

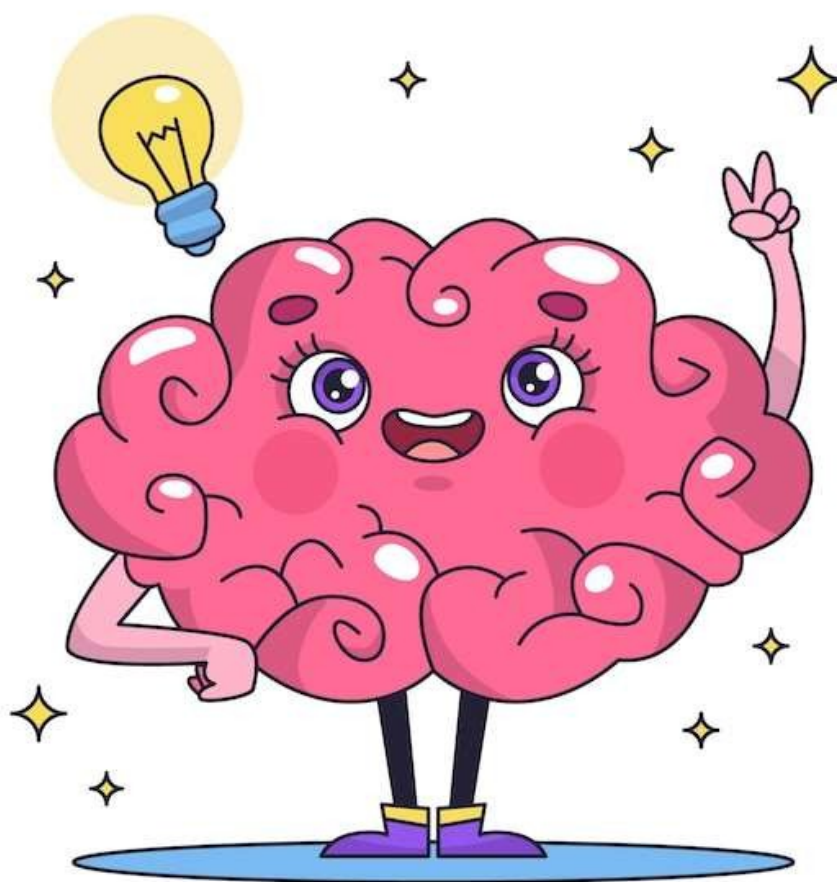
Capitolul 6. Ghid pentru cadre didactice

Capitolul 7. Ghid pentru specialiști privind intervenția individuală

Capitolul 8. Ghid pentru specialiști privind intervenția în grup

Capitolul 9. Sprijin pentru părinți

Capitolul 10. Cele mai bune practici interculturale



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# Ghid pentru cadre didactice

## 6.1. Principii de lucru transdisciplinar

Lucrul transdisciplinar presupune colaborarea între diferite discipline pentru a aborda probleme complexe. Studiile educaționale au demonstrat de mult timp că lucrul transdisciplinar este foarte eficient, deoarece elevii sunt capabili să facă conexiuni între diferite concepte din diferite domenii de studiu și să înțeleagă mai bine cunoștințele pe care le învață și mediul în care trăiesc. Acest lucru se datorează faptului că creierul nostru se bazează foarte mult pe procesul de asociere atunci când învață și integrează cunoștințe noi cu cele vechi, astfel încât, cu cât un elev este capabil să facă mai multe conexiuni între diferite noțiuni, cu atât va atinge un nivel mai bun de înțelegere și de învățare logică.

Iată câteva principii cheie ale lucrului transdisciplinar:

- **obiective comune** - colaboratorii ar trebui să aibă o înțelegere comună a problemei și obiective comune, concentrându-se mai degrabă asupra obiectivului general decât asupra limitelor disciplinare;
- **comunicare deschisă** - comunicarea eficientă este esențială pentru a elimina diferențele disciplinare, promovând înțelegerea și respectul reciproc;
- **expertiză diversă** - implicați experți din diverse domenii pentru a aduce perspective și cunoștințe diverse la masă;
- **flexibilitate** - să fie deschis la adaptarea metodelor și abordărilor din diferite discipline pentru a se potrivi problemei specifice în cauză;
- **integrare** - integrarea cunoștințelor și rezultatelor din mai multe discipline pentru a crea o înțelegere holistică a problemei;
- **învățarea continuă** - adoptați o mentalitate de învățare pe tot parcursul vieții și fiți dispuși să dobândiți noi competențe și cunoștințe din alte discipline;
- **abordare** centrată **pe probleme** - concentrarea pe rezolvarea problemelor din lumea reală mai degrabă decât

- rămânerea în limitele limitelor disciplinare;
- **conducere interdisciplinară** - o conducere eficientă este esențială pentru facilitarea colaborării, gestionarea conflictelor și orientarea procesului transdisciplinar;
- **respectul pentru diferențe** - recunoașterea și aprecierea diferențelor de limbaj, metodologii și perspective între discipline;
- **evaluare și reflecție** - evaluarea periodică a progresului și a impactului activității transdisciplinare, efectuând ajustările necesare.

Munca transdisciplinară poate conduce la soluții inovatoare pentru probleme complexe, dar necesită angajament, flexibilitate și dorința de a depăși diferențele disciplinare.

## 6.2. Principiile de lucru cu elevii cu probleme comportamentale

Având în vedere că comportamentele considerate deviate de la norma socială generează probleme comunitare, afectând mediul social la o scară mai largă, corectarea și prevenirea acestora intră, de asemenea, în sfera de aplicare a educației școlare.

Probleme comportamentale specifice care apar în preadolescență și adolescență:

- **instabilitatea atenției/deficitul de atenție** - adesea asociat cu hiperkinetismul - elevul este în continuă mișcare, vorbește tare, răspunde fără a fi întrebat, perturbă atmosfera de învățare a clasei, provocând uneori indisciplină generală; acești elevi sunt incapabili să își concentreze atenția pentru perioade lungi de timp, se plictisesc repede și rezolvă sarcini de orice fel într-un mod impulsiv;
- **lenea/ tendința de a evita sarcinile** - poate avea un substrat organic, atunci când se caracterizează printr-o diminuare a capacității de a studia ca urmare a unor afecțiuni organice, defecte senzorio-motorii, suprasolicitare psihică etc., sau poate fi legată de caracter, atunci când este o tendință de a nu îndeplini în mod deliberat sarcinile școlare sau de altă natură, ca formă de opoziție față de mediul intelectual sau fizic

efort sau față de anumite situații sau reguli, considerate nedrepte;

- **minciuna patologică** - cu excepția cazurilor izolate de minciună de frică de pedeapsă, întâlnite adesea la copii - este un produs al unui autocontrol insuficient, o expresie a sărăciei emoționale a individului, a unei dezvoltări inadecvate a personalității sau a unei deficiențe mentale și este, de obicei, distructivă;
- **chiulul de la ore** - apare ca o tendință a elevului de a evada din mediul înconjurător, devenind uneori chiar o formă de protest împotriva regulilor impuse în școală: elevul care chiulește consideră că gestul său este o pedeapsă pentru profesorii care îl obligă să facă lucruri împotriva voinței sale, impunându-i reguli pe care nu le înțelege și la care nu aderă;
- **vagabondajul** - este definit ca lipsa unei reședințe permanente pentru o perioadă mai lungă de timp (cel puțin câteva săptămâni); acest fenomen poate fi cauzat de nemulțumirea față de condițiile de viață din familie (de exemplu, abuzuri fizice sau psihice, educație hiperseveră etc.) sau de alte stări psihologice conflictuale; o cauză deosebită a fugii de acasă este atitudinea supraprotectoare a părinților față de progeniturile lor, care au ajuns la adolescență și doresc mai multă independență;
- **abandonul școlar** - se datorează în mare măsură eșecului repetat la sarcinile școlare, cu o influență majoră asupra stimei de sine a elevului și o tendință de evadare dintr-un mediu în care nu se simte confortabil; comportamentul prea dur și insensibil al profesorilor și părinților contribuie, de asemenea, la abandon;
- **negativismul** - constă în exprimarea unei atitudini aparent nejustificate de refuz al îndeplinirii sarcinilor și de rezistență pasivă sau activă la solicitările externe sau interne; astfel de elevi manifestă indiferență, apatie, încăpățănare, opoziție, încăpățănare, distrugerea rechizitelor școlare sau a jucăriilor etc.;
- **agresivitatea** - este tendința unei persoane de a acționa violent și poate lua forma unor acte auto-agresive (de exemplu, smulgerea părului, roaderea unghiilor, tăierea pielii sau chiar sinuciderea) sau acte hetero-agresive

îndreptate împotriva altora (de la violență verbală la agresiune fizică); de obicei, agresivitatea elevilor este strâns legată de frustrare, cel mai adesea cauzată de lipsa de afecțiune sau de un sentiment indus al valorii de sine, care joacă, de asemenea, un rol important în actele de autoagresiune, prin care elevul încearcă să se pedepsească;

- **furt** - se caracterizează prin sustragerea frauduloasă a anumitor bunuri, de valoare mai mică sau valoare mai mare, aparținând altei persoane sau chiar școlii; furtul poate avea diverse motive: din necesitate, în scopuri de antrenament, la instigarea altora, pentru a-și testa abilitățile, ca reacție de imitație sau ca act de protest sau răzbunare;
- **dependența de droguri și alcoolismul** - sunt comportamente de dependență care implică consumul de substanțe nocive pentru organism; de cele mai multe ori, pre-adolescenții și tinerii care ajung să consume alcool sau droguri o fac inițial din curiozitate sau din dorința de a se da în spectacol pentru a se simți acceptați de un anumit grup de egali și, treptat, consumul ocazional de droguri devine un obicei, consumul devine trafic, ducând astfel, în multe cazuri, la dependență severă și, în cele din urmă, la deces dacă nu se iau măsuri în timp util; nu toți elevii care întâlnesc oportunități de consum devin dependenți, deoarece dependența este întotdeauna legată de o nevoie de atașament neîmplinită, pe care indivizii încearcă de fapt să o compenseze prin abuzul de substanțe nocive;
- **dificultăți în sfera sexuală** - sunt, pe de o parte, generate de dorința de a fi original și de a atrage atenția asupra sa, mai ales dacă elevii în cauză provin din medii familiale marcate de indiferență și abuz, iar, pe de altă parte, sunt direcționate pentru a-i răni pe cei care au fost cauza propriei lor suferințe, în special pentru a pedepsi părinții pentru că nu au fost disponibili emoțional și nu au arătat suficientă grijă.

Măsurile de prevenire și combatere a problemelor comportamentale în perioada adolescenței vizează toate eliminarea sau atenuarea factorilor de risc care determină, formează sau declanșează comportamente deviante. Aceste măsuri includ, de asemenea, asigurarea condițiilor pentru dezvoltarea armonioasă a

personalitatea și necesitatea de a promova o politică socială adecvată pentru combaterea delincvenței juvenile.

Măsurile de prevenire și combatere a comportamentelor deviate pot viza mediul familial, mediul școlar sau societatea în ansamblu. Principalele măsuri care trebuie luate împotriva comportamentelor deviate în mediul școlar sunt:

- ✍️ evitarea suprasolicitării prin elaborarea unor programe analitice adaptate vârstei și stadiului de dezvoltare intelectuală a elevilor;
- ✍️ respectarea vacanțelor și a perioadelor de odihnă, care sunt necesare pentru recuperarea fizică și psihologică a elevilor integrați în sistemul de învățământ;
- ✍️ educarea profesorilor prin încurajarea acestora să participe la cursuri și seminarii de formare și să învețe noi metode și practici de predare;
- ✍️ educație emoțională - deoarece această etapă a vieții este un teren fertil pentru emoții coplesitoare, adolescenții trebuie să beneficieze de sprijin în înțelegerea și gestionarea emoțiilor lor;
- ✍️ educație sexuală - deoarece viața sexuală este un aspect natural al existenței unui individ, dar poate da naștere unor conflicte intrapsihice semnificative, este necesară informarea tinerilor cu privire la acest aspect al vieții;
- ✍️ orientarea școlară și profesională - educația și viața profesională sunt, de asemenea, elemente importante ale existenței unui individ, iar eșecul în aceste domenii este un factor major de frustrare pentru tineri, care poate duce la comportamente deviate.

Trebuie remarcat faptul că toate abordările complexe necesită colaborarea specialiștilor din diferite domenii de activitate. Astfel, formarea de echipe multidisciplinare este un element-cheie pentru succesul programelor de prevenire și combatere a comportamentului deviant al minorilor.

De asemenea, profesorii ar trebui să țină cont de faptul că adolescenții care au demonstrat deja comportamente deviate se vor confrunta, de obicei, cu o schimbare a percepției comunității asupra lor, care, la rândul său, atrage după sine marginalizarea și excluderea. Prin urmare, este util să se înființeze o rețea de sprijin social pentru adolescentul cu

problemele comportamentale, pentru a oferi sprijinul necesar pentru a depăși această perioadă - rețelele de sprijin social pot fi un factor decisiv în succesul programelor de abordare a problemelor comportamentale. Această rețea ar trebui să includă, de asemenea, profesorii sau directorii elevilor, pentru a preveni continuarea inadapării școlare și pentru a sprijini integrarea și funcționarea școlară a adolescenților.

### 6.3. Activități practice

Cu orice întrebare care provoacă reflecția, profesorul poate dezvolta inteligența emoțională a elevilor.

O metodă foarte deschisă și, în același timp, simplă de a atinge diverse obiective de dezvoltare atât în munca individuală, cât și în cea de grup este metoda propozițiilor neterminate. Profesorul începe propoziția, iar elevii trebuie să o termine.

Această metodă poate fi utilizată în diverse scopuri: rezumarea activităților, lucrul cu dificultățile, exprimarea emoțiilor, construirea unor relații bune în cadrul grupului. Ea poate fi utilizată atât în munca individuală, cât și în cea de grup, deși atunci când o folosiți în munca de grup, nu uitați să lăsați elevilor posibilitatea de a refuza să termine unele propoziții dacă, de exemplu, subiectul este prea dificil.

Profesorul invită toți elevii, unul câte unul, să termine propozițiile date. Dacă vreunul dintre elevi nu dorește să vorbească despre un subiect dat - profesorul va lăsa această posibilitate și nu va insista pentru o declarație. Dacă alți elevi doresc să adauge ceva în timpul completării propozițiilor - profesorul nu le interzice să facă acest lucru. Conversația poate căpăta un ton de exprimare liberă, iar atunci când subiectul este epuizat, atunci profesorul propune completarea unei alte propoziții.

#### *Exemple, pe categorii de propoziții:*

- **descrierea faptelor:**
  - În timpul lucrului nostru, sarcina mea a fost...
  - Treaba mea a fost...
  - În timpul executării sarcinii s-a întâmplat...
- **descrierea punctelor forte:**
  - În mea, cel mai bine realizat aspect al lucrării a fost...

- Dacă ar trebui să fac această sarcină din nou, aş repeta cu siguranță...
- Am făcut cel mai bine...
- **descrierea domeniilor de îmbunătățire:**
  - În mea, cel mai rău aspect al lucrării a fost...
  - Lucrul care a mers cel mai rău pentru mine...
  - Dacă ar trebui să fac această sarcină din nou, cu siguranță aş proceda diferit...
- **colectarea de beneficii educaționale (acest tip de propoziție poate fi folosit în situații de eșec și dificultate):**
  - Efectuarea acestei sarcini m-a învățat...
  - Cea mai evolutivă sarcină pentru mine a fost... pentru că...
  - Elementul proiectului care a fost o provocare pentru mine a fost...
  - Această dificultate m-a învățat...
- **să își planifice următoarele acțiuni:**
  - În mea, data viitoare voi face...
  - Problema pe care o voi schimba următorul proiect va fi...
  - Dacă ar trebui să aleg un lucru anume de schimbat, acesta ar fi...
- **rezumarea și deschiderea cu privire la emoții:**
  - În cele din urmă, aş dori să adaug că... (această propoziție dezvăluie de obicei ceea ce le pasă cu adevărat oamenilor și ceea ce simt)
  - Aș dori să vă mulțumesc pentru...
  - Cel mai emoționant moment a fost...
  - Cea mai mare bucurie stărnită în mine...
  - Cel mai motivant aspect al muncii a fost...
- **construirea unor relații bune în cadrul grupului:**
  - Ce nu știi încă despre mine...
  - Îmi place foarte mult grupul nostru pentru...
  - Momentul care mi-a plăcut cel mai mult în "viața" grupului nostru a fost...
  - Aș dori să mulțumesc grupului pentru...
  - Aș dori să îmi cer scuze față de voi toți pentru...
  - Pentru ca toată lumea din grupul nostru să se simtă mai bine, mă angajez să...



www.freepik.com

# CONȘTIENȚIZARE DE SINE



## ● Concentrarea pe emoții și lumea interioară:

### 1. Crearea unui glosar de grup al emoțiilor și atitudinilor

Profesorul ar trebui să identifice cuvinte care reflectă emoții și atitudini semnificative pentru clasa sa și ar trebui să ia câteva minute din fiecare oră pentru a defini un astfel de cuvânt și pentru a le cere elevilor să îl noteze în caietele lor. La sfârșitul semestrului/ anului, profesorul le cere elevilor să organizeze cuvintele într-o ordine alfabetică și să le copieze într-un caiet sau repertoriu special.

#### **Exemplu:**

#### **ADAPTARE**

Cuvântul "adaptare" are două sensuri. Primul înseamnă **adaptarea unui lucru la o altă utilizare, refacerea lui pentru a-i da un caracter nou. Prin urmare, este posibilă adaptarea unei opere literare, adică adaptarea acesteia la nevoile filmului, radioului, teatrului sau televiziunii. De asemenea, este posibil să adaptați o clădire și să o faceți să îndeplinească o funcție complet diferită - de exemplu, să transformați un hotel într-un spital. Al doilea sens se referă la viața umană și înseamnă adaptarea la noi condiții sociale sau la un nou mediu.**

### 2. Ce îmi evocă emoțiile? Completați propozițiile

Elevii se așează în cerc. Profesorul le cere să completeze următoarele propoziții:

- Mă simt mulțumit când...
- Mă simt dezamăgit când...
- Sunt furios când...
- Mi-e teamă când...
- Sunt surprins când...

### 3. Când simt..., am nevoie de

Profesorul le cere elevilor să termine propozițiile:

- Când sunt trist, am nevoie...
- Când mă simt furios, am nevoie...
- Când sunt speriată, am nevoie...
- Când simt bucurie, vreau să.../mi place....

### 4. Emoții evocate de tema cursului

Atunci când prezintă scopul lecției sau rezumă lecția, profesorul poate cere elevilor să termine una dintre următoarele propoziții:

- Simt despre asta...
- Emoția care îmi amintește de acest lucru este...
- Când mă gândesc la asta, primul sentiment care îmi vine în inimă este...
- Senzația / emoția care m-a însoțit recent cel mai des este...

### 5. Ceva despre mine

La începutul sau la sfârșitul orei, profesorul adresează o întrebare (unuia sau mai multor elevi) și pune aceeași întrebare în orele următoare până când toți elevii au comentat subiectul.

Întrebările pot include următoarele:

- ✓ Activitatea mea preferată
- ✓ O persoană pe care o admir
- ✓ Cel mai nebunesc vis al meu
- ✓ Locul meu preferat
- ✓ Ideea mea pentru o după-amiază perfectă de sâmbătă
- ✓ Vacanța mea preferată
- ✓ Ceva ce îmi place să fac singur
- ✓ Ceva ce îmi place să fac cu familia mea
- ✓ Un lucru pe care îl fac bine
- ✓ Dacă mi s-ar putea îndeplini o dorință, aceasta ar fi...
- ✓ Cine mi-ar plăcea să fiu
- ✓ Ceva din cultura/ trecutul/ istoria mea pe care îl respect
- ✓ Ceva ce nu ai fi știut niciodată despre mine dacă nu ți-aș fi spus

### 6. În rucsacul meu

Profesorul le cere elevilor să aleagă un obiect din rucsac care spune ceva despre ei. Apoi, elevii vor spune ceva despre ei înșiși pe baza obiectului pe care l-au ales.

**Exemple:** Sunt punctual și organizat (caiet); pot rezolva probleme dificile (foarfece);  
Îmi place să fiu în contact cu alții (telefon) etc.



● **Concentrarea pe corp:**

### **7. alternante**

Profesorul le cere elevilor să efectueze exerciții acordând o atenție deosebită semnalelor provenite din corp<sup>1</sup>:

- Încrucișarea brațelor întinse în fața pieptului, astfel încât mâna stângă să fie mai înaltă și apoi mâna dreaptă.
- Atingerea cotului drept cu mâna stângă și viceversa
- Atingerea urechii drepte cu mâna stângă și viceversa.
- Atingerea genunchiului drept cu mâna stângă și viceversa.
- Atingerea călcâiului drept cu mâna stângă și viceversa.

### **8. Poziția de calmare**

Profesorul le cere elevilor să se așeze și să adopte o poziție prin efectuarea următoarelor mișcări, în ordine (fără a renunța la mișcarea anterioară)<sup>2</sup>:

- a) încrucișați-vă picioarele la glezne;
- b) întindeți mâinile în față cu degetele mari în sus;
- c) da un deget mare în jos;
- d) încrucișați mâinile (cu degetele mari îndreptate tot timpul în jos);
- e) vă împlețiți degetele;
- f) puneți degetele împreunate sub bărbie în timp ce vă mișcați spre podea;
- g) sprijină-ți bărbia confortabil pe mâinile împreunate;
- h) închideți ochii;
- i) limba "se lipește" de palat;
- j) respirați liber.

exercițiului: aproximativ 2 minute. Profesorul trebuie să coboare treptat vocea în timpul exercițiului. La final, profesorul îi invită pe elevi să își relaxeze corpul.

### **9. Exercițiu**

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: -Întindeți brațul stâng în față, dosul palmei în sus, puneți capul pe brațul mâinii întinse, picioarele ușor îndoite, mici încălecări. Tragem în aer voluminos opturi leneșe (urechea lipită de umăr). Îndreptăm întregul corp. Apoi același lucru cu mâna dreaptă. ||

### **10. Desenarea cu ambele**

Profesorul îi invită pe elevi să deseneze în aer cu ambele mâini, simultan, linii și forme. Fiecare mână se mișcă în direcția opusă celeilalte, ca o reflexie în oglindă a acesteia.

### **11. Exercițiu de bufniță**

Profesorul invită elevii să urmeze instrucțiunile: -prindeți cu o mână mușchii umărului opus, întoarceți încet capul spre stânga și apoi spre dreaptaținând bărbia dreaptă. Lăsați capul să se întindă cât mai mult posibil la dreapta și la stânga pentru a relaxa mușchii cervicali. Inspirați atunci când capul este întors spre partea în care mâna ține brațul, expirați în timpul rotirii capului spre cealaltă parte. ||

<sup>1</sup> Exercițiu preluat din metoda Dennison; Paul și Gail Dennison au dezvoltat un set de exerciții fizice, bazate pe neuroștiință, care ar trebui să îmbunătățească capacitatea copiilor de a învăța.

<sup>2</sup> Ibidem.



# AUTOGESTIONARE



## 1. Respirație profundă

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: -Închideți ochii, respirați adânc și apoi lăsați aerul să iasă încet. Concentrează-te pe mișcarea pieptului și încearcă să nu te gândești la nimic altceva. Dacă aveți o cursă de gânduri în cap, recunoașteți-le, dar nu vă concentrați pe ele, lăsați-le să plece, concentrându-vă în schimb pe respirație. ||

## 2. Moară de vânt - exerciții de respirație

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: -Stând drept, cu brațele întinse în lateral. Inspirați adânc aerul pentru a vă umple partea inferioară a plămânilor și lăsați diafragma să se ridice, făcând loc pentru aer. Continuați să inspirați și simțiți cum partea inferioară a coastelor și pieptul se ridică, în timp ce partea de mijloc a plămânilor se umple cu aer. Răsuciți brațele înapoi de mai multe ori. Schimbați direcția și răsuciți brațele înainte sau fiecare într-o direcție diferită, ca un evantai. Expirați profund pe gură și simțiți cum plămânii se golesc încet. || Profesorul repetă instrucțiunile de câteva ori și conduce exercițiul fără să întrerupă:

## 3. Pădăii

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: "Imaginați-vă o pajiște plină de pădăii, respirați calm pentru o clipă, apoi inspirați adânc și faceți ca semințele pădăii imaginare să se învârtă în aer odată cu expirația. || Exercițiul se repetă de mai multe ori.

## 4. Elemente ale antrenamentului de relaxare al lui Jacobson<sup>3</sup>

Profesorul invită elevii să se așeze confortabil și să urmeze instrucțiunile:

- strângeți pumnii atunci când relaxați restul mușchilor corpului;
- strângeți și relaxați mușchii abdominali;
- strângeți pleoapele, încrețiți fruntea, faceți o gură din gură, apăsați limba pe palat;
- simțiți diferența dintre încordare și relaxare.

## 5. Scrierea în aer

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: -Respiră adânc și întinde mâna dreaptă în fața ta sau, dacă ești stângaci, mâna stângă. Acum întindeți două degete și începeți să vă scrieți numele, încercând să faceți literele individuale cât mai mari posibil. Faceți acest lucru cu calm și atenție, încercând să respirați profund. ||

<sup>3</sup> Exercițiu preluat din tehnicile de relaxare musculară progresivă, dezvoltate de Edmund Jacobson; ideea din spatele tehnicilor este că există o legătură între mintea și corpul unei persoane.

**6. Concentrează-te pe obiect**

Profesorul îi invită pe elevi urmeze instrucțiunile: -alegeți orice obiect (creion, mouse de pe computer) și concentrați-vă asupra lui timp de un minut. Prefaceți-vă că îl vedeți pentru prima dată. Vedeți-i forma, textura și construcția. Acest lucru îi va ajuta pe elevi să își limpezească mintea și să reia contactul cu toate obiectele din jurul lor.

**7. Numărătoare inversă**

Profesorul invită elevii să numere invers de la 100 la 10, de la 3 la 3.

**Exemplu:** 100, 97, 94, 91....

**8. Vizualizare creativă - peisaj montan**

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: -Stați pe spate și închideți ochii. Imaginați-vă că vă aflați pe vârful unui munte. Priviți în jur și priveliștea vă taie răsufarea. Concentrează-te pe ceea ce poți vedea, auzi și simți. Bucurați-vă de ea. ||

**9. Culoarea zilei**

Acest exercițiu ajută la creșterea atenției și a perceptivității elevilor. Dimineața, profesorul alege culoarea care va fi "culoarea zilei". Poate fi o culoare care le place elevilor sau doar una care este ușor de observat (mai ales la început). Apoi, pe parcursul zilei, profesorul le reamintește elevilor să acorde atenție obiectelor care au această culoare și să încerce să le privească suficient de mult timp pentru a observa cât mai multe dintre caracteristicile lor.

**10. Ascultare atentă**

Profesorul îi invită pe elevi să urmeze instrucțiunile: "Închideți ochii pentru un moment și concentrați-vă asupra sunetelor din mediul înconjurător, observați toate sunetele care vin din camera în care vă aflați, dar și cele care vin din spatele ferestrelor sau ușilor. Încercați să absorbiți sunetele cu fiecare celulă a corpului dumneavoastră. ||



# CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



## 1. Încearcă să mă înțelegi

Profesorul împarte elevii în perechi. Un elev spune o poveste din viața sa. Celălalt ascultă și încearcă să numească emoțiile trăite de vorbitor în acel moment. Apoi își schimbă rolurile.

## 2. Ce simt, gândesc și spun oamenii reprezentați în imagini?

Profesorul îi invită pe elevi să formuleze în mod independent presupuneri cu privire la ceea ce ar putea simți, gândi și spune persoanele reprezentate în imagini (din cărțile lor de studiu). În timpul conversației, este important să se discute despre gândurile, sentimentele și afirmațiile tuturor persoanelor reprezentate în imagini.

## 3. Imaginați-vă

Profesorul descrie o situație din viața de zi cu zi și le cere elevilor să își imagineze că o trăiesc.

### Exemple:

- elevul primește un cinci pentru test;
- elevul primește o notă proastă, deși a petrecut mult timp pregătindu-se pentru test.

Profesorul le cere elevilor să descrie:

- Ce simt ei în situația respectivă?
- Cum o exprimă (corpului, expresii faciale)?
- Cum se comportă în situația respectivă?

## 4. De ce este asta?!

Profesorul invită un voluntar din clasă să adopte o postură la alegerea sa (postură a corpului, expresie facială). Sarcina clasei este de a indica ce situație ar fi putut provoca o astfel de postură și de a discuta despre emoțiile și gândurile persoanei în postura dată - ideile elevilor și apoi ideea voluntarului.

## 5. Vorbirea limbii "ka"

Profesorul îi invită pe elevi să învețe o nouă limbă: fiecare cuvânt este împărțit în silabe, iar fiecare silabă este precedată de silaba specifică -kall (clasa poate, de asemenea, să-și aleagă propria silabă sau să o schimbe în diferite ocazii: de exemplu: -mell, -bull etc.).

**Exemplu:** ka-the-ka-day-ka-be-ka-gan-ka-slow-ka-ly

## 6. Pantomimă

Profesorul împarte clasa în 4 grupe. Fiecare grup primește o tablă cu emoții. Un reprezentant al grupului extrage dintr-o pungă un bilet aleatoriu care numește o emoție. Apoi, cu ajutorul gesturilor și expresiilor faciale, elevul arată grupului său emoția aleatorie, iar grupul trebuie să o ghicească. Dacă grupul ghicește emoția prezentată, primește un punct.

<https://kreatywnapedagogika.files.wordpress.com/2017/02/emocje.pdf>

## 7. Cum să o explicăm?

Profesorul îi informează pe elevi că sarcina lor este să motiveze fiecare situație:

- Un tânăr aleargă pe stradă.
- Mama îi dă o palmă copilului ei.
- Un bărbat în vârstă părăsește un magazin self-service cu un rulou pe care nu l-a plătit.
- Un elev pune un ac pe un scaun.
- În pauză, un prieten îl lovește pe spate pe un coleg.
- Proprietarul câinelui perie bine animalul în fiecare zi.
- La o petrecere, colegul tău consumă alcool.
- Un copil de șapte ani merge pe stradă și plânge.
- Într-o zi rece de iarnă, un copil fără geacă stă în de autobuz.

Elevii enumeră cât mai multe cauze posibile care ar putea explica comportamentele persoanelor din situațiile menționate mai sus.

În final, profesorul îi poate întreba pe elevi:

- ❖ dacă și ce dificultăți au avut în îndeplinirea sarcinii;
- ❖ dacă au fost surprinși de numărul de cauze potențiale ale comportamentului oamenilor;
- ❖ dacă interpretează comportamentul uman mai des printr-o singură cauză sau iau în considerare diferite posibilități;
- ❖ care este importanța capacității de a lua în considerare diferite motive ale comportamentului uman pentru relațiile dintre oameni.

## 8. Interpretări

Sarcina urmărește să dezvolte capacitatea de a adopta perspective diferite în interpretarea situațiilor sociale, prin prezentarea diversității motivelor comportamentului uman.

Profesorul oferă elevilor descrieri ale mai multor situații și personaje asupra cărora aceștia trebuie să reflecteze și să identifice emoții și gânduri potențiale:

- I. Este vară. Vremea frumoasă persistă timp de o săptămână. Seara, de serviciu anunță câteva zile de ploi. Cum ar reacționa la această veste următoarele persoane: un turist dintr-un oraș de la malul mării, un agricultor, un om fără adăpost, un bărbat care suferă de hipertensiune, un medic dintr-un sanatoriu pentru copii care suferă de reumatism?
- II. Un magazin privat neasigurat a fost jefuit în totalitate. Din lipsă de dovezi, ancheta a fost închisă. Cum ar reacționa următoarele persoane la această știre dacă ar citi informația în ziar: proprietarul magazinului, hoțul, polițistul care efectuează ancheta, clientul obișnuit al magazinului, directorul companiei de asigurări?
- III. Știrile televizate au anunțat că oamenii de știință au găsit un leac eficient pentru cancer. Cum ar reacționa următoarele persoane la această știre: un pacient bolnav de cancer care așteaptă chirurgie, șeful departamentului de oncologie, un bărbat care se gândește să renunțe

fumatul de frica cancerului pulmonar, ministrul sănătății, un copil de cinci ani, un membru al comitetului de acordare a Premiului Nobel, un bolnav de SIDA?

În final, profesorul îi poate întreba pe elevi:

- ❖ dacă și ce dificultăți au avut în îndeplinirea sarcinii;
- ❖ dacă au fost surprinși de percepțiile diferite ale oamenilor cu privire la aceeași situație;
- ❖ ce depinde percepția și interpretarea situației;
- ❖ care este importanța capacității de a lua în considerare diferite motive ale comportamentului uman pentru relațiile dintre oameni.

### 9. În locul lui/ei - dezvoltarea capacității de a se pune în locul altor persoane

Profesorul pe rând descrierile situațiilor individuale. Elevii reflectă individual asupra modului în care ar acționa în locul eroului situației, apoi împărtășesc cu clasa sau în grupuri ce soluții au ales și care au fost motivele deciziei lor. Împreună iau în considerare și alte soluții posibile în astfel de situații.

#### **Exemple de situații:**

- I. Eve este în ultimul an de liceu. Ea este pasionată de filozofie de mult timp. Părinții ei nu sunt de acord ca fiica lor să studieze o direcție atât de "nepractică". Ei vor ca ea să studieze dreptul sau medicina. Se apropie momentul depunerii documentelor pentru studii. Dacă ai fi în locul Evei, ce ai face?
- II. Mark a găsit un câine fără adăpost pe stradă. Știe că părinții lui nu ar fi fericiți dacă l-ar aduce acasă. Ce ai face dacă ai fi în locul lui Mark?
- III. Andrew și Paul sunt prieteni de mulți ani. Recent, nu au mai ținut legătura atât de des. Andrew a aflat din greșeală că Paul a fost văzut în compania unor consumatori de droguri. Ce ai face dacă ai fi în locul lui Andrew?
- IV. Mai mulți elevi din clasă au renunțat la ideea de a sări peste ora de matematică. Alți colegi și-au exprimat dorința de a chiuli împreună de la ora de matematică. Ania crede că ideea este stupidă - ea nu vrea să fugă de la ore. Ce ai face dacă ai fi în locul Aniei?

În final, profesorul îi poate întreba pe elevi:

- ❖ dacă au fost surprinși de multitudinea de soluții și motive posibile pentru acțiunile oamenilor în anumite situații;
- ❖ modul în care judecă de obicei acțiunile oamenilor: se ghidează după punctul lor de vedere sau încearcă mai ales să le înțeleagă motivele;
- ❖ ce consecințe poate avea emiterea de judecăți despre alte persoane doar din perspectiva propriilor experiențe și opinii;
- ❖ ce au aflat despre ei înșiși.

### 10. Caleidoscop de reacții - dezvoltarea capacității de a anticipa și de a înțelege reacțiile altora<sup>4</sup>

Profesorul împarte elevii în perechi. Sarcina lor este de a determina cum s-ar comporta partenerul în următoarele situații:

- cineva l-a înțepat pe el/ea;
- vânzătoarea nu i-a dat înapoi suma corectă de bani;

\*Sursa: M. Chomczyńska - Miłszkiewicz, D. Pankowska "Ca la școală" Exerciții de grup pentru activitatea educativă. Editura școlară și pedagogică. Varșovia 1998.

- el/ea a primit o pedeapsă pentru că a vorbit în clasă;
- câinele său/ei a murit;
- el/ea s-a pierdut în pădure.

Elevii își confruntă presupunerile. Exercițiul poate fi repetat prin schimbarea partenerilor. Elevii își împărtășesc experiențele:

- ❖ în ce măsură ipotezele lor s-au dovedit a fi corecte; de ce a depins;
- ❖ pe ce se bazează atunci când își formulează predicțiile cu privire la reacția partenerului lor.

### **11. Exprimarea sentimentelor în pantomimă**

Profesorul cere voluntarilor să pantomimizeze diferite sentimente (de exemplu, frică, furie, disperare, rușine, iritare, ostilitate, suspiciune). Ceilalți elevi, prin analiza mesajelor non-verbale, trebuie să ghicească despre ce emoție este vorba.

Discuția ar trebui să se axeze pe căutarea semnificațiilor universale ale semnalelor nonverbale:

- ce se întâmplă cu fața unei persoane bucuroase, îngrijorate, speriate?
- ce se întâmplă cu mâinile unei persoane intimidată, nervoase, prietenoase?
- ce se întâmplă cu trunchiul unei persoane interesate de situație, jenată?
- ce se întâmplă cu picioarele unei persoane neajutorate care vrea să intre în contact cu cineva?



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# GESTIONAREA RELAȚIILOR



## 1. Gândire creativă<sup>5</sup>

Profesorul invită fiecare elev să extragă o carte și să răspundă la întrebarea scrisă pe ea:

- Ce este necesar pentru descoperirea științifică?
- Ce este necesar pentru a escalada un munte înalt?
- Ce este necesar pentru a-i ajuta pe alții?
- Ce poate fi numărat?
- Ce poate fi deschis?
- Ce poate fi reparat?
- Ce se poate încurca?
- Ce poate fi epuizat?
- Ce are omul prea mult?
- Ce are omul prea puțin?
- Ce nu poate fi omis?
- Ce nu poate fi văzut?
- Ce este interesant la praf?
- Ce este interesant la frunzele uscate?
- Ce este interesant la un melc?
- Ce este roz și moale?
- Ce este galben și comestibil?
- Ce este mic și exotic?
- Ce este strălucitor și scump?
- Ce este alb, moale și comestibil?
- Ce este verde, rotund și tare?
- Ce-ar fi dacă pantofii ar prinde viață?
- Dacă toți oamenii ar arăta la fel?
- Cum ar fi dacă genele noastre ar crește la fel de repede ca părul nostru?
- Ce-ar fi dacă numărul 3 ar fi abolit de mâine?
- Ce : un astfel de lucru, cu un astfel de lucru, dar fără un astfel de lucru?
- Ce anunță tonul de apel?
- Ce ar putea fi mai dulce?
- Ce ar putea fi mai mare?
- Ce este într-o cutie de chibrituri?

## 2. Întrebări inversate<sup>6</sup>

Profesorul invită elevii să extragă cărți cu răspunsuri. Sarcina lor este să găsească întrebarea corectă pentru fiecare dintre ele sau să găsească cât mai multe întrebări pentru răspunsul selectat.

- Doctori.
- Personal, voi verifica.

<sup>5</sup>Sursa: <https://drive.google.com/file/d/1rbyHXoDx8nuGQkBZwCZJ0ksMa5PCCMUM/view>

<sup>6</sup>Sursa: [www.eduspecialni.blogspot.com](http://www.eduspecialni.blogspot.com)

- Absolut!
- Acesta poate fi cazul, deși depinde de vreme.
- Mare.
- Cu mea.
- După prânz.
- La bunica.
- Despre matematică.
- În clasă.
- Pe pauze.
- Sandvișuri cu brânză.
- Eu nu știu.
- Mâine
- Da.
- Foarte.
- Doar un pic.
- Îți voi spune.
- Supă și fel principal.
- Au plecat pe jos.
- Uneori se întâmplă.
- Destul.
- Pisici.
- Îmi place, dar numai atunci când sunt într-o bună.
- Cândva.
- La fiecare două săptămâni.
- În galben.
- Cu mașina sau cu trenul.
- Am ajuns sub bradul de Crăciun.
- În cea mai mare dimensiune.
- Într-un astfel de joc de bord mare.
- Ah, nu am mai fost acolo de mult timp!
- Cred că glumești!
- Niciodată în viața mea!
- Doar în jocurile pe calculator.
- Trebuie să le cer voie părinților mei.
- Am fost acolo.
- De obicei, reușesc.
- Doar cu amicul meu.
- În teatru.
- În carte.
- În film.
- Da, este preferata mea!
- Nu, niciodată în viața mea!
- Prin intermediul internetului.
- Muted.
- M-au făcut să râd până la lacrimi!
- Întotdeauna!



### **3. La ce mă gândesc?**

Profesorul invită unul dintre elevi să aleagă (mental) un obiect din clasă (acesta trebuie să fie vizibil pentru toată lumea). Ceilalți trebuie să ghicească ce obiect este. Ei pot doar întrebări la care poate răspunde prin da/nu (de exemplu: "mare? Este o plantă?" etc.). Sarcina grupului este de a ghici obiectul cât mai repede posibil, punând cât mai puține întrebări.

### **4. Două adevăruri, o minciună**

Profesorul invită fiecare elev să spună trei afirmații despre el/ea, dintre care două sunt adevărate și falsă. Sarcina grupului este să ghicească care propoziție este falsă. Faptele neobișnuite și minciunile pot fi foarte amuzante.

Jocul poate fi desfășurat pe parcursul mai multor lecții, selectând de fiecare dată câțiva elevi diferiți care să ofere informații despre ei înșiși.

### **5. Telefon pentru surzi afișat**

Profesorul împarte elevii în 2 echipe. Fiecare echipă alege un lider și o parolă pe care cealaltă echipă trebuie să o ghicească. Apoi echipele se aliniază, o persoană în spatele celeilalte, cu spatele la lider. Liderului unei echipe i se spune parola și trebuie să o demonstreze (fără cuvinte) primului membru al echipei sale. Prima persoană, care stă cu spatele cel mai aproape de lider, se întoarce și urmărește demonstrația non-verbală a liderului, fără să pună întrebări. Mai departe, prima persoană demonstrează ceea ce a văzut următoarei persoane din echipa sa și așa mai departe, până la ultima persoană din rând, care trebuie să își dea seama care este parola și să o spună cu voce tare. Cealaltă echipă va confirma sau infirma dacă presupunerea a fost corectă. În continuare, a doua echipă va face aceeași sarcină. Echipele se urmăresc reciproc în timp ce îndeplinesc sarcina.

### **6. Parolă**

Profesorul împarte clasa în 2 echipe. Fiecare echipă își alege un lider și o parolă. Echipele stau în 2 rânduri, una în spatele celeilalte. Fiecare lider îi spune liderului celeilalte echipe parola. Liderul își va lua locul cu echipa sa ca ultima persoană din rând. El/ea trebuie să parolă persoanei din fața sa scriind litere cu degetul pe spatele său/ei. Următoarele persoane vor face la fel până când parola ajunge la prima persoană din rând, care va trebui să rostească parola sau să o scrie pe o hârtie. Câștigă prima echipă care ghicește corect parola.

### **7. Intrați în contact**

Profesorul împarte clasa în mai multe grupuri mici. Sarcina elevilor este să dezbată în cadrul grupurilor lor următoarele situații și să găsească soluții pentru a iniția contactul:

- sunteți la o petrecere unde nu cunoașteți pe nimeni în afară de gazdă;
- trebuie să distrați oaspeții/prietenii părinților dvs. în absența lor;
- ajungeți o zi mai târziu în tabăra de vară și intrați în căminul comun;

Profesorul poate organiza jocuri de rol în clasă pentru fiecare scenariu. Fiecare grup va prezenta/interpreta soluțiile găsite pentru fiecare situație (jocul de rol poate fi organizat în cadrul grupurilor mici sau în fața întregii clase). Ideea principală este ca elevii, în special în acele cazuri în care există dificultăți în inițierea contactului, să exerseze soluții model.

Următoarele aspecte pot fi abordate în rezumat:

- ❖ cum se pot simți oamenii în situația de a iniția un contact cu persoane pe care nu le cunosc;
- ❖ care sunt situațiile în care oamenii sunt principalii responsabili pentru stabilirea și menținerea contactului;
- ❖ ce comportamente facilitează conectarea.

### **8. Precizia exprimării**

Această activitate crește gradul de conștientizare a importanței unei comunicări precise și declanșează învățarea principiilor clarității exprimării.

Materiale: două imagini diferite cu peisaje

Profesorul informează elevii că scopul activității este de a exersa comunicarea precisă. Elevii sunt împărțiți în perechi. Persoana A închide ochii. Profesorul îi arată persoanei B primul peisaj. Persoana A trebuie să deseneze un peisaj folosind doar instrucțiunile verbale ale persoanei B. Apoi, elevii schimbă rolurile și repetă sarcina folosind al doilea peisaj.

După realizarea desenelor, elevii le compară cu originalele și discută despre experiențele lor: dacă indiciile au fost clare, care mesaje și caracteristici ale mesajului (de exemplu, intonația vocii, viteza de vorbire) au ajutat cel mai mult ascultătorul și care l-au deranjat; dacă ambele părți sunt mulțumite de efect.

Întrebări pentru orientarea discuțiilor:

- ❖ ce fel de orientare a fost cea mai utilă și care a fost înșelătoare și confuză;
- ❖ care caracteristici ale mesajului au fost utile și care au fost deranjante;
- ❖ ce factori au influențat în cea mai mare măsură rezultatele finale;
- ❖ rezultatele au fost mai bune în a doua rundă decât în prima (de ce).

O alternativă care poate fi oferită în sarcină este posibilitatea de a pune întrebări (a doua rundă), spre deosebire de lipsa acestei opțiuni (prima rundă).

### **9. Evaluări și recenzii**

Această activitate este axată pe dezvoltarea capacității de exprimare asertivă a opiniilor personale, prin transformarea evaluării în opinii.

Profesorul explică diferența dintre evaluare și opinie: opinia este comunicarea unor judecăți sau preferințe subiective, în timp ce evaluarea este o declarație care prezintă judecăți subiective ca adevăruri.

Sarcina elevilor este de a converti propoziții evaluative:

- Bluza asta este groaznică.
- Ea are o voce frumoasă.
- Bulldogs sunt formidabili.
- Este foarte frig.
- Acest videoclip este excelent.

în opinii:

- Nu-mi place această bluză.
- Vocea ei fascinează.
- Bulldogii mi se par periculoși - mi-e frică de acești câini.
- Mi-e teribil de frig.
- Mi-a plăcut foarte mult acest film - în opinia mea este grozav.

**10. Propoziție în diferite intonații**

Această activitate este axată pe îmbunătățirea capacității de comunicare și de citire a semnalelor non-verbale, dar și pe dezvoltarea empatiei.

Materiale: cartonașe mici cu numele diferitelor emoții - atâtea cartonașe câți elevi sunt în clasă (de exemplu, bucurie, furie, groază, durere, entuziasm, tristețe, nepăsare, surpriză, disperare etc.).

Profesorul dă elevilor/ scrie pe tablă o propoziție cu un conținut impersonal (de exemplu: "Spectacolul va începe la ora 19:00", "Ieri a fost destul de cald, deși ploua" etc.). El/ea distribuie aleatoriu elevilor cartonașele cu emoțiile scrise. Fiecare elev repetă propoziția dată, încercând în același timp să transmită emoția de pe cartonașul său cu ajutorul intonației vocii. Grupurile trebuie să ghicească care este emoția din fraza rostită.

Profesorul invită elevii să analizeze modul în care un anumit mod de comunicare (vocii, intonația, volumul etc.) afectează receptarea conținutului mesajului.

**11. O poveste fără sfârșit**

Profesorul invită elevii să se așeze în cerc sau stabilește o secvență în care aceștia vor vorbi. Se alege tema/ leitmotivul povestirii (de exemplu, Crăciunul, călătoria, povestea unui personaj de basm etc.). Prima persoană începe povestea (poate folosi câteva cuvinte pentru a stabili atmosfera), iar următorii adaugă câte un cuvânt pe rând. Dacă cineva consideră că cuvântul său/ei încheie o propoziție, el/ea spune "perioadă" și următoarea persoană începe o nouă propoziție.

Cu cât clasa joacă jocul mai mult timp, cu atât poveștile mai uimitoare.



www.freepik.com