia.org/article/guiding-students-be-independent-problem-solvers-stem-classrooms/>



8. Bibliografie

- Admin, O. (2021, August 25). 5 Ways to Encourage Problem-Solving in your Classroom. Osiris Educational.
<https://osiriseducational.co.uk/blog/2021/08/25/5-ways-to-encourage-problem-solving/>
- Pelletiere, A. (2016, November). 4 Tips on Teaching Problem Solving (From a Student). Edutopia; George Lucas Educational Foundation.
<https://www.edutopia.org/blog/4-tips-teaching-problem-solving-from-student-anna-pelletiere>
- Teaching problem solving. (n.d.). Center for Teaching and Learning.
<https://teaching.washington.edu/topics/just-for-tas/teaching-problem-solving/>
- Teaching Problem Solving | Sheridan Center | Brown University. (2018). Brown.edu. <https://www.brown.edu/sheridan/teaching-learning-resources/teaching-resources/classroom-practices/teaching-problem-solving>

UNITATEA 8 ABILITĂȚILE SOCIALE



1. Introducere

Diferite definiții ale termenului abilități sociale pot fi găsite în literatura academică. Unul dintre ei descrie o abilitate socială ca: „dexteritate și maturitate adecvate vârstei unui individ de a se angaja calm și creativ în mediul social” (Gillernová et Krejčová, 2012, p. 117).

Abilitățile sociale ale unui individ sunt evaluate de mediul său, adică de părinți, profesori, colegi și alte persoane, și nu există un criteriu clar de evaluare. Evaluarea depinde de cantitatea de utilizare a formelor adecvate de comportament social și de norma actuală a grupului social, a societății sau a culturii. Aceasta definește gama de forme acceptabile de comportament social și influența acestui comportament asupra altor interacțiuni, de ex. cantitatea și calitatea relațiilor de prietenie, popularitatea în rândul colegilor de clasă etc. (Krejčová, 2011).

Calitatea relațiilor depinde de lucrul cu abilitățile și abilitățile unui individ, care sunt influențate de „ego”, precum și de modul de comunicare cu alți oameni. Aceste competențe pentru stabilirea și menținerea relațiilor sunt dezvoltate de la o vârstă fragedă și continuă până la vârsta adultă (Valenta, 2014).

Abilitățile sociale sunt foarte strâns legate de alte domenii ale inteligenței emoționale, așa că este imposibil să le separăm complet. Cu ajutorul pedagogiei experiențiale, putem dezvolta mai multe domenii deodată. De mare importanță este reflectarea activității.

Mediul școlar este un mediu foarte potrivit pentru dezvoltarea diverselor abilități sociale. Didactica modernă se preocupă din ce în ce mai mult de dezvoltarea personalității elevilor și de sănătatea mintală a acestora ca indicatori ai eficacității procesului educațional. Prin urmare, nu mai este vorba în primul rând de amploarea și calitatea cunoștințelor dobândite.

2. Obiective

După cum s-a menționat în introducere, abilitatea socială sau agilitatea socială este capacitatea de a stabili și de a menține relații cu alte persoane. După parcurgerea acestei unități didactice, elevii vor fi capabili să:

- definească și să înțeleagă conceptul de abilități sociale.
- distingă cele 5 sub-domenii specifice ale abilităților sociale.
- promoveze grija pentru relații bune/prietenoase.
- dezvolte empatia și să vadă lumea prin ochii altuia.
- practice respectul față de ceilalți.
- consolideze capacitatea de autoevaluare adecvată.
- poată cere ajutor colegilor de clasă sau altor persoane.
- dezvolte abilitățile de cooperare.
- însușească tehnici de comunicare asertive și eficiente.



3. Competențe

Abilitățile sociale și competențele sociale ocupă un loc important printre competențele cheie care fac parte din procesul educațional.

Rezultatele obținute (manifestate în comportament) vor fi diferite pentru fiecare elev în parte, precum și pentru diferite categorii de vârstă. Este indicată atingerea unei stări ideale, cu toate acestea, trebuie amintit că acestea pot lua diferite forme.

Unii elevi cu nevoi educaționale speciale pot avea mai multe dificultăți în acest domeniu, cum ar fi cei cu tulburări din spectrul autist. Programele de formare a abilităților sociale conduse de profesioniști (educatori speciali și psihologi) sunt disponibile în Republica Cehă, dar contra cost.

- Învățați domenii individuale de abilități sociale pentru a le dezvolta.
- Învăța să stabilești și să menții relații de prietenie.
- Învățați să puneți capăt relațiilor care vă sunt dăunătoare.
- Învăța să fii empatic față de mediul înconjurător.
- Învățați să respectați diferențele celorlalți și să luați în considerare posibilitățile de utilizare a diversității membrilor grupului.
- Recunoaște-ți punctele forte și punctele slabe.
- Fii capabil să ceri ajutor altor persoane.
- Învățați să vă recunoașteți, să dezvoltați și să vă utilizați abilitățile de lucru în echipă.
- Învățați să utilizați și să dezvoltați diferite metode și strategii de comunicare.

4. Concepte

Pe baza studiilor privind abilitățile sociale ale copiilor și adolescenților, de exemplu ale lui Caldarella și Merrell (Krejčová, 2011), au fost selectate 5 sub-domenii specifice în care poate fi monitorizat nivelul de dezvoltare al abilităților sociale ale unui individ:

1. Relații între semeni: aceasta este toată interacțiunea cu semenii. Indivizii sunt capabili să construiască prietenii de durată și să reziste influențelor negative ale grupului și să pună capăt relațiilor care îi pot pune în pericol. Ei tolerează și acceptă diferențele celorlalți oameni. Potrivit lui Gillernová (2005a), ei au dezvoltat și abilități de percepție socială și de recunoaștere a altor persoane.

2. Mecanisme de autoreglare: Datorită acestora, individul își poate controla experiența și acționa în conformitate cu regulile stabilite, acceptând criticile și compromisurile. El/ea se concentrează pe găsirea unei soluții acceptabile în situațiile conflictuale, își dezvoltă abilitatea de auto-reflecție și verifică caracterul adecvat al mesajelor verbale și non-verbale în raport cu situația.

3. Abilități sociale legate de autoeducare: Acestea sunt abilități legate de autoreglare în procesul educațional. Acestea includ interacțiunea cu profesorii, îndeplinirea sarcinilor în mod independent, planificarea și lucrul cu timp, crearea unui mediu de lucru eficient, precum și capacitatea de a recunoaște nevoia de sprijin social care poate fi oferit de profesori sau colegii de clasă.

4. Cooperare: Un individ care stăpânește acest domeniu se poate adapta la regulile și cerințele sociale ale unui anumit grup sau societate și poate lucra în grup incluzând abilități de verbalizare a opiniilor și posibila clarificare a acestora, formularea cerințelor.

Se poate concentra pe soluții comune și pe obiectivul comun al activităților.

5. Comunicare asertivă și eficientă: Aceasta implică începerea și menținerea conversațiilor cu ceilalți, invitarea altora în conversație și acceptarea laudelor și recunoașterii pentru utilizarea expresiilor verbale și non-verbale adecvate. Mai mult, poate fi vorba despre afirmarea propriei opinii, luarea deciziilor în situații specifice (în unele cazuri și pentru grup) și planificarea activităților pentru viitor.

5. Metodologie

Abilitățile sociale se numără printre abilitățile considerate foarte importante pentru elevi. Aceștia joacă un rol semnificativ în viața de familie, succesul școlar și viitoarea viață profesională și personală în general (Avcioglu, 2005). Elevii cu abilități sociale suficiente pot avea succes în toate activitățile care necesită contact și interacțiune cu alte persoane (Gülay, 2009). Mediul școlar este un mediu foarte potrivit pentru exersarea și dezvoltarea abilităților sociale. Metodele de învățare interactivă, jocul de rol și discuțiile sunt utilizate în principal pentru a învăța abilități sociale. În cadru educational, aceasta poate lua forma unei prevenții specifice și nespecifice a comportamentului riscant. Noile modele de comportament înlocuiesc manifestările comportamentale nedorite, duc la eliminarea situațiilor conflictuale și aduc noi atitudini față de percepția de sine și a situațiilor sociale (Běhounková, 2010).

Unitatea didactică despre abilitățile sociale va cuprinde următoarele 4 lecții:

- **Prima ședință (1 oră):** primele 15 minute vor fi folosite pentru a distribui prechestionarele și a le completa. 5 minute vor fi dedicate unei scurte introduceri, de ex. folosind videoclipul Abilități sociale - Ce sunt abilitățile sociale - Îmbunătățirea abilităților sociale sau alt videoclip adecvat. Următoarele 20 de minute vor fi dedicate introducerii conceptului de abilități sociale, obiectivelor către care ne străduim (unii elevi s-ar putea să nu dobândească o abilitate socială la fel de repede, așa că evaluăm progresul fiecărui elev) să le dezvoltăm. Putem observa nivelul de abilități sociale (relații cu semenii, mecanisme de autoreglare, abilități sociale legate de autoeducare, cooperare și comunicare asertivă și eficientă). Ultimele 20 de minute vor fi dedicate unei activități despre relațiile umane. Elevii se vor gândi la ce este prietenia și cum îmi fac un prieten și cum cunosc un prieten bun? Apoi se vor împărți în trei grupe și vor crea un labirint de hârtie în care lipesc diferite fețe, de ex. din reviste și apoi identificați doi oameni care caută o cale de a ajunge unul la celălalt. Elevii reflectă apoi asupra motivului pentru care ne plac unii oameni și nu alții și asupra complexității relațiilor interpersonale. Ca teme, elevii sunt rugați să afle ce fel de relații au cu oamenii din viața lor, care sunt oameni importanți pentru ei și dacă au un prieten apropiat sau o persoană la care să se adreseze dacă au o problemă.

5. Metodologie

- **A doua ședință (1 oră):** se va concentra pe sentimentele oamenilor, autoreglementarea, comunicarea și comportamentul așteptat. În primele 10 minute, elevii vor sta în cerc și vor spune ce sentimente au trăit în diferite activități comune. Profesorul scrie aceste sentimente pe tablă. Elevii sunt apoi împărțiți în grupuri și li se oferă exemple de texte care conțin diferite conversații (10 min.). Elevii se gândesc cum se simte persoana? Cine a fost prezentat în fragment? Urmează apoi o dramatizare a diferitelor scene din viața de zi cu zi (20 min.). Reflectăm asupra activității cu elevii. Cum te-ai simțit în rol? Ce mai trebuie să exersați (salutare, mulțumiri etc.)? Cum joacă adulții în aceste roluri? La finalul sesiunii (20 min.) ne concentrăm asupra comportamentului fetelor și băieților. Cum ne deosebim, ce avem în comun. Întrebări despre locuri de muncă, cine ce face în familie, concentrându-se pe rolurile masculine și feminine în relațiile interpersonale și sociale. Temele vor fi exersarea conversației politicoase în practică, de ex. vânzător, medic, funcționar, șofer etc.
- **A treia sesiune (1 oră):** se va concentra pe caracteristicile umane. În primele 10 minute, vom juca un joc în care elevii trebuie să facă schimb de roluri. Această activitate se concentrează pe cunoașterea elevilor din grup. Urmează o activitate de brainstorming (25 min.) - ce calități pozitive și negative avem. Profesorul întreabă: Ce calități sunt prezente în clasă? Care este o caracteristică tipică pozitivă și negativă? Aceasta este urmată de activitatea Cum sunt eu? (25 min.). Profesorul împarte clasa în jumătate. El scrie da pe una și nu pe cealaltă. Elevii stau pe jumătatea dată în funcție de cât de mult sunt de acord cu întrebarea. De exemplu. Esti optimist? Esti prietenos? etc. Urmează o reflecție dacă a fost dificil să răspunzi sincer și ce i-a surprins pe elevi.
- **A patra sesiune (1 oră):** se va concentra pe punctele forte și punctele slabe, autocunoașterea, reflecția asupra întâlnirii și completarea post-chestionarului. În partea introductivă (15 min.) împărțiți o foaie de hârtie în două și scrieți-vă numele pe fiecare jumătate. Folosește literele inițiale și scrie calități pozitive pe o jumătate și calități negative pe cealaltă. Apoi întrebați ce le-a fost mai greu elevilor să scrie? Când este o calitate negativă un avantaj și când o calitate pozitivă este un dezavantaj? Ne rezervăm apoi 15 minute pentru a completa post-chestionarul. Ne petrecem restul timpului reflectând la ceea ce am învățat și încheiem cu o sarcină pentru elevi să se gândească la modul în care pot lucra cu punctele lor tari și punctele slabe din viața lor.

6. Evaluare

Fiecare profesor lucrează cu obiective pentru că nu este posibil să predea la întâmplare, fără direcție, și apoi să ceară rezultate. Obiectivele sunt legate de concepte, definiții, competențe, metodologie adecvată temei și evaluare.

Un chestionar va fi folosit ca instrument de evaluare. La prima întâlnire va fi distribuit un pre-chestionar pentru a afla unde se situează elevii din perspectiva abilităților sociale. Acest lucru va fi urmat de două ore de activități practice menite să dezvolte abilitățile sociale, care vor fi desfășurate într-un mod experiențial. În ultima ședință elevii vor primi din nou un post-chestionar care va permite profesorului să evalueze progresul elevilor.

Învățarea abilităților sociale este un proces pe termen lung și este bine să revedeți acest subiect în mod regulat. Cunoștințele teoretice despre abilitățile sociale sunt o bază bună. Cu toate acestea, pentru ca abilitățile sociale să se dezvolte, acestea trebuie puse în practică în grup sau de către o altă persoană. Pentru elevii extrovertiți, contactul poate să nu fie o problemă, însă pentru cei introvertiți sau cu nevoi educaționale speciale, conversația poate fi un coșmar. Prin urmare, pot exista diferențe mari în abilitățile învățate de elevi, iar profesorii sunt acolo pentru a exista un sprijin pentru toți elevii.

5 întrebări pentru pre- și post-chestionar:

1. Cum ați explica ce sunt abilitățile sociale?
2. Cum știu dacă cineva este prietenul meu?
3. Descrieți cum ați intra în contact cu o persoană necunoscută?
4. Dați 3 exemple de diferențe de comportament între bărbați și femei.
5. Care sunt punctele tale tari și punctele slabe?



7. Resurse suplimentare

- **Conflicts resolution:** https://www.youtube.com/watch?v=EABFiCZJy8&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&ab_channel=BrainPOP
- **Friends - Friendships - What is a quality friendship and why are friendships important?** https://www.youtube.com/watch?v=bNzFPPMnF1Y&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **How to Apologize:** https://www.youtube.com/watch?v=z3H_GgtE3Tc&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=10&ab_channel=watchwellcast
- **How to Talk to Girls, Boys and Everyone in Between:** https://www.youtube.com/watch?v=9_0IJRaaXkM&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=3&ab_channel=AMAZEOrg
- **How To Teach Social Skills To Teenagers:** https://www.youtube.com/watch?v=bg1Ty4clq3c&ab_channel=NicholeenPeck-TeachingSelfGovernment
- **Social Skills Training for Adults:** https://www.youtube.com/watch?v=oaMYercOyjs&ab_channel=TrueMedallion
- **Social Skills - What are Socials Skills - Improving Social Skills:** https://www.youtube.com/watch?v=ku_XItAHvjA&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Social skills for pupils and students with autism and their parents:** <https://learningforapurpose.com/social-skills/>

8. Bibliografi

- Avcioglu, H. (2005). Social skills training with activities.
- Běhounková, L. (2010). Artefietická prevence, intervence a poradenství v kontextu inkluzivního vzdělávání žáků s problémy v chování na 2. stupni ZŠ. *Speciální pedagogika*, 20(1), 10-31.
- Gillernová, I. (2005a). Charakteristika výchovných interakcí dospělých a dětí.
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. (2012). Sociální dovednosti ve škole.
- Gülay, H. (2009). Peer relations in the preschool stage. *Journal of Balikesir University Social Sciences Institute*, 12 (22), 82-93.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Krejčová, L. (2011). Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.
- Valenta, J. (2014). Didaktika osobnostní a sociální výchovy.



UNITATEA 9

MANAGEMENTUL STRESULUI



1. Introducere

Definiția termenului „stres” este ambiguă. De cele mai multe ori, stresul se referă la un eveniment care provoacă o reacție sub formă de „distress”, ceea ce înseamnă stres care conține sentimente negative, sau „eustress”, care este asociat cu o experiență plăcută, precum nașterea unui copil. Acest termen este folosit și pentru a se referi la un eveniment, care acționează ca un factor de stres sau în sensul unui răspuns la aceste evenimente, deci un răspuns la stres (Vinay, 2007).

Activarea frecventă a mecanismelor de stres poate duce la suprasolicitarea organismului și la unii indivizi contribuind astfel la dezvoltarea bolilor de afluență (Atkinson și colab., 2003). Prin urmare, este oportun să se ocupe mai degrabă de prevenirea și gestionarea acestor afecțiuni decât de consecințele acestora. Managementul stresului reprezintă o serie de tehnici și proceduri care ne ajută să lucrăm cu situații neplăcute de viață în scopul unei schimbări pozitive. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Din cele menționate mai sus, este clar cât de important este să ai grijă de sănătatea ta mintală și de stabilitatea psihologică. Elevii pot dezvolta abilități de gestionare a stresului în timpul școlii timpurii și pot îmbunătăți aceste strategii de gestionare a stresului la vârsta adultă pentru a-și menține și îmbunătăți calitatea vieții. Scopul dobândirii și dezvoltării acestor abilități ar trebui să fie de a se asigura că dificultățile vieții și consecințele diferitelor probleme cad asupra individului cât mai puțin posibil (VÚP, 2011).

Este important să lucrezi la gestionarea stresului cu tinerii de 14-18 ani, deoarece adolescența este o perioadă provocatoare, cu presiuni academice, sociale și familiale. Dezvoltarea abilităților eficiente de gestionare a stresului poate îmbunătăți sănătatea mentală și fizică, performanța academică și bunăstarea generală. Predarea abilităților de gestionare a stresului în această perioadă critică poate ajuta, de asemenea, tinerii să dezvolte rezistență și să dezvolte obiceiuri sănătoase pentru vârsta adultă.

2. Obiective

- Adoptarea și înțelegerea conceptului de management al stresului.
- Însușirea celor cinci sub-domenii selectate în care se manifestă factorii de stres.
- Dezvoltarea abilității de a identifica factorii de stres.
- Însușirea unor tehnici de management a stresului.
- Reglarea condițiilor de mediu pentru a crește eficiența muncii cuiva.
- Adoptarea și dezvoltarea tehnicilor de prevenire a conflictelor în relațiile interpersonale.
- Întărirea capacității de autoacceptare și gândire pozitivă.
- Munca eficientă în unitate de timp.
- Capacitatea de a cere ajutor în situații dificile.
- Adoptarea și dezvoltarea principiilor unui stil de viață sănătos.



3. Competențe

În timpul unei lecții este necesar să se țină cont de mai mulți factori care influențează strategiile de cooperare (Kryl, 2004):

- Factorii sunt de natură individuală.
- Ei se bazează pe presupunerea sensibilității/rezistenței la stres = aceasta este parțial înnăscută și parțial dobândită prin învățare de-a lungul vieții.
- Importanța motivației personale a unui individ.
- Motivația colectivă (relațiile în grup).
- Sprijinul social (familie și prieteni).
- Starea de sănătate a unei persoane.
- Perspectiva asupra vieții persoanei (tip rațional/irațional; pesimist/optimist).
-

- Descoperiți domeniile individuale de gestionare a stresului, astfel încât să puteți lucra cu ele.
- Învățați să identificați factorii de stres care vă pot afecta negativ studiul, munca și viața personală.
- Cunoașteți instrumentele care vă vor ajuta să preveniți și să gestionați situațiile stresante.
- Învăța să lucrezi cu mediul tău de lucru și să îmbunătățești condițiile pentru propria ta muncă.
- Elevii vor învăța să prevină unele situații conflictuale cu ajutorul diferitelor tehnici.
- Lucrează la o mentalitate pozitivă și construiește o relație bună cu tine însuși.
- Învăța să lucrezi cu tehnici de gestionare a timpului și implementează-le treptat în toate domeniile vieții tale.
- Învăța să ceri ajutor în situații care sunt stresante pentru tine.
- Învăța să lucrezi cu regulile unui trai bun și să le încorporezi în viața ta.

4. Concepte

În următoarele 5 subdomenii specifice selectate se manifestă factori de stres, cărora trebuie să le facem față, să ne adaptăm și să lucrăm în cadrul vieții noastre profesionale, academice și de zi cu zi:

1. Factori de stres fizico-chimici: Aceștia sunt, de exemplu, lumina puternică, zgomotul excesiv, temperatura scăzută sau ridicată. În plus, expunerea organismului la pesticide, metale grele, substanțe chimice de uz casnic și industriale etc.

2. Factori de stres social: Aceștia sunt factori de stres care rezultă din situații sociale, de ex. conflicte interpersonale, comunicare cu alte persoane, relații cu alte persoane, infidelitate etc.

3. Stresori psihologici: Acestea sunt sentimente de responsabilitate, anxietate, frică, furie, frustrare, așteptări neîmplinite. Această zonă se referă la gândire și emoții.

4. Factori de stres fizic: Aceștia sunt cauzați, de exemplu, de hipertensiune arterială, boală sau răni, activitate fizică intensă, foame, stil de viață necorespunzător sau lipsă de somn.

5. Factori de stres pentru sarcini și performanță: Legați de performanța la locul de muncă sau la școală, predarea sarcinilor atribuite după termene limită, examene, dar și cu presiunea timpului în viața de zi cu zi, uneori rămânem blocați în trafic și a nu putea ajunge la timp pentru o întâlnire ar putea fi un exemplu de stresor eșuată.



5. Metodologie

Metodologia de învățare despre managementul stresului va include o parte teoretică - înțelegerea stresului. Cu toate acestea, activitățile practice vor ocupa cea mai mare parte a timpului. Ajută-i pe elevi să-și identifice factorii declanșatori ai stresului, cum ar fi presiunea de la școală, problemele de relație, stresul financiar, problemele de sănătate sau alți factori externi care provoacă stres.

Învățați tehnici de gestionare a stresului: mai multe tehnici pot ajuta persoanele să gestioneze stresul, cum ar fi tehnicile de relaxare, mindfulness, terapia cognitiv-comportamentală și exercițiile fizice. Oferă instruire despre aceste tehnici și despre cum să le încorporezi în rutinele zilnice.

Încurajează obiceiurile sănătoase: încurajează-i pe elevi să adopte obiceiuri sănătoase, cum ar fi o dietă echilibrată, exerciții fizice regulate și somn adecvat, pentru a-i ajuta să facă față stresului.

Încurajează sprijinul social: încurajează persoanele să construiască un sistem de sprijin, cum ar fi familia și prietenii, sau să participe la grupuri de sprijin pentru a ajuta la gestionarea stresului.

Monitorizați progresul: Monitorizați progresul persoanelor și evaluați eficacitatea tehnicilor de management al stresului pe care le folosesc. Acest lucru poate ajuta la identificarea zonelor care necesită îmbunătățiri și permite efectuarea de ajustări.

Metodologia de predare a managementului stresului implică o abordare sistematică pentru a ajuta indivizii să-și dezvolte abilități și tehnici pentru a face față și a gestiona stresul. Iată 4 lecții care pot fi urmate în acest proces:

- **Prima ședință (1 ora).** În primele 10 minute, elevii vor completa un pre chestionar. Amintiți-vă că este important să creați un mediu sigur și de sprijin pentru ca elevii dvs. să-și împărtășească gândurile și sentimentele. Definiți stresul și cele cinci sub-zone selectate în care se manifestă factorii de stres. Explicați că, în timp ce un stres poate fi sănătos, prea mult stres poate fi dăunător. (15 minute)

Discutați factorii de stres obișnuiți: organizați o discuție de grup despre factorii de stres obișnuiți pe care îi pot experimenta elevii, cum ar fi temele școlare, presiunile sociale sau problemele de familie. Încurajați elevii să-și împărtășească propriile experiențe și modul în care s-au confruntat cu stresul în trecut. (20 de minute)

Învățați-l pe elevi despre autocunoaștere: introduceți conceptul de autocunoaștere și încurajați elevii să se armonizeze cu gândurile și sentimentele lor. Învățați-i să recunoască semnele fizice și emoționale ale stresului, cum ar fi durerile de cap, tensiunea musculară sau iritabilitatea. (10 minute)

Restul lecțiilor conceptuale ar putea include învățarea despre rolul sistemului nervos simpatic în răspunsul la stres și despre modul în care stresul cronic poate duce la probleme de sănătate fizică și mentală.

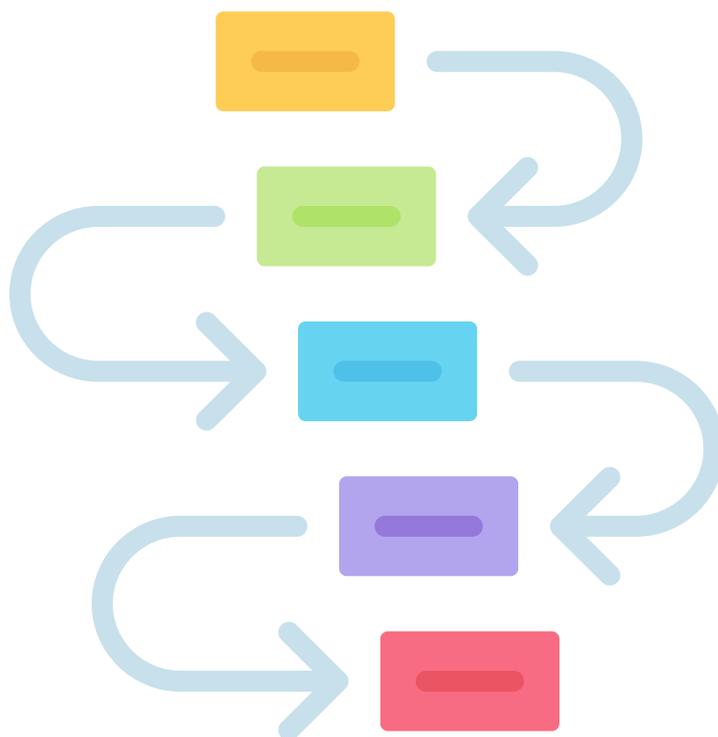
5. Metodologie

- **A doua ședință (1 oră).** Lecțiile procedurale în predarea managementului stresului ar putea implica predarea unor tehnici specifice pentru gestionarea stresului.
- Prezentarea tehnicilor de management al stresului (10 minute): Explicarea și demonstrarea diferitelor tehnici de management al stresului, cum ar fi respirația profundă, relaxarea musculară progresivă și imaginile ghidate. Discuție despre beneficiile fiecărei tehnici și când este cel mai bine să le folosiți.
- Exerciții de practică (20 de minute). Elevii vor încerca mai multe tehnici de management al stresului sub îndrumarea profesorului. Profesorul va fi disponibil să ofere sprijin și să răspundă la întrebări.
- Introducere în tehnicile de mindfulness (10 minute). Explicație și introducere în diferite tehnici de mindfulness, cum ar fi meditația sau yoga. Discuție despre impactul mindfulness-ului asupra managementului stresului.
- Exerciții de practică (20 de minute). Elevii vor încerca mai multe tehnici de mindfulness sub îndrumarea profesorului. Profesorul va fi disponibil să ofere sprijin și să răspundă la întrebări.
- Această etapă ar putea ajuta elevii să înțeleagă și să adopte tehnici și strategii de management al stresului pentru reducerea stresului. Profesorul trebuie să aibă în vedere că fiecare grup de elevi este diferit și ar trebui să încerce să adapteze ora pentru a răspunde cât mai bine nevoilor elevilor.
- **A treia ședință (1 oră).** Lecțiile experiențiale în predarea managementului stresului ar putea implica practicarea tehnicilor de management al stresului în situații din viața reală.
- Strategii de management al timpului și de reducere a stresului (20 de minute). Introducerea de strategii pentru managementul timpului și reducerea stresului, cum ar fi planificarea sarcinilor și prioritizarea. Discuție despre modul în care aceste strategii pot ajuta la gestionarea stresului.
- Apoi vor învăța cum ajustarea mediului poate fi o modalitate eficientă de a crește eficiența muncii cuiva. (15 minute)
- Apoi, elevii ar putea exersa utilizarea tehnicilor de relaxare în situații stresante, cum ar fi înainte de un examen sau de o prezentare. Ei ar putea practica, de asemenea, tehnici de mindfulness, cum ar fi respirația concentrată în timp ce îndeplinesc sarcini de zi cu zi, cum ar fi spălarea vaselor sau mersul pe jos la școală. Această activitate va include instruire practică și discuții. (25 minute)
-

5. Metodologie

- **Ședința finală (1 oră).** Lecțiile despre managementul stresului ar putea implica elevii să reflecteze asupra nivelurilor lor de stres și asupra strategiilor de gestionare a stresului. Elevii ar putea ține un jurnal de stres pentru a-și urmări nivelul de stres și eficacitatea tehnicilor lor. Ei ar putea, de asemenea, să reflecteze asupra tiparelor lor de gândire și să identifice distorsiunile cognitive negative și auto-vorbirile care ar putea contribui la nivelul lor de stres. Acest lucru se va face prin feedback-ul lor și un chestionar final.
- La final, amintiți-le elevilor cât de important este să aveți grijă de sănătatea mintală, iar a cere ajutor este un semn de putere, nu de slăbiciune. Oferă-le sfaturi despre cine se pot adresa atunci când se confruntă cu stres pe care nu îl pot face față singuri.

Adaptând aceste patru lecții de învățare la predarea de gestionare a stresului, elevii pot dezvolta o mai bună înțelegere a stresului, pot învăța tehnici de gestionare a stresului, pot practica strategii de gestionare a stresului în situații din viața reală și pot reflecta asupra nivelurilor și strategiilor lor de stres. Aceste lecții pot ajuta elevii să-și dezvolte reziliența și să dezvolte abilități de-a lungul vieții pentru gestionarea stresului.



6. Evaluare

Ca și în cazul oricărui program educațional, este important ca profesorii de management al stresului să primească feedback de la elevii lor pentru a evalua eficacitatea metodelor lor de predare și impactul programului asupra nivelului de stres al elevilor.

Pentru a evalua eficacitatea intervenției noastre de gestionare a stresului, vom folosi un chestionar pre- și post- activități. Acest tip de evaluare ne permite să urmărim schimbările și să luăm în considerare starea inițială a grupului de elevi. Mai exact, vom măsura impactul intervenției noastre prin compararea nivelurilor de stres ale elevilor înainte și după program. Procedând astfel, putem evalua progresele pe care le-au făcut și beneficiile pe care le-au câștigat în urma participării la program. Întrebările noastre de evaluare se bazează pe obiectivele de învățare pe care le-am stabilit pentru program și ne vor ajuta să evaluăm măsura în care aceste obiective au fost îndeplinite.

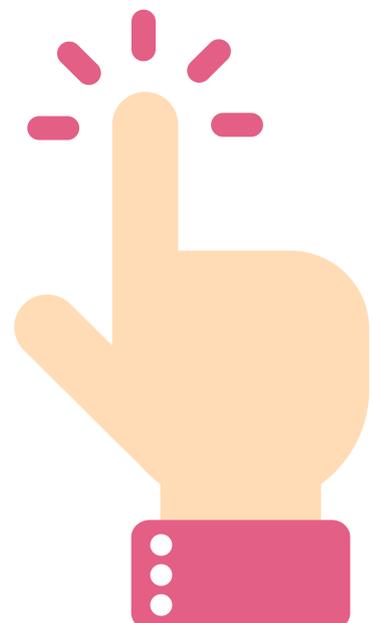
Iată un chestionar pentru lecțiile de management al stresului care poate fi folosit ca pre-chestionar, precum și ca post-chestionar.

1. Care sunt principalele cauze ale stresului în viața ta acum?
2. Cum faci față în prezent stresului?
3. Crezi că strategiile tale actuale de gestionare a stresului sunt eficiente?
4. Despre ce tehnici de gestionare a stresului sunteți cel mai interesat să aflați?
5. Ce obiective specifice ai pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de gestionare a stresului?

Chestionarul inițial poate ajuta la identificarea factorilor de stres cu care se confruntă participanții, iar chestionarul final poate fi folosit pentru a măsura eficacitatea lecțiilor de management al stresului. Pentru chestionarul final, aceleași întrebări pot fi adresate cu adăugarea următoarei întrebări: Ați observat vreo schimbare în nivelul de stres de la începutul acestui curs?

7. Resurse suplimentare

- **13 Stress Management Techniques.** <https://www.youtube.com/watch?v=HB1snh5ArVw>
- **Managing Stress: Good for Your Health.** <https://www.youtube.com/watch?v=15GaKTP0gFE>
- **10 Stress Management Techniques.** <https://www.youtube.com/watch?v=pD2LtJ7ITTg>
- **Tips on how to manage everyday stress.** <https://www.youtube.com/watch?v=xKY6YrKamqM>
- **Stress.** <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- **TEST YOUR STRESS. Understanding your current level of stress is the first step in taking control.** <https://www.bemindfulonline.com/test-your-stress>
- **Coping Under Pressure. Survive and Thrive Under Pressure.** <https://www.mindtools.com/asq0vw2/coping-under-pressure>



8. Bibliografie

- Atkinson, R. L., Herman, E., Petržela, M., & Brejlová, D. (2003b). Psychologie. Portál.
- Grofová, K. (2015). Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: Návrat k přirozenému uvolnění.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání. Vydal VÚP v Praze.
- Kryl, M. (2004). Psychiatrie pro praxi č. 1: Poruchy vyvolané stresem. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>
- Machová, J., Kubátová, D. a kol. (2015) Výchova ke zdraví, 2. aktualiz. vydání. Grada
- Sasínek, E. (2021). Jak se zbavit stresu? Naučte se 5 účinných technik. Terap.io - Online therapy. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- Vinay, J. (2007). Stres a zdraví. Portál.
- University of Michigan Medicine. (2021). Stress Management. <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>
- Mayo Clinic. (2021). Stress Management. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management>

UNITATEA 10 MUNCA ÎN ECHIPĂ



1. Introducere

Capacitatea de a lucra în echipă este recunoscută ca o competență transversală și socială și este prioritizată printre competențele de bază care trebuie dobândite de către elevi în procesul de învățare. Munca în echipă se referă la un grup de oameni care împărtășesc obiective, scopuri și responsabilități pentru a desfășura activități într-o manieră coordonată (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Atunci când lucrați în echipă, sunt promovate valori precum comunicarea, motivația, leadershipul, delegarea, asertivitatea și rezolvarea problemelor (Ballenato, 2005). O echipă funcționează și realizează obiectivele în mod eficient atunci când este încurajată munca individuală și de grup, adică rezultatele muncii de grup provin din contribuțiile fiecăruia dintre membri.

Cooperarea între membrii aceleiași echipe este un element fundamental pentru buna lor integrare și buna funcționare sau desfășurare a rolului jucat de fiecare membru în cadrul echipei.

Există o relație strânsă între munca în echipă și leadership. În această cooperare, relația dintre membri este strâns legată, ceea ce se poate transforma în impedimente sau obstacole, sau tocmai invers. Spiritul de cooperare este o condiție prealabilă pentru echipele productive.

Această unitate didactică se concentrează pe munca în echipă, care joacă un rol vital în viața de zi cu zi. Acesta le va permite elevilor să împărtășească idei și sarcini, să-i implice, să se simtă mai puțin stresați și să le permită să fie mai precisi și amănunțiți în îndeplinirea sarcinilor, ceea ce îi va ajuta să-și atingă obiectivele mai rapid.

Această unitate își propune să prezinte elevilor conceptul de muncă în echipă și importanța ei în viața de zi cu zi și să îi ajute să învețe cum să creeze, să mențină și să facă parte dintr-un mediu colaborativ, în care munca în echipă este esențială.

2. Obiective



Obiectivele ne arată ce vor dobândi elevii în urma parcurgerii acestei unități didactice.

- definirea și să înțelegerea conceptului de muncă în echipă.
- înțelegerea și diferențierea celor 5 subdomenii specifice.
- oferirea de instrumentele conceptuale pentru înțelegerea și transmiterea valorilor muncii în echipă.
- oferirea de strategii pentru a învăța și a lucra eficient, cum ar fi planificarea muncii, cooperarea, coordonarea și partajarea.
- dobândirea și exersarea resurselor pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale.



3. Competențe

Competențele le permit elevilor să-și integreze învățarea, să o relaționeze cu diferite tipuri de conținut și să le folosească eficient atunci când este necesar în diferite situații și contexte. Competențele prezentate mai jos sunt strâns legate între ele, întrucât realizarea obiectivelor unității privind munca în echipă înseamnă dezvoltarea cu succes a competențelor elevilor în acest domeniu.

- Încurajarea relațiilor de lucru de colaborare între elevi pentru a clarifica angajamentul reciproc, a obține un consens asupra sarcinilor, a asuma roluri și a demonstra valorile de învățare colaborativă.
- Participarea și conștientizarea studenților prin invitarea acestora să facă parte din aceasta.
- Promovarea conștientizării de sine, adaptând tehnici pentru a motiva participarea.
- Dezvoltarea creativității concentrată pe rezolvarea problemelor și concentrarea pe nevoi specifice.
- Dezvoltarea de noi abilități creative pentru a crea materiale, adaptabilitate și management al timpului.
- Încurajarea comunicării reale, eficiente și concrete la toate nivelurile între toți participanții.

4. Concepte

Sunt definite conceptele și subdomeniile specifice cu care vor lucra elevii în dezvoltarea unității didactice centrată pe munca în echipă. Acest aspect se referă la familiarizarea elevilor cu aspectele teoretice legate de acest domeniu.

Mai jos sunt prezentate cele 5 subdomenii specifice care pot fi utilizate pentru a facilita abilitățile de lucru în echipă:

- 1. Comunicarea:** Munca în echipă necesită o comunicare deschisă între toți membrii echipei și este esențială pentru a putea coordona acțiunile individuale. În orice proces de comunicare, trebuie luată în considerare importanța cine dă feedback și cine îl primește. Este responsabilitatea expeditorului să direcționeze corect mesajul pentru a-i asigura succesul.
- 2. Coordonarea:** grupul de profesioniști are un lider care trebuie să acționeze în mod organizat pentru a favoriza dezvoltarea și viabilitatea proiectului.
- 3. Încrederea:** este necesar ca fiecare membru al echipei să aibă încredere în propriile abilități și în cele ale colegilor pentru a se susține reciproc.
- 4. Complementaritatea:** fiecare membru aduce calități proiectului. Toate aptitudinile sunt necesare pentru dezvoltarea muncii.
- 5. Angajamentul:** este necesar să avem simțul spiritului de echipă și angajamentul pentru a atinge obiectivele nu numai pentru satisfacția personală, ci și în beneficiul tuturor.

1.



5. Metodologie

Metodologia acestei unități didactice se bazează pe munca în echipă prin procesul de predare-învățare și promovează cele mai eficiente metode de asimilare a informației prin practică și divertisment. Rezumă pașii cheie atât pentru profesori, cât și pentru elevi și va consta în învățarea de exerciții practice bazate pe cunoștințele anterioare ale elevului, permițându-l acestuia să dezvolte strategiile și cunoștințele necesare pentru a lucra eficient în echipă în orice situație.

Munca în echipă este o competență transversală și socială și este prioritizată printre competențele de bază care trebuie dobândite de către elevi în procesul de învățare. Din acest motiv, se lucrează cu materiale reale și se caută situații de lucru în echipă apropiate de realitate și de lumea adolescenților, astfel încât aceștia să poată percepe aplicabilitatea directă a ceea ce au învățat. Aceasta este o abordare practică a învățării, ceea ce înseamnă că învățarea prin cooperare va fi încurajată și munca individuală va alterna cu munca în grup. Concepte precum „learning by doing” sau „abordarea centrată pe elev” sunt integrate în procesul metodologic.

Unitatea didactică centrată pe munca în echipă va consta din 4 ședințe și se va desfășura astfel:

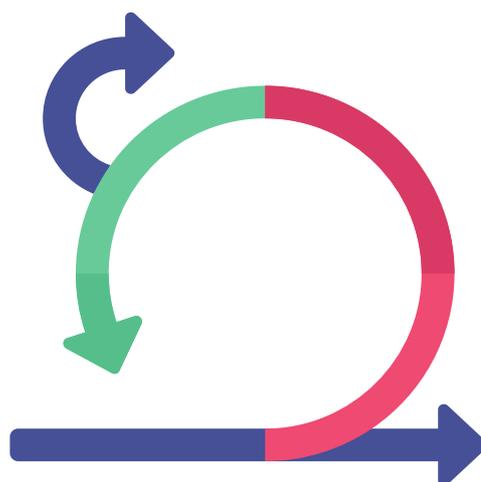
- **Prima ședință (1 ora).** În prima etapă, profesorul va distribui elevilor un chestionar de preevaluare privind nivelul de cunoaștere a muncii în echipă (15 minute). Odată completat chestionarul, se vor folosi 25 de minute din timpul orei pentru a introduce conceptul de lucru în echipă și obiectivele de atins și pentru a explica conceptele (comunicare, coordonare, încredere, complementaritate și angajament:). Pentru aceasta, profesorii pot folosi resurse precum materiale multimedia, platforme educaționale, exemple de cazuri reale etc. În ultima secțiune a acestei unități veți găsi link-uri către videoclipuri și materiale despre munca în echipă care pot fi folosite.
- În ultimele 20 de minute, elevii fac un brainstorming în grupuri mici despre motivul pentru care este important să lucrezi în echipă și strategii pentru a învăța și a lucra eficient, de ex. planificarea muncii, colaborarea, coordonarea și împărtășirea. Li se cere să nu judece ideile celuilalt, să fie cât mai creativi și să construiască unul pe ideile celuilalt. Ca pas final, ideile principale sunt notate pe o tablă sau o bucată de hârtie

5. Metodologie

- **A doua ședință (1 oră).** A doua ședință este mai practică, pentru a-i face pe elevi să internalizeze dinamic zona muncii în echipă, unde elevul este protagonistul învățării lui. Este un element fundamental pentru integrarea lui corectă și performanța sau dezvoltarea corectă a rolului jucat de fiecare membru al echipei. Această sesiune include 3 activități practice pe care le pot lucra individual și în grup pentru a înțelege și a interioriza abilitățile cheie de lucru în echipă.
- În prima activitate (25 de minute), elevul va fi invitat să afle ce fel de lider este, printr-un test de verificare a rezultatelor. Va fi primul pas pentru a-și dezvolta abilitățile de conducere și pentru a deveni un sprijin mai bun pentru echipa lui. După susținerea testului, elevul va trebui să răspundă la o serie de întrebări de reflecție.
- În a doua activitate este prezentat un joc de rol de mediere (20 de minute). În cadrul acestei activități, elevii vor trece prin procesul de mediere ca instrument de gestionare a conflictelor. Va fi exersată abilitatea de comunicare, cooperare, gestionarea stresului și gestionarea conflictelor.
- A treia activitate este o activitate de aprofundare; elevul se va gândi la cineva pe care îl admiră și care este un model (lider) pentru el (15 minute). Fiecare elev descrie pe o bucată de hârtie trăsăturile, atributele și/sau realizările care fac ca persoana respectivă să fie demnă de admirație. În cele din urmă, elevii pot discuta despre alegerea lor în clasă, deoarece acest exercițiu îi ajută pe toți să se cunoască mai bine și să aibă o idee mai clară despre valorile și atributele pe care le consideră importante. De asemenea, această activitate poate ajuta la apropierea adolescenților, deoarece își dau seama că respectă și admiră aceiași oameni.
- **A treia ședință (1 oră).** Mai jos sunt prezentate 2 activități practice legate de abilitățile de lucru în echipă care pot avea aplicații diferite în sala de clasă, întrucât revine profesorului să le adapteze la o anumită temă. În concluzie, acestea sunt flexibile și configurabile în funcție de nivelul de dezvoltare al grupului de elevi și de atenția la diversitate. A treia sesiune se va concentra și pe exerciții practice pentru dezvoltarea abilităților de lucru în echipă.

5. Metodologie

- În prima activitate, profesorul va prezenta elevilor câteva începuturi de povești (10 minute). Elevii vor continua povestea acasă, iar în următoarea oră își vor împărtăși răspunsurile în grupuri mici (20 de minute). Aceasta este o activitate grozavă pentru adolescenți pentru a afla că, deși avem multe în comun, pot exista multe răspunsuri diferite la aceeași întrebare, în funcție de mediul de viață, obiceiuri sau religie.
- A doua activitate de aprofundare este „proiecte de discuții în echipă” (30 de minute). Această activitate va consta în stabilirea unei serii de linii directoare pentru a verifica dacă se înregistrează progrese și pentru a revizui planul realizat de fiecare elev. Pentru această activitate, familiile vor trebui, de asemenea, să colaboreze cu elevii.
- **Ședința finală (1 oră).** În ultima ședință de lucru în echipă este necesar să se tragă concluzii și să se completeze chestionarul pentru post-evaluare. În primul rând, profesorul ar trebui să-i întrebe pe toți elevii la ce au lucrat în timpul celor 3 sesiuni și să-i lase să explice (20 de minute). Apoi profesorul trebuie să pună elevilor o serie de întrebări (25 de minute) precum:
 - Ce au învățat?
 - Ce le-a plăcut cel mai mult?
 - Ce le-a plăcut cel mai puțin?
 - V-au ajutat aceste sesiuni să vă îmbunătățiți abilitățile de lucru în echipă?
- În cele din urmă, ultimele 15 minute ale lecției vor fi folosite pentru realizarea post-chestionarului care este prezentat în secțiunea următoare.



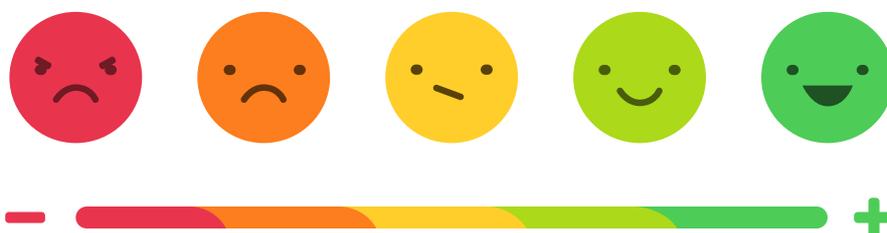
6. Evaluare

Instrumentul de evaluare va fi un chestionar pre-/post- activității. Scopul chestionarului de evaluare este de a măsura schimbarea nivelului de cunoștințe al grupului de elevi. Acest tip de evaluare va permite profesorului să țină cont de nivelul elevilor înainte de începerea unității didactice și de învățarea pe care au realizat-o, respective după implementarea ședințelor. Întrebările se bazează pe obiectivele și rezultatele învățării care trebuie atinse după implementarea unității didactice privind comunicarea.

Mai jos se regăsesc întrebările pentru pre și post chestionar pentru elevi adaptate la unitatea didactică despre munca în echipă:

1. Cum ați defini munca în echipă?
2. Care crezi că sunt elementele cheie ale unei echipe bune?
3. Cum ai descrie o echipă bună?
4. Dați 3 exemple de muncă în echipă: Ce obstacole pot apărea atunci când lucrați în echipă?
5. Dacă ar fi să dai un sfat celor din jur despre munca în echipă, care ar fi acesta și de ce?

Se așteaptă ca după desfășurarea celor 4 ședințe despre munca în echipă elevii să-și dezvolte competențele stabilite în această unitate didactică și să fie atinse obiectivele. În acest proces, elevii vor învăța despre valori precum comunicarea, motivația, conducerea, delegarea, asertivitatea și rezolvarea problemelor. Ei vor învăța, de asemenea, cum să funcționeze ca o echipă și cum să atingă obiectivele în mod eficient atunci când lucrează individual și în grup.

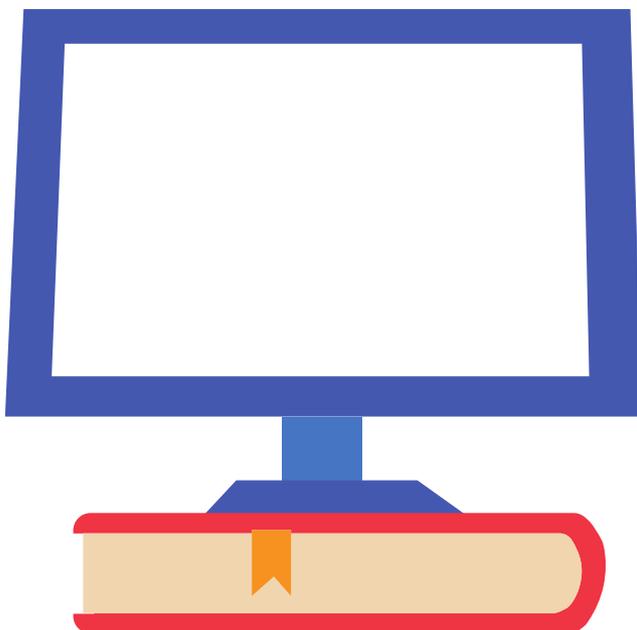


7. Resurse suplimentare

- **Build Character Build Success: TEAMWORK**
<https://www.youtube.com/watch?v=O9xB0qFwO5k>
- **The 10 Characteristics of a Good Leader**
<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/characteristics-good-leader/>
- **Encouraging teamwork in students through online collaboration tools**
<https://royalcrownschool.com/encouraging-teamwork-in-students-through-online-collaboration-tools/>
- **Teamwork can make a Dreamwork**
<https://www.youtube.com/watch?v=6fbE52YDEjU>
- **Conflict Resolution Skills**
<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/conflict-resolution-skills.htm>
- **Conflict Management Styles**
<https://www.valamis.com/hub/conflict-management-styles>
- **3 Team-Building Games and Activities for Kids**
<https://www.youtube.com/watch?v=YwP9bYEFyhU&t=37s>

8. Bibliografie

- PACIO, Ana R.; BUENO, Gema. (2013). Trabajo en equipo y liderazgo en un entorno de aprendizaje virtual [artículo en línea]. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 10, n.º 2. Págs. 112-129. UOC.
<http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>
- BALLEMATO, G. (2005). Trabajo en equipo. Dinámica y participación en los grupos. Madrid: Pirámide.
- Edutedis formación. Comunicación efectiva y trabajo en equipo (?)
https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf
- Rodríguez, I. (2008). El modelo de trabajo en equipo. Revista española de drogodependencias. Vol. 33, no. 4. Págs. 241-255
https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf



CAPITOLUL III

ACTIVITĂȚI

PRACTICÉ



EIFNEG

Introducere



fost creat cu atenție pentru profesori și elevi cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani, iar scopul său principal este de a trece învățarea de la exerciții teoretice la aplicarea practică a inteligenței emoționale în lumea reală.

Ca răspuns la nevoia urgentă de abordare cuprinzătoare a inteligenței emoționale, consorțiul nostru de proiect, în colaborare cu elevii și profesorii din școlile partenere, este încântat să prezinte o colecție bogată de **50 de activități la clasă** și **30 de idei de teme** pe care elevii să le dezvolte acasă, completând și consolidând învățarea lor la clasă. Această inițiativă este concepută pentru a le permite educatorilor și elevilor să se angajeze într-o călătorie de transformare care depășește metodele convenționale de predare.

Piatra de temelie a demersului nostru este de a schimba paradigma educațională de la exercițiile teoretice din Capitolul I și Capitolul II din acest Manual la exerciții imersive și practice. Ne bazăm abordarea pe aceleași 10 domenii cheie atent selectate, prezentate deja în acest manual.

Efortul nostru de colaborare generează un set divers de instrumente, jocuri, exerciții și activități dinamice destinate utilizării:

- Individual sau în grupuri
- În interior sau în aer liber

Join us on this transformative journey as we revolutionize education, making emotional intelligence an integral part of the learning experience.

Discover. Experience. Evolve.

UNITATEA 1

COMUNICAREA



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Telefonul fără fir

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 5-6 elevi pe grupă

Scopul activității: îmbunătățirea abilităților de ascultare activă și de comunicare în grup prin transmiterea cu acuratețe a unui mesaj printr-un lanț de oameni.

Materiale / Instrumente: Nu sunt necesare instrumente, dar se recomandă să găsiți un spațiu interior sau exterior în care participanții să poată forma un cerc și să șoptească clar unul altuia.

Instrucțiuni: Grupați elevii și formați un cerc, asigurând o dimensiune a grupului de cel puțin cinci sau șase elevi. Selectați un mesaj simplu de deschidere adecvat vârstei grupului. Primul elev șoptește mesajul o dată următorului participant, care, la rândul său, îi șoptește următorului participant, și așa mai departe. Ultimul participant rostește cu voce tare mesajul primit, iar mesajele originale și cele finale sunt comparate. Este posibil să se fi produs distorsiuni sau modificări ale mesajului pe măsură ce acesta circulă de la o persoană la alta.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- De ce credeți că au existat modificări în mesaj?
- Au existat dificultăți în a asculta cu atenție?
- Unii participanți au schimbat mesajul în mod intenționat sau din cauza unor neînțelegeri?
- Cum ați putea aplica aceste lecții în viața de zi cu zi?



Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Decodificarea neînțelegerilor

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 20 min

Forma organizatorică a activității: perechi, 2 elevi

Scopul activității: Îmbunătățirea comunicării interpersonale și intrapersonale prin înțelegerea implicațiilor unei erori de comunicare și încurajarea dezvoltării abilităților de a comunica eficient.

Materiale / Instrumente: Pregătiți carduri pentru a fi afișate pe un ecran sau tipărite cu diferite scenarii de întreruperi de comunicare. Acest lucru poate ajuta perechile să aibă un punct de plecare clar pentru jocul de rol.

Instrucțiuni: Împărțiți elevii în perechi și atribuiți-le rolurile: de „emițător” (A) și „receptor” (B). Oferiți fiecărei perechi un scenariu care implică o întrerupere a comunicării, cum ar fi o confuzie de evenimente școlare sau mesaje text interpretate greșit. Rugați perechile să pună în scenă situația respectivă, „emițătorul” transmițând mesajul cu neînțelegeri. Apoi acționează consecințele, care pot implica confuzie și emoții negative. După fiecare joc de rol, promovați o discuție despre ce a mers prost, emoțiile trăite și posibilele soluții pentru a evita problemele.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ce exemple de situații în care comunicarea a eșuat ați putut observa în timpul jocului de rol?
- Care au fost unele dintre consecințele care au apărut din cauza comunicării greșite în scenariile pe care le-ați jucat?
- Cu ce obstacole v-ați confruntat în încercarea de a comunica eficient în rolurile care vi s-au atribuit?
- Ce strategii sau abordări ați descoperit pentru îmbunătățirea comunicării și prevenirea neînțelegerilor?
- Cum v-a ajutat această activitate să înțelegeți importanța comunicării interpersonale?

Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Dărâmarea barierelor!

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 15-30 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 3-4 elevi în grup

Scopul activității: Identificați și discutați despre barierele tipice care pot apărea în comunicarea interculturală sau organizațională eficientă între grupuri.

Materiale / Instrumente: un afiș interactiv sau o tablă albă, cretă sau markere, un spațiu interior sau exterior, un ceas sau un cronometru și instrumente de scris pentru elevi.

Instrucțiuni: Pregătiți o tablă sau un ecran unde puteți scrie. Asigurați-vă că aveți suficiente markere sau cretă. Pe tablă, faceți o listă cu barierele comune în calea comunicării eficiente. Puteți include exemple precum lipsa de ascultare activă, diferențele culturale, utilizarea necorespunzătoare a tehnologiei și lipsa de claritate a mesajului, printre altele. Împărțiți elevii în grupuri mici și atribuiți fiecărui grup una sau două bariere din listă. Rugați grupurile să discute, să scrie și să împărtășească exemple concrete despre cum se pot manifesta aceste bariere în mediile sociale.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Care dintre barierele discutate în cadrul acestei activități credeți că ar fi cele mai relevante?
- Te-ai confruntat cu vreuna dintre aceste bariere în interacțiunile tale sociale? Dacă da, poți împărtăși experiența?
- Cum ar putea diferențele culturale să afecteze modul în care comunicăm într-un cadru social?
- Ce strategii am putea implementa pentru a ne asigura că ascultăm activ în timpul discuțiilor?
- În contextul tehnologiei și al rețelelor sociale, cum am putea preveni ca utilizarea necorespunzătoare a tehnologiei să devină o barieră în calea comunicării eficiente?
- Cum ne putem asigura că mesajele pe care le trimitem sunt clare și înțelese de toți?

Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Dictare Doodle

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 25 min.

Forma organizatorică a activității: grupe, 3-4 elevi în grup

Scopul activității: Demonstrați importanța ascultării active și a comunicării clare atunci când interpretați instrucțiunile și discutați cauzele interpretărilor greșite.

Materiale / Instrumente: coli de hârtie, creioane colorate și foi cu instrucțiuni scrise (pregătite în prealabil).

Instrucțiuni: Pregătiți fișe de instrucțiuni cu desene sau text deschis la diferite interpretări. Introduceți o activitate de desen pentru a evidenția ascultarea activă și comunicarea clară. Împărțiți elevii în perechi și încurajați-i să stea spate în spate. Unul dintre elevi primește instrucțiuni și îl îndrumă pe celălalt, care interpretează ceea ce i se spune pentru a realiza un desen. După ce au terminat, perechile își împărtășesc desenele, încercând să ghicească instrucțiunile originale. Dezvăluie instrucțiunile reale, discutând diferențele și semnificația clarității comunicării.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum v-ați simțit încercând să înțelegeți și să reprezentați conceptul descris prin desen? A fost provocator sau distractiv?
- Crezi că desenul tău a reflectat cu acuratețe conceptul care ți-a fost atribuit?
- Cum credeți că această activitate se leagă de situațiile din viața reală în care este important să transmiteți ideile cu acuratețe?
- Ce ați învățat despre importanța ascultării active și a comunicării eficiente participând la această activitate?
- Cum puteți asigura o comunicare clară și ușor de înțeles prin strategii viitoare?



Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Cuvintele contează, ceea ce spunem ne construiește universul

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 60 min

Forma organizatorică a activității: individuală

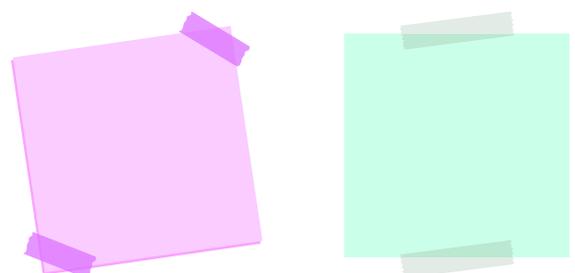
Scopul activității: Conștientizarea elevilor cu privire la impactul cuvintelor în viața noastră și încurajarea reflecției asupra limbajului pe care îl folosim.

Materiale / Instrumente: post-it-uri și instrumente de scris

Instrucțiuni: Începeți prin a explica că termenii pe care îi folosim în comunicare au un impact profund asupra gândurilor, sentimentelor și modului în care interacționăm cu ceilalți. Oferiți fiecărui elev mai multe cartonașe sau post-it-uri. Fiecare elev notează cuvinte sau expresii pozitive care îi vin în minte atunci când se gândesc la comunicare. Invitați participanții să împărtășească și să explice cuvintele sau expresiile pe care le-au scris cu grupul. Facilitați o discuție de grup despre impactul cuvintelor pozitive în viața și interacțiunile noastre de zi cu zi și reflectați asupra modului în care pot încorpora acele cuvinte în comunicarea lor zilnică pentru a promova spiritul pozitiv.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ce cuvinte sau expresii pozitive ați ales și de ce le-ați găsit semnificative?
- Cum v-a schimbat această activitate perspectiva asupra impactului cuvintelor pozitive în comunicare?
- Ați descoperit cuvinte sau expresii pe care nu le-ați luat în considerare înainte?
- Au existat povești sau exemple împărtășite de alții care v-au inspirat în mod deosebit sau v-au făcut să reconsiderați puterea cuvintelor?
- Ce angajamente vă luați pentru a folosi mai conștient limbajul pozitiv în viața personală și profesională?



Temă pentru acasă #1

Numele activității: Cunoașteți adevărata putere a cuvintelor dvs.?

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 1-2 ore

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Încurajarea autoexprimării, claritatea în comunicare și reflecția individuală în rândul elevilor.

Materiale / Instrumente: mobil, computer sau cameră

Instrucțiuni: Alege un subiect care generează emoții sau gânduri semnificative, fie că sunt personale, experiențe recente, preocupări sau realizări. Fă-ți timp pentru a reflecta la acest subiect și organizează-ți gândurile pentru a realiza un monolog. Acasă, puteți face acest lucru notând câteva idei sau cuvinte-cheie. Următorul pas este să înregistrați audio sau video monologul rezultat, folosind un telefon sau o cameră. După aceea, puteți revizui sau împărtăși monologul cu un membru al familiei. Acest lucru vă permite să vă evaluați abilitățile de comunicare, capacitatea de a articula gândurile și exprimarea eficientă a emoțiilor, mai ales dacă exprimarea în sine reprezintă o provocare.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- De ce ați ales tocmai acest subiect?
- Vă puteți aminti momente sau experiențe specifice legate de acest subiect care v-au făcut să vă simțiți într-un anumit fel?
- Cum vă puteți structura monologul pentru a transmite în mod eficient gândurile și emoțiile?
- Vă este mai ușor să vă exprimați verbal sau în scris?
- După ce ți-ai înregistrat monologul, cum crezi că te-ai descurcat în ceea ce privește claritatea și exprimarea?

Temă pentru acasă #2

Numele activității: Suntem ceea ce spunem și cum o spunem, nu crezi?

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 30-40 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Promovarea autocunoașterii și a reflecției asupra stilurilor personale de comunicare și a impactului lor potențial asupra modului în care ceilalți percep un individ.

Materiale / Instrumente: o foaie de hârtie și un instrument de scris

Instrucțiuni: notează trei adjective sau caracteristici care crezi că te descriu cel mai bine. Te poți raporta la personalitatea ta, interesele tale, punctele tale forte etc. Apoi trebuie să alegi un adjectiv care crezi că descrie stilul tău de comunicare, de exemplu, „clar”, „prietenos”, „direct”, „atent”, etc. Utilizează adjectivele din prima parte și stilul de comunicare ales pentru a scrie trei propoziții scurte care să reflecte modul în care comunică. În cele din urmă, citește propozițiile pe care le-ai creat și reflectează asupra modului în care cuvintele și stilul tău de comunicare pot influența modul în care te percep ceilalți.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Evaluează pe o scară de la 1 la 10 cum ai vrea să te perceapă ceilalți în comunicarea ta actuală.
- Stabilește un obiectiv pentru a-ți îmbunătăți sau a ajusta stilul de comunicare, astfel încât să fie cât mai aproape de imaginea pe care dorești să o proiectezi.



Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Schimbarea rolului

Domeniul cheie: Comunicarea

Durata: 30-40 min

Forma organizatorică a activității: individuală

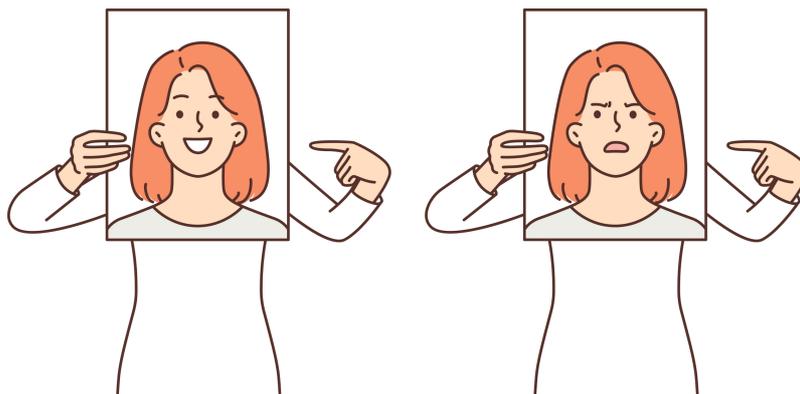
Scopul activității: Îmbunătățirea abilităților de comunicare prin stimularea empatiei.

Materiale / Instrumente: o foaie de hârtie și un instrument de scris

Instrucțiuni: Alege un moment în care te poți relaxa și reflecta fără a fi distras. În primul rând, trebuie să te gândești la o situație recentă de comunicare acasă care nu a mers așa de bine pe cât te așteptai. Ar putea fi o conversație, o neînțelegere etc. Trebuie să-ți imaginezi că scrii o nuvelă bazată pe acea situație, descriind gândurile, emoțiile și percepțiile la momentul respectiv. Îți schimbi apoi punctul de vedere și rescrii povestea din perspectiva celeilalte persoane, ținând cont de gândurile, emoțiile și motivațiile acesteia. Ca ultim pas, compară ambele versiuni, subliniind diferențele și asemănările.

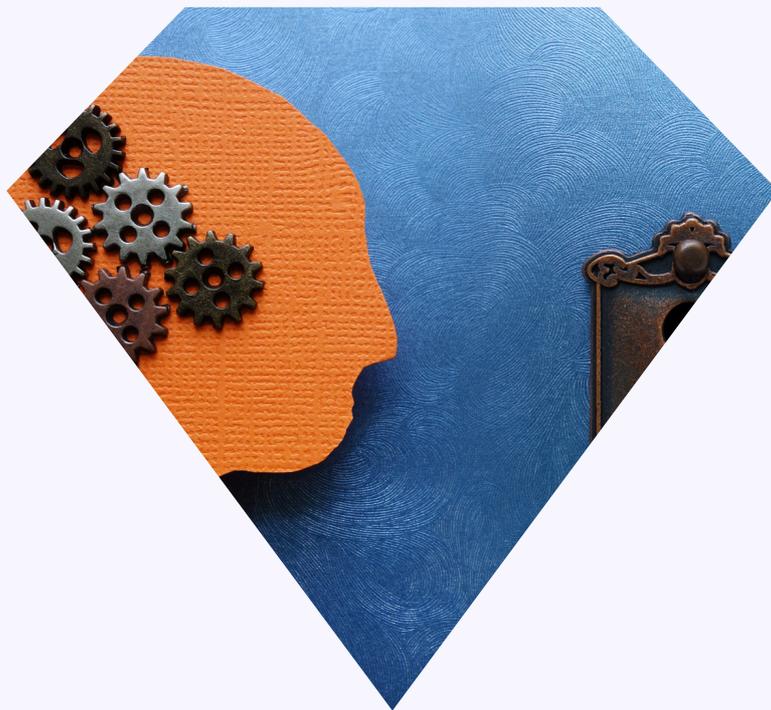
Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce diferențe și asemănări observi între cele două variante?
- Cum se schimbă povestea când este văzută din ambele părți?
- Cum ar fi putut fi abordată diferit situația pentru a obține o comunicare mai eficientă și o înțelegere reciprocă?



UNITATEA 2

GÂNDIREA CRITICĂ



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: știri false

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: 30 min.

Forma organizatorică a activității: grupuri de 3-4 elevi, discuție comună

Scopul activității: Această activitate îi va implica pe elevi în gândirea critică, alfabetizarea media și identificarea caracteristicilor știrilor false, promovând în același timp discuții și colaborare atentă în cadrul grupurilor.

Materiale / Instrumente: mai multe articole de știri șocante cu imagini (atât reale, cât și false), tablă sau proiector pentru discuție

Instrucțiuni:

1. Formarea grupului: Împărțiți elevii în grupuri de 3-4. Asigurați-vă că fiecare grup are acces la un articol de știri șocant și la fotografia însoțitoare.
2. Știri false sau nu? (15 minute): Fiecare grup ar trebui să examineze articolul de știri și imaginea/imaginile furnizate și să decidă în mod colectiv dacă ei consideră că sunt știri false sau nu. De asemenea, ar trebui să-și motiveze decizia. Încurajați-i să caute semne de fiabilitate și credibilitate, cum ar fi surse, context și dovezi.
3. Discuție de grup (10 minute): După ce ați analizat articolele de știri, reuniți grupurile pentru o discuție. Fiecare grup își prezintă constatările și raționamentul deciziei. Facilitați o conversație în jurul caracteristicilor care fac știrile false, inclusiv titlurile senzaționale sau șocante, folosirea literelor mari, care captează atenția, fotografiile ilustrative sau montajele foto care ar putea fi manipulate, sursele necunoscute sau nesigure, includerea de opinii personale sau limbaj părtinitor.
4. Evaluare (5 minute): După discuție, profesorul dezvăluie dacă articolele de știri au fost adevărate sau false, apoi se discută despre credibilitatea reală a surselor și metodele utilizate pentru verificarea informațiilor. Acest lucru îi ajută pe elevi să înțeleagă importanța verificării faptelor și a rolului scepticismului în era știrilor false.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Care au fost principalele semne de știri false pe care le-a căutat grupul dvs. în activitate?
- Cum v-au afectat discuțiile grupului dumneavoastră capacitatea de a judeca credibilitatea articolelor de știri?
- În ce situații din viața reală puteți folosi abilitățile pe care le-ați învățat astăzi pentru a identifica știrile false?
- De ce este important să putem face distincția între sursele de încredere și cele nesigure în era informației?
- Ce strategii puteți folosi pentru a combate răspândirea știrilor false și a dezinformării în viața de zi cu zi?

Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Cum învăț?

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: 30-40 min

Forma organizatorică a activității: individual/grup

Scopul activității: însușirea unor metode eficiente de învățare; evaluarea metodelor care pot ajuta elevii să-și amintească materiale noi și condițiile de care au nevoie elevii pentru o învățare eficientă.

Materiale / Instrumente: poză cu Ebbinghaus Forgetting Curve, hârtii, instrumente de scris

Instrucțiuni: Toată lumea are nevoie de hârtie și instrumente de scris. Primele 10 minute vor fi folosite pentru scris pe tema “Cum învăț?”. Elevii își vor pune întrebări despre felul cum învață: ce funcționează și ce nu funcționează pentru mine? Când este cel mai bun moment pentru a învăța? De ce condiții am nevoie?

Apoi, elevii vor fi împărțiți în grupuri de 4-5 pentru a face schimb de idei. Împreună vor scrie ce funcționează sau nu pentru toată lumea și ce funcționează numai pentru cineva/unii. Elevii au aceleași răspunsuri sau nu? De ce se întâmplă acest lucru? Profesorul arată apoi elevilor diferite strategii pentru o învățare eficientă, de exemplu: mediul, planificarea timpului, pauzele, notițele și lucrul cu textul, memoria, etc.

Alte sfaturi și metode: implicare multi-senzorială, ajutoare mnemonice, vizualizare (înlănțuirea cuvintelor, colorarea textului), realizarea de asocieri, metoda PQ4R, dicționare, hărți mentale etc. Se introduce, de asemenea, curba uitării Ebbinghaus. Este important să ne amintim că toți suntem diferiți și este posibil să avem nevoie de sprijin diferit pentru a învăța lucruri noi. Dar toți uităm și așa căutăm modalități de a ne ajuta să nu uităm să învățăm ceea ce avem nevoie. Apoi profesorul prezintă un videoclip pentru a rezuma lecția.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- De ce crezi că anumite tehnici funcționează sau nu?
- Ce tehnici nu știați?
- Ce vă ajută personal în învățare?
- De cât timp aveți nevoie pentru a învăța?
- Ce puteți îmbunătăți la activitatea de învățare?



Activitate în clasă #3

Numele activității: Creați știri false

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: 30 min

Forma organizatorică a activității: grupuri de 3-4 elevi, discuție comună

Scopul activității: aprofundarea cunoștințelor despre diferitele semne ale știrilor false, promovarea gândirii critice a elevilor, dar și consolidarea creativității elevilor.

Materiale / Instrumente: instrumente de scris și de desen, hârtii

Instrucțiuni: Sarcina de lucru va consta în redactarea un articol de ziar care să îndeplinească criteriile știrilor false. Profesorul explica elevilor că știrile false au, de exemplu, următoarele caracteristici:

- Falsitate: știrea conține informații false care nu au nicio bază în fapte.
- Intenție: știrile false sunt create cu intenția de a manipula sau de a influența opinia publică, fie că este politică, socială sau de altă natură (site-urile web ale ministerelor guvernamentale au tendința de a enumera site-uri care își manipulează cititorii).
- Titluri senzaționale: știrile false conțin adesea titluri senzaționale și vizibile pentru a atrage atenția cititorilor (multe semne de exclamare etc.).
- Anonimitate sau surse neverificate: aceste știri pot veni din surse anonime sau din mass-media și site-uri web care nu sunt cunoscute pentru credibilitatea lor.
- Lipsa faptelor verificate: la știrile false lipsesc adesea surse de informații verificate și de încredere. Informațiile sunt adesea prezentate fără citate.
- Imagini și videoclipuri manipulative, montaje foto și imagini create de inteligența artificială.
- Limbajul expresiv – care întărește atitudinea negativă a autorului.

Sugestii pentru posibile subiecte:

- Descoperire istorică: dinozaurii aveau o trupă rock populară!
- Descoperire istorică: oamenii preistorici au inventat selfie-uri și bombe foto!
- Arheologii descoperă o rețetă secretă de pizza veche de 5.000 de ani!
- Astronauții descoperă o stație spațială plină de delfini spațiali!
- Oamenii de știință au descoperit cum vorbesc plantele – Au propriul lor limbaj al florilor!

Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Prejudecăți cognitive

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: individual/grup

Scopul activității: Elevii vor învăța despre tipurile de prejudecăți în viața de zi cu zi. Cum ne influențează gândirea și comportamentul și ce putem face în acest sens.

Materiale / Instrumente: tablă, instrumente de scris, hârtii, imagini

Instrucțiuni: Elevii se așează pe scaune în cerc. Profesorul îi întreabă pe elevi dacă cunosc termenii “prejudecată” sau “părtinire”. Le cunosc pe unele dintre ele, de exemplu, “ancorare”, “poziția struțului”, etc.? Profesorul împarte elevii în grupe de câte 3-4. El predă pozele pe care le-a pregătit. Elevii trebuie să decidă cine este: bogat, cine ar fura alcool dintr-un magazin, cine aduce copiii la școală, cine are o casă mare cu grădină, cine lucrează într-un birou, cine studiază matematica etc. Apoi, se discută ideile elevilor, iar profesorul oferă o listă cu prejudecăți și le explică elevilor câteva dintre posibilele prejudecăți pe care le putem întâlni în viață. Sfaturi pentru prevenirea comportamentului bazat pe prejudecăți (ultima întrebare de reflecție) pot fi scrise pe tablă de către profesor.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Te-ai confruntat cu vreo prejudecată în viața reală?
- Te-a judecat cineva vreodată în funcție de prejudecăți?
- Ai tratat pe cineva urât pe baza primelor impresii?
- Cum te-ai simțit?
- Ce putem face pentru a ne asigura că nu tratăm alte persoane pe baza prejudecăților?

Exemple de imagini:



Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Animale de la Zoo

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: 20 de minute pentru activitate, 10 minute pentru feedback

Forma organizatorică a activității: Elevii sunt împărțiți în 3 grupuri de dimensiuni egale; discuție de grup

Scopul activității: Această activitate le va permite elevilor să evalueze critic informațiile dobândite, să învețe să determine intenția autorului, să distingă faptele de opinii și să practice argumentarea. Mai mult, ei se vor familiariza cu conceptul de E-R-R și metoda I.N.S.E.R.T, care sunt esențiale în domeniul gândirii critice.

Materiale / Instrumente: foi de hârtie, texte și fotografiile (vezi anexe), instrumente de scris

Instrucțiuni:

SITUAȚIE: Fiecare grup va primi două fotografii - vezi Anexa 1 (urs în sălbăticie, urs în captivitate). Sarcina este de a compara ambele animale – aspectul și comportamentul acestora - și să ofere explicații/justificări pentru ideile lor. Întrebări de ajutor: Unde se află animalele? Cum diferă ele? De ce? Descrieți comportamentul lor.

INTERPRETARE: Elevii vor primi două texte - vezi Anexa 2. Unul este de pe site-ul web al Grădinii Zoologice din Praga, iar celălalt este de pe un blog privat anonim. Sarcina elevilor este să estimeze cine sunt autorii textelor și să le determine intenția. Grupurile vor lucra folosind metoda I.N.S.E.R.T. Aceasta înseamnă că, în timp ce citesc articolele, ei vor evidenția informațiile pe care le cunosc deja cu simbolul „✓”, informațiile noi cu simbolul „+”, iar informațiile pe care le consideră false cu simbolul „-”. În cele din urmă, informațiile pe care nu le înțeleg și pentru care au nevoie de o explicație mai profundă vor fi marcate cu un „?”. După citirea individuală a textelor și marcarea informațiilor, va urma o discuție de grup.

REFLECȚIE: Elevii vor lua în considerare toate faptele pe care le-au sortat și vor decide dacă ar dori sau nu să aibă o grădină zoologică în orașul lor (sau pot păstra sau elimina grădina zoologică din zona lor). Ei își vor nota observațiile personale pe care le vor folosi într-o discuție între grupuri pentru a compara constatările.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ați găsit informații în text sau fotografii care v-au influențat opinia?
- Cum te ajută metoda I.N.S.E.R.T în luarea deciziilor?
- Au existat teme sau modele comune în observațiile pe care diferitele grupuri le-au făcut în timpul discuției?
- Au existat constatări surprinzătoare?
- Ați dobândit instrumente sau abilități noi în timpul activității?

Anexa 1:



Anexa 2:

TEXT 1:

Misiunea noastră

Grădina zoologică funcționează astăzi într-o lume în care diversitatea speciilor ecosistemelor naturale, sau biodiversitatea, este din ce în ce mai amenințată. Aceste instituții au posibilitatea de a se adresa întregii game de activități de conservare, de la cercetare la conservarea ex-situ (inclusiv creșterea și educarea speciilor pe cale de dispariție) până la participarea la proiecte in situ pe teren.

Educație și antrenament

În fiecare an, peste 600 de milioane de vizitatori de toate vârstele și interesele vin la grădinile zoologice din întreaga lume. La Grădina Zoologică din Praga, numărul vizitatorilor s-a dublat în ultimii trei ani, ajungând la peste 1,2 milioane de oameni pe an. Aceasta este o mare provocare și, totodată, un angajament.

Grădina Zoologică influențează astfel publicul larg și grupurile de interese prin activitățile sale educaționale și de formare. Datorită potențialului neprețuit al animalelor vii, Grădina Zoologică este capabilă să influențeze opiniile, atitudinile, valorile și comportamentul vizitatorilor.

Creșterea animalelor

Ca instituție modernă de acest fel, Grădina Zoologică din Praga creează cele mai bune condiții pentru animalele pe care le găzduiește, atât în conceperea și proiectarea incintelor și a adăposturilor, cât și în formarea grupurilor uni sau mai multe specii. Vizitatorii își pot face astfel o idee despre viața animalelor și relația lor cu habitatul natural, iar animalele au posibilitatea de a dezvolta cea mai largă gamă posibilă de comportamente naturale.

Protecție ex-situ

Grădina Zoologică din Praga este implicată de mult timp în protecția animalelor ex-situ. Se creează grupuri de asigurare a reproducției pentru speciile care sunt pe cale de dispariție, dar pentru care eforturile depuse au dat roade.

Conservare in situ

Grădina Zoologică din Praga este din ce în ce mai implicată în proiecte in-situ care vizează protejarea animalelor direct în habitatul lor. Acestea includ implicarea în reintroducerea speciilor pe cale de dispariție în rezervații și în sălbăticie sau asistență metodologică și materială în aceste zone.

Programele vizează, printre altele, calul lui Przewalski, gorila de câmpie, adaxul, ibisul de stâncă, zimbrul, barza neagră, vulturul cu barbă, vulturul brun, vulturul pătat, gopherul comun, zmeul cu coada, bufnița și pițigoii comun.

Sursa : www.zoopraha.cz/en

TEXT 2:

În grădinile zoologice, copiii sunt învățați de mici că este în regulă să scoată animalele din habitatul lor natural, să le închidă și să le trateze ca pe niște obiecte. Acest lucru este adesea denumit sprijin educațional. Animalele ținute între pereți sau în spatele gratiilor, care nu prezintă aproape niciun element de comportament natural, pot servi ca instrument educațional? Animalele ținute astfel lenevesc toată ziua și se comportă complet diferit de cum ar face-o în mediul lor natural. Ele ne învață doar să exploatăm creaturile vii și să ne îndepărtăm în mod sistematic de o atitudine pozitivă față de conservarea naturii. Singurele lucruri din grădina zoologică care servesc în scop educațional sunt indicatoarele din apropierea incintelor.

Grădina zoologică este închisoare pentru animale. În cele mai multe dintre ele, animalele sunt lipsite de tot ceea ce le este natural. Alergarea, cățărutul, călătoria, migrarea, zborul, căutarea hranei și a apei, apărarea teritoriului, alegerea unui partener sau trailul în haită le sunt toate refuzate. În schimb, își petrec întreaga viață în plictiseală și singurătate, lipsiți de controlul asupra vieții lor, departe de habitatul lor natural. Cele mai multe dintre ele își petrec toată ziua cocoșați în cuști, pe podele de beton, în spatele gratiilor metalice.

Ceea ce folosim ca pedeapsă pentru criminali sunt condiții comune pentru animalele din grădinile zoologice. Majoritatea exponatelor de la grădina zoologică nu au posibilitatea de a se comporta natural, spațiul le este limitat în mod dramatic, la fel și intimitatea sau posibilitatea de a depune efort fizic natural. Astfel de condiții duc adesea la un comportament autodestructiv și tulburări psihologice. Acestea sunt cele mai comune în rândul urșilor și a pisicilor mari, care se plimbă repetitiv în cerc. Primatele și păsările devin adesea agresive și își fac rău. Girafele își răsucesc gâtul și își îndoaie capetele înainte și înapoi. Elefanții își balansează adesea capul dintr-o parte în alta.

Majoritatea oamenilor cred că grădinile zoologice servesc drept centre de salvare sau de reproducere pentru speciile pe cale de dispariție. Nu este adevărat. În aceste scopuri există centre de specialitate. Spre deosebire de ele, grădinile zoologice au un succes foarte limitat în ceea ce privește creșterea în captivitate. În plus, animalele crescute în captivitate sunt rareori redade sălbăticiei.

Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Cubul gândirii critice

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: aproximativ o oră

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Cubul gândirii critice conține diferite aspecte care pot fi explorate atunci când

se analizează un text. Metode analitice care permit abordarea unui subiect din perspective diferite.

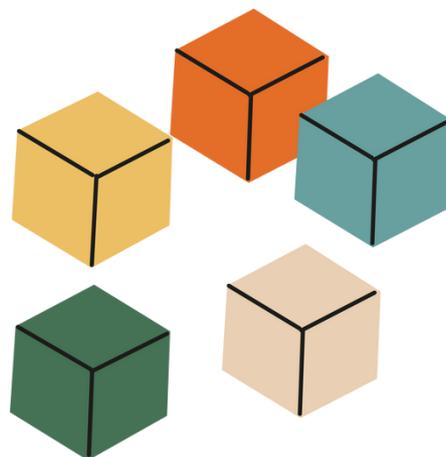
Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: Profesorul le înmânează elevilor un șablon cub imprimat pe hârtie cartonată.

Cubul permite șase sarcini de lucru / vizualizări. Fiecare față prezintă o idee despre cum ar trebui să abordeze elevul tema data. Mai jos sunt opțiuni pentru a explora tema cu elevii (de asemenea, elevii își pot crea propriile teme). Apoi se prezintă elevilor diferite teme, elevii aleg una și folosesc cubul pentru a încerca să evalueze critic subiectul. Ei pot folosi și textul despre grădini zoologice din prima lecție despre gândirea critică.

Probleme pe care elevii le pot folosi pentru a-și descrie cubul:

- ÎNTREBARE (cum arată subiectul, ce vedem...)
- SIMILAR (cum arată, cu ce diferă...)
- ASOCIAȚI (ce îți vine în minte când spui...)
- ANALIZA (în ce constă subiectul)
- APLICĂ (cum îl poți folosi)
- ARGUMENT (pro și contra - pro și contra)



Temă pentru acasă#2

Denumirea activității: Știri false vs. surse de încredere

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: aproximativ o oră

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Exersarea abilităților învățate la clasă prin identificarea unui articol de știri false și a unui articol real, pe internet.

Materiale / Instrumente: computer, tabletă, telefon mobil cu conexiune la internet - pentru căutarea articolelor pe internet, instrumente de scris

Instrucțiuni: Căutați pe internet și selectați un articol pe care îl considerați a fi un exemplu de știre falsă și un articol dintr-o sursă credibilă. Asigurați-vă că ambele articole sunt pe același subiect sau eveniment de actualitate. De asemenea, notați citările exacte ale articolelor (URL-urile și data publicării).

Analizați conținutul articolului care prezintă știrea falsă și oferă argumente care să-ți susțină opinia că este fals. Luați în considerare factori precum titlurile senzaționale, sursele nedemne de încredere, limbajul părtinitor și lipsa unor dovezi credibile. Fiți specific și oferiți exemple. La fel, analizați articolul dintr-o sursă credibilă. Căutați atribute precum surse credibile, raportare echilibrată, citări și fapte verificabile. Din nou, fiți specifici și oferiți exemple.

Rezumați-vă constatările în scris. Explicați de ce credeți că primul articol este o știre falsă și de ce al doilea articol provine dintr-o sursă credibilă. Concentrați-vă pe principalele diferențe dintre cele două articole.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- De ce ai ales aceste articole?
- Ce elemente te-au convins că articolul real pe care l-ai selectat provine dintr-o sursă de încredere?
- Cum diferă stilul de scriere al acestor două articole?
- Articolul credibil a oferit surse de încredere, spre deosebire de știrea falsă?
- Ce dificultăți ați întâmpinat în identificarea știrilor false și a celor reale?

Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Cum îmi pot îmbunătăți stilul de învățare?

Domeniul cheie: Gândirea critică

Durata: aproximativ 1 oră

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra metodelor de învățare pe care le folosesc. Ei vor aplica unele dintre noile metode despre care au învățat la clasă și o vor identifica pe cea care li se potrivește cel mai bine.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris, materiale/texte primite de la profesor

Instrucțiuni: Profesorul prezintă un scurt text, iar elevii vor încerca să-și ia notițe folosind metodele menționate la clasă, de ex. crearea unei hărți mentale, vizualizarea notițelor, etc. Ei pot încerca, de asemenea, să afle ce oră li se potrivește pentru studiu, cum le place să fie lumina, temperatura din cameră, dacă este liniște sau nu, dacă își pot planifica temele astfel încât să beneficieze de timp suficient, dacă preferă să studieze singuri sau cu un prieten. Elevii se pot gândi la această sarcină ca la un experiment. Ei pot afla apoi condițiile și metodele care li se potrivesc cel mai bine și care îi vor ajuta să învețe pe viitor.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Gândiți-vă de ce învățați. (Din cauza părinților, pentru a obține note bune, datorită profesorului, etc.?)
- Cât timp petreceți acasă pregătindu-vă pentru școală în fiecare zi? Ar putea fi mai puțin sau mai mult?
- Care este cel mai bun loc pentru a învăța? (În camera ta, la școală, într-o cafenea etc.)
- Care este cea mai bună resursă de învățare pentru tine?



UNITATEA 3 AUTOCUNOAȘTEREA



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: “Eu” ideal

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 20-35 min

Forma organizatorică a activității: perechi

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra aspectelor legate de autocunoaștere. Ei vor avea șansa de a reflecta asupra sinelui ideal și de a-l ilustra visual, prin desen și creativitate.

Materiale / Instrumente: hârtie, creioane colorate

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în perechi. În mod individual, ei răspund la întrebarea „Cum arată „tu” ideal?” Ei trebuie să descrie în câteva propoziții cum ar arăta în „versiunea lor ideală”. După aceea, în perechi, schimbă foile de hârtie pe care s-au autodescris.

Fiecare dintre ei trebuie apoi să facă portretul celuilalt, pornind de la descrierea făcută. Elevii sunt liberi să-și folosească creativitatea și să schițeze “idealul” celuilalt cât mai bine posibil. La final, în perechi, împărtășesc desenul și discută despre percepția lor despre “idealul” celuilalt.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți portretul ideal?
- Îți este ușor să descrii cealaltă persoană prin desen și creativitate?
- Ce calități ar trebui să aibă eul ideal?
- Este dificil să fii conștient de calitățile tale?
- Ce ai face dacă nu ai fi conștient de calitățile tale?



Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Cutia emoțiilor pozitive și negative

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: grupe (două grupe principale în funcție de numărul de elevi din clasă)

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra propriilor acțiuni în încercarea de a obține performanță. Ei vor avea șansa de a-și înțelege atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative.

Materiale / Instrumente: cutie, hârtie, bilete pe care sunt scrise diferite emoții

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în două grupuri. Un grup va primi cutia cu emoții negative, iar celălalt grup va primi cutia cu emoții pozitive.

Fiecare grup va desemna un lider care va alege un bilet din cutie: liderul din grupul care deține cutia cu emoții pozitive va extrage un bilet din cutia cu emoții negative și invers. Prima dată liderul grupului va împărtăși ideea/ideile sale ținând cont de emoția care apare pe bilet, apoi fiecare elev din grupul respective va împărtăși, la rândul său, ideile.

Cutia cu emoții negative va include:

imi este frică atunci când...

Mă simt nefericit când...

Sunt enervat când...

Cutia cu emoții pozitive va include:

Știu că pot avea încredere...

Sunt optimist când...

Sunt bucuros când...

Rețineți că profesorii pot include și alte emoții în cutie.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți emoțiile?
- Vă este ușor să vă exprimați emoțiile?
- Cum influențează emoțiile vulnerabilitățile de care dăm dovadă?
- Este dificil să fii conștient de emoțiile tale?



Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Arborele prejudecăților

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra propriilor niveluri de conștientizare de sine. Ei vor avea șansa de a reflecta asupra influențelor pe care le au prejudecățile în zilele noastre.

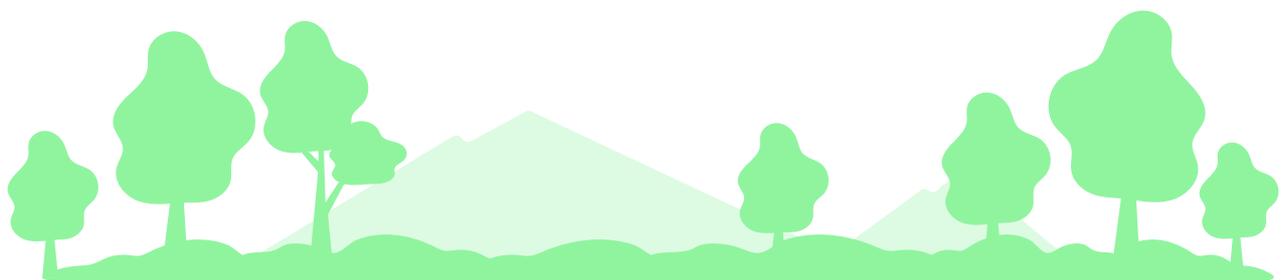
Materiale / Instrumente: tablă, cretă (sau alternativ flipchart, hârtie și instrumente de scris)

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în trei sau patru grupuri de cel puțin 4 elevi fiecare (în funcție de numărul elevilor dintr-o clasă). Profesorul desenează pe tablă (sau flipchart / hârtie) un copac mare cu ramuri goale. De asemenea, profesorul poate cere unui elev să deseneze un copac dacă acesta este talentat la desen.

După aceea, fiecare grup va găsi cel puțin 2 prejudecăți pe care le cunoaște sau chiar le-a experimentat și va numi un lider care le va scrie pe ramurile arborelui. În final, fiecare grup se va gândi la o soluție care ar putea ajuta la evitarea / contracararea acestor prejudecăți.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți prejudecățile?
- Vă este ușor să descrieți influențele prejudecăților?
- Cum pot fi evitate prejudecățile?
- Îți este ușor să judeci o persoană?
- Ce ați face dacă ar trebui să contribuiți la evitarea unei prejudecăți?



Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Reglează-ți emoțiile

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra nivelurilor lor de conștientizare de sine. Vor avea șansa să reflecteze asupra motivelor care îi fac să fie calmi și fericiți. Fișa de lucru în 3 pași îi va ajuta să își dezvolte conștientizarea punctelor forte.

Materiale / Instrumente: hârtie (fișă de lucru) și instrumente de scris

Instrucțiuni: Elevii vor lucra individual pe foaia de lucru în 3 pași. Ar trebui să fie sinceri și să mediteze la ceea ce îi face să fie calmi și fericiți.

Fișă de lucru

1. *Pasiunile, interesele și talentele mele sunt:*

- .
- .
- .

2. *Sunt foarte bun la:*

- .
- .
- .

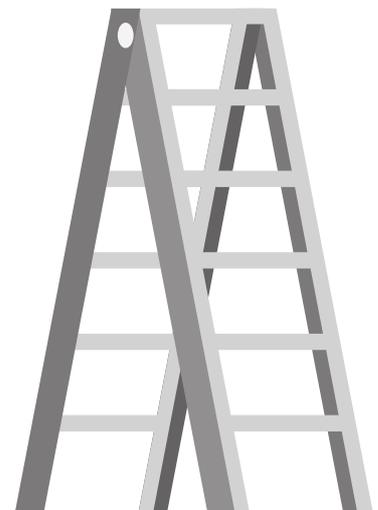
3. *Cel mai bun lucru într-o zi de școală este*

- .
- .
- .

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegi abilitățile de conștientizare de sine?
- Îți este ușor să fii conștient de calitățile tale?
- Cum îi pot ajuta calitățile mele pe alții?
- Vă este ușor să vă reglați emoțiile în situații tensionate?

3



Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Ieși din zona ta de confort

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 20-25 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra nivelurilor lor de conștientizare de sine. Ei vor avea șansa de a explora beneficiile îndepărtării / ieșirii din zona lor de confort.

Materiale / instrumente: scaune

Instrucțiuni: Elevii stau în cerc, pe scaune. La început, ei sunt rugați să stea unde preferă. Apoi profesorul bate din palme și îi pune să se mute pe un alt loc. Profesorul le cere elevilor să se gândească la modul în care s-a schimbat perspectiva lor prin mutarea pe un alt scaun și de ce. Profesorul le cere apoi elevilor să se întoarcă la locul lor preferat.

După un minut, profesorul bate din nou din palme și le cere elevilor să se mute din nou pe un alt loc. Profesorul observă dacă elevii se comportă la fel a doua oară. La final, profesorul și elevii discută de ce s-ar putea să-și fi schimbat alegerea a doua oară (pentru cei care s-au mutat pe un alt loc).

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegi “zona de confort”?
- Vă este ușor să vă descrieți zona de confort?
- Cum vă poate influența zona de confort alegerile?
- Îți este ușor să ieși din zona ta de confort?
- Ce ai face dacă ar trebui să părăsești zona de confort?



Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Viziune-misiune de viață

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 10 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii își vor da seama unde ar trebui să-și folosească energia în viață. Extinderea vocabularului lor emoțional le va permite să se exprime mai bine.

Materiale / Instrumente: Diagrama distractivă, instrument de scris

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să se concentreze pe construirea Diagramei distractive, astfel încât să aibă șanse mai mari de succes. Această activitate poate deveni un obicei și se poate repeta săptămânal sau lunar.

Diagrama distractivă		
DISTRAȚIE	ABILITĂȚI	NECESITĂȚI
Scrie aici ce ți-ai dori să faci tot timpul:	Scrie aici ceva la care sunteți foarte bun:	Scrie aici de ce au nevoie sau ce doresc oamenii din lume și pentru ce ar plăti:

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce mă împiedică să-mi ating obiectivele?
- Care este factorul motivațional cheie în atingerea obiectivelor?
- Unde mă simt cel mai confortabil? La școală sau acasă? De ce?
- Care a fost ultimul obstacol depășit?

Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Chestionar de autoexplorare

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 10 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii își vor îmbunătăți percepția asupra universului lor imediat, asupra a ceea ce își doresc de la viață și la ceea ce apreciază cel mai mult.

Materiale / Instrumente: chestionar de autoexplorare, instrument de scris

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să afle cine sunt completând un chestionar de autoexplorare. Această activitate poate deveni un obicei și se poate repeta lunar.

Chestionar de autocunoaștere

1. Care este starea ta de spirit actuală?
2. Care este cea mai mare frică a ta?
3. Când și unde ai fost cel mai fericit?
4. Dacă ai putea schimba un lucru despre tine, care ar fi acesta?
5. Care este cel mai mare regret al tău?
6. Ce prețuiești cel mai mult la prietenii tăi?
7. Care este cea mai mare extravaganță a ta?



Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce mă împiedică să fiu fericit tot timpul?
- Cum mă împiedică regretele vieții să evoluez?
- Cum mă ajută mediul meu de acasă să mă relaxez?
- Ce mă împiedică să-mi exersez talentele?

Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Cercul de feedback

Domeniul cheie: Autocunoașterea

Durata: 10 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra sinelui și vor obține o imagine de ansamblu asupra modului în care se comportă și cum sunt înțeleși de cei din jur.

Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: Elevii cer familiei și prietenilor în care au încredere și care îi cunosc cel mai bine să ofere feedback, fie el pozitiv sau negativ, cu privire la diferite aspecte ale vieții lor. Această activitate poate deveni un obicei și poate fi repetată zilnic timp de cel puțin 1 săptămână.

Întrebări pentru cercul de feedback (la sfârșitul zilei, elevii pot cere unui prieten sau familiei lor să răspundă la următoarele întrebări):

- o Ce ți-a plăcut la mine astăzi?
- o Ce nu ți-a plăcut la mine astăzi?
- o Ce ați dori să fac pentru a-mi îmbunătăți comportamentul?

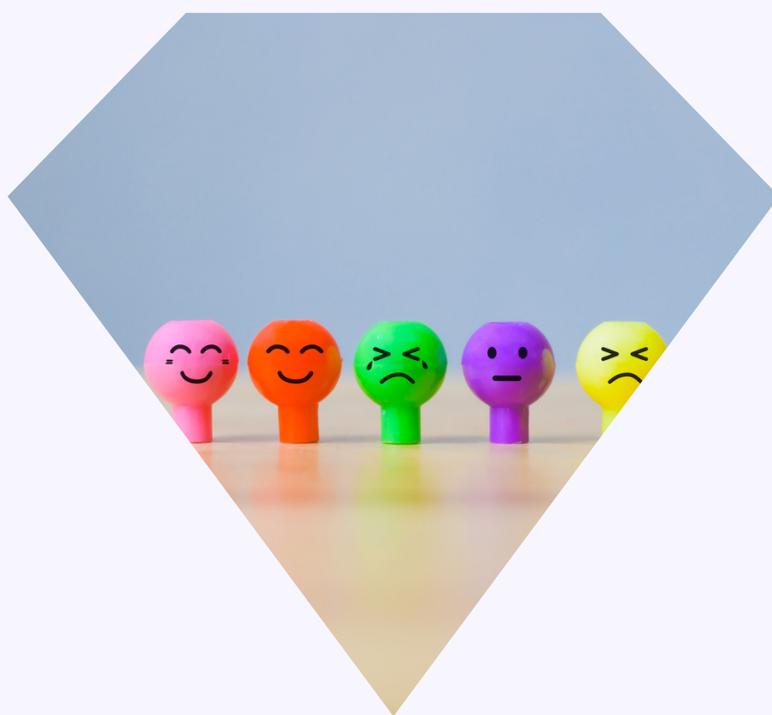
Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce mă împiedică să-mi schimb comportamentul?
- Cât de bine comunic cu cei din jur?
- Cum contribuie mediul de acasă la fericirea mea zilnică?
- Cum mă ajută talentul meu să-mi fac prieteni?



UNITATEA 4

AUTOCONTROLUL



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Fișa de lucru - chestionar

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 20-25 min

Forma organizatorică a activității: perechi

Scopul activității: Elevii își vor înțelege (mai bine) sentimentele și vor învăța cum să le facă față în mod eficient.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris, fișă de lucru (anexă)

Instrucțiuni: În mod individual, elevii încep cu o fișă de lucru pentru verificarea emoțiilor și pentru a evalua cum se simt (vezi anexa). Li se cere să noteze de ce ar putea avea nevoie pentru a se simți mai bine pentru restul zilei. Apoi fiecare elev alege o culoare.

În perechi, elevii își schimbă culorile (fiecare ia culoarea aleasă de colegul de lângă el). Elevii închid ochii și trebuie să deseneze 3 lucruri care au aceeași culoare.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți autocontrolul?
- Îți este ușor să ieși din zona ta de confort?
- Care este cel mai dificil pas în gestionarea autocontrolului?
- Este dificil să fii conștient de emoțiile tale oricând?
- Ce faci când nu te poți controla?

Anexă – Fișă de lucru



Fișă de lucru

Cum mă simt ACUM:

Mă simt astfel deoarece ...

Ca să mă simt și mai bine astăzi am nevoie de ...

Citatul / Deviza pozitivă a zilei este ...

Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Aș fi în această zonă dacă...

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra capacității de a se autocontrola și își vor descrie stările de spirit și sentimentele, potrivit-le într-o zonă emoțională specifică.

Materiale / Instrumente: cartonașe sau bilețele de hârtie pe care sunt descrise situații ipotetice, zone cu cartonașe roșu-verde (sau hârtie colorată roșu-verde)

Instrucțiuni: Elevii au două zone, ZONA ROȘIE - zona emoțiilor negative / neplăcute și ZONA VERDE - zona emoțiilor pozitive / plăcute.



Elevilor li se oferă 5 situații ipotetice și trebuie să decidă în ce zonă le-ar plasa dacă li s-ar întâmpla acele situații descrise. Ei trebuie să plaseze situațiile în zona aleasă și să-și justifice alegerea pentru a menține o discuție colaborativă în clasă.

Situația ipotetică 1: Azi faci poza de grup la școală și ți-ai murdărit tricoul preferat.

Situația ipotetică 2: Profesorul îți cere să citești o lecție cu voce tare, dar nu știi să pronunți două cuvinte.

Situația ipotetică 3: Ai un test astăzi, ai studiat dar te simți nepregătit.

Situația ipotetică 4: Trebuia să mergi la cinema dar a început să plouă.

Situația ipotetică 5: Urmăriți astăzi o prezentare la școală pe un subiect care nu vă place.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum vă înțelegeți propriile sentimente?
- Îți este ușor să exersezi autocontrolul?
- Cum influențează emoțiile abilitățile tale sociale?
- Este dificil să fii conștient de emoțiile tale?

Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Creați un colț de pauză / relaxare în sala de clasă

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra nivelurilor lor de autocontrol. Ei vor putea să-și creeze propriul spațiu în sala de clasă unde se pot relaxa în pauze sau se pot calma atunci când simt că anumite situații sunt în afara controlului lor.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris, obiecte decorative, foarfece, hârtie colorată etc.

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în două grupuri. Sub supravegherea profesorului, fiecare grup are libertatea de a crea ornamente, de a desena, de a fi creativ și de a veni cu lucruri plăcute care vor fi așezate într-un colț al clasei (de preferință în spatele clasei). Acel colț al clasei se va numi „Relaxarea și recâștigarea spațiului”.

În acel colț al clasei va fi plasată o cutie goală. În acea cutie, elevii vor putea să le scrie un mesaj anonim profesorilor referitor la ceea ce îi face să-și piardă autocontrolul.

Acest colț va fi folosit în pauze de către elevi atunci când aceștia doresc să se relaxeze sau când simt că nu se află în control asupra anumitor situații.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți autocontrolul în situații tensionate?
- Îți este ușor să exersezi autocontrolul?
- Cât de mult ajută tehnicile de relaxare în gestionarea autocontrolului?
- Ce vă ajută cel mai mult atunci când simțiți că nu dețineți controlul asupra unui lucru?
- Ce ai face dacă ar fi să ajuți pe cineva să practice autocontrolul?

Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Joc de rol

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor exersa autocontrolul în situații tensionate. Jocul de rol este o activitate excelentă pentru a ajuta elevii să practice comportamente acceptabile. Această activitate îi ajută pe elevi să-și dezvolte autocontrolul emoțional prin exersarea răspunsurilor la diferite scenarii care pot declanșa emoții puternice.

Materiale / Instrumente: cartonașe, instrumente de scris, hârtie

Instrucțiuni: Elevii exersează autocontrolul emoțional prin repetarea răspunsurilor la informațiile de pe două cartonașe diferite, care pot declanșa emoții puternice.

Grupa A – Cartonaș 1

„Colega/ul ta/tău de școală te întreabă ce părere ai despre tricoul ei/lui. Nu-ți place cu adevărat. ‘Ce ai spune?’

Grupa B – Cartonaș 2

„John se simte nervos în privința unui test de astăzi, dar își spune că o poate face. ‘Ce ai spune? Folosește stăpânirea de sine?’

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegi autocontrolul emoțiilor?
- Autocontrolul este doar despre a-ți spune că poți face asta?
- Cum poți face uz de autocontrol într-un conflict școlar?
- Vă este ușor să practicați un comportament pozitiv?



Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Termometru pentru sentimente

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor înțelege intensitatea unei emoții pe care o simt.

Materiale / Instrumente: termometru pentru sentimente, hârtie, instrumente de scris

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să analizeze cum se simt în acel moment. În funcție de emoțiile identificate, aceștia trebuie să aleagă o secțiune de pe termometrul de sentimente (ușor nervos, neîncrezător, agitat), Apoi, elevii sunt rugați să propună strategii menționând ce ar putea face pentru a reduce sau a evita acele emoții.



Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegi intensitatea emoțiilor tale?
- Ce mă îngrijorează cel mai mult în legătură cu autocontrolul?
- Ce contează cel mai mult în viața mea?
- Ce este mai rău: a eșua sau a nu încerca niciodată?

Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Vizualizarea puterii tale de autocontrol

Domeniul cheie: Autocontrolul emoțional

Durata: 10-15 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Vizualizarea este o activitate bună care poate îmbunătăți concentrarea copiilor, reglarea emoțională și gestionarea stresului.

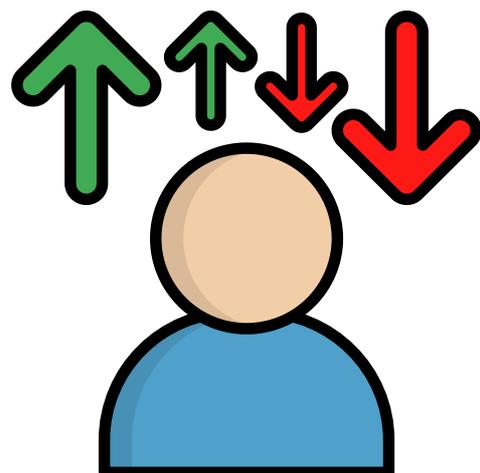
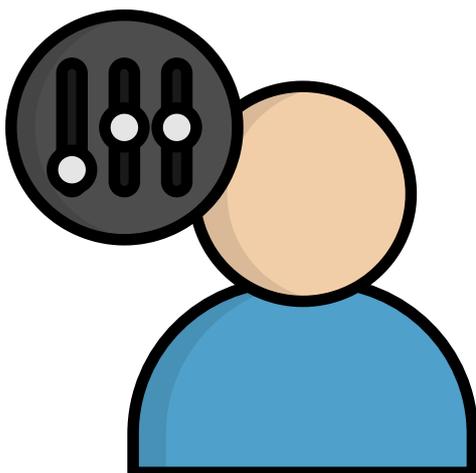
Materiale / Instrumente: instrumente de scris, hârtie, creioane colorate

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să închidă ochii și să-și imagineze o scenă relaxantă în care se pot cufunda complet (ar putea fi locul lor preferat). Trebuie să vizualizați o schimbare în acel loc, care ar putea fi orice.

Elevii își deschid ochii timp de 10 secunde, apoi îi închid din nou și vizualizează pe cine vor lua în acea scenă calmă (cel mai bun prieten, familie, etc.) Această activitate poate deveni un obicei și poate fi repetată ori de câte ori elevii doresc să-și îmbunătățească autocontrolul și rezistența emoțională.

Întrebări pentru elevi care îi pot ajuta în această sarcină:

- De ce mi-e frică cu adevărat?
- Care este cel mai important lucru din viața mea?
- Ce îmi doresc cel mai mult în viață?
- Ce ai face dacă ar trebui să dai vești proaste unui prieten?



Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Aș prefera...

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 10 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Aceasta este o activitate de control al impulsurilor pentru copii și îi ajută să practice abilitățile de rezolvare a problemelor și să fie mai deschiși.

Materiale / Instrumente: instrument de scris, hârtie, creioane colorate

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să-și înțeleagă starea de spirit și emoțiile și să completeze propoziția „Aș prefera...” de cât mai multe ori posibil, urmând dorințele, sentimentele și îndoielile lor. De exemplu, „Prefer să mă uit la televizor decât să-mi fac temele”. În acest fel, ei vor fi mai conștienți de ceea ce își doresc cu adevărat în acel moment dar și de îndatoririle care îi împiedică să-și petreacă ziua așa cum își doresc.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce trebuie să schimb la mine?
- Care este modul meu preferat de a-mi petrece ziua?
- Ce mă sperie cel mai mult când îmi exprim emoțiile reale?
- Ce îmi doresc cel mai mult de la mine?



Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Provocare muzicală

Domeniul cheie: Autocontrolul

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Aceasta este o activitate care îi ajută pe elevi să facă diferența între muzica plăcută și muzica care nu le place, dar și cum să-și controleze emoțiile neplăcute cauzate de cântecele neagreate.

Materiale / Instrumente: internet, smartphone, computer/laptop

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să cânte melodia lor preferată. După aceea, trebuie să cânte o melodie care nu le place sau pe care îl urăsc de-a dreptul. Cel mai important este să asculte cântecul care nu le place până la final. După ascultarea celor două melodii, elevii trebuie să mediteze asupra emoțiilor provocate de ambele melodii și să își analizeze capacitatea de autocontrol și puterea de a asculta cântecul care nu le place, până la final.

Este bine ca elevii să mediteze la modul în care relaționează această activitate cu viața reală, unde trebuie să se controleze chiar și în situații neplăcute.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Cât de greu este să asculți o melodie neplăcută până la sfârșit? Se întâmplă la fel și în viața reală?
- Cât de dificil este să asculți părerile altora care sunt diferite de ale tale?
- Vă puteți controla atunci când nu vă aflați în zona de confort?
- Ce aș schimba la mine?

UNITATEA 5.

EMPATIA



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Teatru emoțional

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 40-60 min

Forma organizatorică a activității: grupe de 5-6 elevi

Scopul activității: în urma desfășurării acestei activități, elevii vor fi capabili să interpreteze situații emoționale imaginare și să le transpună în mod fidel și, deasemenea, să identifice emoțiile celorlalți, să le înțeleagă și să le denumească.

Materiale/instrumente: -

Instrucțiuni: Elevii vor interpreta o situație în care sunt prezentate diverse emoții și sentimente. Ei vor acționa folosind empatia atunci când își interpretează personajele, exprimând emoțiile ca și cum ar fi ale lor și încercând să le transmită publicului în cel mai credibil mod posibil. După fiecare reprezentație, ceilalți elevi, care au făcut parte din public, vor analiza emoțiile pe care au reușit să le identifice.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Au existat emoții care au fost greu de descris?
- Ce emoții sunt mai ușor de identificat, respective mai greu?
- Crezi că suntem mereu conștienți de emoțiile altora?
- Crezi că există vreo situație în care cel puțin o emoție să nu fie prezentă?



Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Mimă empatică

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 30 min

Forma organizatorică a activității: grup mare

Scopul activității: transmiterea constantă a unei emoții și capacitatea de a le identifica în ceilalți.

Materiale / instrumente: hârtie

Instrucțiuni: Profesorul va atribui în mod aleatoriu fiecărui elev o emoție și numai cei doi vor ști care este acea emoție. Ulterior, elevii vor veni pe rând în fața clasei și trebuie să exprime emoția atribuită folosind doar mimica. Se pot face gesturi sau se pot reproduce sunete, dar vorbirea nu este permisă. Elevul care numește corect emoția va câștiga 1 punct.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Este ușor să recunoști emoțiile?
- Ce emoții sunt mai greu de portretizat?
- Ce emoții sunt mai greu de identificat?
- În viața de zi cu zi, identifice emoțiile la alte persoane și la tine?



Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Probleme anonime

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 20-45 min

Forma organizatorică a activității: individuală și în grupuri mari

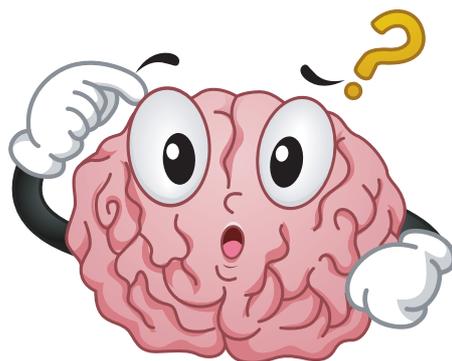
Scopul activității: Elevii vor fi capabili să empatizeze cu cineva într-o situație dificilă, recunoscând emoțiile pe care le poate experimenta și luând în considerare soluții care pot ajuta.

Materiale / Instrumente: cutie din carton

Instrucțiuni: O cutie de carton va fi așezată în clasă, iar pe parcursul săptămânii, elevii pot introduce bilețele anonime care să conțină diferite probleme sau preocupări ale acestora. În ultima zi, aceste bilețele vor fi citite cu voce tare în clasă și vor fi analizate pentru a determina cauzele, consecințele și emoțiile asociate fiecăreia. În final, se vor căuta posibile soluții sau sfaturi pentru persoanele care și-au împărtășit problemele.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Sunteți conștient de problemele și preocupările pe care le pot întâmpina colegii dvs. de clasă?
- Crezi că este necesar să te pui în pielea altcuiva și să oferi ajutor?
- Ce emoții negative v-au surprins între toate problemele care au fost împărtășite?
- Crezi că empatia este necesară în rezolvarea problemelor?
- Am folosit o cutie pentru a ne împărtăși în mod anonim problemele, dar credeți că am putea înlocui acele cutii cu noi înșine? Ar fi benefic? De ce?



Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Animale empaticе

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 60 min

Forma organizatorică a activității: 3 grupe

Scopul activității: Facilitarea exprimării și a recunoașterii emoțiilor prin interacțiunea cu animalele.

Materiale / Instrumente: câini și /sau alte animale de companie (dacă este posibil); imagini cu animale de companie.

Instrucțiuni: Animalele sunt adesea un mediu excelent pentru exprimarea și recunoașterea emoțiilor și pot fi deosebit de utile în diferite terapii, cum ar fi cele pentru persoanele cu autism. Animalele oferă un mediu sigur și ajută la înțelegerea emoțiilor prin expresii non-verbale.

În acest caz, vom prezenta trei câini domestici de la o asociație de educație animală din apropiere sau un adăpost de animale. Fiecare grup va petrece timp cu câinele, jucându-se cu el și mângâindu-l, printre alte activități. Atunci când își ia rămas bun de la câine, fiecare elev va completa individual un formular care include o listă de emoții grupate pe categorii: colegii mei, câinele și eu. Ei vor marca gradul în care fiecare emoție a fost prezentă (de la 0 la 5) pentru fiecare subiect.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Este mai ușor sau mai dificil să exprimi sentimentele față de un câine? De ce?
- Ce emoții ați simțit în timpul activității?
- Crezi că acel câinele a trăit emoții? Care?

Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Cine este cine?

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 30-40 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Identificarea calităților emoționale care definesc un coleg de clasă și capacitatea de a le identifica pe cele personale.

Materiale / Instrumente: hârtie și creioane colorate

Instrucțiuni: Profesorul va alege câțiva elevi din clasă și îi va ruga pe ceilalți să realizeze un portret al acestora, la care să adauge o listă de calități emoționale care îi definesc. Odată ce toate portretele sunt finalizate, fiecare elev descris va alege portretul și descrierea despre care crede că îl reprezintă. În cele din urmă, fiecare elev va dezvălui ce portret a ales, iar creatorul acestuia va confirma dacă a ghicit corect.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ce calități și emoții te-au descris cel mai bine? Care crezi că este motivul?
- Ce calități și emoții nu au reușit colegii să surprindă la tine? Care crezi că este motivul?
- Ce este mai ușor: reprezentarea aspectului fizic sau calitățile și emoțiile colegilor de clasă?
- Imaginea pe care o ai despre tine se potrivește cu imaginea pe care o au ceilalți despre tine?



Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Jurnal de empatie

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 5 sau 10 minute în fiecare zi, timp de o săptămână

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Identificarea emoțiilor în contexte cotidiene (situații de familie, cu prietenii, la televizor, pe rețelele sociale etc.).

Materiale / Instrumente: caiet/carnețel, instrument de scris

Instrucțiuni: Fiecare elev va crea un mic jurnal în care va înregistra emoțiile pe care le identifică în viața de zi cu zi în situații specifice, fie că sunt proprii, ale membrilor familiei, prietenilor sau identificate prin intermediul rețelelor de socializare sau prin alte mijloace. În jurnal, aceștia vor detalia situația care a avut loc și emoțiile pe care cred că le-ar fi putut simți persoana în cauză.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ai fost întotdeauna conștient de povara emoțională care există în viața de zi cu zi?
- Cât de importantă considerați că este empatia pentru a putea identifica și a înțelege emoțiile care apar în situațiile de zi cu zi?
- Crezi că, în general, oamenii acordă atenție emoțiilor și sentimentelor care apar în diferite situații?



Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Știri aprofundate

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 30 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Identificarea emoțiilor și a sentimentelor care pot apărea ca răspuns la un eveniment social.

Materiale / Instrumente: caiet/carnețel, instrument de scris, televizor

Instrucțiuni: Urmăriți știrile la televizor, alegeți 3 știri și analizați emoțiile și sentimentele pe care le-ar putea trăi protagoniștii fiecărei știri folosind o perspectivă empatică. Notați știrea și emoțiile aferente într-un caiet/carnețel, pentru ca apoi să o prezentați în clasă.

Știrile pot acoperi orice subiect: evenimente de actualitate, sport, politică, știri locale, știri internaționale etc.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Erați conștient în prealabil de repercusiunile emoționale din spatele fiecărei știri?
- Există mai multe știri asociate cu emoții pozitive sau cu emoții negative?
- Crezi că toate evenimentele care au loc sunt legate de o emoție, atât pentru protagoniști, cât și pentru cei care aud știrea?



Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Scrisoare către o persoană vârstnică

Domeniul cheie: Empatia

Durata: 20 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Empatizarea cu persoanele în vârstă, realitatea lor și istoria lor, creând o legătură intergenerațională de respect și arătând interes pentru a-i asculta pe ceilalți.

Materiale / Instrumente: hârtie, plic și instrument de scris

Instrucțiuni: Persoanele în vârstă experimentează adesea singurătatea și apreciază atunci când alții, în special cei mai tineri, își amintesc de ele. Scrieți o scrisoare unei persoane în vârstă (bunic, vecin, cineva dintr-un azil de bătrâni etc.) exprimându-vă recunoștința pentru atenția pe care v-au arătat-o întrebând despre un eveniment important din viața sa. Întrebați, în mod specific, despre emoțiile pe care acest eveniment le-a produs și de ce își amintesc și astăzi de ele. Încercați să mențineți corespondența cu acea persoană și dincolo de această activitate.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce emoții crezi că a simțit acea persoană la primirea scrisorii tale?
- Ți este greu să te pui în pielea celeilalte persoane, având în vedere diferența de vârstă?
- Crezi că trăiești emoții în același mod ca o persoană în vârstă, fie că este vorba de prezent sau de trecut?



UNITATEA 6

MOTIVAȚIA



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Nu este niciun munte suficient de înalt

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 40-60 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Îmbunătățirea motivației prin resurse muzicale și dobândirea acesteia ca instrument pentru a rămâne motivat în orice situație.

Materiale / Instrumente: computer și difuzoare

Instrucțiuni: Fiecare elev va scrie un cântec pe care îl consideră motivant. Cu toate acestea, profesorul va crea o listă de redare pe o aplicație muzicală precum Spotify sau YouTube. La clasă, mai multe dintre aceste cântece vor fi analizate aleatoriu, întrebând câți elevi le consideră motivante și motivele lor.

Această listă de cântece va fi partajată elevilor și poate fi folosită, dacă toți elevii sunt de acord, în situații convenite precum examene, sesiuni de relaxare, activități sportive, etc.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Te motivează același gen de muzică ca și pe colegii tăi?
- În ce situații din viața de zi cu zi cântați/ascultați muzică? De ce?
- Muzica pe care o ascuți în timp ce studiezi este diferită de ceea ce ascuți în timp ce te antrenezi sau te relaxezi?
- În ce situații și pentru ce emoții poate fi benefică muzica?
- Muzica pe care o ascuți când ești fericit este diferită de cea pe care o ascuți atunci când te simți defavorizat? Cum diferă?



Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Idoli

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 40-60 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Identificarea modelelor motivaționale la alte persoane, selectarea unor modele și aplicarea unora dintre experiențele altor persoane ca exemple demne de urmat.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris, computere

Instrucțiuni: Fiecare elev va efectua cercetări și va face o prezentare despre o persoană apropiată sau o persoană publică care îi servește drept model motivațional. În primul rând, ei vor aduna informații despre viața lor, realizările și atitudinea față de provocări, folosind internetul sau alte surse. Ulterior, ei vor scrie un scurt scenariu care evidențiază cele mai importante aspecte ale vieții acelei persoane și vor oferi o reflecție despre motivul pentru care sunt un model motivațional. În cele din urmă, ei vor prezenta oral colegilor de clasă alegerea lor, informațiile adunate despre acea persoană și motivele pentru care o consideră idolul lor.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- De ce este important să alegeți un model/idol și să identificați acțiunile lor pozitive și eventual acțiunile discutabile?
- Cum ne pot ajuta exemplele să depășim provocările și să găsim soluții la problemele noastre?
- Există oameni care pot servi drept modele în zonele mai apropiate de tine? Cine ar putea constitui bune exemple în acest sens și de ce?



Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Vânător de recompense

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 45-50 min

Forma organizatorică a activității: grupe de 4-5 elevi

Scopul activității: Cooperarea și munca în echipă pentru a atinge un obiectiv comun. Capacitatea de a face diferența între recompense intrinseci și extrinseci, precum și dobândirea abilității de a crea recompense echilibrate și sănătoase.

Materiale / Instrumente: cartonașe cu imagini / idei

Instrucțiuni: Profesorul va ascunde cartonașe în jurul școlii și în diferite locuri din școală, indicând recompense intrinseci și extrinseci. Odată ce echipele sunt create, vânătoarea de comori va începe cu o limită de timp de 30 de minute. Când timpul expiră, toate echipele se vor reuni cu profesorul pentru a-și raporta rezultatele și pentru a face bilanțul. Se va acorda 1 punct pentru fiecare recompensă extrinsecă găsită și 2 puncte pentru fiecare recompensă intrinsecă găsită. Echipa care are cel mai mare punctaj la sfârșitul timpului va fi câștigătoare.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Sunt recompensele intrinseci sau extrinseci mai importante? De ce?
- Ce recompense primiți de obicei? Sunt mulțumiți?
- Ce recompense ați dori să primiți?
- Crezi că recompensele îți influențează motivația și efortul atunci când studiezi sau te angajezi în orice activitate?



Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Tunelul cu complimente

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 40-60 min

Forma organizatorică a activității: toată clasa

Scopul activității: Acceptarea cuvintelor amabile și a complimentelor venite din partea celorlalți, capacitatea de a-l lăuda pe alții, dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă și îmbunătățirea motivației și a stimei de sine prin camaraderie.

Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: La sfârșitul fiecărei zile, ca activitate de rămas bun, formați un tunel cu toți elevii clasei. Fiecare elev va trece merge prin “tunel” pe rând, iar colegii de clasă trebuie să ofere complimente și cuvinte amabile persoanei care merge, iar contactul fizic, cum ar fi bătaia pe spate, umăr sau cap, aplauze și urale sunt încurajate. Dacă elevul se simte mai confortabil, poate trece prin “tunel” cu ochii închiși pentru a fi mai conștient de tot ce este în jurul lui, și într-un ritm lent.

După ce vor trece prin “tunel” elevii se vor așeza în capătul lui și îi vor aștepta pe următorii.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Vă este greu să acceptați complimente venite din partea celorlalți? De ce?
- Îți este greu să faci complimente altora? De ce?
- În viața de zi cu zi, complimentezi oamenii apropiați care îți influențează pozitiv viața?
- Crezi că vorbele amabile, complimentele și gesturile bune pot îmbunătăți motivația?

Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Peretele motivațional

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 30-40 min

Forma organizatorică a activității: perechi

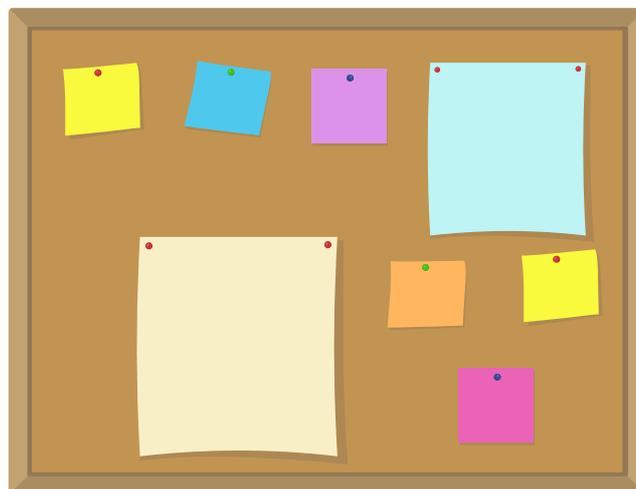
Scopul activității: îmbunătățirea motivației celorlalți și a interesului de a crea compoziții artistice și digitale în scopuri motivaționale.

Materiale / Instrumente: computere/tablete și imprimantă

Instrucțiuni: În perechi, elevii vor lucra la un computer sau o tabletă în aplicația Canva. Profesorul va oferi instrucțiuni simple despre cum să utilizeze aplicația și sfaturi despre utilizarea acesteia. Fiecare pereche ar trebui să creeze un poster cu un mesaj motivațional, imagini și fotografii, făcându-l atrăgător pentru ceilalți. Afișele vor fi amplasate în diferite zone ale școlii cu scopul de a fi văzute de cât mai multe persoane.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Crezi că arta sau literatura pot fi un factor motivant?
- Ce elemente similare cu posterul creat ați văzut în viața de zi cu zi? Te motivează?
- În ce măsură credeți că afișele create îi pot ajuta pe cei care le văd?



Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Panoul cu mesaje

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 5 sau 10 minute în fiecare zi timp de câteva săptămâni

Forma organizatorică a activității: individuală

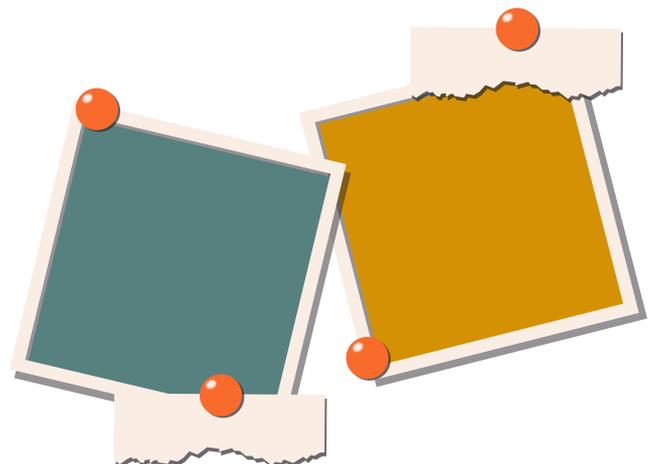
Scopul activității: Îmbunătățirea capacității de vizualizare a obiectivelor și menținerea motivației pentru a le atinge, în timp ce se conștientizează și se apreciază realizările zilnice.

Materiale / Instrumente: carton/panou de plută, hârtie, foarfece, creioane

Instrucțiuni: Crează un mic panou de carton sau plută și agăță-l într-un loc vizibil în camera ta. Zilnic, ar trebui să adaugi post-it-uri verzi sau felicitări cu realizările din ziua respectivă sau evenimentele de care ești mîndru. Scrie și data. Săptămînal, adaugă cel puțin un post-it mov care reprezintă o provocare pentru acea săptămîna.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Scrierea și păstrarea realizărilor și a faptelor bune într-un loc vizibil în camera ta te face mai conștient de ele?
- Creșterea stimei de sine are un impact pozitiv asupra motivației tale de a-ți atinge obiectivele?
- Crezi că ai putea păstra un obicei similar de-a lungul timpului (ținând jurnale pentru a-ți înregistra acțiunile sau pentru a crea o listă de obiective etc.)?



Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Creație

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 30 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Utilizarea creativității pentru a spori motivația, a vizualiza atingerea obiectivelor și a evoca emoții legate de moment.

Materiale / Instrumente: hârtie și materiale de desen

Instrucțiuni: Crează un mediu confortabil și motivant ascultând muzica ce vă place, pregătind o băutură etc. Înainte de a începe, gândiți-vă la ceva ce doriți să îmbunătățiți în viața dvs. sau la un obiectiv pe care doriți să-l atingeți (de exemplu, învățarea unei noi limbi, exercițiile fizice practicate în mod regulat, îmbunătățirea performanțelor academice etc.). Închide ochii pentru un moment și imaginează-ți cum te-ai simți la atingerea acestui obiectiv. Deschideți ochii, luați hârtia și materialele de desen și creați un desen care să reprezinte obiectivul atins și emoțiile pozitive pe care le-ați imaginat în timpul vizualizării. Nu vă faceți griji pentru aspectul artistic; lăsați-vă ghidați de sentimente și de creativitatea momentului.

Nu uitați să atârnați sau să păstrați desenul într-un loc unde îl puteți vedea des, amintindu-vă de acel moment inspirator și motivant.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- V-ați simțit bine în timpul activității? Ați repeta experiența și în alte ocazii, pe cont propriu?
- Considerați că este important să găsiți un moment în care să vă opriți și să vă gândiți la obiectivele dvs. și să proiectați un viitor de succes?
- În ce alte moduri ați putea valorifica creativitatea pentru a spori motivația?

Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Scrisori motivaționale

Domeniul cheie: Motivația

Durata: 20 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Realizarea de scrisori motivaționale și pozitive pentru cei dragi și identificarea și aprecierea calităților pozitive ale celorlalți.

Materiale / Instrumente: hârtie, plicuri, creioane

Instrucțiuni: scrieți scrisori motivaționale pentru persoanele la care țineți, cum ar fi membrii familiei sau prietenii apropiați. Exprimați-vă recunoștința, aprecierea și încurajarea față de ei. Recunoașteți-le realizările și evidențiați-le calitățile pozitive. Încurajați-l să-și urmărească în continuare visele și obiectivele. Decorați literele cu culori, modele și modele; puteți adăuga desene, ilustrații sau orice alte elemente creative pentru a le face mai speciale.

Livrați în persoană scrisorile motivaționale pe care le-ați scris celor dragi sau, dacă nu este posibil, trimiteți-le prin poștă. Actul de a oferi și de a primi aceste scrisori poate fi o experiență interesantă și motivantă pentru ambele părți. Unii dintre destinatari ar putea răspunde la scrisoarea primită, iar acest lucru v-ar motiva și pe dvs.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce sentimente credeți că a experimentat destinatarul scrisorii dvs.? Credeți că motivația lor s-a îmbunătățit?
- V-ați gândi să continuați să scrieți astfel de scrisori în viitor, chiar dacă nu fac parte dintr-o activitate școlară?
- Ce fel de calități vi se par mai ușor de complimentat (abilități, atitudini, aspecte fizice etc.)? Și care vi se par mai greu de identificat?

UNITATEA 7 REZOLVAREA PROBLEMELOR



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Desen de grup

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 20-25 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra capacității lor de a lua o decizie bună pentru a rezolva o problemă. Ei se vor familiariza cu procesul de rezolvare a unei probleme și vor fi mai încrezători în exprimarea opiniilor lor.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris

Instrucțiuni: Elevii sunt grupați în echipe de câte 3. Fiecare elev din echipă are unul dintre următoarele roluri:

Vorbitor

Privitor

Observator

Vorbitor. Vorbitorul începe prin prezentarea următoarei probleme „Sala de clasă este zgomotoasă”. Vorbitorul își folosește creativitatea și desenează motivele pentru care o clasă ar putea fi zgomotoasă, verbalizând în același timp.

Privitor. La început, privitorul descrie ceea ce a desenat vorbitorul fără să vadă desenul. Apoi, privitorul vede desenul, el/ea nu are voie să vorbească și trebuie să-și comunice părerea nonverbal vorbitorului.

Observator. Observatorul analizează, fără să verbalizeze, reacția celorlalți doi și notează cât de bine au gestionat situația.

Activitatea se încheie atunci când vorbitorii spun că sunt mulțumiți de comunicarea non-verbală a privitorului.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți rezolvarea problemelor?
- Vă este ușor să rezolvați o problemă?
- Ce calități ar trebui să aveți pentru a rezolva cu succes o problemă?
- Este dificil să fii conștient de problemele din jurul tău?

Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Joc de memorie

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra capacității lor de a detecta și recunoaște o problemă și de a identifica natura problemei.

Materiale / Instrumente: hârtie, creioane, instrumente de scris, desene animate și alte resurse

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în două grupuri. Pornind de la cuvântul „învățare”, cele două grupuri de elevi se uită în jurul lor și aduc cel puțin 5 obiecte diferite legate de cuvântul dat.

Fiecare grup așează obiectele pe o masă. După ce toate obiectele sunt așezate pe masă, elevii au la dispoziție 30 de secunde pentru a memora obiectele. După aceea, profesorul le cere să închidă ochii și ia 3 obiecte de pe masă.

La final, profesorul le cere să deschidă ochii și le acordă 1 minut pentru a-și da seama ce obiecte lipsesc. Câștigă grupul care ghicește cel mai repede.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum recunoașteți o problemă?
- Vă este ușor să împărtășiți o problemă cu cei din jur?
- Ce bariere emoționale apar în acceptarea unei probleme?
- Este dificil să ceri ajutor în rezolvarea unei probleme?



Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Vânătoarea de chei

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra capacității lor de a acționa atunci când se află într-o situație tensionată și vor învăța cum să-și gestioneze emoțiile pentru a face față cu succes unei probleme.

Materiale / Instrumente: cheie

Instrucțiuni: Elevii în două grupuri. Profesorul ascunde o cheie în clasă sau undeva în exterior, dacă activitatea se livrează în aer liber. Profesorul le cere elevilor să-și imagineze că acea cheie este singura cale de a ieși dintr-o cameră încuiată.

Cele două grupuri de elevi încep să caute cheia. Câștigă grupul care o găsește primul.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum reacționați în situații tensionate?
- Cât de ușor este să pierzi controlul?
- Ce bariere emoționale apar în recunoașterea unei probleme?
- Este dificil să acționezi în contexte dificile?



Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Scenariul supraviețuitorului

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra capacității lor de a gândi creativ pentru a rezolva o problemă. De asemenea, vor învăța cum să gândească critic în situații stresante.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în două grupuri. Profesorul le descrie următoarea situație:

“Niște elevi sunt blocați pe o insulă. Au o cantitate limitată de hrană și apă și trebuie să creeze adăpost din obiectele / materialele pe care le găsesc pe insula. Au cerut ajutor, dar au primit răspuns că acesta nu poate ajunge mai repede de 2 zile.”

Fiecare grup trebuie să se gândească și să propună soluții care să-i ajute să treacă peste cele două zile cât mai sigur și confortabil posibil.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți alternativele pentru a rezolva o problemă?
- Cât de ușor este să iei decizii bune în situații tensionate?
- Ce bariere emoționale apar în comunicarea problemei?
- Este dificil să gândim critic pentru a lua decizii bune?

Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Jocul de precizie

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 20-30 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra capacității lor de a determina o problemă și de a găsi soluții adecvate, fără a încălca regulile jocului.

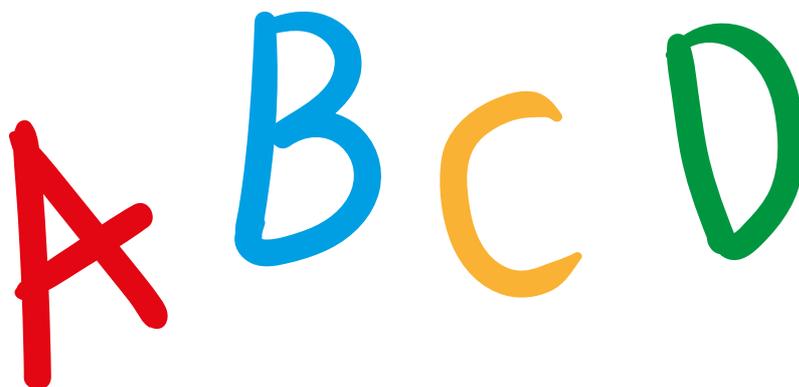
Materiale / Instrumente: scaune (sau nimic)

Instrucțiuni: Elevii sunt așezați în cerc fie pe scaune, dacă sunt disponibile, fie în picioare. Profesorul propune o temă și fiecare elev trebuie să găsească cuvinte/articole care se potrivesc categoriei date, dar trebuie să fie în ORDINE ALFABETICĂ. De exemplu, categoria este „animale”. Primul elev spune un cuvânt cu A, următorul elev spune un cuvânt cu B și așa mai departe.

Elevul care spune ultimul cuvânt corect în ordine alfabetică câștigă.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Care a fost cel mai mare eșec al tău?
- Vă considerați o persoană care are capacitatea de a rezolva probleme sau sunteți, dimpotrivă, un creator de probleme?
- Ce ați învățat rezolvând o problemă recentă?
- Ați fi putut găsi o altă soluție?



Temă pentru acasă #1

Numele activității: Deveniți un erou

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 10-15 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor fi stimulați să găsească idei / soluții noi.

În confortul casei lor, elevii vor face o activitate de stimulare a modului în care ar acționa pentru a rezolva o problemă. Acest lucru îi va ajuta să fie mai bine pregătiți pentru situațiile tensionate în care vor avea de luat decizii.

Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să se pună în pielea unei persoane celebre care trebuie să ia decizii într-o situație critică. Este vorba despre automeditație. Ei ar trebui să propună soluții și să se refere la experiențele lor până în acel moment.

Situație: Ești o persoană foarte faimoasă. Ai fost contactat de jurnaliști pentru un interviu pe o temă sensibilă, dar nu ai avut timp să răspunzi. Ca reacție, jurnaliștii au publicat un articol în care vă critică lipsa de interes față de public și societate. Care sunt alegerile pe care le-ați lua în considerare? Cum vei face asta?

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce vă distrage atenția atunci când trebuie să luați o decizie?
- Cât de greu este să te pui în locul altcuiva?
- Vă este ușor să rezolvați problemele sub presiunea timpului?
- Mediul de acasă vă ajută să luați decizii mai bune?



Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Chestionar pentru rezolvarea problemelor

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 10 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra modului de a gândi creativ și critic și își vor îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor.

Materiale / Instrumente: chestionar de autoexplorare, instrument de scris

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să identifice ceea ce îi împiedică să ia decizii pentru rezolvarea unei probleme și ceea ce îi ajută în rezolvarea unei probleme.

Chestionar

1. Care este cea mai mare teamă a ta atunci când vine vorba să iei decizii?
2. Cât de repede reacționezi atunci când ai de rezolvat o situație tensionată?
3. Dacă ai putea schimba un lucru la tine, care ar fi acesta?
4. Care este cel mai mare regret al tău când încerci să rezolvi probleme?
5. Ce prețuiești cel mai mult la tine?

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce mă împiedică să fiu sincer cu mine însumi?
- Este greu să-ți accepti slăbiciunile?
- Cum mă ajută mediul meu de acasă să mă relaxez?
- Cât de ușor este să accepți o problemă?

Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Ziarul

Domeniul cheie: Rezolvarea problemelor

Durata: 5-10 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor învăța să recunoască și să accepte problemele pe care le au chiar dacă nu sunt complicate. Ei vor învăța să reducă gândurile negative din spatele unei probleme și să ajungă la ceea ce este cu adevărat problematic.

Materiale / Instrumente: instrument de scris, hârtie

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să-și scrie problema (poate fi una de acasă sau de la școală) ca și cum ar fi un titlu într-un ziar. Apoi elevii sunt rugați să-și explice problema în maximum 30 de cuvinte. Apoi reduceți-l la 20 de cuvinte; apoi la 15 cuvinte; apoi la 10 cuvinte și în final la doar 5 cuvinte. Aceste 5 cuvinte constituie rădăcina problemei lor.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Cât de greu îmi este să-mi accept problemele?
- Cât de des comunic problemele mele familiei mele?
- Este ușor să ceri ajutor prietenilor pentru o problemă?
- Cât de mult mă ajută mediul meu de acasă să meditez atunci când sunt stresat?



UNITATEA 8

ABILITĂȚILE SOCIALE



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Cum ne găsim prieteni

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: 20-45 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 3-4 elevi în grup

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra a ce este prietenia și asupra complexității relațiilor umane. Se vor gândi cât de multă valoare poate avea prietenia.

Materiale / Instrumente: lipici, hârtie, foarfece, imagini cu fețe (reviste, ziare)

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în grupuri de trei. Ei iau ziare și reviste și aleg chipuri care le atrag atenția. Grupul trebuie să convină împreună cum să procedeze, cine va lucra mai devreme și cine va lucra mai târziu, și să stabilească spațiul de lucru care este limitat. Apoi, elevii lipesc fețele pe hârtie și identifică două persoane (fețe) care se caută, care ar putea fi prieteni. Ei împart hârtia folosind linii diferite pe care le trasează. Fiecare elev are propria lui culoare de linie. Împreună creează un labirint pe hârtie. Liniile vor fi pătate, dar trebuie avut grijă ca perechile să se poată întâlni.

Întreaga imagine va arăta complexitatea relațiilor umane și complexitatea găsirii unei căi de a ajunge de la unul la altul.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum înțelegeți imaginea creată?
- Cum vă faceți prieteni?
- Vă este ușor să vă faceți prieteni?
- Ce calități ar trebui să aibă prietenul tău?
- De ce ne plac unii oameni și alții nu?
- De ce unele dintre fețe te-au deranjat sau te-au intrigat?

Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Sentimente umane

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: 50-60 min

Forma organizatorică a activității: individual, apoi grupe de 3-4 elevi

Scopul activității: Recunoașterea diferenței dintre descrierea unei acțiuni și utilizarea unui verb pentru a exprima sentimente. Dezvoltarea comunicării verbale și non-verbale în situații reale din viața de zi cu zi, dezvoltarea empatiei și găsirea unor răspunsuri adecvate pentru diferite situații. Conștientizarea diferențelor dintre bărbați și femei în diferite situații de viață.

Materiale / Instrumente: tablă pentru profesor, instrumente de scris, interviuri tipărite pregătite, cartonașe care prezintă diferite situații, cartonașe cu locuri de muncă

Instrucțiuni: Elevii stau în cerc. Profesorul îi întreabă cum s-au simțit în anumite situații, de ex. un weekend la bunica, am primit un cadou, m-am rănit la fotbal, a trebuit să studiez etc. Profesorul poate scrie câteva dintre răspunsuri pe tablă, apoi împarte elevii în grupuri. Fiecare grup primește câte un text cu o conversație din viața de zi cu zi (adecvat vârstei elevilor). Sarcina elevilor este să se gândească la felul în care se simte persoana respectivă. Cine a fost prezentat în fragment? A fost persoana respectivă tratată în mod corect? Apoi elevii desenează în grupul lor un cartonaș cu o situație pe care o vor reprezenta prin dramatizare: la medic, în magazin, acasă, la școală etc. Apoi ne concentrăm pe comportamentul băieților și fetelor. Cum se comportă bărbații și femeile în societate? Cum se comportă acasă? Dar la serviciu? Profesorul a pregătit poze cu diferite „slujbe masculine / feminine”, dar și unele în care bărbați și femei muncesc laolaltă. De ce unele locuri de muncă sunt mai potrivite pentru bărbați și altele pentru femei? Elevii își susțin opiniile, prezentând argumente.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum te-ai simțit în rol?
- Ce mai trebuie să exersați (salutare, mulțumiri etc.)?
- Cum se manifestă adulții în aceste roluri? Imi puteți spune diferențele?
- Ce au bărbații și femeile în comun și prin ce diferă?
- Ce părere aveți despre profesiile „masculin și feminin”? Care este opinia ta?

Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Caracteristici umane

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: 25-35 min

Forma organizatorică a activității: individual/grup

Scopul activității: extinderea cunoștințelor despre caracteristicile umane existente. Conștientizarea atitudinilor pe care elevii le au față de ei în raport cu propria personalitate. Cunoaștere reciprocă, mai strânsă între elevi.

Materiale / Instrumente: tablă, instrumente de scris

Instrucțiuni: Elevii se așează pe scaune în cerc, iar profesorul începe prin a-i descrie, folosind attribute precum “vorbăreț”, “curios”, etc. Profesorul poate lucra cu informațiile pe care le are despre elevi, și apoi trece, în mod treptat la informații mai specifice despre caracteristicile umane. Profesorul îi întreabă apoi pe elevi, într-un format de brainstorming, ce caracteristici umane cunosc. El scrie răspunsurile elevilor pe tablă și nu face comentarii. Apoi profesorul creează grupuri de trăsături și îi întreabă pe elevi care trăsături pot ajuta la crearea unei atmosfere bună în clasă, promovează munca în echipă, tulbură liniștea în clasă, nu favorizează relațiile de prietenie etc.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ce calități sunt prezente la elevii din clasă?
- Care este o caracteristică tipică pozitivă și una negativă?
- Ce caracteristici lipsesc în clasă?
- Ce calități ar trebui să prețuim la clasă?



Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Cum sunt eu?

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: 20-25 min

Forma organizatorică a activității: individuală

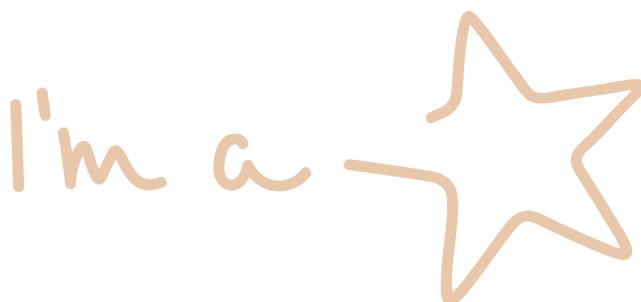
Scopul activității: cunoașterea colegilor de clasă în clasă. A învăța despre propriile trăsături de personalitate și despre modul în care ceilalți le percep. Rafinarea viziunii asupra propriei personalități și a caracteristicilor acesteia.

Materiale / Instrumente: tablă, instrumente de scris, bandă adezivă

Instrucțiuni: În primul rând, revizuiți rapid împreună cu elevii ce caracteristici umane se cunosc. Apoi, profesorul împarte sala de clasă în două – partea “Da” și partea “Nu”. Elevii se vor așeza pe una dintre cele două părți, în funcție de răspunsul lor la întrebările adresate. Dacă nu sunt siguri de răspuns, elevii vor sta mai aproape de linia mediană. Ești optimist, prietenos, tolerant, invidios, de încredere, agresiv, punctual, dezordonat, leneș, dornic să ajuți pe oricine? Profesorul observă reacțiile elevilor.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cine ar dori să acorde un feedback activității care a avut loc?
- Ai răspuns întotdeauna sincer?
- Cât de greu a fost pentru tine?
- Ai fost surprins de părerile colegilor tăi despre tine?
- Ce a fost inconfortabil pentru tine?
- Părerea dumneavoastră se potrivește cu cea a colegilor de clasă?



Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Lumină și umbră

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: individual, apoi grupe de 3-4 elevi

Scopul activității: cunoașterea punctelor forte și a celor slabe; autoanaliza din diferite perspective; dezvoltarea abilităților de meditație / auto-reflecție.

Materiale / Instrumente: hârtie, instrumente de scris

Instrucțiuni: În primul rând, elevii vor lucra independent. Toată lumea va avea nevoie de hârtie și un instrument de scris. Elevii vor împărți foaia de hârtie în două. Fiecare își va scrie numele pe ambele părți ale hârtiei, de sus în jos, literă cu literă. În dreptul fiecărei litere, elevii vor scrie câteva dintre calitățile lor pozitive. În stânga fiecărei litere, elevii vor scrie câteva dintre calitățile lor negative. Apoi se împart în grupuri de 3-4 elevi. Fiecare persoană din grup poate împărtăși cu ceilalți ceea ce își dorește din lista sa. Colegii pot aduce adăugiri. Pe măsură ce elevii gândesc, amintiți-le că toată lumea are puncte forte și puncte slabe.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ce ți-a fost mai greu să scrii?
- Ce instrumente de autocunoaștere avem?
- Puteți găsi o situație în care o parte „slabă” este un avantaj și o parte „puternică” să fie un dezavantaj?
- Ce înseamnă acest lucru pentru fiecare dintre noi?



Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Oamenii din viața mea

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: aproximativ o oră

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra relațiilor din viața lor. Ei vor lua în considerare modul în care oamenii din jurul lor îi pot ajuta în cazul unei probleme (de exemplu, psihologică, materială).

Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: Elevii sunt rugați să afle ce fel de relații au cu oamenii din viața lor, care sunt oamenii importanți pentru ei și dacă au un prieten apropiat sau o persoană la care să poată apela dacă au o problemă. Elevii cartografiază situația și își fac o idee despre ceea ce înseamnă „plasa de siguranță”.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Cine este adevăratul meu prieten?
- Când, unde și cu cine mă simt confortabil?
- Dacă nu mă simt bine, cine este mereu acolo pentru mine (la școală/acasă)?
- Cunosc un număr, o aplicație sau un site web pentru ajutor psihologic?
- Cine mă poate ajuta dacă mă aflu într-o situație financiară dificilă?



Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Conversație politicoasă în practică

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: aproximativ o oră; poate continua în viitor

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii își vor folosi cunoștințele despre conversația politicoasă și le vor practica în viața de zi cu zi.

Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: Elevii vor identifica situații reale, în care trebuie să fie politicoși și să comunice. Comportamentul decent și răspunsurile adecvate în situațiile din viața de zi cu zi sunt esențiale pentru buna funcționare a societății umane. Gradul de stăpânire a acestor abilități poate afecta viața academică, profesională și personală a elevilor. Elevii vor căuta în mod activ situații în care trebuie să fie politicoși și să comunice, de exemplu, la un comerciant, doctor, funcționar, șofer etc.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Pot îndeplini sarc, un părinte sau un prieten?
- Sunt îngrijorat de contactul cu străinii? E ok pentru mine sau nu?
- Știu cum să încep și să continui o conversație?
- Ce nu trebuie să uit? (salut, mulțumire, răspunsuri non-verbale adecvate etc.)
- Cum ați gestionat sarcina? Ce mai trebuie îmbunătățit?



Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Punctele mele forte și punctele slabe

Domeniul cheie: Abilitățile sociale

Durata: aproximativ o oră; poate continua în viitor

Forma organizatorică a activității: individuală

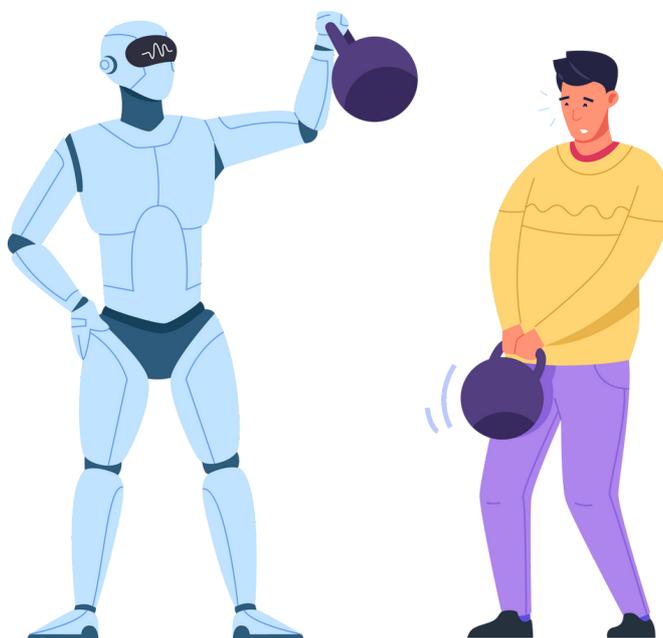
Scopul activității: Elevii vor reflecta asupra punctelor lor tari și punctelor slabe. Se vor gândi la modul în care își pot folosi punctele slabe și punctele forte în viața lor.

Materiale / Instrumente: -

Instrucțiuni: Elevii încearcă să-și găsească punctele forte și punctele slabe, pe care le avem fiecare dintre noi. Ei reflectă asupra modului în care aceste calități și trăsături de personalitate îi afectează în situațiile de zi cu zi și ce avantaje sau dezavantaje pot aduce. Unii elevi pot descoperi doar treptat aceste puncte tari și puncte slabe în viitor.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Care sunt punctele mele forte și punctele slabe (altele decât cele menționate în clasă)?
- Mă cunosc pe mine?
- Cine sau ce mă poate ajuta să mă cunosc?
- Am prieteni/persoane adevărate în jurul meu care sunt sinceri cu mine?



UNITATEA 9

MANAGEMENTUL STRESULUI



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Stresometru

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: 20-45 min

Forma organizatorică a activității: fiecare lucrează individual, apoi are loc o discuție comună

Scopul activității: Această activitate le va permite elevilor să-și exprime nivelul de stres, dar va crea și un spațiu pentru a discuta subiectul stresului și va ajuta la creșterea gradului de conștientizare a propriei sănătăți mintale.

Materiale / Instrumente: coli de hârtie, markere colorate

Instrucțiuni: Creați mai întâi o scară de culori de la 1 la 10, unde 1 reprezintă stresul minim (mă simt total relaxat) și 10 reprezintă stresul maxim (sunt total neajutorat).

Discutați cu elevii diverse situații care pot contribui la creșterea nivelului de stres la școală, cum ar fi examene, teste, prezentări, încărcare de teme etc. Introduceți Scala de stres Holmes și Rahe (vezi atașament), care este folosită în psihologie de mai bine de 50 de ani. Amintiți-le elevilor că stresul poate fi provocat și de situații pozitive din viață, dar și că stresul nu poate fi măsurat în mod obiectiv - fiecare îl experimentează diferit.

Apoi, cereți-i fiecăruia să-și creeze propriul Stressometru cu aceeași scară de la 1 la 10. Fiecare potrivește valoarea de pe scară cu o situație care corespunde nivelului lor de stres. Apoi, elevii își evaluează și nivelul actual de stress, raportându-se la acea scară. Elevii pot folosi markere colorate și creativitatea pentru a-și decora Stressometrul. Ei pot adăuga imagini, cuvinte sau simboluri. Potrivirea situațiilor specifice la fiecare nivel de stres îi va ajuta pe elevi să identifice și să înțeleagă exact ceea ce îi stresează. Acest lucru le poate permite să se concentreze mai bine asupra acestor situații și să caute strategii eficiente pentru a face față stresului.

După finalizarea Stressometrului, elevii își pot arăta reciproc creațiile și pot împărtăși pe scurt ceea ce i-a condus la o anumită poziție pe scară. Încurajați-i să-și împărtășească propriile experiențe în care au existat situații stresante.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum te-ai simțit când ai atribuit situații fiecărui nivel de pe Stressometru?
- Ce tehnici sau strategii ai dori să încerci pentru a face față stresului?
- Ce situații sau evenimente pozitive din viața ta te aduc de obicei la niveluri mai ridicate de stres?
- Crearea Stressometrului v-a ajutat să înțelegeți mai bine factorii de stres?

Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Tehnici de relaxare

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: 40-60 min

Forma organizatorică a activității: numărul de participanți nu este limitat

Scopul activității: Scopul acestei activități este de a prezenta elevilor diferite tehnici de relaxare, inclusiv respirația profundă, relaxarea musculară progresivă, imagini ghidate și conștientizarea propriilor trăiri, pentru a-i ajuta să gestioneze stresul.

Materiale / Instrumente: spațiu liniștit, covorașe adecvate pentru a permite culcarea pe podea

Instrucțiuni: Explicați importanța tehnicilor de relaxare, inclusiv respirația profundă, relaxarea musculară progresivă, imaginile ghidate și și conștientizarea propriilor trăiri, pentru gestionarea stresului și promovarea bunăstării mintale.

Exercițiul de respirație profundă:

Spuneți elevilor să găsească o poziție confortabilă în șezut, cu picioarele așezate pe podea și mâinile sprijinite pe poale. Ghidați-i să inspire lent și adânc pe nas, numărând până la patru, apoi să expire încet pe gură, numărând până la șase. Încurajați-l să se concentreze pe senzația produsă de aerul care intră și iese din corpul lor, eliberând orice tensiune la fiecare expirație.

Un scurt exercițiu de conștientizare:

Introduceți conceptul de conștientizare și beneficiile acestuia pentru gestionarea stresului și promovarea trăirii momentului prezent. Invitați elevii să se concentreze asupra momentului prezent și să se concentreze pe respirația lor, pe senzațiile din corpul lor, pe sunetele din mediu, temperatura mediului și mirosurile care îi înconjoară. Încurajează-i să-și observe gândurile și emoțiile fără a le judeca, pur și simplu să le recunoască și să le dea frâu liber. Ghidați apoi elevii să-și aducă ușor atenția înapoi la momentul prezent, ori de câte ori mintea lor rătăcește în altă parte. Invitați elevii să-și aducă încet atenția înapoi în sala de clasă. Discutați pe scurt cu elevii cum se simt după ce au practicat aceste tehnici de relaxare și conștientizare. Încurajați-i să încorporeze aceste tehnici în viața lor de zi cu zi ori de câte ori simt nevoia să se relaxeze, să reducă stresul sau să cultive sentimentul de conștientizare.

Relaxarea musculară progresivă:

Ghidați elevii printr-un exercițiu de relaxare musculară progresivă similar cu descrierea anterioară. Pentru această activitate, este ideal să vă asumați o poziție culcat. Începeți exercițiul calmând respirația. Apoi instruiți-l să încordeze fiecare grup de mușchi din corp pentru câteva secunde și apoi să elibereze tensiunea și să se concentreze pe senzația de relaxare. Începeți cu degetele de la picioare, treceți la picioare și treceți treptat prin picioare, abdomen, brațe și întreaga față. Ajutați-i pe elevi, învățându-i ce mușchi și grupe de mușchi să încordeze și în ce moment. Încurajați-i să elibereze orice tensiune.

Imagini ghidate:

Descrieți un cadru liniștit, cum ar fi o plajă sau o pădure liniștită și invitați elevii să se imagineze în acel loc. Conduceți-i să-și implice simțurile descriind priveliștile, sunetele, mirosurile și sentimentele pe care le-ar putea experimenta în acest mediu liniștit. Oferiți elevilor momente de tăcere pentru a le oferi timp să se cufunde pe deplin în vizualizare.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum te-ai simțit în timpul relaxării?
- Ți-a fost ușor sau dificil să te relaxezi și să te angajezi pe deplin în tehnici?
- Care tehnică vi s-a părut cea mai eficientă sau plăcută?
- Veți încerca să aplicați aceste tehnici de relaxare în viața de zi cu zi?
- Ce alte strategii sau tehnici de gestionare a stresului ați dori să învățați?



Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Atelier de fabricare a mingilor antistres

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: 45 min

Forma organizatorică a activității: perechi

Scopul activității: Scopul acestei activități este de a dota studenții cu un instrument practic de relaxare care să îi ajute să facă față stresului, promovând în același timp conștiința de sine și grija față de sine.

Materiale / Instrumente: baloane cu aer (diferite culori), orez, făină sau nisip (ca umplutură), sfoară, pâlnie sau recipiente pentru turnarea umpluturii (sticle de plastic cu gât îngust), foarfece

Instrucțiuni: Mai întâi, explicați elevilor că, în cadrul acestei activități, vor crea bile antistres. Elevii vor descoperi cum mingile antistres servesc ca instrument fizic pentru relaxare, pentru ameliorarea stresului și a tensiunii. Strângerea acestora poate ajuta eficient la calmarea minții și la ameliorarea anxietății.

Apoi împărțiți elevii în perechi. Fiecare pereche va primi cel puțin 4 baloane colorate, material pentru umplutură precum orez, făină sau nisip, precum și foarfece. Urmând instrucțiunile, elevii întind baloanele suflând aer în ele pentru a le face flexibile și ușor de manevrat. Lucrând împreună în perechi, ei folosesc pâlnii pentru a umple baloanele cu materialul ales, leagă strâns și decupează tubul bucal.

Apoi iau celălalt balon și îl lasă gol. Îl trag cu grijă peste balonul umplut, astfel încât să se potrivească perfect. Această construcție cu două straturi îi va crește durabilitatea. Apoi, ei leagă din nou balonul și taie tubul bucal în exces. Și iată! Mingea antistres este gata de utilizare.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum crezi că strângerea mingilor de stres poate ajuta la gestionarea stresului și a tensiunii?
- Crezi că texturile sau culorile mingilor au vreun impact asupra eficienței lor? De ce?
- Cum intenționați să încorporați utilizarea mingilor de stres în viața de zi cu zi pentru gestionarea stresului?
- Atelierul vi s-a părut calmant sau stresant?

Activitate în clasă #4

Denumirea activității: Creați-vă propria poveste

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: 15-20 min

Forma organizatorică a activității: elevii lucrează în perechi

Scopul activității: Activitatea combină gestionarea timpului, organizarea eficientă, colaborarea și creativitatea în crearea unei povești. Elevii își vor exersa abilitățile de a folosi eficient constrângerile de timp pentru a-și atinge obiectivele.

Instrumente: cartonașe mari cu imagini (amestecate aleatoriu), hârtii goale, instrumente de scris.

Instrucțiuni: Împărțiți elevii în perechi, iar aceștia vor colabora pentru a reorganiza spațiul pentru a-l face eficient și bine utilizat. Simultan, vor trebui să aranjeze pozele într-o astfel de ordine încât să poată crea o poveste pe baza lor.

Acordați elevilor 5 minute pentru planificarea și organizarea spațiului. Apoi, ei vor avea 10 minute pentru a aranja imaginile, pentru a crea o poveste și pentru a o scrie pe scurt. În acest timp, ar trebui să discute și să coopereze pentru a profita la maximum de timpul lor și pentru a crea o poveste captivantă.

După timpul alocat, opriți activitățile și cereți fiecărei perechi să-și prezinte rezultatul. Elevii ar trebui să-și citească povestea și să descrie cum au lucrat împreună pentru a o crea.

În concluzie, concentrați-vă pe importanța gestionării timpului, a organizării eficiente a muncii și a modului în care elevii pot aplica aceste abilități în viața lor de zi cu zi. Discutați cum și-au gestionat timpul, care a fost rolul colaborării, al creativității și, cel mai important, al planificării.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum ați gestionat constrângerile de timp pentru planificarea și finalizarea sarcinii?
- Ce abilități de gestionare a timpului ați învățat sau îmbunătățit în timpul acestei activități?
- Ți s-a părut dificil să fii creativ în timp ce ai un timp limitat?
- Cum a fost să le prezinți altora rezultatele tale? A fost benefic pentru tine?
- Ce ați dori să schimbați sau să îmbunătățiți la procesul de planificare?

Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Joc de rol: Gestionarea stresului la examen

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: 40 min

Forma organizatorică a activității: numărul de elevi nu este limitat, împărțiți grupul în 3 grupe mai mici

Scopul activității: Elevii vor exersa tehnici de management al stresului în scenarii din viața reală, își vor îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor și de autocunoaștere și capacitatea de a gestiona stresul în diferite situații.

Materiale / Instrumente: hârtie și instrumente de scris

Instrucțiuni: „Pregătirea pentru un examen important”. Pentru această activitate, profesorul își poate alege și propria materie și o poate adapta situației de la clasă. Elevii se pregătesc pentru un examen important, care este crucial pentru planurile lor viitoare de studiu. Se confruntă cu așteptări mari, incertitudine și multă nervozitate în pregătirea pentru examen.

Împărțiți clasa în 3 grupuri care reprezintă fiecare rol din scenariu, cum ar fi elevi, părinți, profesor sau prieteni. Fiecare grup va fi însărcinat cu o tehnică diferită de management al stresului în pregătirea pentru examen. Atribuiți în secret grupurilor o tehnică specifică de management al stresului, astfel încât să nu cunoască tehnicile atribuite celorlalte grupuri.

1. Grupul se poate concentra pe strategii de învățare eficientă și de gestionare a timpului.
2. Grupul se poate concentra pe sprijin și comunicare cu familia și prietenii.
3. Grupul se va concentra pe tehnici de relaxare.

Acordați elevilor cel puțin 15 minute pentru a se pregăti. Apoi fiecare grup își va prezenta scenariul în fața clasei și va explica abordarea lor față de gestionarea stresului în pregătirea pentru examen (minimum 5 minute pentru fiecare grup).

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cât de mulțumit sunteți de modul în care ați gestionat scenariul?
- Ce strategii de gestionare a stresului în timpul pregătirii pentru examen ați observat în scenariile altor grupuri?
- Ce strategii de management al stresului vi se par cele mai eficiente și de ce?
- Ce alte strategii sau tehnici de gestionare a stresului ați dori să învățați?

Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Jurnal de relaxare

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: individual (maximum 15 minute pe zi)

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Acest jurnal ar trebui să servească drept instrument de auto-introspecție, reflecție și, de asemenea, pentru a aprofunda abilitățile de relaxare eficientă.

Materiale / Instrumente: foaie de jurnal pentru fiecare zi

Instrucțiuni: Elevii vor petrece cel puțin 10 minute în fiecare zi exersând o formă de relaxare care a fost introdusă în timpul activităților la clasă. Ei pot alege dintre următoarele tehnici: respirație profundă, mindfulness, imaginație, relaxare musculară progresivă, ascultarea muzicii de relaxare, etc. Ei pot alege metoda care li se potrivește cel mai bine într-o anumită zi, pot alterna sau combina tehnici. Elevii își vor înregistra experiențele într-un scurt jurnal de relaxare. Elevii ar trebui să fie sinceri și deschiși. Prin jurnal, ei pot monitoriza efectul pe termen lung al relaxării regulate asupra sentimentelor și nivelului lor de stres. Este util să oferiți elevilor șablonul de jurnal de mai jos.

Proiectarea unui jurnal de relaxare:

Data:

Durata de relaxare:

Tehnica de relaxare:

Sentimente înainte de relaxare: (Descrieți cum vă simțiți fizic, emoțional și mental.)

Curs de practică de relaxare: (Descrieți cum ați realizat tehnica de relaxare aleasă.

Cum v-ați mișcat, cum ați respirat, cum v-ați concentrat etc.)

Sentimente după relaxare: (Descrieți cum vă simțiți acum după ce ați finalizat practica de relaxare. Cum s-au schimbat stările voastre fizice, emoționale și mentale.)

Efectul asupra sentimentelor și stresului: Evaluați modul în care această practică de relaxare v-a afectat sentimentele și nivelul de stres. V-ați simțit calmat, relaxat, starea de spirit îmbunătățită sau tensiunea redusă?

Comentarii sau observatii:

Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Lista de activități

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: individual (maxim 60 minute)

Forma organizatorică a activității: individuală

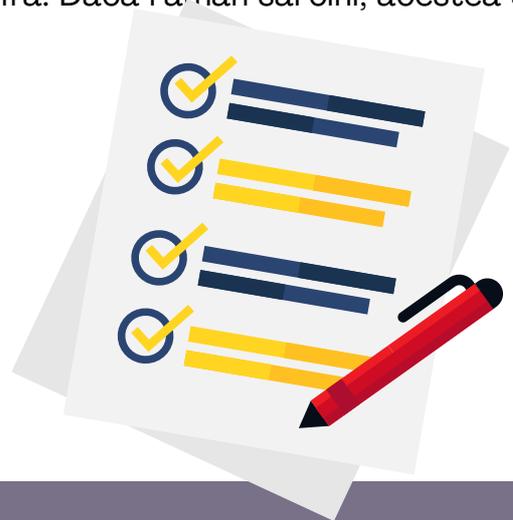
Scopul activității: În timpul finalizării sarcinii, elevii vor învăța să-și planifice timpul de studiu și pe cel personal pentru a evita stresul inutil legat de timp. Ei vor învăța să-și monitorizeze planul pentru a-și gestiona eficient timpul și pentru a-și îndeplini toate angajamentele.

Materiale / Instrumente: listă zilnică, creioane/markere colorate

Instrucțiuni: Elevii au sarcina de a planifica activități importante pentru întreaga săptămână următoare. În primul rând, ei vor lua în considerare sarcinile și activitățile pe care le au prestabilite (de exemplu, munca la școală, teste, teme, activități sportive și de agrement, proiecte personale, angajamente familiale).

Ei vor folosi o coală de hârtie pentru fiecare zi. Forma poate fi aleasă în funcție de preferințele lor, dar trebuie să respecte aceste reguli:

- 1) Pentru fiecare zi, ei vor nota ceea ce trebuie făcut și își vor prioritiza activitățile – folosind roșu, vor nota sau vor sublinia sarcinile cele mai esențiale (cele care sunt necesare). Ei vor folosi albastru pentru a marca sarcinile care ar fi bine de finalizat. În cele din urmă, vor folosi verde pentru a marca activitățile pe care se vor concentra dacă au timp liber, adică ceea ce are cea mai mică prioritate.
- 2) Elevii vor stabili un termen limită sau un interval de timp pentru fiecare sarcină. Ei vor estima cât timp va dura fiecare activitate (de exemplu, 10 minute, 2 ore etc.).
- 3) Odată ce o sarcină este finalizată, o vor tăia/bifa. Dacă rămân sarcini, acestea se vor transfera în zilele următoare.



Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Plan de stres

Domeniul cheie: Managementul stresului

Durata: individual

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Elevii vor crea un plan individual de stres pentru a-i ajuta să identifice și să gestioneze situațiile stresante.

Instrumente: diagramă imprimată, instrument de scris

Instrucțiuni: Elevii vor crea sau li se va oferi o diagramă pe baza unui exemplu. Ei vor scrie o listă cu situațiile stresante cu care se confruntă și cu ceea ce simt pentru ele. Apoi aleg strategii și tehnici care îi ajută să facă față acestor situații. Acestea pot include strategii precum respirația profundă, activitatea fizică, meditația, căutarea de sprijin de la prieteni sau familie etc. În cele din urmă, ei vor evalua eficacitatea strategiei lor sau vor descrie unde ar face schimbări și ce mai trebuie să învețe.

Elevii vor dezvolta apoi un plan despre cum să folosească aceste strategii în situații stresante și cum să le integreze în viața lor de zi cu zi. La finalizare, elevii ar trebui să prezinte și să împărtășească planul lor de stres cu ceilalți colegi de clasă.

Această sarcină va permite elevilor să identifice factorii de stres specifici și să aleagă strategiile care funcționează cel mai bine pentru ei.

EXEMPLU:

Stressor (Describe specific situations that cause you stress or anxiety.)	Feelings that the stressor evokes in me	Strategies, tools, methods for coping with stress	Reflection and evaluation (How effective is my coping strategy? Is there anything else I need to learn?)

UNITATEA 10 MUNCA ÎN ECHIPĂ



Activitate în clasă #1

Denumirea activității: Ce fel de lider ești?

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: 25-45 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 5-6 elevi pe grupă

Scopul activității: Promovarea autocunoașterii și înțelegerea diferitelor stiluri de conducere, încurajând în același timp munca în echipă și discuțiile de grup

Materiale / Instrumente: Profesorul va crea cartonașe care descriu diferite stiluri de conducere, cum ar fi leadership democratic, leadership autoritar, leadership transformațional, orientat spre sarcini, orientat către oameni etc.

Instrucțiuni: Fiecare elev alege un cartonaș, fără a arăta conținutul celorlalți. Elevii sunt rugați să citească descrierea stilului de conducere de pe card și să reflecte asupra modului în care acesta se leagă de propriul lor mod de a conduce. Odată ce participanții au înțeles stilul de conducere atribuit, acordați-le timp să se gândească la modul în care ar descrie acel stil altora. În grupuri mici, cereți-le să pregătească o scurtă prezentare (1-2 minute) care să includă exemple despre cum ar aplica acel stil de conducere în situațiile de zi cu zi. După toate prezentările, conduceți o discuție de grup despre diferitele stiluri de conducere și despre felul în care fiecare elev simte stilul care i-a fost atribuit.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Crezi că stilul tău de conducere se aliniază cu percepția ta despre modul în care conduci sau relaționezi cu ceilalți?
- V-ați identificat cu un anumit stil de conducere?
- A existat un stil de conducere care vi s-a părut mai dificil de înțeles?
- Ce aspecte ale stilului dumneavoastră de conducere ați dori să le consolidați și să dezvoltați în continuare?
- Ce lecții importante despre leadership și comunicare ați învățat în urma acestei activități și cum planuiți să le aplicați în viața de zi cu zi?

Activitate în clasă #2

Denumirea activității: Schimbarea perspectivei

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: 20-40 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 3 elevi pe grupă

Scopul activității: Îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă și de negociere între participanți printr-un scenariu bazat pe jocul de rol.

Materiale / Instrumente: Profesorul pregătește și atribuie fiecărui grup câte un scenariu în care este descris un conflict, cum ar fi vânzarea unei case sau un proprietar de afaceri care dorește să-și vândă afacerea mică.

Instrucțiuni: Organizați participanții în grupuri de trei: un vânzător, un cumpărător și un mediator. Odată ce echipele decid asupra rolurilor. Vânzătorul și cumpărătorul trebuie apoi să negocieze prețurile acestor articole. Rolul observatorului este de a urmări procesul de negociere fără a interveni, dar dacă între vânzător și cumpărător apar neînțelegeri, mediatorul intervine pentru a facilita comunicarea și pentru a ajuta ambele părți să găsească un teren comun. Mediatorul trebuie să se asigure că ambele părți se simt auzite și înțelese. După câteva minute, vor avea șansa de a schimba rolurile. Această activitate se va încheia odată ce fiecare individ și-a asumat fiecare dintre cele trei roluri.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Cum a abordat echipa dumneavoastră diferitele roluri de vânzător, cumpărător și mediator?
- Care au fost câteva strategii de succes folosite de vânzători pentru a-i convinge pe cumpărători?
- Cum a contribuit mediatorul la interacțiunile dintre vânzător și cumpărător?
- Au existat cazuri de conflict în timpul negocierilor?
- Rotația rolurilor a afectat dinamica echipei?
- Ce ați învățat despre importanța comunicării eficiente și a empatiei în contextul negocierilor și soluționării conflictelor?

Activitate în clasă #3

Denumirea activității: Descoperirea eroilor, împreună

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: 15-30 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 3-4 elevi în grup

Scopul activității: promovarea unei înțelegeri mai profunde a muncii în echipă prin identificarea exemplilor din viața reală și încurajarea elevilor să încorporeze aceste atribute pozitive în propriile eforturi de colaborare.

Materiale / Instrumente: o foaie de hârtie și un instrument de scris

Instrucțiuni: Elevii explorează și reflectă asupra modelelor din viața lor, care pot fi persoane publice, membri ai familiei, prieteni sau profesori care i-au inspirat. În tăcere, elevii notează pe cine consideră modele, descriindu-le calitățile admirabile. Fiecare descrie trăsăturile, atributele și/sau realizările care fac ca persoana respectivă să fie demnă de admirație. Apoi, ca grup, elevii fac brainstorming ceea ce face ca un model de urmat să fie semnificativ. În final, este facilitată o discuție de grup pe baza reflecțiilor adolescenților.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- De ce ai ales persoana pe care ai menționat-o drept model?
- Ce ai descoperit în timpul acestei activități despre ceea ce prețuiești cel mai mult la o persoană?
- Există o calitate sau o acțiune pe care ai identificat-o la modelul ales și pe care ai dori să o cultivi mai mult la propria persoană?
- Există o situație actuală în viața ta în care ai putea aplica lecțiile pe care le-ai învățat de la modelul tău?
- Ce pași specifici poți face pentru a încorpora lecțiile modelelor tale în obiectivele și aspirațiile tale?



Activitate în clasă #4

Denumirea activității: A fost odată ca niciodată...

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: 30-40 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 3-4 elevi în grup

Scopul activității: Încurajarea reflecției asupra diferitelor perspective, înțelegerea diversității și importanța empatiei în evaluarea unor situații și experiențe de viață.

Materiale / Instrumente: flipchart sau proiector pentru a scrie ideile inițiale ale poveștii

Instrucțiuni: Profesorul va introduce conceptul de început de poveste în sala de clasă. Aceste recomandări vor cuprinde teme universale, dar vor menține o flexibilitate suficientă pentru a permite diverse interpretări bazate pe punctul de vedere al elevului. În continuare, elevii vor scrie scurte povești acasă folosind ca sursă de inspirație începutul dat de profesor. La următoarea oră, elevii se vor întâlni în grupuri mici pentru a face schimb de idei și a discuta poveștile lor. După discuția în grup mic, poate exista o discuție cu întregul grup sau o sesiune de reflecție în care elevii împărtășesc ceea ce au învățat despre modul în care perspectivele personale influențează modul în care interpretează situații și interacționează, plecând de la cu aceleași idei inițiale de poveste.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Care credeți că a fost rolul experiențelor individuale în continuarea poveștilor?
- Ați observat teme comune sau diferențe la modul în care colegii tăi au interpretat aceleași elemente de început de poveste?
- V-a inspirat vreuna dintre poveștile colegilor din grup sau a oferit o nouă perspectivă asupra unui început de poveste?
- Această activitate a subliniat importanța empatiei și a deschiderii față de punctele de vedere ale altora?
- Cum ar putea lucrurile pe care le-ați învățat din această activitate să influențeze modul în care interacționați în diferite situații din viața voastră?

Activitate în clasă #5

Denumirea activității: Planificare strategică

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: 30 min

Forma organizatorică a activității: grupe, 3-4 elevi în grup

Scopul activității: Încurajarea muncii în echipă și a colaborării între elevi, în timp ce aceștia lucrează împreună pentru a stabili linii directoare pentru monitorizarea eficientă a progresului în mediul educațional.

Materiale / Instrumente: flipchart sau tablă albă pentru a nota ideile de grup și instrumente de scris

Instrucțiuni: Elevii formează grupuri mici pentru a stabili împreună linii directoare pentru urmărirea eficientă a progresului și pentru a-și revizui planurile individuale. În grupuri, ei scriu obiective, discută metode de măsurare și generează idei specifice. Apoi, grupurile alcătuiesc o listă de linii directoare pe care le pot folosi pentru a-și urmări progresul și pentru a-și ajusta planul. Aceste orientări ar putea include repere, indicatori, acțiuni și calendare. Fiecare grup își va împărtăși liniile directoare cu restul clasei și acasă cu familiile lor. La final, cereți fiecărui elev să reflecteze asupra liniilor directoare stabilite și asupra modului în care le pot aplica la propriul plan de dezvoltare.

Întrebări pentru reflecție după activitate:

- Ce ghiduri considerați că sunt cele mai importante?
- Dacă urmați aceste instrucțiuni, veți putea să vă concentrați asupra obiectivelor dvs. și să faceți ajustări după cum este necesar?
- Vă puteți aminti sugestii sau abordări care v-au marcat?
- Cum credeți că discuțiile și colaborarea cu colegii vă pot spori concentrarea asupra învățării și a atingerii obiectivelor?
- S-ar aplica aceste linii directoare și altor aspecte ale vieții tale, în afară de studii?

Temă pentru acasă #1

Denumirea activității: Pictură murală

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: 60 min

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Promovarea reflecției asupra muncii în echipă și crearea unui panou inspirațional care să reflecte valorile și ideile pozitive legate de colaborare.

Materiale / Instrumente: hârtie sau post-it-uri, creioane colorate și acces la un perete liber sau spațiu unde poate fi afișat un panou.

Instrucțiuni: Reflectați la experiențele anterioare legate de munca în echipă și scrieți pe post-it-uri sau bucăți mici de hârtie gândurile și reflecțiile pozitive despre munca în echipă. Acestea pot fi fraze motivaționale, exemple de colaborare reușită sau chiar desene care descriu munca în echipă. Pe o bucată mare de hârtie sau carton, organizați notițele într-un mod creativ pentru a forma un poster. Puteți folosi diferite culori, puteți crea conexiuni între notițe sau puteți crea un design tematic legat de munca în echipă. Ca pas final, puteți prezenta “picture murală” familiei dvs. În timpul prezentării, puteți explica semnificația din spatele alegerilor dvs., puteți evidenția cele mai importante aspecte ale muncii în echipă pe care doriți să le subliniați și să aveți o discuție despre observațiile dvs. și mesajele pozitive legate de munca în echipă.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Care au fost cele mai semnificative sau memorabile mesaje sau desene de pe pictura murală?
- Cum v-a influențat procesul de creare a picturii murale perspectiva asupra muncii în echipă?
- Membrii familiei dvs. au împărtășit idei sau perspective inspiratoare despre munca în echipă?
- Ce aspecte ale muncii în echipă credeți că au fost subliniate cel mai mult prin conținutul și designul picturii?
- Au existat contribuții surprinzătoare sau neașteptate la pictura murală care v-au contestat preconcepțiile despre munca în echipă?
- Activitatea murală a încurajat comunicarea deschisă și un sentiment de unitate între membrii familiei dumneavoastră?

Temă pentru acasă #2

Denumirea activității: Crearea de rețele pentru munca în echipă

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: în funcție de nevoile elevului

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă în timpul unui proiect personal.

Materiale / Instrumente: computer sau telefon mobil, calendar digital pentru a vă programa activitățile, aplicații de gestionare a sarcinilor și un caiet sau jurnal

Instrucțiuni: Găsiți un proiect personal care vă interesează și pe care îl puteți finaliza individual, cum ar fi învățarea unei noi limbi sau dezvoltarea unei abilități tehnice. Identificați obiective specifice de lucru în echipă, cum ar fi managementul timpului, autodisciplina, colaborarea cu resursele online și comunicarea eficientă cu dvs. Creați un plan detaliat cu obiective pe termen scurt și lung folosind instrumente de gestionare a timpului, cum ar fi un calendar sau aplicații de urmărire a sarcinilor. Evaluați în mod regulat progresul realizat în ceea ce privește lucrul în echipă. Dacă este posibil, alăturați-vă comunităților online care au legătură cu proiectul dvs. pentru a practica colaborarea și crearea de rețele. Participați la discuții, împărtășiți-vă cunoștințele și învățați de la alții. Acest lucru vă va ajuta să vă dezvoltați abilitățile de colaborare și de networking.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce ați învățat din această activitate?
- Cum ați abordat provocările pe care le-ați întâlnit?
- Ați atins cu succes obiectivele stabilite pentru această sarcină?
- Care au fost cele mai importante perspective sau concluzii pentru tine?
- Cu ce provocări v-ați confruntat și cum le-ați depășit?



Temă pentru acasă #3

Denumirea activității: Decodificarea cheilor succesului echipei

Domeniul cheie: Munca în echipă

Durata: în funcție de nevoile elevului

Forma organizatorică a activității: individuală

Scopul activității: Promovarea autoevaluării, autocunoașterea și dezvoltarea abilităților esențiale de lucru în echipă.

Materiale / Instrumente: o fișă de evaluare individuală sau un chestionar online, cum ar fi Google Forms, inclusiv o listă de abilități de lucru în echipă și un spațiu pentru ca aceștia să își evalueze propriile abilități

Instrucțiuni: Creați o listă de abilități și competențe importante pentru munca în echipă, cum ar fi comunicarea eficientă, empatia, colaborarea, rezolvarea conflictelor, luarea deciziilor în grup etc. Pentru fiecare abilitate sau competență de pe listă, evaluați performanța dvs. curentă de la 1 la 5, cu 1 fiind „Necesită remediere de urgență” și 5 fiind „Excelent”. Fiți sincer cu dvs. în evaluările dvs. și identificați-vă punctele forte și zonele care pot fi ameliorate. Pentru fiecare domeniu care necesită îmbunătățiri, creați un plan de acțiune individual. Acest plan ar trebui să includă pași specifici pe care îi puteți face pentru a dezvolta aceste abilități. De exemplu, dacă identificați comunicarea eficientă ca fiind un domeniu care necesită îmbunătățire, planul dvs. ar putea include citirea cărților despre comunicare, înscrierea la un atelier sau exersarea ascultării active în conversațiile dvs. zilnice.

Întrebări pentru elevi, care îi pot ajuta în rezolvarea acestei teme:

- Ce ați fi putut face diferit pentru a îmbunătăți munca în echipă?
- Cum comunicați și colaborați cu ceilalți?
- Care a fost cel mai provocator aspect al activității pentru dvs.?
- Ați atins obiectivele pe care vi le-ați propus în timpul acestei activități?
- Ați observat puncte forte sau puncte slabe în abilitățile dvs. de rezolvare a problemelor sau de luare a deciziilor în timpul activității?
- Cum se leagă ceea ce ați învățat în urma acestei activități de obiectivele dumneavoastră personale sau profesionale mai complexe?

Concluzie

Proiectul EIFNEG, care are ca scop dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani, se bazează pe cercetări și analize ample în învățământul secundar care au dus la selectarea a 10 domenii cheie care sunt esențiale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale.

Acest manual, care începe cu o introducere cuprinzătoare care include metodologie, evaluare și un capitol important privind atenția la diversitate, este bogat în conținut și oferă 10 unități didactice cu secțiuni bine definite care oferă profesorilor un cadru solid pentru introducerea educației emoționale în sala de clasă.

Ultimul capitol al manualului, un ghid pentru profesori, oferă o comoară de resurse practice - 50 de activități de învățare pentru utilizarea în clasă și 30 de instrumente pentru exersarea acasă. Împreună, aceste resurse nu numai că îmbogățesc experiența de învățare, ci și oferă terenul pentru o călătorie de transformare în domeniul inteligenței emoționale.

În esență, acest manual servește drept foaie de parcurs atât pentru educatori, cât și pentru elevi, subliniind puterea transformatoare a inteligenței emoționale în modelarea mediilor educaționale. Iată un viitor în care inteligența emoțională nu este doar predată, ci și încorporată în oameni și încurajează o generație rezistentă și empatică.

Educă. Inspiră. Transformă.



**Funded by
the European Union**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

