



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ

GHID METODOLOGIC





MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



UNIVERSITATEA
DE STAT DIN
MOLDOVA

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ

GHID METODOLOGIC

Chișinău, 2024

Ghid aprobat prin: Consiliul Facultății de Psihologie și Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială, din 28 iunie 2024, Universitatea de Stat din Moldova;
Consiliul Calității al USM din 01 iulie 2024.

Coordonator:

Paladi Oxana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

Autori:

Paladi Oxana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

Potâng Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

Turchină Tatiana, Șef Centru Resurse pentru Formare Continuă,
Universitatea de Stat din Moldova

Tarnovschi Ana, doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

Toma Natalia, doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat din Moldova

Recenzenți:

Lungu Tatiana, psiholog, director adjunct, Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică

Nastas Elena, psiholog, șef direcție, Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică

Pravițchi Galina, doctor în psihologie, lector universitar, Universitatea de Stat din Moldova

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Paladi, Oxana.

Starea de bine în școală : ghid metodologic / Paladi Oxana, Potâng Angela, Turchină Tatiana
[et. al.] ; coordonator : Paladi Oxana ; Universitatea de Stat din Moldova. – Chișinău : [S. n.],
2024 (Continental Grup). – 119 p. : il. color.

Aut. indicați pe verso f. de tit. – Bibliogr.: p. 116-119 (35 tit.). – Cu suportul UNICEF și MEC. –
[1501] ex.

ISBN 978-5-86654-109-6.

37.091(075)
S 79

Tipar: **Continental Grup**

Acest ghid a fost elaborat cu suportul **UNICEF** și **MEC** în cadrul proiectului „Inovații Digitale ale Sistemului Educațional din Republica Moldova”, susținut financiar de **Parteneriatul Global pentru Educație**. Constatările, interpretările și recomandările exprimate în acest ghid aparțin autorilor și nu reflectă neapărat politicile și viziunile **UNICEF** și ale **Organizației Națiunilor Unite**.

CUPRINS

LISTA ABREVIERILOR	4
INTRODUCERE	5
PREZENTAREA GHIDULUI	6
<i>Turchină Tatiana • Potâng Angela • Paladi Oxana</i>	
MODULUL 1.	<i>Tarnovschi Ana</i>
SĂNĂTATEA ȘI SIGURANȚA ÎN ȘCOALĂ.....	14
MODULUL 2.	<i>Turchină Tatiana</i>
RESURSELE PERSONALE ÎN ARMONIE CU STAREA DE BINE	32
MODULUL 3.	<i>Potâng Angela</i>
COMPETENȚE SOCIOEMOȚIONALE ÎN STAREA DE BINE	55
MODULUL 4.	<i>Paladi Oxana</i>
RELAȚII SOCIALE ARMONIOASE ÎN MEDIUL ȘCOLAR	69
MODULUL 5.	<i>Toma Natalia</i>
ACTIVITĂȚI RECREATIVE.....	99
 BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ	 117

LISTA ABREVIERILOR

CES	cerințe educaționale speciale
CRAP	Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică
IPLT	Instituția Publică Liceul Teoretic
MEC	Ministerul Educației și Cercetării
SEL	Social-Emotional Learning
SUA	Satele Unite ale Americii
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
USM	Universitatea de Stat din Moldova

INTRODUCERE

Starea de bine este unul din factorii esențiali prin care școala demonstrează sprijinirea elevilor să facă alegeri sănătoase de viață și să înțeleagă efectele acestora asupra sănătății și bunăstării lor. Copilăria și adolescența reprezintă o perioadă critică în dezvoltarea atitudinilor pe termen lung față de alegerile stilului de viață. Abilitățile sociale și emoționale, cunoștințele și comportamentele pe care tinerii le învață în clasă îi ajută să-și dezvolte reziliența și să stabilească modelul pentru modul în care își vor gestiona sănătatea fizică și mintală de-a lungul vieții¹.

Provocarea majoră în promovarea stării de bine în școală este natura complexă și cu multe fațete a conceptului „stării de bine”. De aceea, este necesar a dezvolta o „cultură” a stării de bine în întreaga școală și implicarea activă a tuturor angajaților, a elevilor, părinților, inclusiv a comunității, ceea ce poate fi dificil de realizat.

Prezentul ghid *Starea de bine în școală* vine să răspundă necesităților mediului școlar și politicilor educaționale din Republica Moldova privind bunăstarea copiilor în școală. Noi, autorii ghidului, ne-am propus să contribuim la dezvoltarea și stimularea unui climat educațional prietenos în instituțiile de învățământ, care să asigure bunăstarea fiecărui individ din punct de vedere mintal, emoțional, fizic și social, ceea ce ar facilita formarea personalității și succesul academic al elevilor.

Ghidul elaborat este fundamentat pe cercetări aprofundate asupra practicilor actuale de stare de bine în școală, atât la nivel național, cât și internațional.

Aducem mulțumiri echipelor manageriale din instituțiile IPLT „Al. Ioan Cuza” (municipiul Chișinău), IPLT „Petre Ștefănuță” (orașul Ialoveni), IPLT „Alec Russo” (satul Cojușna, raionul Strășeni), care au participat cu deschidere la pilotarea ghidului și au contribuit cu suport consultativ la etapa de finalizare a ghidului.

Aprecieri sprijinul oferit de către Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova în organizarea etapei de pilotare a ghidului. Și nu în ultim rând, un aport prețios a fost adus de către Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică prin consultarea și feedbackul oferit.

Autorii

¹ <https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>

PREZENTAREA GHIDULUI

Concepția ghidului

Conceptul Ghidului este bazat pe o abordare holistică a școlii și pe principiile unei școli incluzive. O astfel de abordare implică întreaga comunitate școlară să lucreze împreună pentru a construi și încorpora procese și strategii care dezvoltă starea de bine a elevilor, personalului și părților interesate. Pentru a lucra în cheia unei abordări holistice a școlii, este nevoie de o colaborare între echipa managerială, profesori și întregul personal, precum și cu părinții, îngrijitorii și comunitatea. Sănătatea mintală și bunăstarea devin parte din structura școlii și din cultura și etosul acesteia.

O abordare holistică a școlii implică sprijinirea copiilor și a personalului pentru a înflori și a reuși. Abordările holistice ale școlii pentru creșterea stării de bine au un impact pozitiv asupra întregii comunități școlare și asupra multor aspecte ale vieții școlare, cum ar fi comportamentul, relațiile, frecvența și rezultatele.

Școală nu este doar învățare și evaluare, este un context al vieții, unde copiii își petrec timpul 9-12 ani, cadrele didactice își realizează misiunea profesională, managerii își îndeplinesc funcția de leader, personalul nedidactic prestează servicii corespunzător calificărilor, părinții copiilor participă la viața școlii. Această realitate conduce în mod direct la necesitatea asigurării unei stări de bine în școală.

Starea de bine – un concept cunoscut la nivelul simțului comun, și mai puțin la nivel științific și operațional.

Câteva definiții și modele explicative, care au stat la baza fundamentării ghidului prezent:

- **Modelul teoretic elaborat de Ryff** (1989) definește starea de bine ca fiind sănătate psihologică pozitivă, ce include șase dimensiuni: *acceptarea sinelui, creșterea și dezvoltarea continuă, convingerea că viața are un scop și sens, relații de calitate cu ceilalți, capacitatea de a gestiona viața și lumea, și autonomia*².
- Diener et al. (2002) folosește termenul de „**stare de bine subiectivă**” (Subjective Well-being) referindu-se la autoevaluarea afectivă și cognitivă a vieții în termeni de reacții emoționale și judecăți cognitive de satisfacție. Autorii notează, de asemenea, că starea de bine a copiilor ar trebui să fie evaluată prin gradul de satisfacere a nevoilor vitale, abordate în termeni de satisfacție, fericire, temeri și îngrijorări³.
- **Modelul stării de bine în școală**, elaborat și promovat de Anne Konu și Matti Rimpela (*School Well-being Model*, 2002, Finlanda)⁴, aplicat în multe țări, vizează patru dimensiuni ale „stării de bine în școală” :
 - **Condițiile școlare (legate de „a avea”)** – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.
 - **Relațiile sociale (legat cu „a iubi”)** – profesori-elevi/elevi-elevi/profesori-părinți etc.
 - **Mijloacele de realizare personală (legate de a „fi”)** și modul în care elevii primesc feedback și încurajare.

2 RYFF, C.D. 1989a, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6): 1069–1081 <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>

3 DIENER, E., LUCAS, R. E., & OISHI, S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002, pp. 63–73.

4 KONU, A. AND RIMPELA, M. Well-being in schools: conceptual model. *Health Promotion International*, 2002, 17(1):79-87. https://www.researchgate.net/publication/11514447_Well-being_in_schools_A_conceptual_model

- *Starea de sănătate fizică și mintală* (Fig.1).

Modelul respectiv a fost conceptualizat, pornind de la modelul dezvoltat de sociologul finlandez Erik Allardt (1989), potrivit căruia bunăstarea trebuie să fie determinată istoric și trebuie redefinită în funcție de condițiile de viață. Bunăstarea este o stare în care este posibil ca o ființă umană să-și satisfacă nevoile de bază. Allardt împarte aceste nevoi în trei categorii: *a avea, a iubi și a fi*.

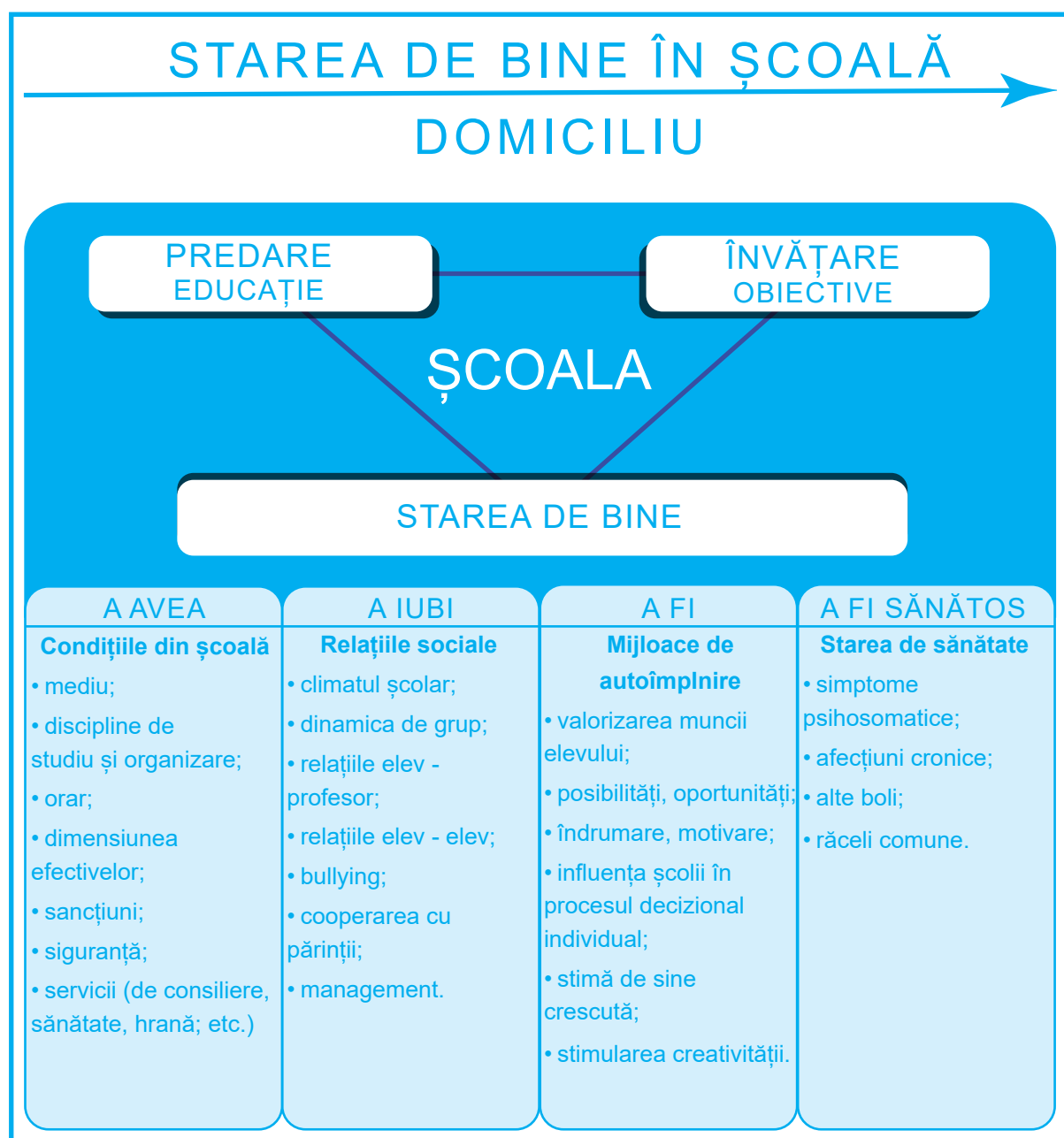


Fig. 1. Modelul „Starea de bine în școală” (Konu, Rimpela)

- **Modelul CASEL**, fondat în 1994 de o echipă de cercetători din SUA, promovează starea de bine prin programe și activități de dezvoltare a competențelor socioemoționale (SEL – *Social-Emotional Learning*). SEL este procesul prin care toți tinerii și adulții dobândesc și aplică cunoștințe, abilități și atitudini pentru a-și dezvolta identitatea autentică, gestionarea emoțiilor și atingerea obiectivelor personale și colective, a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și a menține relații de sprijin și a crea decizii responsabile și grijulii⁵. Sunt cinci competențe de bază identificate de CASEL, prezentate sub forma a cinci seturi interconectate de competențe cognitive, afective și comportamentale care, împreună, dezvoltă inteligența emoțională.
- **Conștientizarea Sinelui:** abilitatea de a-și recunoaște emoțiile, gândurile și influența acestora asupra comportamentului.
 - **Managementul Sinelui:** abilitatea de a-și regla și a-si adapta emoțiile, gândurile și comportamentele la diferite situații.
 - **Conștientizarea socială:** abilitatea de a considera și perspectiva celorlalți și a empatiza cu persoane din culturi diferite, de a înțelege normele sociale și etice de comportament și a recunoaște resursele și sprijinul familiei, al școlii și al comunității.
 - **Abilități relaționale:** abilități de a stabili și a menține relații sănătoase la nivel individual, dar și de grup.
 - **Luarea de decizii responsabile:** abilitatea de a face alegeri constructive, bazate pe respect în ceea ce privește comportamentul personal și interacțiunile sociale.



Fig. 2. Modelul CASEL

⁵ <https://casel.org/>

- **Modelul Rodawell**, dezvoltat de University College din Danemarca, prezintă o viziune despre școală, în care fiecare elev este văzut ca o persoană autonomă ce beneficiază de un context favorabil dezvoltării unor relații de calitate cu profesorii și colegii. Promotorii modelului cred că starea de bine a unui copil poate fi încurajată prin promovarea autonomiei acestuia, relațiilor de calitate și învățării prin explorarea mediului într-un context incluziv. Sunt patru dimensiuni asupra cărora sunt axate acțiunile: *autonomie, mediul de învățare, interacțiune, incluziune*⁶.
- **Modelul PERMA**, dezvoltat de M. Seligman, propune cinci elemente esențiale pentru starea de bine:

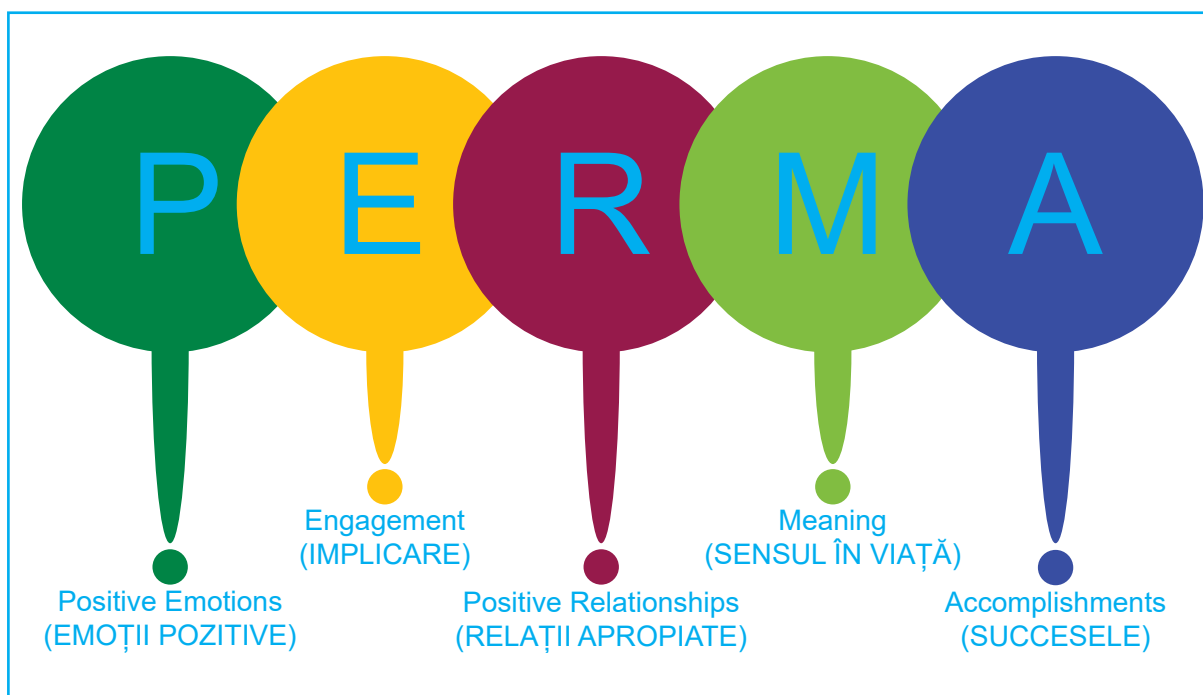


Fig. 3. Modelul stării de bine PERMA

La elaborarea prezentului ghid *Starea de bine în școală*, s-a ținut cont de practicile bune din alte țări, dar și de politicile educaționale și actele normative din Republica Moldova privind bunăstarea copilului. Autorii ghidului propun un model comprehensiv, care cuprinde principiile abordării holistice a școlii, pe de o parte, și dimensiunile definitorii ai conceptului „stare de bine”, pe de altă parte (Fig. 4).

⁶ <https://rodawell.fpse.unibuc.ro/proiectul-rodawell/despre/>

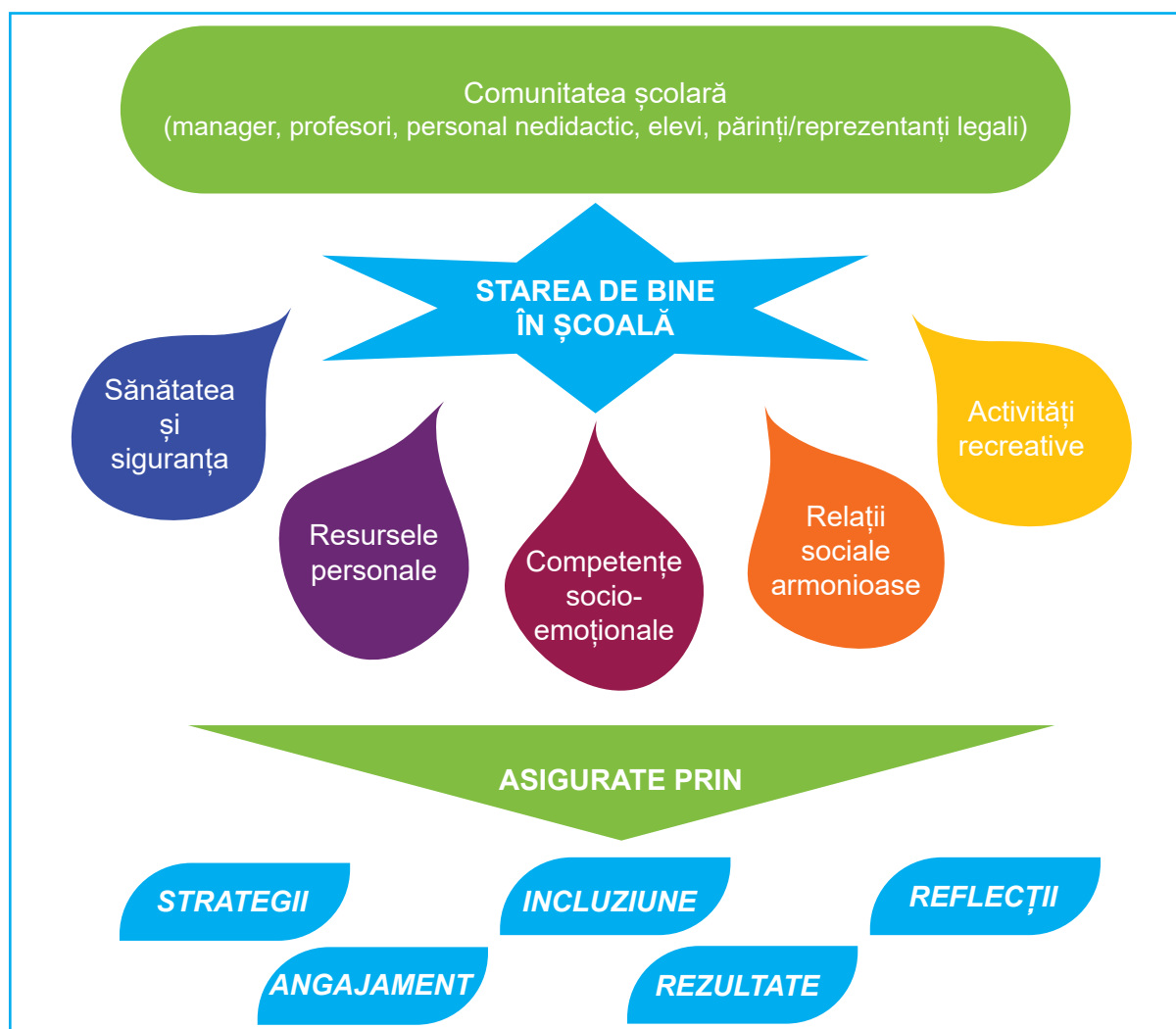


Fig. 4. Modelul Stării de bine

Grupul țintă

Beneficiarii direcți ai ghidului sunt elevii.

Primele persoane vizate sunt persoanele care activează în instituțiile de învățământ, și anume, manageri, cadre didactice, cadre didactice de sprijin, psihologi.

Persoanele care se află în relație cu copiii (facilitatori, formatori, educatori, bibliotecari școlari) și sunt interesate și motivate să-și consolideze competențele profesionale întru promovarea stării de bine a copiilor pot utiliza acest ghid.

Părinții sau reprezentanții legali ai copiilor au un rol semnificativ în promovarea și menținerea stării de bine în școală, fiind grupul ce pot beneficia de prezentul ghid pentru a fi pe aceeași undă cu profesorii, pe de o parte, și a fi organizatori ai unor activități, pe de altă parte.

Structura și strategia de aplicare a ghidului

În baza modelului propus, Ghidul conține cinci module. Fiecare modul include o scurtă incursiune teoretică, specifică direcțiilor și acțiunilor persoanelor vizate, propune activități practice.

Modulul 1. Sănătatea și siguranța în școală – este orientat spre promovarea culturii sănătății, siguranței și protecției, a unui mediu de încredere și sprijin reciproc prin încurajarea empatiei și a solidarității între elevi, profesori și personalul școlar.

Modulul 2. Resursele personale în armonie cu starea de bine – conține activități ce permit valorificarea resurselor personale ale individului în promovarea și menținerea stării de bine în școală.

Modulul 3. Competențe socioemoționale în starea de bine – reflectă activități pentru dezvoltarea competențelor socioemoționale în contextul școlar și de a le oferi instrumente și strategii pentru a le integra în diverse activități educaționale.

Modulul 4. Relații sociale armonioase în mediul școlar – are obiectivul de a facilita dezvoltarea relațiilor sociale de afiliere și susținere, a relațiilor pozitive, armonioase, funcționale în mediul școlar în scopul îmbunătățirii stării de bine a tuturor actorilor educaționali.

Modulul 5. Activități recreative – reflectă importanța activităților recreative în promovarea stării de bine în mediul școlar.

Recomandări în aplicarea ghidului

- ✓ Ghidul *Starea de bine în școală* nu este un nou curriculum școlar, nici chiar opțional.
- ✓ Ghidul este un suport informativ și practic ce poate contribui la promovarea și menținerea stării de bine în școală.
- ✓ Materialele incluse în culegere au un caracter universal și pot fi folosite și în alte tipuri de activități, inclusiv în ateliere de instruire.
- ✓ Echipa managerială, profesorii, psihologii vor forma echipe de parteneriat/colaborative cu părinții pentru a „auzi vocea părinților”, a-i consulta, a le cere părerea și a le solicita ajutor.
- ✓ Activitățile incluse în prezentul ghid sunt proiectate pentru diferite vârste. Acestea pot fi aplicate de cadre didactice, cadre didactice de sprijin, psihologi.
- ✓ Proiectul activității prezintă obiectivele de învățare, materiale necesare pentru realizarea sarcinilor, timpul estimativ.
- ✓ Desfășurarea activității prin pașii expuși este doar o propunere de lucru, însă ea poate și trebuie adaptată de fiecare facilitator în funcție de grup, de propria experiență, de necesități și de timpul pe care îl are la dispoziție.
- ✓ Fișele resursă sunt materiale distributive. Acestea vor fi multiplicare, la necesitate vor fi decupate în fișe mai mici.
- ✓ În proiectul activității sunt date câteva întrebări pentru etapa de reflecție. Rolul acestora este de a discuta experiența trăită, starea emoțională, aspectele pozitive și mai puțin plăcute, lecțiile învățate.
- ✓ Rubrica „Variații” oferă facilitatorului sugestii de adaptare a activității în funcție de necesități.

Trusa cu bune practici organizaționale ale managerilor școlari

Starea de bine în școală începe de la o viziune sănătoasă a managerilor privitor la personalul din instituție. Nu există deocamdată o rețetă de succes unică pentru a crea starea de bine în școală, care să funcționeze în toate entitățile educaționale în egală măsură, dar există certitudinea că o soluție personalizată, adaptată nevoilor cadrelor didactice, susținută și implementată de liderii educaționali cu grijă față de oameni, poate fi eficientă în menținerea stării de bine în școală. De aceea, managerii educaționali au o mare responsabilitate în a crea

o atmosferă de securitate psihologică, de transparență, bazată pe încredere, astfel având oportunitatea de a învăța unii de la alții, de a identifica împreună soluții la variate probleme: profesionale, de relație, de dezvoltare personală etc.

Realitatea din școală arată că dacă managerul școlar nu conduce bazându-se pe transparență și responsabilitate, probabil acesta va deveni izolat, frustrat și copleșit, iar sănătatea sa mintală și a oamenilor din instituție va avea de suferit. Consecințele negative ar putea include creșterea fluctuației cadrelor, lipsa de motivație și pierderea încrederii personalului în profesia sa. Pentru ca această situație să nu se întâmple, propunem un șir de acțiuni pentru manageri, care pot face parte din **planul holistic** de beneficii oferite angajaților din instituția școlară pentru a menține starea de bine la toate nivelele.

Crearea unei culturi a siguranței psihologice în școală

Managerii să încurajeze profesorii ca să fie deschiși cu privire la felul în care se simt, pentru că astfel de conversații pot dărâma zidurile, determinând oamenii să ceară ajutor, atunci când au nevoie.

Managerii trebuie să aibă discuții unu la unu cu angajații pentru a concepe un „acord de echipă” privind implicarea în muncă, un acord care să sublinieze nevoile școlii, nevoile elevului și nevoile individuale ale angajatului pentru a determina cum se pot alinia mai bine. Acest lucru duce spre crearea unui climat de siguranță psihologică și explorarea temerilor profesorilor și a potențialelor soluții.

Iată câțiva pași pentru a crea o cultură a siguranței psihologice, care să se extindă dincolo de conținutul muncii cadrului didactic, pentru a include aspecte mai largi ale experienței pedagogice.

Pasul 1: Managerul definește cadrul de discuție. Primul pas este inițierea unei discuții cu grupul profesoral pentru a ajuta oamenii să recunoască nu numai provocările lor, ci și pe ale tale. Obiectivul acestei discuții este de a arăta că problemele sunt de ambele părți.

Pasul 2: Managerul conduce prin vulnerabilitate. Cel mai bun mod de a arăta că ești serios este să-ți expui propria vulnerabilitate, împărtășind propriile provocări și constrângeri personale legate de munca de acasă sau de munca hibridă. Managerii trebuie să fie primii în asumarea acestor tipuri de riscuri. Fii vulnerabil și umil în ceea ce privește faptul că nu ai un plan clar și fii deschis cu privire la modul în care te gândești să-ți gestionezi propriile provocări. Dacă nu ești dispus să fii sincer cu angajații tăi, de ce ar trebui să te aștepți ca aceștia să fie sinceri cu tine?

Pasul 3: Politica pașilor mărunți. Nu te aștepta ca angajații să împărtășească imediat provocările lor cele mai personale și riscante. Este nevoie de timp pentru a construi încrederea și, chiar dacă aveți o cultură sănătoasă a siguranței psihologice stabilită în jurul muncii, amintiți-vă că acesta este un domeniu nou, mai sensibil și dificil de abordat. Începe prin a face mici dezvăluiri, apoi asigură-te că primești cu plăcere dezvăluirile altora pentru a ajuta angajații să-și dezvolte încrederea, deoarece împărtășirea nu este penalizată.

Pasul 4: Împărtășește exemple pozitive. Nu presupune că angajații tăi vor avea imediat acces la toate informațiile care sprijină beneficiile împărtășirii acestor provocări și nevoi. Pune în aplicare tehnicile de marketing și promovează siguranța psihologică în echipă, împărtășindu-ți convingerea că o transparență sporită chiar ajută echipa să proiecteze noi aranjamente care să servească atât nevoilor individuale, cât și obiectivelor organizaționale.

Pasul 5: Fii vigilent! Majoritatea oamenilor recunosc că siguranța psihologică necesită timp pentru a fi construită, dar poate fi distrusă în câteva momente. Implicit, este posibil ca oamenii să se abțină, să nu reușească să-și împărtășească nici măcar gândurile cele mai relevante la locul de muncă, dacă nu sunt siguri că vor fi bine primite.

Este important ca managerii să vadă aceste conversații ca pe o activitate în curs de derulare.

Prevenirea stresului cadrelor didactice

Realizarea sesiunilor de informare privind prevenția stresului la cadrele didactice, se produce prin dezvoltarea în mod proactiv a rezilienței.

Oferirea unui feedback constant fiecărui cadru didactic

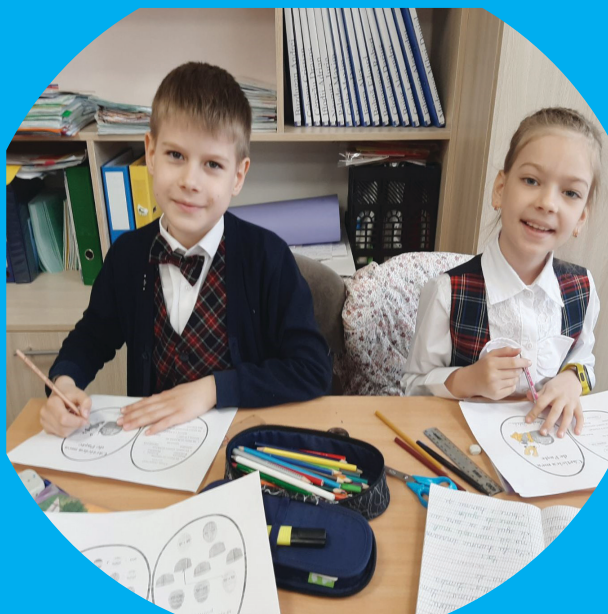
Este necesar ca profesorii să cunoască ce fac bine și ce ar trebui să îmbunătățească, astfel încât să se poată adapta și dezvolta mai bine în rolul lor și, totodată, să simtă că munca lor este valorificată și apreciată. Feedbackul oferit ar trebui să fie specific, clar și orientat spre soluții. Recunoașterea publică a succeselor și eforturilor profesorilor, dar și permisiunea de a se oferi și feedback anonim pentru a asigura sinceritatea și pentru a reduce temerile legate de eventualele repercusiuni.

Crearea spațiului pentru socializarea organizațională

Sprajinirea relaționării și a interacțiunii sociale între profesori, prin participarea la întâlniri de echipă, team-buildinguri sau evenimente sociale, în scopul construirii unor relații pozitive și al sporirii sentimentului de apartenență la grup.

Răspândirea culturii organizaționale tuturor cadrelor didactice

Accentuarea valorilor și a misiunii școlii, a normelor și a principiilor de muncă prin servirea propriului exemplu.



MODULUL 1. **SĂNĂTATEA ȘI SIGURANȚA** **ÎN ȘCOALĂ**

Misiunea modului constă în promovarea culturii sănătății, siguranței și a protecției în mediul școlar, prin încurajarea empatiei și a solidarității între elevi, profesori și personalul școlar. Modulul își propune să nuanțeze conexiunea dintre resursele personale și starea de bine, dar și modalitatea de menținere a acesteia, totodată, de a educa și informa elevii, profesorii și personalul școlar despre importanța creării unui mediu sigur și sănătos în instituțiile de învățământ. Ghidul oferă strategii și bune practici pentru prevenirea accidentelor, promovarea sănătății fizice și mintale, precum și asigurarea unui climat educațional securizat și incluziv.



E bine să se știe!

În școală, sănătatea, siguranța și protecția elevilor sunt prioritare pentru un mediu propice învățării și dezvoltării lor. Aspectele importante legate de bunăstarea și siguranța elevilor și a personalului școlar includ:

- **Sănătatea fizică** – prin promovarea unui stil de viață sănătos, care include alimentație echilibrată, activitate fizică regulată și igienă personală adecvată.
- **Siguranța fizică** – asigurarea unui mediu fizic sigur în școală, prin prevenirea accidentelor și gestionarea adecvată a situațiilor de urgență.
- **Sănătatea mintală** – prin promovarea sănătății mintale și oferirea de sprijin emoțional și psihologic elevilor, pentru a gestiona stresul și presiunea academică.
- **Siguranța emoțională** – prin crearea unui mediu de încredere și sprijin reciproc între elevi, profesori și personalul școlar, pentru a reduce bullyingul și alte comportamente negative.
- **Protecția împotriva abuzului** – prin identificarea și prevenirea abuzului fizic, emoțional sau sexual în școală, precum și acordarea de sprijin victimelor.
- **Colaborarea intersectorială** – prin implicarea părinților, autorităților locale și a organizațiilor nonguvernamentale pentru promovarea sănătății și siguranței în școală.
- **Incluziunea educațională** – asigurarea accesului egal al tuturor elevilor la educație, fără discriminare sau marginalizare.
- **Eficiența educațională** – prin crearea unui mediu propice învățării, care să sprijine performanța academică și dezvoltarea personală a elevilor.

Aceste aspecte sunt interconectate și contribuie la crearea unui mediu educațional sănătos, sigur și propice dezvoltării integrale a elevilor.

O înțelegere corectă și comprehensivă a dezvoltării stării de bine în școală este esențială, deoarece ne permite să apreciem pe deplin promovarea culturii privind sănătatea, siguranța și protecția în mediul școlar. Astfel, educația pentru sănătate include informații despre alimentație sănătoasă, igienă personală și prevenirea accidentelor. Promovarea empatiei și a solidarității poate contribui la crearea unui mediu de încredere și sprijin reciproc între elevi, profesori și personalul școlar. Încurajarea deschiderii către discuții privind sănătatea mintală poate reduce stigmatizarea și crește nivelul de sprijin emoțional. Totodată, este importantă și colaborarea dintre diferitele sectoare (școală, familie, comunitate) pentru a putea identifica și preveni riscurile privind bunăstarea copiilor. Prin implicarea părinților, autorităților locale și a organizațiilor nonguvernamentale, se poate asigura o abordare holistică a problemelor de sănătate și siguranță. În același timp, promovarea incluziunii educaționale poate

asigura accesul egal al tuturor elevilor la o educație de calitate, deoarece un mediu școlar sigur și sănătos contribuie la creșterea eficienței educaționale și a performanțelor elevilor. Responsabilitatea tuturor părților implicate presupune respectarea regulilor și a normelor de siguranță și implicarea activă în promovarea unei culturi a sănătății, aspecte esențiale pentru obținerea bunăstării generale a comunității școlare.

În concluzie, promovarea sănătății, siguranței și a protecției în școală întru obținerea stării de bine, este un efort comun care necesită colaborarea tuturor părților implicate. Prin adoptarea unor practici și atitudini pozitive, putem contribui la crearea unui mediu școlar prietenos, sănătos și sigur pentru toți actorii mediului educațional.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

Echipa managerială va contribui la promovarea culturii privind sănătatea, siguranța și protecția în școală prin:

- *Crearea unui mediu sigur și sănătos:* prin asigurarea că toate spațiile școlare sunt curate, bine întreținute și sigure pentru elevi și personalul școlar. Se implementează proceduri și politici clare pentru gestionarea situațiilor de urgență și pentru prevenirea accidentelor.
- *Educație și comunicare:* prin organizarea de sesiuni de formare și seminarii pentru personalul școlar, părinți și elevi despre importanța sănătății, siguranței și a protecției. Comunicarea transparentă a politicilor și a măsurilor de siguranță implementate în școală.
- *Promovarea sănătății și a bunăstării mintale:* prin facilitarea accesului la resurse și servicii de sănătate mintală pentru elevi și personalul școlar. Încurajarea discuțiilor deschise despre sănătatea mintală și oferirea sprijinului emoțional și psihologic.
- *Implicarea părinților și a comunității:* organizarea evenimentelor și demararea de proiecte care să implice părinții și comunitatea în promovarea sănătății și a siguranței în școală. Implicarea organizațiilor locale și a altor instituții în activități educative și preventive.
- *Monitorizarea și evaluarea:* prin realizarea evaluărilor periodice ale mediului școlar și a politicilor de sănătate și siguranță. Luarea în considerare a feedbackului elevilor, părinților și personalului pentru îmbunătățirea continuă a practicilor și a politicilor privind promovarea stării de bine în școală.
- *Exemplu și leadership:* propriul exemplu pozitiv pentru comunitatea școlară în ceea ce privește respectarea regulilor de sănătate și siguranță. Implicarea activă în promovarea unei culturi a siguranței și protecției.

Cadrele didactice vor contribui la promovarea culturii privind sănătatea, siguranța și protecția în școală prin:

- *Educarea elevilor:* furnizarea informațiilor corecte și relevante despre sănătate, siguranță și protecție în diverse contexte, cum ar fi în clasă, în timpul recreației și în drum spre școală.
- *Exemplul personal:* fiind un model de comportament sănătos și sigur, cadrele didactice pot influența pozitiv elevii în adoptarea unor obiceiuri sănătoase și a unui comportament benefic.
- *Supravegherea activităților:* monitorizarea constantă a activităților din școală

pentru a preveni accidentele și a asigura un mediu sigur pentru elevi.

- **Promovarea unui mediu de învățare sigur:** crearea unui climat de clasă adecvat și suportiv, în care elevii să se simtă confortabil să își exprime gândurile și să își împărtășească problemele.

- **Colaborarea cu părinții și comunitatea:** lucrul împreună cu părinții și comunitatea pentru a identifica și a aborda problemele legate de sănătate, siguranță și protecție.

- **Formarea continuă:** participarea la cursuri de formare continuă pentru a-și îmbunătăți abilitățile în gestionarea situațiilor de urgență și în promovarea unui mediu sigur și sănătos în școală.

- **Consiliere și sprijin emoțional:** oferirea de consiliere și sprijin emoțional elevilor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sau care au nevoie de ajutor în gestionarea stresului și a presiunilor școlare.

Psihologii școlari vor contribui la promovarea culturii privind sănătatea, siguranța și protecția în școală prin:

- **Consiliere și sprijin emoțional:** oferirea de consiliere individuală și în grup pentru elevii care se confruntă cu probleme de sănătate mintală, anxietate, stres sau alte dificultăți emoționale.

- **Programare și implementarea de programe de prevenție:** dezvoltarea și implementarea unor programe de prevenție pentru promovarea sănătății mintale, gestionarea stresului și dezvoltarea abilităților de adaptare.

- **Educație și formare:** furnizarea de informații și implicarea în activități de formare a cadrelor didactice, părinților și elevilor cu privire la sănătatea mintală, siguranța și protecția împotriva abuzului și bullyingului.

- **Colaborare interdisciplinară:** lucrul în echipă cu cadrele didactice, personalul școlar, părinții și cu alte persoane implicate pentru a identifica și a aborda problemele de sănătate și siguranță în școală.

- **Monitorizare și evaluare:** monitorizarea continuă a nevoilor și a progresului elevilor în ceea ce privește sănătatea mintală și siguranța, pentru a adapta programele de intervenție psihologică în diverse situații.

- **Consiliere pentru părinți:** oferirea de consiliere și sprijin părinților în gestionarea comportamentului și emoțiilor copiilor lor, precum și în identificarea resurselor disponibile.

- **Participarea în grupuri de lucru** privind dezvoltarea și implementarea politicilor și a programelor legate de sănătate și siguranță în școală.

Părinții vor contribui la promovarea culturii privind sănătatea, siguranța și protecția în școală prin:

- **Participarea activă la viața școlară:** implicarea în activitățile școlare și în comunitatea școlară, participarea la întâlniri cu cadrele didactice și la evenimente pentru a fi la curent cu activitățile școlare și nevoile elevilor.

- **Comunicarea deschisă cu școala:** menținerea unei comunicări deschise cu cadrele didactice și conducerea școlii pentru a discuta problemele legate de sănătatea, siguranța și protecția copiilor.

- **Familiarizarea copiilor cu noțiunea de siguranță:** învățarea copiilor ce sunt regulile de siguranță, inclusiv cum să se protejeze de străini, cum să navigheze pe internet în siguranță și cum să gestioneze situațiile de conflict sau de agresiune.
- **Promovarea unui stil de viață sănătos:** încurajarea copiilor să adopte un stil de viață sănătos, care să includă alimentație echilibrată, activitate fizică regulată și odihnă adecvată.
- **Implicarea în problemele de sănătate mintală:** fiind deschiși și receptivi la discuțiile despre sănătatea mintală a copiilor și căutând ajutor profesional, atunci când este necesar.
- **Monitorizarea utilizării tehnologiei:** supravegherea și limitarea timpului petrecut de copii în fața ecranelor, pentru a preveni efectele negative asupra sănătății și dezvoltării lor.
- **Exemplul personal:** fiind un model de comportament sănătos și responsabil, părinții pot influența pozitiv copiii în adoptarea unor obiceiuri sănătoase și sigure.

CASETA CU ACTIVITĂȚI!

Activitatea JOCUL SIGURANȚEI



Scopul: Promovarea cunoștințelor și abilităților ce țin de siguranța în mediul școlar.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- identifica și discuta situații de risc în școală;
- propune soluții și strategii de prevenire a accidentelor;
- înțelege regulile de siguranță în diverse situații școlare;
- dezvolta abilitățile de comunicare și colaborare în echipă.



Resurse materiale: Joc de roluri (scenariu), flipchart, markere, creioane.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: elevii din clasele primare, gimnaziale, liceale.



Pașii:

1. Înainte de activitate, sala va fi pregătită cu scaune pentru participanți și flipchart pentru a nota regulile de siguranță identificate în situații concrete.
2. Grupul de participanți va fi repartizat în echipe de câte 4-5 persoane.
3. Fiecare echipă va primi câte un scenariu de joc de rol despre o situație de risc în școală și va trebui să prezinte o scurtă scenetă în care să aplice regulile de siguranță.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul va acorda atenție modului în care echipele au aplicat regulile de siguranță și va încuraja discuția despre importanța acestora. Se va pune în discuție: Cum putem aplica regulile de siguranță în viața de zi cu zi la școală și acasă?



Sugestii pentru facilitator:

Asigurați-vă că toți participanții înțeleg regulile de siguranță și sunt confortabili cu activitatea desfășurată. Elevii vor fi încurajați să-și împărtășească cunoștințele dobândite cu colegii și părinții.

**Variații:**

- ◆ Se pot implica părinții în discuții despre siguranța în școală și se pot organiza sesiuni de informare pentru aceștia.
- ◆ Pentru elevii mai mari, se pot aborda scenarii de risc mai complexe și se pot organiza dezbateri privind soluțiile posibile în diverse situații.

SCENARIU DE JOC DE ROL: „INCENDIUL LA ȘCOALĂ”**Context:**

În cadrul unei ore obișnuite de curs, alarma de incendiu începe să sune. Elevii și profesorul trebuie să reacționeze rapid și să urmeze procedurile de siguranță pentru evacuarea clădirii.

Personaje:

1. Profesorul
2. Elevii (5-6 elevi)
3. Agentul de Securitate al Școlii (sau personalul administrativ)
4. Elev care a suferit o mică accidentare (opțional, pentru a adăuga complexitate)

Obiective:

- Elevii și profesorul trebuie să demonstreze cum aplică regulile de siguranță în caz de incendiu.
- Personajele trebuie să coopereze și să se asigure că toată lumea iese în siguranță din clădire.
- Se va evidenția importanța păstrării calmului și urmării instrucțiunilor în situații de urgență.

Scurtă scenetă:**Partea 1: Alarma de incendiu**

(Profesorul predă lecția. Deodată, sună alarma de incendiu.)

Profesorul (ridicându-se calm, dar cu voce autoritară): Alarma de incendiu! Toată lumea, opriți-vă din ce faceți. Ne ridicăm și ne îndreptăm către ușa de urgență în liniște. Nu luați nimic cu voi, doar urmați-mă!

Elevul 1: Dar trebuie să-mi iau telefonul!

Profesorul: Nu avem timp pentru asta acum. Siguranța noastră este prioritară. Urmați-mă, toți în linie.

Partea 2: Evacuarea

(Profesorul conduce elevii afară din clasă. Ei merg pe coridor spre ieșirea de urgență. Un elev cade și își scrântește glezna.)

Elevul 2 (cu voce plângăcioasă): Mi-am scrântit glezna, nu pot merge!

Profesorul (ajutând elevul): Stați liniștiți. Tu, Elevul 3, ajută-mă să-l sprijinim. Restul, continuați în față, urmați drumul până la punctul de întâlnire desemnat.

Elevul 3: Sigur, domnule/doamnă profesor.

(Elevul 3 îl ajută pe Elevul 2 să se ridice. Grupul își continuă drumul către ieșire.)

Partea 3: Ajungerea la punctul de întâlnire

(Grupul ajunge în siguranță la punctul de întâlnire din curtea școlii, unde se alătură celorlalte clase și personalului școlii.)

Agentul de securitate: Toată lumea este în siguranță? Toți sunt aici?

Profesorul: Toți sunt aici. Elevul 2 a avut o mică accidentare, dar am gestionat-o. Vă rog să verificați clădirea pentru a ne asigura că nu a rămas nimeni înăuntru.

Agentul de securitate: Bine, vom face o verificare. Vă rog să rămâneți aici și să vă asigurați că elevii nu se îndepărtează.

Elevul 4: Domnule/doamnă profesor, ce se va întâmpla acum?

Profesorul: Acum așteptăm confirmarea că este în siguranță să ne întoarcem sau instrucțiuni suplimentare. Este important să rămânem împreună și să respectăm toate procedurile de siguranță.

Concluzie:

Scena se încheie cu toată lumea în siguranță afară, iar profesorul îi asigură pe elevi că totul este sub control. Personajele discută despre importanța respectării regulilor de siguranță și cum au acționat pentru a asigura siguranța lor și a colegilor lor.

Notă pentru Joc de rol:

- Este important ca participanții să rămână serioși și să trateze scenariul cu respect.
- Rolurile de profesor și agent de securitate ar trebui interpretate de persoane care pot ghida și coordona restul grupului.
- Aceasta este o oportunitate pentru toți ca să învețe și să exerseze comportamente adecvate în situații de urgență.

Acest scenariu permite participanților să exerseze reacții adecvate într-o situație de risc, subliniind importanța siguranței și a colaborării în cadrul școlii.

Activitatea CERCETAREA OBICEIURILOR ALIMENTARE SĂNĂTOASE

 **Scopul:** Identificarea și înțelegerea obiceiurilor alimentare sănătoase pentru promovarea sănătății și prevenirea bolilor.

 **Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- înțelege importanța unei alimentații sănătoase pentru sănătatea generală;
- identifica obiceiurile alimentare sănătoase și nesănătoase;
- învața modalități practice de îmbunătățire a obiceiurilor alimentare.

 **Resurse materiale:** fișe cu întrebări despre obiceiurile alimentare, markeri, hârtie, postere cu piramida alimentară și farfuria sănătoasă

 **Timp estimativ:** 60 min.

 **Beneficiari:** elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.

 **Pași:**

1. Înainte de activitate, sala va fi pregătită cu postere ce prezintă piramida alimentară, farfuria sănătoasă și spațiu pentru grupuri de discuții.
2. Grupul de participanți va fi repartizat în echipe de câte 4-5 membri.

3. Fiecare echipă va primi câte un set de fișe cu întrebări despre obiceiurile alimentare. Vor completa fișele discutând între ei și vor prezenta apoi concluziile lor întregului grup.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul va acorda atenție modului în care participanții au identificat și au reflectat asupra obiceiurilor alimentare. Se va pune în discuție importanța unei alimentații echilibrate pentru sănătate și bunăstare. Participanții sunt încurajați să-și revizuiască obiceiurile alimentare și să încerce să facă schimbări pozitive în dieta lor.



Sugestii pentru facilitator:

Facilitatorul poate încuraja discuțiile deschise și împărtăși experiențele personale legate de alimentație.



Variații:

- ◆ În cazul realizării activității în format online, echipele pot utiliza platforme de colaborare pentru a completa și discuta întrebările.
- ◆ La etapele 2 și 3, părinții pot fi implicați în discuții pentru a oferi perspectiva lor și pentru a încuraja schimbările în alimentația familială.
- ◆ Pentru clasele primare, fișele pot fi adaptate ca să fie mai ușor de înțeles, iar discuțiile pot fi facilitate cu ajutorul unor jocuri educaționale.
- ◆ În loc de fișe tipărite, echipele pot completa întrebările folosind tablete sau telefoane mobile.

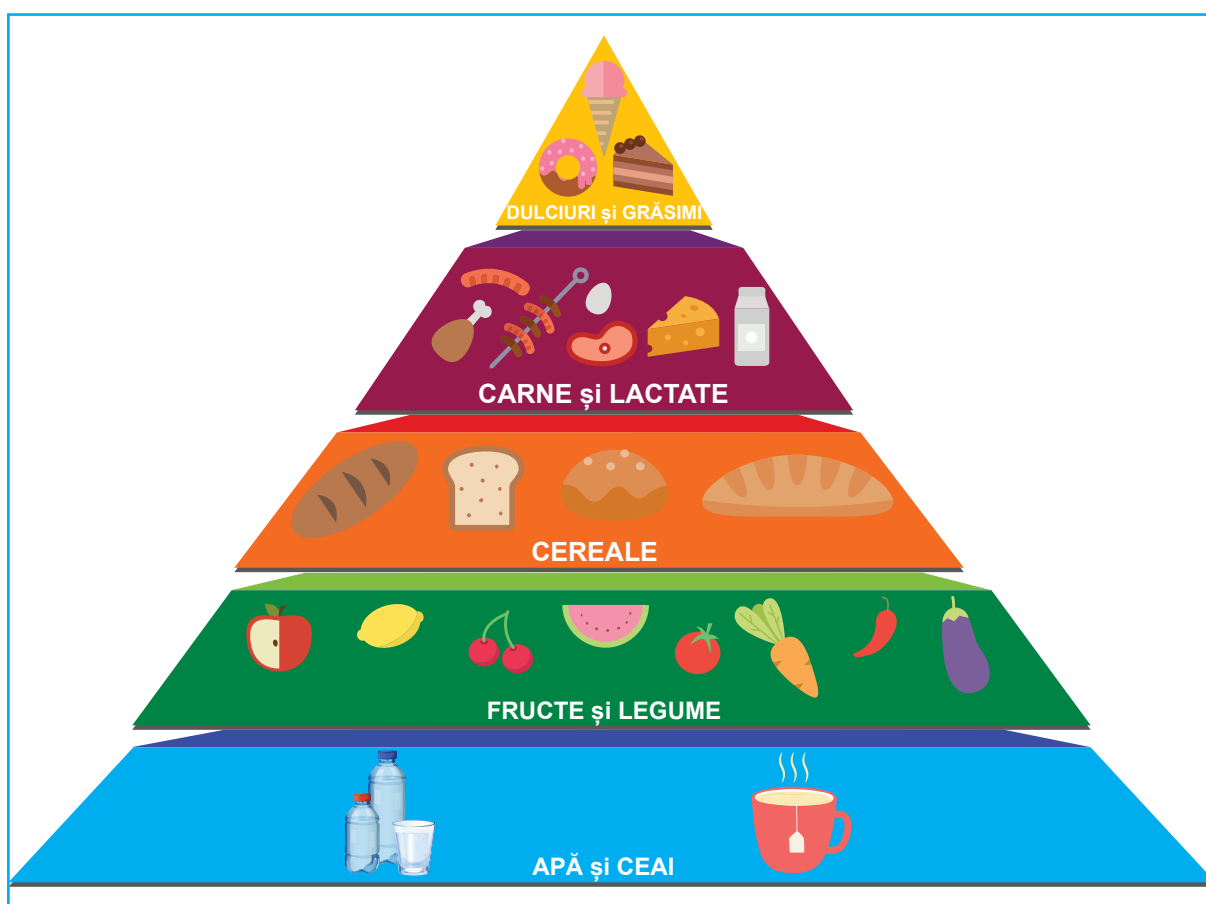


Fig. 1.1. Piramida alimentară

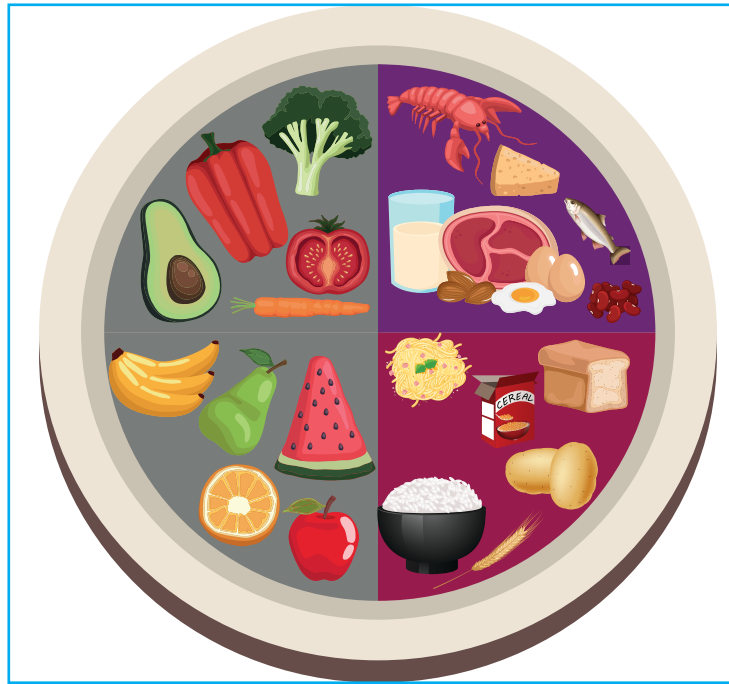


Fig. 1.2. Farfuria sănătoasă

FIȘĂ CU ÎNTREBĂRI DESPRE OBICEIURILE ALIMENTARE

Scopul:

Aceste întrebări sunt concepute pentru a evalua și a discuta obiceiurile alimentare ale elevilor, încurajându-i să reflecteze asupra alegerilor lor și să învețe despre importanța unei diete echilibrate.

Nume: _____

Clasa: _____

Data: _____

1. Cât de des servești micul dejun într-o săptămână obișnuită?

- În fiecare zi
- De 4-5 ori pe săptămână
- De 2-3 ori pe săptămână
- Rar sau niciodată

2. Care este alimentul tău preferat la micul dejun?

3. Câte porții de fructe consumi în mod obișnuit într-o zi?

- Niciuna
- 1 porție
- 2-3 porții
- Mai mult de 3 porții

4. Câte porții de legume consumi în mod obișnuit într-o zi?

- Niciuna
- 1 porție

- 2-3 porții
 - Mai mult de 3 porții
- 5. Cât de des consumi alimente prăjite (cartofi prăjiți, pui prăjit etc.)?**
- Zilnic
 - De 3-4 ori pe săptămână
 - O dată sau de două ori pe săptămână
 - Rar sau niciodată
- 6. Câtă apă bei în fiecare zi?**
- Mai puțin de 1 litru
 - Între 1 și 1,5 litri
 - Între 1,5 și 2 litri
 - Peste 2 litri
- 7. Ce tipuri de băuturi consumi cel mai des? (bifează toate care se aplică)**
- Apă
 - Sucuri carbogazoase
 - Sucuri naturale
 - Ceiuri sau băuturi energizante
- 8. Cât de des mănânci dulciuri sau gustări bogate în zahăr?**
- De mai multe ori pe zi
 - O dată pe zi
 - De 2-3 ori pe săptămână
 - Rar sau niciodată
- 9. De obicei, câte mese principale (mic dejun, prânz, cină) ai într-o zi?**
- 1 masă
 - 2 mese
 - 3 mese
 - Mai mult de 3 mese
- 10. Îți iei gustările între mese? Dacă da, ce fel de gustări preferi?**
- 11. Când mănânci la școală, ce alimente alegi cel mai des?**
- Pachet de acasă
 - Mâncare de la cantina școlii
 - Alimente cumpărate din afara școlii (fast-food, snacks-uri)
 - Altele: _____
- 12. Există vreun aliment sau băutură pe care încerci să îl eviți? De ce?**
- 13. Cât de des mănânci împreună cu familia ta?**
- Zilnic
 - De 3-4 ori pe săptămână
 - De 1-2 ori pe săptămână
 - Rar sau niciodată

14. Ai vreun aliment preferat pe care îl consideri sănătos? Dacă da, care?

15. Ce crezi că ar trebui să îmbunătățești în obiceiurile tale alimentare?

Notă pentru profesor:

- Folosiți această fișă pentru a discuta cu elevii despre importanța unei diete echilibrate.
- Învățați-i să identifice alimentele sănătoase și să facă alegeri mai bune în dieta lor zilnică.
- Încurajați elevii să reflecteze asupra răspunsurilor lor și să stabilească obiective pentru îmbunătățirea obiceiurilor alimentare.

Această fișă poate fi utilizată ca punct de plecare pentru discuții de grup sau ca instrument individual de evaluare.

Activitatea CERCUL DE DISCUȚIE DESPRE SĂNĂTATEA MINTALĂ



Scopul: Sensibilizarea participanților cu privire la importanța sănătății mentale și promovarea unui mediu de sprijin reciproc în școală.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- înțelege conceptul de „sănătate mintală” și factorii care o influențează;
- dezvolta empatia și abilitățile de ascultare activă;
- discuta despre importanța sănătății mentale și efectele stresului asupra performanței școlare;
- împărtăși experiențe și strategii personale de gestionare a stresului;
- identifica resurse și servicii disponibile pentru sprijinul sănătății mentale în comunitate.



Resurse materiale necesare: flipchart, markere, spațiu confortabil pentru discuție.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii din clasele gimnaziale și liceale.



Pași:

1. Înainte de activitate, facilitatorul va pregăti întrebări și teme de discuție despre sănătatea mintală.
2. Participanții vor forma un cerc și vor fi încurajați să împărtășească liber și respectuos.
3. Fiecare participant va avea ocazia să vorbească și să asculte fără a fi întrerupt.



Reflecții:

La finalul activității, facilitatorul va încuraja participanții să reflecteze asupra discuției și să identifice pași mici pe care îi pot face pentru a-și îmbunătăți sănătatea mintală. Se va pune în discuție cum putem crea un mediu de sprijin reciproc și înțelegere în școală pentru cei care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.



Sugestii pentru facilitator:

Asigurați-vă că toți participanții se simt confortabil să împărtășească și să asculte, și că se respectă confidențialitatea.

**Variații:**

- ◆ Se pot organiza sesiuni de consiliere individuală sau în grup pentru cei care doresc să discute mai în profunzime problemele lor.
- ◆ Pentru elevii mai tineri, se pot folosi tehnici de storytelling sau desene pentru a-și exprima sentimentele și preocupările legate de sănătatea mintală.
- ◆ Pot fi invitați specialiști în sănătate mintală sau reprezentanți ai organizațiilor nonguvernamentale pentru a oferi informații și sfaturi suplimentare.

EXEMPLE DE TEME DE DISCUȚIE**Tema: Cum recunoaștem și gestionăm emoțiile?**► **Întrebări de discuție:**

- Cum te simți astăzi? Poți să descrii de ce te simți așa?
- Ce faci de obicei când te simți trist sau furios?
- Care este momentul în care te-ai simțit foarte fericit? Ce a făcut acea zi să fie specială?
- Cum îți dai seama când cineva din jurul tău este supărat? Ce ai putea face pentru a-l ajuta?

Tema: Cum facem față stresului și presiunii?► **Întrebări de discuție:**

- Te-ai simțit vreodată stresat la școală sau acasă? Cum ai gestionat acea situație?
- Ce activități te relaxează, atunci când ești stresat?
- Crezi că este important să ai timp liber în care să te odihnești și să te joci? De ce?
- Ai vreo metodă specială prin care te calmezi, atunci când ești nervos?

Tema: Cum construim și menținem relații sănătoase?► **Întrebări de discuție:**

- Ce îți place cel mai mult la prietenii tăi?
- Cum reacționezi când ai un conflict cu cineva apropiat?
- Ce crezi că este important într-o prietenie? Cum îți arăți că îți pasă de prietenii tăi?
- Cum te simți când cineva nu te tratează frumos? Ce poți face în astfel de situații?

Tema: De ce este important să ne odihnim suficient?► **Întrebări de discuție:**

- Cum te simți, atunci când nu ai dormit suficient?
- Ce faci pentru a avea un somn bun?
- Ai o rutină înainte de culcare care te ajută să te relaxezi?
- Crezi că somnul afectează cum te simți și cum te descurci la școală?

Tema: De ce este important să avem hobby-uri și să ne bucurăm de timpul liber?► **Întrebări de discuție:**

- Ce activități îți place să faci în timpul liber?
- De ce crezi că este important să ai hobby-uri?
- Cum te simți după ce ai petrecut timp făcând ceva ce îți place?
- Ai învățat ceva nou recent? Cum te-a făcut să te simți?

Tema: De ce este important să vorbim despre cum ne simțim?

► **Întrebări de discuție:**

- Cui îți vorbești când te simți supărat sau fericit?
- De ce crezi că este bine să împărtășești gândurile și sentimentele cu ceilalți?
- Cum te simți după ce discuți cu cineva despre problemele tale?
- Ce ai spune unui prieten care are dificultăți în a-și exprima sentimentele?

Activitatea SĂPTĂMÂNA SĂNĂTĂȚII



Scopul: Promovarea sănătății fizice și mintale prin activități și evenimente speciale în cadrul școlii.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- înțelege importanței adoptării unui stil de viață sănătos;
- participa la activități care promovează sănătatea și bunăstarea generală;
- participa la sesiuni de fitness și sport;
- lua parte la prelegeri și discuții despre alimentație sănătoasă și gestionarea stresului;
- beneficia de consiliere și sprijin pentru sănătatea mintală.



Resurse materiale necesare: spațiu adecvat pentru activitățile sportive și educaționale, materiale informative despre sănătatea fizică și mintală.



Timp estimativ: o săptămână întreagă, cu activități planificate în fiecare zi.



Beneficiari: toată comunitatea școlară – elevi, cadre didactice, părinți.



Pași:

1. Înainte de activitate, se va planifica un program detaliat al activităților pentru săptămâna sănătății.
2. Activitățile pot include sesiuni de fitness, prelegeri despre sănătate și nutriție, ateliere practice și alte evenimente relevante.
3. Participanții vor fi încurajați să participe la cât mai multe activități posibil.



Reflecții:

La finalul săptămânii, se va organiza o sesiune de feedback pentru a evalua impactul și pentru a planifica activitățile viitoare. Cum putem continua să promovăm sănătatea și bunăstarea în școală în mod regulat? Participanții vor fi încurajați să își seteze obiective personale pentru un stil de viață sănătos și să continue să adopte alegeri sănătoase în viitor.



Sugestii pentru facilitator:

Implicați cât mai multe persoane din comunitatea școlară în organizarea și promovarea săptămânii sănătății pentru a crește implicarea și participarea.



Variații:

- ◆ Se pot organiza competiții sănătoase între clase sau grupuri de elevi pentru a încuraja

participarea activă.

- ◆ Pot fi invitați specialiști în nutriție, fitness și sănătate mintală pentru a susține prelegeri și ateliere practice.
- ◆ Se pot organiza târguri de sănătate sau expoziții cu standuri informative despre diferite aspecte ale sănătății.

Activitatea JOC DE ROL PENTRU CONȘTIENTIZAREA RISCURILOR ONLINE



Scopul: Conștientizarea riscurilor online și dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor corecte în mediul digital prin intermediul unui joc de rol interactiv.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- înțelege riscurile asociate activităților online, cum ar fi interacțiunile cu necunoscuți sau distribuirea de informații personale;
- dezvolta abilitățile de evaluare a situațiilor și de luare a deciziilor în ceea ce privește siguranța online;
- crește conștientizarea asupra consecințelor acțiunilor online și a importanței protejării datelor personale.



Resurse materiale: flipchart, markere, scenariu de joc de rol, fișe informative cu reguli de siguranță online, spațiu adecvat pentru desfășurarea jocului.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.



Pași:

1. Înainte de activitate, se vor pregăti scenariile de joc de rol și se vor distribui fișele informative despre siguranța online.
2. Participanții vor fi împărțiți în grupuri și vor primi un scenariu de joc de rol în care vor trebui să navigheze în situații online și să ia decizii corecte în privința siguranței lor.
3. După joc, se va iniția o discuție despre experiențele avute și despre lecțiile învățate în ceea ce privește siguranța online.



Reflecții:

La finalul activității, participanții vor fi încurajați să reflecteze asupra riscurilor online și să identifice strategii pentru a se proteja în mediul digital. Participanții vor fi încurajați să aplice cunoștințele și abilitățile dobândite în jocul de rol în activitățile lor online de zi cu zi.



Sugestii pentru facilitator:

Facilitatorul trebuie să fie deschis la discuții și să ofere un mediu sigur și receptiv pentru explorarea temelor legate de siguranța online.



Variații:

- ◆ Se pot organiza jocuri de rol online folosind platforme de jocuri de rol sau platforme de videoconferință.
- ◆ Pentru adolescenți mai mari, scenariile de joc de rol pot fi mai complexe și pot include situații realiste de risc online.
- ◆ Se pot organiza jocuri de rol periodice pentru a consolida cunoștințele și abilitățile de siguranță online ale participanților.

SCENARIU DE JOC DE ROL: „SIGURANȚA ONLINE PENTRU ELEVII”**Context:**

Elevii discută despre utilizarea internetului și sunt expuși la diferite situații care pot reprezenta riscuri online. Scenariul îi ajută să identifice aceste riscuri și să învețe cum să se protejeze în mediul virtual.

Personaje:

Elevul 1: Începător în utilizarea internetului, entuziast, dar neexperimentat.

Elevul 2: Utilizator experimentat, conștient de riscurile online.

Profesorul: Moderatorul discuției, oferind îndrumare și informații.

Străinul online: Persoană necunoscută care încearcă să obțină informații personale de la Elevul 1.

Prietenul virtual: Presupus prieten dintr-un joc online care sugerează întâlniri în viața reală.

Obiective:

- Elevii trebuie să înțeleagă riscurile asociate cu dezvăluirea informațiilor personale online.
- Să identifice comportamentele și acțiunile corecte pentru a rămâne în siguranță pe internet.
- Să învețe cum să raporteze comportamentele suspecte sau abuzive.

Scurtă scenetă:**Partea 1: Întâlnirea cu străinul online**

(Elevul 1 primește un mesaj de la străinul online pe o platformă de social media.)

Străinul online: (scrie un mesaj) Salut! Am văzut că avem aceleași interese în [hobby/ joc]. Vrei să ne împrietenim? Cum te cheamă și unde locuiești?

Elevul 1 (entuziasmat): Bună! Eu sunt [Numele Elevului 1] și locuiesc în [Orașul]. Ce hobbyuri ai?

Elevul 2 (intervine, observând conversația): Ești sigur că este o idee bună să îi spui acest lucru unui străin? Nu ar trebui să dai informații personale oamenilor pe care nu îi cunoști în viața reală.

Elevul 1: Oh, nu m-am gândit la asta. Dar pare prietenos...

Profesorul (intră în scenă): Elevul 2 are dreptate. Este important să fii precaut cu informațiile pe care le împărtășești online. Nu știi cine este cu adevărat persoana de la celălalt capăt al conversației. Ce ar trebui să faci în această situație?

Elevul 1: Probabil că ar trebui să nu mai răspund și să raportez mesajul.

Profesorul: Exact! Asta este o decizie înțeleaptă.

Partea 2: Propunerea de întâlnire în realitate

(Elevul 1 și Prietenul virtual discută în timpul unui joc online.)

Prietenul virtual: Hei, jucăm împreună de ceva vreme. Mi-ar plăcea să te cunosc în viața reală. Vrei să ne întâlnim la mall sâmbătă?

Elevul 1: Hmm... nu știu. Sună interesant, dar parcă nu sunt sigur.

Elevul 2: Nu cred că este o idee bună să te întâlnești cu cineva pe care l-ai cunoscut

doar online. Poate să nu fie cine spune că este.

Profesorul: Corect, Elevul 2. Elevul 1, ce ai putea face pentru a te proteja în această situație?

Elevul 1: Cred că ar fi mai bine să refuz politicos și să le spun părinților mei despre asta. Poate că nici nu ar trebui să mai vorbesc cu el dacă insistă.

Profesorul: Așa este. Întotdeauna este bine să implici un adult de încredere în astfel de situații.

Partea 3: Utilizarea securizată a platformelor online

(Profesorul discută cu elevii despre utilizarea sigură a platformelor de social media și jocuri.)

Profesorul: Să discutăm despre cum să ne păstrăm conturile online în siguranță. Numiți câteva măsuri pe care le putem lua pentru a ne proteja? Care sunt acestea?

Elevul 2: Putem folosi parole puternice și să nu le împărtășim cu nimeni.

Elevul 1: Putem verifica setările de confidențialitate pentru a controla cine poate vedea informațiile noastre.

Profesorul: Exact. Și dacă vreodată simțiți că cineva vă amenință sau vă face să vă simțiți inconfortabil online, ce ar trebui să faceți?

Elevul 2: Ar trebui să blocăm acea persoană și să raportăm comportamentul ei platformei respective.

Elevul 1: Și să spunem unui adult de încredere ce s-a întâmplat.

Profesorul: Foarte bine! Este important să fim întotdeauna atenți și să știm cum să reacționăm pentru a ne proteja.

Concluzie:

Scena se încheie cu elevii recapitulând lecțiile învățate despre siguranța online: să nu împărtășească informații personale cu străinii, să nu accepte întâlniri cu persoane cunoscute doar online și să folosească setări de confidențialitate și măsuri de securitate adecvate. De asemenea, ei învață să raporteze comportamentele suspecte și să ceară ajutorul unui adult de încredere.

Notă pentru joc de rol:

- Asigurați-vă că toți participanții înțeleg importanța temei și rolurile lor.
- Încurajați-i să gândească critic și să pună întrebări despre siguranța online.
- După scenetă, discutați deschis despre alte riscuri online și măsuri preventive pe care le pot lua.

Acest scenariu îi ajută pe elevi să înțeleagă riscurile potențiale ale utilizării internetului și să învețe cum să navigheze în siguranță în mediul online.



Activitatea DEZBATERI DESPRE SIGURANȚA CIBERNETICĂ ȘI PROTECȚIA DATELOR PERSONALE ÎN INSTITUȚIILE EDUCATIONALE



Scopul: Acrește conștientizarea managerilor și a cadrelor didactice cu privire la importanța securității cibernetice și protecția datelor personale în instituțiile educaționale, având drept invitat un specialist din domeniul securității cibernetice.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- înțelege riscurile asociate securității cibernetice în mediul educațional;
- identifica metode și practici recomandate pentru protejarea datelor personale și securitatea informatică;
- înțelege rolul lor în promovarea și implementarea măsurilor de securitate cibernetică în instituțiile educaționale.



Resurse materiale: materiale de instruire, studii de caz, ghiduri de bune practici în securitatea cibernetică, materiale informative despre protecția datelor personale.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: manageri și cadre didactice.



Pași:

1. Înainte de activitate, se vor pregăti materialele de instruire și se va asigura o sală adecvată pentru prezentare și discuții.
2. Participanții vor fi ghidați de un expert în securitate cibernetică și protecția datelor personale într-o serie de prezentări și dezbateri despre riscurile și măsurile de protecție în mediul online.
3. Vor fi propuse studii de caz și exerciții practice pentru aplicarea cunoștințelor dobândite și identificarea soluțiilor pentru situații specifice de securitate cibernetică în instituțiile educaționale.



Reflecții:

La finalul activității, participanții vor fi încurajați să reflecteze asupra informațiilor și strategiilor discutate și să identifice acțiuni concrete pentru îmbunătățirea securității cibernetice în instituțiile lor.



Sugestii pentru facilitator:

Facilitatorul trebuie să aibă cunoștințe solide în domeniul securității cibernetice și protecției datelor personale și să poată comunica eficient cu participanții pentru a le împărtăși cunoștințele și pentru a răspunde la întrebările lor.



Variații:

- ◆ Se pot organiza sesiuni de training și simulări de atacuri cibernetice pentru a testa capacitățile și reacțiile participanților în situații reale de securitate cibernetică.
- ◆ Pot fi invitați și alți specialiști în securitate cibernetică și protecția datelor personale pentru a oferi perspective suplimentare și pentru a facilita discuții interactive.
- ◆ Se pot organiza sesiuni de follow-up și monitorizare pentru a evalua implementarea practicilor recomandate și pentru a identifica posibile vulnerabilități în sistemul de securitate cibernetică al instituțiilor educaționale.



MODULUL 2.

RESURSELE PERSONALE ÎN ARMONIE CU STAREA DE BINE

Misiunea modului constă în determinarea rolului resurselor personale ale individului în promovarea și menținerea stării de bine în școală. Activarea, mobilizarea, potențarea resurselor personale este o necesitate și o condiție sine-qua-non în tot ce ține de starea de bine. Modulul își propune să nuanțeze conexiunea dintre resursele personale și starea de bine.



E bine să se știe!

În cadrul paradigmei Psihologiei pozitive, resursele personale reprezintă acele aspecte care oferă individului un sentiment de control și influență pentru a face față mediului. Setul „resurselor personale” enumeră, în mod special:

- ▶ punctele forte ale caracterului;
- ▶ stima de sine;
- ▶ speranța;
- ▶ auto-eficacitatea;
- ▶ optimismul;
- ▶ reziliența.

În contextul academic, resursele personale reprezintă caracteristici ale elevilor care reușesc să persevereze în urmărirea și îndeplinirea obiectivelor lor și sunt capabili să își adapteze strategiile pentru a-și atinge obiectivele. Elevii cu resursele personale valorificate sunt, de asemenea, încrezători în capacitatea lor de a atinge obiective, depășesc obstacolele și situațiile adverse și sunt optimiști cu privire la ceea ce urmează. Studiile denotă corelații semnificative între resursele personale și motivația, și angajamentul pentru studii, și sentimentul de satisfacție.⁷

- **Punctele forte ale caracterului** sunt trăsături pozitive care se așteaptă să contribuie la împlinirea unei viați bune. Numeroase studii au confirmat relația solidă dintre punctele forte ale caracterului și starea de bine. Astfel, puterea caracterului este considerată o resursă importantă în comunitatea generală. Intervențiile asupra punctelor forte ale caracterului contribuie pozitiv asupra diferitelor domenii ale vieții oamenilor, ceea ce justifică aplicarea acestora în diferite contexte și în domeniul educațional, pentru ca profesorii să-și îmbunătățească activitatea, să fie satisfăcuți și să reducă riscurile ocupaționale, cum ar fi epuizarea.
- **Optimismul** este o altă resursă psihologică pozitivă, care a fost studiată pe larg datorită capacității sale de predicție, fiind o tendință a oamenilor de a aștepta rezultate favorabile și pozitive de la evenimentele vieții. Se consideră că oamenii optimiști sunt încrezători și perseverenți în ceea ce privește atingerea obiectivelor lor. În ceea ce privește sănătatea, studiile raportează că optimismul este asociat cu un risc mai scăzut de mortalitate, indicând faptul că acest model de funcționare motivează oamenii să se angajeze în comportamente sănătoase. Optimismul și autoeficacitatea au fost identificate ca amplificatori ai carierei didactice.
- **Autoeficacitatea** este convingerea unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor date. În acest sens, cercetările au relevat faptul că autoeficacitatea este puternic asociată cu performanța în activitatea de învățare și/sau predare.

⁷ GÓMEZ ORGES, A., PEÑALVER, J., MARTÍNEZ, I.M., SALANOVA, M. (2023). Academic engagement in university students. The mediator role of Psychological Capital as personal resource. Educación XX1, 26(2), 51-70. <https://doi.org/10.5944/educxx1.35847>

Cercetările au indicat că autoeficacitatea este o resursă personală importantă legată de satisfacție, bunăstare și gestionarea adecvată a cerințelor postului în cadrul profesorilor. Autoeficacitatea poate fi dezvoltată prin intervenții de dezvoltare personală și profesională, prin experiențe de succes.

- Elevii cu nivel ridicat de autoeficacitate se vor baza pe ei înșiși, când se vor confrunta cu probleme complexe și vor căuta soluții; aceștia nu vor amâna, vor avea răbdare, vor depune efort, vor persista în sarcină mai mult, în ciuda dificultăților.
- Elevii cu nivel de autoeficacitate mare vor spune că eșecul lor se datorează faptului că nu au depus suficient efort; elevii cu nivel de auto-eficacitate mic vor spune că nu sunt destul de buni sau că ei nu sunt capabili.

■ **Stima de sine** este autoevaluarea generală pe care o fac oamenii despre cât de valoroși, capabili și de succes pot fi. Diverse studii asupra profesorilor au demonstrat că nivelurile ridicate ale stimei de sine sunt legate de niveluri mai scăzute de burnout, prezența mai mică a emoțiilor negative și strategii mai bune de a face față stresului și cerințelor vieții de zi cu zi. În plus, persoanele cu stima de sine scăzută sunt mai vulnerabile la dezvoltarea unor boli și probleme psihologice, precum anxietatea sau incidența mai mare a stresului. În acest caz, dovezile științifice au arătat că stima de sine poate fi considerată o resursă psihologică pozitivă pentru atenuarea epuizării. Similar este și pentru elevi (Peterson, S.J., & Luthans, F., 2003)⁸.

■ **Speranța** este caracterizată de convingerea că un scop personal va fi atins, de capacitatea noastră în a produce schimbarea în situația cu care ne confruntăm. Ea include următoarele subdimensiuni: scopul (obiectivul care urmează să fie atins); acțiunea (motivația și energia canalizată către scop); și căile de realizare (planul/strategia în vederea atingerii obiectivelor). S-a demonstrat că persoanele care prezintă un nivel ridicat de speranță se implică mai mult, având și o performanță în munca mai mare. Aceștia sunt mai responsabili și mai atenți la propriul personal și mai satisfăcuți în muncă⁹.

■ **Reziliența** se referă la capacitatea unei persoane de a face față suferințelor și coborâșurilor vieții și de a reveni după o experiență dificilă. Prin dezvoltarea capacității de a fi rezilient, îi pregătim pe copii să facă față provocărilor din prezent și viitor. Reziliența nu este doar o capacitate individuală. Reziliența este, de asemenea, capacitatea comunităților de a face față adversității și este considerată a fi un factor important în explicarea de ce mulți oameni care se confruntă cu adversitate sau traume nu dezvoltă tulburări mentale pe termen lung. Reziliența este prezentă, într-o măsură mai mare sau mai mică, în fiecare individ și poate fi dezvoltată. Din acest motiv, este considerată de unii specialiști proces, și nu trăsătură (Atkinson, 2015; Masten, 2001).

Este important ca în mediul școlar să fie promovate fortificarea punctelor tari ale caracterului, stima de sine, autoeficacitatea, speranța, optimismul și reziliența ca resurse personale ai bunăstării psihologice care sunt, la rândul lor, legați de performanță. În plus, în ceea ce privește experiența educațională, profesorii ar trebui să fie capabili să își proiecteze și să transmită elevilor starea lor de spirit. Astfel, profesorii ar trebui să fie capabili să lucreze

⁸ <https://psihoteca.ro/capitalul-psihologic-pozitiv-o-resursa-personala-a-fiecaruia-dintre-noi/>

⁹ García-Álvarez, D.; Soler, M.J.; Cobo-Rendón, R.; Hernández-Lalinde, J. Positive Psychology Applied to Education in Practicing Teachers during the COVID-19 Pandemic: Personal Resources, Well-Being, and Teacher Training. Sustainability 2022, 14, 11728. <https://doi.org/10.3390/su141811728>

asupra elementelor care alcătuiesc resursele personale, cum ar fi dezvoltarea lor profesională și personală, motivația de realizare, atitudinile și manipularea stimulilor externi obținuți.

În cheia potențării resurselor personale, adulții, fie profesori, specialiști, părinți sunt responsabili să:

- asigure fiecărui copil dreptul de a fi văzut, ascultat, educat în conformitate cu specificul și necesitățile sale;
- valorifice în activitățile de învățare experiența copiilor și a contextelor în care ei trăiesc;
- împuternicească copiii în organizarea activităților corespunzător necesităților și potențialului;
- valorifice interesele și talentele copiilor în activitățile de învățare și extrașcolare;
- creeze situații de învățare ce încurajează descoperirea de sine și exprimarea identității personale.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

Echipa managerială va contribui la valorificarea resurselor personale ale personalului din instituție prin oferirea de șanse egale corpului didactic pentru creștere și dezvoltare personală și profesională.

Acțiuni:

- implicarea angajaților în activități inovative;
- consultarea colegilor în planificarea activităților, fără a fi impuse sarcini;
- valorificarea competențelor și a potențialului fiecărui membru al personalului;
- planificarea zilei de celebrare a succeselor cadrelor didactice și a personalului instituției;
- scrierea mesajelor de mulțumire cadrelor didactice și personalului instituției;
- organizarea sesiunilor de relaxare și/sau mindfulness cu invitarea specialiștilor;
- organizarea cluburilor pe interese pentru profesori;
- planificarea zilelor/orelor de apreciere și feedback cadrelor didactice nu doar pentru performanță academică, ci și pentru alte reușite (ex.: pentru depășirea unor probleme personale semnificative; pentru capacitatea de echilibrare a muncii și vieții personale/ de familie; pentru reușita de a soluționa cazul unui copil cu comportament problematic etc.);
- instalarea „panoului profesorilor” și celebrarea în fiecare săptămână a exemplurilor și lecțiilor deosebite, a succeselor profesorilor;
- expunerea planșelor cu citate motivaționale;
- crearea listelor cu cărți motivaționale, filme care „trebuie văzute neapărat”.

Cadre didactice vor contribui la cultivarea încrederii și identității autentice a elevilor prin cultivarea valorilor prosoziale, a rezilienței și optimismului.

Acțiuni:

- planificarea zilelor sau orelor cu destinație specială (ex.: Ziua recunoștinței; Ziua optimismului; Ziua descoperirii de sine și a celuilalt; Ziua Speranței etc.);
- planificarea „Orei de fericire” la dirigenție sau oricare altă disciplină;

- organizarea de întâlniri cu persoane mai puțin cunoscute în lumea social media, dar care au cu ce inspira și motiva elevii (ex.: persoane care prin puterea credinței au depășit o problemă dificilă de viață sau sănătate; persoane care prin studii s-au depășit pe sine; persoane care au construit „ceva” de la zero);
- organizarea ședințelor cu părinții conduse de elevi, pentru încurajarea autonomiei, independenței, creșterea stimei de sine;
- implicarea elevilor în planificarea activităților extrașcolare;
- încurajarea în mod echilibrat a spontaneității la orele de clasă;
- reflecții asupra rezultatelor învățării și oferirea de feedback constructiv;
- organizarea zilei „ajut colegul/colega” pentru a valorifica potențialul copiilor supradotați și pentru a încuraja pe cei cu performanțe școlare reduse și, nu în ultimul rând, pentru stimularea coeziunii clasei și a comunității școlare;
- scrierea mesajelor de mulțumire părinților;
- scrierea mesajelor de felicitare, apreciere elevilor;
- încercarea de a înțelege perspectiva elevului;
- manifestarea receptivității la inițiativele elevilor și a înțelegerii sensului lor.

Psihologii școlari vor contribui la valorificarea resurselor personale ale elevilor, părinților și ale personalului prin disponibilitatea de a fi prezent în viața școlii.

Acțiuni:

- organizarea de activități pentru însușirea „meseriei de elev”, scopul fiind înțelegerea modului în care copilul se definește/percepe în raport cu școala;
- a învăța elevii să facă conexiune între emoțiile legate de reușitele școlare și procesul/efortul depus pentru atingerea scopului;
- organizarea trainingurilor/seminarelor/ atelierelor pentru dezvoltarea rezilienței cadrelor didactice și prevenirea arderii profesionale;
- organizarea trainingurilor/seminarelor/ atelierelor pentru dezvoltarea rezilienței elevilor și a părinților;
- organizarea sesiunilor de relaxare pentru cadre didactice și pentru elevi;
- planificarea consilierii cu elevii care au percepții eronate/distorsionate privind performanța școlară, potențialul și propriile competențe;
- organizarea de activități psihosociale și recreative cu scopul depășirii dificultăților de adaptare, de incluziune, cu scopul fortificării coeziunii grupurilor de elevi de vârste diferite, inclusiv a copiilor cu cerințe educaționale speciale.

Părinții vor contribui la cultivarea resurselor personale ale copiilor prin:

- transmiterea mesajelor verbale și nonverbale de iubire, încredere și respect;
- atitudinea pozitivă față de copil, față de studii;
- discuții cu referire la valori, identitate personală, autonomie;
- menținerea curiozității față de cunoaștere, noutate;
- susținerea în exprimarea și reglarea emoțiilor;

- cultivarea empatiei față de ceilalți;
- încurajarea perseverenței și folosirea eficientă a timpului;
- oferirea suportului în planificarea zilei/a timpului;
- discuții despre situații dificile, stresante, despre adversități pentru cultivarea rezilienței;
- încurajarea autonomiei și independenței corespunzător particularităților de vârstă;
- planificarea zilelor de familie fără internet;
- planificarea zilelor de odihnă/weekend cu implicarea copiilor în luarea deciziilor;
- încercarea de a înțelege perspectiva copilului;
- validarea emoțiilor, opiniilor, perspectivei copilului;
- crearea de povești, jocuri, scenarii pentru activități;
- transformarea unor obiecte vechi în ceva nou;
- crearea de mesaje/scriori de recunoștință sau de gratitudine;
- dezvoltarea unor tradiții (de ex.: „ziua faptelor bune”, „o prăjitură pentru cineva”, „ziua surprizelor”, „ziua complimentelor” etc.);
- a povesti cum a fost atins un succes sau performanță, solicitarea copiilor să exprime ce au făcut pentru a realiza obiective, sarcini;
- învățarea copilului de a descompune obiectivul în pași mai mici realizabili; ceea ce va facilita atingerea vizibilă a performanței și va duce la creșterea încrederii și autoeficacității;
- demonstrarea capacității de a soluționa constructiv și calm problemele;
- a ajuta copilul să se conecteze la tradițiile și istoria familiei, cu amintiri pozitive și mai puțin pozitive;
- vizionarea împreună a pozelor, filmelor de familie;
- conectarea cu familii/părinți ai copiilor cu CES pentru schimb de experiență, încurajare reciprocă, găsire de soluții optime.

CASETA CU ACTIVITĂȚI

Activitatea EU SUNT O PERSOANĂ...



Scopul: formarea conceptului de sine prin descoperirea de sine și a celorlalți



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- descrie propria identitate;
- accepta și respecta individualitatea altora;
- conștientiza importanța unicității fiecărui om;
- pune în valoare asemănările și deosebirile.



Resurse materiale: copie a fișei de sortare (Fișa resursă 1) și un plic cu bilețele cu enunțuri „Eu sunt o persoană ...” (Fișa resursă 2) pentru fiecare elev.



Timp estimativ: 30 min.



Beneficiari: activitatea poate fi organizată cu elevii claselor primare, gimnaziale.

**Pași:**

1. Se începe activitatea prin a solicita elevii să răspundă la întrebarea „Cine credeți că sunteți?”. Facilitatorul va aminti despre regula acceptării fără critică și va stimula elevii să răspundă liber, deschis, fiind auzite și primite exprimările tuturor.
2. Distribuți o copie a fișei de sortare (Fișa resursă 1) și un plic cu bilețele cu enunțuri „Eu sunt o persoană...” (Fișa resursă 2) pentru fiecare elev. Solicitați elevilor să citească bilețelele și să le sorteze în funcție de categoriile de pe fișa de sortare.
3. După ce elevii au terminat de sortat, invitați-i să își împărtășească rezultatele cu colegul de bancă sau în grupuri mici de 3-4 persoane.
4. Inițiați o discuție în baza întrebărilor din reflecții.

**Reflecții:**

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția utilizând întrebările:

- ✓ *Cât de ușor a fost pentru voi să sortați bilețelele?*
- ✓ *Ați avut rezultate similare cu colegii voștri?*
- ✓ *Au avut itemi dificil de sortat? Dacă da, care dintre ei?*
- ✓ *Cum ați reușit să dezvoltați/să dețineți ceea ce este în rubrica „Mi se potrivește foarte bine”?*
- ✓ *Cine v-a ajutat/susținut în dezvoltarea/formarea acestora?*
- ✓ *Care este rostul lor în viață?*
- ✓ *Ce ați vrea să aveți în categoria „Mi se potrivește foarte bine” și acum nu aveți?*
- ✓ *Priviți ce aveți în categoria „Nu mi se potrivește deloc”. Ce ați dori să faceți cu acestea?*
- ✓ *Pe baza răspunsurilor la întrebarea anterioară, există lucruri pe care ați vrea să le schimbați la propria persoană? Este posibil? Cum puteți face acest lucru? (Invitați elevii să ofere exemple specifice.)*
- ✓ *Să presupunem că nu puteți schimba nimic, ce puteți face cu ceea ce nu poate fi schimbat?*
- ✓ *Ce ați învățat despre voi din această activitate?*
- ✓ *Ce ați descoperit despre colegii voștri?*

**Variații:**

- ◆ În clasele primare, facilitatorul va organiza activitatea sub formă de joc. În sala de clasă, vor fi indicate patru spații (descriptorii din Fișa resursă 1). Facilitatorul va solicita elevilor să se deplaseze spre acel descriptor corespunzător răspunsului: „Voi citi caracteristici, iar voi vă deplasați în spațiul care corespunde răspunsului”.
- ◆ Activitate similară poate fi organizată la ședința cu părinții, pentru a le demonstra rolul cunoașterii de sine și al formării conceptului de sine în dezvoltarea personalității.

Fișa resursă 1



Fișa resursă 2

Bilețele

✓ Sunt o persoană de încredere. ✓ Sunt o persoană căreia îi place să-și asume riscuri. ✓ Sunt o persoană responsabilă. ✓ Sunt o persoană care este atentă la emoțiile celorlalți. ✓ Sunt un lider. ✓ Sunt o persoană care îi urmează pe ceilalți. ✓ Sunt o persoană sportivă. ✓ Sunt o persoană care este onestă cu părinții. ✓ Sunt o persoană preocupată de performanța școlară. ✓ Sunt o persoană care se îngrijorează mult în legătură cu părerea celorlalți. ✓ Sunt o persoană care se îngrijorează pentru viitor. ✓ Sunt o persoană care își face cu ușurință prieteni. ✓ Sunt o persoană care se adaptează cu ușurință la situații noi. ✓ Sunt o persoană respectată de alții. ✓ Sunt o persoană care poate face greșeli, fără a începe să se desconsidere.	✓ Sunt o persoană care își susține drepturile. ✓ Sunt o persoană preocupată de propria reputație. ✓ Sunt o persoană care muncește din greu. ✓ Sunt o persoană fără griji. ✓ Sunt o persoană care cedează la presiunea prietenilor. ✓ Sunt o persoană care crede că trebuie să fie perfectă. ✓ Sunt o persoană nesigură. ✓ Sunt o persoană care își pune o „mască” și nu sunt multe persoane care să mă cunoască prea bine. ✓ Sunt o persoană mult mai sensibilă decât las să se vadă. ✓ Sunt o persoană care se înfurie foarte repede. ✓ Sunt o persoană care se simte inadecvat în situații sociale. ✓ Sunt o persoană care își realizează bine managementul timpului. ✓ Sunt o persoană mulțumită de propria viață. ✓ Sunt o persoană independentă.
--	--

Activitatea URMEAȚĂ INSTRUCȚIUNILE



Scopul: Crearea unui spațiu prietenos în mediul școlar prin exprimarea personală și coeziunea grupului.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- contribui la crearea unui mediu favorabil;
- înțelege că fiecare este valoros;
- dezvolta atenția față de cei din jur;
- aprecia implicarea personală;
- dezvolta abilitatea de reglare a impulsului.

Resurse materiale: foițe cu instrucțiuni pentru fiecare participant (Fișa resursă), cutie sau coșuleț.



Timp estimativ: 20 min.



Beneficiari: activitatea poate fi organizată cu elevii claselor gimnaziale, la început de an școlar sau după o perioadă de vacanță, poate fi aplicată ca moment de relaxare sau trecere de la o activitate de învățare la alta sau doar cu scopul de a se simți bine împreună.



Pașii:

1. Facilitatorul va aranja sala, astfel încât să fie suficient spațiu pentru desfășurarea activității, eliminând potențialele obstacole.
2. Facilitatorul va solicita elevilor să ia un bilețel din cutie/coșuleț pe care este notată una dintre instrucțiunile din Fișa resursă.
3. După ce elevii au citit instrucțiunile, facilitatorul va da semnalul START, iar elevii vor face ceea ce este menționat în instrucțiune.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția privind cum a fost pentru ei acest scurt joc.

- ✓ *Ce dispoziție v-a produs activitatea?*
- ✓ *Am observat că ați reușit cu brio să realizați instrucțiunile. Cum ați făcut? Ce v-a ajutat?*
- ✓ *Ce calități ați activat în timpul jocului?*
- ✓ *Ce ați demonstrat unul altuia în acest joc?*
- ✓ *Ce spune acest lucru despre tine, despre voi?*
- ✓ *Există oarecare asemănări dintre acest joc și viața de zi cu zi? Dacă da, atunci care sunt?*



Sugestii pentru facilitator:

Numărul instrucțiunilor poate fi adaptat în funcție de numărul elevilor, se pot elimina din instrucțiuni, dacă sunt mai puțini elevi, iar dacă în clasă sunt mai mult de 23 de elevi, se pot adăuga astfel încât toți elevii să participe la activitate.



Variații:

- ◆ Se poate de mărit gradul de complexitate, prin a enunța regula „*Urmăriți cu atenție unul pe celălalt. În momentul în care două sau trei persoane reacționează sau nimeni nu reacționează, începem algoritmul de la început*”.
- ◆ În cazul realizării activității în format online, instrucțiunile pot fi adaptate, important să fie suficiente instrucțiuni pentru fiecare.

- ◆ În cazul în care în clasă/în grup sunt copii cu CES, faceți posibilul ca ei să dețină fișa cu instrucțiune realizabilă.

Fișa resursă

1. Ești primul. După ce auzi semnalul START, te ridici în picioare și saluți colegii spunând „BUNĂ ZIUA”.
2. După ce auzi „BUNĂ ZIUA”, vei scrie pe flipchart „BUNĂ ZIUA”.
3. După ce pe flipchart va fi scris „BUNĂ ZIUA”, vei merge să te uiți pe geam, iar apoi te vei întoarce la locul tău.
4. După ce colegul care a fost la geam s-a întors la locul său, vei strănuta.
5. După ce auzi că a strănutat unul dintre colegi, te vei ridica în picioare și vei spune „SĂNĂTATE”.
6. După ce vei auzi „SĂNĂTATE”, vei fluiera.
7. După ce auzi pe cineva că a fluierat, vei merge la tablă și vei scrie „SĂNĂTATE”.
8. După ce va fi scris pe tablă „SĂNĂTATE”, vei merge și vei deschide ușa, iar apoi te întorci la locul tău.
9. După ce colegul care a deschis ușa s-a întors pe scaunul său, vei merge și vei închide ușa.
10. După ce colegul ce a închis ușa s-a întors, te vei ridica și vei desena o steluță pe flipchart.
11. După ce vei vedea pe flipchart o steluță, te ridici în picioare și vei aplauda.
12. După ce auzi aplauze, te vei ridica și te vei înclina în semn de mulțumire pentru aplauze.
13. După ce colegul se va înclina în semn de mulțumire, vei merge în grabă până la flipchart și vei lua markerul roșu cu tine, iar apoi te vei întoarce la locul tău.
14. După ce colegul a luat markerul roșu de lângă flipchart și s-a întors la locul său, vei spune „Hey”!
15. După ce auzi „HEY”, te ridici și te vei preface că îți faci un selfie în fața clasei.
16. După ce vei vedea o persoană că și-a făcut un selfie, vei desena pe flipchart un chenar în jurul steluței.
17. După ce se va desena un chenar în jurul steluței pe flipchart, te vei ridica în picioare și vei merge până în spatele sălii, iar apoi te vei întoarce la locul tău.
18. După ce unul dintre colegi a mers până în spatele sălii iar apoi s-a întors la locul său, vei ridica o mână cu bilețelul acesta, astfel încât toți colegii să îl vadă.
19. După ce unul dintre colegi a ridicat o mână cu bilețelul, vei merge la flipchart și vei tăia cu o linie cuvântul „BUNĂ”.
20. După ce se va tăia cu o linie cuvântul „BUNĂ” de pe flipchart, vei merge la flipchart și vei tăia litera U și Ă, înlocuind-o cu I și E.
21. După ce vei vedea că sunt înlocuite literele U și Ă cu literele I și E, vei merge la flipchart și vei scrie „STARE” înainte de cuvântul „BINE”.
22. După ce unul dintre colegi va scrie pe flipchart cuvântul „STARE”, vei merge la flipchart și vei scrie „DE” între „STARE” și „BINE”.
23. După ce vei vedea scris pe flipchart expresia „STARE DE BINE”, te vei ridica și vei rosti tare „STARE DE BINE”.

Activitatea POVEȘTILE NOASTRE



Scopul: Valorificarea experienței personale și cultivarea stimei de sine, a optimismului și rezilienței.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- dezvolta capacitatea de autoexprimare;
- dezvolta încrederea în sine;
- înțelege percepții diferite.



Resurse materiale: bilețele cu întrebări (Fișa resursă), cutie sau coșuleț, coli A4, creioane colorate sau carioce, coli flipchart, markere, foițe cu lipici.



Timp estimativ: 25-30 min.



Beneficiari: activitatea poate fi organizată cu elevii claselor gimnaziale, liceale la orele de Dezvoltare personală sau în cadrul unor activități recreative extrașcolare; activitatea poate fi organizată la ședințe cu părinții pentru a facilita intercunoașterea și coeziunea grupului.



Pașii:

1. Grupul de elevi va fi aranjat în cerc. Facilitatorul comunică elevilor că în activitatea dată fiecare dintre ei va crea o poveste și o va exprima cum cred ei mai bine – prin cuvinte, dans, desen, pantomimică.
2. Facilitatorul solicită elevilor să ia din cutie un bilețel, să identifice în sală un loc potrivit, să se izoleze pentru maxim 10 min. În acest interval de timp, elevii au sarcina să creeze o poveste, pornind de la întrebările din bilețele.
3. După expirarea timpului, facilitatorul invită elevii să împărtășească povestea lor.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția despre cum a fost pentru ei această activitate.

- ✓ Ce dispoziție v-a produs activitatea?
- ✓ Ce s-a întâmplat în timpul activității?
- ✓ Ce calități ați activat în timpul jocului?
- ✓ Ce ați descoperit/confirmat despre sine?
- ✓ Ce spune acest lucru despre tine?
- ✓ Există oarecare asemănări între acest joc și viața de zi cu zi? Dacă da, atunci care sunt?



Sugestii pentru facilitator:

Numărul bilețelilor poate fi adaptat în funcție de numărul elevilor, se pot elimina, dacă sunt mai puțini elevi sau adăuga, astfel încât toți elevii să participe la activitate. Este în regulă, dacă 2-3 persoane au aceeași sarcină.



Variații:

- ◆ În cazul în care unii elevi nu doresc public să împărtășească povestea creată, facilitatorul le propune să aleagă persoana cu care se simt bine să povestească. Se va accepta să nu fie povestită public.
- ◆ Se pot alege situații/conținut de poveste doar cu efecte pozitive. Se va propune elevilor să realizeze un poster cu povești ale clasei „...” sau a grupului „...”.
- ◆ Poate fi extinsă spre o activitate de genul „Interviu” sau „Tik-Tok”. Se va confecționa

din carton un ecran, care va reprezenta „ecranul TV/ telefon/ laptop”. Elevii vor relata povestea din spatele ecranului. Ceilalți vor fi spectatori.

- ◆ În cadrul activităților extrașcolare, poate fi organizată activitatea împreună cu părinții. Fie „povestea” este creată de fiecare în parte, fie este creată de cuplul părinți-copii.



Sarcină „take away”:

- △ Se va propune elevilor să ia interviu de la părinți folosind întrebările expuse în bilețele.

Fișa resursă

1. Care este povestea din spatele numelui tău? Cunoști motivul pentru care părinții tăi l-au ales? Știi ce înseamnă? Ce crezi despre acest lucru? Ai fi vrut să ai alt nume, dacă da, care?
2. Ai experimentat vreodată o situație periculoasă? Care a fost? Ai realizat în acel moment pericolul? Ce anume ai făcut, pentru a evita o situație similară?
3. Care a fost jucăria ta preferată când ai fost mic/ă? Unde se află acum? Ce amintiri te leagă de acea jucărie?
4. Ai realizat ceva ce te-a făcut să te simți mândru/ă? Ce anume și de ce te-a făcut să te simți mândru/ă? Cum ar arăta vacanța ta de vară, dacă ai putea alege să faci ceea ce vrei?
5. Descrie o zi reușită pentru tine, de dimineața până seara.
6. Care a fost cea mai dificilă experiență prin care ai trecut vreodată? Dorești să ne-o împărtășești?
7. Cu ce persoană din trecut ai vrea să te întâlnești și de ce? Ce întrebări ai dori să îi adresezi?
8. Ce ai face cu banii, dacă ai câștiga la loterie 10 000 euro? Ce înseamnă pentru tine o sumă mare de bani?
9. Care sunt lucrurile care-ți reușesc bine? Ce faci tu personal pentru a avea această performanță? Care este secretul tău?
10. Cum te descurci cu situațiile când dorințele tale nu sunt satisfăcute? Ce faci, de obicei? Cum reușești să depășești situații neplăcute și frustrante?
11. Dacă te-ai întâlni cu o personalitate istorică (alege singur) ce i-ai povesti despre elevii/ tinerii de azi? Ce i-ai povesti despre tine?
12. Dacă ai scrie o carte despre tine, cum se va numi? Ce capitole va avea cartea? O vei scrie singur/ă sau cu cineva? Cine ai vrea să fie cititorul cărții tale?
13. Dacă ai fi investit timp de o zi să fii magician, ce schimbări în tine, în viața ta, în școală ai vrea să faci? Cine te-ar susține?
14. Pentru tine este unica ocazie să iei decizii importante. Imaginează-ți că în viitor vei fi limitat/ă de a lua decizii. Ce faci în situația dată?

Activitatea ÎMI DAU APRECIERI



Scopul: Valorificarea și aprecierea sinelui și a identității personale.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- relata despre propriile trăsături de caracter, calități, puncte tari;
- respecta diferențele;
- schița acțiuni pentru a-și spori sentimentul propriei valori.



Resurse materiale: bilețele cu întrebări (Fișa resursă), cutie sau coșuleț, coli A4, creioane colorate sau carioce, coli flipchart, markere, foițe cu lipici



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii din clasele gimnaziale.



Pași:

1. Facilitatorul solicită elevilor să reflecteze câteva minute asupra temei „Ceea ce-mi place/apreciez la mine, este...”, după care să scrie pe o foaie 4-5 lucruri/trăsături pe care le apreciază la ei înșiși.
2. Facilitatorul propune elevilor să formeze echipe din 4-5 colegi pe care îi cunosc mai puțin sau pe care ar dori să-i cunoască mai bine. Elevii se vor așeza pe scaune în formă de cerc, față în față, și vor decide cine dintre ei va începe primul. Privindu-se în ochi și luând o poziție a corpului cât se poate de deschisă, o persoană va începe să le vorbească colegilor despre lucrurile/trăsăturile pe care le place și le apreciază la sine. În timp ce persoana povestește, ceilalți nu au voie să vorbească, dar mimica și gesturile lor trebuie să demonstreze interes, încurajare și respect pentru vorbitor. Când persoana a finalizat, grupul îi mulțumește și altcineva continuă.
3. După ce toți elevii au relatat despre sine, se va revini în grupul mare.
4. Facilitatorul solicită elevilor să noteze ce calitate sau trăsătură ar dori să „împrumute” (să dezvolte) de la colegi. Elevii sunt încurajați să se exprime „Mi-ar place să fiu mai ... și as vrea să o întreb pe ... cum îi reușește”.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția despre cum a fost pentru ei această activitate.

- ✓ Cum v-ați simțit în timpul activității?
- ✓ V-a fost ușor sau greu să găsiți și să împărtășiți colegilor lucrurile/trăsăturile pe care le apreciați la voi înșivă?
- ✓ De ce unor oameni le este ușor, iar altora dificil să se autoaprecieze verbal?
- ✓ Care lucruri/trăsături oamenii le prețuiesc mai des la ei înșiși și care mai puțin? De ce?
- ✓ Ce reacții ați observat la colegi, atunci când le vorbeați despre trăsăturile voastre?
- ✓ De ce oamenii tind să ascundă sau să mascheze anumite trăsături?
- ✓ Cum anume se formează autoaprecierea?
- ✓ Ce idei aveți pentru a susține crearea unei autoaprecieri adecvate?
- ✓ Cine credeți că sunt persoanele de care depinde formarea auto-aprecierii noastre?



Sarcină „take away”:

△ Se va propune elevilor să identifice 1-2 trăsături personale asupra cărora ei ar dori să mai lucreze sau să și le formeze și încurajați-i să elaboreze un plan de acțiuni.

Activitatea VALOAREA MEA



Scopul: Valorificarea și aprecierea sinelui și a identității personale.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- recunoaște propria valoare și valoarea altora;
- schița acțiuni pentru a-și spori sentimentul propriei valori.



Resurse materiale: cutie închisă, în care este situată o oglindă de dimensiunea peretelui cutiei; Fișa resursă „Eu mă simt valoros/valoroasă” pentru fiecare elev.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii din clasele primare și din clasele 5-7.



Pașii:

1. Facilitatorul invită elevii să ghicească ce ar fi în cutie. Apoi îi anunță că în ea se află cel mai valoros lucru de pe lume.
2. Elevii sunt invitați pe rând să se uite în cutie și să confirme sau să infirme spusele dvs.: „Da, așa este” sau „Nu, nu este așa”.
3. Urmează o discuție despre stima de sine și valoarea fiecăruia dintre noi. Elevii vor fi întrebați: Ce înțeleg ei prin aceste noțiuni? Cum este să te simți bine cu tine însuși?
4. Facilitatorul va distribui fiecărui elev câte o fișă de lucru și le va propune să o completeze individual. Dacă observați că unii elevi întâmpină dificultăți la citirea și completarea fișelor, citiți cu voce tare cele scrise pe ea. Elevii pot folosi desene sau se pot ajuta: cineva dictează răspunsurile sale, iar altcineva le înscrie în fișă.
5. După ce completează toți elevii fișele, doritorii sunt invitați să expună câteva dintre răspunsurile notate.
6. Elevii vor fi invitați să reflecteze asupra celor scrise și să stabilească dacă vor să schimbe ceva pentru a se simți mai valoroși. Discutați ce ar putea face. La dorință, elevii pot spune în grupul mare ce și-au propus să facă.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția despre cum a fost pentru ei această activitate.

- ✓ Cât de ușor sau dificil v-a fost să completați fișa? De ce?
- ✓ Cine poate să ne facă să ne simțim valoroși?
- ✓ Noi pe cine putem face să se simtă valoros?
- ✓ Cum vă arătați / exprimați emoțiile?
- ✓ Ce ați aflat din această activitate?
- ✓ Ce ați luat util pentru voi?



Sugestii pentru facilitator:

Se va oferi suport elevilor în timp ce completează fișele: dacă cineva susține că nu are ce scrie, sugerați-i să se gândească la ultima dată când cineva l-a făcut să se simtă fericit și iubit. Puteți adresa unele întrebări pentru a stimula elevii să se gândească la aceste lucruri.

În cazul în care în clasă sunt copii cu cerințe educaționale speciale, vor fi ajutați de facilitator sau colegi în funcție de dificultatea cu care se confruntă.

Fișa resursă „Eu mă simt valoros/valoroasă”

1. Acesta /aceasta sunt eu...
2. Ultima dată când m-am simțit valoros/valoroasă a fost...
3. Atunci m-am simțit...
4. Persoanele care mă fac să mă simt bine cu mine însumi / înșămi sunt...
5. Pentru că ...
6. Eu le arăt că sunt fericit prin...

Activitatea VERNISAJ



Scopul: Împuternicirea elevilor de a elabora strategii de optimizare a stării de bine în școală.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- dezvolta capacitatea de autoexprimare;
- dezvolta abilitatea de a cerceta o problemă și căuta soluții;
- practica abilități de argumentare a poziției proprii;
- demonstra respect față de sine și ceilalți.



Resurse materiale: creioane colorate sau carioce, coli flipchart, markere, foite cu lipici.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii din clasele 8-12.

**Pași:**

1. Facilitatorul va pregăti cinci seturi de materiale pe care le va repartiza în sală.
2. Grupul de elevi va fi repartizat în 5 echipe. Echipele vor avea denumirea: maturitate, responsabilitate, încredere, optimism, speranță.
3. Sarcina elevilor va fi „Dezvoltați conceptul corespunzător denumirii echipei – ce este și care sunt strategiile de dezvoltare ale acestuia. Care este contribuția fiecăruia dintre noi?” Timp de 15 minute echipele vor crea un poster prin care vor reprezenta conceptul.

4. La expirarea timpului, posterele vor fi expuse în vizorul tuturor. Facilitatorul solicită elevilor să viziteze posterele și să completeze cu idei pe foițe cu lipici, plasate pe poster.
5. După 10 min, facilitatorul invită echipele la posterul lor, le solicită să studieze completările și să pregătească un discurs de 2 min. pe tema „Efectele „...” asupra stării de bine în școală” (în „...” este conceptul în jurul căruia este posterul).



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul inițiază discuția privind impactul activității:

- ✓ Cum va-ți simțit pe parcursul activității?
- ✓ Ce v-a ajutat să realizați sarcinile?
- ✓ Ce ați observat pe parcursul activității?
- ✓ Ce ați descoperit/confirmat despre sine?
- ✓ Ce ați învățat de la ceilalți?
- ✓ Cu ce puteți contribui fiecare dintre voi pentru a vă simți bine în școală?
- ✓ Cine este afectat, dacă nu facem nimic din cele expuse?
- ✓ Numiți cel puțin două lucruri care simțiți și sunteți convinși că puteți face pentru a crea starea de bine în școală.

Activitatea SUCCES VS EȘEC



Scopul: dezvoltarea autoeficacității prin schimbarea percepției asupra scopului, succesului și eșecului.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- descoperi propriile resurse;
- descrie experiențe legate de succes și insucces;
- comunica deschis despre experiențe personale;
- elaborează sugestii de dezvoltare a autoeficacității.



Resurse materiale: fișa resursă, flipchart, markere, creioane colorate, imagini din reviste, lipici, bandă adezivă, alte materiale ce pot fi reutilizate pentru creare de postere.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii din treapta gimnazială, liceală.



Pași:

1. Facilitatorul va expune pe masă imagini variate ca tematică, decupate din reviste. Va solicita elevilor să selecteze două imagini care se asociază din punctul lor de vedere cu succesul și eșecul.
2. Timp de 5 min elevii vor forma perechi și vor împărtăși alegerile. Facilitatorul îi va stimula să schimbe perechile, astfel comunicând cu mai mulți colegi. La expirarea timpului se va solicita să exprime cum a fost pentru ei schimbul de opinii, ce au descoperit despre percepția succesului și eșecului.
3. Elevii vor fi repartizați în echipe. Fiecare echipă va primi o sarcină din fișa resursă. Se va fixa timpul de realizare a sarcinii.
4. Echipele își prezintă produsele.

**Reflecții:**

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția despre cum a fost pentru ei activitatea.

- ✓ De ce oamenii au percepții diferite privind succesul și eșecul?
- ✓ Cum influențează experiența de viață percepția succesului și a eșecului?
- ✓ Ce rol semnificativ are eșecul în viața noastră?
- ✓ Cât de important este să avem modele de preluat pentru fi eficienți în viață?
- ✓ Cum selectăm aceste modele/exemple?
- ✓ Ce relație există între succes, eșec, perseverență și starea de bine?

**Sarcină „take away”:**

△ Se va propune elevilor:

- ➔ Să întocmească o listă a sarcinilor care le reușesc cel mai bine, cu specificarea factorilor care contribuie la reușită.
- ➔ Să scrie pe hârtie toate lucrurile care îi motivează (ex.: cântece, citate motivaționale etc.) și cum le poate utiliza pentru a înainta spre atingerea scopurilor.

O sarcină pentru elevi ar putea fi *„Admirați succesul altor persoane! Când vedeți pe cineva reușind, în special pe cineva cu care vă puteți identifica, sunteți mult mai capabili să credeți că puteți, și la rândul vostru veți reuși!”*

**Sugestii pentru facilitator:**

În clasele unde sunt copii cu cerințe educaționale speciale, facilitatorul va fi atent, astfel încât toți copiii să fie incluși în echipe, va stimula și va oferi suport la necesitate. Facilitatorul va remarca faptul că experiența de viață este foarte diferită, ceea ce pentru cineva este succes, pentru altcineva poate să fie insucces, pașii pentru atingerea unui scop diferă de la unul la altul. Se va atrage atenția că nu rezultatul în sine contează, ci procesul. Deoarece în proces sunt urcușuri și coborâșuri, din care învățăm să perseverăm, să fim rezilienți, autoeficienți.

**Variații:**

- ◆ Pentru clasele primare, se vor simplifica sarcinile, fiind utilizate mai multe materiale ilustrative.

Fișa resursă**Echipa 1***Scopuri prin pași mici*

1. Identifică o situație de succes din viața ta sau un scop considerat realizat.

Reflectează asupra acestei situații și specifică pașii prin care ai obținut succesul și chiar cele mai mici realizări. Comunică colegilor din echipă.

2. În echipă creați un poster cu *algoritmul* obținerii succesului sau atingerii unui scop. Folosiți resursele materialele oferite.

Echipa 2*Succesul anterior*

1. Amintește-ți momentele din trecut în care ai reușit la îndeplinirea unor sarcini, chiar dacă considerai că nu vei reuși. Meditează asupra acestor situații. Ce anume ai obținut? Cum anume ai obținut?

Cum pot fi aceste realizări canalizate, astfel încât să te ajute în atingerea scopurilor viitoare?

2. În echipă creați un poster motivațional și persuasiv pentru adolescenți sau tineri privind calea de atingere a succesului și rolul acestuia în starea de bine. Folosiți resursele materiale oferite.

Echipa 3

Vizualizarea

1. Amintește-ți când ultima dată ai visat cu ochii deschiși. Împărtășește experiența cu colegii din echipă.
2. În echipă formulați un scop privind starea de bine în școală, vizualizați împreună „o școală cu stare de bine” și proiectați pași mici realizabili care trebuie făcuți pentru a atinge scopul. Folosiți resursele materialele oferite.

Echipa 4

Modelul de urmat

1. Discutați în echipă despre modele pozitive de urmat. Exprimați propriile experiențe de admirație a unor persoane.
2. Determinați care sunt criteriile unui model pozitiv de urmat. Creați un poster care va reprezenta Ghidul „Cum alegem modele de preluat”.

Echipa 5

Nevoia de sprijin

1. Amintește-ți situația când ai fost încurajat/ă, apreciat/ă, complimentat/ă de cineva. Ce fel de încurajare te ajută în mod special să avansezi în sarcină sau spre atingerea scopurilor?
2. În echipă elaborați mesaje încurajatoare ce pot fi utilizate în diferite situații. Sugestia – evitați mesaje generale, de genul „ești bravo”.
3. Întocmiți o listă de persoane, asociații, organizații, instituții de la care putem solicita sprijin și care pot fi martori ai propriei schimbări.

Echipa 6

Învăță lucruri noi

1. Amintește-ți care a fost ultimul lucru care l-ai învățat, nefiind cunoscut anterior. Împărtășește colegilor. La ce-ți folosește ceea ce ai învățat?
2. În echipă elaborați un poster cu o listă de lucruri noi, ce pot fi învățate de către elevi, fie abilități practice, fie cunoștințe necesare pentru viața de zi cu zi.

Activitatea LINIA VIEȚII



Scopul: Dezvoltarea stimei de sine și a rezilienței, prin reactualizarea succeselor personale.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- înțelege că fiecare este valoros;
- descrie experiențe pozitive și negative din viața lor;
- identifica emoțiile legate de diferite experiențe de viață.



Resurse materiale: fișa resursă „Linia vieții”, creioane colorate



Timp estimativ: 30 min.



Beneficiari: elevii din treapta gimnazială, liceală



Pași:

1. Facilitatorul va distribui fișele de lucru și va solicita elevilor să noteze în capătul din dreapta al liniei vieții vârsta actuală, în ani. Elevii, de asemenea, vor marca de-a lungul liniei, la intervale egale, vârstele intermediare (de la 0 la vârsta lor actuală), iar în dreptul acestora, vor nota un eveniment pozitiv/succes obținut în anul respectiv. Se va acorda 10 – 15 min pentru a lucra individual.
2. Facilitatorul va ruga elevii să comunice despre importanța reamintirii evenimentelor pozitive și a succeselor obținute. Elevii vor fi stimulați să facă conexiune între evenimentele pozitive, succesele obținute și stima de sine.
3. Ca urmare, facilitatorul va ruga elevii să revină individual la fișa de lucru și să completeze în partea de jos a liniei evenimente mai puțin plăcute, negative pe care le-au trăit.
4. Totodată, elevii sunt încurajați să noteze ce i-a ajutat să depășească situația dificilă, cine sau ce în mod special i-a ajutat, ce credințe, valori, lucruri au servit drept bază de securitate/de susținere pentru a rezista și a merge mai departe.
5. După finalizarea exercițiului individual, solicitați elevilor să formeze grupuri mici câte 2-3 (cu cine dorește) și să relateze unul altuia despre resursele care le-au permis să depășească. (notă: nu este obligatoriu să expună povestea neplăcută, doar la dorința elevului).
6. După discuții în grupuri mici, solicitați elevilor să facă o listă a resurselor identificate, ulterior acesta va fi fixată pe flipchart/tablă.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția despre cum a fost pentru ei activitatea:

- ✓ Care este semnificația acestor evenimente și reacția emoțională asociată lor?
- ✓ De ce un eveniment este important pentru cineva și irelevant pentru altcineva?
- ✓ Care este efectul reamintirii succeselor?



Sarcină „take away”:

- Δ Se va propune elevilor să completeze, împreună cu părinții, spațiile rămase libere, pentru care nu au putut identifica evenimente pozitive.
- Δ Se va propune elevilor să discute cu părinții despre resursele lor de a face față evenimentelor neplăcute/negative din viață

**Sugestii pentru facilitator:**

Facilitatorul va fi atent la reacțiile copiilor în timpul completării fișei. Dacă unii elevi nu doresc să completeze, se va solicita să facă un desen pe care îl dorește. Cu atenție se va lucra cu copiii din familii social-vulnerabile. În cazul că nu reușesc să identifice experiențe pozitive, facilitatorul le va oferi sarcini diferite, important să fie implicați.

Fișa resursă „Linia Vieții”

Activitatea EU AM, EU SUNT, EU POT

Scopul: Valorificarea și fortificarea resurselor personale a elevilor.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- identifica calitățile și punctele sale forte;
- identifica sursele externe de oferire a suportului social și emoțional;
- determina abilitățile sociale și de rezolvare a problemelor;
- manifesta responsabilitate și respect față de „povestea” colegilor.



Resurse materiale: Fișa resursă pentru fiecare participant.



Timp estimativ: 30 min.



Beneficiari: elevii din clasele gimnaziale, liceale.

**Pașii:**

1. Facilitatorul prezintă imaginea din Fișa resursă 1 și invită elevii să emită asocieri ce reprezintă imaginea, ce mesaj are această imagine.
2. Facilitatorul repartizează elevilor Fișa resursă 2 și solicită individual să completeze timp de 5-7 min.
3. După expirarea timpului, facilitatorul explică pasul următor: elevii vor forma perechi și vor comunica unul altuia cele completate în fișă, după care vor face schimb de fișe. Ulterior, vor forma alte perechi și vor relata despre fișa care o au la moment, adică vor vorbi despre elevul cu care erau în pereche anterior.
4. Activitatea va continua prin formarea noilor perechi și schimbul de fișe. Astfel elevii vor reține informația din fișă, vor cunoaște colegii.

**Reflecții:**

La finele activității, facilitatorul inițiază discuția privind impactul activității:

- ✓ Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- ✓ Ce v-a ajutat să realizați sarcinile?
- ✓ Ce ați observat pe parcursul activității?
- ✓ Ce ați descoperit/confirmat despre sine?
- ✓ Ce ați învățat de la ceilalți?
- ✓ Cu ce puteți contribui fiecare dintre voi pentru a vă simți bine în școală?

**Variații:**

- ◆ Pentru clasele primare se vor exclude discuțiile în baza Fișei resursă 1 sau pot fi incluse imagini care s-ar asocia cu mesajul din fișă. Întrebările din Fișa resursă 2 pot fi ajustate corespunzător vârstei copiilor.

Fișa resursă 1



Fișa resursă 2.1 (pentru elevii claselor 1-5)

<i>Eu sunt special/ Eu sunt fericit</i>		
<i>Deoarece Eu AM</i>	<i>Deoarece Eu SUNT</i>	<i>Deoarece Eu POT</i>

Fișa resursă 2.2 (pentru elevii claselor 6-12)

<i>EU SUNT – răspunde la întrebările de mai jos</i>	
Ce calități ai care îi atrag pe alții? Ce capacități ai de exprimare a afecțiunii față de ceilalți? Ce capacități ai de a face față descurajărilor? Ce responsabilități ai? În ce măsură le accepți? În ce măsură ai încredere în ceilalți? Cum vezi viitorul?	
<i>EU AM – răspunde la întrebările de mai jos</i>	
Cu cine menții relații de încredere? Cine sunt cei față de care ai afecțiune deosebită/ mai apropiată? Ce reguli sunt în familia ta? Ce se întâmplă atunci când regulile sunt încălcate? Ce se întâmplă atunci când regulile sunt respectate? Cine din familie apreciază faptele bune? Cu cine vrei să semeni din familia ta? (este întrebare pentru copii) Cine din familie sau din afara familiei are încredere în tine? Cine susține nevoia ta de independență?	

EU POT – răspunde la întrebările de mai jos

Ce poți face cel mai bine pentru a comunica eficient?

În ce măsură te simți apt de a rezolva probleme?

În ce măsură ești capabil să gestionezi propriile emoții și ale altora?

În ce măsură ești capabil să identifici persoane în care să ai încredere?

Activitatea BIBLIOTECA VIE

Biblioteca Vie funcționează ca o bibliotecă obișnuită – cititorii vin și împrumută cărți pentru o perioadă limitată de timp, însă cărțile sunt oameni care intră într-un dialog personal cu cititorul.

 **Scopul:** Promovarea respectului pentru demnitatea umană, să atragă atenția asupra diversității în toate formele ei și să stimuleze dialogul dintre oameni.

 **Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- atrage atenția asupra diversității;
- descoperi pe cei din jur;
- stimula dialogul între persoane;
- recunoaște și înțelege propriile sentimente, emoții, păreri, motivații, precum și efectele acestora asupra celorlalți.

 **Resurse materiale:** la decizia clasei de elevi sau a grupului organizator.

 **Timp estimativ:** este o activitate extrașcolară care poate dura de 1 zi la 1 săptămână.

 **Beneficiari:** elevii din treapta gimnazială, liceală.

 **Pași:**

1. Se va explica elevilor metoda Biblioteca Vie (vezi Ghidul „Biblioteca Vie”¹⁰).
2. Facilitatorul determină care va fi obiectivul activității, ce „cărți vii” vor fi expuse în bibliotecă. Facilitatorul va îndruma elevii să creeze cărți despre experiența succesului și eșecului, pierderii și revenirii, despre suportul oamenilor în situații dificile, despre respect și stimă de sine, despre dezamăgire și încredere în ceilalți etc.
3. Se va elabora un regulament de funcționare a Bibliotecii Vii, care va conține și reguli pentru cititori.
4. Unii elevi vor crea cărți, alții vor dezvolta catalogul, ceilalți vor pregăti promovarea evenimentului.
5. După etapa de pregătire va avea loc lansarea și se va anunța perioada de lucru a Bibliotecii.
6. Cititorii, care pot fi copii din clasă, dar și colegi din alte clase, vor consulta catalogul, unde sunt trecute numele cărților și ale persoanelor care le reprezintă, apoi împrumută

10 <https://learningforchange.net/ro/knowledge-base/ghidul-biblioteca-vie/>

cărțile pe o perioadă limitată de timp (5-10 min), le citesc și le returnează bibliotecarului, pentru a fi răsfoite și de alți cititori.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul inițiază discuția privind impactul activității:

- ✓ *Ce s-a întâmplat pe parcursul activităților?*
- ✓ *Care sunt pașii pe care i-ați parcurs?*
- ✓ *Cum v-ați simțit?*
- ✓ *Când v-a plăcut și când nu v-ați simțit confortabil?*
- ✓ *Unde ați întâmpinat dificultăți?*
- ✓ *Ce parte a activității a fost interesantă pentru voi?*
- ✓ *Ați mai întâlnit situații asemănătoare în viața voastră sau la școală?*
- ✓ *Ce am învățat din cărțile citite?*
- ✓ *Ce putem folosi acasă, la școală din celr învățate?*



Sugestii pentru facilitator:

Se va oferi suport elevilor care doresc să fie „carte vie”. Se va ține cont să nu fie încălcate limitele personale, demnitatea persoanei.

În cazul în care în clasă sunt copii cu CES, aceștia vor fi ajutați de facilitator sau colegi în funcție de dificultatea cu care se confruntă.

Variații:

- ◆ Metoda poate fi aplicată și la copiii din clasele primare. În cazul dat, se vor folosi materiale didactice pentru desen/colaj/modelaj, etc.
- ◆ Metodă similară este „PhotoVoice” (Fotografiile vorbesc). Se aplică atunci când cuvintele nu sunt la îndemână. PhotoVoice-ul este o cale de a povesti prin fotografie. Prin PhotoVoice autorul vorbește cu ajutorul fotografiilor pe care le face singur. Un PhotoVoice poate dura câteva luni. În acest timp, un grup de elevi fac fotografii, se întâlnesc în fiecare săptămână și și le arată unora altora povestind despre ce vor să arate cu ele și învață mai multe despre realizarea de fotografii bune. După ce au adunat multe fotografii, participanții la întâlniri le aleg pe cele care cred că „vorbește” elocvent despre ce vor ei să spună. Lângă fotografii adaugă povestea care le însoțește. Și apoi transformă fotografiile într-o expoziție care să poată fi văzută de cât mai multă lume.



MODULUL 3.
COMPETENȚE
SOCIOEMOȚIONALE
ÎN STAREA DE BINE

Misiunea modului este de a orienta actorii educaționali spre dezvoltarea competențelor socioemoționale în contextul școlar și de a le oferi instrumente și strategii pentru a le integra în diverse activități educaționale. Scopul final este de a contribui la îmbunătățirea stării de bine a elevilor, promovând relații sănătoase, reziliență și succes academic.

Competențele socioemoționale ale elevilor sunt esențiale pentru dezvoltarea relațiilor sănatoase și cooperarea în mediul școlar și în viața de zi cu zi. Abilitățile de gestionare a emoțiilor îi ajută pe elevi să facă față stresului academic și să rezolve conflictele în mod constructiv, promovând un mediu de învățare pozitiv. Dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare îi pregătește pe elevi să fie mai receptivi la nevoile colegilor lor și să fie mai eficienți în colaborare. Educația socioemoțională sprijină formarea unei identități sociale sănatoase și promovează respectul față de diversitatea culturală și de opinii. Prin cultivarea competențelor socioemoționale, elevii devin mai responsabili și mai conștienți de impactul lor asupra comunității și asupra lumii înconjurătoare.



E bine să se știe!

Comunicarea dintre oameni este un proces deosebit de complex și important. Ea reprezintă, de fapt, țesătura, canavaua, pe care se așază însăși viața, structura reușitelor, miracolelor sau dezastrelor umane.

Indiferent de modul de abordare ca act, sistem, cod sau mijloc, comunicarea stă la baza organizării și a dezvoltării sociale, influențând raporturile pe orizontală și pe verticală dintre oameni, intervenind chiar în aspirațiile lor intime, dar și în cunoașterea realității. De aceea ea este considerată drept cea mai importantă competență socială, cu implicații în manifestarea și dezvoltarea celorlalte. Putem spune că, de fapt, comunicarea se află în centrul performanței și al competenței sociale. Din acest motiv, dezvoltarea competențelor comunicative constituie un obiectiv major atât pentru școală, cât și pentru întreaga societate.

Pentru o comunicare eficientă, este necesară prevenirea reacțiilor defensive, întâlnite destul de frecvent în relațiile interumane. Aceste forme ineficiente de comunicare sunt provocate de mesajele care atacă persoana și care, desigur, trebuie evitate.

Prezentăm în tabelul următor tipuri de mesaje, care duc la declanșarea reacțiilor defensive și modalități de prevenire a acestora.

Mesaje care duc la declanșarea reacțiilor defensive și la blocarea comunicării	Mesaje care previn reacțiile defensive și blocarea comunicării
Comunicarea evaluativă – constă în mesaje adresate la persoana a II-a: „Nu știi despre ce vorbești!”, „Nu lucrezi cât ar trebui!”, „Vorbești prea mult!” etc. Aceste mesaje implică judecarea interlocutorului și întrerupe comunicarea din cauza reacțiilor pe care le declanșează.	Comunicarea descriptivă – constă în mesaje adresate la persoana I-a (limbajul responsabilității), axate pe ceea ce simte persoana care comunică și pe comportamentul interlocutorului: „Când nu îmi dai posibilitatea să spun ce cred (descrierea comportamentului) devin nervos și frustrat! (emoția și consecința)”.

Controlul – presupune mesaje prin care avem tendința de a controla interlocutorul prin oferirea de soluții și sfaturi: „ <i>Eu știu mai bine cum trebuie să procedezi corect, așa că ascultă-mă și o să-ți meargă bine!</i> ”	Comunicarea orientată spre problemă – conține mesaje ce ajută interlocutorul să identifice alternativele problemei sale fără a-i impune soluția: „ <i>Mă gândesc că aceasta se poate rezolva mai eficient dacă vei pleca singur.</i> ”
Manipularea – transmite mesaje de nonacceptare și neîncredere în deciziile celorlalți: „ <i>Nu cred că ești în măsură să faci lucrul acesta.</i> ”	Spontanietatea – este exprimarea spontană a opiniilor personale, fără a încerca să-ți impui punctul de vedere: „ <i>Într-adevăr acesta este un lucru foarte dificil.</i> ”
Neutralitatea – transmite mesajul că persoana cu care comunică nu este importantă pentru tine: „ <i>Lasă, nu-mi spune tu nimic, eu știu ce trebuie să fac.</i> ”	Comunicarea empatică – conține mesaje de înțelegere, compasiune și afecțiune față de interlocutor. „ <i>Înțeleg, te-ai simțit foarte umilit în situația cea</i> ”
Superioritatea – determină formarea unei relații defectuoase de comunicare și încurajează dezvoltarea conflictelor.	Egalitatea – este acceptarea necondiționată și respectul fiecărei persoane, indiferent de abilitățile sau nivelul său educațional.

Formarea competențelor socioemoționale la elevi reprezintă unul dintre obiectivele valorice ale educației formale. Competența de comunicare este cuprinsă în cele 10 competențe – cheie incluse în curricula învățământului preuniversitar. Nivelul deținerii de către elevi a competenței date are impact impunător asupra activității de învățare. Însușirea competențelor socioemoționale se realizează prin exercițiu, antrenamente ce vizează atât formarea capacității de a emite și recepta mesajul, cât și formarea, totodată, a cunoașterii de sine, imaginii de sine, respectului de sine, abilității ce permit a da un feedback adecvat și a realiza eficient procesul de comunicare chiar și în cazul comunicării conflictuale.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

Echipa managerială va contribui la dezvoltarea stării de bine în școală:

Prin intermediul competențelor socioemoționale, managerii pot ajuta elevii și profesorii să învețe și utilizeze abilități de rezolvare a conflictelor și de comunicare suportivă, ceea ce va duce la reducerea nivelului de conflict și la îmbunătățirea relațiilor interpersonale. Managerii pot contribui la crearea unei culturi școlare pozitive, în care valorile, precum încrederea, responsabilitatea și colaborarea, sunt încurajate și promovate activ, conducând astfel la o îmbunătățire generală a stării de bine în școală.

Acțiuni:

- Promovarea securității emoționale în cadrul grupului de profesori
- Asigurarea condițiilor adecvate de igienă și siguranță.
- Implementarea unui program antibullying și promovarea respectului reciproc.
- Oferirea de traininguri pentru profesori în managementul claselor și suport emoțional pentru elevi.

- Realizarea de sondaje periodice pentru a evalua nivelul de satisfacție și bunăstare al elevilor și profesorilor.

Cadrele didactice vor contribui la dezvoltarea stării de bine în școală prin:

Profesorii pot utiliza activități din modulul de competențe socioemoționale pentru a dezvolta relații pozitive între elevi, promovând empatia și înțelegerea reciprocă. Aceste activități pot ajuta la crearea unui climat școlar în care elevii se simt în siguranță și acceptați. De asemenea, cadrele didactice pot utiliza modulul pentru a oferi feedback pozitiv și încurajare elevilor, atunci când aceștia demonstrează comportamente sau atitudini care contribuie la starea de bine în școală. Aceasta poate include recunoașterea eforturilor lor în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale sau în sprijinirea colegilor lor.

Acțiuni:

- Integrarea programelor de învățare socialemoțională în cadrul diferitelor activități. Acestea pot include lecții despre autocunoaștere, gestionarea emoțiilor, empatie și relații interpersonale.
- Utilizarea jocurilor de rol pentru a permite elevilor să practice empatia și rezolvarea problemelor sociale într-un mediu controlat.
- Organizarea de evenimente și ateliere pentru părinți despre importanța competențelor socioemoționale și cum să le cultive.

Psihologii școlari vor contribui la dezvoltarea stării de bine în școală prin:

Integrarea acestui modul în practica lor, psihologii școlari pot contribui semnificativ la dezvoltarea stării de bine a întregii comunități școlare, promovând relații sănătoase, gestionarea eficientă a emoțiilor și o abordare pozitivă față de învățare și realizare.

Acțiuni:

- Implementarea unor programe de mentorat în care elevii mai mari îi ghidează pe cei mai mici, facilitând astfel dezvoltarea competențelor sociale și de leadership.
- Realizarea de intervenții individualizate pentru elevii care au nevoie de suport specific în dezvoltarea abilităților socioemoționale, inclusiv consiliere individuală.
- Organizarea de sesiuni de informare și workshopuri pentru părinți, în care să fie discutate importanța și modalitățile de susținere a dezvoltării socioemoționale a copiilor acasă.
- Utilizarea de instrumente de evaluare pentru a măsura competențele socioemoționale ale elevilor și oferirea de feedback constructiv pentru îmbunătățire.

Părinții vor contribui la dezvoltarea stării de bine în școală prin:

Părinții pot juca un rol important în monitorizarea și gestionarea utilizării tehnologiei și a mediului online de către elevi, ajutându-i să-și mențină relațiile sociale în mediul real și să evite comparațiile nesănătoase sau bullyingul online. Prin implementarea acestor strategii și prin implicarea activă în viața școlară și emoțională a copiilor lor, părinții pot contribui semnificativ la dezvoltarea unei stări de bine socioemoționale sănătoase în rândul elevilor.

Acțiuni:

- Discuții cu copiii despre experiențele lor la școală, ascultându-le preocupările și bucuriile, și oferindu-le suport emoțional.
- Încurajarea copiilor să își urmeze pasiunile și interesele, oferindu-le resurse și

oportunități de a explora activități extracurriculare care le plac, contribuie la dezvoltarea lor personală și la starea de bine generală.

CASETA CU ACTIVITĂȚI

Activitatea ALEGEM ÎNȚELEPT: JOCUL REACȚIILOR CONSTRUCTIVE

(MSCEIT Accreditation Workbook, 2019)



Scopul: Încurajarea elevilor să recunoască și să dezvolte modele de comportament pozitiv și constructiv în situații sociale provocatoare.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- explora diferite opțiuni de răspuns la situații dificile;
- învăța să evalueze consecințele alegerilor lor și să identifice strategii care promovează respectul reciproc și rezolvarea pașnică a conflictelor;
- conștientiza importanța competențelor socioemoționale pentru stabilirea relațiilor interpersonale sanogene.



Resurse materiale: fișe care conțin descrierea scenariilor.



Timp estimativ: 10-15 min.



Beneficiari: elevii.



Pașii:

Moderatorul va prezenta două scenarii cu care elevii se pot întâlni în viața de zi cu zi:

Scenariul 1: O colegă de clasă te numește „grăsan”.

Scenariul 2: Un coleg te împinge puternic de la spate în timp ce bei apă, rezultând că îți uzi hainele.

Pentru fiecare scenariu, elevii vor primi mai multe opțiuni de răspuns, de exemplu:

Pentru Scenariul 1:	Pentru Scenariul 2:
• Ignorarea comentariului. • Exprimă că te-ai simțit rănit de comentariu. • Râsul ca răspuns. • Răspunsul cu un alt comentariu neplăcut.	• Avertizarea politicoasă a colegului. • Plângerea la un adult. • Retragera din situație fără a răspunde. • Răspunsul prin acțiune similară (de exemplu, stropirea cu apă).

Dezbateri și analiză: În grupuri mici sau în plen, elevii vor discuta despre fiecare opțiune de răspuns și potențialele consecințe. Aceasta include evaluarea răspunsurilor care ar putea duce la rezolvarea pașnică a situației și care ar putea escalada conflictul.



Reflecții:

Identificarea comportamentelor pozitive: Elevii vor fi îndemnați să identifice care dintre opțiunile prezentate consideră că sunt cele mai constructive și de ce. Discuția va sublinia importanța exprimării sentimentelor într-un mod respectuos și căutarea soluțiilor care respectă toată lumea implicată.

Activitatea se va încheia cu o discuție de grup despre importanța alegerilor înțelepte în situații dificile și despre cum comportamentele constructive pot îmbunătăți relațiile interpersonale.

**Variații:**

- ◆ Activitatea poate fi realizată și în format online.
- ◆ În clasele liceale activitatea poate fi realizată în același format, dar utilizându-se alte scenarii:

Scenariul 1: Imaginați-vă ca sunteți student și doriți să obțineți o notă mare pentru o bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți?

Scenariul 2: Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. Cincisprezece persoane la rând au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?

Pentru fiecare scenariu, elevii vor primi mai multe opțiuni de răspuns, de exemplu:

Pentru Scenariul 1:	Pentru Scenariul 2:
• Vă faceți un plan special pentru a îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul. • Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs. • Considerați că nu contează mult ce ați făcut la curs și vă concentrați asupra altor cursuri la care notele sunt mai mari. • Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai bune.	• Vă spuneți: „Ajunge pentru astăzi” sperând să aveți mai mult noroc mâine. • Vă evaluați calitățile personale care, poate, subminează abilitatea de a face vânzări. • Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați. • Găsiți altceva de lucru.

Activitatea POVESTEA UNUI ȘORICEL

(Ziarul Național, publicat pe 06.05.2018,

<https://www.ziarulnational.md/capcana-de-soareci-morala-acestei-povesti-te-va-pune-pe-ganduri/>)



Scopul: Sensibilizarea elevilor cu privire la importanța empatiei, solidarității și susținerii reciproce în comunitate. Prin analiza poveștii, se dorește cultivarea conștientizării că acțiunile și deciziile individuale pot avea consecințe semnificative asupra celorlalți, subliniind necesitatea de a acționa cu responsabilitate și grijă față de ceilalți membri ai comunității.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- învăța să analizeze diferite situații când cineva are nevoie de ajutorul tău;
- învăța să determine *morala* din cadrul unui text, elaborând recomandări privind optimizarea relațiilor cu ceilalți;
- determina valențele unui comportament empatic;
- înțelege formele de comunicare interpersonală empatică și suportivă;
- conștientiza importanța competențelor sociale și emoționale pentru conviețuire într-o comunitate.



Resurse materiale: Fișa resursă - Povestea unui șoricel.



Țimp estimativ: 20-25 min.



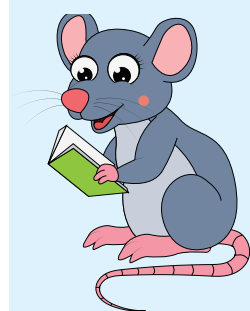
Beneficiari: elevii



Pașii:

1. Se citește povestea și se extrage morala, elaborându-se recomandări privind îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, subliniind importanța solidarității, empatiei și acțiunii în fața dificultăților.

Povestea unui șoricel



Privind prin gaura din perete, un șoricel văzu pe fermier și pe soția sa desfăcând un pachet.

„Oare ce se află acolo?” se întreba șoricelul. A fost îngrozit să vadă că în pachet era o capcană pentru șoareci. Întorcându-se la fermă, șoricelul dădu de veste despre ceea ce văzuse.

„Este o capcană pentru șoareci în casă! Este o capcană pentru șoareci în casă!” – spuse șoricelul panicat, înfricoșat și înghețat de frică și de spaimă. Totodată, el spera că cineva îl va ajuta și merse disperat la celelalte animale.

Găina a cloncănit, și-a ridicat capul și a spus: „Domnule șoarece, îți pot spune doar atât. Înțeleg că este o problemă gravă pentru dumneata, dar nu are nicio consecință asupra mea. Nu pot fi deranjată de această informație”.

Apoi șoricelul se duse la porc și îi spuse: „Este o capcană pentru șoareci în casă!”. Porcul a fost impresionat, dar a răspuns: „Noroc că nu se pun și în coteț astfel de capcane, regret domnule șoarece, dar eu de aici din cotețul meu nu pot face nimic, poate doar să mă rog pentru tine. Poți să fii sigur că ești în rugăciunile mele viitoare!”.

Șoricelul s-a dus apoi la vacă și i-a zis și ei: „Este o capcană pentru șoareci în casă!”. Vaca i-a răspuns: „Wow, domnule șoricel, îmi pare rău pentru tine, dar în ceea ce mă privește pe mine această capcană nu mă poate răni în niciun fel, eu sunt prea mare și prea impunătoare pentru o capcană atât de mică!”

În cele din urmă, șoricelul s-a întors în casă foarte deznădăjduit și s-a decis să înfrunte de unul singur capcana. În acea noapte, s-a auzit un sunet care vestea că ceva fusese prins în capcană. Soția fermierului se grăbi să vadă despre ce este vorba, dar din cauza întunericului nu a văzut că în capcană era coada unui șarpe mare și veninos. Așa că acesta o mușcase. Fermierul se grăbi cu soția sa la spital, apoi o aduse acasă cu febră mare. Toată lumea știe că un bun remediu împotriva febrei este supă de pui, așa că fermierul se duse și sacrifică găina. Cu toate acestea, starea soției sale se înrăutăți. Prietenii și vecinii veniseră să stea cu ea, iar ca să îi poată hrăni, fermierul tăie și porcul. Soția fermierului nu se însănătoși și în cele din urmă a murit. La înmormântare au venit atât de multe persoane încât fermierul a sacrificat și vaca pentru a-i hrăni pe toți. Șoricelul, surprins de cele întâmplate, privea acum prin gaura din perete cu multă tristețe ... deși era bucuros că a scăpat de capcana pentru șoareci, acum suferea, în singurătate, după prietenii lui.

2. Se oferă sarcina: Identificați emoțiile personajelor.

Variantă 1	Variantă 2
Șoricelul: panică, frică, speranță, dezamăgire.	Șoricelul: s-a speriat și a fost îngrijorat când a văzut capcana, dar a sperat că va primi ajutor.
Găina: indiferență, egoism.	Găina: nu s-a simțit deranjată sau preocupată de problema șoricelului.
Porcul: compasiune, lipsă de acțiune.	Porcul: a fost sensibil și a simțit compasiune, dar nu a făcut nimic concret pentru a ajuta.
Vaca: dispreț, siguranță de sine exagerată.	Vaca: s-a simțit superioară și nu a dat importanță situației.
Soția fermierului: suferință, febră.	Soția fermierului: a fost bolnavă și a suferit.
Fermierul: îngrijorare, sacrificiu.	Fermierul: s-a îngrijorat și a făcut sacrificii pentru a-și ajuta soția.
Prietenii și vecinii: compasiune, sprijin.	Prietenii și vecinii: au arătat compasiune și au venit să ofere sprijin.
Publicul la înmormântare: tristețe, recunoștință.	Publicul la înmormântare: a fost trist și recunoscător.

3. Se extrage morala (Ce putem învăța din această poveste?):

Povestea subliniază importanța solidarității și a acțiunii în fața problemelor celorlalți. Indiferența și lipsa de implicare pot avea consecințe grave. Înțelegerea și empatia față de ceilalți sunt esențiale pentru a crea un mediu în care toți să se simtă în siguranță și sprijiniți. Optimizarea relațiilor cu ceilalți presupune să fim atenți la nevoile și dificultățile lor și să oferim sprijin și înțelegere în momentele dificile. Povestea ne arată că e important să fim alături de ceilalți când au probleme. Ignorarea sau lipsa de implicare poate avea consecințe serioase. E important să ne gândim la ceilalți și să le oferim ajutor și încurajare atunci când au nevoie. Pentru a avea relații bune cu ceilalți, trebuie să fim buni și să ne sprijinim reciproc în momentele grele.

**Variații:**

- ◆ În clasele liceale activitatea poate fi realizată cu următoarea formulă:

Citiți cu atenție povestea, apoi elaborați o poveste similară cu personaje umane care locuiesc într-o comunitate.

Activitatea BLOC INFORMATIV „CE SUNT EMOȚIILE?” R (Reflectez) – Î (Împărtășesc) – C (Compar)


Scopul: oferirea unei înțelegeri clare și accesibile privind emoțiile ca reacții specifice și intense la diverse situații, evidențiind rolul lor ca mesageri interni care ghidează, avertizează și ajută la navigarea prin complexitatea experiențelor și relațiilor umane.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- învăța despre rolul emoțiilor în viața și activitatea umană;
- determina complexitatea componentei emoționale din viața umană;
- explora propriile percepții despre emoții printr-o reflecție personală, împărtășind aceste percepții într-un cadru de grup;

- stabili diversitatea perspectivelor emoționale, promovând astfel empatia și respectul reciproc în înțelegerea emoțiilor.



Resurse materiale: Fișa resursă – textul Emoțiile omului.



Timp estimativ: 20-25 min.



Beneficiari: elevii



Pașii:

1. Moderatorul prezintă frontal următoarele informații:

Emoțiile sunt reacții intense și specifice pe care le avem față de anumite evenimente sau situații. Imaginați-vă că fiecare emoție este ca un personaj de poveste, cu propriile sale puteri și culori unice. De exemplu, bucuria este ca raze de soare colorate, tristețea este ca o picătură de ploaie care ne ajută să ne eliberăm de durere, iar furia este ca un dragon puternic care ne dă puterea să ne apărăm. Ele pot include sentimente precum dragoste, ură, bucurie, furie, încredere, panică și frică. Emoțiile sunt ca niște călători pe drumul vieții noastre interioare, fiecare cu propria lor poveste și semnificație. Ele ne însoțesc în fiecare zi, de la bucurie și entuziasm până la tristețe și frustrare. Pentru a înțelege mai bine ce sunt emoțiile, putem să le privim ca pe niște mesaje de la creierul nostru. Atunci când întâlnim o situație nouă sau ne confruntăm cu o provocare, creierul nostru trimite semnale emoțiilor noastre pentru a ne ajuta să răspundem în mod corespunzător. De exemplu, când suntem fericiți, corpul nostru eliberează substanțe chimice numite endorfine, care ne fac să ne simțim bine. Sau când suntem supărați sau speriați, creierul nostru ne pregătește pentru acțiune prin eliberarea de adrenalină, care ne face să fim mai alerți și mai gata de luptă sau de fugă. Emoțiile sunt ca niște semne de circulație pe drumul vieții noastre. Ele ne ghidează, ne avertizează și ne ajută să navigăm prin lumea complexă a relațiilor și a experiențelor noastre. Fiecare emoție are un mesaj special pentru tine. Uneori te învață să te bucuri de momentele frumoase, alteori te ajută să treci peste provocări sau să te pui în locul altora și să empatizezi cu ei. Nu uita că toate emoțiile tale sunt valide și au dreptul să fie simțite și exprimate.

2. **Reflecții:** În ce mod credeți că emoțiile pot influența modul în care interacționăm cu cei din jurul nostru și modul în care ne desfășurăm activitățile zilnice?
3. Se oferă copiilor câteva minute pentru a reflecta și a scrie pe o hârtie sau într-un caiet propria lor definiție pentru emoții.
4. Se poate cere să se gândească la experiențele lor personale și la modul în care percep ei aceste emoții în viața lor de zi cu zi.
5. **Discuția în grup:** După ce fiecare copil și-a scris definiția, putem să invităm elevii să împărtășească ceea ce au scris într-o discuție în grup. Această activitate îi va încuraja să își exprime ideile și să asculte și perspectivele celorlalți. În timpul discuției, putem să subliniem similitudinile și diferențele dintre definițiile oferite de elevi. Acest lucru poate oferi oportunități pentru elevi să înțeleagă că fiecare persoană poate avea o perspectivă unică asupra emoțiilor și că este important să ne ascultăm și să ne respectăm reciproc opiniile.

**Variații:**

- ◆ În clasele primare, activitatea poate fi realizată cu următoarea formulă:

Etapa 1 – Comentariul moderatorului:

Emoțiile sunt adesea legate de un eveniment anume și sunt de scurtă durată. Atunci când te întâlnești cu ceva special – fie că este un pupic de la mama, o glumă amuzantă sau chiar un monstru înfricoșător sub pat – creierul tău trimite semnale la inimă și corpul tău. Aceste semnale declanșează o reacție rapidă, ca și cum ai apăsa un buton magic, și aici apare emoția! Gândeți-vă la emoții ca la invitați surpriză într-o petrecere. Când ceva se întâmplă, acești invitați sunt chemați să se alăture. Fiecare invitat are propria lor personalitate – unul este vesel și zglobiu (bucurie), altul poate fi timid și sensibil (tristețe), iar alții sunt puternici și energici (furie). Când acești invitați vin la petrecere, încep să danseze și să facă zgomot în corpul tău! Acest lucru face ca inima ta să bată mai repede, mâinile să devină transpirate sau să simți o bucată în gât. Astfel, emoțiile ne ajută să ne dăm seama cum ne simțim și să acționăm în consecință.

Etapa 2 – Pentru a explica unui copil cum se nasc emoțiile, putem utiliza o schemă simplificată, bazată pe analogii și elemente vizuale ușor de înțeles. Schema va încorpora următoarele elemente esențiale:

Creierul ca o fabrică de emoții: Prezentăm creierul ca o fabrică magică unde se produc emoțiile. Această fabrică are diferite secții, fiecare responsabilă pentru o anumită emoție: bucurie, tristețe, furie, frică, etc.

Simțurile ca detectivi: Ochii, urechile, nasul, limba și pielea sunt prezentate ca detectivi care explorează lumea. Ei trimit informații înapoi la fabrica de emoții (creierul) despre tot ce găsesc: lucruri plăcute, periculoase, triste sau amuzante.

Gândurile ca mesageri: Gândurile sunt mesageri care interpretează informațiile trimise de detectivi. Dacă detectivii găsesc ceva plăcut, mesagerii vor spune fabricii să producă bucurie. Dacă găsesc ceva periculos, vor ordona producția de frică. Emoțiile ca baloane colorate: Emoțiile sunt prezentate ca baloane colorate care se ridică din fabrica de emoții. Fiecare culoare reprezintă o emoție diferită. Bucuria poate fi galbenă, tristețea albastră, furia roșie, iar frica violet.

Acțiunile ca rezultat al emoțiilor: În final, baloanele de emoții determină ce facem. Dacă avem un balon de bucurie, s-ar putea să zâmbim sau să râdem. Dacă avem un balon de frică, s-ar putea să fugim sau să ne ascundem.

Această schemă poate fi vizualizată printr-un desen colorat și interactiv, care să ilustreze fiecare pas al procesului de formare a emoțiilor, făcându-l accesibil și captivant pentru copii. În acest mod, ei pot înțelege că emoțiile sunt un răspuns natural al creierului nostru la lumea din jur, iar gândurile și simțurile noastre joacă un rol crucial în acest proces.

Activitatea DIALOG DE SUFLET: INTERVIUL EMPATIC CU UN COPIL TRIST (Shapiro, 2016)



Scopul: Încurajarea elevilor să se pună în locul altora și să înțeleagă emoțiile lor printr-o comunicare deschisă și respectuoasă; cultivarea abilităților de ascultare activă într-un mod care promovează înțelegerea și confortul emoțional.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- învăța despre rolul empatiei în viața și activitatea umană;
- dezvolta abilități de ascultare activă;
- conștientiza importanța comunicării eficiente pentru gestionarea presiunilor sociale.



Resurse materiale: Fișa cu un set de întrebări.



Timp estimativ: 10-25 min.



Beneficiari: elevii.

**Pași:**

Prin realizarea unui interviu ghidat, participanții vor explora emoțiile și trăirile unui „copil trist”, punând întrebări care să le permită să înțeleagă mai bine cauzele tristeții, sentimentele implicate și circumstanțele specifice care au condus la aceste stări emoționale. Participanților li se oferă un set de direcții pentru întrebări, începând cu cele de bază, cum ar fi „Ce te face trist?” și „Ce simți mai exact?”, avansând spre întrebări mai detaliate despre contextul și experiențele specifice care au generat tristețea.

Copiii vor juca pe rând rolul intervievatorului și al copilului trist, schimbându-și rolurile pentru a experimenta atât perspectiva celui care oferă sprijin, cât și a celui care primește. Pe lângă întrebările de bază, se vor sugera și alte întrebări pentru a aprofunda dialogul, cum ar fi:

- „Cum crezi că te-ar putea ajuta cineva să te simți mai bine?”
- „Există ceva ce ți-ar aduce alinare?”
- „Cum îți imaginezi o zi mai bună?”

La finalul activității, grupul se va reuni pentru a împărtăși observații și sentimente legate de experiența interviului. Se va discuta despre importanța empatiei, a sprijinului emoțional și a modalităților prin care putem ajuta pe cineva care este trist.

Apoi se propune elevilor un set de câteva idei pentru a ajuta un copil trist să se simtă mai fericit:

1. Organizează o activitate distractivă împreună: poate fi vorba de o excursie în parc, un joc de masă preferat sau chiar o simplă plimbare în natură. Împărtășind momente plăcute împreună, vei crea amintiri pozitive care să îți ridice moralul.
2. Ascultă-l cu atenție: oferă-i timpul și spațiul necesar să își exprime emoțiile. Uneori, doar faptul că cineva îi ascultă cu empatie poate face o diferență imensă în starea de spirit a unui copil.
3. Încurajează activitățile care îi plac: ajută-l să descopere sau să-și continue pasiunile și interesele. Să facă ceea ce îl pasionează îi poate aduce bucurie și un sentiment de împlinire.
4. Găsiți modalități de a ajuta alți oameni: participarea la activități de voluntariat sau chiar acte mici de bunătate pot aduce o satisfacție profundă și o senzație de conexiune cu cei din jur.
5. Fă-i cunoscut că îl iubești și îl susții necondiționat: nimic nu este mai reconfortant pentru un copil decât să știe că are sprijinul și afecțiunea celor dragi. O vorbă bună sau o îmbrățișare sinceră pot face minuni în ridicarea moralului său.

Activitatea EXERCİIU DE RELAXARE: REFUGIU, ADĂPOST (Broderick & Jennings, 2012)

 **Scopul:** A promova starea de bine și relaxarea profundă prin tehnici de vizualizare creativă, oferind participanților oportunitatea de a dezvolta și a accesa un spațiu mental sigur și liniștitor, unde pot evada în momente de stres sau anxietate.

Această practică încurajează conștientizarea senzorială și emoțională, contribuind la îmbunătățirea gestionării emoțiilor și la consolidarea resurselor interioare pentru coping.

 **Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- învăța despre metodele de relaxare și vizualizare creativă;
- dezvolta abilități de relaxare;

 **Timp estimativ:** 10-15 min.

 **Beneficiari:** elevii.

 **Pașii:**

Așezați-vă comod, relaxat și amintiți-vă sau imaginați-vă că aveți un adăpost, un loc unde vă puteți refugia în orice moment, când aveți nevoie. Imaginați-vă că sunteți în munți sau într-o poiană din pădure, livadă, insulă pitorească, mal al mării de care nimeni nu știe în afară de tine. În gând descrieți acest loc. Simțiți aerul cald, audiați freacățul valurilor sau foșnetul frunzelor, priviți în jurul vostru, simțiți mirosul, atingeți nisipul cald și uscat sau coarja copacului, iarba mătăsoasă. Cum vă simțiți?

Înainte de culcare, imaginați-vă că plecați în călătorie în acel loc pitoresc și nemaipomenit de frumos.

Activitatea LEGĂTURA DINTE NOI

 **Scopul:** Orientarea elevilor spre conștientizarea importanței relației dintre interlocutori în comunicare.

 **Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- învăța despre rolul ambilor interlocutori în comunicare;
- estima rolul comunicării intrapersonale în dezvoltarea abilităților de relaționare;
- determina gradul de responsabilitate al participanților la actul de comunicare.

 **Resurse materiale:** pixuri.

 **Timp estimativ:** 10-15 min.

 **Beneficiari:** elevii.

 **Pașii:**

Grupul se împarte în echipe a câte două persoane. Fiecare echipă va avea câte un pix. Sarcina lor va consta în a ține pixul cu vârful degetului arătător de către ambii: unul dintr-o parte a pixului și celălalt din altă parte. Fiecare echipă va trebui să se miște prin sală (mers, dans, gimnastică) ținând pixul cu vârful degetelor. Persoanele relaționează în acest mod, iar pixul simbolizează relația dintre ele. Dacă pixul cade, echipa se așază la loc.

La sfârșit, echipele care au scăpat pixul vor răspunde la următoarele întrebări:

- De ce credeți că ați scăpat pixul?
- Cine a fost cel vinovat?
- Cum se putea preveni situația dată?

Apoi discuțiile în grup sunt orientate spre ideea că pixul a fost relația pe care o stabilesc interlocutorii în procesul comunicării. Iar pentru menținerea relației, ambii interlocutori poartă o anumită responsabilitate și implicație personală. Tocmai de aceea trebuie să avem în vedere că tot ce facem și modul cum ne raportăm la alții stă la baza dezvoltării unei relații; orice atitudine a noastră comunică ceva despre noi și determină o reacție de răspuns din partea celorlalți. Toate acestea determină situația noastră în comunitate (școală) și gradul de integrare la care am ajuns.

Activitatea SĂ ÎNCEPEM CU O APRECIERE



Scopul: Încurajarea elevilor spre a utiliza în comunicare feedbackul pozitiv în vederea stabilirii unor relații constructive cu ceilalți.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- învăța despre rolul feedbackului constructiv în actul comunicațional;
- utiliza în comunicare aprecieri și formule verbale pozitive.



Timp estimativ: 15-20 min.



Beneficiari: elevii.



Pași:

Facilitatorul propune elevilor următoarea situație:

Să presupunem că ești în situația de a primi un eseu pe care l-ai dat unui profesor pentru a-i afla părerea. Cum te-ai simți, dacă el ți-ar spune: „Eseul conține idei aberante pe care le-am subliniat cu creionul. Unele dintre ele sunt absurde!”.

Dacă ai fi tu în locul profesorului tău, ce i-ai spune? De fapt, cum ți-ar plăcea să primești feedbackul? Cum ar fi să ți se spună: „Am citit cu atenție eseul tău și am găsit câteva lucruri foarte interesante. Mi-a plăcut modul tău original de abordare. De asemenea, m-a impresionat precizia cu care ai tratat subiectul X. Ar fi și câteva lucruri pe care, din punctul meu de vedere, le-ai putea îmbunătăți. Vrei să ți le spun?” Apoi, profesorul ar putea să-ți enumere pasajele concrete care, din punctul lui de vedere, ar putea fi tratate mai bine. Ce variantă preferi? Dacă te simți mai bine cu cea de-a doua, atunci procedează și tu la fel: începe cu ceva apreciativ. Spune ce ți-a plăcut. Fii sincer. Orice lucrare are ceva bun, așa că uită-te cu atenție. După aceasta poți vorbi și despre „greșelile” pe care le-ai găsit.

Apoi se propune să se reformuleze următoarele propoziții conform feedbackului constructiv:

- Nu ai strălucit pe scenă, putea fi și mai bine.
- Ți-ar sta mai bine o cravată cu nuanțe verzi.
- Am observat câteva greșeli în eseul pe care mi l-ai dat să-l citesc și am însemnat cu roșu ideile cu care nu sunt de acord.
- Astăzi te-ai prezentat oribil.
- Nu este nimic original în lucrarea ta.

În final, pentru consolidare, facilitatorul expune elevilor, că feedbackul constructiv reprezintă o șansă în plus pentru un dialog de calitate, în special dacă respectăm următoarele reguli:

- ✓ să ascultăm activ și suportiv;
- ✓ să începem cu ceva pozitiv, cu o apreciere;
- ✓ să implicăm interlocutorul, cerându-i părerea, să nu ne impunem punctul de vedere;
- ✓ să fim descriptivi, nu evaluativi;
- ✓ să tindem să fim foarte preciși și concreți, să nu vorbim la modul general;
- ✓ să „atacăm” problema, nu persoana;
- ✓ să ne asumăm răspunderea pentru afirmațiile pe care le facem.



MODULUL 4.

RELAȚII SOCIALE ARMONIOASE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Misiunea modulului dat este de a facilita dezvoltarea relațiilor sociale de afiliere și susținere, a relațiilor pozitive, armonioase, funcționale în mediul școlar în scopul îmbunătățirii stării de bine a tuturor actorilor educaționali. De altfel, actorii educaționali, valorificând conținutul acestui modul, vor contribui la crearea unui climat școlar pozitiv și a relațiilor funcționale, la încurajarea comunicării bazate pe respect, încredere, colaborare, la prevenirea violenței și bullyingului în mediul educațional.



E bine să se știe!

Relațiile pozitive asigură conectarea și sentimentele de apartenență și sunt esențiale pentru starea de bine. Aceste relații sunt caracterizate prin interacțiuni constructive care să ofere suport entuziast și autentic. Ele sunt importante, deoarece ajută la dezvoltarea aptitudinilor sociale și emoționale și stau la baza altor relații pozitive, grijului și respectuoase¹¹.

Într-un sens cuprinzător, termenul de „interacțiune socială” se referă la toate acțiunile reciproce dintre doi sau mai mulți indivizi, în cursul cărora sunt împărtășite informații. Interacțiunea socială este considerată ca schimb elementar, cu durată scurtă, care îl pune pe individ în poziția simultană de actor și de obiect al influenței celuilalt. Simplitatea și durata diferențiază interacțiunea de relație, care presupune o suită de interacțiuni între aceleași persoane într-un interval mai lung de timp. Interacțiunea socială este văzută atât ca o unitate de acțiune în sine, cât și ca vector al influențelor reciproce dintre oameni. Din această perspectivă, interacțiunile cotidiene explică limitarea posibilităților fiecăruia dintre noi de a se comporta arbitrar. Specialistul în psihologie socială Bernard Collot consideră interacțiunea o intervenție verbală sau un gest, o expresie semnificativă sau o acțiune ce provoacă o altă acțiune ca răspuns, care se răsfrânge asupra celui care este inițiatorul. Altfel spus, interacțiunile depind de context (adică de ceea ce se întâmplă în jur), presupun secvențialitate și construirea sensului de către cei care sunt în interacțiune (nu doar prin componenta verbală, ci și prin expresivitatea corporală) și implică feedback continuu între participanți, ceea ce contribuie la clădirea de relații interpersonale¹².

La nivel social, ești într-o stare de bine, atunci când relațiile tale cu cei din jur sunt unele pozitive, când comunică cu diverse persoane și aparții unor grupuri, când participi la viața comunității și ai un comportament empatic față de cei cu care interacționezi.

Psihologia pozitivă și studiile părintelui acesteia, Martin Seligman, arată că oamenii ajung să fie într-o stare de bine (au un nivel ridicat de împlinire personală și profesională), dacă există următoarele cinci elemente de bază: emoții pozitive, implicare, relații pozitive, sensul în viață și realizări (succese, reușite), structurate în așa-numitul model P.E.R.M.A. De altfel, **relațiile pozitive** constituie un element foarte important al acestui model, fiindcă pentru a fi mulțumit și fericit, este esențial să fii înconjurat de oameni, să fii integrat în diverse grupuri, să ai relații sociale solide, să comunică, să ai un raport sănătos de interacțiune cu cei din jur¹³.

Necesitatea de a relaționa cu alte persoane și formarea identității sociale, conform Modelului stării de bine în școală al lui Allardt, se referă la necesitatea de a *iubi*¹⁴. În acest context, autorul include în relațiile sociale următoarele componente: climatul școlar; dinamica

11 Evaluarea stării de bine a copilului în școală https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copii/rapoarte_tematiche/2018/Sinteza-%E2%80%93-Stare-de-bine-in-scoala-2018.pdf

12 NEDELICU, A., ULRICH HYGUM, C., CIOLAN, L., ȚIBU, F. *Educație cu stare de bine. După o rețetă româno-daneză*. Ghid Rodawell. București, 2018. ISBN 978-973-0-28529-1.

13 ȚIRCĂ, A. *Hai cu starea de bine în școală*. Disponibil: https://www.libris.ro/pdf?_pid=28443716&for=Hai+cu+starea+de+bine+in+scoala%21+-+Anca+Tirca

14 Evaluarea stării de bine a copilului în școală https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copii/rapoarte_tematiche/2018/Sinteza-%E2%80%93-Stare-de-bine-in-scoala-2018.pdf

grupurilor; relația profesor–elev; bullyingul; cooperarea cu familia; managementul etc.

Referindu-ne la bullyingul relațional, cunoaștem că cuvintele noastre pot răni foarte tare. Excluderea unui copil este un comportament de bullying; excluderea și tachinarea sunt la fel de dureroase, precum bullyingul fizic care ne rănește corpul. De altfel, bullyingul devine un fenomen tot mai des întâlnit în școlile noastre și poate deveni o problemă pentru mulți copii, a căror bunăstare emoțională, funcționare socială și reușită academică poate scădea din acest motiv ¹⁵.

În scopul dezvoltării competențelor de relaționare eficientă, atât mediul școlar, cât și în afara lui, sunt necesare activități/exerciții prin care să fie implicați toți elevii.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

Echipa managerială va contribui la dezvoltarea relațiilor sociale armonioase prin:

- *Participarea la activitățile în care este implicat grupul de cadre didactice, coordonându-i prin mediere.*
- *Stabilirea unor relații de bună înțelegere între sine și cadrele didactice, psiholog, între cadrele didactice elevi și între elevi.* Este important ca managerul să asigure crearea unui mediu psihologic favorabil (starea de bine, autonomia, măiestria, colaborarea, comunicarea) în mediul școlar.
- *Crearea și menținerea climatului psihosocial adecvat, a manifestării libere a cadrelor didactice.* Managerul împreună cu cadrele didactice întreprind în mod sistematic și consecvent un set de măsuri de menținere a relațiilor pozitive între toți subiecții procesului didactic. Se acceptă diferențele individuale și diversitatea.
- *Observarea și ghidarea modului de relaționare a cadrelor didactice.*
- *Dezvoltarea relațiilor de cooperare.* Cooperarea manager–cadru didactic, manager–părinte, manager–elev, cadru didactic–cadru didactic, cadru didactic–elev, cadru didactic–părinte, părinte–părinte, părinte–elev se manifestă prin interacțiuni de comunicare.
- *Prevenirea violenței, a mobingului și a bullyingului în mediul școlar.*

Cadrele didactice vor contribui la dezvoltarea relațiilor sociale armonioase prin:

- *Introducerea metodelor de învățare prin colaborare în modul de predare.* Arthur L. Costa menționează că „împreună, indivizii generează și discută idei, ajungând la o gândire care depășește posibilitățile unui singur individ. Împreună, ei exprimă diferite puncte de vedere, ajung sau nu la un acord, identifică și rezolvă discrepanțele și cântăresc alternativele”¹⁶.
- *Stabilirea unor relații de bună înțelegere între sine și elevi și între elevi.* Cadrul didactic poate asigura crearea unui astfel de mediu psihologic favorabil (starea de bine, sentimentul de apartenență, menținerea stării de curiozitate, autonomia, măiestria, mentalitatea, colaborarea, comunicarea) în sala de clasă, tratarea în mod egal a tuturor elevilor contribuie la o bună desfășurare a orelor.

¹⁵ Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor. PETRICĂ, S., TERZI-BARBĂROȘIE, D. Reprezentanta Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, 2021. Disponibil: <https://www.unicef.org/moldova/media/7066/file/Antibullying:%20prevenire%20%C8%99i%20interventie.%20Program%20adresat%20profesioni%C8%99tilor.pdf>

¹⁶ Dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice debutante: Ghid metodologic. / Mariana, GORAȘ, Eudochia, CEBAN, Viorica, ANDRIȚCHI [et al.]. Chișinău: SEP Lyceum, 2023.

- *Menținerea climatului psihosocial adecvat construcției, manifestării libere a elevilor, de creare a unui context în care elevii să-și construiască propria lor cunoaștere, avându-l pe profesor în rol de ghid.* Cadrul didactic poate asigura bunăstarea și confortul psihologic prin întărirea sentimentului de apartenență și o mai bună calitate a vieții a celor implicați în procesul educațional constituie avantajele unui mediu școlar pozitiv.
- *Observarea și ghidarea modului de relaționare interindividuală.* Cadrul didactic poate observa cum elevii comunică unii cu alții, inclusiv cu copiii cu cerințe educaționale speciale (se ascultă reciproc, fiecare poate să-și exprime liber gândurile, divergențele în comunicare se rezolvă constructiv etc.); ce fel de relații sunt stabilite între elevi (de prietenie, cooperare, competiție, dominare, subordonare); ce fel de atitudini manifestă elevii unii față de alții (de prietenie, respect, colegialitate, indiferență, izolare etc.).
- *Dezvoltarea relațiilor de cooperare.* Cooperarea elev–elev, elev–cadru didactic se manifestă prin interacțiuni de comunicare. Mediul de cooperare duce la un climat mai puțin supus tensiunilor în care fiecare poate lucra potrivit propriilor capacități, totodată un astfel de mediu dezvoltă relații de prietenie, de solidaritate, de încredere în forțele proprii, condiții optime de dezvoltare a personalității. Pentru a crea un mediu adecvat de învățare prin cooperare, este necesară respectarea a trei condiții: 1) elevii trebuie să se simtă liberi, dar provocați; 2) grupurile trebuie să fie mici pentru ca fiecare elev să aibă posibilitate să contribuie; 3) sarcina pentru grupul de elevi trebuie să fie definită clar.

Caracteristicile clasei cooperante după G. Albu sunt următoarele: Interacțiunea – ridicată; Comunicarea – eficace; Susținerea și influența semenilor/colegilor – ajutor, sprijin și orientare; Managementul conflictului – integrator, egalitarist; Rezultatele învățământului – de ordin înalt, conceptuale; Atmosfera – prietenoasă, de într-ajutorare; Angajamentul de a învăța – ridicat; Utilizarea resurselor – eficientă, împărțită; Frica de eșec – redusă.

Rețineți! Învățarea prin cooperare este cel mai înalt nivel de colaborare. A colabora nu înseamnă altceva decât a participa alături de alții la realizarea unei sarcini, pe când a coopera înseamnă a conlucra sistematic cu alții.

Mediul de învățare prin cooperare presupune:

- ♦ participarea activă a elevilor;
- ♦ profesorii pot deveni elevi și elevii pot deveni profesori;
- ♦ fiecare este respectat;
- ♦ proiectele și întrebările sunt interesante și provocatoare pentru elevi;
- ♦ este solicitată diversitatea de opinii și toate contribuțiile sunt considerate valoroase;
- ♦ elevii își dezvoltă abilitățile de soluționare a conflictelor;
- ♦ obiectivele sunt bine definite și ghidează activitatea grupurilor;
- ♦ diverse instrumente de cercetare, materiale, informații sunt la dispoziția elevilor;
- ♦ elevii investesc în propria lor învățare.

O relație bună între cadrul didactic și elev implică:

- ♦ deschidere, în așa fel încât să se instaureze sinceritatea în comunicare;
- ♦ respect față de celălalt;
- ♦ relație de colaborare și interdependență;
- ♦ empatie;
- ♦ valorizare;

- ◆ ascultare activă;
- ◆ relații bune de comunicare cu familia;
- ◆ avantajul reciproc.
- *Prevenirea violenței și a bullyingului în mediul școlar.* Una dintre sarcinile principale ale cadrului didactic este asigurarea mediului școlar favorabil pentru viață, dezvoltare și educație, precum și protecția copiilor/elevilor față de violență. Niciun fel de violență asupra copiilor nu poate fi justificată și orice tip de violență poate fi prevenită. Acțiunile de prevenire primară a violenței sunt adresate tuturor elevilor și urmăresc oferirea de informații, dezvoltarea de abilități de bază și atitudini cu referire la problema violenței și consecințele acesteia. Cunoștințele și competențele de prevenire a violenței au un caracter proactiv și sunt dezvoltate în cadrul tuturor disciplinelor școlare și prin activitățile extrașcolare. Toate cadrele didactice sunt obligate să contribuie la dezvoltarea acestor abilități, precum și să ofere ajutor individualizat și intensiv pentru copiii care au trăit experiența unui abuz.

Analiza climatului psihosocial în instituțiile de învățământ/în clasele de elevi permite depistarea problemelor în relațiile dintre personalul didactic și elevi, între elevi, dar și alți angajați. Datele obținute ajută la stabilirea direcțiilor de activitate pentru armonizarea acestor relații. Cadrele didactice trebuie să cunoască diversele tipuri ale violenței, cauzele și factorii care o determină, caracteristicile personale, de vârstă și de gen ale celor afectați de violență¹⁷.

Psihologii școlari vor contribui la dezvoltarea relațiilor sociale armonioase prin:

- *Stabilirea unor relații de bună înțelegere între toți actorii educaționali.* Psihologul poate asigura crearea unui astfel de mediu psihologic favorabil (starea de bine, colaborarea, comunicarea) în mediul școlar.
- *Observarea și ghidarea modului de relaționare a actorilor educaționali.* Psihologul observă cum comunică unii cu alții actorii educaționali; ce fel de relații sunt stabilite între actorii educaționali (de prietenie, cooperare, competiție, dominare, subordonare); ce fel de atitudini manifestă actorii educaționali unii față de alții (de prietenie, respect, colegialitate, indiferență, izolare etc.).
- *Dezvoltarea relațiilor de cooperare, promovarea cooperării.* Psihologii școlari pot îmbunătăți cooperarea dintre actorii educaționali care se manifestă prin interacțiuni de comunicare. Respectiv, promovarea cooperării va îmbunătăți relațiile și crește sentimentul de comunitate în școală.
- *Prevenirea violenței, a mobingului și a bullyingului în mediul școlar.* În contextul respectiv, una dintre sarcinile principale ale psihologului este realizarea activităților de prevenire a violenței, a mobingului și a bullyingului în mediul școlar.
- Promovarea relațiilor de prietenie.

Părinții vor contribui la dezvoltarea relațiilor sociale armonioase prin:

- *Promovarea unui mediu familial cu relații pozitive.* Crearea unui mediu acasă care promovează susținerea reciprocă a membrilor familiei.
- *Încurajarea relațiilor pozitive cu colegii.* Părinții pot încuraja și susține relațiile sănătoase și respectuoase cu colegii de clasă, prin promovarea relațiilor de prietenie și a abilităților de comunicare eficientă.

¹⁷ Dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice debutante: Ghid metodologic.

- *Valorizarea efortului cadrelor didactice și încurajarea formării coeziunii grupului de elevi.* Prin aprecierea efortului depus de către manager, cadrele didactice, psiholog în scopul încurajării și formării coeziunii grupului, părinții pot contribui la eficientizarea relațiilor funcționale ale copiilor.
- *Optimizarea parteneriatului cu familia și comunitatea.* Orice sistem de educație rămâne neputincios, dacă se confruntă cu indiferența sau opoziția părinților. Evoluția elevilor este puternic influențată de modul în care se dezvoltă relația *părinte – elev – profesor*. Menținerea comunicării dintre cadrul didactic și părinți pe tot parcursul studiilor este cheia succesului elevilor. Atunci când părinții se implică eficient în procesul educațional, elevii se simt mai bine la școală.

CASETA CU ACTIVITĂȚI

Activitatea CERCUL MEU RELAȚIONAL



Scopul: Identificarea cercului relațional al persoanei.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- identifica o relație;
- defini cercul relațional personal;
- determina calitățile/comportamentele care fac dificilă o relație;
- recunoaște calitățile/comportamentele care facilitează o relație.



Resurse materiale: flipchart, markere, creioane colorate, Fișa resursă „Cercul meu relațional”.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.



Pași:

1. Participanților li se propune să definească cuvântul „relație” (brainstorming în grup mare sau valorificarea aplicației *mentimeter* – www.menti.com). Facilitatorul, în cazul administrării brainstormingului, va nota toate cuvintele numite de participanți pe o foaie mare (de ex., prieten, mamă, verișor, vecin, coleg, învățător, doctor, director, polițist, înțelegere, respect, bunăvoință, casă, familie, școală, colaborare, ceartă, ajutor, susținere, bucurie etc.).
2. După ce a notat toate ideile participanților, facilitatorul le propune un tabel cu trei rubrici (Tabelul se anexează) și îi invită să clasifice ideile enunțate conform acestor rubrici. Se lucrează în grup mare.
3. Participanților li se propune să completeze în mod individual Fișa de lucru „Cercul meu relațional” pentru a-și stabili, fiecare în parte, rețeaua relațională.
4. Facilitatorul va solicita participanților să continue enunțul: Relațiile dintre oameni... . Participanții își vor expune opiniile oral, în grup mare¹⁸.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul va acorda atenție modului în care s-au grupat participanții. Se va pune în discuție subiectul cu referire la importanța relațiilor eficiente, funcționale dintre actorii educaționali, modul de construire a acestora.

¹⁸ Învăț să fiu: Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori. C. BELDIGA, V. COJOCARU, O. DANDARA [et al.]. Chișinău: Centrul Educațional „Pro Didactica”, 2008.



Resurse digitale utile: Laptop, proiector.

Sugestii pentru facilitator:

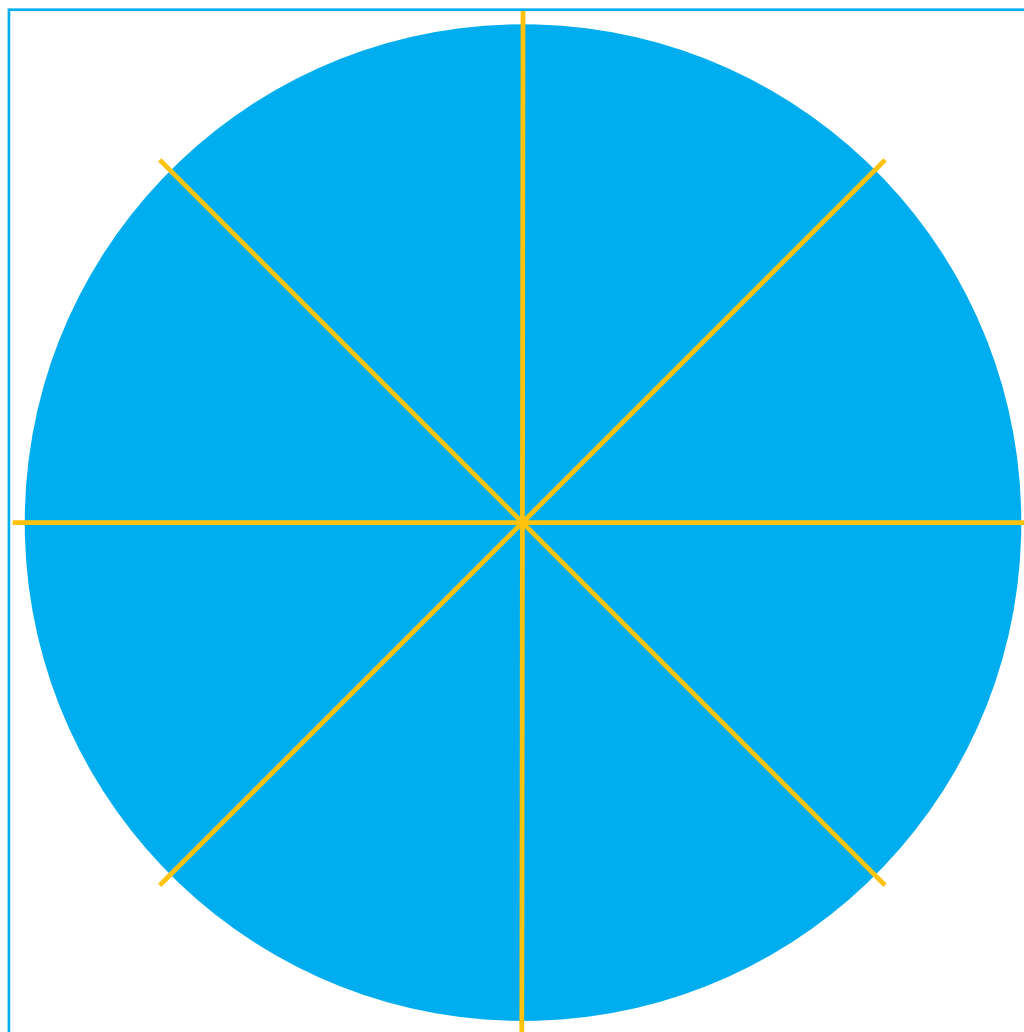
Cine sunt cei cu care noi construim relații?

- Numiți subiecții (persoanele) rețelelor voastre relaționale. Prin ce sunt valoroase pentru voi aceste rețele?
- La cine apelați în primul rând în momentele dificile ale vieții? Cum vă simțiți când vi se oferă sprijin?
- Cine din cadrul școlii vă poate fi alături și la bine și la greu?
- De ce este important să stabilim relații cu cei din jurul nostru?

Oamenii nu pot trăi singuri, ci numai alături și împreună cu alții. Desigur, cei din familie ne sunt cei mai apropiați oameni. Dar, pe lângă cei din familie, noi mai stabilim relații și cu rudele, prietenii (prietenele), colegii (colegele) de școală și de muncă, vecinii, învățătorii, oamenii din comunitate. Să nu uităm că nu suntem singuri. Întotdeauna există cineva care ne va întinde o mână de ajutor.

O relație nouă este o șansă!

Fișa resursă „Cercul meu relațional”



Tabel pentru facilitator

Subiecții relaționali (cu cine construim relații)	De ce calități avem nevoie pentru a construi o relație frumoasă, reușită
► familia (mama, tata, surorile, frații);	► ascultători buni; înțelegători, binevoitori;

Activitatea COMPOZIȚIA „RELAȚII ARMONIOASE”



Scopul: Identificarea atitudinii subiecților față de relațiile armonioase.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- ◆ conștientiza importanța stabilirii relațiilor armonioase cu alții;
- ◆ reprezenta prin desen atitudinea față de relațiile armonioase;
- ◆ identifica importanța comunicării eficiente pentru stabilirea relațiilor funcționale.



Resurse materiale: foi A4, markere, creioane colorate.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: elevi, cadre didactice, părinți.



Pași:

1. Fiecare persoană primește câte o foaie A4 și creioane (cel puțin două culori).
2. Participanți primesc următoarele indicații: Gândiți-vă la o compoziție integrală asupra subiectului „Relații armonioase”, cu care ați completa foaia, dar în momentul dat desenați doar un element al compoziției imaginate. După ce veți desena primul element, transmiteți foaia vecinului din stânga, iar foaia primită de la vecinul din dreapta o veți completa, astfel încât să adăugați unele elemente pe care le considerați necesare compoziției la care s-a gândit colegul. Foile se transmit toate odată, și anume, după 45-50 sec. prezentatorul bate de 2 ori din palme și spune „Schimbă foaia”.
3. În timpul lucrului nu se discută, fiindcă subiecții, fără să comunice despre detaliile compozițiilor, trebuie să intuiască ce a dorit colegul să reprezinte în desen.
4. Exercițiul se finalizează atunci când fișa cu primul element desenat de fiecare participant ajunge iarăși la persoana care a inițiat compoziția.
5. Facilitatorul anunță participanții că trebuie să compare compoziția obținută cu compoziția pe care și-au imaginat-o anterior / de la începutul activității (când au desenat primul element în pagină) și să zică în ce proporție, pe o scară de 1 la 10 aceste compoziții coincid sau sunt diferite. Participanții argumentează răspunsurile.

**Reflecții:**

- ✓ Cum v-ați simțit atunci când ați completat compozițiile colegilor?
- ✓ V-ați gândit că ceea ce desenați nu corespunde cu ideea compoziției colegului?
- ✓ A fost vreă persoană care a adăugat aceleași elemente în toate fișele colegilor?
- ✓ Ce v-ar fi ajutat să completați compozițiile colegilor întocmai cum și le-au imaginat?
- ✓ Cum ar fi fost realizat exercițiul, dacă participanții ar fi avut oportunitatea să comunice pe parcursul realizării sarcinii?

**Sugestii pentru facilitator:**

Facilitatorul ghidează discuția participanților spre a conștientiza importanța comunicării eficiente cu colegii în scopul creării relațiilor armonioase în grupul lor.

Activitatea FEREASTRA LUI JOHARI

Scopul: Dezvoltarea autocunoașterii și intercunoașterii persoanelor din grup.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- prezenta informația despre propria persoană celor din grupul în care studiază;
- încuraja colegii să vorbească despre ei înșiși, să se autodezvăluie;
- contribui la dezvoltarea modelului colegilor cu date noi despre ei, vizibile din perspectiva celuilalt;
- consolida relațiile de prietenie, vor lărgi cercul relațional.



Resurse materiale: foi A4, fișa resursă „Fereastra lui Johari”.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii, cadre didactice, părinți.

**Pașii:**

1. Înainte de activitate, sala va fi aranjată pentru a lucra comod în grupuri. Se vor forma echipe de câte 4-6 persoane.
2. Fiecare echipă va primi câte o fișă cu informație despre modelul „Fereastra lui Johari” și o fișă care va fi completată. Facilitatorul explică grupului că pentru a dezvolta autocunoașterea și intercunoașterea, poate fi utilizat modelul „Fereastra lui Johari” care explică această relație. Totodată, exercițiul este pentru a dezvolta aptitudinile comunicative, comunicarea asertivă, empatică, a oferi oportunitatea de autodezvăluire, forma, coeziunea grupului. Termenul Johari este o combinație a prenumelor primilor psihologi care au creat fereastra Johari: Joseph Luft și Harry Ingham (Joe și Harry).
3. Facilitatorul explică că din intersectarea percepțiilor personale cu ale celorlalți se creează patru zone ce relevă situarea fiecărui individ în comunitate și în sfera relațiilor:
 - ◆ arena (zona deschisă);
 - ◆ zona oarbă;
 - ◆ fațada (zona ascunsă);
 - ◆ necunoscutul (zona necunoscută).
4. Facilitatorul explică modalitatea de completare a fișei „Fereastra lui Johari”, prezintă în detaliu ce trebuie să includă participanții în fiecare cadran.

1. **Arena** (zona deschisă) – conține informații pe care le știi atât tu, cât și ceilalți și servește ca bază a relațiilor tale cu ceilalți: informațiile, comportamentele, atitudinile, afectele, dorințele, motivațiile, angajamentele etc. care sunt cunoscute atât de sine, cât și de ceilalți: culoarea pielii, sexul, vârsta, naționalitatea, temperamentul, starea sănătății, afilierea politice sau religioase, cunoștințele despre realitate etc.

2. **Zona oarbă** – conține informații pe care alții le au despre tine, dar tu nu le știi. Aceste informații nu îți sunt cunoscute, pentru că cei ce le dețin nu ți le aduc la cunoștință în mod deliberant. O persoană poate afla mai multe despre sine prin atenția acordată feedbackului pe care îl dau celelalte persoane.

3. **Fațada** (zona ascunsă) – conține informații cunoscute numai de către tine: planuri de viitor, idei, adevărata stare emoțională, idealuri etc. Din dorința de autoprotecție, aceste informații nu sunt făcute cunoscute celorlalți, persoana menține „un paravan” în spatele căruia se ascunde. Aceste informații devin publice doar în situația în care persoana dorește acest lucru, prin autodezvăluiri.

4. **Necunoscutul** (zona necunoscută) – conține sentimente, abilități, talente încă nedescoperite. Deci, poți descoperi calități nebănuite ale propriei persoane, dar și ale celorlalți.

Pot accesa aceste informații dacă îmi dezvolt abilitățile de autocunoaștere.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul va acorda atenție atât la modul în care se prezintă fiecare membru al grupului, cât și la felul în care vor fi ascultați de colegi.

Se va pune în discuție utilitatea acestui exercițiu în formarea relațiilor funcționale în cadrul grupurilor.



Sarcină „take away”:

△ Completarea fișei „Fereastra lui Johari” peste o perioadă mai îndelungată de timp (de exemplu două luni). Compararea acestor fișe completate.

Fișa resursă „Fereastra lui Johari”

		TU	
ALȚII		Cunoscut de tine	Necunoscut ție
	Cunoscut celorlalți	I. ARENA/zona deschisă (deschis pentru tine) <i>Eul deschis</i>	II. ZONA OARBĂ (încis pentru tine) <i>Eul orb</i>
	Necunoscut celorlalți	III. FAȚADA/ zona ascunsă (încis pentru alții) <i>Eul ascuns</i>	IV. NECUNOScutUL/ zona necunoscută (blocat) <i>Eul necunoscut</i>

Fișa resursă „Fereastra lui Johari” (pentru completare)

Modelul teoretic „Fereastra lui Johari”	
1. ARENA (zona deschisă)	2. ZONA OARBĂ (zona închisă)
— — — —	— — — —
3. FAȚADA (zona ascunsă)	4. NECUNOScutUL (zona necunoscută)
— — — — —	— — — — —

Activitatea CARUSELUL



Scopul: Formarea deprinderilor de a reacționa prompt la intrarea în contact; dezvoltarea empatiei și reflexiei.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- cunoaște opiniile colegilor, inclusiv cu referire la preferințele personale;
- identifica persoanele care au interese comune cu ale lor;
- obține informații care le va facilita comunicarea în cadrul grupului.



Resurse materiale: fișe cu întrebări.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.



Pașii:

1. Participanții sunt aranjați după principiul „Caruselului”, adică unul în fața altuia și formează două cercuri: unul interior, nemișcat, și unul exterior, mobil. Pe parcursul exercițiului au loc o serie de întâlniri, de fiecare dată cu o persoană nouă. Sarcina constă în a intra ușor în comunicare, a menține discuția și în a-ți lua rămas bun.
2. Fiecare trebuie să observe expresiile și gesturile celorlalți. Participanții nu trebuie să discute opiniile, ci doar să le asculte.

Exemple de întrebări, situații:

- 1) Care este prenumele tău?
- 2) Care este mâncarea ta preferată?
- 3) Care este ultima carte pe care ai citit-o?
- 4) Care este cadoul ce ți-a plăcut cel mai mult?
- 5) Care este hobbyul pe care îl practici cel mai frecvent?

- 6) Care este cea mai mare calitate a părinților tăi?
 - 7) Ce episod din viața ta te-a amuzat cel mai tare?
 - 8) Numește un episod din viața ta care te-a făcut să plângi.
 - 9) Ce ai face dacă ai câștiga 1 milion la loterie?
 - 10) Ce lucru place cel mai mult celorlalți la tine?
 - 11) Care este cel mai mare succes din viața ta?
 - 12) Ce ai vrea să fii în stare să faci?
 - 13) Care sunt cele trei cuvinte/fraze care ai vrea să le auzi despre tine?
 - 14) Care este locul ideal pentru sufletul tău?
3. Se oferă timp limită 45 sec. – 1 min. pentru a prezenta informațiile despre propria persoană. Apoi facilitatorul dă un semnal și participanții cercului exterior se mișcă la următorul membru.



Reflecții:

Se vor pune în discuție următoarele secvențe:

- ✓ *Ce întrebare v-a plăcut cel mai mult?*
 - ✓ *Care este persoana pe care credeți că ați cunoscut-o mai bine?*
 - ✓ *Cunoașterea colegilor poate contribui la eficientizarea stării de bine în școală?*
- Argumentați.*



Resurse digitale utile: laptop, proiector.



Sugestii pentru facilitator: Proiectarea întrebărilor pe ecran.

Activitatea PRIETENII MEI



Scopul: Descoperirea modului în care persoanele văd prietenia și a rolului pe care îl au prietenii în viață la diferite vârste.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- înțelege rolul prieteniei pentru viața de zi cu zi;
- prezenta caracteristicile unei prietenii;
- analiza preferințele personale cu referire la tipurile de prietenii.



Resurse materiale: creioane sau pixuri, Fișa resursă „Prietenii mei”, Fișa resursă „Prietenii copilului meu”, Fișa resursă „Relațiile de prietenie”.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale, cadre didactice, părinți.



Pași:

1. Participanții vor primi fișa de lucru „Prietenii mei”.
2. Facilitatorul prezintă următoarea instrucțiune: Marchează cu un X poziția ta în centrul cercurilor. Gândește-te la persoanele importante pentru tine și reprezintă-le printr-un punct sub care le poți trece numele.
3. Plasează persoanele (punctele), în funcție de importanța lor, mai aproape de tine (adică mai aproape de centrul cercului) și tot mai mult spre exterior pe cele care au o importanță mai mică.

4. Desenează linii de legătură după cum urmează:

- Pentru persoanele de care te simți apropiat: _____
- Pentru oamenii care acum sunt mai departe, dar ți-ai dori să fie mai aproape:
- Pentru cei pe care vrei să-i ții la distanță:
- Ce poți face ca oamenii care sunt acum departe de tine să vină mai aproape?
- Ce înseamnă pentru tine să ai un prieten adevărat?

Te invităm să bifezi cu un X acele caracteristici care consideri că trebuie să le aibă un prieten adevărat:

- ☐ Să faci tot ce face și el.
- ☐ Să îl urmezi chiar și atunci când tu știi că face ceva greșit.
- ☐ Să fii întotdeauna de acord cu el.
- ☐ Să petreceți timpul împreună.
- ☐ Să aveți experiențe comune.
- ☐ Să împărtășiți lucruri pe care nu ai curajul să le spui oricui.
- ☐ Să vă ajutați atunci când aveți nevoie.
- ☐ Să vă distrați împreună.
- ☐ Să îți facă plăcere să fii cu el.
- Care sunt lucrurile pe care le faci cel mai bine în relația cu prietenii tăi?

5. Se oferă timp limită pentru a prezenta informațiile.

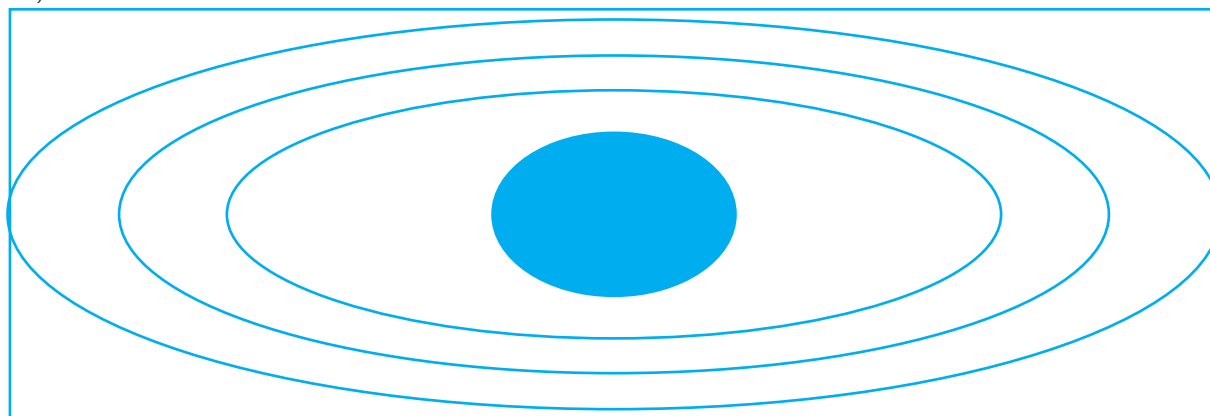
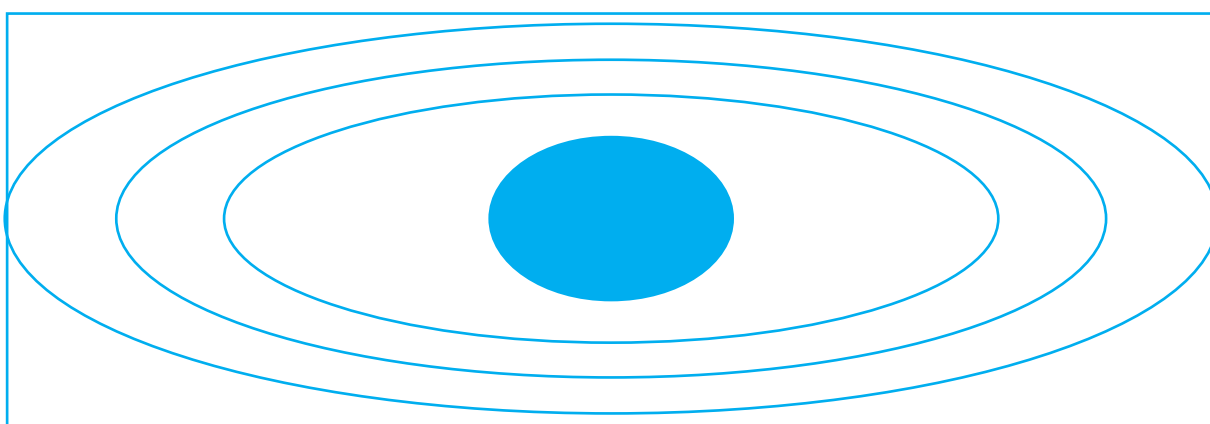
**Reflecții:**

Se vor pune în discuție următoarele secvențe:

- ✓ *Cum v-ați simțit pe parcursul activității?*
- ✓ *Ce atitudine aveți față de persoanele pe care le considerați aproape?*
- ✓ *Ar exista și alte caracteristici decât cele enumerate/bifate pe care considerați că trebuie să le aibă un prieten adevărat? Care anume?*
- ✓ *Cu ce puteți contribui fiecare dintre voi pentru a fi mai prietenoși și a vă simți mai bine în școală?*

**Variații:**

- ◆ Activitatea poate fi organizată cu părinții, astfel încât ei să completeze fișa de lucru „Prietenii copilului meu”.
- ◆ Facilitatorul poate valorifica *Fișa resursă* „Relațiile de prietenie” în activitatea cu adolescenții, astfel evidențiind importanța relațiilor de prietenie la vârsta dată.
- ◆ În cazul realizării activității cu elevii și cu părinții, facilitatorul poate propune să se discute în familie despre modul în care copiii și părinții au completat fișele, să identifice asemănările și deosebirile în cele notate, astfel încât această discuție să faciliteze cunoașterea prietenilor și a persoanelor care sunt mai îndepărtate.

Fișa resursă „Prietenii mei”*Fișa resursă „Prietenii copilului meu”**Fișa resursă „Relațiile de prietenie”*

Relațiile de prietenie îți oferă un important sprijin emoțional, atunci când treci printr-un moment dificil. Dacă în copilărie acest sprijin îl primeai în special de la părinți, odată cu intrarea în adolescență acest sprijin emoțional devine mult mai puternic, pentru că îl primești și de la prietenii tăi.

Și e firesc să fie așa, dacă te gândești că în adolescență ai simțit din ce în ce mai mult nevoia de a face cât mai multe activități în afara familiei, departe de casă și de sprijinul imediat al părinților.

Pe de altă parte, în adolescență și tu vei fi sprijin pentru prietenii tăi, când ei vor trece prin momente dificile. Această susținere reciprocă, în care apelezi la ei atunci când îți este greu și le oferi ajutorul atunci când ei sunt la greu, este o experiență nouă pentru tine.

Până în adolescență ai primit sprijinul părinților, când erai în momente dificile, dar nu ai avut posibilitatea să îl oferi și tu lor. Copiii nu pot face asta cu părinții lor.

Abia acum, în relațiile de prietenie, poți să primești și să oferi sprijin, la rândul tău, unei alte persoane care are nevoie de el. Asta înseamnă să ai o relație de egalitate. Fiecare oferă și primește în același timp. Este o pregătire pentru relația de cuplu de la vârsta adultă.

Prietenii în adolescență pot avea un important rol de protecție. Poate că ai observat că, atunci când ești înconjurat de prieteni, sunt puține șanse ca cineva să se ia de tine sau să te trateze cu lipsă de respect. Lipsa prietenilor poate să te facă să devii o țintă sigură pentru acei colegi care au nevoie să se simtă puternici „punându-i pe alți copii la pământ”.

Activitatea SCULPTURA MEA



Scopul: Identificarea calităților personale și a nivelului de cunoaștere a persoanelor în cadrul grupului.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- informa grupul cu privire la aptitudinile, abilitățile lor deosebite;
- sublinia calitățile care le exprimă originalitatea/unicitatea;
- reprezenta unicitatea printr-o sculptură.



Resurse materiale: cariocă, creioane, acuarele, coli de hârtie, foarfece, eventual alte obiecte din clasă (scaune, bănci ș.a.), colegi de clasă în calitate de „material de construcție”.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevi, cadre didactice, părinți.



Pașii:

1. Fiecare participant listează, individual, calitățile, abilitățile, hobbyurile și alte interese ale sale. Dintre acestea își alege doar una singură care, după părerea lui, îi conferă individualitate, îi reușește destul de bine și pe care o posedă puține persoane.
2. Participantul se gândește cum ar putea să prezinte această calitate personală nonverbal, utilizând materialele pe care le are la dispoziție, iar colegii lui, fără a obține vreo informație pe cale verbală, încearcă să determine ce a vrut să le transmită el. Participanților li se propune să folosească și alte obiecte din clasă, precum și pe colegi în calitate de „material de construcție”.
3. Fiecare își pregătește timp de 5-7 min. atributele necesare. Unele detalii pot fi reprezentate prin desene, pentru a fi mai ușor percepute de către colegi. De exemplu, mingea, obiectul de bază al fotbalistului, ar putea fi reprezentată printr-un desen, după care se usucă, se decupează și se atașează la sculptură. Sculptorul poate să facă și el parte din sculptură.
4. Urmează prezentarea pe rând a sculpturilor, iar colegii încearcă să determine mesajul pe care a vrut să-l transmită sculptorul. Dacă este dificil să se identifice nonverbal ce reprezintă sculptura, se permite să i se pună sculptorului trei întrebări.
5. În această etapă, participanții îi pot pune colegului întrebări pentru a afla detalii despre calitatea, activitatea lui preferată¹⁹.



Reflecții:

- ✓ Cum a fost să alegeți calitatea personală care vă conferă individualitate?
- ✓ A fost dificil să alegeți detaliile pentru sculptură? Au fost suficiente obiecte în clasă sau, în alte împrejurări, ați fi utilizat alte obiecte?
- ✓ Ce ați simțit atunci când pregăteați sculptura?
- ✓ Cum a fost să-i prezentați grupului calitatea voastră personală?
- ✓ Cum vă simțiți acum după ce ați prezentat lucrarea?



Variații:

- ◆ Poate fi mărit gradul de complexitate, prin enumerarea calităților care ne conferă individualitate. Recunoașterea, în limitele normalității, a calităților demonstrează un nivel adecvat al respectului de sine al persoanei. De altfel, secvențele menționate influențează starea de bine în mediul educațional.

¹⁹ Învăță să fii: Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori.

Activitatea RAPORTUL DESPRE FURT



Scopul: Identificarea abilităților de ascultare eficientă a persoanelor din cadrul grupului.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- identifica importanța ascultării active în comunicarea eficientă;
- stabili modalități de relaționare directă cu alți colegi;
- prezenta situațiile clare pentru alți colegi.



Resurse materiale: copiile materialelor Raportul despre furt fiecărui participant.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.



Pași:

1. Facilitatorul roagă trei participanți/voluntari să iasă din sală, apoi vor intra pe rând, atunci când vor fi invitați. Ei vor interpreta rolurile persoanelor care depun plângere despre furt.
2. Facilitatorul distribuie tuturor participanților (cu excepția celor trei care au ieșit din sală) copiile materialelor *Raportul despre furt*.
3. Unul dintre participanți (sau facilitatorul) citește raportul pentru prima persoană, voluntar, care a revenit în sală; acesta, la rândul său, va prezenta raportul celorlalți doi voluntari care revin pe rând în sală. Al treilea voluntar prezintă raportul poliției.
4. Toți participanții observă schimbările ce apar în prezentarea raportului. La sfârșit, voluntarii ascultă încă o dată raportul original.

Raportul despre furt

S-a produs un furt! Vă rog să ascultați atent și să comunicați poliției. Eu intram în magazin în timp ce de acolo ieșea fugind un bărbat. El m-a împins și a fugit mai departe. Avea în mână o geantă mare și mi-a părut că în mâna cealaltă avea un pistol. Era îmbrăcat într-un sacou cafeniu cu un umăr rupt, o cămașă în linii verzi și roșii și în blugi. Avea picioare slabe și o burtă mare. Purta ochelari și papuci negri. Era chel și avea mustați de culoare castanie. Înălțimea e de aproximativ 1,80 și putea să aibă vreo 35 de ani.



Reflecții:

- ✓ Ce sentimente ați avut când încercați să vă amintiți raportul?
- ✓ Ce factori au încurcat la memorizare?
- ✓ V-a ajutat ceva să vă amintiți detaliile (pentru voluntari)?
- ✓ Cum s-a schimbat raportul?
- ✓ Ce factori ar fi ajutat la memorarea raportului? (pentru participanți)

Activitatea LADA CU COMORI



Scopul: Identificarea modalităților de colaborare, de cunoaștere în cadrul grupului.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- îmbunătăți cunoașterea interpersonală în cadrul grupului;
- identifica asemănările și deosebirile dintre participanți;
- intensifica sociabilitatea, intercunoașterea în cadrul grupului.



Resurse materiale: pix, foaie.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.



Pași:

1. Facilitatorul explică că fiecare participant schițează pe foaia sa semnată (Nume, Prenume) un tabel cu rubricile:
 - Numele colegului;
 - Ceea ce avem în comun;
 - Ceea ce ne deosebește.
2. Pe rând vorbește cu ceilalți participanți și indică în tabel asemănările și deosebirile dintre ei (trăsături de caracter, interese, experiențe de viață, hobby etc.).
3. Astfel, prin acest exercițiu are loc intensificarea comunicării dintre participanți, cunoașterea interpersonală în cadrul grupului, autodezvăluirea.



Reflecții:

- ◆ Care sunt avantajele autodezvăluirii?
- ◆ Poate avea autodezvăluirea dezavantaje? Exemplificați.
- ◆ Este importantă dezvoltarea sociabilității pentru relațiile pozitive în grup? De ce?
- ◆ Enumerați modalități de a favoriza sociabilitatea în cadrul grupului din care faceți parte.



Sarcină „take away”:

- △ Elaborați un ghid de facilitare a socializării pentru colegi.



Resurse digitale utile: laptop, proiector.

Activitatea DIAMANTUL PRIETENIEI



Scopul: Identificarea ierarhiei valorilor prieteniei.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- stabili ierarhia valorilor prieteniei;
- dezvolta capacitatea de analiză;
- dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării;



Resurse materiale: pix, foaie, fișa „Diamantul cu nouă fațete”.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale, liceale.



Pași:

1. Fiecărui participant i se oferă o fișă „Diamantul cu nouă fațete”. Fiecare participant trebuie să aranjeze afirmațiile în ordinea importanței (cea mai importantă afirmație în vârful și cea mai puțin importantă în capătul de jos). Se va completa o afirmație proprie (5 min).
2. Apoi se formează trei grupuri și participanții vor discuta cu alte persoane pentru a-și compara diamantele și pentru a ajunge la o înțelegere. Nu trebuie să existe un acord asupra tuturor celor 9 afirmații, ei trebuie să încerce să cadă de acord asupra celei mai importante și a celei mai puțin importante dintre priorități (5 min.).

3. Fiecare grup își alege câte un purtător de cuvânt care va explica întregului grup cea mai importantă prioritate, cea mai puțin importantă prioritate.



Reflecții:

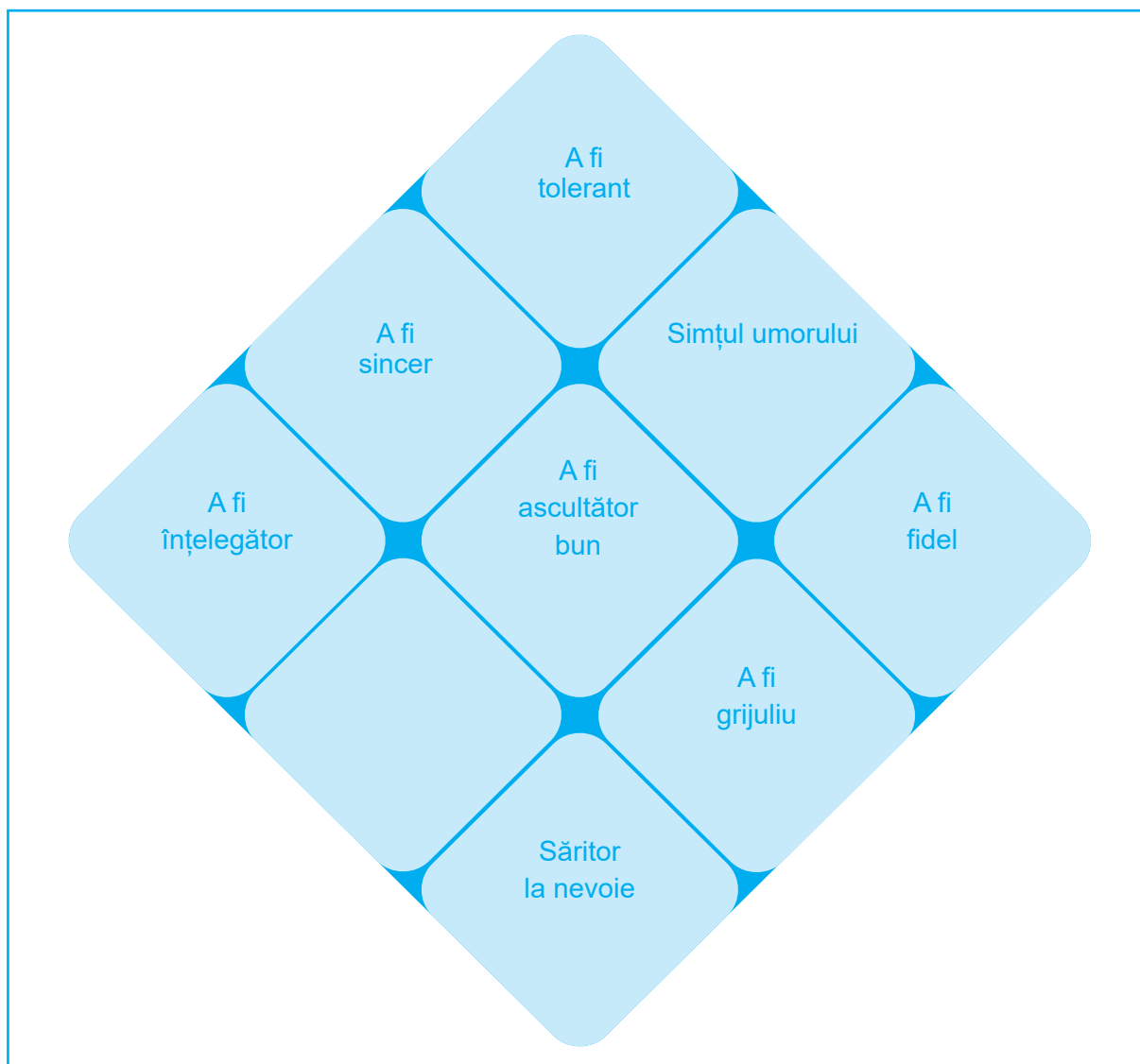
- ✓ A fost dificil sau ușor grupului să ajungă la consens? De ce?
- ✓ Ce afirmație ați scris în diamantul gol?
- ✓ Este prietenia o valoare? De ce?



Sarcină „take away”:

- △ Elaborați un ghid de facilitare a sociabilității pentru colegi.

Fișa de lucru „Diamantul cu nouă fațete”



Activitatea PĂPUȘA IOANA



Scopul: Identificarea comportamentului de bullying.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- ◆ cunoaște că excluderea unui copil este un comportament de bullying;
- ◆ înțelege că excluderea și tachinarea sunt la fel de dureroase, precum bullyingul fizic care ne rănește corpul;
- ◆ cunoaște impactul pe care unele glume îl au asupra unui alt copil;
- ◆ ști să facă diferența dintre a glumi și a jigni, când glumele devin un comportament de bullying.



Resurse materiale: coli mari de hârtie, carioce.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare.



Pașii:

1. Pentru a descoperi pe pielea noastră cât de puternice sunt cuvintele și cât de tare ele ne pot răni, Ioana, prietena lui Andrei din ținutul comportamentelor neprietenoase, ne propune să facem un joc. L-a numit cu numele ei.
2. Împărțiți clasa în grupuri cu câte 4 copii. Fiecare grup va primi o coală mare pe care va desena silueta unei fete, mare cât foaia. Apoi rugați copiii să spună pe rând ceva urât despre fetea respectivă (un lucru prin care o pot face să se simtă mică și neimportantă, lipsită de valoare).
3. De fiecare dată când un copil spune un lucru urât despre copilul de pe foaie, va trebui în același timp să rupă o bucată din desenul de pe coala de hârtie.
4. După ce toți copiii au spus câte un cuvânt și au rupt o bucată din desen, grupul va trebui să refacă desenul, lipind bucățile rupte cu scotch pe spatele foii ²⁰.
5. Invitați copiii să se uite la ceea ce au creat, cum arată acum desenul lor (varianta refăcută) și să spună ce observă.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul va acorda atenție la:

- ✓ Cum arată acum desenul?
- ✓ Este la fel ca la început?
- ✓ Ce e diferit acum?
- ✓ Cum v-ați simțit când ați spus cuvinte urâte rupând o bucată din desen?



Sugestii pentru facilitator:

Important de precizat! Cuvintele pe care le spunem la adresa cuiva lasă urme în sufletul acelei persoane. Adesea nu vedem aceste urme, pentru că uneori copiii ascund modul real în care se simt. Fac aceasta pentru a nu fi excluși din grup, pentru că le este frică să nu fie considerați slabi. Dar așa arată sufletul unui copil care aude mereu astfel de cuvinte la adresa lui. În timp ele ajung să fie crezute și copilul să nu mai aibă încredere în sine.

20 Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor. PETRICĂ, S., TERZI-BARBĂROȘIE, D. Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, 2021. Disponibil: <https://www.unicef.org/moldova/media/7066/file/Antibullying:%20prevenire%20C8%99%20interventie.%20Program%20adresat%20profesioni%C8%99tilor.pdf>

– De ce credeți că unii copii se comportă așa și spun lucruri prin care îi fac pe alți copii să se simtă mici și neimportanți?

Important de precizat! Ei cred că sunt amuzanți, vor să facă glume și să îi distreze pe ceilalți, vor să fie în centrul atenției, iar unii nu își dau seama că ceea ce fac e dureros pentru cel pe seama căruia glumesc. Alții sunt geloși sau invidioși pe unii copii, pentru că ei au ceva ce și-ar dori și ei să aibă. – Vouă vi s-a întâmplat să vă comportați ca Ema? Ce cuvinte ați folosi pentru a-l face pe celălalt să se simtă rău în pielea lui? Important de precizat! Putem să îi rănim pe ceilalți nu doar cu mâinile și picioarele, ci și cu cuvintele noastre. Și doare la fel de tare.



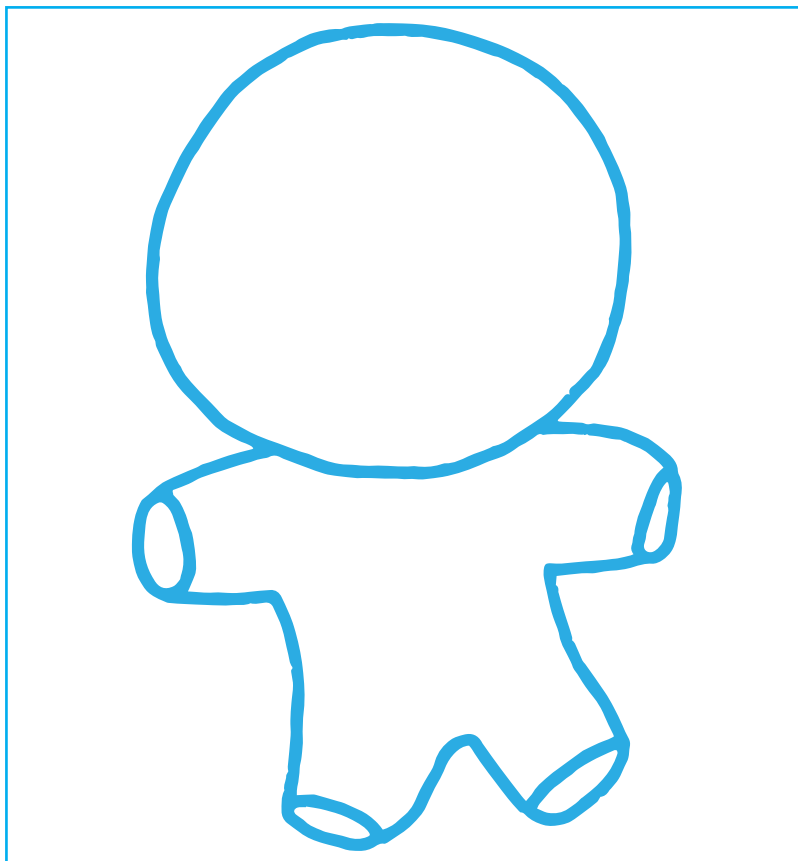
Variații:

- ◆ Acest exercițiu este întâlnit și cu titlul „Păpușa din hârtie”. Versiunea acestui exercițiu poate fi adaptată pentru a fi aplicat cu cadrele didactice, părinți.
- ◆ Se confecționează o persoană/păpușă/omuleț din hârtie.
- ◆ Participanții atribuie calități acestui omuleț confecționat: x – calități pozitive și x – calități negative, scriindu-le pe ea...
- ◆ Participanților li se propune să rupă (să decupeze cu foarfecele) calitățile care sunt negative. Se analizează imaginea persoanei care s-a obținut în urma schilodirii/mutilării omulețului din hârtie. Fiecare participant trebuie să repare figura (imaginea) persoanei lipind înapoi bucata decupată.

Debriefare:

- ◆ Ce s-a întâmplat cu imaginea persoanei?
- ◆ Ce s-ar întâmpla dacă ne-am implica permanent în schimbarea celui de alături după dorințele noastre?

Fișa de lucru „Păpușa din hârtie”



Activitatea ÎMBRĂȚIȘAREA URȘILOR



Scopul: Identificarea abilităților necesare pentru crearea grupurilor.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- cunoaște importanța acțiunii personale pentru a face parte dintr-un anumit grup;
- enumera beneficiile pe care le avem, atunci când facem parte dintr-un grup;
- conștientiza efectele negative care pot surveni, atunci când participanții/copiii care rămân pe dinafara grupului.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare, gimnaziale și liceale.



Pași:

1. Invitați participanții să se miște prin sală. Când facilitatorul va spune: „Trei urși se îmbrățișează”, participanții vor alege și vor forma grupuri de trei care se vor îmbrățișa.
2. E important ca numărul de participanți să nu se împartă la trei, astfel încât de fiecare dată să rămână cineva pe dinafară.
3. Jocul se repetă de mai multe ori, astfel încât tot mai mulți participanți să treacă prin experiența de a fi în grup, dar și în afara grupului.
4. Regula este să se schimbe componența grupurilor de trei, să nu rămână aceiași de fiecare dată, astfel încât participanții/copiii care rămân pe dinafară să nu fie tot aceiași de fiecare dată, ca și în viața reală.



Reflecții:

Discutați cu ei despre cum e să faci parte dintr-un grup și cum este să fii lăsat pe dinafară:

- ✓ Cum s-au simțit, când făceau parte din grup?
- ✓ Cum s-au simțit, când erau lăsați pe dinafară?
- ✓ Vi s-a întâmplat vreodată să spuneți cuiva „Tu nu ai voie să te joci cu noi”?
- ✓ Vi s-a întâmplat să lăsați colegii pe dinafara grupului vostru?

Important de precizat! Se accentuează ideea că toți ne simțim foarte bine, atunci când facem parte dintr-un grup și suntem triști, atunci când suntem lăsați pe dinafară.



Sarcină „take away”:

▲ Pentru că deja ați cunoscut-o pe Ioana și ați aflat povestea ei, vă rog să-i scrieți o scrisoare în care să vă exprimați simpatia și susținerea voastră. Ce credeți că ar ajuta-o pe ea să se simtă mai bine?

Activitatea ȘI EU POT FI UN SUPER COLEG



Scopul: Identificarea comportamentelor de bullying și a modelelor de acțiune în diverse cazuri.



Obiective de învățare: În această activitate, participanții vor:

- să crească nivelul de empatie față de copilul țintă;
- să cunoască modurile de reacție ale martorilor care conduc la descurajarea bullyingului;
- să identifice modul în care comportamentele martorilor pot încuraja/descuraja situația de bullying.



Resurse materiale: imagini (copilul care manifestă comportamentul de bullying, copilul țintă și grupul de copii care asistă), bandă de scotch, povestea *Ajută un coleg*, o coală mare de hârtie și imagini pentru posterul *Pot fi un Super coleg*.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor primare.



Pașii:

1. Facilitatorul anunță participanții că Ioana vrea să spună o poveste. Este o poveste pe care o știe de la verișoara ei care este în clasa I și pe care o cheamă Ana.
2. Se ascultă povestea.
3. Citiți povestea *Ajută un coleg*²¹.



Într-o dimineață Ana și Marian s-au întâlnit cu Dan la poarta școlii. Dan părea foarte supărat.

– Ce s-a întâmplat cu tine, Dane? întreabă Ana.

– Nu-mi place la școală! a spus Dan.

Dan s-a înveselit, când a intrat în clasă, dar la pauză el nu voia să iasă în curte, să se joace cu ceilalți colegi.

– Ce s-a întâmplat, Dane? Nu ieși la joacă? a întrebat dna învățătoare.

– Nimic! a spus Dan și a ieșit repede pe ușă.

Ana și Marian se joacă împreună în curtea școlii cu colegii lor. Cati este și ea cu ei. Dan li se alătură și Cati aleargă după el să-l prindă.

Dan aleargă foarte bine. Cati aleargă după el, dar nu reușește să-l prindă. Dan ajunge lângă Dorin, cel mai înalt băiat din clasă.

Acesta întinde piciorul și îi pune piedică lui Dan.

Dan cade și începe să plângă.

– Bebelușul, bebelușul! strigă Dorin la el. Prietenul lui Dorin, Robert, începe să râdă și strigă și el după Dorin:

– Bebelușul, bebelușul!



O parte dintre colegii care au văzut ce s-a întâmplat și râd. Ana și Marian nu fac asta. Deși nu râd, nu știu cum să procedeze.

După pauză au ora de Educație fizică. Copiii trebuie să îmbrace uniforma sportivă. Toți erau gata, cu excepția lui Dan.

– Haide, Dane, pe tine te așteptăm! a spus dna învățătoare.

– Nu îmi găsesc un adidas, spune Dan.

– E aici! zice Ana.

– Cum l-ai găsit? a întrebat Dan.

Marian l-a văzut pe Robert, făcându-i cu ochiul lui Dorin.

După școală, Ana și Marian îi povestesc mamei despre Dorin și Robert.

– Dorin îl necăjește pe Dan! spune Ana.

– Și Robert se ia după el, adăugă Marian.

Mama zice:

– Ceea ce fac ei se numește „bullying”.

– Ce înseamnă „bullying”?

întreabă Ana.

– Este atunci când cineva rănește sau înfricoșează

pe altcineva, a spus mama. Modul în care se comportă acești doi copii îi face și pe ceilalți copii să le fie teamă să vorbească cu un adult. Ați fost curajoși că

21 Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor. PETRICĂ, S., TERZI-BARBĂROȘIE, D. Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, 2021. Disponibil: <https://www.unicef.org/moldova/media/7066/file/Antibullying>

mi-ați spus. Cred că este important să îi spuneți și d-nei învățătoare.

– Dar asta înseamnă să pârm! a spus Ana.

– Pe asta mizează și cei ce fac bullyingul, a spus mama. De frica de a nu fi făcuți pâracioși, copiii – Dar asta înseamnă să pârm! a spus Ana.

– Pe asta mizează și cei ce fac bullyingul, a spus mama. De frica de a nu fi făcuți pâracioși, copiii tac și aceia pot să rănească în continuare.

A doua zi, când Dan a intrat în clasă și se dezbracă, Dorin i-a luat ghiozdanul și l-a aruncat în celălalt colț al clasei, strigând:

– Robert, prinde-l!

– Nu este ghiozdanul tău! a strigat Ana.

– Dă-i ghiozdanul lui Dan! a strigat Marian. Robert a prins ghiozdanul și l-a aruncat din nou lui Dorin. Dorin l-a trântit jos și toate lucrurile din ghiozdan s-au împrăștiat. Toți colegii râdeau, mai puțin Ana, Marian și Dan.

– Ce s-a întâmplat aici? a întrebat dna învățătoare.

– Dorin i-a aruncat ghiozdanul lui Dan pe jos. El de foarte multe ori îi face tot felul de lucruri, prin care îl necăjește.

– Haideți să ne calmăm un pic, a spus dna învățătoare. E timpul să avem o discuție cu toată clasa.

Când toți copiii s-au așezat, doamna învățătoare le-a vorbit despre bullying. Apoi i-a întrebat ce fac copiii, când manifestă comportamente de bullying:

– Rănesc sau lovesc pe cineva care nu le-a făcut nimic, a spus Andrei.

– Pun porecle, a spus Radu.

– Îi fac pe prietenii tăi să nu mai vorbească cu tine, a spus Larisa.

– Ei cred că ceea ce fac e amuzant, dar nu își dau seama că pentru celălalt nu e amuzant, ci

dureros, a spus Alice.

– De ce unii copii se comportă atât de neprietenos cu alți copii? a întrebat Ana.

– Uneori acești copii care îi rănesc pe alți copii au fost și ei răniți, la rândul lor, de alți copii, a spus dna învățătoare. Apoi ei le fac altora ce au pățit și ei înșiși, pentru că asta îi face să se simtă mai mari și mai puternici. Ana și Marian au început să simtă că le pare rău pentru copiii care îi rănesc pe alții, pentru a se simți mai puternici.

– Mie nu-mi place bullying-ul! a spus Corina.

– Există cineva care iubește bullying-ul? întreabă d-na învățătoare.

– NUUUUU!!! Au strigat în cor copiii.

La prânz, dna învățătoare, Dorin, Robert și Dan rămân în clasă și au o discuție.

– Îmi pare rău că m-am purtat urât cu tine! a spus Dorin, arătând supărat.

– Și mie, a spus Robert. Eu nu vreau să fiu acela care se comportă neprietenos cu alții.

– Mulțumesc că ați spus că va pare rău! Am fost supărat pentru ceea ce mi-ați făcut, dar putem să ne cunoaștem mai bine. Nu știu dacă vom fi prieteni, dar putem să fim colegi.

Toți au ieșit la joacă. Când s-au întors în clasă, învățătoarea i-a spus lui Dan:

– Se pare că te-ai distrat în pauză!

– Ne-am distrat foarte bine, a spus Ana.

După ore Ana, Marian și Dan au alergat la poarta școlii, unde îi așteptau mamele lor.

– Cum a fost la școală astăzi? îl întreabă mama pe Dan.

– A fost foarte bine! Am ceva să îți spun.

Dan i-a povestit mamei că Dorin și Robert l-au necăjit.

– O, dragule! a spus mama lui Dan cu o privire supărată.



– Nu te îngrijora, mamă, a spus Dan, Ana și Marian i-au spus doamnei învățătoare despre ce mi se întâmplă și ea a vorbit cu toată clasa. Mă simt mult mai bine acum, pentru că Dorin și Robert au spus că regretă cele făcute.

Mama lui Dan l-a îmbrățișat.

– La revedere, Dan! a spus Ana și Marian.

Ne vedem mâine!

Dan a zâmbit și le-a făcut din mână: Ne vedem mâine, a spus el. Abia aștept să vin la școală din nou.

Întrebați copiii:

– Care sunt comportamentele neprietenoase, prin care Dorin îl chinuia pe Dan?
– Cum se comportau colegii, cu excepția Anei și a lui Marian, când Dorin îl chinuia pe Dan?

(R: Râdeau și făceau ca Dorin.)

– Cum au ajutat Ana și Marian la stoparea bullyingului? Cum s-au comportat ei, când Dorin îl trata neprietenos pe Dan? Ce au spus și ce au făcut?

(R: I-au spus lui Dorin să se oprească, pentru că nu e amuzant, au cerut ajutorul mamei și apoi al cadrului didactic.)

– Dacă nu ar fi spus nimănui și ar fi râs și ei ca ceilalți, Dorin s-ar fi oprit, sau ar fi continuat să îl chinuie pe Dan?

– Cum s-au comportat Ana și Marian cu Dan?

(R: S-au comportat drăguț cu el.)



Reflecții:

Facilitatorul va invita copiii să se gândească la comportamentele prin care Ana și Marian au fost Super colegi.

Astăzi Ana și Marian ne-au învățat cum putem fi buni colegi cu cineva care este tratat cu lipsă de prietenie de un alt coleg. Vă propun să facem împreună un poster prin care să notăm acele comportamente pe care le-am învățat de la cei doi copii, astfel încât să nu le uităm.



Sarcină „take away”:

Δ Fiecare dintre voi poate fi un Super coleg. Vom face un experiment. Veți fi atenți săptămâna aceasta la modul în care vă comportați. Ori de câte ori veți manifesta un comportament de Super coleg, acasă, cu frații voștri sau la școală, o să vă rog să îl notați în jurnalul de expediție. Data viitoare, când o să ne vedem, cine va avea cel puțin patru comportamente, va fi premiat pentru efortul lui cu o diplomă de Super coleg (vezi în imaginea următoare).



Sugestii pentru facilitator:

- Identificarea comportamentelor, acțiunilor care pot fi realizate pentru a fi un Super coleg
- Fișa resursă „Acțiuni pentru a fi un Super coleg”
- Includ în joc orice coleg care a fost lăsat pe dinafară.
- Vorbesc și mă joc cu toți colegii mei.
- Aleg să fiu spectator, când cineva se comportă neprietenos și merg să cer ajutorul unui adult.

- Spun persoanei care se comportă neprietenos să se oprească, pentru că nu e bine ceea ce face.
- Scot un coleg dintr-o situație de bullying, spunându-i. „Haide cu mine, acem nevoie de tine în joc”.
- Ai grijă ca mâinile și picioarele să nu rănească pe nimeni.
- Vorbesc politicos cu colegii mei:
 - spun „Te rog frumos”, când doresc ceva;
 - spun „Mulțumesc”;
 - spun „Pardon”, „Scuzați”, când vreau să trec și cineva stă în calea mea;
 - spun „Îmi pare rău”, când am rănit fără să vreau.
- Folosesc cu atenție cuvintele, astfel încât să nu rănesc pe nimeni.
- Spun colegilor ceea ce îmi place la ei. Și eu mă simt fericit, când ceilalți spun lucruri bune despre mine.

Fișa resursă „Diploma de Super coleg”

**DIPLOMĂ
DE SUPER COLEG**

Se acordă această diplomă elevului _____,
pentru efortul de a se comporta ca un super coleg.

In această săptămână, _____, a făcut următoarele
comportamente prietenoase față de colegii săi:

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

Data: __/__/__

Activitatea PRIVEȘTE ÎN OGLINDĂ – POZIȚIA DE PUTERE ÎNTR-O RELAȚIE



Scopul: Sporirea gradului de conștientizare în rândul participanților cu privire la existența poziției de putere în cadrul proceselor relaționale și modalitățile de exprimare și impunere a acesteia pe durata relațiilor.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- identifica elementele de putere în cadrul relațiilor sociale;
- cunoaște cum sunt utilizate elementele de putere de alții, sau cum le pot utiliza ei înșiși în relația cu diverși actori sociali;
- cunoaște componentele unei relații sănătoase, cum ar fi înțelegerea reciprocă, cunoașterea necesităților reciproce dintre parteneri etc.;
- obține o imagine mai clară a componentelor unei relații sănătoase, printre care înțelegerea reciprocă, comunicarea și, probabil, într-o oarecare măsură îi va determina să-și revizuiască propriile relații.



Resurse materiale: hârtie flipchart, markere, Fișa resursă „Poziția de putere într-o relație”.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: elevii claselor gimnaziale, liceale, părinți.



Pașii:

1. Organizați participanții în perechi.
2. Partenerii urmează să decidă care dintre dâșii va interpreta rolul de „persoană” și cine va fi „oglinda”.
3. Apoi, prezentați-le următoarea instrucțiune, și anume, că, în cadrul fiecărei perechi, „oglinda” trebuie să imite fiecare acțiune a „persoanei”. Rezervați activității 2-3 min.
4. Repetați activitatea, astfel partenerii au ocazia să facă schimb de roluri.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul invită grupul de elevi să se așeze în cerc și inițiază discuția despre cum a fost pentru ei această activitate.

- ✓ Cum v-ați simțit în rol de „persoană”?
- ✓ Cum v-ați simțit în rol de „oglindă”?
- ✓ V-ați confruntat cu experiența, când ați trecut prin momente similare rolului de „persoană”? În ce situații anume?
- ✓ V-ați confruntat cu experiența, când ați trecut prin momente similare rolului de „oglindă”? În ce situații anume?



Sugestii pentru facilitator:

Facilitatorul, în cadrul acestei activități, va accentua discuția asupra rolului poziției de putere în relații și în viața noastră de zi cu zi. Vor vorbi participanților despre faptul că persoanele care folosesc și abuzează de putere de multe ori nici măcar nu se respectă, înțeleg sau acceptă pe ele înseși, și, în general, sunt nemulțumite de propria lor persoană, în așa fel încât simt că trebuie să exercite puterea asupra altora doar ca să dețină falsa impresie că sunt în control. În general, atunci când rolurile de putere sunt inversate, iar cei care dețineau puterea sunt forțați acum să se subordoneze, în mare măsură, persoana repetă aceeași relație de putere, în pofida faptului că a fost expusă și a denunțat odată experiențele ca fiind nedrepte.

În concluzie, reliefați ideea că chiar dacă unii bărbați (și femei) recurg la poziția de putere în relație cu alte persoane și, în primă instanță, fac rău doar acestora, în final, în mod natural situația tinde să se întoarcă împotriva lor²².



Variații:

Pot fi valorificate alte întrebări de suport:

- Cât de realiste vă par aceste scenete?
- V-ați confruntat cu experiența, când persoanele au folosit puterea în scopuri negative? Cine a procedat astfel? De ce a procedat astfel?
- În viața de zi cu zi, folosiți sau ați folosit vreodată puterea pentru a atinge scopuri negative? De ce ați procedat astfel?
- De ce oamenii deprind un astfel de comportament?
- Care pot fi consecințele unei relații, când o persoană tratează o altă persoană în calitate de „obiect”?
- În ce mod în societate/cultură sunt perpetuate sau încurajate aceste tipuri de relații, când o persoană tratează o altă persoană în calitate de „obiect”?
- În ce mod această activitate v-a determinat să reflectați și, probabil, să revizuiți propriile relații?

Fișa resursă „Poziția de putere într-o relație”

Anumite relații implică un comportament care dăunează unuia dintre parteneri și, în unele cazuri, pot avea chiar și un caracter penal. Relațiile sănătoase se bazează pe principiile de egalitate și respect între parteneri.

Relațiile când un partener recurge la diverse tactici pentru a-l controla pe celălalt, vrând-nevrând fac rău ambelor părți. În astfel de cazuri, controlul sau raportul disproporționat de control al unuia asupra celuilalt se poate manifesta sub mai multe forme, inclusiv intimidare, amenințări, hărțuire și abuz fizic.

Produsul acestui tip de relații, de obicei, are ca finalitate că unui partener îi este frică de celălalt, și dacă vor continua în aceeași manieră, între dânsii întotdeauna va exista o senzație de nesiguranță.

Ce tip de comportamente pot fi categorisite drept violență domestică sau violență în familie?

Printre exemplele de comportamente care constituie violență în familie se numără:

- Agresiunea fizică – lovirea cu pumnul, lovirea cu piciorul, palmuirea, sugrumarea sau folosirea oricărui tip de arme împotriva victimei. Trebuie să se ia act și de orice amenințare de violență fizică făcute la adresa persoanei.
- Agresiunea sexuală – orice acțiune sau comportament sexual întreprins fără consimțământul uneia dintre persoane (sau parțial acceptat de unul din parteneri); orice atingere nedorită ce denotă lipsa de respect sau posedă tentă sexuală, violul (cu sau fără amenințări cu alte forme de violență), conformarea forțată la comportament sexual, atacurile indecente; constrângerea întru vizionarea de material pornografic.
- Aplicarea metodelor de constrângere și amenințărilor – acțiunea de a sugera persoanei

²² Activități psiho-sociale în domeniul egalității de gen pentru adolescenți. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/anexa_2_draft_activitati_de_la_egal_la_egal.pdf

că fie ea/el în mod direct va avea de suferit, fie copiii, animalele de companie sau bunurile acestea vor avea de suferit sau vor fi deteriorate.

- Aplicarea metodelor de intimidare – a induce persoanei starea de frică prin priviri, acțiuni sau gesturi amenințătoare.
- Abuz psihologic/emoțional/verbal – utilizarea cuvintelor și altor strategii pentru a insulta, amenința, desființa, abuza sau ponegri victima.
- Folosirea copiilor cu scopul de a-l face pe celălalt părinte să se simtă vinovat de situația acestora; amenințarea partenerului că-i vor fi luați copiii, sau va fi raportat/ă autorităților responsabile de protecția copilului.
- Vizitele ce au loc chiar și după despărțirea partenerilor, pentru a-l/ a o hărțui sau folosi copiii în calitate de intermediari în transmiterea unor mesaje.
- Aplicarea unor măsuri de izolare partenerului – controlul asupra acțiunilor partenerului, cu cine se întâlnește, cu cine vorbește, ce citește și ce locuri vizitează.
- Abuz economic – controlul accesului sau lipsa accesului la resursele familiei, cum ar fi banii și bunurile.

Activitatea PIRAMIDA RELĂȚIEI



Scopul: Ghidarea tinerilor prin procesul de definire a elementelor ce transformă o relație în una puternică, stabilă și durabilă.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- determina de sine stătător ce este important într-o relație și ce nu e important;
- identifica ce elemente caracterizează o relație funcțională/nefuncțională;
- înțelege cum pot acționa pentru a menține relațiile funcționale.



Resurse materiale: hârtie flipchart, markere, Fișa resursă „Modalități de a-ți transforma relația într-o relație sănătoasă”.



Timp estimativ: 60 min.



Beneficiari: elevii claselor liceale, cadre didactice, părinți.



Pași:

1. Cu întregul grup de participanți organizați o repriză de brainstorming cu privire la componentele unei relații (atât pozitive, cât și negative). Acestea pot fi cuvinte precum „respect”, „încredere”, „loialitate”, „violență” sau „putere”.
2. Dacă lucrați în grupuri mici, rugați participanții să deseneze figura unui triunghi pe o foaie de hârtie. Apoi, să împartă triunghiul în trei secțiuni.
3. Baza piramidei este cea mai solidă parte a structurii. Rugați participanții să scrie maxim patru elemente care, din punctul lor de vedere, sunt elementele cele mai importante ale unei relații. Acestea sunt și elementele care creează baza sau fundamentul tuturor relațiilor lor. Totodată, reprezintă „componentele esențiale” sau necesitățile în cadrul unei relații.
4. În secțiunea de mijloc, rugați participanții să scrie maxim trei elemente pe care le consideră importante, dar nu neapărat cruciale pentru relațiile lor. Acestea sunt componentele pe care ar fi foarte bine să le avem, dar am putea menține relația fără unul sau două dintre ele.

5. În ultima secțiune, de sus, rugați participanții să scrie un element pe care îl consideră drept un bonus într-o relație. De exemplu, cineva ar putea scrie „simțul umorului” sau „banii”.
6. Întrebați dacă sunt doritori care să împărtășească răspunsurile lor cu întregul grup. Rugați-i, de asemenea, să explice de ce au aranjat cuvintele în modul în care au făcut-o.



Reflecții:

La finele activității, facilitatorul ghidează discuția referindu-se la următoarele întrebări:

- ✓ Care sunt elementele comune pentru o relație sănătoasă?
- ✓ Care sunt elementele comune pentru o relație nefuncțională?
- ✓ Care sunt cele mai mari provocări în dezvoltarea unei relații sănătoase? Cum putem face față acestor provocări?
- ✓ Cum trebuie să acționați dacă credeți că sunteți într-o relație nefuncțională?
- ✓ Ce ați putea face dacă un prieten este implicat într-o relație nefuncțională?



Sugestii pentru facilitator:

Facilitatorul în încheiere va menționa faptul că o relație sănătoasă este una care se bazează pe respect reciproc și exclude manipularea fizică sau emoțională, controlul sau abuzul. Este important să știi ce-ți dorești de la o relație amoroasă, să fii asertiv (și nu agresiv sau dominant) și să fii un bun ascultător. Tot ce se întâmplă într-o relație (indiferent dacă este vorba de comportamentul la o întâlnire sau forma relațiilor fizice) ar trebui, în linii generale, să se reducă la comunicare, respect și înțelegere reciprocă.

Fișa resursă „Modalități de a-ți transforma relația într-o relație sănătoasă”

Respect reciproc

- **Arată că într-adevăr îți pasă de cealaltă persoană și de relația voastră,** prin a-ți împărtăși gândurile și sentimentele. Ascultă ceea ce partenerul tău are de spus.
- **Întreabă despre interesele celuilalt.** Discutați despre sport, muzică sau filme, orice v-ar ajuta să depășiți sentimentele incomode și să vă cunoașteți mai bine.
- **Continuă să ai o viață în afara relației.** Oamenii sunt mai atractivi unul pentru altul, dacă au și alte interese decât cele ale partenerului. Ține pasul cu temele pentru acasă, prietenii și activitățile care îți plac, dar la care nu participă și partenerul.
- **Rezolvați dezacordurile prin dragoste și respect.** Oamenii nu întotdeauna trebuie să fie de acord cu filmele, muzica sau sporturile preferate ale partenerului, sau chiar și cu privire la cât de des să se sune sau să se vadă unul cu altul. Este firesc ca oamenii să nu fie mereu de acord. Cel mai important lucru este modul în care se ajunge la o înțelegere. Cu o atitudine bună, puteți avea un dezacord sănătos.

Semne ale unei relații nefuncționale

- Sentimentele de frică, stres și tristețe.
- Lipsa de respect.
- Te implici în anumite activități, chiar dacă crezi că nu este corect.

- Te simți incomod când sunteți împreună.
- Simți că ești ținut pe loc.
- Partenerul tău reprezintă un obstacol în fața reușitelor tale școlare sau te face să te simți vinovat pentru faptul că faci lucruri care te interesează.
- Comportamentul de control: „Dacă mă iubești, trebuie să știu unde ești”.
- Partenerului tău nu-i pasă de prietenii tăi.
- Vă sunați tot timpul. Simți că partenerul tău este posesiv și simți că te sufoci. Ești învinuit/ă de problemele partenerului: „Totul e doar din vina ta”.
- Dacă sentimentul de gelozie persistă, un pic de gelozie este ceva normal, însă multă gelozie sau dacă permiteți geloziei să controleze ceea ce se întâmplă între voi doi, aceasta va dăuna relației voastre.
- Încercarea de a schimba comportamentul celeilalte persoane.
- Unul dintre voi spune celuilalt: „Așa cum zic eu și nicidecum altfel”.
- Atunci când vorbiți despre o problemă, o relație nefuncțională poate deveni una sănătoasă. Dar, dacă nu puteți găsi modalități de a vă bucura de timpul pe care îl petreceți împreună, aceasta poate însemna că este timpul să încetați relația.

Prin schimbarea comportamentului tău, tu poți dobândi respectul, sprijinul și dragostea pe care le meriți.



MODULUL 5.

ACTIVITĂȚI RECREATIVE

Misiunea acestui modul este de a explora și evidenția importanța activităților recreative în promovarea stării de bine în mediul școlar. Modulul își propune să ofere o înțelegere aprofundată a modului în care activitățile recreative pot contribui la dezvoltarea emoțională, socială și cognitivă a elevilor.

Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- ◇ identifica și descrie beneficiile activităților recreative pentru sănătatea mintală și fizică a tuturor actanților în mediul școlar;
- ◇ oferi strategii și recomandări pentru implementarea eficientă a acestor activități în școli;
- ◇ prezenta bune practici din diverse medii educaționale;
- ◇ furniza instrumente și resurse pentru profesori, cadre manageriale și psihologi școlari în vederea integrării activităților recreative în curriculum și în programul zilnic al școlii;
- ◇ promova o cultură școlară care valorizează și susține activitățile recreative ca parte integrantă a procesului educațional și a dezvoltării holistice a elevilor;

Prin îndeplinirea acestor obiective, modulul urmărește să sprijine crearea unui mediu școlar echilibrat și pozitiv, unde toți actanții se pot dezvolta armonios și își pot atinge potențialul maxim.



E bine să se știe!

- Activitățile recreative au ca scop promovarea sănătății fizice și mentale. Activitățile recreative, cum ar fi sportul și jocurile în aer liber, sunt esențiale pentru menținerea unei sănătăți fizice optime. Prin intermediul acestor activități, elevii își pot îmbunătăți starea de sănătate cardiovasculară, forța musculară și coordonarea motorie. Mai mult decât atât, activitățile recreative au și un impact semnificativ asupra sănătății mentale a elevilor. Exercițiile fizice eliberează endocrinele, neurotransmițători care induc o stare de bine și reduc stresul și anxietatea. Prin urmare, participarea la activități recreative poate contribui la reducerea riscului de depresie și anxietate și la promovarea unui echilibru mental sănătos.
- Activitățile recreative oferă elevilor oportunități de a interacționa și de a colabora cu colegii lor într-un mediu non-academic. Participarea la sporturi de echipă sau la jocuri de grup promovează spiritul de echipă, cooperarea și comunicarea eficientă. Prin intermediul acestor interacțiuni sociale pozitive, elevii învață să-și dezvolte abilitățile sociale, cum ar fi ascultarea activă, empatia și rezolvarea conflictelor. În plus, construirea și întreținerea relațiilor interpersonale sănătoase în cadrul activităților recreative contribuie la creșterea stimei de sine și la îmbunătățirea sentimentului de apartenență la comunitatea școlară.
- Școlile moderne se confruntă adesea cu presiuni academice crescute, iar elevii sunt supuși unui nivel semnificativ de stres și presiune. Participarea la activități recreative oferă elevilor oportunitatea de a se deconecta și de a se relaxa, reducând astfel nivelul de stres și oboseală asociat cu învățarea intensivă. Prin intermediul activităților recreative, elevii își pot elibera mintea și pot reveni la sarcinile academice cu o perspectivă proaspătă și revitalizată.

- Activitățile recreative joacă un rol esențial în promovarea bunăstării generale a elevilor în școală. Aceste activități nu numai că contribuie la sănătatea fizică și mintală a elevilor, dar și la dezvoltarea abilităților sociale, relațiilor interpersonale și reducerii stresului și oboselei academice. Prin urmare, este crucial ca școlile să ofere o varietate de activități recreative și să încurajeze participarea activă a elevilor în acestea, pentru a sprijini bunăstarea lor holistică și succesul academic.
- Deși procesul educațional este adesea asociat cu aspectele academice și cognitive, este crucial să recunoaștem că sănătatea mintală și starea emoțională a elevilor sunt la fel de importante pentru succesul lor în școală și în viață. În această lucrare, vom explora de ce și cum activitățile recreative contribuie la bunăstarea elevilor în școală, evidențiind beneficiile acestor activități și modalitățile prin care pot fi integrate eficient în mediul școlar.
- Activitățile recreative nu sunt doar o pauză plăcută de la munca școlară, ci aduc numeroase beneficii cognitive, emoționale și sociale pentru elevi. În primul rând, aceste activități oferă oportunități pentru relaxare și reducerea stresului. Elevii care participă la activități recreative au tendința de a poseda niveluri mai scăzute de anxietate și depresie, ceea ce le permite să se concentreze și să învețe mai eficient în timpul orelor. De asemenea, activitățile recreative promovează sănătatea fizică prin implicarea în activități fizice, cum ar fi sporturile sau jocurile în aer liber, ceea ce poate duce la îmbunătățirea stării generale de sănătate și bunăstare a elevilor.

În al doilea rând, activitățile recreative facilitează dezvoltarea abilităților sociale și a relațiilor interpersonale. Participarea la jocuri de echipă sau la cluburi și activități extracurriculare oferă elevilor oportunități să își îmbunătățească abilitățile de comunicare, colaborare și lucrul în echipă. Aceste interacțiuni pozitive între elevi contribuie la formarea unui mediu școlar mai empatic și mai incluziv, în care fiecare elev se simte valorizat și acceptat.

Cum pot fi integrate activitățile recreative în mediul școlar - pentru a profita la maximum de beneficiile acestora, este important ca acestea să fie integrate în mod corespunzător în mediul școlar. Una dintre modalitățile de a realiza acest lucru este prin includerea activităților recreative în programul școlar zilnic. Pauzele regulate și orele de educație fizică pot fi folosite pentru a oferi elevilor timpul și spațiul necesar pentru a se angaja în astfel de activități.

În plus, școlile pot să ofere o varietate de opțiuni pentru activitățile recreative, pentru a răspunde nevoilor și intereselor diverse ale elevilor. Acestea pot include sporturi, arte și cluburi tematice, care să ofere elevilor posibilitatea de a-și explora pasiunile și de a se conecta cu alți colegi care au aceleași interese.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

Echipa managerială va contribui la bunăstarea în școală prin:

Planificarea:

- Identificarea nevoilor și intereselor elevilor pentru a planifica activități recreative relevante.
- Asigurarea resurselor necesare pentru desfășurarea activităților, cum ar fi spațiile adecvate și echipamentele necesare.
- Coordonarea logistică pentru organizarea și desfășurarea activităților, inclusiv aprobarea bugetului și a autorizațiilor necesare.

Promovarea participării și implicării:

- Comunicarea activă cu elevii și cu părinții pentru a promova și încuraja participarea la activități recreative.
- Crearea unui cadru stimulat și atractiv pentru activitățile recreative, care să încurajeze implicarea și angajamentul elevilor.
- Identificarea și eliminarea potențialelor bariere sau obstacole care ar putea împiedica participarea elevilor la activități.

Monitorizarea și evaluarea impactului:

- Colectarea feedbackului și a datelor despre participarea și experiența elevilor în cadrul activităților recreative.
- Analizarea rezultatelor și a efectelor activităților asupra bunăstării și dezvoltării elevilor.
- Utilizarea rezultatelor evaluării pentru a ajusta și îmbunătăți activitățile viitoare și pentru a lua decizii conștiente în ceea ce privește resursele și prioritățile.

Psihologii școlari vor contribui la bunăstarea în școală prin:*Oferirea suportului emoțional și consiliere:*

- Identificarea și gestionarea emoțiilor negative sau a anxietății legate de activitățile recreative și oferirea de strategii de coping și de gestionare a stresului.
- Sprijinirea dezvoltării abilităților sociale și de relaționare pentru a facilita participarea și integrarea elevilor în cadrul activităților recreative.

Planificarea și implementarea intervențiilor specifice:

- Identificarea nevoilor specifice ale elevilor și planificarea intervențiilor adecvate pentru a sprijini participarea și implicarea lor în activitățile recreative.
- Colaborarea cu cadrele didactice și cu echipa managerială pentru a dezvolta strategii și planuri de intervenție personalizate pentru elevii care au dificultăți în legătură cu activitățile recreative.
- Monitorizarea progresului și ajustarea intervențiilor în funcție de nevoile și progresele individuale ale elevilor.

Promovarea conștientizării și a resurselor disponibile:

- Promovarea conștientizării și a importanței activităților recreative pentru sănătatea mintală și bunăstarea generală a elevilor.
- Furnizarea de informații și resurse despre activitățile recreative disponibile în școală sau în comunitate și încurajarea participării la acestea.
- Organizarea de sesiuni de conștientizare și de educație despre beneficiile și modalitățile de implicare în activitățile recreative pentru elevi și pentru părinți.

Cadrele didactice vor contribui la bunăstarea în școală prin:*Crearea și facilitarea activităților recreative:*

- Dezvoltarea și implementarea unor activități recreative relevante și interesante, care să încurajeze implicarea și participarea activă a elevilor.
- Furnizarea de instrucțiuni clare și îndrumare pe parcursul desfășurării activităților, pentru a asigura o experiență pozitivă și sigură pentru elevi.

- Crearea unui mediu deschis și receptiv pentru exprimarea creativității și explorarea intereselor individuale ale elevilor în cadrul activităților.

Promovarea valorilor și competențelor socioemoționale:

- Încurajarea colaborării, a comunicării și a spiritului de echipă în cadrul activităților recreative.
- Sprijinirea dezvoltării abilităților de rezolvare a problemelor, de luare a deciziilor și de gestionare a emoțiilor în contextul activităților recreative.
- Promovarea respectului, a toleranței și a empatiei în relațiile dintre elevi în timpul desfășurării activităților.

Oferirea de feedback și spațiu sigur pentru reflecții:

- Oferirea de feedback constructiv și aprecieri pentru eforturile și realizările elevilor în cadrul activităților recreative.
- Reflectarea asupra experiențelor și a rezultatelor activităților recreative pentru a identifica punctele tari și punctele de dezvoltare.
- Utilizarea feedbackului și a reflectării pentru a îmbunătăți practica și pentru a sprijini progresul și învățarea continuă a elevilor.

Părinții vor contribui la bunăstarea în școală prin:

- Susținerea participării și încurajarea implicării:
- Susținerea și încurajarea copiilor să participe și să se implice în activitățile recreative organizate de școală sau de comunitate.
- Oferirea de suport și resurse pentru a facilita participarea copiilor la activitățile recreative, cum ar fi transportul sau costurile asociate.

CASETA CU ACTIVITĂȚI:

Activitatea SESIUNE DE JOCURI ÎN AER LIBER



Scopul: Promovarea spiritului de echipă, cooperarea și divertismentul într-un mediu în aer liber.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- îmbunătăți abilitățile de comunicare și colaborare într-un context de echipă;
- dezvolta reziliența și spiritul competitiv într-un mod sănătos și distractiv;
- promova exercițiul fizic și starea de bine prin intermediul activităților în aer liber.



Resurse materiale necesare: mingi de fotbal, mingi de baschet, frisbee, conuri de marcaj, coardă de sărit, saci pentru sărituri, baloane cu apă (pentru jocuri pe timp cald), creta pentru desenat pe asfalt, fluier pentru coordonatorii de joc.



Timp estimativ: 45-60 min.



Beneficiari: activitatea poate fi organizată cu elevii tuturor treptelor școlare.

**Pașii:**

1. Înainte de activitate, se va pregăti un teren de joc adecvat pentru activitățile planificate.
2. Elevii vor fi împărțiți în echipe și li se vor explica regulile jocului.
3. Facilitatorul va monitoriza jocurile și va oferi îndrumare și suport în timpul desfășurării activității.

**Reflecții:**

La finalul activității, se va discuta despre importanța spiritului de echipă și a colaborării pentru bunăstarea în școală. Se vor evidenția aspectele pozitive ale activității și se vor oferi sugestii pentru îmbunătățirea experienței viitoare.

Activitatea PAUZA DE MIȘCARE: „SCUTURĂ-TE DE OBOSEALĂ”

Scopul: Crearea unei bune dispoziții, și a unui moment de recreere.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- Dezvolta abilitățile de gestionare a stresului și oboselii;
- Îmbunătăți conștientizarea corpului și a stării emoționale;
- Promova activitățile fizice ca parte a rutinei zilnice



Timp estimativ: 45-60 min.

**Pașii:**

1. Profesorul spune: „Vom face o pauză de mișcare pentru a ne reîncărca energial!”
2. Profesorul se ridică în picioare și demonstrează câteva mișcări simple de întindere.
3. Profesorul încurajează elevii să se ridice și să imite mișcărilor.
 - „Întindeți brațele cât de sus puteți.”
 - „Faceți câteva rotații ale umerilor înainte și înapoi.”
 - „Scuturați brațele și picioarele pentru a elibera tensiunea.”

**Sugestii pentru facilitatori:**

- Încurajează elevii să se implice activ și să se simtă liberi să se miște.
- Fii entuziast și pozitiv pentru a motiva elevii să participe.
- Folosește muzică veselă pentru a crea o atmosferă plăcută.

Activitatea TEATRU IMPROVIZAT

Scopul: Dezvoltarea înțelegerii și exprimării emoțiilor, îmbunătățirea abilităților de comunicare nonverbală, promovarea empatiei și a înțelegerii între elevi.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- Învăța să recunoască și să exprime diferite emoții prin limbajul corporal și expresii faciale;
- dezvoltă abilități de observare și interpretare a comportamentului nonverbal;
- Învăța să colaboreze și să ofere feedback constructiv colegilor lor.



Resurse materiale necesare: cartonașe cu emoții (ex., fericire, tristețe, frică), un spațiu deschis pentru interpretare, pixuri și hârtii pentru notițe.



Timp estimativ: 40 min.



Pașii:

1. Facilitatorul explică scopul și obiectivele activității. Discută despre importanța înțelegerii și exprimării emoțiilor.
2. Urmează exerciții de încălzire vocală și corporală:
 - Jocuri rapide pentru relaxare și pregătirea pentru improvizație (ex.: „Sunetele Naturii” sau „Mimă”).
3. Facilitatorul va explica elevilor cum se va desfășura activitatea. Fiecare elev va primi un cartonaș cu o emoție și va trebui să o demonstreze fără a vorbi.
 - Ceilalți elevi vor încerca să ghicească emoția demonstrată.
4. Demonstrarea emoțiilor:
 - Elevii vor fi împărțiți în grupuri mici (4-5 elevi per grup).
 - Fiecare elev din grup va primi câte un cartonaș cu o emoție.
 - Pe rând, fiecare elev va demonstra emoția primită, folosind doar limbajul corporal și expresiile faciale.
 - Ceilalți membri ai grupului vor ghici emoția demonstrată și vor oferi feedback constructiv.
 - Rotește emoțiile între grupuri după câteva runde, astfel încât fiecare elev să aibă șansa de a demonstra și ghici diferite emoții.
5. Discuție și feedback
 - Facilitatorul va invita elevii înapoi în grupul mare și va conduce o discuție despre experiențele trăite. Elevii vor fi invitați să relateze ce emoții au fost mai ușor sau mai dificil de demonstrat și ghicit.



Reflecții:

La finalul activității, elevii vor fi încurajați să împărtășească impresiile lor despre experiență și să ofere feedback reciproc. Se va discuta despre importanța exprimării personale și a creativității în dezvoltarea personală și socială a elevilor.



Sugestii pentru facilitatori:

- Asigură-te că toți elevii participă activ și că mediul este unul sigur și încurajator.
- Oferă exemple de demonstrări pentru a ajuta elevii să înțeleagă cum să exprime diferitele emoții.
- Încurajează elevii să folosească întregul corp pentru a exprima emoțiile, nu doar fața.
- Fii atent la dinamica grupului și intervine dacă un elev întâmpină dificultăți.
- Oferă feedback pozitiv și constructiv pentru a încuraja învățarea și dezvoltarea abilităților de exprimare emoțională.

Fișă resursă



Activitatea SESIUNE DE STORYTELLING



Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare și creativitate ale elevilor.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- Îmbunătăți colaborarea și înțelegerea reciprocă între elevi și profesori;
- Încuraja exprimarea liberă și ascultarea activă;

Materiale necesare: cartonașe cu personaje și situații, hârtii și pixuri pentru notițe, un spațiu deschis pentru desfășurarea activității, un cronometru sau ceas.



Timp estimativ: 60-90 min.



Pași:

1. Profesorul explică scopul și obiectivele activității de storytelling, subliniind importanța creativității și a colaborării. Se discută despre structura unei povești (introducere, cuprins, încheiere) și elementele cheie (personaje, loc, conflict, rezolvare).
2. Profesorul prezintă conceptul activității, în care fiecare parte a poveștii este dezvoltată în mod colaborativ, urmând un proces structurat în pași.
3. Împărțirea elevilor și a profesorilor în grupuri mici (4-5 membri per grup). Se asigură că fiecare grup are o combinație de elevi și cel puțin un profesor pentru a facilita colaborarea inter-generațională.
4. Fiecare grup primește o foaie de hârtie și un pix. Grupurile sunt invitate să aleagă un personaj principal, un loc și un conflict pentru povestea lor.

5. Grupurile discută și notează ideile principale pe hârtie, asigurându-se că toți membrii contribuie.

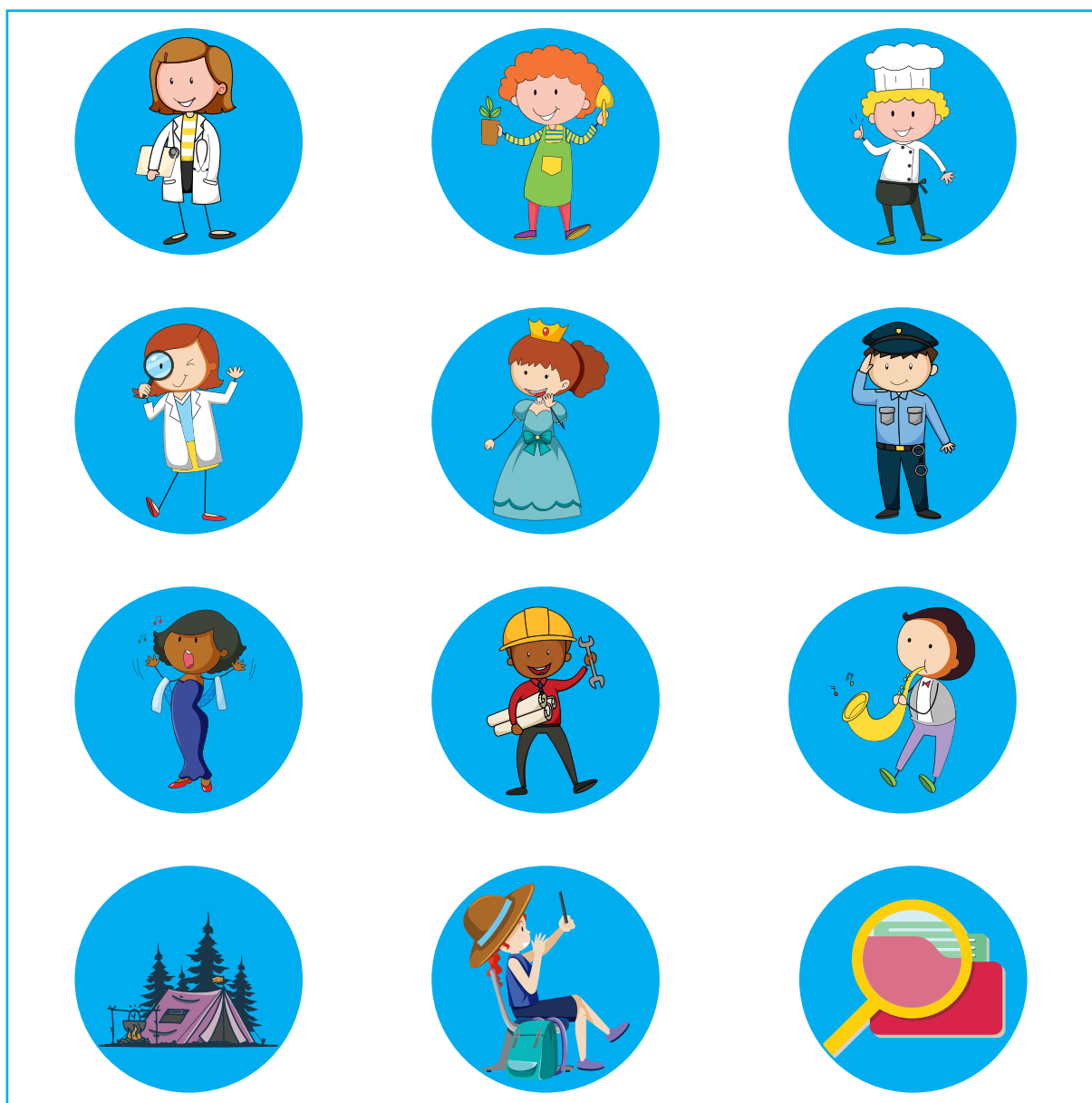


Sugestii pentru facilitatori:

- Asigură-te că toți elevii sunt implicați activ și că fiecare voce este auzită.
- Încurajează elevii să exploreze idei originale și să își asume riscuri creative.
- Fii flexibil și gata să oferi suport acolo unde este nevoie, adaptând activitatea în funcție de dinamica grupului.
- Folosește umorul și încurajarea pentru a menține o atmosferă pozitivă și relaxată.

Această activitate nu doar că dezvoltă abilitățile de storytelling și colaborare, dar și întărește legăturile dintre elevi și profesori, promovând un mediu de învățare creativ și suportiv.

Fișă resursă



Activitatea SESIUNE DE PLIMBARE MINDFULNESS ÎN NATURĂ



Scopul: Promovarea conectării cu natura și a stării de prezență și conștientizare prin practici de mindfulness în aer liber.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- învăța să se concentreze pe prezent prin observarea atentă a mediului înconjurător;
- reduce stresul și anxietatea prin respirație conștientă și meditație în mișcare;
- îmbunătăți starea de bine și conexiunea cu natura.



Resurse materiale necesare: nici o resursă materială specială necesară, doar un spațiu natural potrivit pentru plimbare și meditații.



Pașii:

1. Se va alege un traseu potrivit.
2. Facilitatorul va oferi ghidare și explicații privind realizarea practicilor de mindfulness.

Activitatea SESIUNE DE YOGA ȘI MEDITAȚIE



Scopul: Promovarea relaxării, reducerea stresului și îmbunătățirea stării generale de bine.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- învăța tehnici de respirație și de întindere pentru relaxare și reducerea tensiunii;
- crește conștientizarea asupra propriei respirații și a corpului;
- îmbunătăți flexibilitatea și mobilitatea articulare.



Timp estimativ: 45 min.



Beneficiari: elevii claselor liceale, profesori, cadre manageriale, psihologi școlari.



Resurse materiale necesare: sala de gimnastică sau spațiu liber, saltele de yoga.

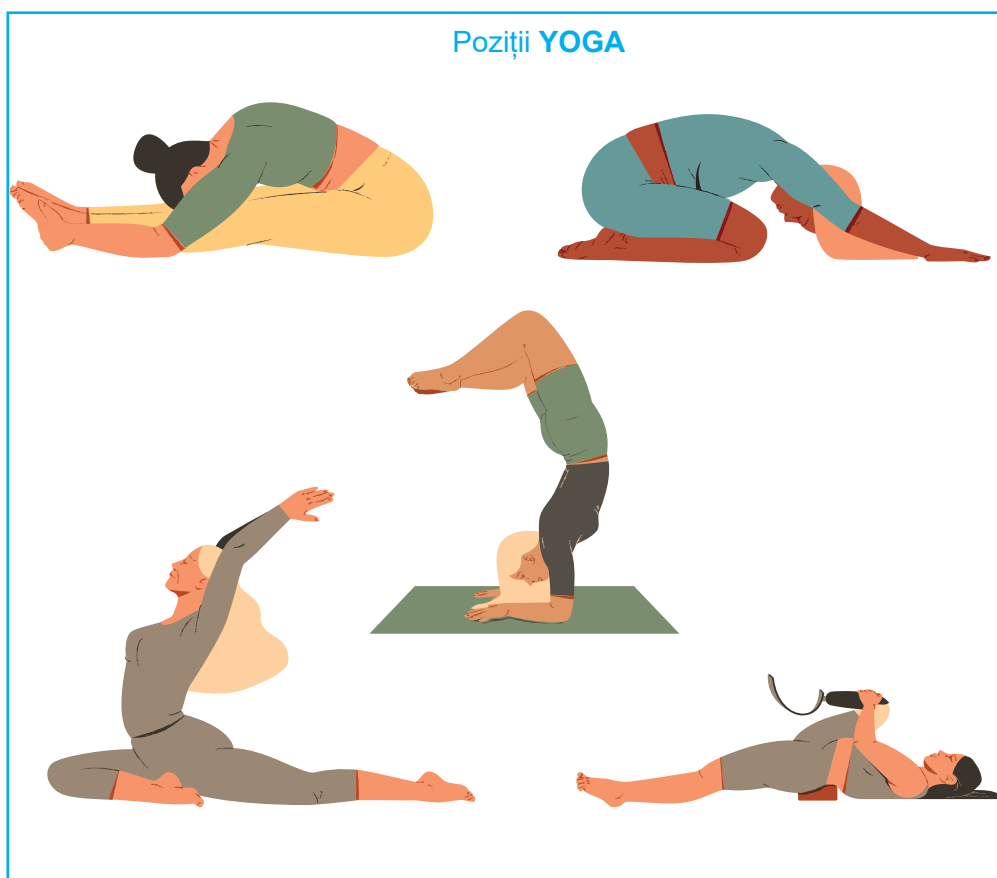


Pașii:

1. Încălzirea
 - Profesorul explică scopul sesiunii și beneficiile yoga și meditației.
 - Elevii sunt încurajați să se concentreze pe momentul prezent și să fie deschiși la experiență.
 - Elevii sunt rugați să stea pe saltelele de yoga în poziția de șezut confortabil.
 - Profesorul conduce o scurtă încălzire cu întinderi ușoare:
 - Întinderea brațelor deasupra capului și întinderea spre lateral.
 - Rotații ale gâtului și umerilor.
 - Întinderi ale spatelui, atingând degetele de la picioare.
2. Practica de Yoga
 - Facilitatorul demonstrează și ghidează elevii prin câteva poziții simple de yoga:
 - Poziția Muntelui (Tadasana): Elevii stau drept, cu picioarele unite și brațele pe lângă corp. Se concentrează pe respirație și pe menținerea unei posturi drepte.
 - Poziția Copacului (Vrksasana): Elevii ridică un picior și îl așază pe coapsa

opusă, menținând echilibrul. Brațele se ridică deasupra capului.

- Poziția Căinelui cu Fața în Jos (Adho Mukha Svanasana): Elevii se așază pe mâini și genunchi, apoi ridică șoldurile în sus, formând un V inversat.
- Poziția Războinicului (Virabhadrasana): Elevii își plasează un picior în față și își îndoaie genunchiul, menținând piciorul din spate drept. Brațele se întind lateral, în linie cu umerii.
- Poziția Copilului (Balasana): Elevii se așază pe genunchi și se lasă în față, cu fruntea pe saltea și brațele întinse în față.



Concentrarea pe Respirație:

- Profesorul reamintește elevilor să respire profund și conștient în timpul fiecărei poziții, menținând o respirație lentă și constantă.

3. Meditația

Meditație Ghidată:

- Elevii sunt rugați să se așeze confortabil în poziția de lotus sau cu picioarele încrucișate.
- Profesorul ghidează o meditație simplă de 5-10 minute:
- Focus pe Respirație: Elevii își concentrează atenția asupra respirației, inspirând și expirând profund.
- Scanare Corporală: Profesorul îi conduce pe elevi printr-o scanare corporală, concentrându-se pe relaxarea fiecărei părți a corpului de la cap până la degetele de la picioare.

Încheierea Sesiunii:

- Profesorul încheie sesiunea, cerând elevilor să își miște ușor degetele și degetele de la picioare, să își întindă corpul și să se ridice încet în poziție de șezut.
- Profesorul mulțumește elevilor pentru participare și îi încurajează să practice yoga și meditația regulat pentru a-și menține bunăstarea.

**Sugestii pentru facilitatori:**

- ◇ Fii un model pentru elevi, demonstrând pozițiile și menținând o atitudine calmă și pozitivă.
- ◇ Încurajează elevii să își respecte limitele fizice și să nu forțeze pozițiile.
- ◇ Creează un mediu liniștit și confortabil pentru practică, folosind muzică relaxantă dacă este posibil

Fișă resursă**Meditație ghidată**

Începe prin a te așeza într-o poziție confortabilă și închide ochii. Începe să te concentrezi asupra respirației tale, observând cum aerul intră și iese în mod natural din corpul tău. Permite-ți să te relaxezi din ce în ce mai mult în timp ce te eliberezi de gânduri și tensiuni, (așteaptă 2-3 minute). Acum, imaginează-ți că te afli în fața unei uși. Aceasta este ușa către trecutul tău de copil. Privește ușa și simte curajul și hotărârea din interiorul tău în a explora această latură a ființei tale. Simte cum intenția ta de a-ți elibera amintirile copilăriei devine din ce în ce mai puternică. (așteaptă 2-3 minute)

Deschide ușa și intră într-o încăpere luminoasă și plină de căldură. Aici te întâmpină copilul tău interior, aducând cu el amintiri și emoții din acea perioadă a vieții tale. Privește-l cu iubire și acceptare, știind că ești acum aici pentru a-l susține și a-l elibera de orice povară. (așteaptă 2-3 minute)

Permite-ți să te plimbi în jurul camerei și să observi diferitele amintiri și emoții care apar. Fii deschisă la ceea ce vine și permisivă în a simți toate emoțiile ce se ivește. Dă-ți permisiunea de a re trăi momentele importante din copilăria ta și de a elibera emoțiile și blocajele asociate cu acestea. (așteaptă 4- 5 min).

În timp ce explorezi amintirile și emoțiile, permite-ți să îți aduci aminte de înțelepciunea și puterea pe care le ai acum. Vei putea oferi copilului tău interior iubire și susținere, îmbrățișându-l cu înțelegere și compasiune. (așteaptă 4- 5 min).

Acum, începe să te îndepărtezi de încăpere și să te întorci la ușa prin care ai intrat. Îți iei rămas bun de la copilul tău interior, știind că ai făcut un pas important în procesul de vindecare și transformare. (așteaptă 2-3 min).

Începe să te întorci în prezent, aducându-ți atenția înapoi la respirația ta. Simte cum energia curată și echilibrată te învăluie pe măsură ce te conectezi din nou cu prezentul. (așteaptă 2-3 min). În final, deschide ușor ochii și permite-ți să te acomodezi cu mediul înconjurător. Simte în tine acea energie de vindecare și pace pe care ai cultivat-o în timpul meditației. (așteaptă 2-3 min).

Fișă resursă

Relaxarea progresivă Jacobson (forma prescurtată)

1. Culcat pe spate cu brațele pe lângă corp, lăsați ochii deschiși 3-4 min.
2. Închideți treptat ochii și îi mențineți așa pe parcursul activității.
3. După 3-4 min după ce ați închis ochii, strângeți pumnul. Observați-vă senzația de contracție a mușchilor antebrațului și a pumnului timp de 1-2 min.
4. Relaxați-vă timp de 3-4 min.
5. Închideți din nou pumnul stâng, observați-vă senzația timp de 1-2 min.
6. Relaxați-vă din nou timp de 3-4 min.
7. Închideți-vă a treia oară pumnul stâng, observați-vă senzația timp de 1-2 min.
8. Aceeași serie de acțiuni se repetă la celelalte membre și părți ale corpului.

Activitatea ATELIER DE ARTĂ ȘI CREAȚIE

Scopul: Stimularea creativității și exprimării personale prin intermediul artei.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- dezvolta abilitățile artistice și imaginația;
- explora diverse tehnici artistice și materiale;
- redescoperi bucuria de a crea și de a exprima emoții prin artă.



Timp estimativ: 60 min



Resursele materiale necesare: Materiale de desen și pictură (pânze, vopsele acrilice, pensule, creioane colorate etc.), hârtie, creioane, plastilină.



Pașii:

1. Facilitatorul ar trebui să creeze un mediu relaxant și să ofere instrucțiuni clare și încurajări constante pe parcursul sesiunii.
2. Elevii și profesorii aleg materialele cu ajutorul cărora vor realiza activități artistice.



Sugestii pentru facilitatori:

Ajustează nivelul de dificultate în funcție de vârsta și abilitatea elevilor.

Activitatea JOCUL DE CONCENTRARE: „SIMON SPUNE”

Scopul: Antrenarea și reenergizarea elevilor, prin diverse activități, pentru a le menține atenția.



Pașii:

1. Profesorul spune:
 - „Vom juca un joc pentru a ne concentra mai bine. Se numește Simon spune”
2. Profesorul explică regulile jocului:
 - „Eu voi da comenzi, și voi trebuie să le urmați doar dacă încep cu Simon spune. Dacă comanda nu începe cu 'Simon spune', nu trebuie să o urmați”.
3. Profesorul începe cu comenzi simple:
 - „Simon spune să ridicați mâna dreaptă”.

- „Simon spune să bateți din palme”.
- „Puneți mâna pe cap” (dacă cineva face mișcarea, este eliminat din runda respectivă).

4. Continuă jocul cu comenzi variate pentru 5-10 min.



Sugestii pentru facilitatori:

- Ajustează nivelul de dificultate în funcție de vârsta și abilitatea elevilor.
- Folosește umorul și diverse mișcări pentru a menține jocul interesant.
- Încurajează spiritul de echipă și oferă feedback pozitiv.

Activitatea EXERCITIUL DE RELAXARE: „VIZUALIZAREA NATURII”



Scopul: Oferirea elevilor momente de relaxare prin organizarea lecției în parc sau pădurice, unde vor desfășura activitatea.



Timp estimativ: 15-20 de min.



Pașii:

1. Profesorul spune:

- „Vom face un exercițiu de vizualizare pentru a ne relaxa și a ne conecta cu natura.”

2. Elevii se așază confortabil pe iarbă sau pe bănci.

3. Profesorul ghidează elevii printr-o vizualizare relaxantă:

- „Închideți ochii și respirați adânc de câteva ori”.
- „Imaginați-vă că sunteți un copac. Simțiți rădăcinile adânc înfipite în pământ, absorbind energia și nutrienții”.
- „Simțiți cum soarele vă încălzește frunzele și vântul vă leagănă ușor ramurile”.

4. După 10 min, profesorul îi încurajează pe elevi să deschidă ochii și să împărtășească cum s-au simțit.



Sugestii pentru facilitatori:

- ◆ Alege un loc liniștit și confortabil pentru exercițiu.
- ◆ Folosește o voce calmă și blândă pentru a ghida vizualizarea.
- ◆ Încurajează elevii să fie prezenți la moment și să se concentreze pe senzațiile lor.

Activitatea CLUB DE LECTURĂ ȘI DISCUȚII LITERARE



Scopul: Promovarea plăcerii lecturii și a dezvoltării gândirii critice și a empatiei prin intermediul discuțiilor literare.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- stimula gândirea critică și empatia prin discuții despre teme și personaje literare;
- dezvolta abilitățile de analiză;
- încuraja plăcerea lecturii și explora diverse genuri literare.



Timp estimativ: 60 min.



Resurse materiale: exemplare ale cărților sau textelor literare alese, un spațiu confortabil pentru discuții.

**Pașii:**

1. Facilitatorul prezintă scopul activității și subliniază importanța lecturii și a discuțiilor literare.
 - Se discută despre cartea sau textul literar selectat, oferind o scurtă introducere despre autor și contextul operei.
2. Lectura textului
 - Elevii citesc împreună un fragment din textul selectat. Lectura poate fi făcută cu voce tare de către profesor sau elevi, în funcție de preferințe.
 - Dacă timpul permite, lectura poate fi urmată de un moment de reflecție individuală, în care elevii pot nota idei sau impresii despre text.
3. Facilitatorul va împărți participanții în grupuri pentru a oferi oportunitate pentru discuțiile literare. Elevii sunt împărțiți în grupuri mici (4-6 elevi per grup) pentru a facilita discuțiile. Fiecare grup are un lider desemnat sau un profesor care moderează discuția.
4. Facilitatorul oferă câteva întrebări de ghidare pentru a iniția discuția. Exemple de întrebări:
 - Ce impresie v-a lăsat acest fragment?
 - Ce credeți că încearcă autorul să transmită prin acest text?
 - Care sunt temele principale ale operei și cum sunt acestea abordate?
 - Ce personaje v-au impresionat cel mai mult și de ce?
 - Cum se leagă această operă de experiențele voastre personale sau de contextul actual?

Activitatea ATELIER DE GĂTIT ȘI NUTRIȚIE SĂNĂTOASĂ

Scopul: Promovarea educației alimentare și dezvoltarea abilităților practice în bucătărie pentru adoptarea unui stil de viață sănătos.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- Încuraja cooperarea și lucrul în echipă prin activități de preparare a alimentelor în grup;
- Învăța principiile unei alimentații sănătoase și echilibrate;
- Dezvolta abilitățile practice de gătit și preparare a alimentelor.



Resursele materiale necesare: Ingrediente alimentare sănătoase, ustensile de bucătărie, spațiu adecvat pentru gătit.



Timpul estimativ: 90 de min

**Pașii:**

1. Facilitatorul prezintă principiile unei alimentații sănătoase și importanța nutriției echilibrate.
2. Participanții sunt încurajați să pregătească un fel de mâncare sau o gustare sănătoasă în echipă, sub îndrumarea facilitatorului.
3. După ce preparatele sunt gata, elevii pot savura produsele propriilor lor eforturi și pot discuta despre importanța unei alimentații sănătoase.

**Sugestii pentru facilitator:**

- ◆ Asigură-te că activitatea este adaptată vârstei și nivelului de experiență al elevilor în bucătărie și că se respectă normele de igienă și siguranță alimentară.

Activitatea O ZI TRANSDISCIPLINARĂ PROIECTUL „GRĂDINA ȘCOLII”

Scopul: Desfășurarea unei zile de școală într-o activitate comună pentru consolidarea relațiilor interpersonale și a spiritului de echipă.

**Obiective de învățare:**

În această activitate, participanții vor:

- învăța să-și consolideze relațiile interpersonale;
- dezvolta spiritul de echipă în grup.



Timp estimativ: O zi de școală

**Pași:**

1. Profesorul explică obiectivele zilei și împarte elevii în echipe responsabile pentru diferite aspecte ale grădinii. Creează planul grădinii.
 - *Echipă de Biologie:* Selectează plantele potrivite și cercetează condițiile necesare pentru creșterea lor.
 - *Echipă de Ecologie:* Studiază impactul ecologic și metodele sustenabile de grădinărit.
 - *Echipă de Arte:* Creează semne și decorațiuni pentru grădină.
2. Implementare:
 - Elevii se adună în spațiul desemnat și încep să lucreze conform planurilor.
 - *Echipă de Design:* Trasarea grădinii și marcarea zonelor.
 - *Echipă de Biologie:* Pregătirea solului și plantarea.
 - *Echipă de Ecologie:* Instalarea sistemelor de irigare ecologice și compostare.
 - *Echipă de Arte:* Crearea și amplasarea semnelor decorative.
3. Finalizare și reflecție:
 - Elevii se adună pentru a discuta despre ce au învățat și cum pot menține grădina pe termen lung.
 - Fiecare echipă prezintă realizările și provocările întâmpinate.

**Sugestii pentru facilitatori:**

- ◆ Asigură-te că fiecare echipă are resursele necesare pentru a-și îndeplini sarcinile.
- ◆ Încurajează colaborarea și comunicarea între echipe.
- ◆ Oferă feedback și suport constant pe parcursul activității.

Activitatea GRĂDINĂRIT ȘI ÎNGRIJIREA PLANTELOR



Scopul: Promovarea conexiunii cu natura și dezvoltarea responsabilității și a abilităților de îngrijire prin activități de grădinărit.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- învăța principiile de grădinărit și de îngrijire a plantelor;
- stimula interesul și respectul față de mediul înconjurător și de natură;
- dezvolta responsabilitatea și abilitățile practice prin îngrijirea plantelor și a grădinii școlare.



Resurse materiale necesare: semințe, pământ, unelte de grădinărit, spațiu verde sau grădină școlară.



Timpul estimativ: variabil, în funcție de nevoile de îngrijire a plantelor.



Pașii:

1. Elevii sunt implicați în pregătirea solului și plantarea semințelor sau a plantelor în grădina școlii.
2. Participanții se implică în activități regulate de îngrijire a plantelor, cum ar fi udarea, îngrijirea buruienilor și recoltarea.
3. Pe măsură ce plantele cresc și se dezvoltă, elevii pot să observe și să învețe despre ciclul de viață al plantelor și procesele naturale de creștere.



Sugestii pentru facilitator:

- ◇ Încurajează elevii să se implice activ și să împărtășească grijile și bucuriile legate de grădinărit, și creează o atmosferă de cooperare și de respect față de natură.

Activitatea CLUB DE EXPLORARE A NATURII



Scopul: Promovarea cunoașterii și a înțelegerii naturii și a mediului înconjurător prin activități de explorare în aer liber.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- învăța despre ecosistemele locale și despre flora și fauna din zonă;
- dezvolta abilitățile de observație și de investigare a mediului înconjurător;
- încuraja respectul și responsabilitatea față de natură și de protejarea mediului înconjurător.



Resurse materiale: echipament de explorare (lupă, binoclu, carnet de observații etc.), ghid de identificare a plantelor și a animalelor.



Timpul estimativ: 60-90 de min.



Pașii:

1. Elevii sunt ghidați într-o explorare a mediului înconjurător, unde pot să observe și să înregistreze diferite specii de plante, animale și elemente naturale.
2. Participanții sunt încurajați să noteze observațiile și să împărtășească descoperirile lor în cadrul grupului.

Activitatea CURS DE ÎNȚIERE ÎN DANS ȘI MIȘCARE CORPORALĂ



Scopul: Promovarea mișcării și a activității fizice pentru stimularea sănătății și a bunăstării fizice și emoționale a elevilor.



Obiective de învățare:

În această activitate, participanții vor:

- învăța tehnici de dans și de mișcare corporală;
- dezvolta coordonarea motorie și flexibilitatea;
- încuraja exprimarea creativității și a emoțiilor prin intermediul mișcării și al dansului.



Resurse materiale: Spațiu adecvat pentru dans și mișcare, muzică potrivită pentru diverse stiluri de dans.



Timpul estimativ: 60 de min.



Pașii:

1. Facilitatorul prezintă și demonstrează diverse stiluri de dans și de mișcare corporală.
2. Elevii sunt încurajați să încerce și să practice diverse tehnici și coregrafii.
3. La finalul cursului, se organizează o mini-reprezentatie în care elevii își pot arăta progresul și talentul în fața celorlalți colegi.



Sugestii pentru facilitator:

Facilitatorul trebuie să fie empatic și să ofere feedback pozitiv pentru a sprijini încrederea și motivația elevilor în timpul activității.

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

1. Activități psiho-sociale în domeniul egalității de gen pentru adolescenți. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/anexa_2_draft_activitati_de_la_egal_la_egal.pdf
2. American Red Cross. First Aid/CPR/AED. 2020. Retrieved from: <https://www.redcross.org/take-a-class/first-aid/first-aid-training/first-aid-topics>
3. Analiza cadrului de politici în abordarea fenomenului de bullying în școli. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/analiza_situatiei_rom_0.pdf
4. Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor. PETRICĂ, S., TERZI-BARBĂROȘIE, D. Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, 2021. Disponibil: <https://www.unicef.org/moldova/media/7066/file/Antibullying>
5. BAUWENS, J., HOURCADE, J. J. (1992). School-based sources of stress among elementary and secondary at-risk students. *The School Counselor*, 40(2), 97-102.
6. BODRUG-LUNGU, V., REABOI-PETRACHI, V., ȘEVCIUC, M., TARNOVSCHI, A. *Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare*: Ghid pentru profesori. Chișinău: Stratum Plus 2023. ISBN 978-9975-3621-9-1.
7. BRODERICK, P. C., JENNINGS, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: a promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New directions for youth development*, 2012(136), 111–11. <https://doi.org/10.1002/ym.20042>.
8. BYRON, T. (2008). Safer Children in a Digital World: The Report of the Byron Review. Department for Children, Schools and Families. Retrieved from: <https://dera.ioe.ac.uk/8559/1/byron-review.pdf>
9. DAVICH, V. *Meditația de opt minute, Adevăr divin*. Brașov, 2014. ISBN 978-606-8420-56-1.
10. *Dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice debutante*: Ghid metodologic. M. GORAȘ, E. CEBAN, V. ANDRIȚCHI [et al.]. Chișinău: SEP Lyceum, 2023. 132 p.
11. Hotărârea Guvernului nr. 143 din 12 februarie 2018 pentru aprobarea *Instrucțiunii privind cooperarea intersectorială pentru prevenirea primară a riscurilor în asigurarea bunăstării fiecărui copil*. Disponibil: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=102076&lang=ro.
12. <https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>
13. Institutul Național de Sănătate Publică. (2020). Ghidul alimentației sănătoase pentru copii și adulți. Retrieved from: <https://www.insp.gov.ro/campanii/campanie-de-informare-guvernamentala-pentru-promovarea-hranii-sanatoase-si-activitatii-fizice/>
14. *Învăț să fiu: Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori*. C. BELDIGA, V. COJOCARU, O. DANDARA [et al.]. Chișinău: Centrul Educațional „Pro Didactica”, 2008. 228 p. ISBN 978-9975-9763-1-2.
15. KADUSON, H-G., SCHAEFER, C-E., *Încă 101 tehnici ale terapiei prin joc*. București: Editura Trei, 2022. ISBN 978-606-40-1474-0.
16. KURNIAWAN, S. H. (2020). The Role of Parents in Cyber Safety Education for Children.

Journal of International Women's Studies, 21(4), 169-179.

17. LIVINGSTONE, S., & HADDON, L. (2009). Risky experiences for children online: charting European research on children and the internet. *Children & Society*, 23(5), 314-323.

18. MARTINEZ-TORTEYA, C., DAYTON, C. J., BEEGHLY, M., SENG, J. S., MCGINNIS, E., BRODERICK, A., ROSENBLUM, K., MUZIK, M. (2014). Maternal parenting predicts infant biobehavioral regulation among women with a history of childhood maltreatment. *Development and psychopathology*, 26(2), 379–392. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000017>.

19. MORENO, A. J., NAGASAWA, M. K., SCHWARTZ, T. (2019). Social and Emotional Learning and Early Childhood Education: Redundant terms? *Contemporary Issues in Early Childhood*, 20(3), 221-235. <https://doi.org/10.1177/1463949118768040>

20. National Center for Complementary and Integrative Health. (2020). Yoga: What You Need To Know. Retrieved from: <https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know>

21. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2020). Healthy Eating for a Healthy Weight. Retrieved from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/healthy-eating-physical-activity-for-life/healthyeating>

22. NEDELCU, A., ULRICH HYGUM, C., CIOLAN, L., ȚIBU, F. *Educație cu stare de bine*. După o rețetă româno-daneză. Ghid Rodawell, București, 2018.

23. Organizația Mondială a Sănătății. (2018). Piramida alimentară și ghidul de nutriție sănătoasă. Retrieved from: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/385994/Piramida-alimentara.pdf

24. PALADI, O. *Facilitarea adaptării psihosociale la vârsta adolescenței*: Ghid metodic. Chișinău: CEP USM, 2024. 198 p. CZU 316.6:159.922.8 (075) P 14. ISBN 978-9975-62-681-1.

25. Protecția copilului față de violență în instituția de învățământ. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/politica_de_protectie_a_copilului_ghid_de_implementare.pdf

26. Schimbarea începe cu noi. Recomandările copiilor privind o școală fără bullying. https://mec.gov.md/sites/default/files/tdh_brosura_final.pdf

27. Stop bullying – cunosc, înțeleg, aplic. Ghidul profesorului pentru realizarea activităților de instruire cu elevii. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/ro_tdh_stop_bullying_web_lowres_29_04_21.pdf

28. STORY, M., NEUMARK-SZTAINER, D., FRENCH, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3 Suppl), S40-S51.

29. Școală fără bullying. Recomandări pentru prevenirea, identificarea și intervenția în cazurile de bullying în instituțiile de învățământ. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/recomandari_bullying_rom.pdf

30. TÎRCĂ, A. Hai cu starea de bine în școală. Disponibil: https://www.libris.ro/pdf?_pid=28443716&for=Hai+cu+starea+de+bine+in+scoala%21+-+Anca+Tirca

31. TOMȘA, R. *Inteligența emoțională și adaptarea școlară*. București: Editura Universitară, 2021.

32. TOMȘA, R. *Rolul inteligenței emoționale și al strategiilor de autoreglare în adaptarea școlară a elevilor*. București: Editura Științifică, 2013.

33. TRESMAN K. *Instrumentar de tehnici terapeutice creative*. București: Editura Trei, 2020. ISBN 978-606-40-0725-4.
34. WOODYARD, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54.
35. World Health Organization. (2015). Healthy diet. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

