

Ghid pentru profesori

O perspectivă asupra autoreglării în
procese de învățământ





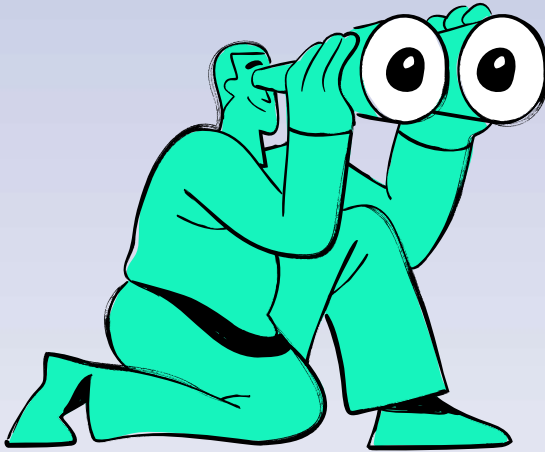
Cuprins

In Control ghid practic

- 1 Context
- 2 Identificarea emoțiilor
- 3 Autocontrolul
- 4 Construirea identității
- 5 Cum îmi construiesc încrederea?
- 6 Stresul provocat de greșeli
- 7 Reziliența
- 8 Obiectivele
- 9 Planificarea
- 10 Amânarea
- 11 Gândirea pozitivă
- 12 Transformarea
- 13 Sfaturi pentru profesori
- 14 Bibliografie

1

Context



Particularitățile dezvoltării adolescentului de 12-15 ani

1.Vorbire și limbaj

La această vârstă, adolescenții reușesc să își exprime mai clar emoțiile și trăirile prin limbaj. Încep să își formeze propriile opinii și să le susțină în discuții despre diverse subiecte. Încep să nu mai accepte regulile fără explicații, ci tind să le analizeze, să le negocieze sau chiar să propună schimbarea lor.

Devin mai curioși și pun întrebări complexe, încercând să înțeleagă cauzele și mecanismele din spatele lucrurilor. Întrebările de tip „cum?” și „de ce?” apar frecvent.

2.Dezvoltare fizică

Adolescenții devin foarte atenți la schimbările corporale și se compară adesea cu cei de aceeași vârstă. Pot apărea îngrijorări atunci când dezvoltarea fizică pare mai lentă decât a colegilor. Se observă schimbări precum modificarea vocii, dezvoltarea pilozității corporale și faciale, dezvoltarea sânilor la fete și maturizarea organelor genitale la băieți.

Atât băieții, cât și fetele devin conștienți de aspectele pe care le consideră atractive la propriul corp, dar și de ceea ce percep ca defecte, ceea ce poate duce la nesiguranță sau complexe. Aspectul fizic, hainele și imaginea corporală capătă o importanță crescută în această etapă.

3.Dezvoltare emoțională

În această perioadă, adolescentul este preocupat intens de propria persoană și poate oscila între încredere mare în sine și nesiguranță. Trăirile emoționale sunt puternice și schimbătoare, iar trecerea de la o stare la alta se poate produce rapid. Presiunea școlară și cerințele academice mai complexe pot genera stres.

Deoarece dezvoltarea cortexului prefrontal este încă în desfășurare, capacitatea de autocontrol și autoreglare emoțională nu este complet maturizată. Adolescenții pot părea superficiali, preocupați mai ales de imagine și aspect exterior, investind mai puțină energie în disciplină sau responsabilitate. Totodată, sunt mai predispuși să își asume riscuri și să acționeze impulsiv.

4.Dezvoltare socială

Relațiile cu grupul de colegi devin foarte importante, iar influența acestora crește considerabil. Adolescenții caută acceptarea și aprecierea celor din jur și își doresc să fie plăcuți.

În relația cu profesorii pot apărea tensiuni, manifestate prin distanțare, iritabilitate sau contestarea autorității. Încep să pună sub semnul întrebării normele și valorile sociale și devin interesați de relațiile romantice.

5.Gândire și raționament

La 12–15 ani, adolescenții dezvoltă o gândire complexă și abstractă. Încep să reflecteze asupra unor teme precum dreptatea, valorile personale sau sensul lucrurilor și își construiesc propriul sistem de convingeri și principii.

Pot analiza situațiile din mai multe perspective, compara opinii și participa la dezbateri. Devin mai orientați spre viitor și încep să își imagineze posibilități și planuri pe termen mediu. Încep să reflecteze asupra propriului mod de a gândi și să își formuleze întrebări originale.

Totuși, atunci când sunt copleșiți emoțional, capacitatea lor de analiză și decizie poate fi afectată.

6.Dezvoltarea independenței

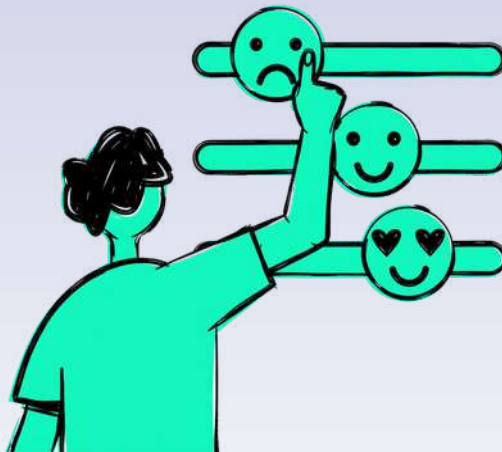
Adolescentul începe să își stabilească obiective personale și dorește să ia decizii proprii. Poate contesta ideile și soluțiile propuse de adulți și manifestă nevoia de autonomie.

În această etapă, mulți adolescenți se simt stânjeniți de comportamentul părinților și încearcă să își definească propria identitate. Devin mai conștienți de punctele lor forte și de limitele personale.

Deși înțeleg consecințele faptelor lor, nu reușesc întotdeauna să le integreze în comportament și pot prefera să evite sau să confrunte direct situațiile dificile.

2

Identificarea emoțiilor



Preambul

„Name it to tame it” – „Numește ca să îmblânzești”

„Name it to tame it” este o metodă dezvoltată de psihiatrul Dr. Dan Siegel constând într-o modalitate simplă și eficientă de reglare emoțională – identificarea prin numire a emoțiilor. Aceasta îi ajută pe copii și pe adolescenți să gestioneze emoțiile intense prin numirea lor.

Atunci când o persoană trăiește sentimente puternice, precum furia, frica, panica sau tristețea, partea emoțională a creierului – amigdala – devine foarte activă și poate declanșa reacții impulsive sau stări de blocaj emoțional.

Prin simplul obicei de a pune în cuvinte ceea ce simți (ex.: „Sunt foarte frustrat/ă”, „Mi-e frică”, „Sunt trist/ă”), elevii își activează cortexul prefrontal, zona creierului responsabilă de gândire, logică și autocontrol.

În același timp, activitatea amigdalei se reduce, iar reacția de stres se diminuează treptat. Astfel, emoțiile devin mai ușor de înțeles și de gestionat.

Această tehnică poate fi folosită cu succes în mediul școlar, deoarece îi ajută pe copii să își recunoască și să își exprime emoțiile într-un mod sănătos, contribuind la creșterea autocontrolului, a comunicării și a stării de siguranță emoțională.

Tic-tac cu emoții

Coordonatorul va procura un tic-tac sau alte tipuri de drajeuri multicolore și îi va servi pe copii, cu indicația ca aceștia să nu le consume încă. Într-un loc vizibil din clasă se va afișa următoarea legendă (culorile pot fi diferite, în funcție de drajeurile folosite):

**Furie****Frică****Bucurie****Tristețe****Rușine**

În funcție de drajeul selectat, copiii vor trebui să povestească o situație reală în care au simțit emoția asociată culorii (ex.: drajeu verde – situație reală în care elevul a simțit bucurie). Se pot folosi mai multe drajeuri/elev, iar copiii pot povesti, astfel, câte o situație pentru fiecare emoție în parte. Drajeurile pot fi mâncate la finalul fiecărei povestiri.

Coordonatorul va discuta la final despre caracterul general al emoțiilor, despre faptul că toți oamenii le experimentează în situații diferite. Tot el va adresa copiilor întrebarea: „Ce ați aflat ascultând răspunsurile celorlalți?”, notând pe tablă ideile primite de la fiecare dintre ei.

Pentru fluentă, răspunsurile vor fi centralizate de către Coordonaor, nu de către elevi. Se va aprecia multitudinea de răspunsuri și implicarea copiilor în acest exercițiu de recunoaștere și asociere.



Materiale: Tic-tac sau alte drajeuri multicolore, tablă, markere.

Borcane cu emoții

Activitatea începe cu o discuție despre emoții și despre felul în care acestea apar în viața de zi cu zi.

Profesorul îi invită pe copii să vorbească despre momente în care s-au simțit fericiți, triști, furioși, speriați, liniștiți sau entuziasmați și despre modul în care corpul și gândurile lor reacționează atunci când trăiesc aceste stări.

Fiecare elev primește fișa de mai jos (anexa 1), în care își poate desena propriile borcane ale emoțiilor. Fiecare borcan va reprezenta o emoție diferită.



Borcane cu emoții

Copiii pot colora borcanele în culori care exprimă emoția respectivă și le vor personaliza astfel:

➤ în **borcanul bucuriei** vor adăuga lucruri care îi fac fericiți și senzațiile din corp atunci când simt fericirea;

➤ în **borcanul furiei** vor nota situații care îi supără și reacții ale corpului în acele momente;

➤ în **borcanul fricii** vor scrie lucruri care îi neliniștesc și senzațiile din corp asociate cu frica;

➤ în **borcanul calmului** vor adăuga activități care îi ajută să se liniștească;

➤ în **borcanul tristeții** vor adăuga motive care îi mâhnesc și simptomele fizice ale tristeții.

Emoțiile selectate pot fi altele, în funcție de nevoile clasei.

La final, elevii își vor prezenta borcanele și vor discuta despre ce emoții apar cel mai des, pe care le-au identificat cel mai repede.

Pentru fiecare emoție negativă cei mici vor identifica câte o soluție de îmbunătățire.



Materiale: fișe de lucru din Anexa 1, instrumente de scris și desenat.

3

Autocontrolul



Preambul

Autocontrolul reprezintă capacitatea copilului de a gestiona, în diferite situații:

- comportamentul
- emoțiile
- reacțiile

Controlul impulsurilor – abilitatea de a face o pauză și de a gândi înainte de a acționa sau de a vorbi;

Controlul emoțiilor – capacitatea de a exprima și regla emoțiile puternice într-un mod adecvat, folosind cuvintele și comportamentele potrivite;

Controlul mișcărilor – gestionarea propriilor acțiuni și a comportamentului fizic în funcție de context.

În școală, exersarea autocontrolului îmbunătățește:

Succesul academic – copiii se vor concentra mai mult asupra instrucțiunilor, vor ignora distractorii și vor finaliza mai ușor sarcinile școlare sau temele.

Abilitățile sociale – copiii vor împărtăși mai ușor gândurile și sentimentele lor, vor rezolva mai bine conflictele, va crește calitatea relațiilor și a mediului școlar, în ansamblu.

Echilibrul mental – copiii vor reuși să ofere și să integreze feedback-ul mai ușor, vor accepta critici și sugestii, vor avea o stimă de sine mai bună, spirit de inițiativă și autonomie, vor fi încurajați, astfel, să gândească creativ și proactiv.

Controlul impulsurilor - Cutia de țipat

Una dintre emoțiile greu de gestionat în grupuri de copii este **furia**. Ea poate fi gestionată doar dacă este acceptată și direcționată corect.

Pentru gestionarea ei, dar și a oricărei alte emoții puternice, realizați o **cutie pentru țipat** care să funcționeze ca instrument de reglare emoțională la nivelul clasei.

Realizare: alegeți o cutie de carton simplă și decorați-o după bunul plac. Cutia nu trebuie să fie foarte mică, ci medie, pentru ca rezonanța sunetului să fie una potrivită.

În partea de sus a cutiei faceți o gaură circulară, prin care să introduceți un tub de hârtie (ex.: ca cel de la prosoapele de bucătărie). Tubul trebuie să fie cât mai lung și să fie introdus cât mai adânc în cutie (pentru a conduce și diminua intensitatea sunetului), păstrând un capăt în exterior, prin care copiii pot țipa fără să deranjeze întreaga clasă.

Exemplu



Controlul impulsurilor - Cutia de țipat

Emoțiile nu trebuie evitate sau suprimate, ci normalizate și integrate, așadar rolul cutiei este de a oferi elevilor o alternativă sănătoasă pentru eliberarea tensiunii, furiei, frustrării sau anxietății.



În loc să reacționeze impulsiv asupra colegilor sau obiectelor din jur, elevii vor fi încurajați să folosească această cutie pentru a-și exterioriza emoțiile și pentru a se calma treptat.

Este nevoie ca acest instrument să fie folosit în mod repetat. Copiii pot fi încurajați să aibă un astfel de instrument și acasă, pentru situațiile tensionate.

Cutia de țipat poate fi introdusă ca parte a activităților de dezvoltare socio-emoțională și a tehnicilor de autocontrol.

Coordonatorul va prezenta elevilor cutia, explicându-le faptul că toate emoțiile sunt normale, iar important este modul în care alegem să reacționăm la ele.

Elevii pot folosi cutia atunci când simt nevoia să se descarce emoțional, într-un spațiu sigur și sub supravegherea cadrului didactic.



Materiale: cutie de carton, tub de carton, scotch.



Controlul emoțiilor - Micul șotron al emoțiilor

Coordonatorul va pregăti emoticoanele de mai jos (disponibile și în Anexa 2), pe care le va lipi pe podeaua sălii de curs, sub forma unui șotron. Coordonatorul va familiariza copiii cu 3 tehnici simple de calmare pe care le pot folosi în situațiile în care apare o emoție puternică:

I. Dă-ți timp! – 3 respirații profunde (ca și cum ar umfla baloane) / numărat lent până la 5 înainte de a reacționa.



II. Ia distanță! – retragerea într-un loc sigur (în camera mea, în baia de la școală, în curtea școlii, la bibliotecă etc.) sau într-o activitate sigură (dans, plimbare, spălat vase, țipăt/lovit în pernă sau în ceva moale, sărit în trambulină, sport etc.). Pentru a ilustra această tehnică în fața clasei, coordonatorul va realiza pentru copii o cutie pentru țipăt (vezi în exercițiul anterior) sau va aduce un obiect moale: o pernă/un pluș/minge moale etc.



III. Vorbește cu cineva – cu un prieten, cu altă persoană de încredere, cu persoana care ți-a provocat emoția (doar după calmare, altfel situația va escalada!)



Cele 3 tehnici vor fi notate pe tablă, pentru fixarea lor și vizualizare la nivelul clasei.

Controlul emoțiilor - Micul șotron al emoțiilor

Fiecare copil va fi îndemnat să dea cu zarul și să sară „șotronul” până ajunge la emoția asociată cu numărul de pe zar. Apoi, va povesti o situație reală în care a simțit acea emoție și modul în care a reacționat la ea.

Elevul va trebui apoi să aleagă una dintre cele 3 tehnici pe care să o exerseze pe moment:

A 3 respirații profunde/numărătoare lentă până la 5 (se pot face împreună cu toată clasa);

B țișat în cutie/folosit obiectul moale (lăsați libertate copilului să lovească/îmbrățișeze/strângă obiectul, așa cum crede de cuviință);

C vorbit despre sentimentele lui. Toți copiii vor trece prin acest exercițiu, fără excepție.

La final, coordonatorul va spune copiilor că autocontrolul ține de exersare, că nu vom putea reacționa cum ne dorim de fiecare dată, dar că ei pot folosi cele 3 tehnici ori de câte ori au nevoie.

Succesul în calmare se va obține progresiv, nu dintr-odată, iar un punct de plecare este chiar această activitate.

Asigurați copiii că sunteți una dintre persoanele de încredere cu care pot vorbi când au nevoie.



Materiale: fișe emoții printate (anexa 2; preferabil și laminate, pentru a fi refolosite), scotch, zar, cutie de țișat/pernă/obiect moale, tablă, markere.



Controlul mișcărilor - Cuibul liniștirii

Găsiți un spațiu dedicat, sigur și primitiv, amenajat în sala de clasă sau într-o zonă a școlii, unde elevii pot merge pentru a-și gestiona emoțiile puternice, pentru a exersa autoreglarea și pentru a-și recăpăta starea de calm și concentrare.

În amenajarea lui puteți folosi:

- obiecte moi, senzoriale, nu foarte multe, pentru a nu suprastimula copiii (rolul acestui cuib este liniștirea)
- jucăriile admise sunt plușurile, jocuri de construcție, mingii senzoriale, rainstick și instrumente de desen
- mobilier confortabil, minimalist, perne
- culori care să nu irite, ci să calmeze/tapet cu locuri imaginare etc.
- planșe cu emoții, metode de calmare, afișe cu tehnici de autocontrol, postere cu locuri din natură etc.
- spațiul va fi retras și intim, pentru a oferi sentimentul de siguranță celor care îl folosesc
- lumina poate fi ajustată în acest spațiu, ea poate avea o intensitate redusă
- poate fi folosită muzică ambientală (dacă este cazul).



Controlul mișcărilor - Cuibul liniștirii

Atenție! Amenajarea unui astfel de „cuib” nu este recomandată dacă:

➤ în comunicarea cu copiii nu va fi clar că spațiul va avea un rol preventiv și educativ, nefiind destinat pedepsirii sau izolării elevilor.



➤ cuibul va fi folosit fără a exista niște reguli clare pentru: scop (de ce îl folosim? Pentru a marca o pauză atunci când apare o emoție puternică, pe care copilul nu o poate gestiona altfel), cum se solicită o pauză, cum se utilizează materialele și cum se revine în activitate.

➤ se va folosi un cronometru vizual/ceas/clepsidră care să îi ajute pe elevi să înțeleagă durata pauzei și momentul revenirii la activitățile de învățare (timp mediu recomandat: 5 minute). Folosirea lui îndelungată poate deveni un prilej de izolare sau o modalitate de fugă din partea elevilor.

➤ Folosirea adecvată a acestui spațiu se va putea face doar prin rutină, nu deodată. Așa că aveți răbdare cu elevii dumneavoastră!



4

Construirea identității



Cartea mea de identitate

Coordonatorul inițiază o scurtă discuție despre cartea de identitate și rolul acesteia în viața de zi cu zi.

Elevii sunt întrebați ce informații conține un buletin real și ce spun aceste informații despre o persoană.



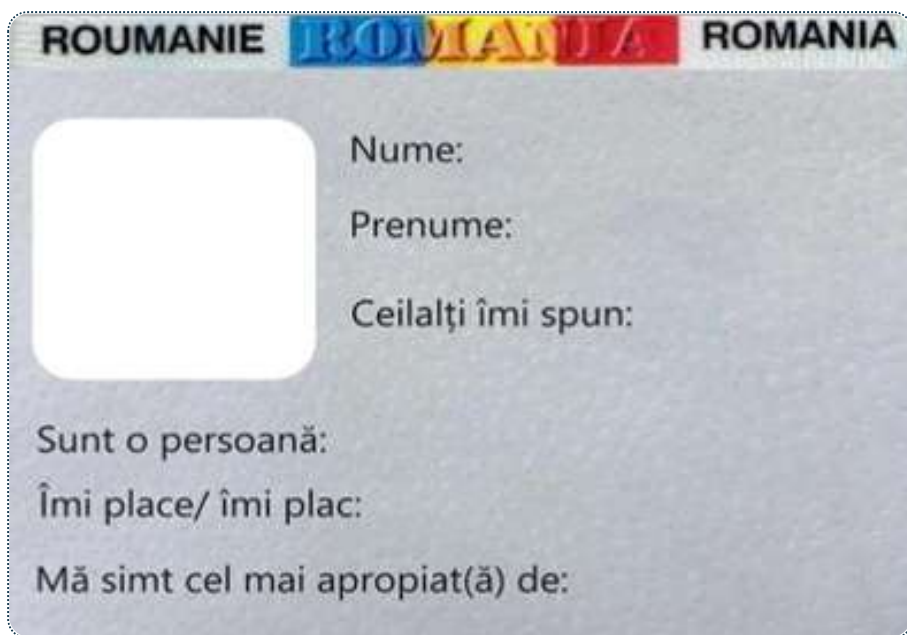
Coordonatorul explică faptul că elevii vor realiza o „carte de identitate” personală, care va conține informații subiective despre ei înșiși și va împărtăși fiecăruia imaginea de pe pagina următoare (disponibilă și în Anexa 3).

Elevii completează individual un buletin fictiv (5 minute) în care notează:

- numele și prenumele;
- apelativele folosite de cei apropiați;
- activitățile și lucrurile care le fac plăcere;
- o scurtă descriere despre sine;
- persoane apropiate în care au încredere.

După completarea fișelor, fiecare elev își desenează portretul în casuța dedicată fotografiei (5 minute). Astfel, cartea de identitate va conține și percepțiile copiilor asupra lor înșiși. Fiecare elev își prezintă „buletinul” în fața clasei (timp de lucru: 15 minute).

Cartea mea de identitate



ROUMANIE ROMANIA ROMANIA

Nume:

Prenume:

Ceilalți îmi spun:

Sunt o persoană:

Îmi place/ îmi plac:

Mă simt cel mai apropiat(ă) de:

Coordonatorul problematizează diferențele dintre:

- buletinul real — care conține date obiective și oficiale;
- buletinul fictiv — care evidențiază trăsături subiective și personale.

Coordonatorul va adresa copiilor întrebarea: „Ce buletin considerați că vă reprezintă cel mai bine?”, iar elevii vor vota printr-o mână ridicată.



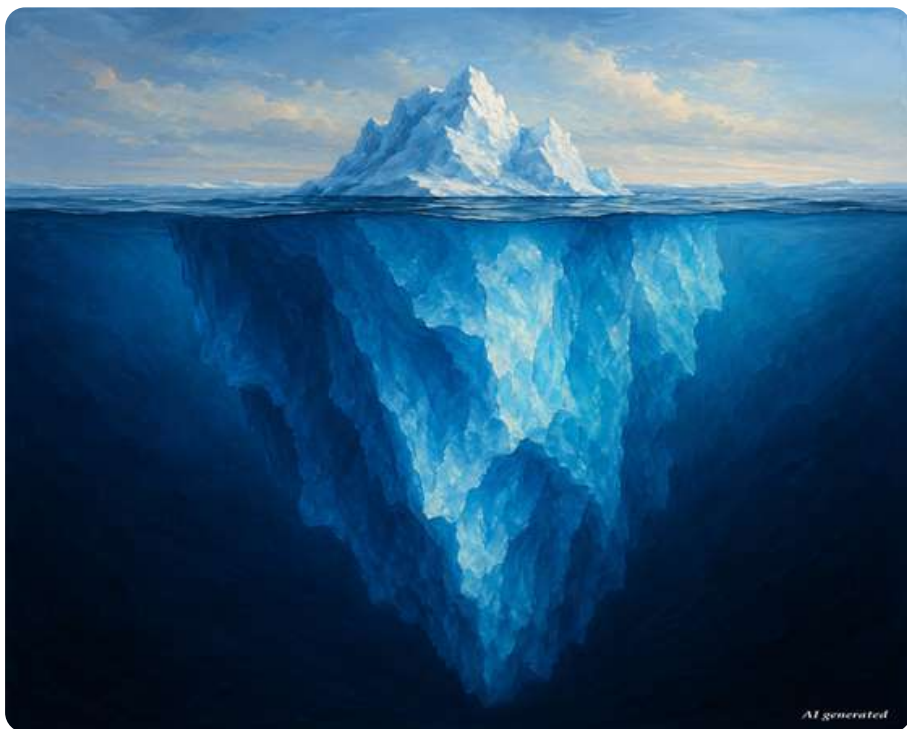
Materiale: fișa din Anexa 3, instrumente de scris și de colorat.



Iceberg

Coordonatorul întreabă copiii dacă știu ce este un iceberg.

După ce este clară definiția lui, coordonatorul prezintă imaginea unui iceberg și explică simbolistica acestuia în contextul activității – partea vizibilă de deasupra apei și partea ascunsă, **cea mai mare**, aflată sub nivelul apei.



Discuția este orientată către ideea că, asemenea icebergului, fiecare persoană are aspecte ușor observabile și aspecte interioare care nu pot fi identificate imediat.



Iceberg

Elevii participă la un exercițiu de reflecție în care identifică ce se vede și ce nu se vede la o persoană.

Ei vor avea de adăugat în imaginea de mai jos (disponibilă și în Anexa 4) exemple cu:

1. elemente vizibile ale propriei persoane (ce se vede la o primă vedere) – în partea de sus (Exemple: aspect fizic, expresii, comportamente, reacții observabile).
2. elemente mai puțin vizibile sau ascunse (ce nu se vede la o primă vedere): emoții, temeri, gânduri, motive ale anumitor reacții, dorințe sau nevoi. **Ele reprezintă partea cea mai mare a unui iceberg, deci și a oamenilor!**

Notați ideile copiilor pe imaginea de mai sus, respectând partea vizibilă (deasupra apei) și necunoscută (de sub apă).

Coordonatorul încurajează formularea de exemple și realizarea de conexiuni între exercițiul anterior al „cărții de identitate” și simbolul icebergului.

Elevii discută despre faptul că oamenii sunt ființe complexe, iar anumite trăiri sau comportamente pot fi înțelese doar prin comunicare, cunoaștere și empatie.



Materiale: imagine Iceberg - Anexa 4, instrumente de scris.



Eu, tu și portretele noastre

Controlul pornește cu autocunoașterea.

Pentru a o stimula, împreună cu comunicarea și autoevaluarea corectă a abilităților proprii, distribuiți fiecărui elev o foaie A4 și solicitați-le să realizeze în centrul paginii propriul portret (desen simplu sau simbolic), lăsând marginile foi libere pentru completări.

După realizarea portretului, oferiți instrucțiuni clare pentru completarea fiecărei margini:

-  pe marginea de sus: elevii notează calitățile personale;
-  pe marginea de jos: elevii scriu aspectele pe care le consideră defecte sau dificultăți;
-  pe marginea din stânga: elevii notează lucruri pe care își doresc să le îmbunătățească la propria persoană;
-  pe marginea din dreapta: elevii consemnează așteptările pe care cred că le au ceilalți de la ei.

După finalizarea acestei etape, colectați lucrările și redistribuiți-le aleatoriu între elevi.

Fiecare elev va completa marginea de sus a colegului primit, scriind calitățile, acele aspecte pozitive pe care le observă la acesta (pe baza interacțiunii din clasă sau a percepției personale).

Eu, tu și portretele noastre



Regulă!

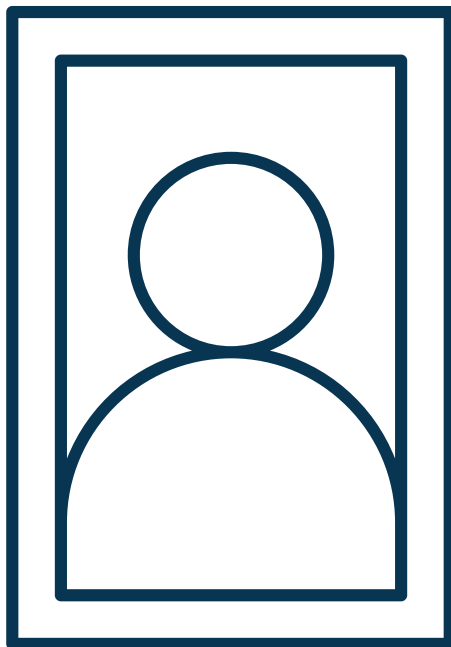
Copiii vor completa fișele colegilor DOAR cu calități!

La final, fiecare elev își recuperează lucrarea și citește feedbackul primit de la colegi.

Copiii își vor prezenta portretele, menționând calitățile, defectele, aspectele de îmbunătățit și așteptările celorlalți.

Validați copiii și apreciați modul în care fiecare dintre ei a completat cu puncte forte fișele colegilor.

Întrebați câți dintre ei și-au descoperit colegii altfel decât îi știau, câți au descoperit că părerile colegilor despre ei sunt mai bune decât credeau.



Și care este concluzia personală a fiecăruia în urma acestui exercițiu.



Materiale: coli A4, instrumente de scris și desenat.



Bandajul

Spuneți-le elevilor că sunt colegi, iar colegialitatea înseamnă nu neapărat prietenie, ci un mod de a se ajuta reciproc. Mai ales atunci când le este greu, sunt triști sau nu au încredere în sine.

O clasă puternică face toți elevii din ea mai puternici!

Îndemnați copiii să scrie pe un bilețel un cuvânt sau o afirmație a celor din jur care i-a rănit și i-a făcut să se simtă defecti (3 min).

Grupați copiii în două șiruri egale paralele, astfel încât să obțineți echipe de câte 2 elevi, așezați față în față.

Spuneți-le elevilor să facă schimb de bilete cu colegii de echipă, care stau în fața lor. Rugați-i pe elevi să citească biletul primit din partea celui din față și să se gândească la un mesaj de încurajare pornind de la cuvintele scrise în bilet.

Mesajele vor fi scurte și clare. Toate vor fi pozitive!

Puneți la dispoziția copiilor câte un bandaj adeziv.

Pe rând, rugați fiecare elev din fiecare echipă să aplice bandajul pe acea zonă a corpului unde crede că au fost resimțite emoțiile provocate de vorbe negative de pe biletul colegului (ex.: un elev oferă biletul cu apelativul: „băgăciosule” → emoția identificată: rușine; se va aplica bandajul acolo unde colegul crede că cel care a fost numit „băgăcios” a simțit rușinea → în zona obrazilor).



Bandajul

Fiecare copil va identifica emoția, va aplica bandajul și va adresa cuvintele de încurajare uitându-se în ochii celui căruia i le adresează.

(ex.: „Mergi mai departe! Nu toți din jur vor vedea cât de bun ești!”).



Explicați copiilor că unii oameni ne rănesc, dar sunt mulți alții care ne pot sări în ajutor.

Că nu toți colegii ne sunt prieteni, dar că în clasă încercați să creați acel mediu în care să vă susțineți unii pe alții, la nevoie.

Stabiliți cu copiii un cod al clasei – de fiecare dată când cineva are nevoie de ajutor pentru că trece printr-un moment greu, cere colegilor încurajare spunând: „Bandaj”.

Cei care aud acest cuvânt au datoria să îl încurajeze pe cel aflat în situație, din colegialitate și generozitate.

Deodată ce fiecare membru al ei va deveni mai puternic, clasa își va crește forța de a face față provocărilor.

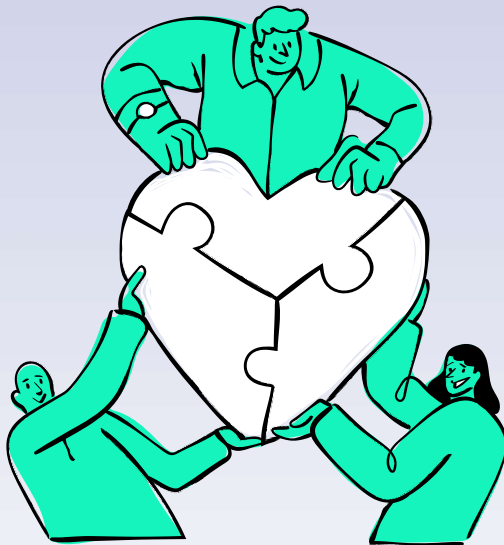


Materiale: bilete, instrumente de scris, bandaje.



5

*Cum îmi construiesc
încrederea?*



Cum îmi construiesc încrederea?

Afirmatiile pozitive sunt propoziții care ne ajută să ne amintim că putem învăța, crește și reuși pas cu pas.

Scrieți pe tablă următoarele afirmații:

- ☐ Sunt mai deștept decât greșelile mele.
- ☐ Pot face față oricărei provocări.
- ☐ Aleg să-mi antrenez creierul.
- ☐ Sunt capabil de lucruri mărețe.
- ☐ Sunt mândru de munca pe care am depus-o până acum.

Rugați copiii să le citească cu voce tare și apăsată.

Îndemnați-i pe copii să formuleze propriile lor afirmații pozitive, inspirându-se de modelele de mai sus:

1. _____

2. _____

Trecând pe la fiecare copil în parte, puneți-le în față o oglindă.

Rugați-i pe aceștia să rostească cu voce tare, adresându-se feței lor din oglindă afirmațiile pozitive pe care le-au formulat anterior.

Fiecare copil le va rosti pe rând, către reflexia lor din oglindă.

Asigurați-vă că elevii rămân concentrați și serioși în timpul exercițiului, chiar dacă tendința lor va fi aceea de a râde, ca reacție de evitare.

Cum îmi construiesc încrederea?

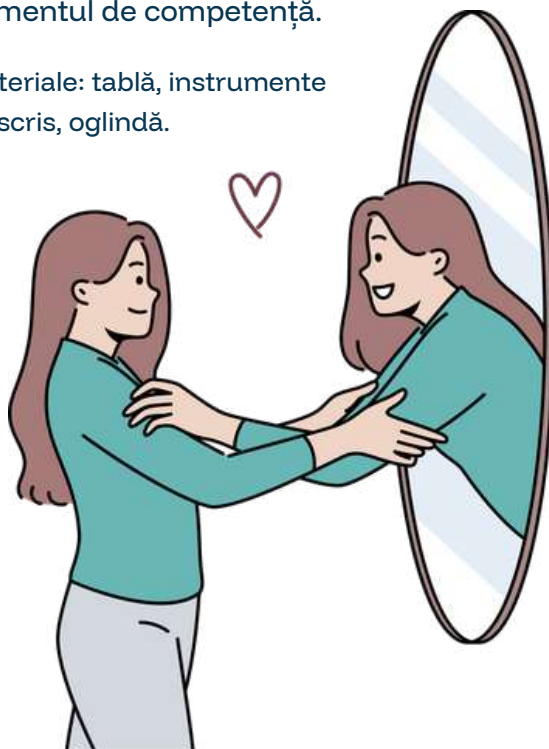
La final, îndrumați copiii să folosească și acasă oglinda pentru a-și transmite gânduri pozitive, mai ales atunci când trec prin situații stresante sau fac un lucru pentru prima oară, când nu au încredere în ei sau simt pur și simplu nevoia de încurajare.

Amintiți-le copiilor că trebuie să fie cei mai buni prieteni pentru ei înșiși și că au nevoie să își construiască o bună încredere în sine pentru a putea face față provocărilor vieții, care vor fi din ce în ce mai mari odată cu înaintarea în vârstă.

Variantă: copiii își pot transmite în oglindă calitățile, pentru a crește sentimentul de competență.



Materiale: tablă, instrumente de scris, oglindă.



Icebreaker

În fața unor examene sau situații stresante pentru elevi, puteți avea un mic icebreaker prin care să repetați în grup afirmația:

EU POT!

Repetăți în crescendo până când grupul va rosti îndemnul serios, apăsător și cu încredere în aceste vorbe.

EU POT! EU POT! EU POT!

Nu vă fie teamă de zgomot.

Energia este cea care contează și îi „încălzește” pe copii în fața unui antrenament mental important.

Transformați acest icebreaker într-un refren sau într-un ritual al clasei, prin care să mobilizați copiii înainte de momente importante pentru ei.



Eu și partenerul meu de discuție

Grupați copiii în echipe de câte 2, în ordine aleatorie. Încercați să amestecați copiii, astfel încât prietenii cei mai buni sau colegii de bancă să nu formeze aceeași echipă.

Grupați, pe cât posibil, copiii care interacționează rar unii cu ceilalți. Fiecare echipă va avea la dispoziție 6 minute pentru a discuta. Veți avea 3 comenzi:

START!



SCHIMBĂ!



STOP!



La comanda „**START!**” un membru al echipei va avea sarcina de a vorbi fără încetare despre sine timp de 3 minute.

La finalul celor 3 minute cronometrate, coordonatorul va da comanda: „**SCHIMBĂ!**”, moment în care celălalt coleg de echipă vorbește despre el pentru alte 3 minute.

Toți copiii vor trebui să vorbească fără întrerupere!

Și nimeni nu va nota ce aude, doar va asculta cu mare atenție, încercând să rețină cât mai multe detalii.

La comanda „**STOP!**” se oprește exercițiul.



Eu și partenerul meu de discuție

Apoi, fiecare echipă va trece pe rând în fața clasei, unde copiii vor fi invitați să se prezinte reciproc folosind informațiile pe care și le amintesc din discuția comună.

Exemplu: Andrei și Ana sunt în echipă. Fiecare vorbește despre sine neîncetat, timp de câte 3 minute. La finalul timpului, echipa va trece în fața clasei. Andrei o va prezenta pe Ana adăugând la descrierea ei toate detaliile pe care își amintește că aceasta le-a povestit despre sine în timpul exercițiului. Apoi Ana va face la fel despre Andrei.

Fiecare copil prezentat va fi aplaudat. Coordonatorul îi va întreba pe copii:



Cât de greu a fost să vă ascultați cu atenție între voi?



Ați descoperit detalii pe care nu le știați despre celălalt?



Obișnuiți să vă ascultați cu răbdare și concentrare unii pe alții, de obicei?



Considerați că v-ar ajuta să fiți mai atenți unii la alții în viitor, astfel încât să vă cunoașteți mai bine?



Materiale: cronometru.



Mașina de spălat cu complimente

Coordonatorul pregătește spațiul astfel încât elevii să se poată așeza pe două rânduri față în față. Plimbându-se pe culoarul format din cele două rânduri, coordonatorul povestește copiilor despre puterea extraordinară pe care o au cuvintele asupra emoțiilor și relațiilor dintre oameni.

Coordonatorul adresează copiilor 3 întrebări:

- 1 Cum vă simțiți când cineva vă spune ceva frumos?
- 2 Cât de des oferiți complimente colegilor?
- 3 De ce credeți că uneori ne este greu să spunem lucruri bune celor din jur?

Coordonatorul explică faptul că elevii vor participa la un joc numit „Mașina de spălat cu complimente”, în care fiecare copil va fi „spălat” cu vorbe bune și aprecieri sincere.

Pe rând, fiecare elev va trece prin culoarul format de colegi și se va opri la fiecare coleg în parte. La fiecare oprire, toți elevii, fără excepție, vor face un compliment/vor exprima o calitate a celui care trece prin „mașina de spălat”. Insistați ca elevii să fixeze contact vizual când își transmit gândurile bune.

Toți elevii vor participa la exercițiu. Toți vor trece o dată prin „mașina de spălat” pentru a primi complimente. Scopul este ca, la final, încrederea în sine a fiecărui elev să fie curățată prin vorbele bune ale celor din jur.



Mașina de spălat cu complimente

Reguli:



- folosim doar cuvinte pozitive și respectuoase!
- ascultăm atent și privim colegul în ochi!
- glumele și ironiile nu sunt premise!
- complimentele exprimate sunt sincere!

La final, coordonatorul va întreba:

- Ce a fost cel mai greu, să primiți sau să oferiți complimente?
- Cum vă simțiți acum, când ați auzit ideile bune pe care le au colegii despre voi?
- Vreți ca, de astăzi, să ne spunem mai des lucrurile pe care le facem bine?



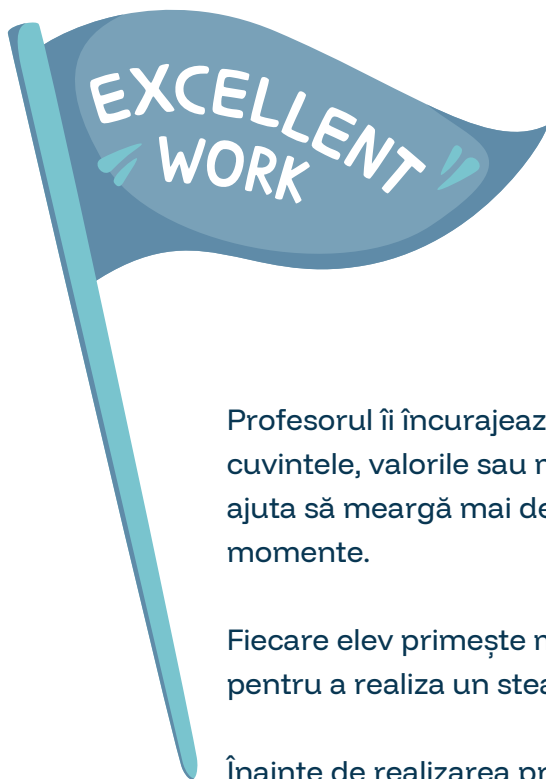
Coordonatorul va observa faptul că elevii nu sunt obișnuiți să își exprime aprecierile față de ceilalți.

Cuvintele frumoase pot deveni o formă de sprijin și încurajare la clasă, iar copiii ar trebui să devină, prin acest exercițiu, conștienți de asta.

Coordonatorul va încheia exercițiul punctând că un compliment sincer poate face pe cineva să se simtă văzut, apreciat și că toți cei de față merită să se simtă valoroși pentru că sunt!



Steagul meu de încurajare



Exercițiul pornește de la o discuție despre situațiile dificile prin care trec uneori copiii, despre emoțiile pe care le simt atunci când le este teamă, când greșesc sau când simt că vor să renunțe.

Profesorul îi încurajează să se gândească la cuvintele, valorile sau mesajele care i-ar putea ajuta să meargă mai departe în astfel de momente.

Fiecare elev primește materialele necesare pentru a realiza un steag personalizat.

Înainte de realizarea propriu-zisă, copiii sunt invitați să aleagă un motto personal sau o propoziție motivațională care îi reprezintă și care le oferă putere sau încredere.

Motto-ul poate fi un mesaj simplu de încurajare, o valoare importantă sau o regulă după care aleg să se ghideze atunci când întâlnesc dificultăți.

Exemplu: „Fiecare pas contează.”



Steagul meu de încurajare

După alegerea mesajului, elevii își decorează steagul folosind culori, simboluri, mesaje etc.

La final, copiii își vor prezenta steagul în fața grupului și pot explica semnificația motto-ului ales și a simbolurilor folosite.

Profesorul facilitează o discuție despre importanța cuvintelor pe care ni le spunem nouă înșine și despre modul în care valorile personale ne pot ghida în momente dificile.

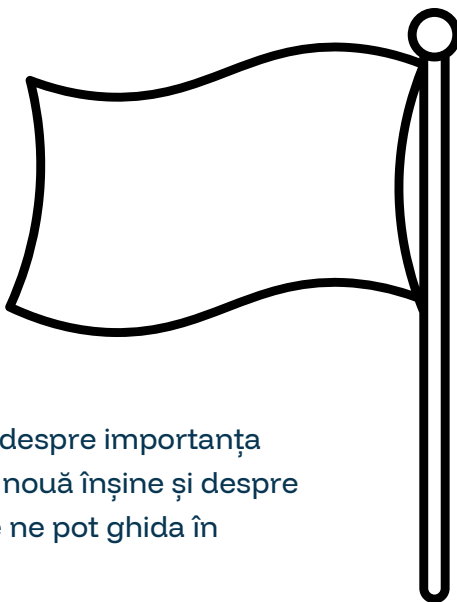
Activitatea contribuie la dezvoltarea încrederii în sine, a autorefecției și a capacității de a face față provocărilor prin identificarea unor resurse emoționale pozitive și personale.

Îndemnați copiii să depoziteze steagul acasă, într-un loc vizibil, pentru ca acesta să îi inspire și să îi ajute să le reamintească de resursele pe care le au.

Steagul poate fi realizat pe bucăți de pânză sau pe hârtie A4.



Materiale: pânză/coli A4, instrumente de scris și desenat, bețe pentru asamblare, lipici.



6

Stresul provocat de greșeli



Preambul

Greșeala trebuie văzută ca un moment, nu ca o identitate!

Normalizarea greșelilor în școală înseamnă schimbarea modului în care sunt privite erorile: nu ca semne ale eșecului, cât mai degrabă ca oportunități importante de învățare.

Într-un mediu în care greșelile nu sunt criticate excesiv, elevii își depășesc mai ușor teama de a greși, devin mai încrezători și au curajul să se implice mai activ în procesul de învățare.

Normalizarea greșelilor și încurajarea elevilor să încerce în continuare să progreseze are următoarele efecte în mediul școlar:

- reducerea anxietății școlare – elevii nu mai simt presiunea de a fi perfecți tot timpul (prin obținerea de note bune, înscrierea la concursuri școlare până la epuizare, compararea cu colegii, menținerea sau creșterea nivelului de performanță al școlii etc.)
Atenție! Stimularea copiilor este absolut necesară, ei trebuie să fie scoși din zona de confort, să nu evite conflictul și să fie expuși unor procese didactice și unor informații complexe. Presiunea este o stare de stres exagerat, care nu stimulează, ci descurajează procesele de învățare pe termen lung, chiar dacă poate părea o modalitate eficientă de a mobiliza copiii pe termen scurt.
- stresul legat de note sau de răspunsurile greșite scade considerabil – copiii ajung, în timp să identifice ceea ce trebuie să îmbunătățească, dar nu se identifică pe ei înșiși cu greșelile lor, ceea ce nu afectează încrederea în sine și inițiativa legată de învățare.

Preambul

- cresc efortul de învățare și consecvența asociată lui – elevii vor înțelege că inteligența și abilitățile se dezvoltă prin exercițiu, efort și corectarea greșelilor, nu sunt calități fixe.
- cresc implicarea și curiozitatea atunci când elevii nu se tem să greșească, elevii sunt mai dispuși să participe la ore, să încerce rezolvarea unor sarcini mai dificile și să ceară ajutor atunci când au nevoie.
- crește starea de bine, ceea ce facilitează învățarea și relațiile din mediul școlar; este potențat sentimentul de apartenență la comunitatea școlii.

Sfat!

Pentru copii va fi mai ușor să își recunoască slăbiciunile, dacă și cadrele didactice fac același lucru.

Ca profesori, nu mimați perfecțiunea. Puteți accepta în fața copiilor că ați procedat greșit într-o situație sau că nu stăpâniți o informație pe care o puteți căuta ulterior împreună. Acceptarea și scuzele sunt foarte importante de ambele părți, atunci când apar greșelile, de ambele părți – elevi, cadre didactice.

Practicați validarea **realistă** atunci când elevii înregistrează rezultate bune sau fac progrese – nu lăudați copiii dacă nu merită, cei mici detectează foarte ușor impostura!

Normalizarea greșelilor înseamnă să le arătați copiilor că îi acceptați și le sunteți alături și atunci când nu se ridică la măsura așteptărilor sau când fac erori; că nu îi respingeți, subestimați sau pedepsiți din cauza lor.

Cutia greșelilor

Prezentați copiilor o cutie „specială”, creată simbolic pentru a „mesteca” greșelile pe care le fac frecvent în relațiile cu ceilalți.

Explicați-le că activitatea îi va ajuta să identifice comportamente pe care și-ar dori să le îmbunătățească, atât acasă, cât și la școală.

Oferiți fiecărui elev câte un bilețel și solicitați-le să scrie anonim cel puțin o greșeală pe care consideră că o repetă des în relația cu ceilalți (de exemplu: ridică tonul, nu ascultă, întrerupe, se ceartă etc.).

Elevii pot nota oricât de multe greșeli identifică.

Realizați și dumneavoastră sarcina de lucru. Copiii vor înțelege, implicit, că și adulții greșesc și pot să recunoască asta.

După completare, invitați copiii să introducă bilețelele în cutie. Extrageți apoi, pe rând, bilețelele și citiți conținutul acestora fără a încerca identificarea autorului.

Observați că toți cei prezenți au avut ceva de completat.

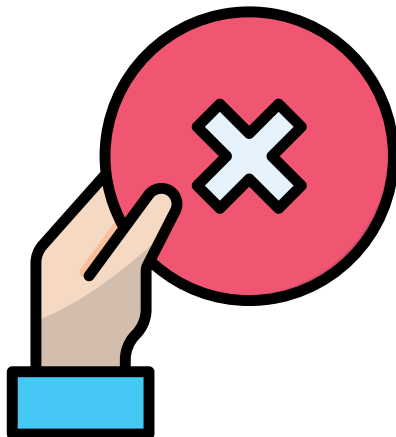


Cutia greșelilor

Normalizați ideea de a greși, explicând copiilor că fiecare persoană face uneori greșeli în relațiile cu ceilalți, însă important este să le recunoască și să încerce să le corecteze.

Greșeala nu este un motiv de rușine sau pedeapsă.

Ea trebuie privită cu sinceritate, pentru a putea fi corectată.



Implicați întreaga clasă într-o discuție despre fiecare situație, încurajând elevii să propună soluții, alternative de comportament și modalități prin care greșelile respective pot fi corectate sau prevenite.

Nu există oameni perfecți, ci doar oameni care nu recunosc că mai și greșesc!

Variantă: cutia poate fi creată împreună cu copiii și personalizată de aceștia.



Materiale: cutie, instrumente de scris, bilete/foi de hârtie.



Desen în întuneric

Acest exercițiu îi ajută pe elevi să înțeleagă că greșelile fac parte din procesul de învățare și că teama de a greși poate fi mai puternică decât greșeala în sine. Activitatea încurajează reflecția asupra emoțiilor trăite atunci când elevii se confruntă cu nesiguranța sau cu posibilitatea de a nu reuși perfect.

Explicați elevilor că vor realiza un desen într-un mod neobișnuit: fără să poată vedea ce desenează. Subliniați faptul că scopul activității nu este realizarea unui desen perfect, ci observarea emoțiilor și reacțiilor pe care le au atunci când nu controlează complet rezultatul.

Oferiți elevilor creioane (nu alte instrumente pentru desenat).

Realizarea desenului – cereți elevilor să închidă ochii sau reduceți lumina în clasă. Solicitați-le să deseneze o barcă navigând pe ocean, fără să deschidă ochii pe parcursul desenului. Reamintiți-le că este important să încerce, chiar dacă nu pot controla perfect rezultatul.

Observarea și analiza desenului – după finalizarea desenului, invitați elevii să deschidă ochii și să privească ceea ce au realizat. Adresați întrebări precum:

- Cum v-ați simțit în timpul activității?
- V-a fost teamă să nu greșiți?
- Cum v-ați simțit când ați văzut desenul?
- Ce „greșeli” credeți că ați făcut?



Desen în întuneric

Încurajați elevii să înțeleagă că disconfortul („aș vrea să nu fiu în situația asta”, „e prea greu pentru mine”), frustrarea („sigur o să greșesc”, „nu o să reușesc niciodată în condițiile astea”) sau nesiguranța („oare o să reușesc să duc la capăt exercițiul?”, „dacă nu îmi iese?”) sunt reacții normale atunci când fac ceva dificil sau necunoscut. Oferiți elevilor câte o radieră.

Corectarea desenului – oferiți-le elevilor posibilitatea de a modifica sau corecta desenul folosind radiera și completând ceea ce consideră necesar. Discutați apoi despre felul în care se simt atunci când au ocazia să își îmbunătățească lucrarea.

Subliniați faptul că greșelile nu reprezintă un eșec, ci o parte firească a procesului de învățare. Evidențiați ideea că, de multe ori, teama de a greși provoacă mai multă anxietate decât greșeala în sine și că fiecare încercare reprezintă un pas important în dezvoltarea proprie.

Îndemnați copiii să se uite curajos la încercările lor de a face diferite lucruri și să le îmbunătățească ori de câte ori sunt nemulțumiți. Povestiți-le faptul că nimic nu este ireparabil, iar lipsa de control nu înseamnă neapărat că urmează un eșec. Cea mai bună strategie în a duce la capăt o sarcină este aceea de a-și concentra atenția asupra rezolvării ei, nu asupra gândurilor negative pe care le au.



Materiale: creioane, radieră, coli A4.



Scrisoarea

Spuneți-le copiilor că aveți niște mesaje pentru ei și că le transmiteți cel mai bine citindu-le o scrisoare. Citiți textul de mai jos:

Dragi elevi,

Vreau să vă amintiți un lucru important: greșelile fac parte din procesul de învățare. Chiar dacă uneori ele pot fi neplăcute sau frustrante, fiecare greșeală vă oferă șansa de a deveni mai buni, mai atenți și mai încrezători în propriile forțe.

Atunci când greșiți, este important să vă opriți puțin și să vă gândiți la ce s-a întâmplat. Întrebați-vă: „Ce aș putea face diferit data viitoare?” Poate că ați avut nevoie de mai mult exercițiu, poate v-ați grăbit sau poate nu ați înțeles încă foarte bine lecția. Reflectând asupra greșelilor, învățați cum să progresați și evitați să repetați aceleași situații.

De asemenea, este important să înțelegeți că există diferite tipuri de greșeli. Unele sunt mici și au consecințe minore, iar altele sunt mai serioase și îi pot afecta și pe cei din jur. De aceea, înainte de a acționa, este bine să vă gândiți nu doar la efectele asupra voastră, ci și la modul în care acțiunile voastre îi influențează pe ceilalți.

Nu uitați: o greșeală este un moment, ea nu vă definește valoarea. Ceea ce contează cu adevărat este felul în care alegeți să învățați din ea, să vă asumați responsabilitatea și să încercați din nou. Curajul de a continua și dorința de a vă îmbunătăți sunt pași importanți în dezvoltarea voastră.

Sunt aici să vă sprijin și să învățăm împreună, pas cu pas.

Cu încredere,

.....



Oferiți fiecărui elev un exemplar din această scrisoare (anexa 5), cu îndemnul de a o păstra și citi de fiecare dată când au nevoie, pe parcursul anului școlar. Semnați scrisoarea personal. De altfel, o puteți personaliza oricum considerați, păstrând mesajele esențiale.

Împărțiți, apoi, tabla în 2 coloane, după modelul de mai jos:

Greșeli mari	Greșeli mici
--------------	--------------

Printați cartonașele de mai jos (anexa 6), amestecați-le și rugați copiii să le extragă. Împărțiți greșelile în mici sau mari și notați-le/lipiți-le în una dintre cele două coloane, în funcție de gravitate. Discutați-le pe rând și decideți în cazul celor care pot fi interpretabile.

Am uitat să îmi aduc penarul la școală.	Am uitat tema acasă.
Am vărsat apă pe bancă.	Am scris greșit un cuvânt în caiet.
Am întârziat câteva minute la oră.	Am uitat să îmi încarc telefonul.
Am pierdut un creion.	Am vorbit fără să ridic mâna.
Am uitat să îmi pun numele pe test.	Am scăpat o carte pe jos.
Am întrerupt din greșeală un coleg.	Am uitat să returnez o carte la bibliotecă.
Am răspuns greșit la o întrebare.	Am uitat să îmi aduc echipamentul sportiv pentru ora de sport.
Am rupt din greșeală o foaie din manual.	Am vorbit prea tare în clasă.



Am întârziat la întâlnirea cu un prieten.	Am lăsat lumina aprinsă într-o sală goală.
Am mâncat în clasă fără permisiune.	Am trimis un mesaj din greșeală altei persoane.
Am copiat la un test.	Am mințit profesorul.
Am distrus intenționat obiectul unui coleg.	Am împins un coleg la pauză.
Am râs de greșeala unui coleg.	Am exclus intenționat pe cineva din joc.
Am folosit cuvinte jignitoare.	Am refuzat să îmi fac partea într-un proiect de grup.
Am luat fără voie obiectul altcuiva.	Am ascuns ghiozdanul unui coleg ca glumă.
Am postat un comentariu răutăcios online.	Am răspândit un zvon despre un coleg.
Am deteriorat mobilierul școlii.	Am spart intenționat ceva în clasă.
Am dat vina pe altcineva pentru greșeala mea.	Am lipsit de la ore fără să anunț.
Am trișat într-un joc și am mințit despre asta.	Am ignorat intenționat regulile clasei.
Am amenințat un coleg.	Am stricat proiectul altui elev.
Am făcut glume care au rănit sentimentele altora.	Am încurajat colegii să râdă de cineva.



Am scris pe pereții școlii.	Am mințit părinții despre rezultate.
Am creat intenționat conflict între colegi.	Am refuzat să îmi cer scuze după ce am rănit pe cineva.

După clasificarea situațiilor, coordonatorul îi invită pe elevi să reflecteze asupra următoarelor întrebări:

- Ce face ca o greșeală să fie „mare” sau „mică”?
- Cine este afectat de fiecare greșeală?
- Se poate repara greșeala? Cum?
- Ce putem învăța din aceste situații?



Profesorul subliniază faptul că orice persoană poate greși, însă important este să recunoaștem greșeala, să înțelegem consecințele ei și să încercăm să reparăm situația.

Elevii trebuie să înțeleagă că greșelile mici pot fi corectate mai ușor, iar greșelile mari necesită mai multă responsabilitate și eforturi de remediere în timp, mai ales dacă ele i-au afectat și pe alții.



Materiale: scrisoarea (anexa 5) + câte un exemplar din ea pentru fiecare copil, fișă cartonașe (anexa 6), scotch, instrumente de scris, tablă.



Normalizarea constructivă

O greșeală este bine să fie reperată și acceptată. Dar elevii au nevoie să își dezvolte capacitatea de a găsi soluții pentru îmbunătățirea situației.

O abordare corectă este aceea de a pune accentul pe ceea ce se poate face diferit data viitoare.

Coordonatorul citește elevilor următorul text:

„Nu am studiat și m-am grăbit la testul de Matematică. Nota nu a fost prea bună. Știu că aș fi putut face mai bine. Voi folosi această greșeală ca să mă ajute.

Data viitoare voi acorda mai mult timp învățatului.”

Coordonatorul explică elevilor că acest tip de gândire ajută la transformarea unei greșeli într-o oportunitate de învățare.

Elevii sunt rugați să se gândească la o situație în care nu au obținut rezultatul dorit la școală - la un test, la un proiect, în relație cu cineva sau într-o activitate etc.

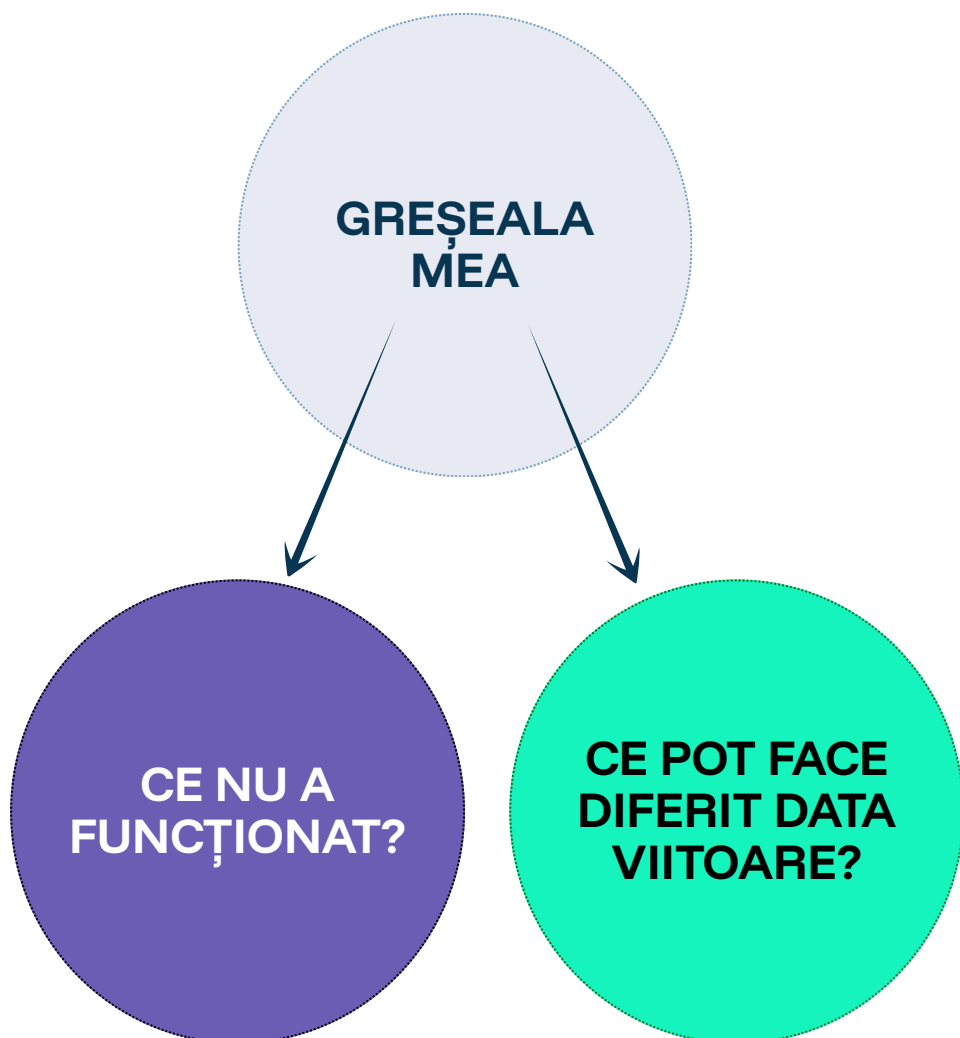
Apoi completează un scurt text în formatul:

- Ce s-a întâmplat? (greșeala)
- Ce nu a mers bine? (cauza greșelii)
- Textul: „Voi folosi această greșeală ca să mă ajute.”
- „Data viitoare voi...”



Normalizarea constructivă

Profesorul ghidează discuția către faptul că greșelile nu sunt un capăt de drum, ci un punct de pornire. Accentul nu se pune pe vinovăția din trecut, ci pe soluțiile concrete din viitor.



7

Reziliencia



În cazul elevilor:

Propuneți copiilor fișa de mai jos (anexa 7).

FIȘĂ DE LUCRU

Sunt sau nu sunt rezilient/ă?

Reziliența este ca o putere interioară care te ajută să nu renunți când ceva este greu și să încerci din nou după ce ai eșuat sau ai fost supărat/ă.

Instrucțiuni: Citește cu atenție fiecare afirmație și bifează varianta care ți se potrivește cel mai bine.

Afirmație	Rareori	Uneori	Deseori
Chiar dacă sunt stresat/ă, pot face față situațiilor dificile.	☐	☐	☐
Sunt în general flexibil/ă, adică dacă modul meu obișnuit de a face lucrurile nu funcționează, încerc altceva.	☐	☐	☐
Am învățat din momentele dificile să reacționez din ce în ce mai bine la ele.	☐	☐	☐
Cred că, dacă încerc tot posibilul, lucrurile vor ieși până la urmă bine.	☐	☐	☐
Sunt bun/ă în a înțelege oamenii și în a mă conecta cu ei.	☐	☐	☐
Știu când să renunț dacă ceva este în afara controlului meu.	☐	☐	☐



Afirmație	Rareori	Uneori	Deseori
Anticipiez situații dificile, fac un plan și îl pun în aplicare.	☐	☐	☐
Mă bucur de viață și sunt mulțumit de locul meu în lume.	☐	☐	☐
Sunt bun la a face față emoțiilor negative puternice.	☐	☐	☐
Am planuri și mă simt optimist/ă în ceea ce privește viitorul meu.	☐	☐	☐
Știu când să cer ajutor și unde să-l găsesc.	☐	☐	☐
Rămân concentrat/ă și gândesc clar sub presiune.	☐	☐	☐

*tabel adaptat după Caren Baruch-Feldman, Rebecca Comizio, The Resilience Workbook for Kids, New Harbinger Publications, 2022.

Întrebările la care ai răspuns „deseori” reprezintă punctele tale forte, în timp ce acelea pe care le-ai marcat ca fiind „rareori” adevărate reprezintă puncte slabe, care merită îmbunătățite.

Numără și răspunde la întrebări:

Câte puncte forte ai?

Câte puncte slabe ai?

Dacă ai mai multe puncte forte decât slabe înseamnă că ești flexibil/ă, optimist/ă, perseverent/ă și destul de capabil/ă să gestionezi urcușurile și coborâșurile vieții. **Adică ești rezilient/ă!**

Dacă ai mai multe puncte slabe decât puncte forte, nu e un motiv de îngrijorare — **reziliența se poate învăța și dezvolta în timp.**



Fișă de lucru - elevi

Acum gândește-te:

1. Lucrurile pe care le fac bine sunt:

2. Lucrurile care merită îmbunătățiri sunt:

3. Ce pot face pentru a deveni mai rezilient/ă? (adică pentru a îmbunătăți punctul 2)

După completare, dați următoarele indicații:



Să ridice mâna aceia dintre voi care au mai multe puncte forte decât puncte slabe.



Să ridice mâna aceia dintre voi care au mai multe puncte slabe decât forte.



Notați numerele pe tablă și precizați faptul că de multe ori copiii și adulții nu se gândesc neapărat la modul în care reacționează în situații dificile. Că el poate fi îmbunătățit abia după ce este conștientizat.



Reziliența



Discutați cu elevii fișele, insistând pe resursele copiilor și pe modul în care își pot îmbunătăți minusurile, deodată ce le-au conștientizat.



În cazul fiecăruia dintre copii, stabiliți un aspect care merită îmbunătățit și o soluție identificată pentru a face acest lucru. Provocați copiii să implementeze soluția identificată în următoarea săptămână.



După o săptămână întrebați copiii cum s-au descurcat și ce au învățat din asta. Dacă este nevoie, extindeți termenul de implementare (dar nu mai mult de 2 săptămâni).

Sfat!

Completați și dumneavoastră chestionarul și discutați cu copiii care sunt punctele dumneavoastră forte, respectiv slabe.

Evitați acele lucruri care vă expun prea mult în fața copiilor și nu monopolizați discuția.

Dați-vă și dumneavoastră o provocare pe care să o implementați în acea săptămână și pe care să o discutați cu elevii.

Rezolvarea acestui exercițiu și de către dumneavoastră va reprezenta o punte bună de comunicare cu elevii și va face mesajul exercițiului credibil.

Reziliența trebuie să fie o calitate atât a elevilor, cât și a profesorilor.

Aspecte pe care profesorii au nevoie să le developeze pentru a fi rezilienți:

1. Conștientizarea de sine

Reziliența începe cu o bună cunoaștere de sine. Este important să vă înțelegeți punctele forte, limitele, valorile, scopurile personale și profesionale. Reflecția asupra propriilor reacții și comportamente vă ajută să gestionați mai eficient stresul și să faceți față situațiilor dificile din mediul educațional.

2. Conștientizarea emoțională

Identificarea și numirea emoțiilor contribuie la reglarea lor. Atunci când vă recunoașteți emoțiile – frustrare, oboseală, anxietate sau entuziasm – reușiți să răspundeți mai calm și mai echilibrat, fără să reacționați impulsiv. Conștientizarea emoțională vă oferă mai mult control asupra comportamentului și relațiilor cu elevii și colegii.

3. Controlul personal

Este important să vă concentrați energia mai mult asupra lucrurilor pe care le puteți influența și mai puțin asupra celor pe care nu le puteți schimba. Acest lucru înseamnă să acceptați dificultățile inevitabile, să anticipați obstacolele și să dezvoltați strategii de adaptare și soluționare a problemelor. Astfel reduceți consumul inutil și frustrarea, investind energie în ceea ce puteți îmbunătăți prin munca dumneavoastră.

4. Relațiile sănătoase și sentimentul de comunitate

Relațiile pozitive reduc stresul și reprezintă sprijin emoțional pentru profesori. Evitați clevetirea și nemulțumirea constantă față de cei din jur. Colaborarea cu colegii, sprijinul reciproc și apartenența la o comunitate educațională contribuie la diminuarea sentimentului de izolare și vă cresc capacitatea de a depăși perioadele dificile. Conexiunile sănătoase cu prieteni, cunoscuți, alți profesioniști, reprezintă și ele un antidot important împotriva stresului.

5. Îngrijirea personală

Este esențial să acordați prioritate sănătății dumneavoastră fizice și emoționale. Exercițiile fizice, alimentația echilibrată, somnul suficient și timpul dedicat relaxării, plăcerilor vă ajută să vă mențineți energia și echilibrul psihic.

Îngrijirea personală nu înseamnă egoism, ci o condiție necesară pentru a putea avea grijă eficient de ceilalți, pe termen lung.

6. Mindfulness și meditația

Practicile de mindfulness vă ajută să rămâneți ancorați în prezent și să răspundeți conștient la provocări, fără să deveniți excesiv de reactivi.

Respirația profundă, meditația și suspendarea judecății asupra propriei persoane sau asupra situațiilor dificile contribuie la reducerea stresului și la dezvoltarea calmului interior.

7. Compasiunea față de voi înșivă

Este important să vă tratați cu aceeași înțelegere și blândețe pe care le-ați oferi altora.

În locul autocriticii excesive, compasiunea față de dumneavoastră înșivă vă ajută să acceptați greșelile, să depășiți mai ușor eșecurile, să vă blocați mai rar în greșeli, să vă păstrați motivația și echilibrul emoțional.

8. Optimismul și speranța realistă

Optimismul este unul dintre cei mai importanți factori ai rezilienței. Dacă păstrați o perspectivă realist-pozitivă asupra viitorului, orientate către soluții, veți reuși să gestionați mai bine adversitățile și să construiți mai eficient relații de calitate cu colegii și elevii.

Este important ca optimismul să nu însemne negarea dificultăților, ci acceptarea lor și menținerea speranței că situațiile pot fi depășite, printr-un plan realist. Planificarea combate activ blocajul și resemnarea la locul de muncă.

9. Recunoștința

Există o tendință naturală de a vă concentra mai ales asupra problemelor și dificultăților. Practicarea recunoștinței vă ajută să observați și aspectele pozitive ale vieții și ale profesiei dumneavoastră. Exprimarea aprecierii față de elevi, colegi sau față de experiențele valoroase pe care le-ați trăit sau le experimentați în prezent contribuie la creșterea stării de bine și la reducerea stresului.

10. Curajul și ieșirea din zona de confort

Reziliența presupune asumarea provocărilor și dezvoltarea capacității de a acționa chiar și în situații dificile sau nesigure. Atunci când acceptați experiențe noi și provocatoare, deveniți mai pregătiți să gestionați schimbările, incertitudinea și dificultățile profesionale.

11. Gestionarea stresului și adaptarea la dificultăți

Reziliența nu înseamnă eliminarea stresului, ci capacitatea de a confrunta dificultățile. Este important să învățați să încetiniți ritmul, să acceptați disconfortul și să răspundeți conștient în situații dificile. Adaptarea și flexibilitatea sunt esențiale pentru depășirea provocărilor pe termen lung.

12. Umorul și joaca

Simțul umorului vă poate ajuta să reduceți tensiunea de la clasă și să creați o distanță emoțională față de probleme. Râsul, activitățile recreative și momentele de relaxare contribuie la crearea emoțiilor pozitive, la construirea relațiilor – pe care se bazează învățarea, la menținerea echilibrului psihic în perioadele stresante.

13. Altruismul și contribuția către ceilalți

Implicarea în activități de ajutorare și sprijin pentru ceilalți contribuie la dezvoltarea rezilienței. Gesturile de sprijin, colaborarea și activitățile de voluntariat vă pot crește sentimentul de utilitate, apartenență și satisfacție personală.

14. Spiritualitate și valori înalte

Spiritualitatea sau conectarea la valori mai înalte – comunitare, artistice etc. – vă pot oferi sprijin în perioadele dificile.

Acestea vă pot ajuta să găsiți sens, speranță și putere interioară în fața provocărilor.

Formulați-vă niște principii deontologice pe care să le respectați în profesia dvs. și la care să vă raportați atunci când vă evaluați scopul profesional.

15. Practicarea sistematică a feedback-ului

Capacitatea de a oferi și de a primi feedback într-un mod constructiv contribuie la dezvoltarea profesională și la creșterea rezilienței.

Nu trebuie să vă fie teamă de opiniile contrare! Așa cum nu e nevoie să mulțumiți pe toată lumea, ci trebuie să deserviți scopurile dumneavoastră pedagogice.

Atunci când oferiți feedback clar, empatic și orientat spre soluții, susțineți progresul elevilor și relațiile pozitive din clasă.

Chiar dacă la început părerile dumneavoastră ar putea crea un disconfort, în timp elevii și colegii se vor desensibiliza, iar dumneavoastră vă veți exprima părerile din ce în ce mai natural și ușor.

În același timp, **acceptarea feedback-ului din partea colegilor, elevilor sau părinților vă ajută să reflectați asupra propriei practici, să vă adaptați și să vă îmbunătățiți continuu activitatea didactică, fără a percepe observațiile ca pe un atac personal.**

16. Informarea și dezvoltarea continuă

Menținerea unei informări constante și deschiderea către învățare contribuie la creșterea rezilienței, cu condiția ca învățarea să nu însemne participarea de formă la anumite proiecte sau formări profesionale.

Atunci când vă actualizați cunoștințele, citiți cărți și studii actuale, căutați soluții noi și vă adaptați la schimbările pe care creșterea noilor generații le presupune, deveniți mai pregătiți să faceți față provocărilor și incertitudinilor din mediul școlar.

Informarea corectă și dezvoltarea continuă vă oferă mai multă încredere, flexibilitate și capacitate de adaptare în activitatea didactică, vă ajută să faceți față provocărilor și să vă remarcați la locul de muncă.

Informarea bazată pe literatură de specialitate, nu pe păreri sau deducții personale, vă permite să interpretați corect reacțiile, comportamentele copiilor și să vă detașați profesional de provocări, deci să vă păstrați calmul în situații grele și să luați deciziile corecte din punct de vedere pedagogic.

17. Scopul și sensul

Reziliența este susținută de conștientizarea unui scop mai profund al muncii dumneavoastră. Înțelegerea impactului pe care îl aveți asupra elevilor și a valorii profesiei dumneavoastră vă poate ajuta să depășiți mai ușor dezamăgirile și să continuați să vă dezvoltați chiar și după experiențe dificile.

Înțelegerea scopului didactic în profunzime este și un scut în fața dificultăților sistemului de educație, care să vă permită să vă concentrați pe desfășurarea la o calitate dezirabilă a orelor de curs, singurele care sunt total zona dumneavoastră de control!

Expertul

Propuneți copiilor să se considere niște experți în greșeli mai vechi. Rațiunea acestui exercițiu este faptul că orice greșeală poate fi o oportunitate de învățare. Astfel, fiecare copil se va gândi la o greșeală pe care a făcut-o în trecut. Copiii vor fi îndemnați să își imagineze că dau sfaturi unui prieten care a comis aceeași eroare. Adresați copiilor întrebarea: **Ce i-ați spune unui prieten care ar greși astăzi la fel cum ați făcut-o voi altădată?**

Îndemnați copiii să scrie un scurt mesaj celor aflați în aceeași situație. Centralizați mesajele și afișați-le în clasă. Citiți-le și discutați-le pe toate.



Concluzia coordonatorului va fi aceea că se întâmplă ca unele lucruri să nu ne iasă așa cum ne dorim, dar ele, toate, au rostul lor, pentru că ne ajută să învățăm din experiențe personale. Observați cât de multe lucruri au învățat copiii din greșelile lor și cât de „înțelept” este grupul din acest punct de vedere. Validați sfaturile copiilor și spuneți-le acestora că mulți copii de vârsta lor ar avea de învățat din lecțiile lor.

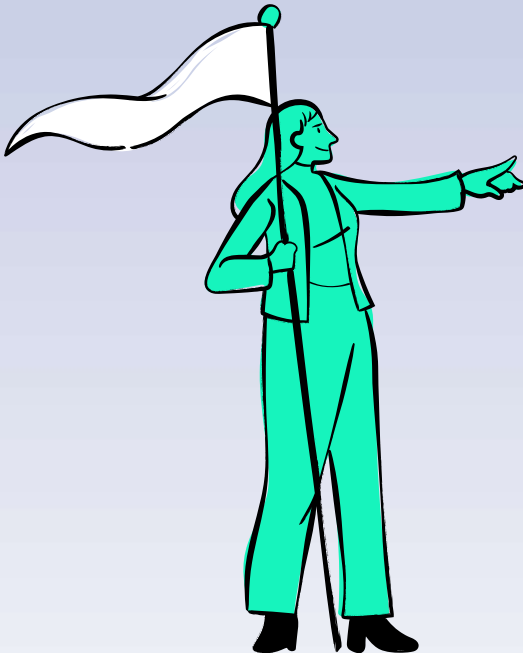


Materiale: instrumente de scris, bilețele.



8

Objectivele



Preambul

Stabilirea unor obiective clare pentru copii este o etapă importantă în dezvoltarea gândirii copiilor, indiferent dacă vizează rezultate școlare, pasiunile, prietenii etc.

Formularea unor scopuri personale și urmărirea lor ținută orientează esențial învățarea și dezvoltarea copiilor.

Obiectivele bine definite contribuie la creșterea nivelului de motivație și focalizarea atenției.

Totodată, acestea transformă așteptările generale sau abstracte în direcții de acțiune specifice și accesibile, sprijinindu-i pe copii să înțeleagă mai clar ceea ce au de realizat și modalitățile prin care pot atinge rezultatele pe care și le propun.



Planul

Toți copiii și toți adulții greșesc uneori. Greșelile sunt o parte normală din procesul de învățare și ne ajută să devenim mai buni, mai curajoși și mai încrezători.

Îndemnați copiii să se gândească la o greșeală sau la un moment în care s-au blocat recent. Împărțiți elevilor câte o listă (anexa 8) din care ei vor alege, apoi, trei lucruri pe care ar vrea să le încerce data viitoare, bifând căsuțele asociate cu acestea.

Discutați împreună ce au completat – dacă obișnuiau până acum să facă ceva din listă, ce îi ajută cel mai mult de acolo și de ce. Spuneți-le copiilor: **Păstrați această listă! Puteți să o completați cu mai multe soluții și să reveniți la ea ori de câte ori ceva nu merge din prima.**

Când greșesc sau mă blochez, pot...

- ☐ Să respir adânc și să mă liniștesc.
- ☐ Să îmi amintesc că este în regulă să greșesc.
- ☐ Să fiu blând(ă) cu mine.
- ☐ Să îmi cer scuze dacă am supărat pe cineva.
- ☐ Să încerc să repar ce pot.
- ☐ Să mă gândesc ce pot învăța din asta.
- ☐ Să mă gândesc cum aș putea face diferit data viitoare.
- ☐ Să îmi amintesc că fiecare încercare mă ajută să învăț.
- ☐ Să vorbesc cu cineva despre ce simt.
- ☐ Să cer ajutor.
- ☐ Să încerc din nou, pas cu pas.



Roata obiectivelor

Oferiți fiecărui elev fișa cu cercul împărțit în cele 5 domenii. Rugați copiii ca, pentru fiecare domeniu în parte, să își fixeze un obiectiv.

Explicați pe scurt la ce se referă fiecare domeniu și dați exemple de posibile obiective:

 **Acasă** – relația cu familia, responsabilități, ajutor oferit etc. (ex.: păstrez zilnic curățenia în camera mea)

 **Școală** – studiu, organizare teme, relații cu profesorii, participare la ore etc. (ex.: o să îmi fac temele fără să mai amân)

 **Prieteni** – comunicare, colaborare, sprijin reciproc (ex.: o să îmi ascult prietenii până la capăt, fără să îi întrerup)

 **Pasiuni/Talente** – activități preferate, dezvoltarea abilităților personale (ex.: o să exerseze la desen de 3 ori pe săptămână)

 **Obiceiuri zilnice** – lucruri de îmbunătățit în programul zilnic (ex.: o să mă pun în pat la cel mult ora 9 seara)

Dați-le, apoi, 10 minute copiilor pentru a-și nota propriile obiective asociate cu fiecare din cele 5 domenii.

Rugați-i să le formuleze clar și ușor de înțeles.



Roata obiectivelor



Discutați cu copiii ceea ce și-au notat. Ajutați-i să formuleze obiectivele astfel încât să fie fezabile.

La final, rugați copiii să vă spună ce obiectiv urmează să implementeze în următoarea săptămână. Explicați că ceea ce își doresc nu cade din cer, ci poate fi urmărit și împlinit treptat, dacă își propun asta. După o săptămână discutați cu copiii în ce stadiu sunt cu atingerea obiectivelor fixate.



Materiale: fișa din anexa 9, instrumente de scris.



9

Planificarea



Programul zilnic

Coordonatorul adresează următoarele întrebări introductive:



- Vi se întâmplă uneori să simțiți că nu știți cum să vă organizați timpul?
- Credeți că aveți suficient timp pentru activitățile care vă plac?
- Aveți un program zilnic?
- V-ați gândit cum puteți îmbina lucrurile care vă plac cu responsabilitățile pe care le aveți, precum pregătirea pentru școală?

- Pe o foaie de hârtie, invitați copiii să noteze toate activitățile pe care le desfășoară într-o zi obișnuită, de la momentul trezirii până la culcare. Pentru fiecare activitate, aceștia vor preciza și intervalul orar în care are loc.
(timp de lucru: 5 minute)
- După completarea programului, copiii vor marca prin semnul ✓ activitățile benefice, pe care doresc să le păstreze, și prin semnul X activitățile care nu sunt utile sau care ocupă prea mult timp.
(timp de lucru: 5 minute)
- Fiecare copil își va prezenta programul realizat, menționând activitățile pe care consideră că ar trebui să le elimine sau să le reducă.
(timp de lucru: 10 minute)



Programul zilnic

Explicați copiilor că, pentru a reuși să își organizeze mai bine timpul, este important să își stabilească prioritățile.

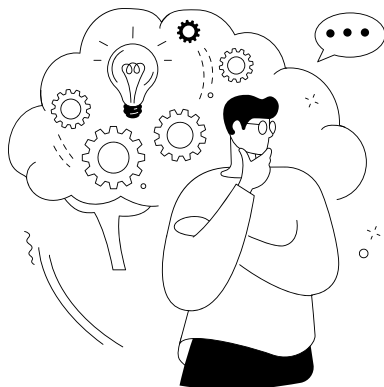
Acest lucru înseamnă să aleagă ce este mai important și ce trebuie făcut mai întâi.

În fiecare zi avem multe activități – teme, joacă, timp petrecut cu familia sau cu prietenii –, însă nu le putem realiza pe toate în același timp.

De aceea, este important să acordăm mai multă atenție activităților care ne ajută și ne fac bine și să reducem timpul petrecut cu lucrurile care ne consumă energia, ne supără sau ne provoacă frustrare, mai ales atunci când nu le putem controla.



Materiale: foi, instrumente de scris.



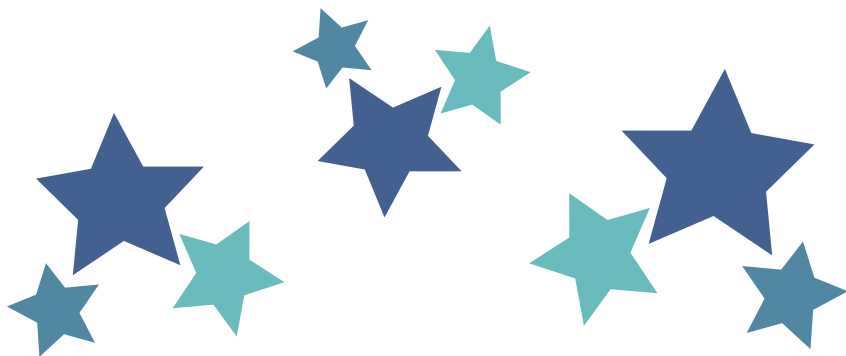
Cerul dorințelor

Decupați stele de diferite mărimi (anexa 10) și oferiți-le copiilor. Amenajați în clasă un loc unde să stabiliți convențional că se află „cerul dorințelor” (un panou, un perete, o tablă, flipchart etc.). Îndemnați copiii să scrie pe oricât de multe stelute care sunt dorințele lor cele mai puternice.

Regulă: dorințele nu vor viza obținerea unor bunuri materiale, ci se vor concentra în jurul personalității copiilor, relațiilor lor, situației școlare, progreselor sau viitorului lor, din perspectiva devenirii.



Elevii vor fi liberi să deseneze și să personalizeze stelutele (timp de lucru: 10 minute). La final, expuneți stelutele și oferiți șansa copiilor să vorbească despre dorințele lor. Validați ideile copiilor și spuneți-le că își pot îndeplini dorințele dacă își doresc cu adevărat și găsesc oamenii potriviți să îi ajute. Amintiți-le că dumneavoastră și adulții din jur, în general, sunt alături de ei pentru a-i ajuta să își atingă visurile.



Cerul dorințelor

Rugați-i să se concentreze asupra dorințelor cele mai puternice (reprezentate, de regulă, prin stelele mai mari).

Oferiți coli de hârtie copiilor, prin care aceștia să se deseneze pe sine, atingând cea mai importantă stea de pe cerul dorințelor lor (10 minute de lucru).

Dați copiilor indicația să se concentreze pe emoțiile lor atunci când își îndeplinesc dorințele.

Decupați siluetele și adăugați-le lângă acele dorințe pe care omuleții sunt destinați să le atingă.

Admirați „cerul înstelat” pe care l-ați obținut și lăsați-l afișat în clasă, ca un reminder pentru cele mai înalte năzuințe ale copiilor. Copiii pot adăuga, în timp, noi dorințe sau le pot modifica pe cele existente sau realizate.



Materiale: steluțe de diferite mărimi decupate (min. 3 de diferite mărimi pentru fiecare copil în parte + rezerve pentru elevii idealști - anexa 10) , instrumente de scris și desenat, coli A4, foarfece, scotch sau adeziv (în funcție de locul unde stelele vor fi expuse).



Provocarea de azi

Pregătiți mai multe bilețele care să conțină provocări pozitive, adaptate vârstei copiilor și orientate spre dezvoltarea comportamentelor pe care vreți să le dezvoltați la copii. Înșirați biletele pe o sfoară, la vedere, astfel încât să fie vizibile pentru copii. Bilețelele trebuie să fie cât mai atrăgătoare, pentru asta folosiți hârtii de diferite culori, stickere sau orice alte idei creative.



Invitați fiecare elev să aleagă de pe sfoară câte un bilețel și explicați faptul că provocarea trebuie realizată până a doua zi sau până la următoarea întâlnire (nu mai departe de 3 zile; dacă trece prea mult timp, copiii vor uita sau nu se vor putea mobiliza). Încurajați copiii să îndeplinească sarcinile într-un mod sincer și responsabil.

Provocările pot viza comportamente precum: oferirea de ajutor unei persoane, exprimarea recunoștinței, repararea unei greșeli, manifestarea empatiei sau implicarea în activități utile pentru cei din jur (ex.: „Ajută un profesor”, „Cere-ți iertare pentru o greșală pe care ai făcut-o”, „Spune un lucru frumos unui coleg” etc.) După caz, provocările se pot concentra pe anumite obiective pe care le urmăriți la clasă (ex.: pentru planificarea eficientă a timpului – „Învață fără telefon lângă tine”, „Fă-ți un orar pentru o zi, pe care să îl respecti” ș.a.)



Provocarea de azi

La următoarea întâlnire, oferiți elevilor posibilitatea de a povesti cum au rezolvat provocarea și cum s-au simțit deodată ce au dus-o la capăt. Pentru cei care nu au implementat-o cu succes, oferiți o a doua șansă.

Concluzia exercițiului trebuie să evidențieze faptul că gesturile mici și comportamentele pozitive pot avea un impact important asupra încrederii în sine și a relațiilor dintre oameni. Subliniați că schimbările pozitive se construiesc prin acțiuni simple, realizate constant, iar fiecare copil poate contribui la crearea unui mediu mai prietenos pentru el și pentru ceilalți.

Lunar, repetați exercițiul, propunând provocări diferite, pentru a crea o punte de continuitate între activitățile de la școală și acțiunile din timpul liber. Exercițiul poate deveni un ritual al clasei. Deodată ce au intrat în joc, puteți păstra sfoara pe care să plasați oricând gânduri proactive, mesaje și provocări pentru cei mici.

Asemănați sfoara cu firul care vă conduce către rezultate bune și îndemnați constant copiii să aleagă drumul bun pentru ei, care să îi ajute zilnic să aibă mici progrese sau reușite.

Atenție! Exercițiul va avea impact după mai multe repetări. Este de așteptat ca la primele încercări o mică parte dintre elevi să realizeze provocările acasă. Insistați până când din ce în ce mai mulți vor intra în joc. Dacă după 3 repetări nu observați progres, puteți gândi un sistem de recunoaștere a eforturilor celor care implementează provocările, vizibil undeva în clasă.



5 pași mici

Invitați elevii să se gândească la un obiectiv simplu și realist, potrivit vârstei lor. Oferiți exemple concrete din viața de zi cu zi, ca: realizarea unei teme, învățarea unei limbi străine, pregătirea unui proiect, organizarea timpului liber etc. Discutați împreună despre importanța împărțirii unei activități mari în pași mici.

Încurajați elevii să planifice ce vor să facă în 5 pași. Vor porni de la acțiuni mici, care îi vor conduce către un rezultat mai mare. Îndemnați elevii să completeze fișa de pe pagina următoare (anexa 11) și să formuleze acțiuni clare și ușor de realizat pentru fiecare dintre pașii care îi vor conduce la rezultatul dorit.

La final, discutați cu copiii:

- Ce a fost ușor?
- Ce a fost dificil?
- Vă ajută un plan să fiți mai liniștiți și mai organizați?
- De câte ori ați planificat ceva până acum?
- De câte ori ați renunțat la ce vă doreați pentru că nu ați găsit soluțiile potrivite?

Spuneți-le copiilor că o sarcină pare grea dacă vrem ca ea să se întâmple deodată. De multe ori nici nu știm cum să ajungem acolo unde ne dorim. Planificarea ne ajută să facem pași exacți spre scopul nostru, să găsim soluții, iar acest lucru se întâmplă în timp și cu un efort care să nu ne consume toate puterile deodată.



Materiale: fișe de lucru (anexa 11), instrumente de scris.



5 pași mici

UNDE SUNT ACUM:

.....

.....

.....

.....

.....



UNDE VREAU SĂ AJUNG:

.....

.....

.....

.....

.....



Pasul I

.....

.....

.....

.....

.....



Pasul II

.....

.....

.....

.....

.....



Pasul III

.....

.....

.....

.....

.....



Pasul IV

.....

.....

.....

.....

.....



Pasul V

.....

.....

.....

.....

.....



Călătoria

Coordonatorul pregătește materialele, împreună cu fișele din anexa 12 și alte șabloane pe care le consideră necesare.

El are o scurtă discuție introductivă cu elevii, adresându-le întrebările:

- Dacă ați putea ajunge oriunde sau ați putea deveni orice, unde ați merge?
- Care este acel vis pe care vi-l doriți foarte mult?
- Cum ar arăta drumul către acel vis?

Elevii sunt încurajați să se gândească la o dorință personală, un obiectiv, un loc imaginar sau o experiență importantă pentru ei.

Coordonatorul ascultă câteva răspunsuri ale copiilor și continuă: „Veți crea o hartă a călătoriei voastre către o dorință personală. Puteți folosi imagini, simboluri, emoji-uri, baloane de dialog, desene și toate materialele pe care le aveți la dispoziție pentru a face harta. La fel de bine, puteți să o faceți singuri, fără a vă folosi de ceea ce v-am adus. Harta voastră va conține:



locul de unde porniți



locul unde doriți să
ajungeți – dorință/visul



ce întâlniți pe drum



cine vă ajută



ce emoții aveți



Călătoria

Elevii lucrează individual la realizarea hărții. Ei pot desena, lipi și îmbina tehnici pentru a include:

- locuri importante;
- persoane semnificative;
- obstacole simbolice;
- resurse personale;
- mijloace de transport către destinație;
- emoții și gânduri;
- mesaje motivaționale.

Coordonatorul va circula printre elevi, oferind sprijin și adresând întrebări deschise, fără a influența povestea personală a copiilor (timp de lucru: 20 minute).

Fiecare hartă va avea numele: „Harta dorinței mele”. La final, copiii își vor prezenta hărțile colegilor și vor explica unde vor să ajungă (dorința), ce au întâmpinat pe parcurs și ce au descoperit în timpul activității.

Activitatea nu urmărește răspunsuri corecte, ci exprimarea liberă a ideilor și emoțiilor. Așadar, coordonatorul nu va interveni pentru a modifica hărțile copiilor, ci doar le va asculta prezentările.

Atenție! Dorințele materiale (obținerea de bunuri, obiecte, imobile) sunt excluse.



Materiale: coli de hârtie, creioane colorate, carioca, creioane, radiere, foarfece, lipici, simboluri și fișe (anexa 12).



Scenarii de soluționare

Dați copiilor indicația să folosească o foaie de hârtie fără ca cei din jur să vadă ce fac cu ea.

Se dă sarcina:

Desenează o grădină. Cele mai multe flori din ea sunt roșii.

Oferiți copiilor 5 minute să o ducă la capăt. Reamintiți-le că nimeni din jur nu trebuie să le vadă desenul propriu.

La finalul celor 5 minute, opriți copiii și expuneți într-un loc din clasă lucrările. Îndemnați copiii să analizeze mica expoziție.

Apoi ei vor răspunde la întrebările:



→ Ce observați?

→ Toate desenele au rezolvat sarcina de lucru?

→ Desenele sunt diferite?

→ Cum se poate, deodată ce sarcina și timpul de lucru au fost aceleași?



Scenarii de soluționare

Coordonatorul va povesti că:

1

Acest exercițiu simplu ne arată cum același lucru poate fi obținut în mai multe feluri de către oameni diferiți.

Chiar dacă au de realizat aceeași sarcină, oamenii sunt unici și ei vor avea soluții diferite, fără ca asta să însemne că cineva deține adevărul absolut.

Există mai multe căi prin care se poate ajunge la un rezultat. Nu există un singur fel de a face lucrurile, ci oamenii pot urma mai multe scenarii de lucru, fără ca asta să însemne că unii au rezolvat sarcina corect, iar alții greșit (ex. unii au împărțit grădina într-o parte mai mică și una mai mare, alții au răspândit florile roșii peste tot chiar dacă erau mai multe; unii au desenat o grădină rotundă, alții dreptunghiulară etc.)

2

Povestiți copiilor că fiecare situație are, de obicei, mai multe soluții. Că atunci când un fel de a rezolva sarcina nu funcționează, atunci trebuie identificată o alternativă la fel de bună.



Materiale: coli A4, creioane colorate/carioci (care să conțină neapărat culoarea roșu), creioane, radiere.



10

Amânarea



Amânarea

Povestiți copiilor că amânarea înseamnă să lași pe mai târziu un lucru pe care ar trebui să îl faci acum. Se întâmplă să alegem să facem altceva mai ușor, mai distractiv sau mai confortabil, chiar dacă știm că avem o sarcină importantă de făcut. Amânarea nu înseamnă că cineva este leneș. Uneori, oamenii amână pentru că:

- le este frică de eșec (dacă nu îmi iese ceea ce îmi propun!)
- le este frică de necunoscut (mi-e teamă că nu o să fac față!)
- au lipsă de claritate cu privire la sarcină (nu știu ce am de făcut!)
- perfecționismul (trebuie să îmi iasă foarte bine și nu mă simt în stare de asta!)
- gândirea negativă (nu o să reușesc!)
- nu au motivație;
- se simt obosiți sau copleșiți;
- cred că vor avea chef mai târziu;
- au elemente care îi distrag în preajmă – telefon, PC, alți copii etc.

Amânarea provoacă: stres, vinovăție, grabă și greșeli, superficialitate în rezolvarea sarcinii, panică.

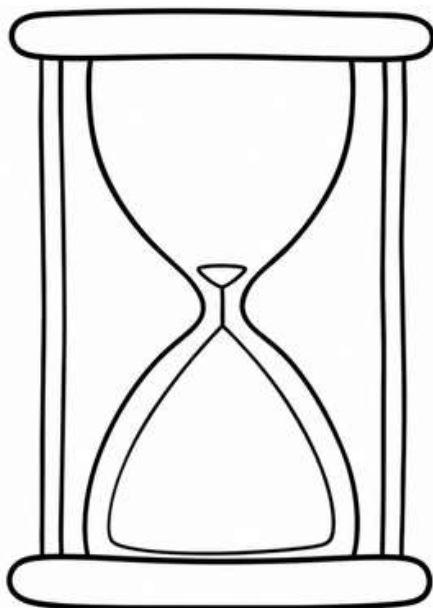
Oferiți copiilor fișa de pe pagina următoare (anexa 13), cu indicația să scrie în partea de sus a clepsidrei acele lucruri pe care le amână de obicei (5 minute).

După ce au notat acele lucruri care suferă cel mai des amânare, cereți elevilor să noteze în partea de jos posibile soluții pentru evitarea amânării în viitor (alte 5 minute).

Amânarea

Discutați apoi răspunsurile copiilor, corelându-le cu posibile soluții.

Oferiți sarcina copiilor să realizeze un afiș prin care să centralizeze toate soluțiile identificate la nivelul clasei, obținând un mic ghid de eficientizare a timpului.



Încurajați copiii să îi dea vizualului o formă creativă, plăcută, apoi afișați rezultatul în clasă, pentru a putea fi consultat de elevi la nevoie.

Trageți concluzia că pasul numărul 1 în lupta cu amânarea este să începi să faci ce ai de rezolvat, chiar dacă nu ai chef, pentru că începutul este cel mai greu. Lucru exemplificat de grup prin realizarea exercițiului, care marchează debutul unei organizări mai bune a timpului.



Materiale: coli A3, fișă de lucru (anexa 13), instrumente de scris și colorat.



Puterea lui „ÎNCĂ”

Adresați-vă copiilor cu următorul discurs:

„Dragi copii, astăzi vreau să vorbim despre puterea unui cuvânt foarte simplu, dar care poate schimba complet modul în care gândim: „încă”. Să luăm două exemple:

„**Nu știu să rezolv probleme dificile la matematică.**”

și

„**Nu știu să rezolv probleme dificile la matematică... încă.**”

Care este diferența dintre cele două?”

Scrieți pe tablă cele două afirmații. Porniți de aici o discuție cu elevii. Ce au diferit cele două afirmații? Sunt ele ușor diferite sau complet diferite? Din ce perspective? Colectați răspunsurile copiilor.

Subliniați cuvântul „încă” și spuneți-le elevilor că, deși diferența dintre cele două afirmații constă doar într-un singur cuvânt, mesajul lor este complet diferit, tocmai datorită lui.

NU ȘTIU SĂ REZOLV PROBLEME DIFICILE LA MATEMATICĂ

=

NU POT!

NU ȘTIU SĂ REZOLV PROBLEME DIFICILE LA MATEMATICĂ ÎNCĂ

=

VOI PUTEA!



Puterea lui „ÎNCĂ”

„Încă” = a doua șansă

Prima propoziție arată că persoana crede că nu va reuși niciodată. A doua propoziție transmite că mai are de învățat și că, prin exercițiu și răbdare, poate reuși.

Același lucru se întâmplă și în viața de zi cu zi. De exemplu, un elev poate spune: „Nu pot vorbi în public.”

Dar dacă spune: „Nu pot vorbi în public... **încă**”, înseamnă că este dispus să exerseze și să capete curaj.

Îndemnați copiii să deseneze un tabel format din două coloane.

În prima coloană vor formula cel puțin 3 lucruri care nu le-au reușit/nu le-au putut face până acum, completând propoziția: nu am reușit să.... (timp de lucru: 5 minute).

După ce au notat, elevii vor scrie în a doua coloană propozițiile din prima + „încă”, după formula: nu am reușit să încă.

Nu am reușit să ...:	Nu am reușit să ... încă:
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Puterea lui „ÎNCĂ”

Adăugând „încă”, propoziția devine o promisiune că elevii vor continua să încerce.

Amintiți copiii că oamenii de succes nu au avut totdeauna succes, ci au trecut prin momente în care nu au știut să facă anumite lucruri – o cântăreață nu a cântat perfect de la început, un fotbalist nu s-a născut campion.

Ei au avut răbdare, au muncit și nu au renunțat atunci când le-a fost greu.

De multe ori, cea mai mare piedică este frica de greșeli.

Cuvântul „încă” ne ajută să avem mai multă încredere în noi, să încercăm în mod repetat și să nu renunțăm atunci când ceva pare dificil.

Continuitate: Încurajați copiii ca, pentru o săptămână, să folosească puterea lui „încă” pentru tot ceea ce nu le iese sau nu știu într-un anumit moment.

După o săptămână, întrebați elevii dacă au reușit și cum s-au simțit incluzând a doua șansă în viața lor?



Materiale: tablă, instrumente de scris.



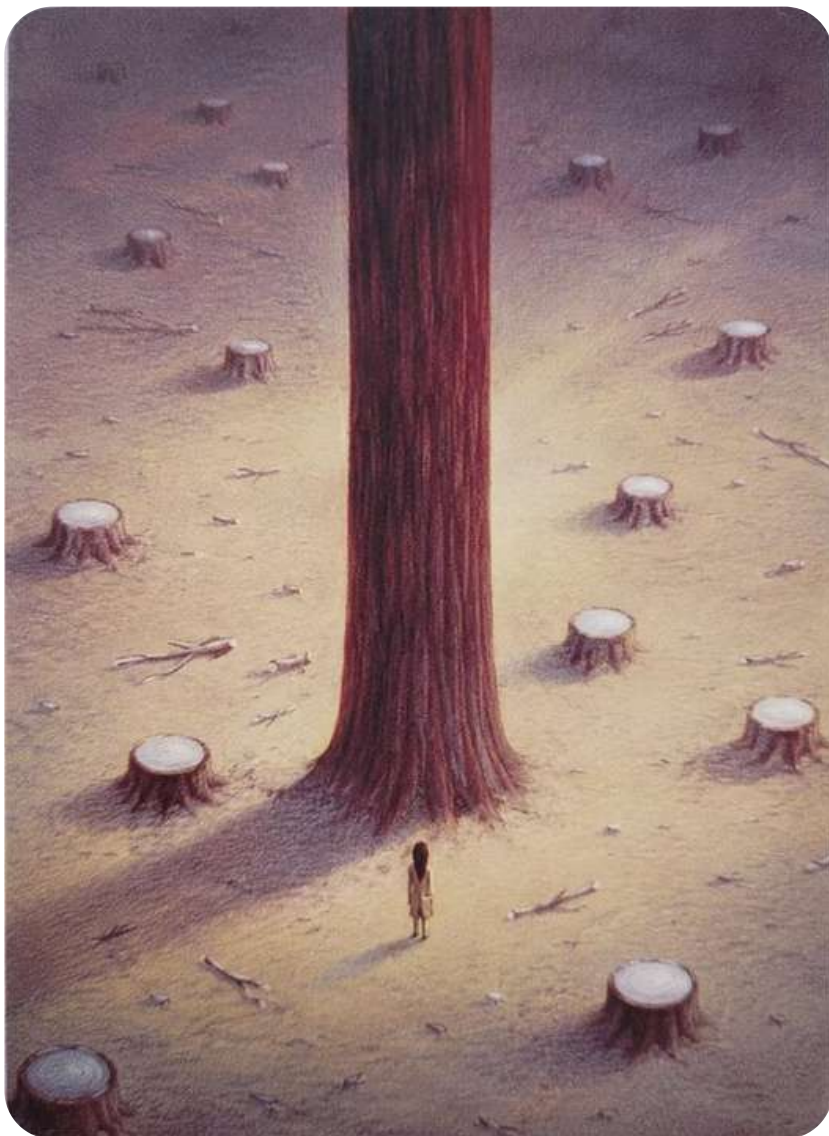
11

Gândirea pozitivă



Gândirea pozitivă

Arătați copiilor imaginea de mai jos și discutați pe tema ei.



*adaptare AI după o ilustrație de Clément Lefevre

Gândirea pozitivă

Adresați copiilor întrebările:

- Ce credeți că exprimă această fotografie?
- Care sunt primele voastre gânduri atunci când o priviți?
- Vi se pare mai degrabă o situație inventată sau una reală?

Cereți argumente și explicații pentru răspunsurile elevilor.

Propuneți ca imaginea să poarte titlul: „Blocaj”.

Explicați-le copiilor că există momente în care ne oprim în fața unor gânduri ca în fața unui copac înalt, fără să mai putem înainta.

Exercițiu vizualizare: cereți copiilor să închidă ochii și citiți lent, clar și apăsător următoarele indicații:

„Vă imaginați că sunteți într-o pădure. În depărtare, observați un copac care vă atrage atenția. Păstrați privirea concentrată pe acel copac, în timp ce vă apropiați de el, pentru a-l vedea mai bine. Ajungeți la o distanță de 20 de pași față de el, iar copacul interesant devine impunător. Înaintați către el, și la distanța de 10 pași, el pare din ce în ce mai mare. Vă apropiați pas cu pas, până sunteți atât de aproape de trunchiul lui, încât îl atingeți cu vârfurile picioarelor. În acea poziție, lăsați capul pe spate și priviți în sus, către copacul care se înalță spre cer. Ce vedeți?”

Cereți copiilor să deschidă treptat ochii și să vă povestească ce au observat apropiindu-se de copac. Cei mai mulți vor răspunde că, cu cât au înaintat către el, copacul le-a apărut ca fiind mai mare și mai impunător decât inițial. Privind în sus de la baza lui, copacul ar putea părea interminabil pentru unii dintre copii.

Gândirea pozitivă

Explicați elevilor că astfel se întâmplă cu gândurile noastre negative. Privite prea mult și prea de aproape, ele pot deveni atât de mari în orizontul nostru, astfel încât să ajungă să ne blocheze.

Puneți copiilor întrebarea: În timp ce v-ați apropiat de copac, ați mai observat și altceva în jur?

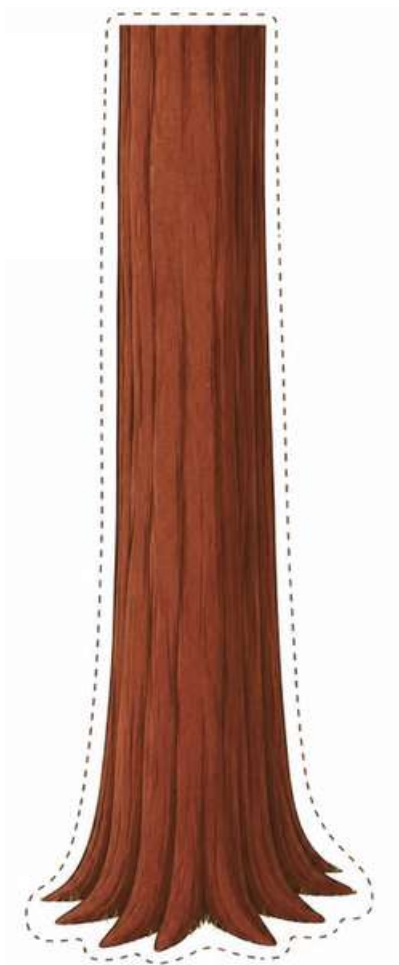
Probabil că cei mai mulți vor răspunde: „nu”.

Pentru că orizontul vizual a fost ocupat în mare parte de copacul impunător.

În același fel, un element negativ al vieții noastre ne face să neglijăm alte aspecte pozitive, încurajatoare.

Folosiți fișa din anexa 14 pentru a-i îndemna pe copii să se gândească la un gând negativ care îi blochează, îi demotivează sau îi întristează.

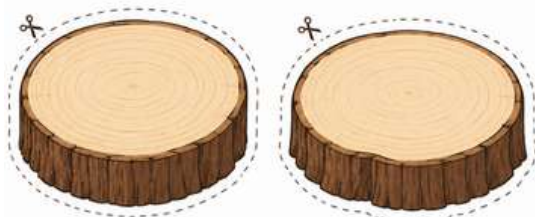
Propuneți copiilor să noteze pe trunchiul de copac unul dintre gândurile negative cu care se confruntă, apoi să îl decupeze.



Gândirea pozitivă

Oferiți apoi copiilor fișa care să reprezinte gândurile lor pozitive (buturugile), care să îi încurajeze și să îi motiveze să înainteze pe drumul lor cu ambiție și determinare (anexa 14).

Fiecare elev va trebui să noteze gândurile pozitive legate de viață, de persoanele din jurul lor, de lume și ei înșiși, care îi pot ajuta să depășească obstacolul imens reprezentat de copac. După ce au notat gândurile lor pe buturugi, copiii le vor decupa.



Fiecare elev va fi îndemnat să povestească despre gândurile lui negative (copacul), dar și despre cele pozitive (buturugile). La final, toți elevii vor trebui să recreeze o „pădure” comună, folosind copacii și buturugile.

Coordonatorul va observa că buturugile sunt mai multe decât copacii, dar că aceștia din urmă au mai multă atenție din partea noastră. Îndemnați copiii să observe cu cât mai mare claritate toate lucrurile bune din jurul lor în viața de zi cu zi și să își amintească de ele atunci când se simt descurajați sau au un blocaj.

Atenție! Asigurați-vă că toți elevii vor înțelege sensurile cuvintelor: „pozitiv”, „negativ”, „blocaj”.



Materiale: foarfece, instrumente de scris, imagine și fișe din anexa 14.



Jurnalul micilor victorii

Exercițiu creativ și reflexiv, prin care copiii sunt încurajați să observe, să aprecieze și să păstreze amintirea propriilor reușite, a momentelor de curaj și a pașilor importanți pe care îi fac în dezvoltarea lor personală.

Coordonatorul le prezintă copiilor ideea unui jurnal special, în care vor nota acele situații în care au simțit că au reușit ceva important pentru ei, chiar dacă acel lucru poate părea mic pentru ceilalți.

Fiecare copil confecționează sau personalizează un caiet, pe care să îl poată decora și transforma într-un album al reușitelor proprii. Elevii vor completa paginile albumului cu relatări, notițe, desene, fotografii, simboluri, colaje, decupaje din reviste, bilețele, emoticoane etc. Paginile pot conține date exacte, dar și emoții, lecții învățate despre sine, citate motivaționale, descoperiri personale etc.

Conceperea și primele notițe în jurnal vor fi realizate în clasă, la inițiativa coordonatorului. Elevii vor fi încurajați să scrie constant în jurnal, pe care să îl folosească ca un instrument de înregistrare a propriului progres.

Periodic, coordonatorul poate lansa provocări pe diferite teme legate de jurnal (ex.: „scrie în jurnal despre un moment în care ai avut curaj să faci ceva nou săptămâna aceasta”. Tot el poate dedica câteva minute pentru completarea albumului și pentru discutarea unor notițe sau împărtășirea unor impresii.

Jurnalul micilor victorii

Elevii care doresc pot împărtăși anumite pagini colegilor (fără să fie o obligație!), iar clasa poate crea momente de apreciere și încurajare reciprocă. La finalul anului școlar/al modulului/după o perioadă predeterminată, copiii răsfoiesc albumul și observă cât au crescut, ce obstacole au depășit și ce resurse personale au descoperit.

Jurnalul strânge dovezi despre evoluția copiilor și contribuie la creșterea încrederii în sine. El îi poate ajuta pe elevi să își construiască o imagine pozitivă despre ei înșiși, concentrându-se pe progres și efort, nu doar pe rezultate.



Materiale: caiete/coli pentru confecționare jurnal, instrumente de scris, alte materiale necesare identificate de grup.

Înțeapă-l pe „NU POT”

Coordonatorul discută cu copiii despre frici, nesiguranțe și lucrurile pe care uneori cei mici cred că nu le pot face.

Întrebări folositoare:

- Există ceva ce vă este greu să faceți?
- Ce vă face să renunțați?
- Vi se întâmplă să renunțați înainte de a încerca să faceți ceva?
- La ce vă gândiți, de fapt, când spuneți „nu pot”?

Coordonatorul explică faptul că uneori frica sau neîncrederea cresc în mintea noastră ca un balon, iar copiii vor avea ocazia să spargă simbolic propriile temeri.



Înțeapă-l pe „NU POT”

Fiecare copil primește un balon pe care trebuie să deseneze sau să noteze un lucru pe care cred că nu îl pot face bine (ex.: nu pot să vorbesc în fața clasei, „nu sunt suficient de bun/ă” etc.)

Timp de lucru: 5 minute.



Apoi, coordonatorul îndeamnă copiii să spargă baloanele. Fiecare copil va rosti acel lucru pe care crede că nu îl poate face bine, apoi va rosti: „O să încerc chiar dacă îmi este frică” și va înțeapa balonul cu un ac pe care coordonatorul îl va înmâna, pe rând, copiilor doar pentru acest scop (după care îl va recupera).

La final, coordonatorul îi întreabă pe copii ce au simțit când au spart balonul și ce ar dori să încerce de acum înainte?

Coordonatorul încheie exercițiul spunând că gândurile negative de felul lui „nu pot” cresc în noi fricile ca pe baloane, dar că ele pot fi sparte într-o secundă prin curajul de a încerca acel lucru de care ne temem. De cele mai multe ori, făcând ni se va părea mai ușor decât ne-am închipuit înainte.

Curajul nu înseamnă să nu îți fie frică, ci să ai puterea de a o învinge!



Materiale: baloane, ac, instrumente de scris.



12

Transformarea



Preambul

Prin activitatea didactică și prin eforturi tematice, familiarizați copiii cu importanța unui scop mai mare.

Maslow susține că oamenii trebuie să dezvolte, pe lângă motivația imediată, și ceea ce a numit metamotivația – acel imbold care să îi ajute să depășească limitele propriului eu, să le cultive preocuparea pentru viață, în ansamblu, și care să îi conducă spre autoactualizare.

Pentru elevi, metamotivația înseamnă a construi dincolo de nevoile de bază și dincolo de rezultatele rapide la școală pentru obținerea unor note sau pentru a trece clasa. Din această perspectivă, școala nu va fi definită ca un scop în sine, ci ca un mijlocitor al unei deveniri viitoare, un intermediar între viața de copil și cea de adult.

Din această perspectivă, toate materiile studiate în școală sunt la fel de importante pentru că ele influențează transformarea copiilor pe termen lung. Disciplinele de examen nu trebuie să acapareze eforturile școlare ale copiilor, pentru că nu doar ele au aplicabilitate în viața de adult.

Copiii sunt pregătiți în școală pentru traiul în societate, așa că au nevoie să gândească dincolo de ei înșiși și să atribuie importanță societății, lumii și locului lor în lume.

Pentru asta, ei au nevoie de valori care să le dezvolte sentimentul de apartenență la comunitate, bazat pe valori – cum ar fi adevărul, frumusețea, dreptatea și integritatea.

Spiritul de inițiativă, spiritul civic, curiozitatea, altruismul, performanța și energia vitală provin, în mod sănătos, din metamotivație.

Superputerea mea

Coordonatorul întreabă copiii ce înseamnă „superputere” și cui aparține ea de obicei. Discuția este condusă înspre faptul că adevăratele puteri nu sunt cele fantastice, ci acele calități care ne ajută să depășim momentele dificile, să avem încredere în noi sau să îi ajutăm pe ceilalți.



Copiii primesc fișa de lucru din anexa 15, care ilustrează o siluetă de supererou. Coordonatorul îi încurajează pe copii să se gândească la lucrurile pe care le fac bine și să își creeze propria „superputere”, transformând calitățile personale în surse de curaj și încredere.

Elevii vor trebui să personalizeze imaginea astfel încât să își reprezinte propria superputere. Copiii vor exprima prin desen ceea ce îi face puternici. Pe pelerină sau în jurul personajului ei vor nota care este superputerea lor (exemplu: curajul, generozitatea, răbdarea etc.).

La final, elevii își vor prezenta desenhul și vor explica care sunt superputerile lor și cum le folosesc în relație cu ceilalți. La rândul său, profesorul își va formula superputerea: încrederea în copii și în potențialul lor. Coordonatorul va observa, în încheiere, că există multe resurse la nivelul clasei și îi va sfătui pe copii să le folosească cu și mai mare entuziasm în viitor, cu atenție pentru cei din jurul lor.



Niveluri de competență

Există mai multe **niveluri de competență** pe care le întâlnim la copii:

1. Incompetent inconștient

În această etapă, copilul nu știe încă faptul că o anumită abilitate este dificilă și crede că o poate face foarte ușor. Nu își dă seama încă ce presupune acea activitate și câte lucruri trebuie învățate pentru a o câștiga.

Exemple:

- Un elev crede că este ușor să vorbești în fața clasei până când trebuie să prezinte pentru prima dată ceva în fața clasei.
- Un elev crede că a învățat o limbă străină este foarte ușor doar pentru că știe câteva cuvinte în acea limbă.

2. Incompetent conștient

În această etapă, copilul începe să își dea seama că nu știe încă suficient și că are nevoie de exercițiu, ajutor și învățare pentru a reuși.

Exemple:

- Elevul încearcă să rezolve probleme mai dificile și își dă seama că are nevoie să exerseze mai mult.
- Un copil înțelege că pentru a juca bine într-o echipă trebuie să învețe mai bine regulile și să coopereze.

Aceasta este etapa în care apar deseori frustrarea, rușinea sau teama de greșeală, dar și motivația de a învăța.

Niveluri de competență

Există mai multe **niveluri de competență pe care le întâlnim la copii:**

3. Conștient competent

În această etapă, copilul știe să facă activitatea, dar trebuie încă să fie atent și să se concentreze.

Exemple:

- Elevul citește bine, dar încă trebuie să fie atent la unele cuvinte dificile.
- Copilul reușește să rezolve exerciții matematice dacă urmează pașii învățați.

În această etapă, copilul capătă mai multă încredere și începe să observe că a făcut progrese.

4. Inconștient competent

În această etapă, abilitatea a fost exersată atât de mult încât devine naturală și automată.

Exemple:

- Copilul își organizează singur materialele și temele fără să i se amintească.
- Elevul scrie corect și rapid fără să se gândească la fiecare regulă.

În acest stadiu, activitatea pare mult mai ușoară deoarece abilitatea a devenit parte din rutina și experiența copilului, iar el se simte confortabil în a o folosi.

Știu că știu

Coordonatorul explică elevilor sensul cuvântului: „competență”. Competența înseamnă să știi să faci un lucru și să poți folosi ceea ce ai învățat într-o situație reală. Nu este suficient doar să memorezi informații, ci trebuie să și înțelegi, să exersezi și să aplici ceea ce știi. Copiilor le vor fi împărțite inimioare decupate din fișa din anexa 16.



Pe fiecare dintre ele, elevii vor scrie lucruri la care se pricep, acele competențe pe care consideră că le are sau pe care le dezvoltă în această perioadă (5 minute).

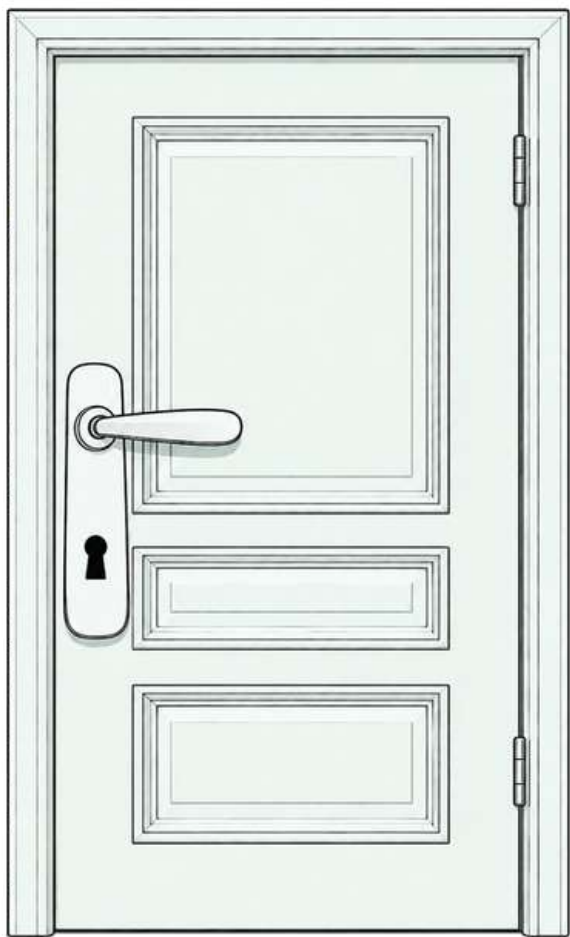
După ce au notat, fiecare copil va povesti grupului care sunt competențele lui, menționând ce l-a ajutat să obțină fiecare rezultat în parte. La finalul fiecărei prezentări, copiii vor primi un rând de aplauze, ca gest de recunoaștere a efortului și progresului personal.

Coordonatorul încheie transmițând ideea că dezvoltarea competențelor este un drum care continuă permanent și că fiecare experiență contribuie la creșterea personală. Competențele trebuie obținute și antrenate, pe unele le folosim foarte bine, altele sunt în formare, dar toate au nevoie de atenția noastră.

Cunoașterea e cheia

De multe ori se întâmplă să ne aflăm în fața unei situații necunoscute, atât la școală, cât și în viața de zi cu zi.

Arătați copiilor imaginea de mai jos și spuneți-le: Rămâneți în școală până mai târziu. Sunteți singuri și dați peste o ușă închisă. Ce credeți că s-ar putea afla dincolo de ea?



Ascultați toate răspunsurile și decideți dacă ele fac mai degrabă referire la o situație pozitivă sau la una negativă.

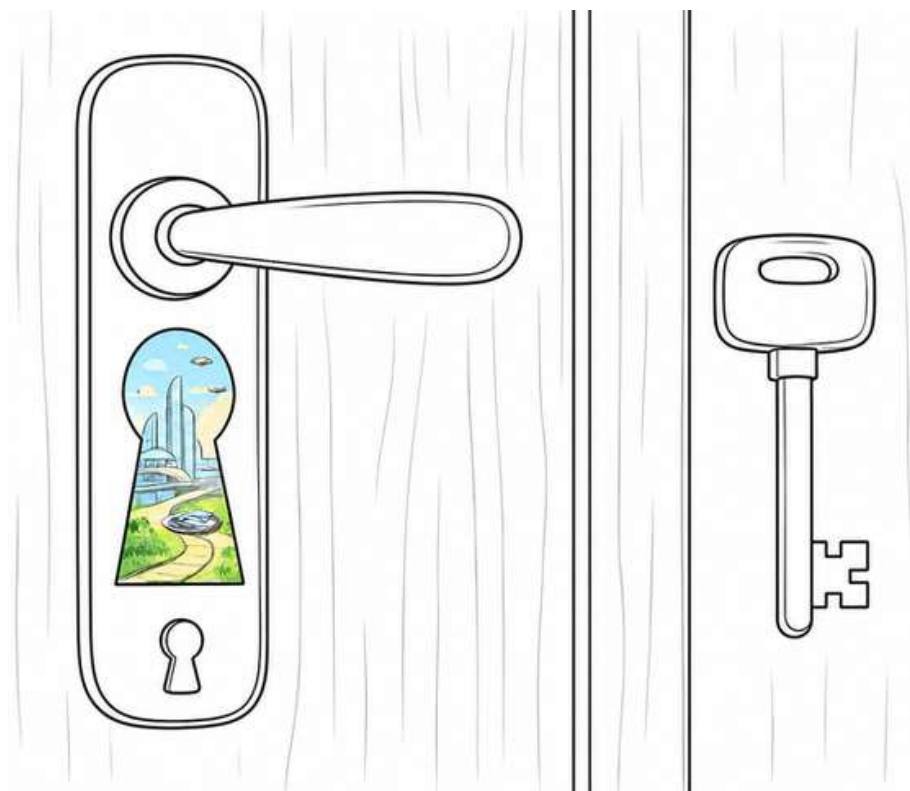
Discutați cu elevii că necunoscutul este ca o ușă închisă, dincolo de care se pot deschide foarte multe posibilități, bune sau rele.

Formulați a doua întrebare: Ce ați face mai departe? Ați decide să deschideți ușa sau nu?



Cunoașterea e cheia

Observați dacă elevii ar fi mai degrabă curioși sau speriați. Cereți clarificări pentru răspunsurile lor, apoi adresați a treia întrebare: Ușa este închisă. Dar acum, când vă apropiați mai mult de ea, puteți observa ceva pe gaura cheii. (arătați copiilor a doua imagine)



Copiii vor avea mai multe idei, dar vă interesează să obțineți un singur răspuns. Întrebați-i pe aceștia ce ne ajută să știm ce să facem atunci când suntem în fața necunoscutului? Răspunsul este: informația!

Cunoașterea e cheia

De fiecare dată când nu știm cum să folosim ceva, la ce să ne așteptăm, cum să acționăm și ce se poate întâmpla dacă luăm o decizie sau alta, cel mai bine este să apelăm la informație.

O persoană informată are mai mult control asupra acțiunilor sale și riscă mai puțin atunci când se pune în anumite situații.

Cea mai bună strategie pentru a fi în control este să fii informat! Astfel, ai idee despre ce urmează să se întâmple.

Asemănător cu știința de a descurca o ușă, cheia este să afli „cum” faci asta. Priveliștea pe care copiii o pot vedea pe gaura cheii este imaginea unui viitor mai luminos. Îndemnați copiii să deschidă ușa și să devină ei înșiși o versiune mai bună a lor, folosind cheia cunoașterii.

Treceți acum din plan simbolic în plan concret și întrebați copiii ce cred ei că ar trebui să știe ca să devină o versiune mai bună a lor și pentru a avea un viitor mai bun?!

Cereți-le să noteze ideile lor în dreptul cheilor (anexa 17).

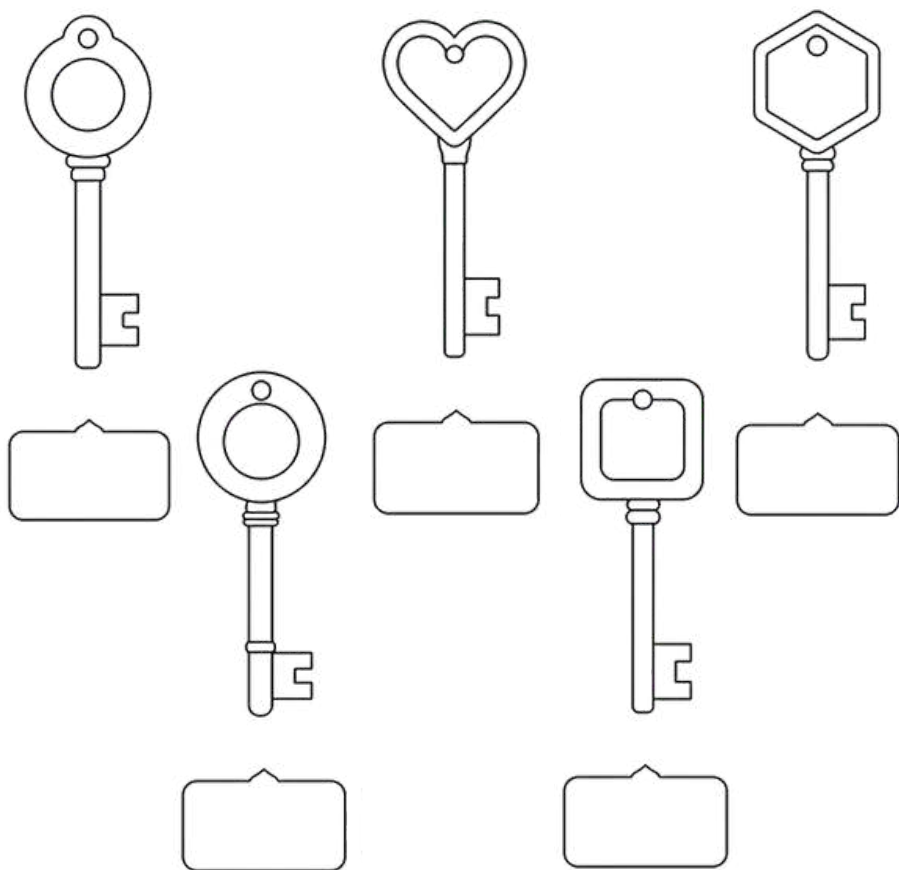
Discutați împreună cu ei ideile identificate. Pentru fiecare lucru pe care ar trebui să îl cunoască, stabiliți cu copiii de unde pot face rost de informații?

Explorați mai multe răspunsuri (ex.: cărți, biblioteci, vizionare documentare, persoane cu experiență, specialiști, presă de calitate, studii etc.)

Cunoașterea e cheia

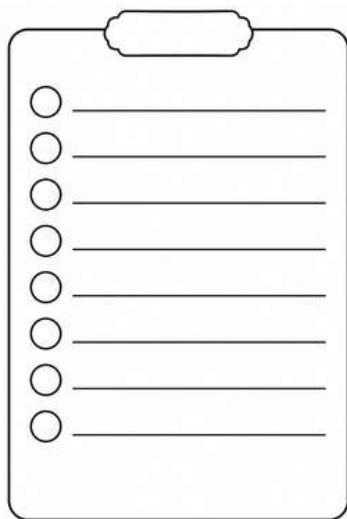
Asigurați copiii că informația și, în general, cunoașterea este cheia succesului în viitor. Mai mult decât notele, pentru copii ar trebui să fie important ceea ce știu și pot folosi pentru a-și îmbunătăți viața.

Pe termen lung, cunoașterea și flexibilitatea unei minți informate îi va ajuta să aibă o viață personală și profesională împlinită, să se remarce la locul de muncă și să prospere financiar.



Importanța curiozității

Propuneți copiilor un exercițiu atipic. Oferiți-le 10 minute pentru a aduna, într-o listă de curiozități, toate acele întrebări pentru care ar dori să știe răspunsul. Fiecare copil va primi câte o listă (anexa 18), pe care vor fi îndemnați să o completeze.



La finalul celor 10 minute, ascultați întrebările copiilor.

Propuneți-le să schimbe „Nu știu” în „Vreau să aflu”, provocându-i să caute răspunsurile la întrebări și să le împărtășească la nivel de grup la întâlnirea viitoare.

Sfătuiți-i să caute surse de încredere atunci când folosesc Internetul.

La final, votați cea mai neobișnuită/cea mai incitantă întrebare din liste.

Transmiteți-le copiilor că una dintre cele mai importante resurse în procesul de învățare este curiozitatea. Ea îi motivează pe elevi să descopere, să pună întrebări și să exploreze lumea din jurul lor.

Un copil curios nu învață doar pentru note sau pentru că i se cere, ci pentru că își dorește să înțeleagă, să afle și să experimenteze.

Ajutorul

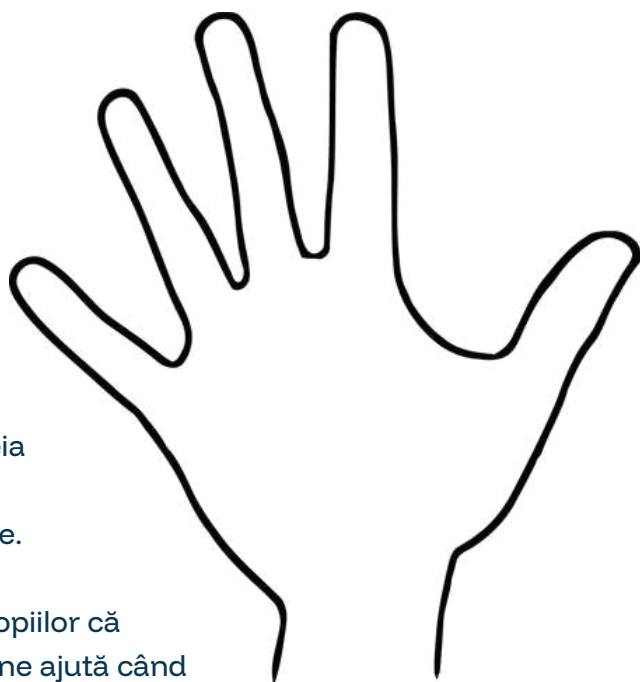
Mâna mea de ajutor

Oferiți-le copiilor câte o foaie de hârtie și îndemnați-i să realizeze conturul propriei mâini.

Pe fiecare dintre cele 5 degete vor trebui să noteze câte o persoană căreia îi pot cere ajutorul atunci când au nevoie.

Atenție! Spuneți-le copiilor că acele persoane care ne ajută când avem nevoie sunt oameni de încredere, pe care ne putem baza, că ei nu reprezintă neapărat prieteni cu care ne petrecem mare parte din timp, ci mai degrabă sunt niște resurse pe care le putem folosi la nevoie.

Aduceți-le în atenție faptul că adulții pot ajuta mai mult decât copiii, deoarece ei sunt apți să ia decizii și au mai multă experiență.



13

Sfaturi pentru profesori



Sfaturi pentru profesori

În situațiile dificile la clasă, este important să **evitați reacțiile impulsive**, luate „pe moment”, pentru că acestea pot agrava conflictul și pot afecta relația cu elevii.

La fel de important este să evitați **etichetele și generalizările** de tipul „nu ascultă nimeni aici” sau „voi niciodată nu sunteți atenți”, deoarece acestea îi fac pe elevi să se închidă și cresc opoziția.

De asemenea, nu este util să folosiți o autoritate rigidă sau autoritară, prin expresii precum „așa am decis și nu se discută” sau „se face cum spun eu”, pentru că astfel elevii devin mai puțin deschiși și mai puțin cooperanți. Trebuie evitate și **reacțiile punitive luate din nervi**, cum ar fi scoaterea elevului din activitate, scăderea notei pentru un comentariu sau mutarea imediată în afara grupului, fără a înțelege situația.

O altă capcană este să interpretați comportamentul elevului ca fiind intenționat împotriva dumneavoastră, de tipul „o face ca să mă provoace”, deoarece această percepție duce adesea la reacții exagerate.

La fel, trebuie evitată **critica sau expunerea publică a elevului**, prin ironii sau observații făcute în fața clasei (de exemplu „iar nu ești atent, ca de obicei”), deoarece acestea afectează demnitatea copilului și pot amplifica conflictul.

Nu este recomandat nici să apelați imediat la alți adulți (părinți, conducere) prin mesaje de tipul „vorbim imediat cu dirigintele sau cu părinții tăi”, deoarece acest lucru poate transmite lipsă de control în gestionarea situației.

În același timp, este important să nu fie ignorate emoțiile din spatele comportamentului, pentru că un elev care întrerupe sau deranjează poate avea, de fapt, o nevoie de atenție, înțelegere sau sprijin.

Sfaturi pentru profesori

În schimb, este recomandat să **amânați reacția imediată**, pentru a răspunde calm și potrivit situației. Intervențiile ar trebui să fie **adaptate fiecărui context**, nu aplicate mecanic.

Este important să păstrați o **autoritate fermă, dar relațională**, în care profesorul gestionează direct situația, fără escaladări inutile sau apel la terți decât atunci când este absolut necesar.

Totodată, este esențial să **păstrați demnitatea elevului în fața clasei**, chiar și atunci când corectați comportamentul, preferând discuții scurte și discrete în locul observațiilor publice.

Un element important este să încercați să înțelegeți **nevoia din spatele comportamentului** (de exemplu oboseală, neînțelegere sau nevoie de atenție) și să ghidați elevul spre o soluție potrivită.

Răspunsurile eficiente sunt cele **clare, ferme și echilibrate**, cum ar fi redirectionarea calmă sau stabilirea unor reguli simple de lucru, fără escaladări inutile.

Nu este nevoie să interveniți pentru orice situație minoră, de aceea este important să **alegeți momentele care chiar necesită reacție**, pentru a menține un climat stabil.

În unele cazuri, o reacție **calmă și neașteptat de neutră** poate fi mai eficientă decât una emoțională sau dură. În final, baza unui climat bun la clasă este **relația dintre profesor și elev**, care influențează direct comportamentul și implicarea.

Pe termen lung, relațiile construite pe **respect, dialog și cooperare**, în locul controlului strict și al impunerii constante, duc la mai puține comportamente disruptive și la o mai bună colaborare în clasă.

14

Bibliografie

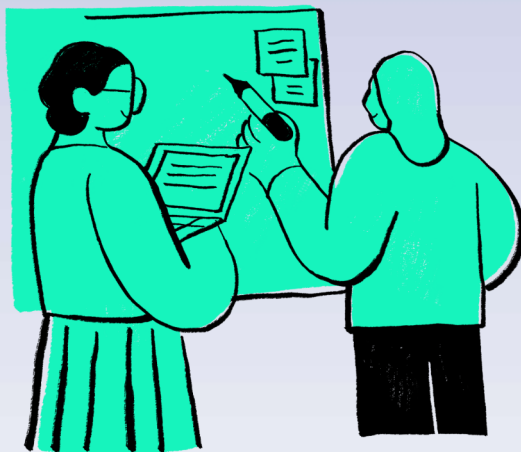


Bibliografie

- Baruch-Feldman Caren PhD, Comizio, Rebecca, Brooks Robert PhD, The Resilience Workbook for Kids: Fun CBT activities to help you bounce back from stress and grow from challenges, Instant Help Oakland, 2022.
- Bregman, Rutger, Ambiția morală. Nu-ți mai irosi talentul și pornește pe drumul schimbării, Litera, București, 2026.
- Canfield, Jack, Hansen, Mark, Victor, Hewitt Les, Puterea concentrării, Litera, București, 2023.
- Chowdhury, Zahara, Creating Belonging in the Classroom, Bloomsbury, Londra, 2025.
- Curley, Peyton, Growth Mindset Workbook for Kids: 55 fun activities to think creatively, solve problems, and love learning, Rockridge Press, Berkeley, 2020.
- Erikson H., Erik, Copilărie și societate, Editura Trei, București, 2015.
- Florea, Anca, Întoarcerea la filosofia educației, Cartea Românească, București, 2025.
- Freire, Paulo, Pedagogia autonomiei, Alexandria Publishing House, Suceava, 2022.
- Freire, Paulo, Pedagogy of the Oppressed, Penguin Books, Londra, 2017.
- Galanti, Regine, Combaterea anxietății la adolescenți. Tehnici esențiale de TCC și mindfulness împotriva anxietății și stresului, Alice Books, București, 2026.
- George, Alex Dr., Happy Habits, Penguin Random House, Londra, 2025.
- Maslow, Abraham, Theory of Human Motivation, https://archive.org/details/Maslow_A_H_-_A_Theory_of_Human_Motivation.
- Reisz D., Robert, Despre fertilitatea erorilor. Imitație și inovație în învățământul superior, Editura Trei, București, 2018.
- Zafirakou, Andria, Those Who Can, Teach. What it takes to make the next generation, Bloomsbury, Londra, 2022.

*Imagini generate cu AI

Anexe



Toate anexele acestui ghid sunt reunite într-un singur document, disponibil online.

Cea mai rapidă cale — scanați codul QR:



Sau accesați manual documentul:

1. Mergeți pe www.narada.ro
2. Derulați până la finalul paginii principale
3. Căutați secțiunea „Alte resurse”
4. Descărcați documentul “Anexe ghid In Control”

Aveți nelămuriri sau întâmpinați dificultăți?

Scrieți-ne la contact@narada.ro — vă răspundem cu drag.

I  **control**