



PROMEHS

Promovarea sănătății mentale în școală

Manualul profesorului pentru gimnaziu și liceu



L-Università
ta' Malta



UNIVERSITY
OF LATVIA
ANNO 1919



CITY OF RIJEKA



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS



Promovarea sănătății mintale în școală.

Manualul profesorului pentru gimnaziu și liceu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava

Ilaria Grazzani (coord.)

**Promovarea sănătății mintale
în școală.
Manualul profesorului pentru
gimnaziu și liceu**

**Aurora-Adina Colomeischi
(coord. ediție în limba română)**

**EDITURA UNIVERSITĂȚII „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
2022**

Notă: Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru modul de utilizare a informațiilor conținute în această publicație.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv fotocopierea, înregistrarea sau orice sistem de stocare sau recuperare a informațiilor, fără permisiunea prealabilă în scris din partea autorilor.

Pentru mai multe informații despre PROMEHS vizitați site-ul nostru:

<https://www.promehs.org/>

ISBN 978-973-666-741-1

Numele autorilor manualelor PROMEHS

Universitatea din Milano - Bicocca (Italia)

Coordonator Proiect Ilaria Grazzani

Alessia Agliati
Elisabetta Conte
Valeria Cavioni
Sabina Gandellini
Veronica Ornaghi
Francesca Micol Rossi
Mara Lupica Spagnolo

Traducătorul manualelor:

Francesca Micol Rossi
Universitatea din Rijeka (Croatia)
Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Traducătorii manualelor:

Matea Butković
Petra Sapun Kurtin
Andrijana Simčić

Consiliul local al orașului Rijeka – (Croatia)

Lana Golob

Universitatea din Patras (Grecia)

Maria Poulou (coordonator PROMEHS)
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papatthanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatis Voulgaris

Traducătorii manualelor:

Ioanna Theodoropoulou

Universitatea din Letonia (Letonia)

Baiba Martinsone
Ilze Damberga

Ieva Stokenberga
Inga Supe

Biroul Regional Școlar din Sigulda

Vineta Inberga

Traducătorul manualelor:

Aija Poikāne-Daumke

Universitatea din Malta (Malta)

Carmel Cefai
Paul Bartolo
Liberato Camilleri
Mollie O’Riordan

Universitatea din Lisabona (Portugalia)

Celeste Simões
Lúcia Canha
Ana Fonseca Félix
Margarida Gaspar de Matos
Paula Lebre
Camélia Murgo
Anabela Santos
Dória Santos
Margarida Santos

Traducătorul manualelor:

Margarida Santos

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava (Romania)

Aurora Adina Colomeischi
Petruta Paraschiva Rusu
Diana Sînziana Duca

Traducătorii manualelor:

Florina-Veronica Andronic
Florin Hrebenciuc
Ancuța Moroșanu

Inspectoratul Școlar al Județului Suceava (Romania)

Lidia Acostoiaie
Gabriela Scutaru
Tatiana Vintur

Parteneri asociați

European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)
European Association for Developmental Psychology (EADP)
Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
The Alliance for Childhood European Network Group
Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Ilustrator: Chiara Carolina Colombo
www.facebook.com/lastriadipinta

Icons de la <https://www.flaticon.com/>

Suceava, România
Anul publicării 2022

Cuprins

Introducere.....	11
Despre PROMEHS	11
Scopuri.....	11
Cadru teoretic	11
Învățarea socială și emoțională	11
Reziliența	12
Problemele sociale, emoționale și comportamentale	12
Principii	12
Materiale curriculare	13
Ghid introductiv.....	13
Conținutul activităților	Error! Bookmark not defined.
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	16
■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine	16
Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.	16
Activitatea 1: Roata emoțiilor	16
Activitatea 2: Emoții mixte.....	20
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine	23
Activitatea 1: “Cum mă văd eu și cum mă văd ceilalți”	23
Activitatea 2: “Căutând abilități similare”	26
Obiectivul 3: Îmbunătățirea autodeterminării.....	29
Activitatea 1: Alegeri, decizii și acțiuni.....	29
Activitatea 2: Valori și eroi.....	33
■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui	39
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice	39
Activitatea 1: Urgență emoțională: Oprește-te, lasă și rostogolește-te!	39
Activitatea 2: Ierarhia	42
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului	45
Activitatea 1: “Planifică excursia”	45
Activitatea 2: “Rezistă constrângerilor și menține concentrarea”	48
Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă	51
Activitatea 1: “Pălăria schimbătoare”	51
Activitatea 2: “Versuri pozitive”	54
■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială	56
Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei.....	56

Activitatea 1: De ce ai spus și ai făcut aceasta?.....	56
Activitatea 2: Partea întunecată a empatiei.....	59
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală	62
Activitatea 1: Cu toții suntem unici!	62
Activitatea 2: Iubim diversitatea!	64
■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare.....	66
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți	66
Activitatea 1: Cooperare sau competiție?.....	66
Activitatea 2: “Povestea cooperării”.....	69
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relații de prietenie.....	72
Activitatea 1: Panoul relației.....	72
Activitatea 2: Prietenii improbabile	76
Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea	80
Activitatea 1: “Comunicarea bună și comunicarea deficitară”	80
Activitatea 2: “Comunicarea”.....	83
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți.....	85
Activitatea 1: “Judecătorul”	85
Activitatea 2: “Două părți”	88
Obiectivul 5: Capacitatea de a cere și oferi ajutor.....	91
Activitatea 1: “Am nevoie de ajutor!”	91
Activitatea 2: Partea pozitivă a solicitării ajutorului	93
■ Subiectul 1.5: Luarea deciziilor responsabile.....	96
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate.....	96
Activitatea 1: Reguli la școală	96
Activitatea 2: Insula.....	99
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice prin aplicarea proceselor de luare a deciziilor	101
Activitatea 1: Zidul	101
Activitatea 2: Valorile mele contează pentru mediu!.....	103
Tema 2: Promovarea rezilienței	106
■ Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale	106
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	106
Activitatea 1: Suflecă-ți mânecele!	106

Activitatea 2: După o separare.....	109
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying	111
Activitatea 1: Ce reprezintă fenomenul de bullying ?.....	111
Activitatea 2: Războinicii tastaturii.....	114
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare	116
Activitatea 1: Tu poți!	116
Activitatea 2: Tu ai atuurile necesare!	118
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială	120
Activitatea 1: Nu vreau!.....	120
Activitatea 2: Lasă-mă să intru!	122
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică	124
Activitatea 1: Corpul meu nu îmi este dușman!	124
Activitatea 2: Persoana care vreau să fiu!	126
■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante.....	128
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului.....	128
Activitatea 1: Nu te voi uita !.....	128
Activitatea 2: La revedere!	131
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților	133
Activitatea 1: Sunt bolnav!	133
Activitatea 2: Nu sunt doar o dizabilitate!	135
Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale.....	137
■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare	137
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	137
Activitatea 1: Cum să-mi încarc bateriile?	137
Activitatea 2: Strategii diferite.....	142
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară	146
Activitatea 1: Controlând ceainicul care fierbe	146
Activitatea 2: Gândește și comportă-te pragmatic!	148
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială.....	151
Activitatea 1: Deschide cufărul cu comori!.....	151
Activitatea 2: Contacte sociale de protecție.....	154
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	157
Activitatea 1: Unde locuiește stresul?	157

Activitatea 2: Simptome de stres.....	161
■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare	164
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	164
Activitatea 1: Cum să mă distrez în situații plictisitoare?	164
Activitatea 2: Panoul meu cu viziuni.....	167
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale	169
Activitatea 1: Cum să-ți controlezi furia înainte ca ea să te controleze pe tine?	169
Activitatea 2: Exprimarea furiei într-o manieră non-violentă	173
■ Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc.....	175
Obiectivul 1: Identificarea și prevenirea comportamentelor riscante care pot cauza vătămarea fizică.....	175
Activitatea 1: Cum să fiu responsabil pentru propriul corp?.....	175
Activitatea 2: Dacă corpul meu ar putea vorbi.....	179
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară	181
Activitatea 1: Creați-vă un climat școlar sigur!.....	181
Activitatea 2: Creați-vă un climat școlar pozitiv!	184
Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc.....	186
Activitatea 1: Efectul dispozitivului	186
Activitatea 2: Tu decizi, nu dispozitivul tău!	189
Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale de riscante și a sexting-ului	192
Activitatea 1: Să vorbim despre relații!	192
Activitatea 2: Sunt de acord./ Nu sunt de acord.....	195
Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe	198
Activitatea 1: Alegerea scenariilor	198
Activitatea 2: Redactarea scenariilor.....	201
Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și a sedentarismului.....	204
Activitatea 1: Vânătoarea de autografe	204
Activitatea 2: Viața în propriul corp.....	208



Despre PROMEHS

PROMEHS – *Promoting Mental Health at Schools (Promovarea sănătății mintale în școli)* este un proiect Erasmus +, Acțiunea Cheie 3, co-finanțat de Comisia Europeană (2019-2022) și conceput pentru a dezvolta, implementa și evalua un curriculum de promovare a sănătății mintale în școli. Proiectul va crea o conexiune a programelor școlare validate științific cu instituțiile de învățământ, conectând astfel cercetarea, practicile și politicile educaționale.



Scopuri

- Oferirea unui cadru sistematic pentru elaborarea și implementarea unui curriculum validat științific cu privire la sănătatea mintală în școli;
- Îmbunătățirea sănătății mintale a elevilor, profesorilor și familiilor;
- Sprijinirea efortului cadrelor didactice, directorilor școlilor și a factorilor decizionali de a integra promovarea sănătății mintale în politicile educaționale naționale și internaționale.

PROMEHS este primul curriculum de promovare a sănătății mintale elaborat în colaborare de cercetători, factori decizionali și asociații științifice din 7 țări europene, respectiv Croația, Grecia, Italia, Letonia, Malta, România și Portugalia.



Cadru teoretic

Sănătatea mintală este o stare de bine în cadrul căreia individul își descoperă propriile abilități, poate face față provocărilor normale ale vieții, poate lucra productiv și eficient și este capabil să contribuie la comunitatea sa (OMS, 2005, p.12)

În ultimii douăzeci de ani, prezența dificultăților legate de sănătatea mintală la copii și adolescenți a crescut la nivel mondial, devenind una dintre principalele cauze ale dizabilității (OMS, 2003). Dificultățile de sănătate mintală au un impact nefavorabil semnificativ asupra diferitelor aspecte ale dezvoltării elevilor, cu un impact negativ asupra adaptării școlare, concentrării, realizărilor generale și relațiilor sociale.

PROMEHS recunoaște importanța îmbunătățirii condițiilor de viață și a mediilor care sprijină sănătatea mintală în contextul școlar, permițând copiilor, personalului școlar, familiilor și comunităților să adopte și să mențină o funcționare emoțională optimă, în vederea favorizării incluziunii sociale.

Cadru PROMEHS (fig. 1) - care se bazează pe cercetările existente privind inițiativele școlare - reprezintă sănătatea mintală în cadrul școlii din trei perspective. Primele două aspecte vizează promovarea factorilor protectivi ai sănătății mintale, în special, învățarea socială și emoțională (SEL) și reziliența, în timp ce al treilea aspect este legat de prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale.

Învățarea socială și emoțională

Învățarea socială și emoțională este procesul prin care copiii și adulții înțeleg și gestionează emoțiile, își fixează și ating obiective pozitive, simt și manifestă empatie față de ceilalți, stabilesc și mențin relații pozitive și iau decizii responsabile (Domitrovich, Weissberg & Gullotta, 2015).

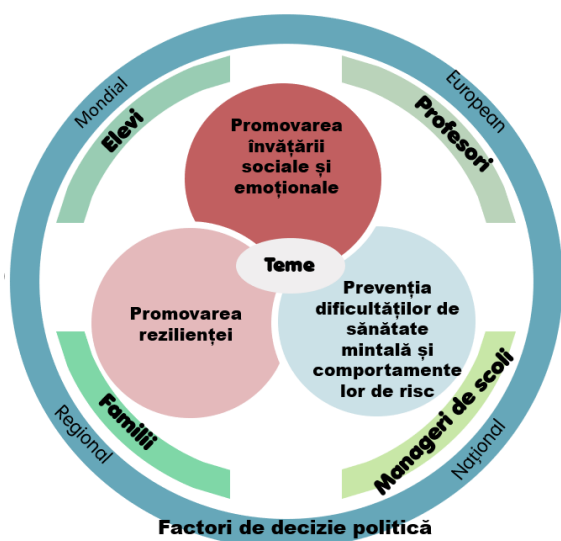


Figura 1 – Cadrul conceptual PROMEHS

Reziliența

Reziliența este abilitatea de a depăși și a te adapta pozitiv la provocări și adversități (Masten, 1994).

Problemele sociale, emoționale și comportamentale

Dificultățile sociale, emoționale și comportamentale cuprind un spectru larg de comportamente dificile și solicitante, care depășesc normele referitoare la vârsta copiilor. Pot fi catalogate ca fiind comportamente de internalizare (direcționate către sine), externalizare (direcționate către mediul extern) și comportamente cu risc (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017).



Principii

Principiul descris mai jos a ghidat dezvoltarea și implementarea PROMEHS.

Promovare și prevenție: activitățile vizează promovarea dezvoltării sociale și emoționale sănătoase și prevenirea și rezolvarea problemelor de comportament ale elevilor și ale personalului școlar.

Validare științifică :

Rezultatele vor fi evaluate printr-o procedură riguroasă de cercetare realizată de Universitatea din Malta, cu ajutorul unui cercetător independent folosind instrumente

valide și fidele. Datele referitoare la eficiența programului vor fi colectate de la elevi, profesori și părinți înainte (pre-test) și după implementare (post-test). Rezultatele a 2 grupuri vor fi comparate: primul grup va include persoanele care au participat la implementarea curriculum-ului PROMEHS (grup experimental), iar al doilea grup va include persoanele care nu au participat la implementare (grup de control). Cercetătorul va estima modul în care ambele grupuri s-au schimbat de la pre-test la post-test pentru a identifica impactul PROMEHS în timp.

Abordarea la nivelul întregii școli:

Curriculum-ul recunoaște importanța colaborării dintre elevi, profesori, familii, directori de școli, părți interesate ale comunității și factorii de decizie. Cadrul propus evidențiază colaborarea sistemică existentă în contextele de dezvoltare ale elevilor și profesorilor.

Abordarea SAFE: dezvoltarea activităților PROMEHS s-a bazat pe abordarea S.A.F.E. (Durlak și colab., 2015), care evidențiază faptul că activitățile trebuie să fie *Secvențiate* (conectate și coordonate pentru a favoriza dezvoltarea abilităților de-a lungul anilor, potrivite vârstei), să includă forme *Active* de învățare (pentru a ajuta elevii să stăpânească noi abilități și pentru a aplica noi competențe în alte contexte decât cel școlar), să fie *Focalizat* (accentuând dezvoltarea unei competențe specifice) și să vizeze abilitățile în mod *Explicit* (profesorii trebuie să le explice clar).

Integrare: Pentru a avea cele mai bune beneficii, abilitățile vizate trebuie abordate în domeniile și disciplinele de bază ale curriculumului școlar în timpul practicilor zilnice.

Abordarea incluzivă: PROMEHS își propune să îmbunătățească implicarea de succes a elevilor în viața școlară, inclusiv implicarea acelor care întâmpină probleme temporare sau ușoare de sănătate mintală. Activitățile sunt dezvoltate pentru a pune în valoare cultura, background-ul și experiența tuturor

elevilor, inclusiv a celor care provin din medii socio-economice diferite.

Educația și îndrumarea profesorilor:

Cercetările sugerează că profesorii competenți din punct de vedere social și emoțional își pot înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți mai bine, au abilități mai bune de consolidare a relațiilor și raportează un nivel mai ridicat de auto-eficacitate în predare (Jennings & Greenberg, 2009). Din acest motiv, implementarea PROMEHS necesită formare inițială și continuă a cadrelor didactice, precum și activități de mentorat. Această formare va contribui la îmbunătățirea sănătății mintale, abilităților sociale și emoționale ale profesorilor, precum și strategiilor și abordărilor acestora în promovarea stării de bine a elevilor și familiilor.

Implicarea activă a familiei:

Școlile și familiile trebuie să coopereze pentru a dezvolta sănătatea mintală a copiilor. Acest lucru poate fi posibil numai dacă școala și familiile împărtășesc aceleași păreri și urmăresc aceleași obiective. Manualele PROMEHS pentru elevi și părinți sunt într-adevăr concepute pentru a consolida abilitățile și comportamentele pe care elevii le deprind la școală. Activitățile elevilor pentru acasă, care implică și membrii familiei, îi vor ajuta pe elevi să aplice noile competențe și acasă.

Sustenabilitate: Pentru a maximiza impactul și sustenabilitatea rezultatelor proiectului, inițiativele privind sănătatea mintală trebuie să fie legate de politicile educaționale existente și sprijinite de factorii de decizie politică la nivel local, național sau internațional. În acest fel, acestea ar putea fi aplicate în contexte mai largi.



Materiale curriculare

PROMEHS este compus dintr-o serie de manuale și resurse destinate cadrelor

didactice, elevilor, familiilor, directorilor școlilor și factorilor de decizie politică.

Pentru cadre didactice

- Curs de formare susținut de liderii proiectului și compus din activități teoretice și practice axate pe promovarea abilităților sociale și emoționale, a rezilienței și prevenirii problemelor de sănătate mintală.
- Manualul profesorului pentru promovarea sănătății mintale a elevilor - versiunea pentru grădiniță și școală primară.
- Manualul profesorului pentru promovarea sănătății mintale a elevilor - versiunea pentru școli gimnaziale și licee.
- Manual pentru promovarea propriei sănătăți mintale a profesorului.

Pentru elevi

- Manualul elevului pentru promovarea propriei sănătăți mintale - versiunea pentru grădiniță și școală primară.
- Manualul elevului pentru promovarea propriei sănătăți mentale - versiunea pentru școli gimnaziale și licee.

Pentru familii

- Întâlniri gestionate de liderii proiectului și axate pe modul de promovare a sănătății mintale acasă.
- Manual pentru părinți în scopul promovării sănătății mintale acasă.

Pentru directorii de școală și decidenții din educație

- Întâlniri gestionate de liderii proiectului și concentrate pe modul de promovare a sănătății mintale.
- Ghid pentru directorii școlilor și factorii de decizie politică, în vederea promovării sănătății mintale în școli.



Ghid introductiv

Bun venit în curriculumul PROMEHS!

PROMEHS adoptă o abordare la nivelul întregii școli, recunoscând importanța lucrului în colaborare între elevi, profesori, familii, lideri de școală, părți interesate din comunitate și factori de decizie politică.

Curriculumul PROMEHS include trei teme, și anume promovarea învățării sociale și emoționale, promovarea rezilienței și prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale (Figura 1). Aceste teme se aplică elevilor de la toate grupele de vârstă.

Fiecare temă include un set de subiecte. Fiecare subiect este definit de un număr de obiective care descriu abilitățile specifice promovate în cadrul activităților, ce sunt scrise

- Povești scurte despre unul sau mai multe personaje PROMEHS (Figura 2)
- Întrebări de auto-reflecție pentru aprofundarea discuției.
- Activități practice folosind diferite metodologii.
- Explicarea scopurilor activităților.
- Instrucțiuni despre cum să integrați abilitățile vizate în orele zilnice ale profesorilor.
- Resurse suplimentare.

Următoarele recomandări sunt sugerate în timpul implementării activităților:

- **Selectarea activităților.** Ordinea

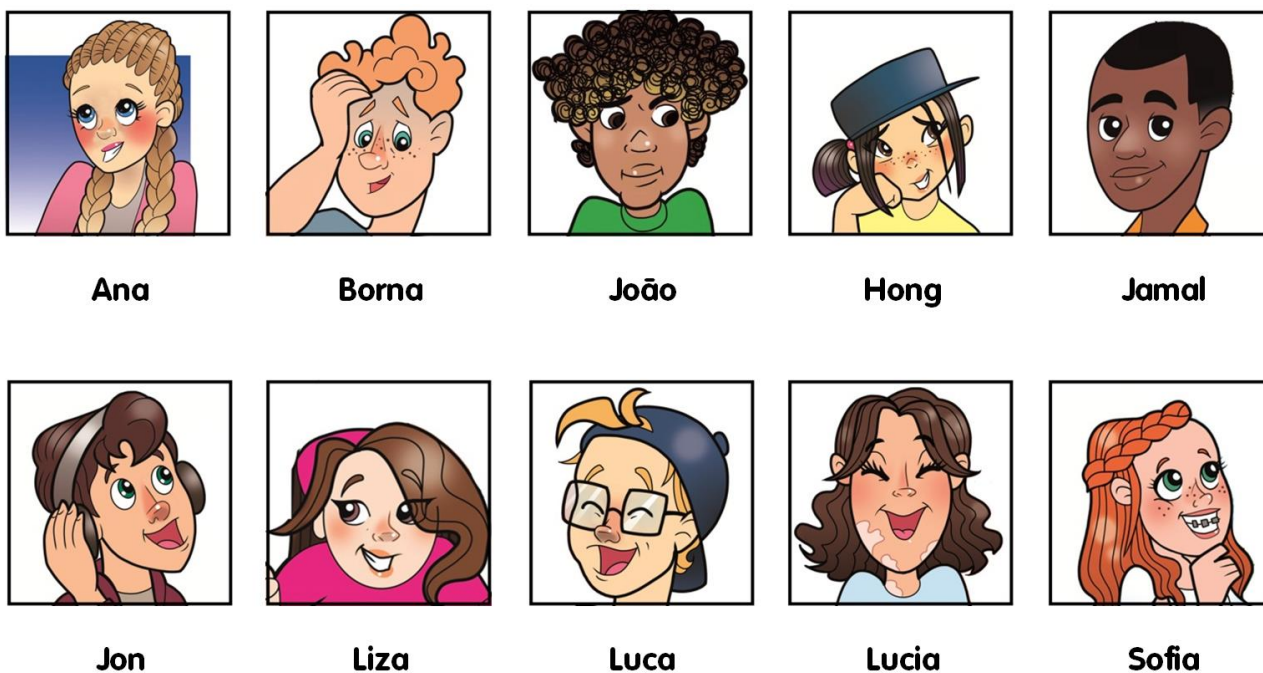


Figura 2 – Personajele PROMEHS

complet adecvat fiecărui nivel de vârstă. Profesorul este invitat să selecteze activități în funcție de două niveluri de complexitate: de bază sau avansat.

Fiecare sesiune poate dura 1 sau 2 ore. Activitățile includ povestiri atractive, jocuri, activități motorii, cântece, resurse online, etc. Fiecare activitate prezintă o scurtă descriere a rezultatelor învățării elevilor, vârsta vizată, nivelul de dificultate și materialele necesare. În fiecare activitate sunt incluși următorii pași:

activităților, așa cum este prezentată în acest manual, nu reflectă ordinea obligatorie de implementare. Profesorului i se recomandă să aleagă o activitate pe baza nevoilor sociale și emoționale ale elevilor sau în funcție de un conținut academic specific al unei discipline școlare.

- **Abordarea SAFE.** Desfasurarea acestor activități s-a bazat pe abordarea S.A.F.E. Acronimul S.A.F.E. subliniază că activările la

clasă trebuie să fie Secvențiate (conectate și coordonate pentru a stimula dezvoltarea abilităților de-a lungul anilor, pentru a fi adecvate vârstei de dezvoltare), să includă forme Active de învățare (pentru a ajuta elevii să stăpânească noi abilități și să aplice noi competențe în alte situații în afara contextului școlar), să fie Focalizate (punând accent pe dezvoltarea unei competențe specifice) și să vizeze abilitățile în mod Explicit (profesorii trebuie să le explice clar).

- **Susținerea conversației.** Fiecare activitate a fost concepută pentru a îmbunătăți conversația elevilor folosind o serie de întrebări ample. În consecință, profesorul este încurajat să susțină conversația elevilor pentru a reflecta în continuare asupra subiectului (de exemplu, întrebând „Ce ați învățat astăzi?” la sfârșitul activității). Mai mult, profesorul poate cere elevilor să reflecte și să descrie schimbările și realizările lor legate de competența abordată, după o perioadă de timp (de exemplu, la sfârșitul semestrului).
- **Manualul elevilor.** Fiecare rezultat al învățării cuprins în manualul profesorului poate fi abordat și acasă de către elevi, împreună cu părinții lor, folosind manualul elevului. Ca atare, la finalul activității, profesorul poate sugera elevilor să finalizeze activitatea respectivă pe manualul elevilor pentru a generaliza competența abordată la școală și în alte contexte de dezvoltare și anume mediul de acasă. Odată terminată activitatea de acasă, profesorul poate invita elevii să-și împărtășească munca la școală.
- **Integrate.** Pentru a avea cele mai bune beneficii, abilitățile vizate trebuie abordate în cadrul disciplinelor de bază ale curriculumului școlar în timpul practicilor zilnice.

Referințe

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

Învățarea socială și emoțională este procesul prin care copiii și adulții înțeleg și își gestionează emoțiile, își fixează și ating obiectivele pozitive, simt și manifestă empatie față de ceilalți, stabilesc și mențin relații pozitive și iau decizii responsabile.

Subiectul 1.1: Conștiința de sine

Capacitatea de a recunoaște cu acuratețe propriile emoții, gânduri și valori și modul în care acestea influențează comportamentul. Capacitatea de a evalua cu acuratețe punctele forte și limitele, cu un sentiment de încredere bine înrădăcinat, optimism și o mentalitate de creștere și dezvoltare.

Obiective

1. Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.
2. Dezvoltarea încrederii în sine, a auto-eficacității și a stimei de sine.
3. Îmbunătățirea autodeterminării.

Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.

Activitatea 1: Roata emoțiilor



Rezultat

La finalul activității elevii vor fi capabili să identifice diferite emoții, să le exprime și să le raporteze la situații din viața reală.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste:



João joacă fotbal în echipa școlii. Săptămâna trecută toate echipele au fost cu adevărat surprinse, deoarece au fost invitate să participe la un turneu amical de fotbal organizat în jurul unei campanii de eliminare a rasismului, discriminării și intoleranței din fotbal. Ambasadorii acestui turneu au fost câțiva jucători de fotbal celebri. Această zi a fost cu adevărat foarte specială pentru João, deoarece a putut vorbi cu unii jucători precum Cristiano Ronaldo. Deși era emoționat, anxios și puțin jenat, a decis să-i întrebe pe jucătorii celebri ce au simțit atunci când au reușit să înscrie un gol într-un meci. Cristiano i-a spus că simte un amestec de emoții diferite, în funcție de situație, dar uneori se simte copleșit, deoarece emoțiile sunt greu de descris.

De exemplu, se putea simți extrem de mândru sau vesel, dar și uimit. Un alt jucător, Ricardo Quaresma, i-a spus lui João că se simte apreciat și, cu alte ocazii, poate simți plăcere, se poate simți puternic, amorțit, atunci când înscrie. João a fost atât de fericit că a fost acolo vorbind cu acei jucători celebri, în timp ce era și el un pic confuz, deoarece unele emoții erau total noi pentru el.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:

1. Care este subiectul poveștii?
2. Ce părere ai despre această poveste?
3. Ce vă spune această poveste cu privire la emoții?
4. Cum credeți ca s-a simțit João?
5. Cum v-ați fi simțit dacă ați fi fost în locul lui João?

- Rugați elevii să încerce să explice ce este o emoție, explorând și modul în care experimentează emoțiile în corpul, gândurile, acțiunile lor.

- Rugați elevii să identifice care emoții pot avea efecte pozitive sau negative și discutați cu ei care dintre ele sunt puternice sau slabe și care sunt ușor sau greu de gestionat pentru ei, dând și exemple de situații în care au trăit aceste emoții.

- Profesorul împarte apoi elevii în 4 grupuri și dă fiecărui grup fișa de lucru numită „Roata emoțiilor”. Fiecare grup trebuie să identifice pe cineva care va fi responsabil pentru moderarea jocului.

- Grupul poate decide cine va merge primul. Elevul învârte săgeata roții. Având în vedere emoția indicată pe roată, elevii trebuie să exprime acea emoție folosind mimica și pantomimica și apoi pot descrie un eveniment de viață în care au simțit acea emoție specifică. Restul grupului trebuie să ghicească emoția. Repetați procesul cu ceilalți elevi (fiecare elev poate face activitatea de 2/3 ori și în moduri diferite). Jocul poate fi jucat de întreaga clasă, în grupuri de elevi care prezintă sarcina din cartonaș restului clasei.

- Profesorul poate folosi diagrama de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua înțelegerea și exprimarea emoțiilor elevilor. Profesorul trebuie să facă referire atât la emoții simple, cât și la emoții complexe. Emoția complexă este un agregat de două sau mai multe emoții (de exemplu iubirea este o combinație de bucurie și încredere).

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica diferite emoții complexe.
2. Elevii folosesc vocabularul emoțiilor în mod adecvat.
3. Elevii își pot exprima emoțiile în mod adecvat.
4. Elevii pot raporta emoțiile la situații (ceea ce declanșează emoții specifice).
5. Elevii își pot identifica propriile emoții în diferite situații din viața reală.
6. Elevii pot înțelege impactul emoțiilor asupra comportamentului oamenilor.

- Profesorul încheie activitatea prin întărirea obiectivului său, care este capacitatea de a identifica și recunoaște diferite emoții complexe. Uneori oamenii au probleme în recunoașterea, denumirea, înțelegerea și exprimarea emoțiilor. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să se gândească la importanța emoțiilor în viața lor personală și pentru propria lor stare de bine în contexte diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Cultură Civică, puteți reflecta la situații și puteți înțelege importanța de a fi conștienți, de a înțelege și de a exprima emoțiile în mod adecvat, chiar și atunci când este greu să faci asta.
- La materiile din aria Limbă și comunicare, folosind texte (de exemplu, poezii) axate pe emoții.
- La toate materiile școlare în care elevii experimentează, de exemplu, un eșec. În acest caz, este important să identificați cum s-au simțit pentru a gestiona emoții neplăcute.



Alte resurse:

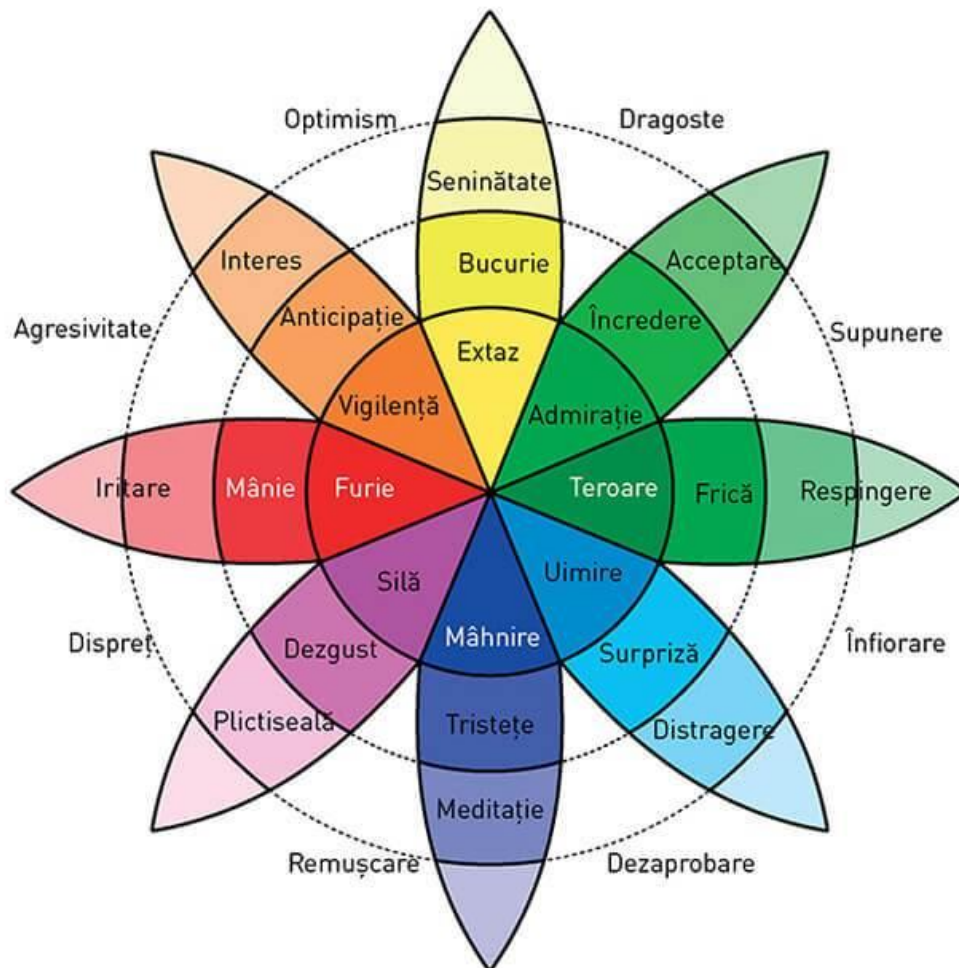
Filme:

- Inside out. Regizat de Peter Docter (2015)
- Equilibrium. Regizat de Kurt Wimmer (2002)

Fișa de lucru "Roata emoțiilor"

Această roată este concepută după modelul teoretic al emoției, elaborat de Robert Plutchik. El a susținut că există opt emoții primare (bucurie, tristețe, acceptare, dezgust, frică, furie, surpriză și anticipare) care servesc ca bază pentru toate celelalte. Sursă:

<https://positivepsychology.com/emotion-wheel>



Activitatea 2: Emoții mixte



Rezultat

La sfârșitul activității elevii vor putea identifica și vorbi despre emoții complexe și diferitele niveluri de intensitate ale acestora, precum și să le exprime și să le raporteze la situații din viața reală.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice (telefon mobil, tabletă sau PC) conectate la internet



Etapele activității

-
- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste



Liza se luptă să gestioneze sarcinile școlare împreună cu ceea ce îi place să facă în timpul liber, adică discuțiile cu prietenii și cântatul la chitară. Peste două săptămâni ea va avea examene. Este foarte important ca ea să obțină note bune, altfel nu va putea să fie admisă la universitate. Are probleme cu somnul și se simte supărată și copleșită de toate sarcinile pe care trebuie să le finalizeze. Se simte liniștită doar atunci când merge în parc și ascultă sunetele naturii.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:

1. Ce sentimente și emoții experimentează Liza în această poveste?
2. Cum simte ea acele emoții (în corp, gânduri și acțiuni)?
3. Te-ai gândit vreodată la importanța emoțiilor în viața ta de zi cu zi? Ce crezi despre aceasta?
4. Care sunt, după părerea ta, cele mai frecvente și intense emoții în adolescență?
5. Crezi că emoțiile sunt stabile și ușor de înțeles?
6. Crezi că emoțiile sunt experimentate diferit în funcție de sex și de diferite vârste ale adolescenței?
 - Profesorul le spune elevilor să își folosească dispozitivele electronice și să caute fotografiile care să reprezinte oameni care experimentează diferite emoții complexe cu intensitate diferită. Emoția complexă este un agregat de două sau mai multe alte emoții (de exemplu iubirea este o combinație de bucurie și încredere). Aceștia pot selecta fotografiile de pe internet sau pot alege și fotografiile din propriile profiluri mobile sau din rețelele de socializare.
 - Împărțiți în grupuri, elevii pot discuta ce fel de emoții sunt reprezentate, numindu-le. Ei pot încerca să-și amintească evenimentele din viața personală cu prilejul cărora au trăit acele emoții.

- Elevii reflectează împreună asupra caracteristicilor acelor emoții:
 1. Sunt pozitive sau negative?
 2. Au intensitate mare sau mică?
 3. Sunt ușor de gestionat sau nu? De ce?
 4. Au rol de facilitator sau barieră? De ce?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua emoțiile, înțelegerea și exprimarea elevilor:

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica și exprima un număr mai mare de emoții complexe.
2. Elevii pot reflecta asupra emoțiilor lor, gândindu-se la nivelul diferit de intensitate al emoțiilor.
3. Elevii pot înțelege că emoțiile pot avea atât efecte adaptative, cât și efecte dezadaptative.

- Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului său, care este acela de a identifica, înțelege și exprima emoții complexe, știind cum să exprimăm ceea ce simțim, cum simțim și de ce este esențial să dezvoltăm conștiința de sine. De asemenea, este important să observăm modificări ale intensității sau ale frecvenței anumitor emoții. Acestea ar putea de fapt semnaliza că este nevoie de o atenție specială.

- Profesorul poate ajuta, de asemenea, elevii să se gândească la importanța emoțiilor în viața personală și starea lor de bine în diferite contexte.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație Civică, Psihologie sau Filozofie, când sunt discutate subiecte legate de emoții.
- La materiile din aria lingvistică, folosind texte (de exemplu poezii) axate pe emoții.
- La Arte vizuale, ilustrarea emoțiilor în diferite moduri artistice (de exemplu, roata Plutchik, cartografierea inteligenței emoționale).
- La toate materiile de la școală când elevii au, de exemplu, un succes sau un eșec.



Alte resurse:

Articol

- Emotive UI, preluat de pe <https://uxdesign.cc/emotive-ui-10cb9811c35e>

Autorul articolului explică dificultățile întâmpinate de designeri atunci când aceștia trebuie să descrie emoții și complexitatea lor. Unele imagini și videoclipuri ajută la înțelegerea acestui concept.

Filme / Videoclipuri:

- Southpaw. Regizat de Antoine Fuqua (2015)
- Her. Regizat de Spike Jonze (2013)
- E-Motion. Regizat de Frazer Bailey (2014)
- Atypical. Creat de Robia Rashid (2017 -)
- 13 Reasons Why. Creat de Brian Yorkey (2017 -)

Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine

Activitatea 1: “Cum mă văd eu și cum mă văd ceilalți”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor deveni mai conștienți de abilitățile, talentele și pasiunile lor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou, fișă de lucru și post-it-uri.



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Astăzi, Sofija a mers la o sală de gimnastică și a văzut o reclamă care îi invita pe adolescenți să se alăture unui club de fotbal școlar. Îi place foarte mult fotbalul și este foarte încântată de ideea de a se alătura clubului. Cu toate acestea, ea crede că nu este atât de bună. Când joacă fotbal la locul de joacă, observă că nu este la fel de bună ca și colegii ei - uneori aceștia o critică. Sofija se află într-o dilemă. Ea petrece ora de gimnastică gândindu-se la asta. Ar vrea să se alăture clubului, dar nu știe dacă va reuși și dacă coechipierii ei o vor accepta.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este această poveste?
 2. Ce părere aveți despre această poveste? Ce vă spune această poveste despre încrederea în sine și despre auto-eficacitate, care reprezintă credința că cineva este capabil să facă ceva?
 3. Crezi că tu și colegii tăi obișnuiți să aveți o bună stimă de sine și vă simțiți încrezători acum?
 4. Care sunt oamenii din viața ta care îți influențează cel mai mult stima de sine?

- Profesorul împarte o coală de Foi de hârtie (fișă de lucru) cu trei coloane referitoare la: abilități („abilitățile mele”); talente („la ce mă pricep”); și pasiuni („ceea ce mi-ar plăcea să fac / să învăț”). Apoi le spune elevilor să completeze fișa de lucru, reflectând la ei înșiși.
- Pornind de la ceea ce fiecare elev a scris pe fișa de lucru, profesorul le spune să scrie diferite caracteristici ale lor pe unele post-it-uri. Fiecare elev este rugat să pună post-it-urile pe perete. Profesorul le cere elevilor să citească mai întâi post-it-urile și apoi îi întreabă:
 1. Ce caracteristici de pe perete puteți citi?
 2. Când vezi aceste caracteristici, le poți asocia cu tine sau cu colegii tăi de clasă?
- Profesorul spune că scopul activității următoare este ca aceștia să reflecteze asupra caracteristicilor scrise pe perete și să le asocieze unui coleg de clasă, pe baza a ceea ce știu despre el / ea și modul în care îl văd. Profesorul le cere elevilor, unul câte unul, să ridice post-it-urile și să le dea colegului de clasă pe care l-au identificat anterior. Activitatea se termină atunci când nu mai există post-it-uri pe perete.
- La sfârșitul acestei activități, profesorul invită elevii să reflecteze asupra activității:
 1. A fost ușor să te gândești la tine, abilitățile, talentele și pasiunile pe care le ai? Ai întâmpinat vreo dificultate în completarea fișei de lucru? De ce?
 2. A fost ușor să asociezi caracteristicile scrise pe perete cu colegii tăi de clasă?
 - Profesorul poate cere elevilor să se uite la post-it-urile pe care le-au primit de la colegii de clasă întrebându-i dacă acestea au fost cele pe care le-au scris. Dacă erau diferite, profesorul le cere elevilor să încerce să explice de ce li s-au atribuit aceste abilități, talente și pasiuni și cum se simt în legătură cu aceste caracteristici.
 - Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua conștientizarea elevilor cu privire la auto-eficacitate, stima de sine și încrederea în sine

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii înțeleg diferențele dintre stima de sine, auto-eficacitatea și încrederea în sine. 2. Elevii pot reflecta și împărtăși pasiunile, talentele și abilitățile lor. 3. Elevii sunt conștienți de caracteristicile lor și de modul în care contribuie la stima lor de sine, auto-eficacitate și încrederea în sine. 4. Elevii sunt conștienți de modul în care ceilalți îi văd și de modul în care acest lucru le influențează propriile emoții și percepții.

- Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul, care este dezvoltarea stimei de sine, a încrederii în sine și a auto-eficacității. Explicați că dezvoltarea stimei de sine, a încrederii și auto-eficacității este o sarcină pe tot parcursul vieții. Aceste elemente vor influența diferite dimensiuni ale vieții noastre: personal (ceea ce simțim și gândim despre noi înșine), social (modul în care ne construim relațiile și relaționăm cu ceilalți) și profesional (ceea ce realizăm în viața noastră ca profesioniști). Dacă știm și acceptăm cine suntem, ne putem stabili obiective realiste, de viață, iar dacă avem încredere și dacă credem că suntem capabili, ne putem atinge obiectivele.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate disciplinele, profesorul poate întări atitudinile, comportamentele și abilitățile pozitive ale elevilor. Acest lucru este deosebit de important pentru elevii cu stimă de sine scăzută și cu probleme de comportament, inclusiv probleme de internalizare, cum ar fi anxietatea, depresia și retragerea socială, și a celor de externalizare, și anume violența, agresivitatea și consumul de substanțe.



Alte resurse:

Cărți:

- Being Me: A Kid's Guide to Boosting Confidence and Self-esteem de Wendy L., Moss (PhD).
- I am enough by Grace Byers
- Do Hard Things: A Teenage Rebellion Against Low Expectations de Alex Harris and Brett Harris

Filme / Videoclipuri:

- The Lion King. Regizat de Jon Favreau (2019)
- October Sky. Regizat de Joe Johnston (1999)
- The skill of self-confidence | Dr. Ivan Joseph | TEDxRyersonU:
<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>

Videoclipul prezintă modalitatea de a spori încrederea în sine oferind feedback pozitiv din punctul de vedere al unui director sportiv, antrenor la universitate.

Activitatea 2: "Căutând abilități similare"



Rezultat

La finalul acestei activități, elevii vor putea reflecta și identifica propriile abilități. De asemenea, elevii vor putea reflecta asupra modului în care ceilalți își văd propriile caracteristici și modul în care acest lucru le influențează emoțiile și percepțiile despre sine.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou, Post-it-uri



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte sau să citească povestea următoare:



Caseta cu povești

Jamal a fost puțin abătut în ultima vreme. Ocazional părinții îl presează să decidă ce vrea să facă după liceu. Nu știe ce să facă. Ar vrea să fie avocat, dar are încă multe îndoieli. Nu este sigur că va reuși și, dacă va decide să studieze dreptul, va trebui să se mute în alt oraș unde nu cunoaște pe nimeni. Jamal este, de asemenea, destul de timid, deci îi este frică să nu fie îndepărtat de familie și prieteni și, de asemenea, se teme că nu va putea găsi noi prieteni.



- Profesorul poate introduce mai întâi următoarele concepte elevilor:
 1. Încrederea în sine: credința că cineva este capabil să îndeplinească cu succes cerințele sau sarcinile; încredere în abilitățile, capacitățile și judecățile cuiva
 2. Stima de sine: gradul în care calitățile unei persoane sunt percepute de ea ca fiind pozitive; evaluarea propriei persoane, stima de sine ridicată este un indicator al sănătății mintale, în timp ce stima de sine scăzută este un indicator pentru problemele de internalizare.
 3. Auto-eficacitate: percepția subiectivă a unui individ asupra capacității sale de a obține rezultatele dorite; credința că cineva este capabil să atingă obiectivele propuse
- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este această poveste? Ce părere aveți despre această poveste?

2. Ce vă spune această poveste despre încrederea în sine, stima de sine și auto-eficacitate?
3. Ați experimentat vreodată ceva similar cu experiența lui Jamal? Cum v-ați descurcat?
1. Care sunt persoanele care au cel mai mare impact asupra stimei de sine?
 - Profesorul explică faptul că fiecare elev va trebui să reflecteze asupra propriilor abilități, scriindu-le pe post-it-uri.
 - Fiecare elev va pune post-it-urile pe corpul său și se va plimba prin clasă privindu-și unul altuia post-it-urile. Dacă văd o caracteristică similară cu a lor, se pot opri și vorbi cu colegul de clasă câteva minute despre:
 1. Cum au dezvoltat aceste abilități
 2. Cum văd ceilalți abilitățile lor și cum sunt afectați de punctul de vedere al celorlalți
 3. Cum se simt când se gândesc la propriile abilități
- La final, profesorul invită elevii să reflecteze asupra următoarelor întrebări:
 1. A fost ușor să explici propriile caracteristici? De ce?
 2. A fost ușor să vorbești despre tine și despre sentimentele tale?
 3. Părerea altor persoane despre abilitățile tale te-a influențat pozitiv sau negativ? Cum?
 4. Ce ai învățat?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua conștientizarea elevilor cu privire la stima de sine, auto-eficacitate și încredere în sine.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii pot gândi și împărtăși propriile abilități cu colegii de clasă 2. Elevii pot înțelege modul în care opiniile altora legate de propriile abilități le pot influența propriile emoții și percepțiile de sine.

• Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului acesteia, care este importanța dezvoltării stimei de sine, a încrederii în sine și a auto-eficacității. Acesta explică faptul că dezvoltarea stimei de sine, a încrederii și auto-eficacității este o sarcină care se desfășoară de-a lungul vieții. Aceste elemente vor influența diferite dimensiuni ale vieții noastre: dimensiunea personală (ceea ce simțim și gândim despre noi înșine), socială (modul în care ne construim relațiile și relaționăm cu ceilalți) și profesională (ceea ce realizăm în viața noastră ca profesioniști). Dacă știm și acceptăm cine suntem, ne putem stabili obiective de viață realiste și, dacă avem încredere și credem că suntem capabili, ne putem atinge obiectivele.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate disciplinele, profesorul poate întări atitudinile, comportamentele și abilitățile pozitive ale elevilor. Acest lucru este deosebit de important pentru elevii cu stimă de sine scăzută care pot avea probleme de comportament: probleme de internalizare, cum ar fi anxietatea, depresia și retragerea socială, și de externalizare, precum violența, agresivitatea și consumul de substanțe.



Alte resurse:

Cărți:

- Do Hard Things: A Teenage Rebellion Against Low Expectations (2016). Scrisă de Alex Harris and Brett Harris

Filme / Videoclipuri:

- October Sky. Regizat de Joe Johnston (1999)
- The Lion King. Regizat de Jon Favreau (2019)
- Life of Pi. Regizat de Ang Lee (2012)
- Sierra Burgess Is a Loser. Regizat de Ian Samuels (2018)
- Meet Yourself: A User's Guide to Building Self-Esteem: Niko Everett at TEDxYouth@BommerCanyon:
<https://www.youtube.com/watch?v=uOrzmFUJtrs>

Videoclipul prezintă modalitatea de a îmbunătăți stima de sine, cunoscându-te pe tine însuși.

- The skill of self-confidence | Dr. Ivan Joseph | TEDxRyersonU:
<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>

Acest videoclip prezintă modalitatea de a crește încrederea în sine, oferind feedback pozitiv din punctul de vedere al unui director sportiv, antrenor la universitate

- Unbreakable Kimmy Schmidt. Creat de Robert Carlock and Tina Fey (2015-2019)
- This is us. Creat de Dan Fogelman (2016)

Obiectivul 3: Îmbunătățirea autodeterminării

Activitatea 1: Alegeri, decizii și acțiuni



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor identifica valoarea competenței și autonomiei, luând în considerare și influențele altor persoane asupra autodeterminării.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru „Valori”; stilou.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Lucia începe noul an școlar într-o școală nouă. Are de făcut atâtea alegeri și de luat atâtea decizii. Uneori devine confuză și își dorește doar ca altcineva să-i spună ce să facă. Vrea să facă o impresie bună purtând haine la modă, dar mama ei spune că este mai importantă persoana care este, nu hainele pe care le îmbracă. De asemenea, este timpul să aleagă o activitate extracurriculară dintre opțiunile disponibile, care includ teatru, dans, științe, muzică și club sportiv. Fratele ei spune că ar trebui să aleagă sportul, mama spune dans, tatăl ei științe. Lucia este foarte bună la dans, dar i-ar plăcea foarte mult să învețe lucruri noi. Se luptă să decidă ce să facă.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Ce părere aveți despre această poveste?
 2. Știți ce înseamnă „autodeterminarea”?
- Profesorul poate aduna ideile elevilor și le poate integra folosind o definiție luată dintr-un dicționar (de exemplu: procesul prin care o persoană își controlează propria viață).
- Profesorul întreabă apoi elevii:
 1. Ce părere aveți despre autodeterminare la adolescenți? Ar trebui adolescenții să fie liberi să facă alegeri și să acționeze singuri, fără părerile adulților?

2. Cât de important este să ții cont de competențele, calitățile, valorile și dorințele tale atunci când faci alegeri și acționezi?

3. Ce părere aveți despre autodeterminarea la școală și acasă?

4. Cât de importanți sunt părinții, profesorii sau prietenii pentru autodeterminarea ta?

- Profesorul explică importanța acționării în conformitate cu alegerile noastre conștiente și libere, care reflectează preferințele, interesele, valorile și obiectivele noastre.

- Profesorul distribuie fișa de lucru „Valori” elevilor și le cere să selecteze mai întâi valorile pe care le consideră cele mai importante în viața lor și să le raporteze la acțiuni care demonstrează acele valori.

- Profesorul cere elevilor să se gândească la un exemplu de situație în care autodeterminarea lor legată de una dintre valorile din fișa de lucru nu a fost respectată de cineva. Profesorul poate invita clasa să joace roluri scurte ale unei situații.

- La final, profesorul cere elevilor, împărțiți în grupuri, să discute împreună pentru a oferi soluții cu privire la ceea ce ar fi trebuit să facă pentru a obține respectul legat de propria sa autodeterminare. Profesorul poate ajuta elevii cu următoarele întrebări:

1. Ce ar fi putut face pentru ca autodeterminarea personajului principal să fie respectată?

2. Crezi că l-ar fi putut ajuta cineva? Cine?

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii se pot gândi la valorile și alegerile lor
2. Elevii pot identifica impactul comportamentelor altor oameni asupra autodeterminării lor

- Profesorul explică obiectivul activităților, prin consolidarea importanței de a fi autodeterminat, lucru ce implică abilități diferite (de exemplu, capacitatea de a alege și de a exprima preferințele; angajarea în luarea deciziilor; stabilirea și atingerea obiectivelor), care ne permit să acționăm în calitate de factori decizionali în viața noastră și să devenim mai autodeterminați. Acest proces poate fi influențat și de alte persoane.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Toate materiile. Oferiți elevilor autonomie prin gândire și acțiuni independente (de exemplu, elevii pot alege sarcinile pentru a învăța un subiect nou; pot alege mai întâi materia pe care doresc să o învețe; învățare bazată pe proiecte a cărei temă este aleasă de elevi).



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- Space Jam. Regizat de Joe Pykta (1996)
- Forrest Gump. Regizat de Robert Zemeckis (1994)
- At a crossroad of building dreams from inspiration | TED:
<https://www.youtube.com/watch?v=TqCZ1iXGBbl>

Zharina Nikko Casil explică cum a traversat răscruci de drumuri în viața ei, alegând și construind căi pe baza viselor sale.

- Taking Charge 2: Two Stories of Success and Self-Determination

https://www.youtube.com/watch?v=4tZ7_Clw3ig

Doi elevi cu dizabilități explică modul în care autodeterminarea este un aspect fundamental în viața lor.

- Self Determination Theory. Videoclipul prezintă teoria autodeterminării într-un mod foarte simplu.

<https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXDbTY>

VALORI

Vă rog să asociați valoarea (valorile) cu acțiunea aferentă.

Valori	Acțiuni
1. Sănătate	a. Să ai propriul dormitor.
2. Bunăstare	b. Să vizionezi emisiuni de comedie la televizor.
3. Familie	c. Să mergi la filme cu frații și surorile tale.
4. Prietenie	d. Să lucrezi la un club de promovare a sănătății de trei ori pe săptămână.
5. Umor	e. Să te asiguri că ai făcut vaccinul împotriva gripei.
6. Educație	f. Fă ceea ce-ți place, dar alocă timp și pentru distracție.
7. Frumusețe	g. Să mergi la școală.
8. Spațiu	h. Să deschizi un cont de economii.
9. Mâncare	i. Să sari în apărarea prietenilor chiar și atunci când nimeni altcineva nu o va face.
10. Exercițiu	j. Să plantezi flori în fața casei tale.
11. Muzică	k. Să gătești.
12. Fericire	l. Să înveți să cânti la pian.

Activitatea 2: Valori și eroi



Rezultat

La sfârșitul activității elevii vor putea reflecta asupra importanței luării deciziilor pe baza obiectivelor, valorilor și credințelor lor, care le conferă un sentiment de abilitare personală.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișe de lucru „Valorile mele” și „Calități și competențe”, foi, pixuri.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

João termină liceul și trebuie să facă o alegere. Vrea să studieze astronomie. El a visat întotdeauna să devină astronaut deoarece este curios, aventuros și este pasionat de subiecte științifice precum fizica, chimia și tehnologia. Cu toate acestea, notele sale nu sunt întotdeauna foarte mari și știe că este foarte dificil să devii astronaut. João se gândește să lucreze un an după liceu pentru a avea mai mult timp să decidă exact ce să studieze. Părinții lui João nu sunt de acord cu el.

Le-ar plăcea ca acesta să nu piardă timpul un an, ci să se înscrie la universitate anul acesta chiar dacă nu este convins încă. Ei spun că este important să ai o diplomă. Majoritatea prietenilor lui João vor merge, de asemenea, la universitate și ar dori ca el să li se alăture. Bunica lui spune că decizia finală ar trebui luată de João, dar el încă nu știe ce să facă. Nu vrea să-și dezamăgească părinții sau prietenul, dar, în același timp, nu vrea să meargă la universitate dacă nu este deplin convins.



- Profesorul invită clasa să vorbească despre poveste pornind de la următoarea întrebare
 1. Ați avut vreodată o situație similară cu cea a lui João? Ce s-a întâmplat? Cum s-a încheiat?
 2. Ce părere aveți despre alegeri și luarea de decizii de unul singur?
 3. În ce măsură credeți că adolescenții au autonomia de a lua decizii la școală și acasă?

4. Când trebuie să luați o decizie sau să faceți o alegere, cât de importantă este opinia altora (cum ar fi cea a părinților, profesorilor, prietenilor, colegilor)?

5. De obicei, atunci când trebuie să decideți, o faceți singur sau luați în considerare alte păreri?

- Profesorul explică faptul că elevii vor reflecta asupra importanței valorilor lor și asupra modului în care se văd pe ei înșiși (competențe) pentru a-și orienta autodeterminarea. Profesorul poate folosi Fișa de lucru „Valorile mele” cerându-le elevilor să-și exprime acordul după ce au citit lista de valori. Elevii sunt rugați să indice valorile lor oarecum sau extrem de importante. Profesorul poate întreba, de asemenea, dacă aceștia cred că valorile lor sunt respectate la școală și acasă.

- Profesorul cere elevilor să ia o Foi de hârtie și să o împartă în trei coloane. Profesorul invită elevii să completeze coloanele, reflectând asupra calităților personale (folosind fișa de lucru „Calități și competențe”) care sunt importante pentru ei:

1. Prima coloană se referă la „Eroii mei”. Elevii scriu numele unei persoane pe care o admiră cu adevărat și aspira să fie ca ea. Profesorul cere să se gândească la oameni care au jucat un rol direct în viața lor (de exemplu, membrii familiei) sau i-au inspirat indirect (de exemplu, artiști sau chiar personaje fictive);

2. Cea de-a doua coloană se referă la „Ceea ce admir”. Elevii se gândesc la toate calitățile personale ale acelei persoane. Fișa de lucru „Calități și competențe” include o listă de calități care pot fi utilizate pentru unele consultări.

3. A treia coloană se referă la „Cum pot deveni mai asemănător eroului meu”. Elevii se gândesc la modul în care acestea s-ar putea traduce în propriile valori și calități personale, identificând, de asemenea, dacă au nevoie de sprijin extern, de exemplu de la familie, profesori și prieteni.

- La final, profesorul poate rezuma de ce este important să ia decizii pe baza propriilor obiective, valori și credințe, care le oferă un sentiment sigur de împuternicire personală, explicând, de asemenea, că adolescența este un moment de tranziție spre autonomie, când este necesară internalizarea propriilor noastre valori care contribuie la dezvoltarea propriei identități.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua autodeterminarea elevilor:

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii înțeleg că pentru a face alegeri trebuie să se cunoască pe ei înșiși, să-și cunoască calitățile și valorile lor.
2. Elevii au identificat calitatea pe care ar dori să o îmbunătățească și modul în care aceasta are impact asupra autodeterminării.
3. Elevii recunosc importanța luării în considerare a opiniei și sprijinului celorlalți atunci când trebuie să ia decizii



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate ?

- La toate disciplinele, oferindu-le elevilor autonomie prin gândire și acțiuni independente (de exemplu, elevii pot alege sarcinile pentru a învăța un subiect nou, elevii pot alege mai întâi materia pe care

doresc să o învețe; învățare bazată pe proiecte a căror temă este aleasă de elevi).

- La educație civică, filozofie, psihologie, când disciplinele privesc, de exemplu, libertatea, drepturile omului și simțul responsabilității.



Alte resurse:

Cărți:

- Heath, C. & Heath, D. (2013). Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work. Kindle Edition.

Filme / Videoclipuri:

- Stronger. Regizat de David Gordon Green (2017)
- The Social Network. Regizat de David Fincher (2010)
- The Pursuit of Happiness. Regizat de Gabriele Muccino (2006)
- "Making Tough Choices with Kid President" . Videoclipul arată criteriile bune pentru a lua decizii importante în viața noastră.
<https://www.youtube.com/watch?v=gdsCUExLE-Y>

Jocuri / Aplicații:

- Quandary
- Guardians of the Galaxy: The Telltale Series
- Life is Strange

FIȘA DE LUCRU “VALORILE MELE”

Exprimați-vă acordul după ce ați citit lista de valori (indicând cu un X în partea dreaptă sau stângă, în funcție de nivelul de importanță oferit de voi personal).

Într-o oarecare măsură important		Extrem de important
	1. Să am mulți bani.	
	2. Să am note bune la școală.	
	3. Să am o mulțime de prieteni.	
	4. Să am un prieten apropiat.	
	5. Să mă înțeleg cu părinții mei.	
	6. Să mă înțeleg cu familia mea.	
	7. Să am timp pentru mine.	
	8. Să nu îmi fac griji dacă am destul de mâncare.	
	9. Să mă respect pe mine însumi.	
	10. Să fiu respectat de ceilalți.	
	11. Să am propriul meu spațiu / propria cameră.	
	12. Să fiu bun la ceva.	
	13. Să am o cameră curată.	
	14. Să respir aer curat.	
	15. Să reciclez.	
	16. Să am o stare bună de sănătate.	
	17. Să fiu bine educat.	
	18. Să fiu frumos / drăguț.	
	19. Să știu că cineva mă iubește.	
	20. Să am haine frumoase.	
	21. Să am o mulțime de bunuri.	
	22. Să fiu îndrăgostit.	

	23. Să fiu într-o formă fizică bună.	
	24. Să am un iubit sau o iubită.	
	25. Să fiu bun la sport.	
	26. Să ajut alte persoane.	
	27. Să fiu recunoscut pentru oferirea de ajutor celorlalți.	
	28. Să cred în Dumnezeu sau în altă Ființă Supremă.	
	29. Să fiu fericit.	
	30. Să am dreptate în legătură cu ceva.	
	31. Să am abilitatea de a face față responsabilității.	
	32. Să stabilesc obiective pentru mine.	
	33. Să dețin controlul a ceea ce mi se întâmplă.	

FIȘA DE LUCRU “CALITĂȚI ȘI COMPETENȚE”

Această listă de cuvinte îi poate ajuta pe elevi să reflecteze asupra propriilor calități / competențe:

- Aventură
- Atenție
- Echilibru
- Frumusețe
- Apartenență
- Calm
- Îngrijire
- Cetățenie
- Confort
- Comunicare
- Compasiune
- Conectivitate
- Curaj
- Creativitate
- Curiozitate
- Detașare
- Disciplină
- Diversitate
- Efort
- Egalitate
- Emoție
- Expansivitate
- Experiență
- Credință
- Adecvare
- Randament
- Iertare
- Libertate
- Distracție
- Sănătate
- Umor
- Imaginație
- Independență
- Integritate
- Inteligență
- Interdependență
- Intimitate
- Intuiție
- Justiție
- Bunătate
- Leadership
- Învățare
- Iubire
- Loialitate
- Hrană
- Deschidere
- Ordine
- Organizare
- Răbdare
- Pace
- Perseverență
- Joacă
- Putere
- Productivitate
- Fiabilitate
- Respect
- Respect
- Risc
- Securitate
- Auto-expresie/
Exprimarea sinelui
- Auto-suficiență
- Seninătate
- Simplitate
- Spiritualitate
- Spontaneitate
- Stabilitate
- Forță
- Structură
- Grijă față de alții
- Toleranță
- Înțelegere
- Căldură
- Înțelepciune

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes emoțiile, gândurile și comportamentele în diferite situații, motivându-te în mod eficient pe sine. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice
3. Accentuarea importanței unei mentalități pozitive și optimiste

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice

Activitatea 1: Urgență emoțională: Oprește-te, lasă și rostogolește-te!



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica și selecta strategii pentru a gestiona emoțiile puternice în mod adecvat.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de Foi de hârtie, pixuri.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Hong este pe cale să înceapă anul școlar într-o școală nouă. Este încântată să cunoască școala, colegii de clasă și profesorii. În același timp, este îngrijorată și pentru că tocmai a ajuns în țară și nu vorbește foarte bine limba maternă a țării. Ea simte că acest lucru ar putea fi o barieră pentru a începe o conversație și a-și face noi prieteni. În plus, devine și mai dificil să înveți diferitele discipline academice. Hong începe să se simtă copleșită de toate aceste gânduri și emoții și încearcă să nu se gândească la ele ... dar este prea dificil.

Deci, decide să vorbească cu mama ei despre toate aceste griji. Ea îi spune că înțelege situația, dar îi amintește, de asemenea, că are mari abilități în a-și face prieteni și, de asemenea, în a face față emoțiilor negative, cum ar fi anxietatea. Mama ei este sigură că Hong va reuși să facă față acestei situații dificile. Mama ei îi propune apoi lui Hong să încerce să se relaxeze și să se bucure de ultimele zile de vacanță. Cu toate acestea, ea îi mai spune că, dacă preferă, poate fi proactivă și își poate ocupa timpul liber învățând limba și descoperind lucruri despre țară și comunitate care o pot ajuta în această nouă călătorie.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Care este subiectul poveștii? Ce părere aveți despre această poveste?
 2. Ce vă spune această poveste despre emoții și gestionarea lor?
 3. Ce știți despre gestionarea emoțiilor?
 4. Ce emoții și strategii de gestionare a emoțiilor au apărut în această poveste? Ce alte strategii ar putea fi utilizate în această situație?
 5. Sunteți capabili să gestionați emoții puternice?
 6. Ce strategii vi se par utile pentru a face față emoțiilor puternice?
- Profesorul le cere elevilor să gândească și să scrie pe hârtie care situație le-ar putea provoca emoții puternice în viața lor. Pentru a-i ajuta pe elevi să reflecteze asupra emoțiilor puternice, profesorul le-ar putea oferi Roata emoțiilor (vezi fișa de lucru din activitatea intitulată „Roata emoțiilor”).
- Profesorul le cere apoi elevilor să-și împărtășească ideile și să selecteze 4 situații
- Profesorul împarte clasa în 4 grupuri și atribuie fiecărui grup câte o situație.
- Fiecare grup discută situația și găsește cel puțin o strategie pentru a face față acesteia. Când toată lumea termină, grupul prezintă situația restului clasei și dramatizează întreaga situație, inclusiv strategii pentru a face față emoțiilor puternice. Profesorul trebuie să acorde atenție diferitelor strategii de reglare prezentate pentru a rezolva în mod pozitiv situația (cererea ajutorului cuiva, controlul respirației etc.).
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor în gestionarea emoțiilor

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica strategiile de gestionare a emoțiilor puternice
2. Elevii pot pune în legătură strategiile de gestionare a emoțiilor puternice cu experiențele lor personale
3. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de gestionare a emoțiilor asupra propriului comportament
4. Elevii știu cum să utilizeze strategii de gestionare a emoțiilor pentru a reduce impactul emoțiilor puternice

• Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul care privește îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice, conștientizarea importanței lor în viața de zi cu zi, precum și efectele lor asupra stării de bine în diferite contexte. Este important ca elevii să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor, a menținerii calmului și a reflectezării înainte de a acționa.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La cursurile din aria Limbă și comunicare, atunci când se analizează texte care menționează conflictul sau apariția emoțiilor puternice. De asemenea, compuneri privind gestionarea conflictelor.
- La fiecare materie (de exemplu, Sport) când pot apărea situații conflictuale sau emoții puternice în timpul competițiilor.



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- Inside out. Regizat de Peter Doctor (2015)
- Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds. Videoclipul prezintă o poveste animată pentru înțelegerea managementului emoțional (folosind desenele animate Angry Birds). Red of Angry Birds ilustrează faptul că mânia poate fi gestionată.
<https://youtu.be/pFkRbUKy19g>
- Scurt film animat HD "Watch your feelings". Acest videoclip fără cuvinte arată ură și dificultăți în gestionarea acesteia.
<https://youtu.be/8AGgblQyqR8>
- Scurtmetraj animat „Umbrella”. Acest videoclip fără cuvinte este despre Joseph, un băiat dintr-o casă pentru copii care dorește să aibă o umbrelă galbenă.
<https://www.youtube.com/watch?v=BI1FOKpFY2Q&t=433s>

Activitatea 2: Ierarhia



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să identifice strategiile pozitive și negative și să le folosească pe cele adecvate pentru a gestiona emoțiile puternice



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Baloane, marker permanent



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Liza are o zi grea. Noaptea trecută nu a putut să doarmă pentru că a avut o discuție cu părinții despre plecarea într-un weekend cu un grup de prieteni noi. Părinții ei se tem să o lase să plece deoarece nu îi cunosc pe acești prieteni. În această dimineață, părinții ei au încercat să vorbească cu ea, dar era prea supărată și obosită și a decis să nu vorbească cu ei pentru a evita o nouă discuție.



Când ajunge la școală, grupul de prieteni o întreabă dacă se va alătura lor sau nu, pentru că descoperă că un alt prieten al ei vrea să meargă și să-i ia locul. Încearcă să suprime toate emoțiile puternice pentru a fi concentrată în clasă, dar este prea stresată și nu se poate gândi decât la acel weekend, la presiunea părinților și a prietenilor ei. Liza simte că este prea mult pentru ea să se descurce și începe să reevalueze situația. Ea crede că poate trebuie să se ocupe de asta diferit: dacă s-ar putea liniști și planifica conversația cu părinții, poate că va merge mai bine ... sau dacă părinții ei nu-i permit să meargă, trebuie să accepte situația și să găsească altceva de făcut în acel weekend, cu siguranță vor exista și alte oportunități de a petrece timpul cu prietenii ei.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:

1. Ce spune această poveste despre emoții și gestionarea emoțiilor?
2. Ce credeți că este managementul emoțiilor?
3. Care sunt principalele funcții ale managementului emoțiilor?
4. Ce emoții și strategii de gestionare a emoțiilor sunt prezente în această poveste? Ce alte strategii ar putea fi utilizate în această situație?
5. Ce strategii folosiți cel mai des (de exemplu, reorientarea atenției către lucruri frumoase sau relaxante, meditația și activitățile expresive)? Pe care le considerați utile pentru a face față emoțiilor puternice?

- Profesorul oferă fiecărui elev un balon și un marker permanent și le spune să umfle balonul și să îl împartă în 5 părți trasând linii orizontale cu markere. Apoi, profesorul explică faptul că fiecare parte are o categorie: Nevoi fiziologice (de jos); Nevoi de siguranță; Iubire și apartenență; Stima; și auto-actualizare (sus)
- Profesorul le cere să se gândească la aceste niveluri diferite de nevoi și să scrie pe fiecare nivel al balonului ce emoții simt atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite.
- Împărțiți în grupuri, elevii împărtășesc mai întâi ce au scris și apoi pot reflecta asupra strategiilor pe care le-au folosit pentru a gestiona aceste emoții menționate anterior. Este important să cereți elevului să încerce să identifice atât strategiile pozitive, cât și cele negative, precum și consecințele acestora asupra comportamentului lor și al celorlalți.
- Profesorul cere apoi fiecărui grup să prezinte strategiile și să creeze un poster ilustrat cu emoțiile și strategiile de gestionare a acestora. Clasa poate scrie strategiile și pe post-it-uri, pentru a-i ajuta pe elevi să le practice în timpul activităților zilnice.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor referitoare la gestionarea emoțiilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
--

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii pot identifica strategii pozitive și negative pentru a gestiona emoțiile puternice. 2. Elevii pot relaționa strategiile de gestionare a emoțiilor puternice cu experiențele lor personale. 3. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de gestionare a emoțiilor asupra comportamentelor proprii și ale celorlalți. 4. Elevii știu cum să folosească strategii pentru a reduce impactul emoțiilor puternice. |
|--|

- Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul care privește îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice. În general, suntem motivați să diminuăm emoțiile negative și să generăm emoții pozitive. Prin diferite strategii de management emoțional, care ne pot cuprinde atenția, gândurile și corpul, putem schimba intensitatea, durata și calitatea emoțiilor pentru a ne satisface nevoile, pentru a ne atinge obiectivele sau pentru a optimiza funcționarea personalității. Prin urmare, managementul emoțional este foarte important pentru viața și starea de bine personală în contexte diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La cursurile din aria lingvistică, atunci când se analizează texte care menționează conflictul sau apariția emoțiilor puternice. De asemenea, compuneri privind gestionarea conflictelor.
- La fiecare materie (de exemplu, Sport) când pot apărea situații conflictuale sau emoții puternice în timpul competițiilor.



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- Silver Linings Playbook. Regizat de David O. Russell (2012)
- Good Will Hunting. Regizat de Gus Van Sant (1997)
- "Just Breathe" de Julie Bayer Salzman & Josh Salzman (Wavecrest Films). Videoclipul arată cauzele emoțiilor negative și modul în care aceste emoții puternice pot fi gestionate.

<https://youtu.be/RVA2N6tX2cg>

Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului

Activitatea 1: “Planifică excursia”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități elevii vor putea reflecta asupra obiectivelor lor și vor putea planifica acțiuni pentru a le realiza, luând în considerare barierele și facilitatorii care ar putea apărea.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou, coli de Foi de hârtie.



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Este sfârșitul anului și Luca, în timp ce se relaxează afară, așezat pe o bancă în grădină, are nevoie de ceva timp pentru a reflecta asupra obiectivelor pe care le-a atins în anul curent, asupra celor care sunt încă în curs de realizare și asupra celor noi. Deci, deocamdată, își dă seama că prioritățile sale sunt să citească mai mult pentru a-și îmbunătăți abilitățile lingvistice, să facă exerciții mai des pentru a fi în formă și să contribuie la comunitatea sa, făcând un serviciu de voluntariat. Când planifică obiectivele pentru noul an, el decide să noteze într-un caiet care sunt încă în curs de realizare pentru a vedea dacă ar fi putut să le atingă până acum. Cu toate acestea, știe că în cursul anului unele constrângeri l-au făcut să se simtă nemotivat. A încercat foarte mult să le depășească și să rearanjeze planul făcut anterior.

El s-a adaptat și s-a menținut motivat, persistând în realizarea lor. Așa că acum își creează un nou plan pentru a-și gestiona toate obiectivele în cel mai bun mod posibil, astfel încât să poată menține motivația pe tot parcursul procesului pentru a atinge ceea ce și-a dorit. Știe că se va simți mândru de sine odată ce va ajunge la ceea ce își dorește, mai ales prin muncă grea.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este această poveste? Ce părere aveți despre această poveste? Ce vă spune această poveste despre obiective?
 2. Ai obiective? Vrei să împărtășești unul dintre obiectivele tale?
 3. Cum îți setezi obiectivele?
 4. Cum te simți când ajungi la ele?
 - Profesorul cere elevilor să deseneze o reprezentare a unei scări. Capătul inferior reprezintă situația actuală a elevilor, în timp ce partea de sus indică ceea ce doresc să atingă elevii (de exemplu, obiective academice, stil de viață sănătos, viață socială și culturală, implicare civică etc.). Apoi profesorul le cere elevilor să scrie cel puțin trei pași necesari pentru atingerea obiectivelor, reflectând și asupra posibilelor bariere și facilitatori care ar putea apărea.
 - Elevii sunt invitați să împărtășească ideile lor cu restul clasei.
 - Profesorul prezintă apoi și discută cu elevii abordarea SMART. Aceasta înseamnă că obiectivele ar trebui să fie:
 1. Specifice („Ce vreau să realizez?”; „De ce este important acest lucru?”; „Cine este implicat în el?”; „Unde se află”; „Ce resurse îmi sunt necesare?” „Ce piedici aş putea să întâlnesc? ”);
 2. Măsurabile („Cât?”; „Câte?”; „Cum voi ști când se va realiza?”);
 3. Abordabile/ Realizabile („Cum pot atinge acest obiectiv?”; „Cât de realist este acesta?”);
 4. Relevante („Este momentul potrivit?”; „Sunt motivat să-l ating?”; „Pare a fi util?”; „Sunt persoana potrivită pentru a atinge acest obiectiv?”);
 5. Delimitat în timp (stabiliți un termen; „Când?”; „Ce pot face astăzi ?;„ Ce pot face în 3 săptămâni de acum înainte? ”;„ Ce pot face în 3 luni de acum înainte? ”).
 - Profesorul împarte clasa în grupuri de câte 5 și explică faptul că sarcina este aceea de a planifica o excursie cu clasa sau cu școala. Apoi profesorul cere fiecărui grup să definească: destinația călătoriei; ziua plecării; durata călătoriei; scopul; numărul persoanelor; costurile; anotimpul; articolele necesare (de exemplu, documente, haine, materiale); contactele; transportul; cazarea; locurile de vizitat. Elevii sunt, de asemenea, invitați să ia în considerare dificultățile care ar putea apărea în timpul călătoriei.
 - Când toată lumea termină, fiecare grup își poate prezenta propriul plan. Elevii pot reflecta și discuta împreună provocările pe care le-ar putea întâmpina atunci când își stabilesc obiective folosind abordarea SMART.
 - Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul și ajutând elevii să reflecteze asupra importanței definirii obiectivelor lor într-un mod simplu, pas care crește rata de succes. Profesorii pot apoi să consolideze faptul că definirea obiectivelor cu ajutorul abordării SMART ajută la clarificarea ideilor noastre într-un mod mai realist, luând în considerare toate aspectele care pot fi implicate în procesul de realizare a acestora, chiar și atunci când obiectivele nu pot fi atinse.
 - Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot defini obiective academice și personale.
2. Elevii pot reflecta la pașii necesari pentru a-și atinge obiectivele.
3. Elevii pot scrie ce trebuie să facă pentru a-și atinge obiectivele.
4. Elevii au planuri realiste atunci când scriu pașii pentru atingerea unui obiectiv.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație Civică, lucrând și reflectând cu elevii asupra obiectivelor lor pe termen scurt, mediu și lung.
- La sport, prin utilizarea obiectivelor sportive, creând planuri pentru a le atinge.
- Toate materiile, luând în considerare care sunt obiectivele elevilor pentru fiecare materie.



Alte resurse:

Cărți / Articole:

- Hadley, A. (2014). What Do You Really Want? How to Set a Goal and Go for It! A Guide for Teens. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Ruby Lee and me de Shannon Hitchcock

Filme / Videoclipuri:

- Moneyball. Regizat de Bennett Miller (2012)
- The Pursuit of Happiness. Regizat de Gabriele Muccino (2007)
- Finding Nemo. Regizat de Andrew Stanton (2003)
- Cum să stabiliți obiective SMART. Videoclipul descrie ce înseamnă stabilirea obiectivelor SMART
<https://www.youtube.com/watch?v=OXA6gfzFA24>

Activitatea 2: “Rezistă constrângerilor și menține concentrarea”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor putea să-și definească obiectivele cu o viziune mai clară și să reflecteze asupra constrângerilor și modalităților de a face față acestora, menținând în același timp concentrarea pe obiectivele lor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru „Abordarea SMART”, stilou, dispozitiv mobil



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind acest link <https://www.youtube.com/watch?v=tbzAVRZ9Xc>. Textul complet al discursului este disponibil utilizând opțiunea de transcriere a YouTube.



Caseta cu povești

John face o cercetare pentru școală pe computer, când următorul videoclip, un discurs motivațional susținut de Denzel Washington în 2019 pentru absolvenții colegiului, îi atrage atenția.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce vă spune acest videoclip despre obiective? Vă rog să indicați acele părți ale videoclipului care vi se par cele mai revelatoare.
 2. Care sunt obiectivele tale? Te rog să le împărtășești.
 3. Cum le setezi? Cum intenționezi să le realizezi?
 4. Ai strategii pentru a-ți atinge obiectivele?
 - Profesorul oferă elevilor fișa de lucru intitulată „Abordarea SMART” și le cere acestora să noteze două obiective - unul legat de viața personală și celălalt legat de cariera academică, utilizând o abordare SMART. Profesorul le poate cere apoi, folosind propriul telefon mobil, să găsească online o ofertă care să-i poată menține motivați și să o scrie pe fișa de lucru.
 - După ce toată lumea termină, profesorul împreună cu elevii ar putea selecta 4 obiective luate din cele scrise anterior. Acestea vor fi discutate în continuare de către elevii împărțiți în 4 grupuri.
 - Profesorul atribuie fiecărui grup un obiectiv și cere elevilor să:

1. Reflecteze asupra obiectivului, venind cu o serie de dificultăți pe care le-ar putea întâmpina în atingerea acestor obiective;
 2. Găsească strategii posibile pentru a face față dificultăților pe care le-au enumerat anterior identificând strategiile personale și contextuale (de exemplu, sprijinul social).
- Profesorul poate folosi diagrama de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua elevii.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica obiectivele academice și personale.
2. Elevii pot urma pașii de care au nevoie pentru a-și atinge obiectivele.
3. Elevii pot reflecta și scrie ce trebuie să facă pentru a-și atinge obiectivele.
4. Elevii pot reflecta asupra posibilelor obstacole pe care le-ar putea întâlni.
5. Elevii pot găsi strategii pentru a face față barierelor sau constrângerilor.

- Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul de a ajuta elevii să reflecteze și să definească obiectivele într-un mod simplu, pas care crește potențialul de a le atinge. Profesorul poate aminti abordarea SMART care ajută la clarificarea ideilor și la definirea obiectivelor într-un mod mai realist, luând în considerare toate aspectele care sunt sau pot fi implicate în procesul de realizare a acestora.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație Civică, lucrând și reflectând cu elevii asupra obiectivelor lor pe termen scurt, mediu și lung
- La sport, prin crearea de planuri pentru atingerea obiectivelor (de exemplu, tactici)
- Toate materiile, luând în considerare care sunt obiectivele elevilor pentru fiecare materie



Alte resurse:

Cărți / Articole:

- Ruby Lee and me de Shannon Hitchcock

Filme:

- Moneyball. Regizat de Bennett Miller (2012)
- The Pursuit of Happiness. Regizat de Gabriele Muccino (2007)
- Whiplash. Regizat de Damien Chazelle (2014)
- The theory of everything. Regizat de James Marsh (2014)
- Sing Street. Regizat de John Carney (2016)

Fișa de lucru “Abordarea SMART”

SPECIFIC	Ce vreau să realizez?	
	De ce este important acest lucru?	
	Cine este implicat?	
	Unde este localizat?	
	De ce resurse voi avea nevoie?	
	Ce obstacole aş putea întâlni?	
MĂSURABIL	Câte obiective?	
	Cum voi şti când s-au realizat?	
REALIZABIL/A BORDABIL	Cum pot atinge acest obiectiv?	
	Cât de realist este?	
RELEVANT	Este momentul potrivit?	
	Merită?	
	Sunt eu persoana potrivită pentru a atinge acest obiectiv? De ce?	
LIMITĂ DE TIMP	Ce pot face azi?	
	Ce pot face în _ săptămâni de acum?	
	Ce pot face în _ luni de acum?	
	Termen limită	
Citat motivațional		

Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă

Activitatea 1: “Pălăria schimbătoare”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități elevii vor fi capabili să identifice caracteristicile unei mentalități pozitive și, de asemenea, să reflecteze și să dezvolte capacitatea de a avea o astfel de mentalitate



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou, coli de Foi de hârtie



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste folosind videoclipul disponibil la https://www.youtube.com/watch?v=CAb_bCtKuXq. Videoclipul este despre o melodie intitulată „Viața este distractivă - Ft. Boyinaband”. Traducerea este disponibilă folosind opțiunea subtitrări.



Caseta cu povești

Anei îi place să petreacă timp ascultând diferite tipuri de muzică. În timp ce citește o carte, Ana primește un videoclip de la unul dintre prietenii ei. Ana este foarte interesată de acest videoclip. Mai întâi sunetul îi captează atenția, apoi și versurile.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce părere ai despre acesta? Ce îți spune despre gândirea pozitivă?
 2. Crezi că este important să ai o mentalitate pozitivă?
 3. Încercați să gândiți pozitiv atunci când apar provocări? Dacă nu, de ce? Dacă da, cum?
 4. Cunoști pe cineva care are întotdeauna o perspectivă pozitivă asupra lucrurilor? Cine?

- Profesorul explică elevilor că acum trebuie să se gândească la oameni din viața lor care au o mentalitate pozitivă, răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Cine este această persoană?
 2. De ce are ea o mentalitate pozitivă?
 3. În ce circumstanțe ai văzut mentalitatea pozitivă în practică?
 4. Te-a ajutat să vezi lucrurile dintr-o perspectivă mai pozitivă?
- Elevii pot împărtăși ceea ce gândesc.
- Profesorul cere elevilor să identifice o problemă severă cu care s-au confruntat (sau altcineva apropiat) și apoi îi împarte în diferite grupuri. Fiecare grup trebuie să lucreze în colaborare pentru a-și prezenta propria soluție la problemă. La final, fiecare grup poate prezenta ceea ce a făcut.
- Profesorul poate discuta diferențele apărute în cadrul grupului și modul în care abordările diferite ale problemei și mentalitățile diferite pot duce la soluții diferite. De asemenea, profesorul îl poate întreba pe elev dacă a avut experiențe legate de efectul schimbării punctului de vedere în urma adoptării mentalității pozitive.
- Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul, care este importanța unei mentalități pozitive. O mentalitate pozitivă are un impact considerabil asupra sănătății noastre mintale, emoționale și fizice. Când avem o mentalitate pozitivă, ne simțim mai motivați, iar nivelul de stres și gândurile negative scad deoarece le putem face față într-un mod mai eficient, gândindu-ne la modalități de a rezolva situația pentru a reduce negativitatea.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege ce este mentalitatea pozitivă.
2. Elevii pot identifica care sunt caracteristicile unei persoane cu o mentalitate pozitivă.
3. Elevii pot identifica perspective diferite pentru a rezolva probleme.
4. Elevii pot înțelege că este important să schimbi perspectivele negative cu altele pozitive.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile, atunci când elevii adoptă o perspectivă pesimistă pentru că se confruntă cu situații dificile sau nu și-au atins obiectivele și se simt frustrați, îi puteți ajuta să cultive o mentalitate mai pozitivă
- La cursurile din aria lingvistică, prin analiza diferiților scriitori și texte pentru a identifica perspective diferite
- La istorie și alte materii, discutați despre evenimente și personaje istorice care schimbă cursul istoriei, având o mentalitate pozitivă.
- La muzică, discutați despre diferite mentalități conținute în versuri



Alte resurse:

Filme:

- Finding Dory. Regizat de Andrew Stanton (2016)
- Up. Regizat de Pete Doctor (2009)
- Finding Nemo. Regizat de Andrew Stanton (2003)

Activitatea 2: “Versuri pozitive”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor putea identifica modalități de a face față situațiilor negative sau problematice, prin găsirea de strategii pentru a menține o mentalitate pozitivă.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, stilou, muzică



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind videoclipul disponibil aici: <https://www.youtube.com/watch?v=WqmTcjtlnl9k> intitulat „Cum să devii dintr-un pesimist un optimist”. Textul este disponibil folosind opțiunea subtitrări.



Caseta cu povești

Tatăl lui Borna i-a spus că uneori este foarte pesimist atunci când trebuie să facă față dificultăților. Borna recunoaște că acest lucru este adevărat, dar nu știe cum să treacă de la o mentalitate pesimistă la una optimistă. Navighează pe internet și găsește un videoclip care îi poate fi de ajutor.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce părere ai despre acesta? Ce îți spune despre gândirea pozitivă?
 2. Crezi că este important să ai o mentalitate pozitivă? De ce?
 3. Cum poate cineva să dezvolte o mentalitate pozitivă? Te rog oferă câteva exemple
- Profesorul le spune elevilor că obiectivul următoarei activități este acela de a încerca să schimbe ceva care are o perspectivă negativă în una pozitivă. Scopul este să încercăm să vedem partea pozitivă.
- Profesorul împarte clasa în grupuri și fiecare grup trebuie să găsească o melodie sau o poveste preluată dintr-o carte sau film în care o problemă este rezolvată folosind o abordare negativă, pesimistă. Elevii trebuie să analizeze melodia / povestea pentru a identifica gândurile negative și pentru a crea o nouă versiune sau poveste cu o viziune pozitivă. La final, elevii pot prezenta clasei ce au făcut, descriind strategii alternative pe care le-au găsit pentru a face față situației și consecințelor acesteia.

- Profesorul invită elevii să reflecteze asupra activității.
 1. Cum ai încercat să schimbi versurile sau povestea? Care a fost strategia ta?
 2. A fost dificil? De ce? A existat o parte pe care ai găsit-o mai grea?
 3. Ai înțeles importanța unei mentalități pozitive? Poti sa o explici?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua nivelul de mentalitate pozitivă al elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege importanța unei mentalități pozitive.
2. Elevii pot vedea lucrurile din perspective diferite.
3. Elevii pot identifica și pune în practică strategii pentru a avea o mentalitate pozitivă.
4. Elevii pot vedea consecințele unei mentalități pozitive.

- Profesorul încheie activitatea consolidându-și obiectivul care vizează accentuarea importanței unei mentalități pozitive. O mentalitate pozitivă are un impact considerabil asupra sănătății noastre mintale, emoționale și fizice. Când o avem, ne simțim mai motivați, iar nivelul de stres și gândurile negative scad, deoarece le putem face față într-un mod mai eficient, gândindu-ne la modalități de a rezolva situația pentru a reduce negativitatea.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile, atunci când elevii prezintă o perspectivă pesimistă pentru că se confruntă cu situații dificile sau nu și-au atins obiectivele și se simt frustrați, îi puteți ajuta să treacă la o mentalitate mai pozitivă.
- La cursurile de limbă, prin analiza diferiților scriitori și texte pentru a identifica perspective diferite
- La istorie și alte materii, discutați despre evenimente și personaje istorice care schimbă cursul istoriei, având o mentalitate pozitivă.



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- The Martian. Regizat de Ridley Scot(2015)
- The pursuit of happiness. Regizat de Gabriele Muccino (2007)
- Forrest Gump. Regizat de Robert Zemeckis(1994)
- I am. Regizat de Tom Shadyac (2010)

Subiectul 1.3: Conștientizare socială

Capacitatea de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza cu alții, inclusiv cu cei din medii și culturi diverse. Capacitatea de a înțelege normele comportamentale sociale și etice.

Obiective

1. Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a capacității de a empatiza
2. Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală

Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei

Activitatea 1: De ce ai spus și ai făcut aceasta?



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii se vor putea imagina în pielea altora și vor fi mai atenți la gândurile și sentimentele celorlalți.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, pixuri.



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Acum câteva zile, Jamal a trăit un eveniment dureros. În timp ce se plimba cu prietenul său John, un grup de băieți au arătat spre el și l-au batjocorit. Au început să spună cuvinte urâte legate de părul său și de culoarea pielii sale. Mai mult, au răs spunând că este imigrant și că trebuie să se întoarcă în țara sa. Jamal a fost extrem de rănit de cuvintele lor și le-ar fi răspuns, dar s-a simțit confuz. Cu toate acestea, John i-a spus să-i ignore și l-a împins să plece fără să-i pese de insultele lor.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personaje:

1. Ce sentimente și emoții a avut Jamal în acel moment? În opinia ta, de ce a dorit să răspundă la cuvintele de batjocură ale băieților?

2. Cum s-a simțit John în acel moment? De ce a acționat așa?

3. Ce ar fi putut face pentru a-l liniști pe Jamal? De ce l-au tratat băieții așa? Care au fost gândurile lor?

• Profesorul folosește strategia Think-pair-share. Aceasta include, mai întâi, solicitarea elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări referitoare la experiențele lor personale:

1. Ți s-a întâmplat ceva similar?

2. Cum te-ai simțit?

3. Ce ai făcut?

4. De ce persoana cealaltă a spus ce a spus sau a făcut ce a făcut?

• În al doilea rând, după reflecția individuală, profesorul creează perechi în care elevii, unul câte unul, își povestesc propria experiență și colegul ia notă de reflecția, gândurile, sentimentele, emoțiile, comportamentele celuilalt, făcând distincția între propria sa perspectivă și cea a celeilalte persoane.

• În cele din urmă, profesorul le cere elevilor să împărtășească notele și reflecția cu clasa.

• Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile de adoptare a perspectivei altei persoane și empatie ale elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște emoțiile și comportamentele altora.
2. Elevii pot recunoaște punctele de vedere ale altora.
3. Elevii pot înțelege că acțiunile lor pot avea un impact negativ asupra sentimentelor altora.
4. Elevii pot acționa corespunzător atunci când văd pe cineva aflat în dificultate.

• Profesorul explică scopul activității care este acela de a reflecta asupra adoptării perspectivei altei persoane și asupra empatiei. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața de zi cu zi.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Istorie, puteți promova abilități de a formula perspective, cerându-le elevilor să reflecteze asupra motivului pentru care unele personaje istorice au decis să acționeze într-un fel (de exemplu, un război, construirea unui monument etc.) sau asupra sentimentelor de a fi războinici / soldați.
- La literatură, puteți promova abilități de a formula perspective, cerând elevilor să reflecteze asupra perspectivei poezilor cu privire la subiecte specifice.
- După evaluarea elevilor, puteți promova abilități de a formula perspective, cerându-le elevilor să vă urmeze punctul de vedere, ca profesor, și să înțeleagă criteriile pe care le-ați folosit în evaluare.



Alte resurse:

Cărți:

- Thirteen Reasons Why. Scrisă de Jay Asher (2007)
- Hunger Games. Scrisă de Suzanne Collins (2008)

Filme / Videoclipuri:

- Atypical. Regizat de Seth Gordon (2017).
- The Blind Side. Regizat de John Lee Hancock (2009).
- A Mile in my Shoes. Site-ul este un podcast unde puteți asculta poveștile personale ale străinilor
<https://play.acast.com/s/amileinmyshoes>
- Seeing Someone Else's Side. Videoclipul arată cum funcționează adoptarea perspectivei altei persoane în situații comune, în care punctul de vedere al celuilalt poate fi ignorat sau, dimpotrivă, înțeles.
https://www.youtube.com/watch?v=r_cnk_yObRQ

Activitatea 2: Partea întunecată a empatiei



Rezultat

La sfârșitul activității elevii vor putea distinge între răspunsurile empatice și cele non-empatice.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, pixuri



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Sofija se uită la fotografiile făcute vara trecută. Într-o poză este cu Monique, o fată întâlnită în vacanță. A început apoi să se gândească la acea vacanță. Monique era singură și s-au împrietenit imediat. Într-o zi, Sofia l-a întâlnit acolo pe Sebastian. Era amabil, politicos, prietenos și foarte frumos! Sofija își amintește că îl plăcea, dar că era prea timidă ca să-i spună aceasta. De asemenea, din moment ce era mai mare ca ea, ea a crezut că ar putea să o considere doar o fetiță ... În acea vară i-a vorbit despre îngrijorările sale lui Monique, care i-a răspuns: „Da, îți înțeleg frica. Ai dreptate, s-ar putea să te considere un copil! Și ești atât de diferită, ești introvertită, iar el este extrovertit. Lasă-mă să-ți spun că este prea mult pentru tine. Dacă aș fi în locul tău, l-aș uita ”.

Sofija a decis să-i urmeze sfaturile și să petreacă săptămânile rămase de vacanță doar cu Monique. Acum crede că probabil Monique i-a dat acest indiciu pentru că îi era frică să rămână singură în timpul verii.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări referitoare la personajele din poveste:

1. Ce gânduri și sentimente ar fi putut experimenta Sofija înainte și după ce a vorbit cu Monique?
2. Cum crezi că i-ar fi putut răspunde Monique Sofijeii?

- Profesorul cere elevilor să se gândească individual la propriile experiențe personale atunci când au simțit că cineva nu le-a înțeles gândurile și emoțiile.

- Profesorul poate cere mai întâi elevilor să-și facă o idee despre ce înseamnă „a fi empatic” și apoi profesorul propune jocul „The Talking Cricket” (Greierele vorbitor):

1. Fiecare elev primește o Foi de hârtie și o împarte în patru părți.

2. Fiecare elev raportează „cuvintele” Sofjiei și ale lui Monique (cuvintele / comportamentele / acțiunile lor) în partea de sus a colii de Foi de hârtie (respectiv, primul și al doilea sfert)

3. Fiecare elev se preface că este Greierele vorbitor și explică „cuvintele nespuse” ale Sofjiei și ale lui Monique (gândurile / emoțiile / sentimentele lor ascunse) în partea de jos a colii de Foi de hârtie (respectiv, al treilea și al patrulea sfert). De exemplu „cuvinte nespuse” pentru Sofjia: potențialul motiv pentru care nu s-a apropiat de Sebastian; „cuvinte nerostite” pentru Monique: potențialul motiv pentru care i-a dat aceste sugestii Sofjiei.

- Profesorul cere clasei să reflecteze asupra efectelor și beneficiilor răspunsurilor empaticice: înțelegându-și reciproc „partea întunecată”, Sofjia nu s-ar fi simțit rău și Monique și-ar fi menținut prietenia cu Sofjia.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a reflecta asupra adoptării perspectivei altei persoane și asupra empatiei. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la efectele pozitive ale empatiei față de ceilalți

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile de adoptare a perspectivei altei persoane și empatie ale elevilor

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none">1. Elevii pot recunoaște punctul de vedere al altora.2. Elevii pot recunoaște emoțiile altora.3. Elevii pot face distincția între răspunsurile empaticice și cele non-empaticice.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate ?

- La Literatură puteți promova empatia cerând elevilor să citească un roman sau un text și să reflecteze atât la fapte, cât și la „cuvintele nespuse” (gânduri implicite și ascunse, emoții, sentimente, intenții etc.), care sunt respectiv vizibile și invizibile în relația dintre personaje.
- Puteți promova empatia cerând elevilor să compare aceleași știri scrise în ziare diferite și să reflecteze asupra punctelor de vedere ale jurnaliștilor și asupra emoțiilor declanșate de cele două articole diferite (în funcție de punctul lor de vedere, vor apărea unele diferențe).



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- The Edge of Seventeen. Regizat de Kelly Fremon Craig (2017)
- Intelligence-High School Debate. Videoclipul redă o dezbatere școlară, în care participanții trebuie să țină cont de perspectiva celorlalți
<https://www.youtube.com/watch?v=iMEwVXv2aQc>
- The Importance of Empathy. Videoclipul definește empatia și îi evidențiază importanța din perspectiva socială și emoțională
<https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală

Activitatea 1: Cu toții suntem unici!



Rezultat

La sfârșitul activității elevii vor putea recunoaște și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, pixuri, pungă mică



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Lucia și Luca decid să parieze cine pe cine găsește mai repede în fotografiile clasei așezate pe perete. Amândoi sunt extrem de rapizi în arătatul cu degetul și râs.

Au propriile lor trucuri: Luca o găsește rapid pe Lucia pentru că are vitiligo, în timp ce Lucia îl identifică imediat pe Luca pentru că poartă ochelari. Încep să observe că fiecare coleg de clasă are o caracteristică specială care îi face unici.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra caracteristicilor unice ale colegilor de clasă. Profesorul scrie numele elevilor pe Foi de hârtie și le așează într-o pungă. Apoi profesorul cere elevilor să reflecteze individual la 3 caracteristici care îi fac unici și să le scrie pe un bilet.
- Fiecare elev alege un bilet, corespunzător unui coleg de clasă, și scrie 3 caracteristici care îi plac cel mai mult la cealaltă persoană. Elevii sunt obligați să relateze aceste caracteristici într-un mod pozitiv.
- Împărțiți în perechi, elevii numesc cele trei caracteristici identificate ale persoanei țintă.
- Profesorul poate cere elevilor să reflecteze asupra asemănărilor și diferențelor dintre propriile 3 caracteristici unice și cele 3 caracteristici identificate de colegul de clasă. În special, profesorul

poate cere elevului să se gândească la modul în care ceilalți îi pot ajuta să-și aprecieze propriile caracteristici, chiar și pe cele care nu sunt valoroase în sine.

- Profesorul poate cere elevului să reflecteze la experiența personală sau la poveștile pe care le știi (de exemplu din cărți, de la televizor sau din ziare) despre persoane care au fost discriminate pe baza caracteristicilor lor personale, sociale sau culturale. Elevii pot discuta aceste cazuri și reflecta asupra emoțiilor și gândurilor acestor persoane care au fost discriminate.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua aprecierea elevilor față de diversitatea individuală, socială și culturală.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica caracteristici ale propriei persoane.
2. Elevii pot identifica caracteristici ale colegilor.
3. Elevii pot identifica diversitățile individuale (trăsături fizice, de personalitate etc.).
4. Elevii pot identifica diversitățile sociale și culturale.
5. Elevii pot aprecia particularitatea și unicitatea în ei înșiși și în ceilalți.
6. Elevii pot identifica stereotipurile, prejudecățile și discriminările bazate pe diversitate.

- Profesorul explică scopul activității care este dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în viața lor, în societate, arătând și exemple pozitive de oameni care au fost capabili să prețuiască diferențele sau să-și facă diferențele valorificate de alții.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La geografie puteți promova aprecierea diversității individuale, sociale și culturale, valorificând particularitatea și bogăția fiecărei țări, comunități etc.
- La istorie puteți promova aprecierea diversităților individuale, sociale și culturale, evaluând contribuția fiecărui popor, cultură, perioadă istorică, personaj istoric etc.
- La literatură puteți promova aprecierea diversităților individuale, sociale și culturale citind orice text (roman, poem, știri, revistă) referitor la diversitate și comentându-l cu elevii.



Alte resurse:

Cărți:

- Harry Potter. Scrisă de J. K. Rowling (1997)

Filme:

- Wonder. Regizat de Stephen Chbosky (2017)
- Fucking Åmål. Regizat de Lukas Moodysson (1998)
- Chocolat. Regizat de Lasse Hallström (2000)

Activitatea 2: **Iubim diversitatea!**



Rezultat

La sfârșitul activității elevii vor putea aprecia și valoriza diversitățile individuale, sociale și culturale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, pixuri



Rezultat

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Ana și colegii ei de clasă organizează o cină pentru a sărbători ziua ei de naștere. Au alegeți diferite: restaurante japoneze, Tex-Mex, italiene, indiene, thailandeze, grecești. Ana comentează că sunt foarte norocoși să trăiască într-o lume în care există atât de multe feluri de mâncare delicioase care provin din diferite țări. De asemenea, o ascultă pe străbunica ei, Nina, spunând că, atunci când era tânără, nu avea prea multe de mâncat în timpul războiului și că trebuia să se acomodeze și să nu se plângă de mâncare. Aceasta a fost întotdeauna aceeași: cartofi!



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze asupra diversității din lume (pot începe de la mâncare sau de la alte exemple) gândindu-se dacă elevii cred că diferența culturală poate fi o resursă pentru indivizi, societate și întreaga lume sau este o limitare sau un pericol asupra propriilor identități naționale.
- Fiecare elev poate răspunde individual sau poate scrie un răspuns, chiar și sub forma unui eseu.
- Profesorul cere elevilor să se împartă în grupuri și apoi să reflecteze împreună asupra impactului pozitiv al diferitelor culturi asupra indivizilor și societăților, oferind și exemple.
- Profesorul poate organiza o „Petrecere multiculturală” la școală: fiecare aduce ceva care reprezintă propria cultură (de exemplu, mâncare specifică, carte, obiect, haine etc.), unde toată

lumea este binevenită să descrie alegerea și importanța de a o avea în societatea noastră și / sau în lumea noastră.

- Profesorul încheie, explicând scopul activității care este aprecierea și valorizarea diversității individuale, sociale și culturale. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua aprecierea elevilor față de diversitatea individuală, socială și culturală.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște aspectele pozitive ale diversității.
2. Elevii pot recunoaște multiplele avantaje ale diversității culturale.
3. Elevii demonstrează că sunt deschiși și curioși să încerce să cunoască obiecte, precum și să guste alimente, care au origini culturale diferite de ale lor.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La geografie puteți promova aprecierea diversității individuale, sociale și culturale atunci când este menționată particularitatea unei țări.
- La limba străină puteți promova aprecierea diversității individuale, sociale și culturale, evidențiind diferențele culturale față de limba / țara națională și străină.
- La istorie puteți promova aprecierea diversității individuale, sociale și culturale atunci când lecția vizează personalități istorice care au realizat o revoluție culturală sau socială (de exemplu, Martin Luther King, Nelson Mandela, Gandhi).



Alte resurse:

Cărți:

- I Have a Dream: The Story of Martin Luther King. Scrisă de Margaret Davidson (1991).

Filme:

- Invictus. Regizat de Clint Eastwood (2009).
- Save the last dance. Regizat de Thomas Carter (2001).
- Freedom Writers. Regizat de Richard LaGravenese (2007).
- Documentare despre personaje istorice.

Subiectul 1.4: Abilități de relaționare

Capacitatea de a stabili, menține și remedia relații sociale. Capacitatea de a comunica, asculta și coopera cu ceilalți, negociind și rezolvând conflictul în mod constructiv și căutând și oferind ajutor atunci când este nevoie.

Obiective

1. Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți
2. Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relații de prietenie
3. Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității
4. Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți
5. Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți

Activitatea 1: Cooperare sau competiție?



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor avea experiența punctelor forte și a provocărilor de a lucra în echipă și vor putea reflecta asupra importanței cooperării și împărtășirii



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Dispozitive electronice conectate la internet



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste



Caseta cu povești

João este cel mai bun atacant al echipei sale de fotbal. Preferă să joace singur, luând mingea și trăgând la poartă fără ezitare.

De când toată lumea a început să spună că este un adevărat campion, João a devenit entuziasmat și a început să joace și mai individual încercând să înscrie

ori de câte ori avea mingea, fără să se uite nici măcar la coechipierul său. Se pare că a început să eșueze de multe ori încercările de a înscrie.

Antrenorul său a observat acest lucru și i-a explicat că, pentru a fi un jucător bun, este important să coopereze cu fiecare membru al echipei și să paseze mingea.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Care este subiectul acestei povești? Ce părere aveți despre această poveste? Ce vă spune această poveste despre cooperare și împărtășire?
 2. Care sunt câteva moduri în care colaborați la școală sau acasă?
 3. Care sunt câteva moduri în care colaborați atunci când aveți o activitate de grup?
 4. Ce s-ar putea întâmpla dacă o persoană dintr-un grup nu ar coopera? Ce ai putea face în legătură cu aceasta?
 5. Ai momente de împărtășire și cooperare în viața ta de zi cu zi? Poți da exemple?
 6. Crezi că această poveste se aplică și altor situații de viață?

Profesorul împarte elevii în grupuri și atribuie fiecărui grup o sarcină școlară provocatoare, care ar putea necesita utilizarea resurselor multimedia (cum ar fi descrierea clasei, a evenimentelor primului război mondial, într-un mod creativ).

- Profesorul, folosind abordarea învățării prin cooperare, cere elevului:
 1. Să împărtășească diferitele roluri solicitate pentru îndeplinirea sarcinilor (un elev ar putea găsi resurse online, altul poate scrie textul, altul poate pregăti imaginile, altul poate arăta lucrarea colegilor de clasă ..). Fiecare elev trebuie să aibă un rol specific și trebuie să contribuie.
 2. Să aibă grijă de toate ideile care vin de la membrii grupului și să promoveze motivația pentru a finaliza sarcina comună.
- La final, profesorul poate cere fiecărui grup să-și prezinte propria lucrare.
- Profesorul poate, de asemenea, cere elevilor să-și evalueze capacitatea de a lucra împreună, descriind și avantajele și dezavantajele lucrului în echipă.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot reflecta asupra importanței cooperării.
2. Elevii pot reflecta asupra importanței împărtășirii cu ceilalți.
3. Elevii pot coopera.
4. Elevii pot împărtăși atât lucruri materiale cât și lucruri care nu sunt materiale.

- Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului temei, care vizează dezvoltarea abilității de a coopera și împărtăși. Cooperarea este foarte importantă pentru a atinge obiective

comune și permite oamenilor să lucreze împreună. Atunci când cooperează, fiecare are un scop și o anumită responsabilitate pentru ca grupul să aibă succes.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație civică, atunci când se discută despre importanța cooperării pentru a crește și dezvolta noi abilități și pentru a deveni un cetățean activ și de succes.
- La orele de sport, în toate modalitățile de grup, cu adaptarea acestor modalități, schimbarea regulilor și obiectivelor pentru a promova cooperarea.
- La toate materiile atunci când faci proiecte de clasă sau sarcini de grup.



Alte resurse:

Cărți:

- Grabenstein, C. (2013). *Escape from Mr. Lemoncello's Library*. Random House Books for Young Readers.
- Barnett, D. & Klassen, J. (2014). *Sam and Dave dig a Hole*. Candlewick Press.

Filme:

- *Campeones*. Regizat de Javier Fesser (2018)
- *The Secret Life of Pets*. Regizat de Chris Renaud (2016)
- *Toy Story 2*. Regizat de John Lasseter (2000)
- *Space jam*. Regizat de Joe Pytka (1996)

Activitatea 2: “Povestea cooperării”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor putea schimba activitățile competitive în activități de cooperare, împărțind idei și vor putea să coopereze pentru a atinge un obiectiv.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Masă, Cartonaș cu povești



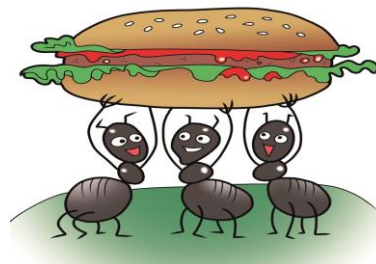
Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind videoclipul disponibil la acest link <https://www.youtube.com/watch?v=ZnjJpa1LBOY>. Videoclipul intitulat „Spirit de conducere și colaborare eficientă” prezintă scurte clipuri de desene animate care prezintă importanța cooperării.



Caseta cu povești

Hong urmărește o colecție de scurte videoclipuri pe YouTube, unde sunt prezentate diferite situații de cooperare pentru a găsi o soluție la o problemă. Hong observă că în fiecare situație personajele împărtășesc ceva, chiar dacă este același scop, care este de a supraviețui sau de a îndeplini o sarcină.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Care este subiectul în acest videoclip? Ce părere aveți despre acest videoclip? Ce vă spune acest videoclip despre cooperare și împărtășire?
 2. Tu cooperezi? Și împărtășești? Tă rog să dai exemple
 3. Cum / Ce împărtășești? Cum cooperezi?
 4. Ce crezi că este mai important? Să fii competitiv sau cooperant?
- Profesorul împarte elevii în 3 grupe și dă fiecărei grupe un cartonaș.
- Profesorul cere fiecărui grup să citească povestea de pe cartonaș, să discute despre aceasta și să găsească cea mai bună soluție

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor despre cooperare și împărtășire.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot reflecta asupra importanței cooperării și împărtășirii.
2. Elevii pot coopera.
3. Elevii pot înțelege diferența dintre competiție și cooperare.
4. Elevii pot transforma competiția în cooperare.
5. Elevii pot împărtăși atât lucruri materiale cât și lucruri care nu sunt materiale.

- Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului temei, care vizează dezvoltarea abilității de a coopera și împărtăși. Subliniați faptul că actul de cooperare este foarte important pentru a atinge obiective comune și că aceasta permite oamenilor să lucreze împreună, precum și să învețe unul de la celălalt.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație civică, atunci când se discută despre importanța cooperării pentru a crește și dezvolta noi abilități și pentru a deveni un cetățean activ și de succes.
- La orele de sport, în toate modalitățile de grup, cu o adaptare a acestor modalități, schimbând regulile și obiectivele pentru a promova cooperarea.
- La toate materiile atunci când se fac proiecte de clasă sau sarcini de grup.



Alte resurse:

Cărți / Articole:

- Little Blue Truck de Alice Schertle (2008)

Filme / Videoclipuri:

- Avengers movies. Regizat de Joss Whedon, Anthony Russo and Joe Russo (2012-2019)
- Campeones. Regizat de Javier Fesser (2018)
- Pitch Perfect. Regizat de Jason Moore (2012)
- Invictus. Regizat de Clint Eastwood (2009)
- October Sky. Regizat de Joe Johnson (1999)

CARTONAȘE

Mătușa ta vine pentru o săptămână în vizită și mama ta i-a oferit camera ta. Mama ta îți spune că stai la subsol, departe de computer și de televizor. Ce vei face?

(SITUAȚIE DE SOLICITARE A AJUTORULUI)

Ai planificat să mergi la plajă sâmbătă și duminică cu prietenul tău. Te-ai gândit să mergi la plaja ta preferată unde te duci de obicei. Când prietenul tău te sună vineri pentru a aranja detaliile, propunerea este să vizitezi o plajă nouă, foarte frumoasă, dar cu acces dificil. Ai avut deja ideea de a merge la cealaltă și aceasta pare periculoasă.

(PLANURI MODIFICATE)

Prietenii tăi au format un grup de studiu pentru a se ajuta reciproc să treacă la istorie. Ai întârziat la ședința de grup și ești supărat pentru că ți-au lăsat de făcut cel mai lung și plictisitor capitol!

(COOPERAȚI ȘI NEGOCIAȚI)

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relații de prietenie

Activitatea 1: Panoul relației



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor fi capabili să înțeleagă importanța relațiilor bune și să mențină prietenii chiar și atunci când ar putea apărea probleme.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru cu enunțuri, stilou, foi, etichete adezive (post-it notes)



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste. Videoclipul este intitulat „Kid President's Guide to Making a New Friend” și este disponibil la următorul link <https://www.youtube.com/watch?v=OoHdwUEfBts>. Videoclipul este disponibil în engleză, cu posibilitatea subtitrării în limba română.



Caseta cu povești

Unele videoclipuri despre Kid President devin virale pe internet.

John și Borna urmăresc un videoclip în care Kid President o întâlnește pe Donna și împreună încearcă niște mâncăruri ciudate, joacă prinselea și vorbesc despre religie.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este vorba în acest videoclip? Ce părere ai despre acesta? Ce vă spune acest videoclip despre relații?
 2. Cum creați noi prietenii? Cum v-ați cunoscut cel mai bun prieten?
 3. Cum faceți față problemelor cu care prietenia voastră s-ar putea confrunta?
 4. Aveți pe cineva cu care v-ați certat, ați încetat să mai fiți prieten, apoi ați reparat relația? Ce s-a întâmplat și cum ați reparat-o?

- Profesorul le spune elevilor să se gândească la un prieten. Poate fi cel mai bun prieten al lor, prieten de la școală etc. Când aleg persoana, trebuie să răspundă la următoarele întrebări și apoi să împărtășească ceea ce au scris:
 1. Care este numele prietenului tău?
 2. Cum v-ați întâlnit?
 3. De cât timp sunteți prieteni?
 4. Ce caracteristici aveți în comun? Ce diferențe?
 5. Ce prețuiești la prietenul tău?
 6. Care sunt cele mai importante lucruri în prietenia voastră?
 7. Te ajută în anumite situații? Oferă câteva exemple.
 8. De ce crezi că ați devenit prieteni?
 9. Ați avut vreodată o ceartă mare și ați ajuns să nu vorbiți mult timp? Dacă da, cât timp și cum ați rezolvat această situație?
- Pentru următoarea parte a activității, profesorul împarte clasa în patru grupuri și explică faptul că vor discuta despre relații. Fiecare elev poate începe să citească enunțurile din fișa de lucru, apoi poate oferi exemple din propria viață discutând subiectul cu membrii grupului său (profesorul și/sau elevii pot crea mai multe enunțuri pe temă).
- La final, fiecare elev primește trei etichete cu adeziv pe care notează cele mai importante lucruri învățate despre prietenie în timpul discuțiilor. Profesorul le poate agăța pe perete ca rețetă pentru prietenii.
- Elevii pot împărtăși concluzia personală profesorului și celorlalți colegi de clasă.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot reflecta asupra importanței relațiilor.
2. Elevii pot exprima ceea ce consideră că este important într-o prietenie.
3. Elevii știu cum să creeze prietenii.
4. Elevii pot înțelege că există modalități de a menține prietenii, precum și de a le repara.
5. Elevii știu cum să facă față problemelor din relație.

- Profesorul termină activitatea prin consolidarea obiectivului temei, care este de a crea, menține și remedia relații (cu familia, prietenii, partenerii, colegii etc.).



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate ?

- La Educație civică, atunci când discutați despre importanța relațiilor interumane în viața noastră ca cetățeni
- La materiile din aria Limbă și comunicare, când citiți texte cu o temă legată de relații.

**Alte resurse:**

Cărți / Articole:

- Savage, M. (2018). Lemons. Penguin Random House.
- Sachar, L. (2015). Holes. Bloomsbury Publishing PLC
- Boyne, J. (2016). Băiatul cu pijamale în dungii. Editura RAO

Filme / Videoclipuri:

- Minunea. Regizat de Stephen Chbosky (2017)
- Ratatouille. Regizat de Brad Bird (2007)

FIȘĂ DE LUCRU-ENUNȚURI

- Un prieten trebuie să aibă întotdeauna o dispoziție bună
- Un prieten încearcă să te înțeleagă pe tine și modul în care gândești
- Un prieten este aproape de tine tot timpul
- Prietenii trebuie să fie întotdeauna la fel
- Un prieten nu este cineva care este de acord cu tine tot timpul.
- Un prieten nu este cineva care îți va oferi orice îți ceri.
- Iubitul/ iubita ta aveți opinii diferite despre o temă.

Activitatea 2: Prietenii improbabile



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor putea înțelege ce înseamnă prietenia și ce aduce ea, ceea ce îi va ajuta să dobândească abilități pentru a crea și gestiona prietenii și alte relații printr-o abordare mai eficientă



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, stilou, cartonașe din fișa de lucru



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind videoclipul intitulat „10 diferențe între prietenii buni și prietenii toxici” disponibil la acest link: <https://www.youtube.com/watch?v=774HJQ9AdRk&t=123s>. Videoclipul este disponibil în limba engleză, cu posibilitatea subtitrării în limba maghiară.



Caseta cu povești

Sofja se gândește la prietenii ei în timp ce caută câteva informații pe internet. Ea urmărește un videoclip care prezintă zece moduri de a identifica și a diferenția prietenii buni de cei toxici.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce părere ai despre ce s-a spus? Ce se spune despre relații?
 2. Cum creezi noi prietenii? Cum ți-ai cunoscut cel mai bun prieten?
 3. Cum faci față problemelor cu care prietenia ta s-ar putea confrunța?
 4. Aveți pe cineva cu care v-ați certat, ați încetat să mai fiți prieten, apoi ați reușit să remediați relația? Ce s-a întâmplat și cum ați remediat-o?
- Profesorul explică faptul că următoarea activitate va implica jocul de roluri. Temele vor fi variate, precum și situațiile: crearea de noi prietenii, rezolvarea unui conflict între prieteni etc.

- Acest joc de rol poate implica 2, 3, 4 sau mai mulți elevi. Rugați toți elevii să ia un cartonaș (a se vedea fișa de lucru) care descrie caracteristicile diferitelor persoane (culturi, ideologii, profesii etc.). Fiecare elev trebuie să joace caracteristicile descrise în foaia pe care a luat-o. Jocul de rol începe și elevii pot arăta foaia doar colegilor lor din jocul de rol. Aceștia decid asupra situației pe care doresc să o facă pentru clasă, ținând cont de faptul că aceste personaje au sau creează o relație (prieteni, o relație părinte-copil etc.). Elevii pot dramatiza un eveniment cheie atunci când cele două personaje își construiesc relația.
- În timpul jocului de rol, un alt elev sau un profesor poate participa la spectacol atunci când ar putea fi important să schimbe direcția sau abordarea poveștii. Când se întâmplă acest lucru, elevul alege rolul pe care dorește să îl îndeplinească pentru a schimba povestea și intră în scenă.
- La sfârșitul acestui joc, profesorul invită elevii să reflecteze asupra activității: Credeți că oamenii, pe lângă diferențele lor, pot crea / menține / remedia relații? De ce?
- Profesorul poate întreba elevii dacă au experimentat vreodată așa ceva, oferindu-le timp să-și împărtășească experiența.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii știu cum să creeze relații.
2. Elevii pot înțelege că relațiile se pot întâmpla între toți, în ciuda diferențelor dintre oameni.
3. Elevii pot înțelege că există modalități de a menține relațiile, precum și de a le remedia.
4. Elevii știu cum să rezolve problemele relației.
5. Elevii sunt capabili să lege subiectul activității de viața lor personală.

- Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului temei care vizează dezvoltarea abilităților de a crea, menține și repara relații, (relații cu familia, prietenii, partenerii, colegii etc.).



Cum pot integra obiectivul în materiile predate?

- La Educație civică, pentru a discuta despre importanța relațiilor interumane în viața noastră ca cetățeni
- La materiile din aria lingvistică, atunci când citiți texte cu o temă legată de relații.



Alte resurse:

Cărți:

- Ruby Lee and me de Shannon Hitchcock (2016)

Filme / Videoclipuri:

- The Edge of Seventeen. Regizat de Sandie Angulo Chen (2016)
- Me and Earl and the Dying Girl. Regizat de Alfonso Gomez-Rejon (2015)

- The Intouchables. Regizat de Olivier Nakache e Éric Toledano (2012)
- The Boy in the Striped Pajamas. Regizat de Mark Herman (2008)
- Cinema Paradiso. Regizat de Giuseppe Tornatore (1988)b
- The Big Bang Theory. Creat de Chuck Lorre și Bill Prady (2007-2019)

MATERIALE – CARTONAȘE CU CARACTERE

GRUP ETNIC (alege un grup etnic diferit de al tău)	IDEOLOGIE POLITICĂ (alege ideologia pe care o vrei)	ACTIVIST DE MEDIU
BĂTĂUȘ	ADOLESCENT SURD	VEGETARIAN
RELIGIE (alege o religie diferită de a ta)	EXTROVERTIT	PERSOANĂ DE SPRIJIN
MINCINOS COMPULSIV	ADOLESCENT ORB	FEMINIST
INTROVERTIT	PĂRINTE	PROFESOR
DEPENDENT (alege dependența)	NERĂBDĂTOR	<i>DE ADĂUGAT DE CĂTRE ELEVI</i>
<i>DE ADĂUGAT DE CĂTRE ELEVI</i>	XENOFOB	
	<i>DE ADĂUGAT DE CĂTRE ELEVI</i>	

Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea

Activitatea 1: “Comunicarea bună și comunicarea deficitară”



Rezultat

La finalul acestei activități elevii vor înțelege importanța abilităților de comunicare în timpul unei conversații, precum și modul în care aspectele comunicării pot influența modul în care ceilalți ne înțeleg.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, pixuri colorate sau creioane.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste



Caseta cu povești

Ana și un coleg de clasă se reunesc pentru a rezolva o sarcină de grup la istorie. Nu-l cunoaște prea bine, a fost o pereche întâmplătoare. Ana are deja câteva idei de lucru și începe să vorbească despre planurile ei. Colegul de clasă nu oferă idei pentru sarcină și spune doar da propunerilor ei. Se pare că se află în propria sa lume, concentrându-se pe altceva.

Ana se enervează și spune că e mai bine să lucrezi singură. Colegul se uită la ea, se ridică și pleacă.

Ana se supără.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:

1. Care este subiectul acestei povești? Ce părere ai despre această poveste? Ce îți spune această poveste despre comunicare?
2. Crezi că modul în care comunicăm poate fi interpretat diferit de ceea ce intenționăm? Te rog să dai exemple.

3. Crezi că există aspecte ale comunicării noastre care îi pot ajuta pe ceilalți să înțeleagă mesajul nostru? Tă rog să dai exemple.

4. Care sunt caracteristicile unei bune comunicări?

- Profesorul introduce apoi activitatea care implică comunicarea și interpretarea mesajelor. Profesorul le spune elevilor să formeze perechi, să fie împărțit în două Foli de hârtie goale și anunță că mai întâi trebuie să rămână spate în spate. Un elev al perechii poate desena ceva pe una dintre Foli de hârtie, iar celălalt nu poate privi. Apoi elevul care desenează trebuie să-și explice desenul fără să spună numele subiectului, ci doar descriind tipul de linii și culori pe care le-a folosit. Când elevul explică, celălalt trebuie să deseneze urmând instrucțiunile ascultate încercând să facă același desen. Apoi, perechea trebuie să schimbe rolurile.
- La sfârșitul acestui joc, profesorul îi invită pe elevi să reflecteze asupra activității:
 1. Cum a fost să explici sau să ascuți și să desenezi?
 2. A fost ușor de înțeles explicația? Desenul a ajuns să fie similar cu cel „original” descris prin comunicare verbală?
 3. Cum ai explicat ce ai desenat? Ai folosit o strategie pentru a o explica? Ți-ai schimbat comunicarea în timp ce explicați? În ce moduri?
 4. A fost un moment în care ai spus ceva, dar celălalt a desenat ceva complet diferit?
 5. Ce aspecte (sau ce s-a întâmplat) în această activitate sunt similare cu problemele tale de comunicare de zi cu zi?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege importanța comunicării, fiind atenți la înțelegerea celorlalți.
2. Elevii pot înțelege modul în care comunicarea poate fi interpretată diferit.
3. Elevii pot găsi strategii pentru a avea o comunicare bună.

- Profesorul termină activitatea prin întărirea obiectivului temei, care vizează înțelegerea importanței unei comunicări pozitive și clare. Modul în care comunicăm poate fi înțeles diferit de diferite persoane și, prin urmare, trebuie să luăm în considerare fiecare element al comunicării (atât comunicarea verbală, cât și cea non-verbală, de exemplu, tonul vocii noastre, postura, contactul vizual etc.) în timp ce vorbim, precum și atunci când ascultăm, pentru a nu fi înțeleși greșit.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate disciplinele, atunci când profesorii simt nevoia de a reflecta asupra comportamentului clasei și a stilului de comunicare (de exemplu, consolidarea comportamentului pozitiv sau promovarea schimbării comportamentelor negative).
- La materiile artă, biologie sau chimie, folosind momentul desenului pentru a explora unele teme ale materiei.



Alte resurse:

Cărti / Articole:

- Fine, D. (2014). *Beyond Texting: The Fine Art of Face-to-Face Communication for Teenagers*. Canon Publishers
- Skeen, M., McKay, M., Fanning, P. & Skeen, K. (2015). *Communication Skills for Teens: How to Listen, Express, and Connect for Success*. Instant Help
- Roberts, E. & Hartstein, J. (2015). *Express Yourself: A Teen Girl's Guide to Speaking Up and Being Who You Are*. New Harbinger Publications

Filme / Videoclipuri:

- *Despicable me*. Regizat de Pierre Coffin, Chris Renaud (2010)

Activitatea 2: “Comunicarea”



Rezultat

La sfârșitul acestei activități elevii vor putea identifica caracteristicile unei comunicări adecvate și vor fi conștienți de diferitele tipuri de comunicare.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie și pixuri



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind un videoclip intitulat „10 moduri de a avea o conversație mai bună de Celeste Headlee” disponibil la acest link: <https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwl4&t=267s>. Videoclipul este subtitrat în mai multe limbi.



Caseta cu povești

Sora mai mică a lui John s-a plâns de el spunându-i că nu este un bun ascultător. John nu este de acord cu ea, așa că a început o cercetare pe internet pentru a găsi dovezi în favoarea sa. El a dat peste un videoclip despre zece reguli pentru a purta conversații mai bune. Probabil că sora lui avea dreptate, John ar trebui să lucreze la abilitățile sale de ascultare.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce părere aveți despre acest videoclip? Ce vă spune acest videoclip despre comunicare?
 2. Credeți că modul în care comunicăm poate fi interpretat diferit de ce intenționăm? Vă rog să dați exemple.
 3. De ce aspecte ale comunicării noastre ar trebui să fim conștienți?
 4. Credeți că există diferite tipuri de comunicare? Care? Care sunt caracteristicile fiecăruia? Care este cel mai bun în opinia voastră?

- Împărțiți în grupuri, profesorul cere elevilor să facă o listă cu caracteristicile pozitive și negative ale comunicării pe care o cunosc (de exemplu, vorbind tare sau încet, punând întrebări ...).
- Profesorul poate desfășura lecția normală cerându-le elevilor să acorde atenție caracteristicilor de comunicare (menționate anterior) pe care le păstrează.
- La final, profesorul poate întreba elevii:
 1. Ce caracteristici au intervenit pozitiv în timpul lecției? De ce?
 2. Ce caracteristici au intervenit negativ în timpul lecției? De ce?
- Apoi, profesorul prezintă cele 4 tipuri de comunicare ¹:
 1. Pasivă. Indivizii au dezvoltat un model de evitare a exprimării opiniilor sau sentimentelor lor, a protejării drepturilor, a identificării și satisfacerii nevoilor lor. De obicei, indivizii pasivi nu răspund în mod deschis la situații vătămătoare sau care induc furia. Uneori, dacă își ating pragul de toleranță ridicat pentru un comportament inacceptabil, s-ar putea să apară ieșiri explozive. Ulterior pot simți rușine, vinovăție și confuzie, așa că se întorc la pasivitate.
 2. Agresivă. Indivizii își exprimă sentimentele, gândurile, opiniile și pledează pentru nevoile lor într-un mod care încalcă drepturile altora. Astfel, comunicatorii agresivi sunt abuzivi verbal și / sau fizic.
 3. Pasiv-agresivă / manipulative. Indivizii ar putea părea pasivi la suprafață, dar acționează cu adevărat furios într-un mod subtil, indirect sau în culise. Oamenii care dezvoltă un model de comunicare pasiv-agresivă se simt de obicei neputincioși, blocați și supărați - cu alte cuvinte, se simt incapabili să se ocupe direct de obiectul resentimentelor lor. În schimb, își exprimă furia subminând obiectul (real sau imaginar) al resentimentelor lor.
 4. Asertivă. Indivizii își exprimă în mod clar opiniile și sentimentele și pledează ferm pentru drepturile și nevoile lor fără a încălca drepturile altora. Acești indivizi se prețuiesc pe ei înșiși, timpul și nevoile lor emoționale, spirituale și fizice și sunt puternici avocați pentru ei înșiși, respectând în același timp drepturile altora.
- Luând în considerare tipurile de comunicare, elevii își pot aminti evenimente în care au observat în ei înșiși sau în alții diferite tipuri de comunicare, reflectând asupra punctelor tari și asupra provocărilor fiecărui tip.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
--

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii pot înțelege diferențele dintre comunicarea adecvată și comunicarea inadecvată. 2. Elevii pot înțelege importanța și influența unei comunicări adecvate. 3. Elevii pot identifica diferite tipuri de comunicare și caracteristicile acestora. |
|---|

- Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului temei, acela de a avea o comunicare adecvată. Profesorul poate, de asemenea, să sublinieze rolul cheie al comunicării asertive și faptul

¹Adaptat din: https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Conf14_FourCommStyles.pdf

că, comunicarea noastră are impact asupra celorlalți și, pentru a avea relații mai bune, ar trebui să găsim modalități de a avea o comunicare asertivă.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile, atunci când profesorii simt nevoia de a reflecta asupra comportamentului clasei și a stilului de comunicare (de exemplu, consolidarea comportamentului pozitiv sau promovarea schimbării comportamentelor negative).



Alte resurse:

Cărți:

- van Noord, M. (2018). Assertiveness for teens: 4 easy to use methods to stop bullying and to stand-up for yourself.

Filme / Videoclipuri:

- Eighth Grade. Regizat de Bo Burnham (2018)
- Lady Bird. Regizat de Greta Gerwig (2017)
- Good Will Hunting. Regizat de Gus Van Sant (1997)
- The Big Bang Theory. Creat de Chuck Lorre and Bill Prady (2007-2019)

Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți

Activitatea 1: Judecătorul



Rezultat

La sfârșitul acestei activități elevii vor putea să-și exprime acordul și dezacordul într-un mod acceptabil.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, stilou / creion, ciocan de plastic, o pungă.



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste folosind videoclipul intitulat „Rezolvarea conflictelor” disponibil la acest link:
<https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8&t=21s>.

Videoclipul este disponibil în limba engleză.



Caseta cu povești

Doi dintre colegii de clasă ai Luciei au avut un conflict mare astăzi, așa că profesorul a decis să vizioneze împreună cu clasa un videoclip despre rezolvarea conflictelor. Personajele prezintă diferite strategii pentru a face față conflictului, necesare pentru a reflecta și a răspunde corespunzător.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Care este subiectul videoclipului? Ce credeți despre acesta? Ce vă spune acest videoclip despre dezacord și soluționarea conflictelor?
 2. Când nu sunteți de acord, exprimați aceasta? Cum?
 3. Credeți că există modalități mai bune de exprimare a dezacordului? Și modalități negative? Vă rog să dați exemple.
 4. Cum poate cineva să rezolve conflictele? Vă rog să dați exemple.
- Profesorul poate lua câteva notițe cu privire la răspunsul elevilor.
- Profesorul oferă fiecărui elev două Foi de hârtie și le cere să scrie o frază pe baza valorilor sau credințelor lor (de exemplu, banii nu pot cumpăra fericirea) și să pună Foi de hârtiele în pungă. Apoi, profesorul explică faptul că un elev, pe rând, va lua o lucrare la întâmplare. Trebuie să citească această lucrare cu voce tare, să-și exprime acordul sau dezacordul și să-l justifice. Apoi, „judecătorul” (care va fi un elev așezat în fața clasei) va decide dacă acordul sau dezacordul a fost exprimat în mod corespunzător sau nu și va bate în masă cu „ciocanul” după ce „sentința” este rostită. Fiecare elev trebuie să experimenteze ambele situații (să judece persoana care își dă cu părerea).
- Profesorul poate cere elevilor să reflecteze și să scrie strategii pentru a exprima mai bine acordul și dezacordul.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege diferențele dintre modalitățile alternative de exprimare a acordului și dezacordului.
2. Elevii își pot exprima acordul și dezacordul într-un mod adecvat.

- Profesorul încheie activitatea explicând scopul temei, care este acela de a exprima în mod corespunzător acordul și dezacordul. Această abilitate poate preveni problemele viitoare, cum ar fi cearta cu alții datorită ideilor diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- În activitățile de citire din manuale, întrebând dacă sunt de acord sau nu cu ceea ce este scris.
- La toate materiile, când situațiile sau conflictele pot apărea în clasă.



Alte resurse:

Cărți:

- Words Will Never Hurt Me: Helping Kids Handle Teasing, Bullying and Putdowns, de Sally Northway Ogden (2002)

Filme / Videoclipuri:

- The Intern. Regizat de Nancy Meyers (2015)
- Mrs. Doubtfire. Regizat de Chris Columbus (1993)
- The other guys - funny scene. Personajele principale ale filmelor s-au certat la birou, arătând moduri complet diferite de gestionare a conflictului. Videoclipul este disponibil numai în limba engleză.
<https://www.youtube.com/watch?v=kod7xggeHko>

Activitatea 2: Două părți



Rezultat

La sfârșitul acestei activități, elevii vor putea reflecta la ceea ce sunt/ nu sunt de acord și asupra propriilor motive, schimbându-și poziția atunci când perspectiva se schimbă.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, stilou, pungă.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind videoclipul (disponibil în limba engleză) intitulat „Cum poate contribui înțelegerea conflictelor la îmbunătățirea vieții noastre” de Robin Funsten disponibil la acest link <https://www.youtube.com/ceas?v=fdDQSHyyUic>



Caseta cu povești

Liza s-a certat cu prietena ei Sofjia și i-a spus mamei. Mama Sofjiei a ascultat-o mai întâi și apoi i-a sugerat să vizioneze un videoclip pe care l-a găsit recent. A încercat să-i explice Sofjiei că a avea conflicte face parte din viața noastră, dar le putem privi ca pe niște oportunități pentru schimbări pozitive și de durată.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce părere aveți despre acest videoclip? Ce vă spune acest videoclip despre dezacord și rezolvarea conflictelor?
 2. Când nu sunteți de acord, vă exprimați? Cum?
 3. Reflectați asupra motivului din spatele conflictului?
 4. Crezi că există modalități mai bune de exprimare a dezacordului? Dar modalități negative? Vă rog să dați exemple.
 5. Cum poate cineva să rezolve conflictele? Vă rog să dați exemple.
- Profesorul explică faptul că scopul este de a exprima acordul sau dezacordul. Profesorul oferă fiecărui elev o coală de Foi de hârtie și le spune să scrie o propoziție. Se pot raporta la valorile sau convingerile lor (de exemplu, banii nu pot cumpăra fericirea), la dileme care ar putea să îi preocupe (de exemplu, aleg ce vreau eu să fac profesional în viitor sau ce vor părinții mei?); o problemă și soluția ei; sau întrebări care pentru ei nu sunt clare și ar dori să fie discutate. După

ce termină, pun Foi de hârtie în pungă. Sugestie: Profesorul poate scrie și pe diverse Foi de hârtie și le poate pune în pungă, cu dileme (de exemplu, votul ar trebui să fie obligatoriu pentru adolescenții din țara noastră ?; ar trebui să fie obligatoriu ca toți elevii să facă muncă voluntară cel puțin o dată pe săptămână?).

- Apoi, profesorul împarte tabla în două părți: stânga- acord, dreapta- dezacord. Explicați că veți scoate o Foi de hârtie din pungă și o veți citi cu voce tare și fiecare elev trebuie să reflecteze asupra ei și apoi trebuie să aleagă - „ridicați-vă și mergeți la stânga dacă sunt de acord sau mergeți la dreapta dacă nu sunt de acord”. Pentru fiecare propoziție, fiecare elev trebuie să decidă dacă este de acord sau nu cu ea. Dacă un elev ia o Foi de hârtie în care este prezentată o problemă și soluția ei, trebuie să decidă dacă este de acord sau nu cu soluția scrisă.
- Când alegerile sunt făcute, cereți elevilor să-și justifice opinia și lăsați-i pe ceilalți să participe dacă doresc. Scopul este de a crea un dialog cu privire la opinii. În cele din urmă, profesorul întreabă dacă, pe baza celor discutate, cineva vrea să-și schimbe alegerea. Dacă se întâmplă asta, întrebați de ce și-au schimbat-o. Repetați procesul.
- La sfârșitul acestui joc, profesorul cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Când alții au avut o opinie diferită, ați fost capabil să reflectați asupra ei și să înțelegeți perspectiva lor?
 2. Ați ajuns să vă schimbați părerea? De ce v-ați schimbat-o?
- Profesorul poate cere elevilor să reflecteze și să scrie strategii pentru a exprima mai bine acordul și dezacordul.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a-și exprima dezacordul și de a rezolva conflictele.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii își pot exprima acordul și dezacordul într-un mod adecvat.
2. Elevii pot reflecta asupra motivelor din spatele pozițiilor lor și le pot înțelege.
3. Elevii pot accepta opiniile altora, înțelegându-le punctul de vedere.

- Profesorul încheie activitatea prin consolidarea obiectivului temei, care este acela de a reflecta asupra a ceea ce agreează sau nu și de a reflecta asupra propriilor motive, schimbându-și poziția atunci când perspectiva se schimbă.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate ?

- La Educație Civică, să reflecteazăm asupra diferitelor poziții din spatele unor teme importante de viață.
- La activitățile de citire, întrebând dacă sunt de acord sau nu cu ceea ce este scris.
- Folosiți această strategie de dezbatere pentru a discuta ipoteze științifice la diferite materii (știință, filosofie, altele ...).



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- Office Space. Regizat de Mike Judge (1999)
- Good Will Hunting. Regizat de Gus Van Sant (1997)

Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor

Activitatea 1: Am nevoie de ajutor!



Rezultat

La finalul acestei activități elevii vor înțelege mai bine importanța de a-i ajuta pe ceilalți, precum și de a cere ajutor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Post-it-uri, carduri cu întrebări, internet și dispozitive electronice.



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste folosind videoclipul intitulat „CGI Animated Short Film:„ Mr. Indiferent ”de Aryasb Feiz, disponibil la acest link: <https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>



Caseta cu povești

João găsește un videoclip pe internet. Videoclipul este despre un bărbat care nu a ajutat niciodată pe nimeni. Într-o zi, o femeie mai în vârstă îl „obligă” să o ajute, iar asta îi schimbă brusc viața. Împlinirea și fericirea sunt atât de copleșitoare încât ajutorul devine o parte a vieții sale.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce vă spune această poveste despre solicitarea ajutorului?
 2. De obicei îi ajutați pe ceilalți? În ce situații?
 3. Cereți ajutor? În ce situații? Este ușor sau nu pentru voi?
 4. Cum s-ar simți o persoană dacă ați ajuta-o?
 5. Cum credeți că se simt ceilalți dacă îi lăsați să vă ajute într-o problemă?
- Profesorul oferă un post-it fiecărui elev cu numele unei persoane importante, recunoscută la nivel global pentru că este o persoană săritoare. Profesorul îi poate scrie numele pe un post-it și le cere să-l pună pe frunte. Profesorul explică faptul că nu se pot uita la ceea ce este scris pentru

că trebuie să ghicească. Pentru aceasta, trebuie să-și întrebe colegii de clasă (de exemplu, este un politician?), iar răspunsurile trebuie să fie doar de tipul da/ nu. Dacă elevul nu poate ghici numele, poate cere ajutor, iar colegul de clasă poate oferi un indiciu, fără să spună numele. Temele pot varia în funcție de preferințele profesorului.

- În cele din urmă, elevii pot discuta despre motivele pentru care acești oameni au fost identificați drept oameni săritori, găsind și alte resurse online legate de viața lor.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii înțeleg cât este de important să îi ajuți pe ceilalți, precum și să ceri ajutor.
2. Elevii pot cere ajutor la nevoie, fără să se simtă stresați în legătură cu acest lucru.
3. Elevii dezvoltă o tendință spre a-i ajuta pe ceilalți atunci când au nevoie.

- Profesorul încheie activitatea consolidând obiectivul temei, care este acela de a dezvolta capacitatea de a ajuta și de a cere ajutor. Ajutarea altora este importantă și are un efect dublu: sprijină oamenii pe care îi ajutăm, dar și pe noi, pentru că ne face să ne simțim mai bine și mai fericiți.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile, în timp ce un elev se confruntă cu o problemă, ea / el poate cere clasei să îl/o ajute. Poate fi legat de chestiuni personale sau academice (de exemplu, dacă este o oră de sport, scrieți pe post-it-uri numele unor jucători sportivi importanți). De asemenea, în prima activitate, profesorul poate scrie post-it-uri legate de tema învățată la momentul respectiv, precum și întrebările prezentate în a doua activitate.



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- I am Sam. Regizat de Jessie Nelson (2001)
- Best Advertisement ever-Winner of Best Ad 2014
<https://www.youtube.com/watch?v=K9vFWA1rnWc>

Acest videoclip prezintă cum ajutorul și altruismul au efecte pozitive asupra oamenilor din jurul nostru. Mai mult, ele generează fericire și alte emoții pozitive. Videoclipul este disponibil în limba engleză.

Activitatea 2: Partea pozitivă a solicitării ajutorului



Rezultat

La finalul acestei activități, elevii vor putea să creeze planuri pentru a înțelege cât de important este să ajute, precum și să solicite ajutor pentru a evolua și a învăța.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, pix, pixuri colorate, tablă, carton



Etapetele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind videoclipul intitulat „Helping others makes us happier-but it matters how we do it by Elizabeth Dunn” disponibil la acest link: <https://www.youtube.com/watch?v=IUKhMUZnLuw>. Sunt disponibile subtitrări în 25 de limbi pentru acest film.



Caseta cu povești

La școală, Jamal și colegii săi se uită la un videoclip despre ajutorarea celorlalți. Un psiholog și cercetător, Elizabeth Dunn, dezvăluie faptul că, ajutorul ne face mai fericiți, dar putem avea un impact mai mare ajutând în moduri specifice.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Despre ce este acest videoclip? Ce părere aveți despre experiențele vorbitorului? Ce vă spune această poveste despre solicitarea ajutorului?
 2. Credeți că este important să cereți ajutor și să îi ajutați pe ceilalți? De ce?
 3. Cereți ajutor? În ce ocazii?
 4. De obicei îi ajutați pe ceilalți? În ce ocazii?
 5. Ce este mai ușor pentru voi, să cereți sau să oferiți ajutor?
 6. Cum s-ar simți o persoană care ar primi ajutor din partea voastră?
 7. Credeți că cineva s-ar simți bine dacă l-ați lăsa să vă ajute cu o problemă?

- Profesorul împarte clasa în grupuri și explică faptul că fiecare grup trebuie să creeze un proiect sau să propună o soluție printr-un proiect pentru a rezolva o problemă care să îi avantajeze pe ceilalți, dar și pe ei, deci o situație câștig-câștig.

- Fiecare grup este liber să aleagă tema (sau profesorul poate defini teme - de exemplu mediu, diversitate culturală etc.). La nevoie, grupul poate cere profesorului sau altor grupuri ajutor. La sfârșitul proiectului / planului, trebuie să noteze unde ar trebui să meargă pentru ajutor, pentru a pune planul în acțiune (de exemplu, consiliul orașului, ONG-urile etc. Grupurile pot căuta online). Fiecare grup trebuie să-și prezinte proiectul în fața clasei și poate cere colegilor de clasă ajutorul, aceștia împărtășind opiniile.

- La finalul acestei activități, profesorul îi întreabă pe elevi:

1. Când te-ai simțit blocat și ai cerut ajutor, te-a ajutat să obții idei noi pentru a dezvolta proiectul?
2. Când i-ai ajutat pe ceilalți, cum te-ai simțit?
3. Crezi că există suficiente organizații care pot ajuta la rezolvarea problemelor cu care se confruntă lumea?

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua înțelegerea elevilor în ceea ce privește oferirea și solicitarea ajutorului.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none">1. Elevii înțeleg importanța acordării ajutorului, dar și a solicitării acestuia.2. Elevii pot cere ajutor la nevoie, fără să se simtă stresați în legătură cu acest lucru.3. Elevii au tendința de a-i ajuta pe ceilalți atunci când au nevoie.

- Profesorul încheie activitatea consolidând obiectivul temei, care este acela de a ajuta și de a cere ajutor. Există multe modalități de a ajuta chiar și atunci când nu poți face ceva: doar să asculți, să vorbești cu o altă persoană poate ajuta, să fii acolo pentru persoana respectivă în loc să o lași singură.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate ?

- La Educație civică când vorbiți despre problemele cu care se confruntă lumea, cereți modalități de a ajuta la rezolvarea acesteia.
- La toate materiile, în timp ce un elev se confruntă cu o problemă, cereți clasei să-l ajute. Poate fi legat de probleme personale, sociale sau academice.



Alte resurse:

Filme / Videoclipuri:

- Stronger. Regizat de David Gordon Green (2017)
- Collateral beauty. Regizat de David Frankel (2016)

- The Intouchables. Regizat de Olivier Nakache e Éric Toledano (2012)
- The Blind Side. Regizat de John Lee Hancock (2009)
- I am Sam. Regizat de Jessie Nelson (2001)
- Asking for help is a strength, not a weakness | Michele L. Sullivan

<https://www.youtube.com/watch?v=akiQuyhXR8o>

Acest videoclip evidențiază importanța de a-i ajuta și de a-i sprijini pe ceilalți deoarece nu suntem singuri. Filmul are subtitrări pentru 34 de limbi (de exemplu, română, portugheză, engleză, greacă, croată, italiană etc.)

- What We've Got Wrong About Helping Others With Jay Shetty

<https://www.youtube.com/watch?v=QG7ZwMqpXWU>

Acest videoclip arată importanța de a nu cere ajutor fără a încerca mai întâi. Videoclipul este disponibil numai în limba engleză.

Subiectul 1.5: Luarea deciziilor responsabile

Capacitatea de a face alegeri constructive privind comportamentul personal și interacțiunile sociale bazate pe standarde etice, probleme de siguranță și norme sociale. Evaluarea realistă a consecințelor, luând în considerare impactul asupra stării de bine personale și a celorlalți.

Obiective

1. Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate
2. Dezvoltarea abilității de a gestiona problemele etice prin aplicarea proceselor de luare a deciziilor

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate

Activitatea 1: Reguli la școală



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea recunoaște existența normelor și regulilor în societate.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, pixuri, afiș



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Sofija are o veste importantă pentru Liza și nu poate aștepta. Ar vrea să se ridice și să o spună chiar acum, dar nu poate: profesorul predă. Oh, haide, este atât de important! De ce trebuie elevii să stea jos tot timpul? Fratele ei de la Universitate are mult mai multă libertate. Toată lumea ar trebui să poată face orice dorește și aici, în clasă.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarea întrebare:
 1. Ce s-ar întâmpla dacă nu ar exista reguli la școală?

- Elevii enumeră individual regulile principale ale școlii, apoi profesorul le scrie pe tablă.
- Profesorul le cere elevilor să selecteze o regulă ușor de urmat și alta mai dificilă. Pentru fiecare, profesorul întreabă:
 2. Care este sensul / scopul acestei reguli?
 3. Care sunt avantajele și dezavantajele acestor reguli, în ceea ce privește avantajele și dezavantajele individuale și sociale?
- Profesorul discută cu elevii importanța împărtășirii regulilor la școală. În plus, profesorul cere elevilor să identifice „Top 10”reguli pe care fiecare trebuie să le respecte în propria comunitate pentru a promova starea de bine individuală și socială. Elevii realizează un afiș reprezentând regulile, astfel încât să fie vizibile pentru toată lumea.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a reflecta la norme și reguli la școală, acasă și în societate.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii pot identifica principalele reguli la școală. 2. Elevii pot înțelege semnificația regulilor în termeni de beneficii individuale și sociale la școală. 3. Elevii pot înțelege semnificația regulilor în termeni de beneficii individuale și sociale în propria comunitate.

- Profesorul explică scopul activității care acela de a reflecta asupra normelor și regulilor la școală, acasă și în societate. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La educație fizică, puteți promova înțelegerea și respectarea normelor și regulilor cerând elevilor să reflecteze asupra importanței regulilor în jocurile de echipă.
- La educație civică, geografie, istorie și literatură, puteți promova înțelegerea și respectarea normelor și regulilor citind articole din reglementările naționale și internaționale referitoare la coexistența civilă și cerând elevilor să înțeleagă și să reflecteze asupra semnificației și scopurilor lor. În plus, puteți ajuta elevii să înțeleagă modul în care aceste reglementări variază în funcție de contextele naționale și de-a lungul timpului.
- Puteți promova înțelegerea a ceea ce se întâmplă atunci când normele și regulile nu sunt respectate de elevi, cu probleme persistente în clasă și școală.

**Alte resurse:**

Cărți:

- Dead Poets Society. Scrisă de Nancy H. Kleinbaum (1988).

Filme / Videoclipuri:

- Regulile clasei. Videoclipul arată câteva reguli care ar trebui respectate la școală pentru a trăi într-un mediu pozitiv.
<https://www.youtube.com/watch?v=ddvTFgzkS5M>

Activitatea 2: Insula



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor putea înțelege importanța respectării normelor și regulilor în societate.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri, cărți, materiale de pe internet.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte sau să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Borna discută cu John despre un serial de televiziune cu adevărat interesant numit „Societatea”. Personajele principale sunt un grup de adolescenți care se găsesc abandonați într-un univers paralel, fără părinții lor. La început, toată lumea este speriată și nu le pasă de nimeni în afară de ei înșiși, dar această situație haotică duce la uciderea unei fete care a preluat conducerea. O fată iese în față și își convinge colegii că singura modalitate de a supraviețui este crearea și respectarea unor norme sociale.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la poveste:
 1. Ce s-ar întâmpla dacă rănirea fizică a altora ar fi un comportament normal în societatea noastră?
 2. Te-ai simți în siguranță?
 3. Crezi că toată lumea ar putea să se protejeze?
- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări:
 1. De ce sunt importante regulile în societatea noastră?
 2. De ce și când au fost create?
- Elevii enumeră alte reguli principale din societatea noastră. Apoi profesorul le notează și pune următoarele întrebări:
 1. Sunt toate importante?

2. Ce reguli ar trebui șterse?
 3. Ce reguli ar trebui adăugate?
- Profesorul poate sugera alte aspecte care pot fi enervante (de ex. Muzica care răsună pe drumuri / în mașină, haine neadecvate, folosirea argoului în vocabular etc.) și poate cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări:
 1. De ce sunt enervante?
 2. În ce mod nu respectă regulile și normele sociale?
 - În grupuri, elevii fac o cercetare pentru a afla cum au fost elaborate regulile în diferitele culturi, societăți și populații din trecut. La final își pot prezenta concluziile creând un poster.
 - Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a reflecta la norme și reguli la școală, acasă și în societate.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica principalele reguli din societate.
2. Elevii pot recunoaște importanța respectării regulilor în societate de către toată lumea.
3. Elevii pot înțelege că unele comportamente sau atitudini pot deranja alte persoane (din cauza unor norme sociale diferite).

- Profesorul explică scopul activității care vizează reflectarea asupra normelor și regulilor la școală, acasă și în societate. Regulile și normele sunt fundamentale pentru ca oamenii să trăiască pașnic, împreună, în contexte diferite. Fără reguli comune, este posibil ca oamenii să nu se simtă în siguranță, deoarece toată lumea ar avea propriul cod moral.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate ?

- La Științe, puteți promova înțelegerea și respectarea normelor și regulilor cerându-le elevilor să reflecteze asupra capacității umane de a controla impulsurile (de exemplu, atunci când se vorbește despre sistemul nervos central).
- Puteți promova înțelegerea și respectarea normelor și regulilor ori de câte ori elevii nu respectă regulile comune în clasă sau la școală.



Alte resurse:

Cărți:

- 1984. Scrisă de G. Orwell (1949).

Filme:

- The Book Thief. Regizat de Brian Percival (2014).

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice prin aplicarea proceselor de luare a deciziilor

Activitatea 1: Zidul



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea gândi critic asupra consecințelor etice ale opiniilor, atitudinilor și comportamentelor lor



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Ziare, dispozitive electronice conectate la internet, poster și markere



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Hong tocmai s-a întors din vacanța de vară din țara sa natală, China. Este foarte fericită să le arate prietenilor ei câteva dintre fotografiile ei. Luca și Liza sunt foarte atrași de o fotografie care înfățișează Marele Zid Chinezesc, mai ales că tocmai au studiat despre acesta la școală. Hong le spune că Marele Zid Chinez a fost construit pentru a proteja granițele chineze de invaziile triburilor nomade. În timp ce vorbesc, profesorul lor subliniază faptul că zidurile de protecție a țărilor sunt încă o problemă actuală în societatea noastră.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:

1. Ce ziduri „celebre” cunoașteți?
2. Care sunt funcțiile și beneficiile lor?
3. Puteți găsi unele dezavantaje ale construirii zidurilor la granițe?

Profesorul împarte elevii în două grupe:

1. Grupa 1: „Pro-Zid”. Elevii trebuie să caute surse (din ziare, internet ...) pentru a susține ideea că a avea un zid la granițele țărilor are efecte pozitive.
 2. Grupa 2: „Anti-zid”. Elevii trebuie să caute surse (din ziare, internet ...) pentru a susține ideea că a avea un zid la granițele țărilor are efecte negative.
- Profesorul le poate acorda elevilor o oră pentru a căuta materialele, a discuta și a rezuma ideile pe un poster. Este important să îi ajutați pe elevi să reflecteze la următoarele aspecte:
 1. Care sunt principalele motive (istorice, politice, economice, sociale ...) care vă susțin poziția?
 2. Care sunt impactul și consecințele poziției voastre asupra vieții altor persoane?
 - Unul sau mai mulți reprezentanți din fiecare grupă împărtășesc munca grupului.
 - Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor de luare a deciziilor responsabile.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii își pot exprima opinia în cadrul grupurilor.
2. Elevii pot asculta și aprecia opiniile altora.
3. Elevii își pot negocia opinia și gestiona dezacordurile.
4. Elevii pot ajunge la un acord pornind de la diferite opinii.
5. Elevii pot prezice și reflecta asupra consecințelor etice ale pozițiilor lor.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a reflecta asupra proceselor de luare a deciziilor atunci când se confruntă cu probleme etice. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța identificării consecințelor opiniilor, atitudinilor și comportamentelor lor asupra celorlalți.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Istorie puteți promova luarea deciziilor responsabile, cerând elevilor să reflecteze asupra motivelor și consecințelor legate de cele mai faimoase războaie.
- La Științe puteți promova luarea deciziilor responsabile, solicitând elevului să reflecteze asupra motivelor și consecințelor problemelor de inovare biogenetică, cum ar fi clonarea, fertilizarea heterologă, poluarea mediului.



Alte resurse:

Cărți:

- A life stripped bare. My year trying to live ethically. Scrisă de Leo Hickman (2005).
- Să ucizi o pasăre cântătoare scrisă de Harper Lee (1960).

Filme:

- Avatar. Regizat de James Cameron (2009)
- Jurassic Park. Regizat de Steven Spielberg (1993)
- The other me. Regizat de Manny Coto (2000)

Activitatea 2: Valorile mele contează pentru mediu!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să gândească critic asupra consecințelor etice ale opiniilor, atitudinilor și comportamentelor lor și să ia decizii bazate pe considerente morale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Ziare, dispozitive electronice conectate la internet



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Venind la școală, Borna a observat că pe drum erau multe sticle de plastic abandonate. Nu și-a dat seama niciodată cât de mult plastic folosește zilnic. În timp ce reflectează asupra cantității uriașe de plastic care este folosită în fiecare zi în întreaga lume, își dă seama că vrea să afle mai multe despre impactul utilizării plasticului la nivel mondial.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:

1. Te-ai gândit vreodată la cantitatea de plastic pe care o folosești zilnic?

2. Care sunt consecințele utilizării zilnice a plasticului asupra mediului și asupra altor persoane?

- Profesorul împarte elevii în grupuri cerându-le să reflecteze la următoarele aspecte:

1. Credeți că utilizarea plasticului este o problemă globală care trebuie abordată urgent?

2. Care sunt consecințele utilizării zilnice a plasticului asupra mediului și asupra altor oameni din întreaga lume?

3. Puteți găsi câteva strategii pentru a reduce cantitatea de plastic pe care o utilizați zilnic?

- Profesorul poate acorda elevilor o oră pentru a căuta resurse online (cum ar fi videoclipuri, documentare, ziare, lucrări științifice etc.).

- Profesorul cere elevilor să-și prezinte constatările.

- Profesorul poate folosi diagrama de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile de luare a deciziilor responsabile ale elevilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii își pot exprima părerea, convingerile și valorile în cadrul grupurilor.

2. Elevii pot asculta și aprecia opiniile, credințele și valorile altora.

3. Elevii pot reflecta și prezice consecințele etice ale comportamentelor lor.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a reflecta asupra proceselor de luare a deciziilor în problemele etice. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța anticipării consecințelor opiniilor, atitudinilor, comportamentelor și valorilor lor asupra celorlalți.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură puteți promova luarea unor decizii responsabile cerând elevilor să scrie un eseu axat pe o problemă morală actuală (de exemplu, discursuri de ură online), cerând să reflecteze asupra propriilor atitudini, obiceiuri și responsabilități și asupra impactului acestora asupra vieții celorlalți.
- La Științe puteți promova luarea deciziilor responsabile, cerând elevilor să reflecteze asupra motivelor și consecințelor problemelor de inovare bio-genetică, cum ar fi clonarea, fertilizarea heterologă, poluarea mediului.



Alte resurse:

Cărți / Articole:

- A life stripped bare. My year trying to live ethically. Scrisă de Leo Hickman (2005).

Filme / Videoclipuri:

- Avatar. Regizat de James Cameron (2009)
- Environmental Pollution Animation

<https://www.youtube.com/watch?v=JaSe85Mcwp0>

Videoclipul arată cum alegerile iresponsabile pentru mediu și planeta noastră au un impact negativ asupra vieții noastre. Filmul nu are nevoie de subtitrare.

- The Great Pacific Garbage Patch Is Not What You Think It Is

<https://www.youtube.com/watch?v=6HBtl4sHTqU>

Acest videoclip arată situația dramatică a oceanelor noastre, unde gunoiul din plastic dăunează ecosistemului marin. Cercetătorii încearcă să monitorizeze mișcările de gunoi din ocean pentru a ne curăța mările. Filmul este disponibil numai în limba engleză

Tema 2: Promovarea rezilienței

Reziliența este capacitatea de a depăși și a te adapta la provocări și adversități într-o manieră pozitivă.

Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale

Capacitatea de a înfrunța și de a depăși dificultățile și obstacolele cauzate de factorii psihologici și mediul social din jur, care afectează negativ sănătatea mintală a elevului.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbările
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying
3. : Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială
5. Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări

Activitatea 1: Suflecă-ți mânecele!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să gestioneze pozitiv tranziția de la o clasă / școală la alta și migrația într-un context diferit



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Post-it, stilouri



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte sau să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Hong s-a născut în China și își amintește că mutarea într-o altă țară și școală nu a fost deloc



ușoară. Nu vorbea noua limbă și îi era greu să-și facă noi prieteni. Mulți colegi de clasă erau curioși și interesați să o cunoască și ea voia să-i cunoască și pe ei, dar limba era un obstacol imens. Primele săptămâni a fost timidă și retrasă, uitându-se la colegii de clasă. A plâns în secret foarte mult pentru că se simțea dezorientată până când îa stația de autobuz l-a întâlnit pe Zhen, un băiat chinez care vorbea limba ei.

Din acel moment, au vorbit mult și el i-a povestit despre experiența sa în noua țară. El i-a sugerat câteva strategii care au funcționat pentru a face față dificultăților de a vorbi într-o altă limbă, de exemplu, urmărind programe TV sau citind reviste și ziare în noua limbă. În zilele următoare, Hong a început cu hotărâre să urmeze sugestiile lui Zhen și s-a autoprovocat abordând colegii și folosind gesturi pentru a-și exprima gândurile. Mai mult, a încercat să folosească unele cuvinte, chiar dacă știa că acestea nu au fost pronunțate corect. În curând și-a făcut noi prieteni.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personaje:
 1. Cum s-a simțit Hong?
 2. Ce strategii a folosit ea?
- Profesorul le cere elevilor să noteze individual răspunsurile la următoarele aspecte:
 1. cele mai mari obstacole pe care le poate întâlni în timpul migrației și al tranziției de la o clasă / școală la alta;
 2. posibile emoții;
 3. cele mai eficiente strategii.
- Elevii sunt rugați să le scrie pe post-it-uri și să le împărtășească clasei (post-it-urile pot fi afișate pe perete).
- Profesorul începe o discuție de grup.
- Răspunsurile elevilor pot fi integrate de profesor, care poate sugera câteva strategii: abilități de gestionare a stresului (de exemplu, vorbind cu cineva, ascultând muzică, activitate fizică, activități creative, tehnici de respirație și relaxare etc.); îngrijirea propriilor emoții; recunoașterea succesului în viață; identificarea unei persoane cu care să vorbești; acordarea de timp.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față tranzițiilor și schimbărilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege provocările și stările emoționale cauzate de tranziția școală / clasă într-o altă țară.
2. Elevii pot găsi strategii alternative pentru a face față tranziției școală / clasă.

3. Elevii pot găsi resurse individuale și sociale pentru a face față tranziției școală / clasă.

- Profesorul explică scopul activității care privește gestionarea tranzițiilor și a schimbărilor. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor atunci când se confruntă direct cu acest tip de experiențe sau întâlnesc pe cineva în această situație.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Istorie și geografie, puteți promova abilitatea de a face față tranzițiilor și schimbărilor cerând elevilor să reflecteze asupra populațiilor care au / au avut de-a face cu migrația din diferite motive (de exemplu, războaie, foamete, recesiune sau alte probleme economice).
- La literatură, puteți promova abilitatea de a face față tranzițiilor și schimbărilor cerând elevilor să reflecteze asupra provocărilor cu care se confruntă orice personaj (într-un roman sau într-un text scurt).



Alte resurse:

Cărți:

- Mizerabilii. Scrisă de Victor Hugo (1862)

Filme:

- Casper. Regizat de Brad Silberling (1995).
- Raise Your Voice. Regizat de Sean McNamara (2004).

Activitatea 2: După o separare



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea face față pozitiv schimbărilor din contextul familial.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte sau să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

John urmărește un film în care personajul principal tocmai a experimentat separarea părinților săi. Acum, acel personaj va rămâne câteva zile cu mama sa și altele cu tatăl său. John încearcă să-și imagineze cât de dureros poate fi și cu câte schimbări s-ar confrunta în viața sa de familie.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajul filmului:
 1. Cum s-ar simți acel personaj?
 2. Cu ce alte schimbări se va confrunta el după despărțire?
 3. Care sunt cele mai grave lucruri care se pot întâmpla (de exemplu, discuții între părinți, locuirea cu un părinte)?
- Profesorul notează subiectele apărute.
- Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să se gândească la cum să facă față acestor dificultăți. După găsirea unor soluții posibile, grupurile își împărtășesc ideile cu clasa.
- Profesorul cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ați experimentat separarea sau divorțul părinților?
 2. Cum v-ați simțit?
 3. Ce strategii ați folosit?
- În cele din urmă, profesorul cere elevilor să reflecteze asupra altor schimbări care pot apărea într-o familie (de ex. pierderea locului de muncă al unui părinte, o nouă soră / frate). În grupuri, elevii aleg un exemplu de schimbare majoră și încearcă să identifice modul în care ar putea face față acesteia.

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față schimbărilor familiale.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii pot recunoaște sentimentele și emoțiile legate de schimbările din contextul lor familial. 2. Elevii pot identifica provocările cu care se confruntă atunci când apar schimbări în contextul lor familial. 3. Elevii pot identifica cele mai eficiente strategii pentru a face față schimbărilor din contextul lor familial.

- Profesorul explică scopul activității care privește gestionarea schimbărilor din contextul familial. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la cât de eficiente pot fi strategiile atunci când apar schimbări în viața proprie și a altora.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură, puteți promova abilitatea de a face față schimbărilor din contextul familial citind știri referitoare la dezavantajele sociale și familiale sau migrația care determină separarea dintre copii și părinți.
- La Istorie, puteți promova abilitatea de a face față schimbărilor din contextul familial atunci când analizați perioadele istorice care determină separarea întregii familii (de ex. Zidul Berlinului).
- La Geografie, puteți promova capacitatea de a face față schimbărilor din contextul familial atunci când vorbiți despre migrație și efectele acesteia asupra familiilor.



Alte resurse:

Filme:

- Boyhood. Regizat de Richard Linklater (2014).
- Mrs. Doubtfire. Regizat de Chris Columbus (1993).
- Kramer vs. Kramer. Regizat de Robert Benton (1979).

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying

Activitatea 1: Ce reprezintă fenomenul de bullying ?



Rezultat

La finalul activității, elevii vor fi capabili să recunoască comportamentele de agresiune și să le răspundă în mod adecvat.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Cărți, internet și alte materiale pentru cercetare



Etapetele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Prietenul lui Jamal, Mike, i-a spus că la școală există un băiat care îl urăște. Băiatul acesta a început să spună că Mike este un ratat și odată Mike a găsit în jurnalul său o Foi de hârtie cu multe insulte. Când Mike îl întâlnește pe coridoare, afișează o față amenințătoare și îi spune să stea departe. De asemenea, alți băieți își bat joc de el. Mike încearcă să îi ignore, dar este frustrant. El nu înțelege de ce acel băiat a început să facă acest lucru. Situația se înrăutățește de când Mike nu vrea să meargă la școală deoarece simte adesea dureri de cap și de stomac.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual dacă comportamentele descrise în poveste pot fi considerate agresiuni.
- Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să cerceteze și să găsească definiția agresiunii identificând caracteristicile sale specifice (de exemplu, intenționată, agresivă, repetitivă, dureroasă din cauza aspectelor verbale / fizice / vizuale). Acest lucru îi poate ajuta să facă distincția dintre comportamentele de agresare și comportamentele non-agresive.
- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ai fost vreodată agresat? Ce emoții ai simțit? Ce strategii ai folosit?
 2. Ai fost vreodată un bătăuș? Ce emoții ai simțit? Ce strategii ai folosit?
- În mod anonim, elevii scriu pe o foaie de Foi de hârtie, comportamentele suferite / cuvintele ascultate / etc. respectiv comportamentele acționate / cuvintele spuse / etc.
- Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra următoarelor întrebări:
 1. Cum te simți în postura de victimă?
 2. Ce ai putea face ca victimă (de ex., cerere de ajutor, ignorare etc.)?
 3. Care sunt cele mai eficiente strategii?
 4. Cum te simți în postura de agresor?
 5. Care pot fi efectele acțiunilor tale asupra victimei?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față fenomenelor de bullying.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot face distincție între fenomenele de bullying și comportamentele care nu se încadrează în această categorie.
2. Elevii pot identifica emoțiile și sentimentele victimelor.
3. Elevii pot reflecta asupra efectelor agresiunii asupra altor persoane.
4. Elevii pot identifica emoțiile și sentimentele agresorilor.
5. Elevii știu cum să răspundă agresorilor.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a recunoaște comportamentele de agresiune și de a răspunde corespunzător la acestea. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în viața lor atunci când asistă la agresiune sau o urmăresc în filme.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Puteți promova abilitatea de a recunoaște comportamentele de agresiune uitându-vă la știri și articole despre acest subiect și comentând-le cu elevii.

- La orice materie, puteți promova capacitatea de a răspunde în mod corespunzător la comportamentele de agresiune prin stimularea abilităților de comunicare și a sarcinilor de cooperare în grupuri de lucru.



Alte resurse:

Cărți:

- Thirteen Reasons Why. Scrisă de Jay Asher (2007)

Filme:

- Thirteen Reasons Why (tv series). Regizat de Brian Yorkey (2017).

Activitatea 2: Războinicii tastaturii



Rezultat

La finalul activității, elevii vor fi capabili să recunoască agresiunea cibernetică și să răspundă în mod adecvat la aceasta.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Cărți, internet și alte materiale pentru cercetare



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Luca iubește jocurile video și este membru al unui chat în care comunitatea jucătorilor poate discuta. Recent, un tip a intrat în grup și a început să comenteze fotografia de profil a lui Luca, spunând că arăta ca „Puiu’ mic”. La început Luca și întregul grup au râs de această glumă, dar apoi nu i s-a mai părut o simplă glumă.

Tipul a continuat să-și bată joc de el și pentru alte lucruri: vocea, discursurile, strategiile sale de joc și așa mai departe. Luca s-a săturat de el și deja îi ceruse să se oprească, dar acestuia nu-i păsa. I-a trimis și câteva poze grosolane. Luca se gândește să renunțe la chat.



- Profesorul cere elevilor să reflecte în mod individual dacă acest tip de comportament poate fi considerat cyberbullying.
- Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să facă o cercetare pentru a găsi definiția cyberbullying-ului și pentru a identifica caracteristicile sale (cum ar fi o formă de agresiune pe internet, dacă există legi pentru a proteja victimele etc.).
- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ai fost vreodată agresat pe internet? Ce emoții ai simțit? Ce strategii ai folosit?
 2. Ai fost vreodată un agresor cibernetic? Ce emoții ai simțit? Ce strategii ai folosit?
- În mod anonim, elevii scriu pe o foaie de Foi de hârtie, comportamentele suferite / cuvintele ascultate / etc. respectiv comportamentele adoptate / cuvintele spuse / etc.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra următoarelor întrebări:
 1. Cum te simți în postura de victimă?
 2. Ce ai putea face ca victimă (de ex., cerere de ajutor, ignorare etc.)?
 3. Care sunt cele mai eficiente strategii?
 4. Cum te simți în postura de agresor cibernetic?
 5. Care pot fi efectele acțiunilor tale asupra victimei?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față cyberbullying-ului.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege fenomenul de cyberbullying.
2. Elevii pot identifica emoțiile și sentimentele victimelor.
3. Elevii pot reflecta asupra efectelor cyberbullying-ului asupra altor persoane.
4. Elevii pot identifica emoțiile și sentimentele agresorilor cibernetici.
5. Elevii știu cum să răspundă agresorilor cibernetici.

Profesorul explică scopul activității care este acela de a recunoaște comportamentele din categoria cyberbullying și de a răspunde corespunzător la acestea. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în viața lor atunci când asistă la fenomenul de cyberbullying sau îl urmăresc în filme.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Puteți promova abilitatea de a recunoaște comportamentele din categoria cyberbullying și de a răspunde în mod adecvat la acestea, urmărind știri și citind articole despre acest subiect și comentându-le cu elevii.



Alte resurse:

Cărți:

- Thirteen Reasons Why. Scrisă de Jay Asher (2007)

Filme / Seriale TV

- Cyberbully. Regizat de Charles Binamé (2011).
- Thirteen reasons why. Regizat de Brian Yorkey (2017).

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare

Activitatea 1: Tu poți!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea face față realizărilor academice slabe și dificultăților de învățare.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Bilețele, pungă, afiș, stilouri



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Temele la matematică sunt un coșmar pentru Hong. De fiecare dată când trebuie să facă operații sau să citească numere, se simte pierdută. Ea continuă să-și spună că se descurcă, dar numerele par amestecate. Situația se agravează atunci când profesorul sau o altă persoană așteaptă ca ea să răspundă. Dificultățile ei împreună cu anxietatea aferentă îi compromit rezultatele academice.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajul poveștii:
 1. De ce credeți că Hong are dificultăți în efectuarea operațiilor și citirea numerelor?
 2. Ce strategii practice poate folosi? (de exemplu, explicarea dificultăților profesorilor, părinților etc; solicitarea unor dispozitive alternative pentru a depăși dificultățile)
- Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra altor dificultăți școlare pe care le pot întâlni la școală, apoi pune următoarele întrebări:
 1. Ați avut vreodată dificultăți școlare și rezultate academice slabe (de exemplu, la unele discipline)?

2. Cum te-ai simțit? (de exemplu, vulnerabil, judecat, prost etc.)

3. Ce ai făcut? (uneori strategiile ar putea fi „descurajante”, altele „încurajatoare”)

- În mod individual, elevii identifică strategiile de „descurajare” (cele care îți spun „nu poți să o faci”) și strategii de „încurajare” (cele care îți spun „poți să o faci”) și le scriu pe diferite bilețele. Apoi, le plasează în două pungi diferite.

- Clasa este împărțită în două grupuri, câte unul pentru fiecare tip de strategie. În grupuri, elevii realizează un poster cu strategiile și efectele lor pozitive și negative.

- Profesorul discută cu clasa faptul că toată lumea poate încerca să depășească dificultățile școlare.

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a face față realizărilor academice slabe și dificultăților de învățare.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica strategii pentru a face față dificultăților școlare.
2. Elevii pot depăși dificultățile școlare.
3. Elevii pot să nu judece / critice colegii care au dificultăți școlare.

- Profesorul explică obiectivul activității care abordează realizările academice slabe și dificultățile de învățare.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură, istorie sau științe, puteți promova capacitatea de a face față rezultatelor academice slabe și dificultăților de învățare atunci când menționați un personaj istoric despre care se știe că a întâmpinat dificultăți școlare.
- La orice materie, puteți promova capacitatea de a face față realizărilor academice slabe și a dificultăților de învățare atunci când elevii întâmpină unele dificultăți școlare.



Alte resurse:

Cărți:

- Percy Jackson & The Olympians. Scrisă de Rick Riordan (2005-2009).
- My Name Is Brain Brian. Scrisă de Jeanne Betancourt (1993).

Filme:

- Like Stars On Earth - Taare Zameen Par. Regizat de Aamir Khan (2007).

Activitatea 2: Tu ai atuurile necesare!



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea face față dificultăților școlare pentru a evita abandonul școlar sau părăsirea timpurie a școlii.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afiș, stilouri



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Într-o revistă, Jamal citește că Albert Einstein, cel mai faimos om de știință, a abandonat liceul pentru că nu-i plăcea autoritatea profesorilor. A încercat să intre la Universitate fără a avea diploma școlară, dar a fost respins. Din fericire, s-a înscris din nou la liceu și apoi și-a finalizat studiile.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări referitoare la experiența lor:
 1. Te-ai gândit vreodată să renunți la școală?
 2. De ce?
- Profesorul formează perechi de elevi și le cere să reflecteze asupra motivelor, avantajelor, dezavantajelor și impactului pe termen lung al părăsirii timpurii a școlii.
- Profesorul îi implică pe elevi într-un joc de rol: un elev se prefacă că vrea să părăsească școala și își explică motivele, celălalt încearcă să-l convingă să rămână la școală pentru anumite abilități specifice (de exemplu, să facă complimente pentru capacitățile sale, identificându-i atuurile) sau să evedențieze consecințele în viitor (de exemplu, dorința unei cariere profesionale, studiarea la universitate) .
- Profesorul poate folosi diagrama de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față dificultăților școlare.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica avantajele și dezavantajele abandonului școlar pe termen scurt.
2. Elevii pot identifica consecințele pe termen lung ale abandonului școlar.

- Profesorul explică scopul activității care are în vedere dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare pentru a evita abandonul școlar sau părăsirea timpurie a școlii.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură, istorie sau științe, puteți promova capacitatea de a face față dificultăților școlare pentru a evita abandonul școlar sau părăsirea timpurie a școlii atunci când menționați un personaj istoric despre care se știe că a abandonat școala.
- La orice materie, puteți promova capacitatea de a face față dificultăților școlare atunci când elevii întâmpină unele dificultăți școlare și își exprimă incapacitatea sau dorința de a abandona școala.



Alte resurse:

Filme:

- The Blind Side. Regizat de John Lee Hancock (2009).
- Mona Lisa Smile. Regizat de Mike Newell (2003).
- Sister Act 2. Regizat de Bill Duke (1993).

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială

Activitatea 1: Nu vreau!



Rezultat

La finalul activității, elevii vor ști cum să reacționeze pentru a face față presiunii colegilor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Bucată de Foi de hârtie, afișe, pungă



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Lucia a ieșit în oraș cu un grup de prieteni. Erau la McDonald's și un prieten a spus: „Pot să beau tot paharul de Coca-Cola în 5 secunde. Cine ar vrea să se întrecă cu mine? Lucia? ”. Lucia a răspuns: „Bineînțeles că nu, prefer să beau încet”. Prietenul ei a insistat: „Pierzătoareo ... Haide, ești îngrijorată doar de pierderea acestui pariu!”. Unii prieteni au început să spună că Lucia trebuie să încerce măcar. Pe de o parte, Lucia a vrut să încerce și să demonstreze că nu se sperie.

Pe de altă parte, ea a crezut că dacă va consuma rapid Coca-Cola ar putea să verse. Avea nevoie de timp pentru a reflecta și a evalua înainte de a lua o decizie, dar toată lumea o privea așteptând o reacție.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajele din poveste:
 1. Ce ar trebui să decidă Lucia?
 2. De ce ar trebui să accepte sau să refuze?
 3. În opinia voastră, este riscant?

4. De ce prietenii o presează pe Lucia să bea tot paharul de Coca-Cola în câteva secunde?
- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ai fost vreodată presat de colegi să faci ceva? Poți descrie pe scurt episodul?
 2. Ce ai făcut în cele din urmă? De ce? Cum te-ai simțit?
 3. Care au fost consecințele?
 - Elevii sunt rugați să își scrie răspunsurile în mod anonim pe o bucată de Foi de hârtie, să o plieze și să o așeze în pungă. Apoi profesorul le citește unul câte unul și le cere elevilor să reflecteze asupra motivelor pentru care au făcut ceea ce au făcut.
 - Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra importanței evaluării riscurilor atunci când colegii îi presează să facă ceva și a respectului față de sine.
 - Profesorul reflectează împreună cu elevii despre cum să spună nu. În grupuri, elevii identifică cuvinte / comportamente pentru de a acționa atunci când nu vor să facă ceva. Afișele sunt create și puse pe perete.
 - Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față presiunii colegilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege de ce putem face ceva sub presiunea colegilor.
2. Elevii pot evalua riscurile în cazul presiunii colegilor.
3. Elevii pot înțelege strategiile folosite pentru a spune nu și a evita presiunea colegilor.

- Profesorul explică scopul activității care privește presiunea colegilor. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Puteți promova capacitatea de a face față presiunii colegilor uitându-vă la știri și articole despre acest subiect și comentând-le cu elevii.



Alte resurse:

Filme:

- Girl, Interrupted. Regizat de James Mangold (2000).
- Stella. Regizat de Sylvie Verheyde (2008).

Activitatea 2: Lasă-mă să intru!



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea face față izolării sociale și respingerii.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte sau să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Sofija se simte uneori singură, izolată de unii dintre prietenii ei. Ar vrea să petreacă timp cu cele mai populare fete și cei mai populari băieți din clasa ei, dar când încearcă să se alăture conversației lor și să fie mai aproape de ei, se simte respinsă. Acești colegi de clasă se îndepărtează de ea și se mută în altă parte. Nu prea le înțelege motivele, crede că poate nu este suficient de inteligentă și de cool pentru ei. Așa că s-a trezit singură de cele mai multe ori și nu știe ce să facă.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual asupra sentimentelor și emoțiilor Sofije de a fi izolat și respins. Elevii pot numi emoții pe care Sofija le-a simțit în acea situație și profesorul le notează.
- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual și să scrie despre următoarele întrebări referitoare la experiențele lor:
 1. Te-ai simțit vreodată izolat sau respins de alte persoane? Ce s-a întâmplat?
 2. Ce ai făcut?
 3. A funcționat?
 4. Cum te-ai simțit atunci?
- Profesorul îi invită pe elevi să-și împărtășească gândurile și experiențele dacă doresc.

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a face față izolării sociale și respingerii.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica cauzele izolării și respingerii.
2. Elevii pot identifica emoțiile legate de izolare și respingere.
3. Elevii pot identifica strategii care pot fi utilizate pentru a face față izolării și respingerii.

- Profesorul explică scopul activității care privește izolarea și respingerea socială. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la efectele pozitive ale prieteniei și relațiilor pozitive.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Puteți promova abilitatea de a face față izolării sociale și respingerii uitându-vă la știri și articole despre acest subiect și comentând-le cu elevii.
- La orice materie, de fiecare dată când observați că un elev este izolat de activitățile de la clasă, le puteți cere elevilor să observe ceilalți colegi și să fie proactivi în a-i ajuta pe ceilalți să nu se simtă singuri.



Alte resurse:

Filme:

- Harold e Maude. Regizat de di Hal Ashby (1971).

Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică

Activitatea 1: Corpul meu nu îmi este dușman!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea face față schimbărilor fizice.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Cărți, internet, afiș, stilouri.



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Borna se verifică în oglindă pentru a vedea dacă este pregătit înainte de a ieși cu prietenii. El observă că trupul său s-a schimbat în ultimele luni. De exemplu, pare mai înalt și îi place, dar oasele îl dor și se luptă să-și țină spatele drept. Apoi, vocea lui este uneori ciudată, un amestec de sunete acute și profunde. Mai mult, vede câteva fire scurte chiar sub nas. Se presupune că este barbă, dar în acest moment este doar jenantă. Ce se întâmplă cu corpul lui? Nu se simte în largul lui și este sigur că mai ales fetele vor observa acest lucru ...



- Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra schimbărilor care au loc în organism în perioada de pre-adolescență și adolescență. În grupuri, elevii caută informații (în cărți, pe internet etc.) despre schimbările din corpurile de sex feminin și masculin.
- Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra modului în care schimbările fizice pot avea impact asupra vieții de zi cu zi (de exemplu, relațiile cu ceilalți).
- Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra schimbărilor fiziologice de dezvoltare și asupra modificărilor fizice neprevăzute (de exemplu, o consecință a bolii sau a incidentelor).

- Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra importanței de a nu critica și judeca pe ceilalți din cauza aspectelor fizice (atât normale, cât și mai puțin normale) folosind și următoarele întrebări:
 1. Cum se poate simți o persoană când este criticată sau judecată?
 2. Cum te simți când cineva te critică sau te judecă pentru aspectul tău fizic?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față schimbărilor fizice.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica schimbările fizice care apar în timpul vieții (obișnuite, cât și mai puțin obișnuite).
2. Elevii pot înțelege impactul schimbărilor fizice în viața de zi cu zi.
3. Elevii pot înțelege că corpurile altora nu trebuie judecate sau criticate.
4. Elevii pot înțelege că judecarea sau criticarea celorlalți provoacă emoții negative altora.

- Profesorul explică scopul activității care privește schimbările fizice. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în viața lor atunci când văd colegi care se schimbă fizic.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Științe, puteți promova capacitatea de a face față schimbărilor fizice atunci când subiectul se referă la corpul uman.
- La limba străină, puteți promova abilitatea de a face față schimbărilor fizice, provocând elevii să caute și să învețe cuvinte care denumesc părțile corpului.



Alte resurse:

Cărți:

- Portretul lui Dorian Grey. Scrisă de Oscar Wilde (1890).

Filme:

- Dumplin'. Regizat de Anne Fletcher (2018).

Activitatea 2: Persoana care vreau să fiu!



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea face față schimbărilor psihologice.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Liza s-a săturat de părinții ei! Ei continuă să-i spună ce să facă în fiecare situație. De fiecare dată când vrea să facă ceva, crede că ei îi vor spune întotdeauna „Nu.” sau o vor critica. De exemplu, săptămâna trecută a cerut permisiunea să meargă la o petrecere vineri seară și ei au răspuns „Nu.” pentru că cea mai bună prietenă a ei nu putea merge și tot sâmbătă a trebuit să meargă la școală. Altă dată, Liza a vrut să cumpere o rochie și mama ei a spus că este prea scurtă și provocatoare pentru vârsta ei. Odată, când s-au certat foarte mult, mama Lizei a întrebat-o: „Încerc doar să te protejez. Ce fel de persoană ți-ai dori să fii? Sunt sigură că vrei să fii o persoană bună”. Liza crede că părinții ei au atât de multe reguli prostești și simte că nu poate face nimic. Prietenii ei pot crede că este încă o fetiță. Abia așteaptă să crească suficient pentru a părăsi acea casă plictisitoare.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări referitoare la personajul poveștii:
 1. Ce emoții simte Liza?
 2. De ce prietenii ei cred că este încă o fetiță?
- Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra unor sentimente pe care le pot avea adolescenții (de exemplu, sentimentul de a fi supraprotejați, un spirit de rebeliune și încălcarea regulilor).
- Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să se gândească la strategiile pe care le-ar putea folosi pentru a gestiona schimbările lor psihologice de la copilărie la adolescență și până la maturitate? (de ex., discuțiile cu colegii, cu adulții, reflectarea la situații etc.).

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a face față schimbărilor psihologice.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
<ol style="list-style-type: none">1. Elevii pot identifica schimbările psihologice care apar în timpul adolescenței.2. Elevii pot identifica strategii pentru a face față schimbărilor psihologice care apar în timpul adolescenței.

- Profesorul explică scopul activității care privește schimbările psihologice care apar în timpul vieții și mai ales în timpul adolescenței. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la schimbările psihologice care au loc în ei și în ceilalți.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Puteți promova abilitatea de a face față schimbărilor psihologice care apar în timpul vieții uitându-vă la știri și articole despre acest subiect și comentând-le cu elevii.



Alte resurse:

Cărți:

- The Secret Garden. Scrisă de Frances Hodgson Burnett (1911)

Filme:

- Stella. Regizat de Sylvie Verheyde (2008)

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de a vă recupera în urma evenimentelor traumatizante din viață, care pot provoca durere fizică, emoțională sau psihică, redobândind starea de bine emoțională

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului
2. Dezvoltarea capacității de a face față bolilor și dizabilităților cronice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului

Activitatea 1: Nu te voi uita !



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să înțeleagă sentimentele proprii și ale altora după pierderea unui animal.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, stilouri



Etapetele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte/ să citească următoarea poveste



Caseta cu povești

Familia lui João are un câine, Spritz, care este un iubitor de distracție și care este întotdeauna foarte activ. L-au cumpărat când era un cățeluș și îl iubesc atât de mult, chiar dacă face multă mizerie. Cu câteva zile în urmă, însă, au avut o experiență traumatizantă. Spritz era atât de încântat să iasă la plimbare, încât a fugit din grădina fără lesă. João și tatăl său au fugit repede să-l prindă, dar câinele probabil s-a gândit că vor să se joace împreună și a început să alerge mai repede.



Din păcate, a traversat drumul exact când trecea o mașină. João nu poate uita scena: Spritz a fost lovit de roata mașinii, apoi a plâns și a încercat să se ridice, dar în cele din urmă a rămas nemișcat pe asfalt. Când veterinarul a sosit, a spus că starea sa este extrem de gravă și că probabil va muri până a doua zi dimineață.

- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajul poveștii:
 1. După părerea dvs., care sunt emoțiile lui João în acest moment?
 1. Simțiți că João este responsabil pentru ceea ce a făcut?
 2. Ar trebui să se învinovățească pentru ce s-a întâmplat?
- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ați pierdut vreodată un animal?
 2. Dacă da, cum v-ați simțit?
 3. Cum vă simțiți acum gândindu-vă la animalul vostru?
 - Elevii își pot împărtăși gândurile dacă doresc. Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra faptului că atunci când a avut loc pierderea, sentimentele erau foarte puternice și acum păstrăm animalul de companie în gândurile și inima noastră (nu uităm), dar emoțiile sunt ușurate.
 - Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra strategiilor pentru a face față pierderii. În grupuri mici, elevii găsesc strategii pentru a face față experienței pierderii unui animal (de exemplu, exprimarea propriilor emoții, discuția cu cineva, singurătatea ca oportunitate de a reflecta etc.).
 - Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua înțelegerea elevilor asupra sentimentelor proprii și ale celorlalți, după pierderea unui animal.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica emoțiile legate de pierderea unui animal.
2. Elevii pot fi empatici cu emoțiile resimțite de proprietarii de animale.
3. Elevii pot învăța să nu se învinovățească după pierderea unui animal.
4. Elevii pot identifica strategii pentru a face față pierderii unui animal.

- Profesorul explică scopul activității care face referire la gestionarea doliului, în urma pierderii unui animal. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în viața lor, atunci când experimentează pierderea unui animal, a unui coleg sau cunoscut, sau când se întâmplă în cărți și în filme.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La orice materie, puteți promova capacitatea de a face față pierderii unui animal atunci când tematica se referă la moarte sau pierdere.



Alte resurse:

Cărți:

- Marley & Me. Scrisă de John Grogan (2005)

Filme:

- Hachi: A Dog's Tale. Regizat de Lasse Hallstrom (2009).

Videoclipuri:

- Cum să faceți față pierderii unui animal de companie. Videoclipul oferă câteva sfaturi și sugerează strategii care pot fi folosite după pierderea unui animal de companie.
<https://www.youtube.com/watch?v=31dBSLJ2dhg>
- Grupul de sprijin pentru jelirea animalelor de companie. Videoclipul explică modul în care un grup de oameni care și-au pierdut animalele de companie se întâlnesc pentru a-și împărtăși sentimentele și a depăși pierderea, cu efecte pozitive asupra stării lor de bine.
<https://www.youtube.com/watch?v=PV8FI8rf5Sk>

Activitatea 2: La revedere!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să înțeleagă sentimentele proprii și ale altora după pierderea cuiva.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Cărți, internet și alte materiale



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte / citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

Ana se uită la un film de animație cu vărul ei mai mic. Bunica personajului principal este foarte bătrână. Imediat îi amintește de bunica ei care a murit anul trecut. Ana a crescut cu ea, așa că pierderea ei a fost imensă. Când a primit vestea, a izbucnit în plâns. Nu-i venea să creadă că era adevărat.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajele din poveste:
 1. Ce emoții a simțit Ana când s-a produs pierderea?
 2. Ce emoții simte Ana acum?
- Profesorul reflectează împreună cu elevii asupra efectului timpului asupra gestionării unei pierderi.
- Profesorul creează câteva grupuri și le cere elevilor să:
 1. Găsească informații (în cărți și pe internet) despre mecanismele emoționale implicate în gestionarea pierderii,
 2. Discute despre strategiile (acțiuni, cuvinte, atitudini) folosite de oameni pentru a se alina.
- Profesorul le cere elevilor să împărtășească informațiile și gândurile lor.

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a înțelege sentimentele proprii și ale celorlalți, după pierderea cuiva.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica emoțiile legate de pierderea cuiva.
2. Elevii pot fi empatici cu oamenii care au pierdut pe cineva.
3. Elevii pot identifica strategii pentru a face față pierderii cuiva drag.

- Profesorul explică scopul activității care privește înțelegerea sentimentelor proprii și ale altora, după pierderea cuiva. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor atunci când experimentează pierderea unei persoane dragi, a unui coleg sau cunoscut, sau când este descrisă în cărți și filme.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La orice materie, puteți promova capacitatea de a face față pierderii unei persoane dragi atunci când subiectul se referă la moarte sau pierdere.



Alte resurse:

Cărți:

- If I stay. Scrisă de Gayle Forman (2009).
- Ps I love you. Scrisă de Cecelia Ahern (2004).

Filme:

- Lion. Regizat de Garth Davis (2016)
- Titanic. Regizat de James Cameron (1996)
- Coco. Regizat de Lee Unkrich & Adrian Molina (2017)

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților

Activitatea 1: Sunt bolnav!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea face față bolilor cronice care pot apărea în timpul vieții.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie, afiș, cărți, videoclipuri, internet și alte materiale



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Caseta cu povești

De luni de zile Liza are dureri puternice de stomac și a trebuit să meargă la toaletă după mese. Mai mult, s-a balonat și s-a simțit oboșită. Liza a fost speriată pentru că părea că nu deține controlul propriului corp. Le-a spus părinților ei, care au decis să meargă cu ea la un medic. Liza a făcut o mulțime de teste și, în cele din urmă, medicul a diagnosticat-o cu boala celiacă. Liza habar nu avea ce înseamnă a avea o boală celiacă.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la ceea ce înseamnă a fi diagnosticat cu boala celiacă. Fiecare elev scrie pe o Foi de hârtie orice informație cunoscută legată de această boală. Apoi toți elevii pot împărtăși idei (toată lumea poate oferi doar informații care nu sunt prezentate de alții) pentru a clarifica mai bine ce este această boală.
- În perechi, elevii reflectează la ceea ce înseamnă a avea boală celiacă în viața de zi cu zi, gândindu-se la cum se poate simți Liza atunci când a înțeles că are o boală cronică. Profesorul le cere elevilor să reflecteze împreună la bolile cronice (generalizând, inclusiv și alte boli) și emoțiile resimțite atunci când devii conștient că schimbarea atitudinilor va dura pentru totdeauna. Împreună elevii realizează un poster mare care descrie emoțiile resimțite din cauza bolilor cronice.
- Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra strategiilor pentru a face față schimbărilor. Elevii adaugă la afiș aceste strategii și reflectează la modul în care pot ajuta la reglarea emoțiilor

(reflectând asupra importanței de a ajuta / sprijini pe cei care suferă de boli cronice și de a nu batjocori).

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a face față bolilor cronice care pot apărea în timpul vieții.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot fi empatici cu persoanele care suferă de boli cronice.
2. Elevii pot recunoaște emoțiile legate de bolile cronice.
3. Elevii pot înțelege ce înseamnă să ai o boală cronică.
4. Elevii pot identifica strategii pentru a face față bolilor cronice.
5. Elevii pot identifica cum să îi sprijine pe cei care suferă de boli cronice.

- Profesorul explică scopul activității, care privește dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice care pot apărea în timpul vieții. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor atunci când întâlnesc pe cineva care suferă de o boală cronică.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Științe, puteți promova capacitatea de a face față unei boli cronice, atunci când subiectul se referă la corpul uman.
- La geografie, puteți promova capacitatea de a face față unei boli cronice atunci când vorbiți despre o anumită țară (de exemplu, puteți prezenta boala celiacă atunci când lecția se concentrează pe o țară care cultivă cereale).



Alte resurse:

Cărți:

- The Notebook. Scrisă de Nicholas Sparks (1996).
- Everybody is Different: A Book for Young People who Have Brothers or Sisters with Autism. Scrisă de Fiona Bleach (2001).

Filme:

- Fathers and Daughters. Regizat de Gabriele Muccino (2015).
- Forrest Gump. Regizat de Robert Zemeckis (1994).

Activitatea 2: Nu sunt doar o dizabilitate!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea face față dizabilității congenitale și / sau dobândite.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afiș, stilou, Foi de hârtie



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte / să citească următoarea poveste:



Casetă cu povești

Vecinul lui John, Carlos, are vârsta lui, dar merge la o altă clasă. El este în scaunul cu roțile de când era copil deoarece picioarele nu îi funcționează corect. Când John îl vede la școală sau în cartier, observă că Carlos trebuie să se confrunte cu o mulțime de bariere: trepte, spații înguste, distanțe mari, etc. Carlos face de obicei totul singur, inclusiv se deplasează în scaunul cu roțile folosind forța brațelor. John crede că Carlos este remarcabil, deoarece, în ciuda dificultăților sale fizice, el zâmbește întotdeauna.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual asupra motivelor pentru care Carlos zâmbește întotdeauna. Fiecare elev reflectează la abilitățile de reziliență ale lui Carlos și scrie un scurt eseu despre acest aspect al vieții. Profesorul poate explica, de asemenea, ceea ce înseamnă reziliența: capacitatea de a face față adversității/ obstacolului, de a se adapta și depăși cu succes contextul amenințărilor semnificative la funcționare sau dezvoltare.
- Apoi profesorul subliniază faptul că Carlos poate fi vesel și că aceasta ar putea fi strategia sa de a face față. Profesorul îi întreabă pe elevi dacă ei cunosc alte strategii pe care o persoană le-ar putea folosi pentru a face față dizabilității cronice.
- Profesorul împarte elevii în 4 grupuri și dă fiecărui grup o sarcină: 1. să facă un exercițiu fizic, 2. să rezolve o problemă de matematică, 3. să răspundă la o întrebare științifică, 4. să rezolve o enigmă. Fiecare sarcină va fi scrisă pe un poster. Elevii din fiecare grup sunt rugați să-și imagineze că au o dizabilitate specifică în timp ce își rezolvă sarcinile: 1. dizabilitate fizică, 2. dizabilitate de vedere, 3. dizabilitate de auz, 4. probleme de comunicare.

- Când membrii fiecărui grup au executat sarcinile, profesorul le cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări cu privire la sentimentele și strategiile lor:
 1. Ce dificultăți ați întâmpinat?
 2. Cum v-ați simțit?
 3. Ce strategii ați folosit pentru a face față dificultăților?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a face față dizabilității congenitale și / sau dobândite.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște emoțiile și sentimentele legate de dizabilitățile cronice.
2. Elevii pot identifica strategii pentru a face față dizabilităților cronice.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a face față dizabilității congenitale și dobândite. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor, gândindu-se la sentimentele, obstacolele și strategiile persoanelor cu dizabilități.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație fizică puteți dezvolta abilitatea de a face față handicapului cerând elevilor să pretindă că au un handicap specific în timp ce practică un sport sau un joc de echipă.
- La Științe puteți dezvolta capacitatea de a face față dizabilității cerând elevilor să reflecteze asupra consecințelor dizabilităților cerebrale.
- La literatură puteți dezvolta abilitatea de a face față handicapului, cerând elevilor să reflecteze asupra personajelor care au dizabilități congenitale sau dobândite.
- La educație civică se poate promova abilitatea de a face față handicapului, cerând elevilor să reflecteze asupra consecințelor comportamentelor riscante.



Alte resurse:

Cărți:

- The solitude of prime numbers. Scrisă de Paolo Giordano (2008)
- Me before you. Scrisă de Jojo Moyes (2012).
- Everything, Everything. Scrisă de Nicola Yoon (2016).

Movies:

- Forrest Gump. Scrisă de Robert Zemeckis (1994).
- Listen to Your Heart. Scrisă de Matt Thompson (2011).

Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale

Problemele comportamentale ale copiilor includ comportamente dificile și sfidătoare care sunt în afara normelor pentru vârsta lor. Acestea pot avea ca rezultat o exprimare simptomatică a unei probleme emoționale sau sociale.

Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare

Capacitatea de a gestiona dificultățile de sănătate mintală care sunt dezvoltate într-o mare măsură înăuntrul individului. Tulburările de internalizare constau în probleme care se bazează pe comportamente supracontrolate; aceste probleme se pot manifesta atunci când copiii încearcă să mențină un control sau o reglare nepotrivită sau dezadaptivă a emoțiilor lor.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară
3. Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia

Activitatea 1: Cum să-mi încarc bateriile?



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea aplica diferite strategii de îngrijire a propriei persoane, incluzând aspectele fizice, de rutină zilnică și aspectele sociale și emoționale de îngrijire proprie.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru cu activități, autocolante



Etapele activității

-
-

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Sofija observă că cea mai bună prietenă a ei este de obicei pozitivă și își revine rapid când este obosită. Sofija se compară cu prietena ei și se simte rău, din mai multe motive. Recunoaște că de multe ori nu este capabilă să depună efort pentru a face lucruri importante; după eșecuri își amintește mult timp de ele, confruntându-se cu sentimente neplăcute și trebuie să se odihnească mai mult după orice efort. Sofija decide să înceapă să aibă grijă de corpul ei fizic pentru a-și „încărca bateriile” și a se întări.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarea întrebare:
 1. Ce faci pentru a-ți întări corpul ?
- Profesorul propune elevilor să se uite la fișa de lucru cu trei grupe de strategii de îngrijire a propriei persoane:
 1. Îngrijire fizică (Apus digital - oprirea tuturor ecranelor cu două ore înainte de culcare / calitatea somnului; numărarea pașilor, echilibrul hidric, alimentația regulată).
 2. Rutina zilnică (cunoașterea planului zilei și a întregii săptămâni).
 3. Social și emoțional (Jurnal; Strategii de abordare; Să faci ceea ce îți place; Contactele sociale cu cei care țin la tine; Ajutarea altora; Acordarea unei atenții conștiente / Conectarea gândurilor cu acțiunile).
- Profesorul cere elevilor să eticheteze cu autocolante acele strategii pe fișa de lucru oferită anterior. Elevii pot împărtăși în perechi o strategie pe care o aplică cu succes și care îi ajută să se simtă mai bine.
- Apoi profesorul citește strategiile și le cere elevilor care sunt familiarizați cu strategia numită să se ridice. Profesorul oferă feedback pozitiv și specific, de exemplu, „Da, mulți dintre voi ați folosit activități de îngrijire fizică pentru a vă întări”.
- Apoi profesorul subliniază importanța utilizării tuturor celor trei tipuri de activități. Elevii sunt rugați să sublinieze o nouă strategie din fișa de lucru pe care doresc să o aplice în viața lor de zi cu zi.
- Profesorul oferă apoi un rezumat: cu toții trebuie să ne restabilim și să o facem în mod regulat în toate aspectele.
- La finalul orei profesorul oferă elevilor posibilitatea de a reflecta, cerându-le să gândească și să scrie „ceea ce am învățat astăzi și cum îmi va fi de folos”. Unii elevi își pot împărtăși apoi reflecțiile cu întreaga clasă.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua conștientizarea și abilitățile elevilor de îngrijire a propriei persoane.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște diferite tipuri de strategii de îngrijire a propriei persoane.
2. Elevii pot numi activitățile de îngrijire a propriei persoane, pe care le folosesc deja.
3. Elevii pot reflecta asupra procesului lor de învățare și pot numi câteva strategii noi pe care le vor folosi pentru a se îngriji de propria persoană și a menține un echilibru energetic bun.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a preveni problemele de internalizare. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere abilitățile de îngrijire a propriei persoane în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța lor și practicându-le pentru întărirea lor, astfel încât să fie pregătiți să facă față în viață diferitelor surse de stres.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură puteți preveni problemele de internalizare cerând elevilor să analizeze sentimentele negative ale unui erou și modul în care acesta s-a descurcat.
- La sport puteți preveni problemele de internalizare, actualizând importanța activității fizice de rutină și cerând elevilor să reflecteze asupra rutinelor lor sănătoase de viață, pe tot parcursul zilei.



Alte resurse:

Cărți:

- Diary of a wimpy kid. Regizat de Jeff Kinney (2007).

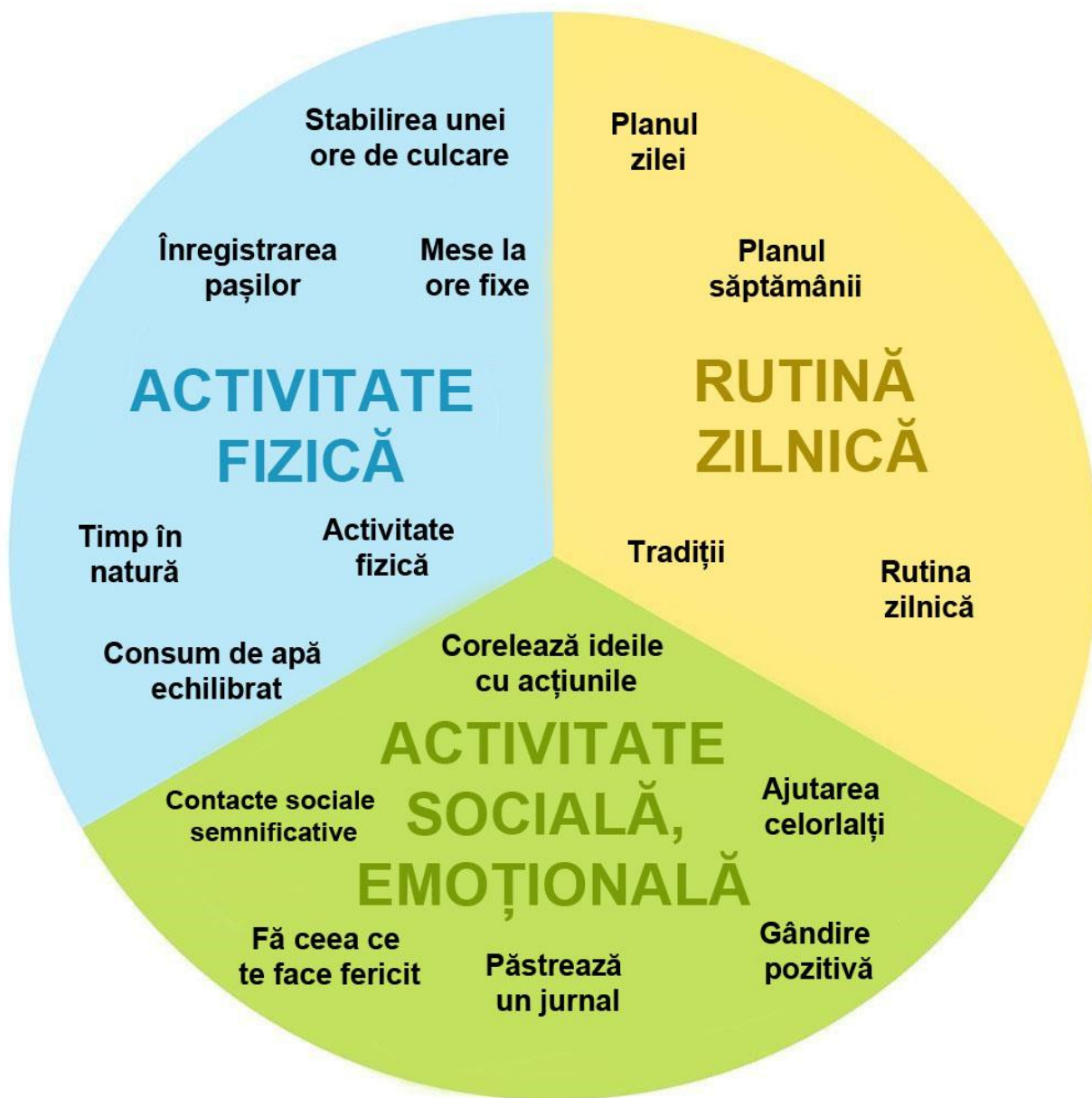
Filme:

- Diary of a wimpy kid (2010).
- Inside out. Regizat de Pete Docter (2015).

Videoclipuri:

- Ellie's Depression <https://www.youtube.com/watch?v=i8EPzxAiVw>
- What causes anxiety and Depression - Inside Out https://www.youtube.com/watch?v=tNsTy-j_sQs&pbjreload=10
- Mișcări de yoga pentru a ameliora tensiunea de la gât și umeri. Acest videoclip prezintă câteva exerciții simple pentru a elibera tensiunea gâtului și umerilor. https://www.youtube.com/watch?v=faf_CS4Z0yc

FIȘĂ DE LUCRU: STRATEGII DE ÎNGRIJIRE A PROPRIEI PERSOANE



Reflecție: Ce am învățat și cum îmi va fi de folos? Ce strategie nouă voi încerca să pun în aplicare în rutina mea zilnică?

Activitatea 2: Strategii diferite



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să planifice, să aplice și să monitorizeze diferite strategii de îngrijire a propriei persoane, care includ aspectele fizice, de rutină zilnică și aspectele sociale și emoționale de îngrijire proprie.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, marker



Etapile activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Ana observă că una dintre cele mai bune prietene ale sale, Tina, este de obicei pozitivă și se recuperează rapid când este obosită. Ana se compară cu Tina și se simte rău, din mai multe motive. Recunoaște că de multe ori nu este capabilă să depună efort pentru a face lucruri importante; după eșecuri își amintește mult timp de ele, confruntându-se cu sentimente neplăcute și trebuie să se odihnească mai mult după orice efort. Ana vorbește cu Tina și întreabă cum și unde găsește energia și hotărârea de a termina toate sarcinile pe care trebuie să le facă.

Prietena ei îi răspunde că planifică în mod conștient diferite activități de îngrijire a propriei persoane în timpul rutinei zilnice. Atunci Ana decide să facă la fel.



- Profesorul începe prin a spune că toți trebuie să ne refacem și să o facem în mod regulat prin activități fizice, rutine zilnice și îngrijire social-emoțională de sine. Ne va ajuta să ne menținem „bateriile” încărcate și ar preveni epuizarea și epuizarea.
- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarea întrebare:
 1. Planificați deja diferite strategii de îngrijire a propriei persoane pentru a vă întări și a vă proteja împotriva acumulării stresului?

• Profesorul împarte elevii în grupe și propune să scrie diferite strategii de îngrijire a propriei persoane (vezi fișa de lucru):

1. Îngrijirea fizică.
2. Rutina zilnică.
3. Îngrijirea de sine socială și emoțională.

- Profesorul cere elevilor să evidențieze acele strategii pe care le-au planificat și le-au practicat în mod regulat.
- Apoi profesorul încurajează discuțiile despre constatările elevilor. Profesorul cere unor grupe să-și împărtășească concluziile și apoi atrage atenția elevilor asupra importanței utilizării activităților din toate cele trei tipuri.
- La sfârșitul lecției profesorul oferă elevilor posibilitatea de a reflecta, cerându-le să gândească și să noteze ceea ce au învățat astăzi și cum le va fi de folos. Unii elevi își împărtășesc reflecțiile cu întreaga clasă.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile de planificare, exersare și monitorizare a îngrijirii propriei persoane .

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște și denumi activitățile de îngrijire a propriei persoane, pe care le folosesc deja.
2. Elevii pot încorpora activități de îngrijire a propriei persoane în rutina lor zilnică.
3. Elevii pot monitoriza și reflecta asupra procesului lor de învățare și asupra asocierii dintre îngrijirea regulată a propriei persoane și menținerea unui echilibru energetic bun.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a preveni problemele de internalizare, cum ar fi starea depresivă. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere abilități de îngrijire a propriei persoane în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanță, aplicându-le și monitorizându-le pentru întărirea lor, astfel încât să fie pregătiți pentru a face față unor situații de viață stresante.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Istorie puteți preveni problemele de internalizare cerându-le să scrie un eseu inspirat din experiența unor personaje istorice. De exemplu, Abraham Lincoln s-a descurcat cu starea sa depresivă folosind umorul. Sarcina este de a reflecta asupra experienței proprii a elevilor prin aplicarea unor strategii eficiente pentru a depăși starea de spirit negativă.
- La Științe puteți preveni problemele de internalizare ale elevilor prin actualizarea strategiilor, cum să rămâneți pozitiv când vă confrunțați

cu sarcini dificile / probleme de cercetare (gândire pozitivă, rămâneți concentrat pe o sarcină, discuții interne).



Alte resurse:

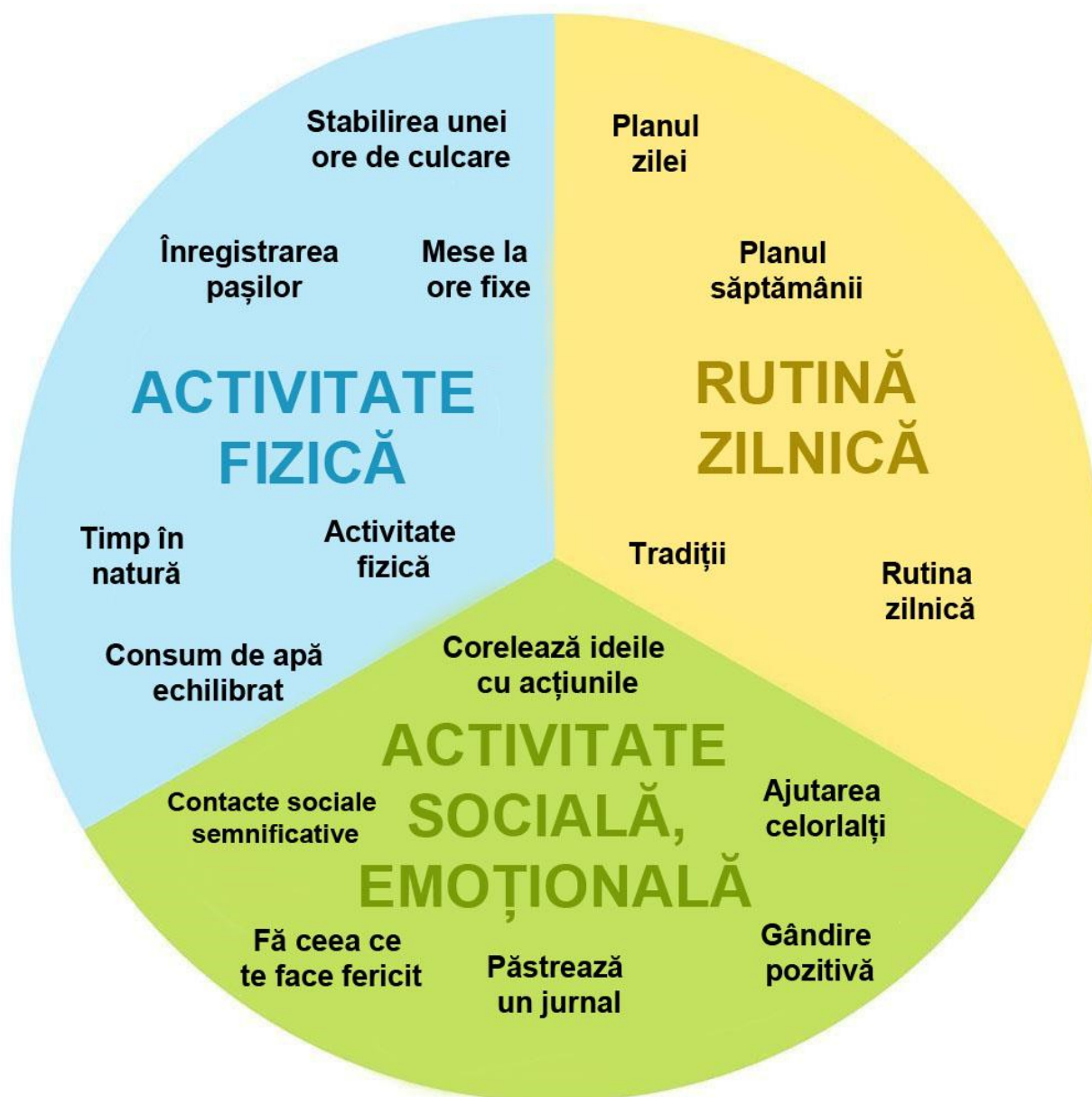
Cărți:

- Mindfulness for teen depression. A workbook for improving your mood. Scrisă de Christopher Willard, R. Mitch Abblett (2016).

Filme:

- The Hours (2002).
- The Untouchables (2012).

FIȘĂ DE LUCRU: STRATEGII DE ÎNGRIJIRE A PROPRIEI PERSOANE



Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară

Activitatea 1: Controlând ceainicul care fierbe



Rezultat

La finalul activității elevii vor fi conștienți de aspectele fizice, cognitive și comportamentale ale anxietății și vor putea aplica câteva strategii de bază pentru a face față stresului.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

O foaie de flipchart, markere



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

Hong și colega ei de clasă trebuie să pregătească o prezentare care va fi prezentată tuturor elevilor din clasele paralele în timpul unei zile de proiect. Amândouă își fac griji că, în cel mai rău caz, ar putea claca public în fața tuturor colegilor lor. Cum să controleze anxietatea, care fierbe ca un ceainic pe aragaz? Adolescentelor le place metafora ceainicului - este necesară o temperatură adecvată pentru a menține apa clocotită, dar, de asemenea, trebuie controlată pentru a nu da în foc.



- Profesorul le cere elevilor să discute în perechi următoarea întrebare:
 1. Dacă ascultăm povestea și comparăm gestionarea anxietății cu un ceainic care fierbe pe aragaz, ce acțiuni ar putea corespunde reducerii focului, îndepărtării capacului și a ceainicului de pe aragaz?
- Profesorul încurajează discuția în clasă și scrie pe un flip-chart răspunsurile elevilor, împărțindu-le în 3 categorii - reducerea / schimbarea activității (sarcină de relaxare concentrată pe respirație, statul la masă fără a vorbi despre subiect, ascultarea de muzică, discuția cu un prieten); pași activi (planificare, joc de rol, umor); luarea unei pauze (STOP gândurilor stresante, mersul la culcare).

- După lecție profesorul ar putea pune acest poster pe un perete pentru a fi disponibil pentru inspirație și utilizare în alte situații.
- Profesorul oferă un rezumat: am discutat despre diferite strategii de a face față anxietății, care este asociată cu gândurile și comportamentele.
 - La sfârșitul orei profesorul le oferă elevilor posibilitatea de a reflecta, cerându-le să gândească și să scrie ce au învățat astăzi și cum le va fi de folos. Unii elevi își împărtășesc reflecțiile cu întreaga clasă.
 - Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor de prevenire a anxietății.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște și numi emoțiile legate de anxietate.
2. Elevii pot explica de ce nu vor să meargă la școală.
3. Elevii sunt conștienți de legătura existentă între senzația de anxietate, gânduri și comportamente.
4. Elevii pot numi diferite strategii pentru a face față anxietății și fobiei școlare.

- Profesorul explică scopul activității care are în vedere prevenția problemelor de internalizare și gestionarea anxietății. Profesorul poate ajuta elevii să transfere abilitățile de înțelegere și gestionare a anxietății în diferite contexte.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- În orice situație de testare și evaluare, puteți preveni problemele de internalizare (anxietate și fobie școlară) creând un mediu de învățare previzibil și sigur - informându-vă despre reguli, procesul de evaluare și criteriile de evaluare.



Alte resurse:

Cărți:

- Taming Worry Dragons: A manual for children, parents, and other coaches. Scrisă de E. Jane Garland, Sandra Clark (2009).
- Wilma Jean the Worry Machine. Scrisă de Julia Cook, Anita DuFalla (2012).

Videoclip:

- Managing Worry and Anxiety for Kids -Gestionarea îngrijorării și anxietății pentru copii

<https://www.youtube.com/watch?v=l7q8Atv27Q8>

Activitatea 2: Gândește și comportă-te pragmatic!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea aplica strategii eficiente pentru a face față anxietății, având în vedere aspectele sale fizice, cognitive și comportamentale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

În timpul unei discuții online cu prieteni din străinătate, Luca discuta despre ce să facă după ce va absolvi studiile. Unii tipi au confirmat că au decis unde să studieze, alții și-au exprimat un sentiment permanent de anxietate și presiune deoarece nu știau ce vor să facă în viitor. Luca recunoaște că se simte nervos deoarece a încercat să nu se gândească la această întrebare. Cu toate acestea, va trebui să facă față acestei decizii destul de curând.



- Profesorul îi întreabă pe elevi dacă situația descrisă în poveste poate fi legată de viața lor?
- Profesorul împarte elevii în trei grupe și oferă fiecărei grupe una dintre următoarele situații de stres legate de școală:
 1. Anxietate intensă cu privire la performanța academică - dacă voi obține rezultate bune.
 2. Stres permanent și îngrijorare pentru întâlnirea cu o fostă iubită /un fost iubit la școală.
 3. Anxietate persistentă atunci când vorbești în fața unui public.
- Sarcina fiecărei grupe constă în patru pași: 1) brainstorming al posibilelor gânduri și comportamente pe care le puteți experimenta în situația dată, 2) discutarea diferitelor moduri de a face față stresului, 3) decideți cele mai potrivite modalități de a face față stresului și de a depăși sentimentele și gândurile negative și de îmbunătățire a calității vieții și 4) fundamentați-vă alegerea.

- Elevii din fiecare grupă prezintă cele mai adecvate soluții pe care le-au identificat pentru fiecare situație.
- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele:
 1. Ce strategii au folosit deja pentru a face față anxietății și în ce situații? Pe baza experienței lor personale, ce strategii ar putea recomanda colegilor lor?
 2. Când ne confruntăm cu anxietatea, este necesar să luăm în considerare nu numai latura sa emoțională, ci și să reconsiderăm modul în care ne gândim la situație. Uneori este mai ușor să începi să te comporți diferit pentru a crește calitatea vieții.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a aplica strategii eficiente pentru a face față anxietății, luând în considerare aspectele sale fizice, cognitive și comportamentale.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii sunt conștienți de legătura existentă între senzația de anxietate, gânduri și comportamente.
2. Elevii pot numi diferite strategii pentru a face față anxietății.
3. Elevii pot demonstra modul de utilizare a gândirii pozitive / realiste și că schimbarea comportamentului poate duce la stare de bine emoțională.

- Profesorul explică scopul activității care are în vedere prevenirea problemelor de internalizare, cum ar fi anxietatea și fobia școlară. Profesorul poate ajuta elevii să transfere abilitățile de înțelegere și gestionare a anxietății în diferite contexte.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- În orice situație de testare și evaluare, puteți preveni problemele de internalizare (anxietate și fobie școlară) oferind un mediu de învățare previzibil și sigur - informând despre reguli, procesul de evaluare și criteriile de evaluare



Alte resurse:

Cărți:

- Worry Taming For Teens. Scrisă de E. Jane Garland and Sandra Clark (2002)
- Mindfulness about teen anxiety. A workbook for overcoming anxiety at home, at school & everywhere else. Scrisă de Christopher Willard (2014).
- The Anxiety Workbook for Teens. Scrisă de Lisa M. Schab (2005).

Filme:

- The Perks of Being a Wallflower. Regizat de Emma Watson (2012).

- Ordinary People. Regizat de Robert Redford (1980).
- Silver Linings Playbook. Regizat de David O. Russell (2013)

Videoclipuri:

- Fight Flight Freeze – Anxietate explicată pentru adolescenți
<https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTRp4>
- Fobia școlară <https://www.youtube.com/watch?v=Lx-gAxZY2Ic>

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială

Activitatea 1: Deschide cufărul cu comori!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea reflecta asupra rolului interacțiunii sociale în stabilirea identității și prevenirea izolării sociale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru „Bingo”, stilou



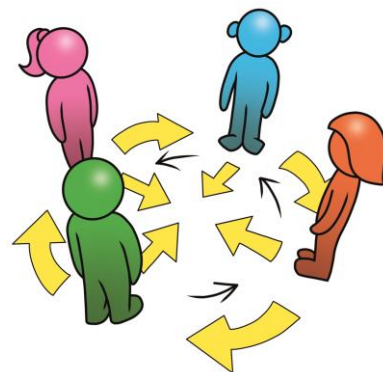
Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Într-o zi Jamal a avut o conversație cu antrenorul său. Antrenorul i-a povestit despre experiența lui când era elev: „Am simțit că nimeni nu vrea să fie prieten cu mine. În pauze stăteam în banca mea și mă prefăceam că citesc sau desenez. Dar apoi, pentru a reacționa la această experiență negativă, am decis să le arăt altora cine sunt. Am înțeles că toată lumea trebuie să se arate altora în loc să aștepte ca ei să ne deschidă „cufărul comorilor”, care reprezintă abilitățile noastre. Dacă nu suntem pregătiți să ne deschidem, atunci ar trebui să le oferim altora cel puțin cheia cufărului nostru de comori”. Jamal s-a întrebat cum poate să se arate, să se facă cunoscut celorlalți prin interacțiunile pe care le are cu aceștia: înseamnă că ar trebui să le spun altora despre gândurile și sentimentele mele sau pur și simplu să fiu activ și amabil față de ceilalți?



- Profesorul prezintă următoarea activitate. Fiecare elev are o fișă de lucru și sarcina este următoarea: să scrie numele unui coleg de clasă care poate răspunde la întrebările date. Fiecare elev trebuie să încerce să găsească nume ale colegilor de clasă, legate de întrebările din fișa de lucru.

- La final elevii pot fi împărțiți în grupe și pot împărtăși ceea ce au scris pe fișa lor de lucru. Elevii sunt invitați să discute despre comentariile lor pentru a-și împărtăși propriile abilități/calități.
- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele și să împărtășească reflecțiile lor cu întreaga clasă:
 1. Împărtășirea informațiilor despre noi înșine ne ajută să ne cunoaștem mai bine și să ne simțim implicați.
 2. Care este cel mai interesant lucru pe care l-ai învățat?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor de a interacționa cu ceilalți pentru a preveni retragerea socială.
- Profesorul explică scopul activității care are în vedere prevenirea problemelor de internalizare, cum ar fi retragerea socială. Profesorul poate ajuta elevii să transfere deschiderea spre comunicarea socială în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța acesteia și practicând-o pentru a evita izolarea socială.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii sunt conștienți de faptul că interacțiunea socială este un factor incluziv.
2. Elevii pot comunica pozitiv și reflecta asupra trăsăturilor lor comune.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile puteți preveni retragerea socială prin organizarea diferitelor activități de grup (modificați în mod regulat compoziția grupurilor și rolul fiecărui membru în grup - lider, cel care ține cronometru, înregistrator, prezentator).
- La Arte puteți preveni retragerea socială analizând modul în care experiența izolării sociale a pictorului se leagă de conținutul operei sale de artă.



Alte resurse:

Filme:

- Where the wild things are. Regizat de Spike Jonze (2009).
- Shrek I. Regizat de Andrew Adamson (2001).

Videoclipuri:

- Izolarea - Un scurt documentar despre depresie și anxietate.

<https://www.youtube.com/watch?v=QJD3nhmIZkE>

FIȘĂ DE LUCRU

Vă rog, chestionați colegii de clasă și scrieți răspunsuri la întrebările date.

Întrebare	Nume
A cui zi de naștere este iarna?	
Cui îți place să danseze?	
Cine cunoaște regulile jocului de volei?	
Cine poate numi trei scriitori naționali celebri?	
Cine are un animal de companie?	
Cine are o soră mai mare?	
Cine cântă la un instrument muzical?	
Cine a fost în străinătate anul trecut?	
Cine știe să facă omletă?	

Reflecție: Ce am învățat și cum îmi va fi de folos?

Activitatea 2: Contacte sociale de protecție



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea planifica și menține interacțiunile sociale pentru a-și consolida identitatea și a preveni izolarea socială.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie pentru a scrie reflecțiile după lecție



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Derulând postările de pe Instagram, Lucia a observat că după un timp se simte frustrată și enervată. Sentimentul este că alții au vieți atât de interesante, pline de aventuri, călătorii, succes și experiențe interesante! Uneori crede că viața ei nu se potrivește cu stilul de viață al altora. Lucia se gândește cum să nu se simtă izolată. Când discută cu cea mai bună prietenă a ei, recunoaște probleme și îngrijorări similare pe care le au amândouă, care nu sunt împărtășite pe rețelele de socializare.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Câți prieteni ai?
 2. Ai prieteni apropiați cu care să îți împărtășești bucuriile și supărările?
 3. Obții ajutor emoțional și sprijin din partea familiei și a prietenilor? Cine simți că te apreciază ca persoană?
 4. Cum ar putea deveni contactele tale sociale factori protectivi?
- Profesorul provoacă o scurtă discuție pentru a obține diferite opinii.
- Profesorul prezintă activitatea „Ce știu despre tine”. Elevii sunt rugați să găsească un coleg de clasă pe care nu-l cunosc foarte bine, să se ridice și apoi să meargă spre el / ea. Dacă altcineva a ales deja acest coleg de clasă, atunci mergeți la următorul. Când perechile sunt aranjate, acestea trebuie să-i spună ce știu despre el / ea. Vor verifica apoi corectitudinea cunoștințelor

lor și apoi vor continua să se întrebe reciproc, întrebându-se sau ghicind unele informații („Probabil că ai o soră”, „Mai mergi la școala de muzică?”, „Mi-aș putea imagina că îți place muzica hard rock”). Apoi vor verifica corectitudinea ipotezelor lor.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele și să împărtășească reflecțiile lor cu întreaga clasă:
 1. Reflectează la două lucruri pozitive care te caracterizează și te fac special;
 2. Cum te-ai simțit când colegul tău vorbea despre tine? Cum te-ai simțit când s-au spus public lucruri pozitive despre tine?
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor de a interacționa cu colegii de clasă necunoscuți pentru a preveni retragerea socială.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii sunt conștienți de faptul că interacțiunea socială este un factor protectiv pentru starea de bine.
2. Elevii pot comunica cu ceilalți, și, de asemenea, cu cei pe care nu îi cunosc bine pentru a afla informații relevante.
3. Elevii pot reflecta respectuos din poziția altei persoane.
4. Elevii pot reflecta asupra modului de a preveni izolarea socială.

• Profesorul explică scopul activității care este acela de a preveni problemele de internalizare, cum ar fi retragerea socială. Profesorul poate ajuta elevii să transfere sinceritatea în comunicarea socială în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța lor și practicându-le pentru a evita izolarea socială, precum și pentru a înlocui gândurile automate și comportamentele lor negative.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La matematică, puteți preveni retragerea socială organizând experiențe de învățare cooperativă în grupuri mici (schimbați în mod regulat compoziția grupurilor și a liderului). Grupul poate rezolva sarcina vorbind cu voce tare, adresând întrebări și oferind explicații reciproc. Scopul activității este ca fiecare membru al grupului să înțeleagă sarcina.
- La sport puteți preveni retragerea socială prin activități orientate mai degrabă spre colaborare decât spre obținerea rezultatelor.



Alte resurse:

Cărți:

- Social Withdrawal, inhibition, and Shyness in Childhood 1st Edition. Scrisă de K.H. Rubin, J.B. Asendorpj (2013).

Filme:

- The King's Speech. Regizat de Geoffrey Rush (2010).
- Eternal Sunshine of the Spotless. Regizat de Cevun Grin (2012).
- Nerve. Regizat de J.R. Sawyers (2011).

Videoclipuri:

- Tulburări de anxietate socială. Documentar: Frica de oameni.

<https://www.youtube.com/watch?v=-G9eYZNJWLI>

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice

Activitatea 1: Unde locuiește stresul?



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să acorde atenție corpului lor și să recunoască reacțiile de stres din corpul lor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, markere colorate



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Liza și colega ei de clasă se pregătesc pentru testul de mâine de la matematică. Seara ambele decid să se întâlnească a doua zi și să meargă împreună la școală. Dimineața Liza primește mesajul prietenei sale în care aceasta îi scrie că are dureri de stomac și că nu va merge la școală astăzi. În drum spre școală Liza se gândește la mesajul prietenei sale și se întreabă de ce oamenii se îmbolnăvesc uneori înainte de evenimente importante.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarea întrebare:
 1. Care sunt principalele motive pentru care ne îmbolnăvim?
- Profesorul ascultă elevii și acordă atenție răspunsurilor care se referă la trei explicații posibile ale bolii: boală reală, simularea bolii pentru a evita testul, boala ca reacție de stres la test.
- Profesorul oferă feedback și numește cele trei cauze posibile, subliniind că astăzi accentul va fi pus pe reacțiile corpului legate de stres.
- Profesorul le cere elevilor să discute în perechi următoarea întrebare:
 1. Ce situații sau activități din rutina voastră zilnică vă cauzează un nivel excesiv de stres?

- După ce au lucrat în perechi, profesorul le cere elevilor să numească situațiile care le provoacă stres.
- Profesorul prezintă fișa de lucru cu desene ale corpului uman din față și din spate și le cere elevilor să coloreze zonele corpului în care simt tensiune în situații de stres. Profesorul le cere să descrie pe scurt ce simt, de exemplu, transpirația palmelor, gură uscată, bătăi rapide ale inimii, tremurul mâinilor sau picioarelor etc.
- După aceea, profesorul cere elevilor să ridice mâinile dacă simt uneori senzații corporale legate de stres în cap, piept, brațe, torace, stomac, picioare, degetele de la picioare. De asemenea, elevii ar putea numi unele dintre aceste senzații.
- Profesorul întreabă: „Ce putem face pentru a reduce aceste senzații corporale legate de stres?”
- Profesorul oferă un rezumat: cu toții simțim stres nu numai în mintea noastră, ci și în diferite zone ale corpului nostru. Când observăm stresul în corpul nostru, putem începe să facem unele activități pentru a-l reduce.
- Profesorul le oferă posibilitatea de a reflecta cerând să gândească și să scrie:
 1. Ce am învățat astăzi și cum îmi va fi de folos? Elevii își pot împărtăși reflecția cu clasa.
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor de a acorda atenție corpului lor și de a recunoaște reacțiile legate de stres.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot acorda atenție corpului lor.
2. Elevii pot recunoaște reacțiile de stres din corpul lor.
3. Elevii pot reflecta asupra observațiilor legate de corpul lor.
4. Elevii pot reflecta asupra unor strategii de bază pentru gestionarea stresului.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a acorda atenție corpului și de a recunoaște reacțiile de stres din corp. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța lor și practicându-le pentru a le consolida, astfel încât să fie pregătiți să confrunte diverse situații stresante ale vieții.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Înainte de teste, dacă există o tensiune în clasă, oferiți instrucțiuni pentru a vă concentra asupra corpului, respirați profund, priviți în jurul clasei și abia apoi începeți testul.



Alte resurse:

Cărți:

- Astrid Lindgren “Ronia, the Robber’s Daughter”

- Jeff Kinney “Diary of a Wimpy Kid”

Filme:

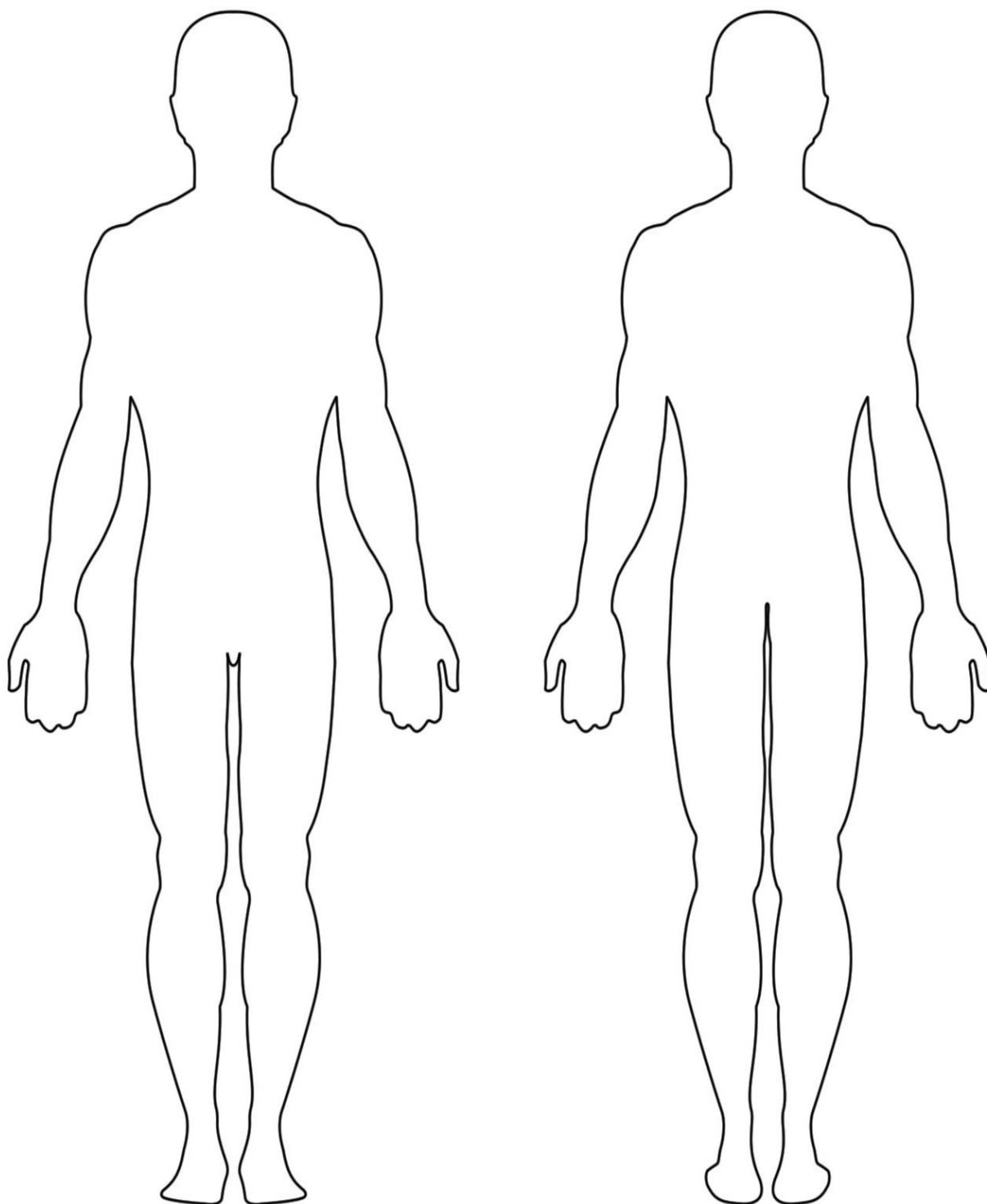
- Diary of a Wimpy Kid (2010)
- Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules (2011)
- Diary of a Wimpy Kid: Dog Days (2012)
- Diary of a Wimpy Kid: The Long Haul (2011)

Videoclipuri:

- The Fight Flight Freeze
Response: https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG_-Q
- Managing Stress: <https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

FIȘĂ DE LUCRU: FIȚI ATENȚI LA CORPUL VOSTRU!

Colorează zonele corpului în care simți tensiune în situații stresante



Activitatea 2: Simptome de stres



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea recunoaște reacțiile de stres din propriul corp și vor putea reflecta asupra lor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Instrucțiuni de scanare corporală pentru profesor



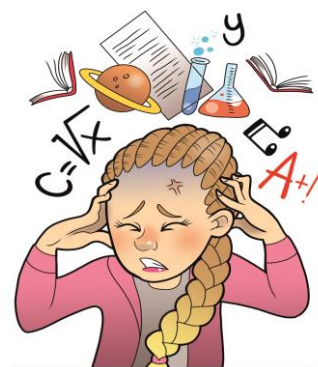
Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

Ana este o elevă foarte activă. Pe lângă școală, viața ei este plină de îndatoriri și responsabilități. Participă în consiliul școlii, joacă baschet și cântă în corul școlii. Recent Ana a observat că corpul ei reacționează imprevizibil. De multe ori suferă de dureri de cap sau greață când are un test sau un spectacol. Începe să-și facă griji cu privire la aceste simptome și nu știe cum să le explice.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări și să împărtășească reflecțiile lor cu întreaga clasă:
 1. De ce a simțit Ana aceste simptome?
 2. Discutați în perechi care sunt situațiile sau activitățile care vă provoacă un nivel excesiv de stres. Împărtășiți răspunsurile cu colegii.
- Profesorul spune că uneori pierdem contactul cu corpul nostru, mai ales în situații de stres. Următorul exercițiu va avea ca scop conștientizarea senzațiilor fizice din diferite părți ale corpului. Scanează-ți corpul:
 1. Așează-te confortabil pe scaun. Poți închide ochii sau îi poți lăsa deschiși. Concentrează-ți atenția asupra respirației. Inspiră și expiră și continuă să respiri normal.
 2. Acum acordă atenție părților corpului. Concentrează-te asupra locului unde picioarele iau contact cu podeaua. Scanează-ți piciorul drept și apoi piciorul stâng pentru orice senzație. Pur și simplu conștientizează-le. Scanează încet, până la partea de sus a picioarelor. Observă și

permite-ți orice senzație care ar putea fi prezentă. Dacă nu simți nimic, este în regulă. Permite-ți „să nu” simți nimic.

3. Acum mișcă-ți încet atenția pe șezut. Caută orice senzație.

4. După alte câteva respirații, concentrează-te pe burtă. Simte-o crescând în timp ce respiri. S-ar putea să simți ceva înăuntru, s-ar putea să îți fie foame sau să te simți sătul.

5. Scanează-ți încet pieptul. S-ar putea să-ți simți inima bătând. Permite-ți să simți toate senzațiile. Este normal.

6. Acum caută orice senzație pe care ai putea-o avea la mâna dreaptă. Pur și simplu conștientizează diferitele senzații și simte ce se întâmplă. Scanează-ți mâna stângă. Continuă să conștientizezi senzațiile. Păstrează o curiozitate ușoară față de senzațiile corpului. Din nou, dacă nu simți nimic, este în regulă.

7. Acum scanează-ți umerii și gâtul.

8. Simte senzații din bărbie, maxilar și gât. Scanează-ți încet obrazul drept și după aceea obrazul stâng. Acum îndreaptă-te spre vârful capului. Observă cum se simte partea din spate a capului.

9. Acum acordă un moment pentru a observa cum se simt toate părțile corpului tău. Lasă orice senzație să vină la tine. Continuă să te concentrezi asupra respirației. Dacă ochii sunt închiși, deschide-i încet când ești gata. Întinde-te și privește în jur.

- Profesorul poate încheia activitatea și îi poate întreba pe elevi cum a fost.
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele corpului elevilor și abilitățile de scanare.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot acorda atenție corpului lor.
2. Elevii pot recunoaște reacțiile de stres din corpul lor.
3. Elevii se simt confortabil să-și scaneze corpul.
4. Elevii pot reflecta asupra observațiilor legate de corpul lor.

- Profesorul explică scopul activității care constă în recunoașterea reacțiilor de stres din corp și reflectarea asupra observațiilor corporale. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța și practicându-le pentru a le întări, astfel încât să fie pregătiți să confrunte diverse situații stresante din viață.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- Înainte de teste, dacă există o tensiune în clasă, oferiți instrucțiuni pentru a vă concentra asupra corpului, respirați profund, priviți în jurul clasei și abia apoi începeți testul.



Alte resurse:

Cărți:

- “My grandpa was a cherry tree” de Angela Nanetti

Filme:

- “My grandpa was a cherry tree”. <https://vimeo.com/118989904>

Videoclipuri:

- How stress affects your body. <https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU> – English language with translation in different languages
- Beyond Stress and Anxiety: How Stress Affects the Body and What the Body and What You Can Do to Manage
it: <https://www.youtube.com/watch?v=M6ZmTKQyVOE> – English language
- All it takes is 10 mindful minutes.
https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes – English language with translation in different languages

Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare

Capacitatea de a face față dificultăților de sănătate mintală care sunt orientate într-o mare măsură către mediul exterior al copiilor. Problemele de externalizare pot fi rezultatul unor abilități de reglare emoțională și comportamentală puțin sau slab controlate.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea

Activitatea 1: Cum să mă distrez în situații plictisitoare?



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea găsi modalități de a-și ocupa mintea fără niciun dispozitiv electronic și fără a-i deranja pe ceilalți.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie A5, stilou



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind videoclipul intitulat „Testul Marshmallow” disponibil la acest link: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7kjsb7iyms>



Caseta cu povești

Luca urmărește un videoclip împreună cu toată clasa. Videoclipul este despre un experiment numit „Marshmallow Test” (Testul Bezelei). În anii 1960, un psiholog pe nume Walter Mischel și echipa sa au realizat un studiu. În timpul experimentului său, Mischel și echipa sa au testat copiii preșcolari - cei mai mulți cu vârste cuprinse între 4 și 5 ani. Experimentul a început prin aducerea fiecărui copil într-o cameră privată, așezându-i pe un scaun și punând o beza pe masă în fața lor.



Cercetătorul a făcut un târg cu fiecare copil. El i-a spus copilului că va părăsi camera și că, dacă el nu va mânca bezeaua în timp ce acesta va fi plecat, atunci el sau ea va fi recompensat cu o a doua bezea. Dacă copilul decide să mănânce prima bezea înainte ca cercetătorul să se întoarcă, atunci nu ar primi o a doua bezea. Cercetătorul a părăsit camera timp de 15 minute și, de cealaltă parte a oglinzii cu două fețe, a monitorizat tentația copilului și a înregistrat cât timp ar putea rezista înainte de a linge sau de a mânca bezeaua.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze asupra lucrurilor care urmează și să împărtășească reflecțiile lor cu colegii:

1. Vă rog să numiți situațiile în care a trebuit să așteptați mult timp, nu ați avut ce face și / sau v-ați plictisit (de exemplu, în blocajele din trafic, la coadă la cafenea, călătorie lungă cu mașina, la supermarket etc)

2. Profesorul împarte elevii în grupuri de 3 sau 4 persoane și le cere să scrie cel puțin 5 idei despre cum se pot distra în liniște, fără a-i deranja pe ceilalți (și fără a utiliza niciun dispozitiv electronic). Fiecare grup prezintă cel puțin una sau două idei.

3. Profesorul prezintă faptul că există diferite moduri de a ne distra în situații plictisitoare, de exemplu, acordând atenție mediului înconjurător (sunete, culori etc.), acordând atenție altor persoane și comportamentelor acestora sau concentrându-ne asupra lumii noastre interioare.

4. La finalul lecției, profesorul introduce o scurtă reflecție în perechi - o strategie pe care o știam deja, două strategii pe care nu le știam înainte, o strategie pe care aș încerca să o aplic.

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a găsi modalități de a-și ocupa în liniște mintea.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot numi situațiile în care se confruntă cu plictiseala.
2. Elevii pot împărtăși idei despre cum să se distreze în liniște, fără dispozitive electronice.

- Profesorul explică scopul activității, care este acela de a găsi o modalitate de a-și ocupa în liniște mintea, fără niciun dispozitiv electronic sau fără a-i deranja pe alții. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în viața lor de zi cu zi și în interacțiunile lor cu părinții și prietenii.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile, atunci când există elevi care nu pot sta liniștiți sau care își termină sarcinile mai repede decât alții: permiteți-i elevului să stea un timp fără să facă nimic, permiteți-i elevului să aibă pauze fizice frecvente pentru a se deplasa (pentru a înmâna sau aduna materiale, șterge tabla etc.), permiteți o anumită neliniște la locul de muncă, permiteți elevului să-și țină mâinile ocupate fără a deranja colegii de clasă, permiteți-i să facă o activitate non-educțională.



Alte resurse:

Articol:

- Markowitz, D.M., Hancock, J.T., Bailenson, J.N. & Reeves, B. (2017). *The Media Marshmallow Test: Psychological and Physiological Effects of Applying Self-Control to the Mobile Phone*, SSRN.

<https://sml.stanford.edu/pubs/2017/the-media-marshmallow-test-psychological-and-physiological-effects-of-applying-self-control-to-the-mobile-phone/>

Cărți:

- *Playing Tyler*. Scrisă de T. L. Costa (2013)
- *Percy Jackson & The Olympians: The Lightning Thief*. Scrisă de Rick Riordan (2005).

Filme:

- "Cast Away" de Robert Zemeckis (2000)

Videoclipuri:

- *Failing at Normal: An ADHD Success Story*/ Jessica McCabe/TEDx <https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI> – English language with translation in other languages
- "How to ADHD". Acesta este un canal care oferă informații despre ADHD. https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1_kSZf91ZGkcg_95Q – English language
- *How to stop being bored and start being bold*. https://www.youtube.com/watch?v=lwQX8Bu_cyE – English language with translation in other languages

Activitatea 2: Panoul meu cu viziuni



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea defini lucruri pe care doresc să le realizeze sau să le dobândească și vor fi mai capabili să rămână motivați și concentrați asupra obiectivelor lor.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, foarfece, lipici, reviste cu fotografii care acoperă domenii diferite



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

Lucia citește un articol despre Michael Phelps, care deține recordul pentru câștigarea celor mai multe evenimente olimpice din istorie. Famosul înotător are 28 de medalii, dintre care 23 de aur. Cu toate acestea, drumul său către succes nu a fost ușor.



Încă de la grădiniță Phelps a avut probleme cu neatentația.

Un profesor i-a spus mamei sale, ea însăși profesoară, că fiul ei nu se va putea concentra niciodată pe nimic. Phelps a fost diagnosticat cu ADHD (tulburare hiperkinetică cu deficit de atenție) la vârsta de nouă ani.

În ciuda diagnosticului, a dezvoltat abilități de stabilire a obiectivelor pentru a rămâne concentrat asupra obiectivelor sale. Pentru a rămâne motivat, Phelps păstrează o amintire a ceea ce vrea să realizeze prin scrierea obiectivelor sale pe termen scurt și lung pe o bucată de Foi de hârtie.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarea întrebare:
 1. Ce vă spune această poveste despre stabilirea obiectivelor?
- Profesorul le cere elevilor să-și facă individual propriul lor panou de viziuni. Profesorul explică faptul că un panou de viziuni este un colaj de imagini și cuvinte ale viselor și obiectivelor lor. Aceste imagini sau cuvinte ne aduc în minte lucruri care ne fac să zâmbim, să ne simțim motivați sau inspirați. Pot exista obiective mari, o listă de dorințe (obținerea unui telefon nou), intenții (să fiți mai liniștiți, să relaționați mai bine cu părinții) și cuvinte despre viață (bucurie, dragoste).
- Profesorul spune că tabloul vizual poate fi afișat într-un loc la vedere pentru a ne reaminti de ce facem ceea ce facem în fiecare zi și pentru a ne oferi inspirație și motivație.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Ce v-a plăcut cel mai mult din activitate?
 2. Cum te simți când te uiți la tabloul viziunii tale?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a defini obiectivele pe care doresc să le realizeze sau să le dobândească.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot defini obiectivele generale pe care doresc să le realizeze.
2. Elevii pot defini obiective specifice pe care doresc să le realizeze.
3. Elevii pot planifica cum să-și atingă obiectivele.

- Profesorul explică scopul activității, care este acela de a defini lucruri pe care elevii doresc să le realizeze sau să le dobândească. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să reflecteze și să rămână motivați și concentrați în timp ce lucrează asupra obiectivele lor.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură puteți promova stabilirea obiectivelor cerând elevilor să scrie un eseu axat pe cum va arăta viitorul lor în 5 sau 10 ani.
- La Istorie puteți prezenta elevilor discursuri celebre, de exemplu, Steve Jobs Stanford Commencement Speech 2005 (<https://www.youtube.com/watch?v=D1R-jKKp3NA>) - limba engleză, traducere disponibilă pentru acest discurs în limbi diferite



Alte resurse:

Filme:

- "The diving bell and the butterfly" de Julian Schnabel (2007)

Videoclipuri:

- Michael Phelps – Setting Goals:
<https://www.youtube.com/watch?v=ArdvcoHcqYQ>– Limba Engleză
- Michael Phelps: How I Track My Goals:
<https://www.youtube.com/watch?v=JrzyE2kKyRM>– Limba Engleză
- Failing at Normal: An ADHD Success Story/ Jessica McCabe/TEDx
<https://www.youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI>– Limba Engleză, subtitrări în alte limbi
https://www.youtube.com/channel/UC-nPM1_kSZf91ZGkcgY_95Q
- Inside the mind of a master procrastinator/Tim Urban
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>Limba Engleză, subtitrări în alte limbi

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale

Activitatea 1: Cum să-ți controlezi furia înainte ca ea să te controleze pe tine?



Rezultat

La finalul activității elevii vor fi capabili să identifice declanșatorii furiei și să întreprindă acțiuni de calmare.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Activitate „Termometru pentru furie”, Foi de hârtie, tablă albă sau Foi de hârtie A1, marker



Etapele activității

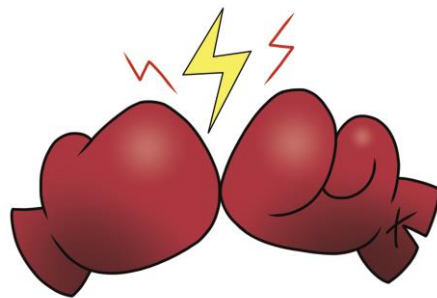
- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste folosind următorul link: <https://www.history.com/this-day-in-history/mike-tyson-bites-earthat>



Caseta cu povești

João este interesat de diferite tipuri de sporturi. Recent a devenit mai interesat de box și a început să urmărească meciuri de box. Într-unul dintre acestea, comentatorii au menționat celebrul meci de box dintre Mike Tyson și Evander Holyfield în 1997. João a devenit curios și a început să caute informații despre acest meci.

El a găsit online un videoclip despre o luptă între Tyson și Holyfield, care a fost una dintre cele mai mari supărări din istoria boxului. Holyfield a câștigat primele trei runde. În runda a treia Tyson și-a pierdut calmul. Și-a smuls gutiera, a smuls o bucată din urechea dreaptă a lui Holyfield și apoi a scuipat-o pe podea. Deși Holyfield avea dureri evidente, lupta a fost reluată după o scurtă oprire, iar Tyson i-a mușcat cealaltă ureche lui Holyfield. Acest atac a dus la descalificarea sa din meci și la o suspendare permanentă din box, permisul său fiind anulat pe termen nelimitat. Tyson a fost, de asemenea, amendat cu 3.000.000 de dolari și a trebuit să execute muncă în folosul comunității. După un an și un apel în instanță, licența lui Tyson a fost restabilită.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze asupra următorului aspect și să împărtășească răspunsurile colegilor lor:

1. După părerea ta, de ce l-a mușcat Tyson pe Holyfield? Profesorul îi ascultă pe elevi și acordă atenție răspunsurilor lor care se referă la modul de a face față furiei, frustrării (de ex. Pierderea unui joc). Profesorul subliniază că accentul de astăzi se va pune pe recunoașterea furiei și pe câteva strategii de bază pentru calmare.

Profesorul le cere elevilor să noteze ceea ce îi înfurie și apoi să numească unele situații.

- Profesorul explică faptul că experiența furiei poate varia de la iritare ușoară la frustrare și până la furie puternică. Acesta le poate cere elevilor să reflecteze asupra intensității furiei Tyson - ușoară, medie sau puternică. Profesorul spune că oamenii au reacții diferite la mânie.
- Profesorul împreună cu elevii completează „Termometrul furiei” (pe tablă albă sau Foi de hârtie A1).
- Apoi profesorul atrage atenția elevilor asupra importanței utilizării activităților care ajută la calmarea lor și abia apoi să reacționeze.
- Profesorul oferă un rezumat: pentru a controla furia întâi trebuie să o recunoaștem și apoi să folosim strategii care ne ajută să ne calmăm.
- Profesorul poate încheia activitatea cerându-le elevilor să reflecteze și să scrie ce au învățat astăzi.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua abilitățile elevilor de a identifica declanșatorii furiei și de a întreprinde orice acțiune pentru a se calma.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște situațiile care declanșează furia pentru ei.
2. Elevii pot reflecta asupra declanșatorilor de furie.
3. Elevii pot numi câteva activități care ajută la calmarea lor.
4. Elevii pot întreprinde orice acțiune pentru a se calma.

- Profesorul explică scopul activității care este identificarea declanșatorilor furiei. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanță și practicând-le pentru a se calma.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Istorie le puteți cere elevilor să reflecteze asupra motivelor și consecințelor legate de grupurile de ură, de exemplu, Ku Klux Klan în SUA, naziștii în Germania sau discursurile instigatoare la ură din zilele noastre.

**Alte resurse:**

Videoclipuri:

Anger Management skills for teen- Abilități de gestionare a furiei pentru adolescenți:

<https://www.youtube.com/watch?v=nL1BrwgrVM>.

Filme:

- Anger Managements (2003)
- The Karate Kid (1984)
- Schindler's List (1993)

TERMOMETRUL FURIEI

Ce fac oamenii?	Termometrul furiei	Ce pot face oamenii?
<ul style="list-style-type: none">•••••	Exploziv	<ul style="list-style-type: none">•••••
<ul style="list-style-type: none">•••••	Furios	<ul style="list-style-type: none">•••••
<ul style="list-style-type: none">•••••	Nervos	<ul style="list-style-type: none">•••••
<ul style="list-style-type: none">•••••	Frustrat	<ul style="list-style-type: none">•••••

Activitatea 2: Exprimarea furiei într-o manieră non-violentă



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea să se calmeze în situații de furie sau frustrare și să facă față situațiilor într-un mod pozitiv.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice conectate la internet, Foi de hârtie A4



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Borna este un utilizator activ al rețelelor sociale. Recent el a experimentat atacuri personale pe Instagram - comentarii negative masive despre aspectul și postările sale. Borna este foarte supărat și confuz în același timp. El nu poate decide cum să reacționeze - să răspundă într-un mod agresiv similar, să ignore comentariile ostile, să folosească umorul sau altceva.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Ați experimentat vreodată atacuri personale pe rețelele de socializare?
 2. Care sunt consecințele dacă reacționăm într-o manieră agresivă sau antisocială pe rețelele de socializare?
- Profesorul le cere elevilor să se împartă în perechi, să aleagă 2 sau 3 personalități populare de pe rețelele de socializare (Instagram sau YouTube) și să găsească comentarii negative la postările lor. Această activitate își propune să găsească exemple pozitive, văzând cum reacționează aceste personalități din rețelele sociale la comentariile negative, notându-le pe o Foi de hârtie. Profesorul le cere elevilor să-și prezinte concluziile. Dacă nu găsesc comentarii pozitive, pot dezvolta propriile comentarii.
- Profesorul face un rezumat. Ea / el ar putea, de exemplu, să spună că putem răspunde la comentarii negative cu umor, le putem ignora, putem face o pauză și să răspundem mai târziu. Putem să nu citim deloc comentarii sau să cerem ajutorul cuiva etc.
- Profesorul cere elevilor să reflecteze în perechi:
 1. Ce a fost nou pentru mine în această lecție?

2. De ce îmi este util să afișez reacții non-violente față de agresiune?

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a se calma și de a face față pozitiv situațiilor agresive.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște comportamentul agresiv.
2. Elevii pot analiza experiența cu atacurile agresive ale altora.
3. Elevii pot reflecta asupra modului de a face față agresivității în moduri adecvate / non-violente.

- Profesorul explică scopul activității care este calmarea în situații de furie sau frustrare. Profesorul poate ajuta elevii să transfere această abilitate în diferite contexte din viața lor, tratând situațiile într-un mod adecvat.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Istorie puteți cere elevilor să găsească și să prezinte informații despre rezistența non-violentă.
- La sport puteți promova un comportament non-agresiv, menținând regula conform căreia după meci ambii membri ai echipei își dau mâna.



Alte resurse:

Cărți:

- The Kite Runner de Khaled Hosseini (2003)

Filme:

- Dead Man Walking (1995)
- Gandhi (1982)
- Les Miserables (2012)

Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc

Capacitatea de a preveni implicarea copiilor în dezvoltarea de comportamente riscante. Acestea se referă la comportamente care pot provoca leziuni psihice sau fizice, precum și efecte adverse care pot avea un impact negativ asupra dezvoltării fizice și psihice tipice a copiilor.

Obiective

1. Identificarea și prevenirea comportamentelor de risc ce pot cauza vătămare fizică
2. Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară
3. Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc
4. Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale riscante și a sexting-ului
5. Prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe
6. Dezvoltarea comportamentelor sănătoase (alimentație sănătoasă și activitate fizică).

Obiectivul 1: Identificarea și prevenirea comportamentelor riscante care pot cauza vătămare fizică

Activitatea 1: Cum să fiu responsabil pentru propriul corp?



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea recunoaște comportamentele riscante, cu potențial vătămător și vor găsi alternative adecvate.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, flipchart, markere



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Jamal și prietenii săi au decis să petreacă o după-amiază căutând prin animațiile lor preferate din copilărie. A fost chiar începutul unei vacanțe școlare, așa că au vrut doar să se distreze. Au râs despre aceste momente amuzante – lovindu-și capul cu o tigaie, conducându-l pe celălalt cu un tractor,



sugându-și burta și recâștigând forma corpului. Toată lumea știe că este o ficțiune imposibilă în viața reală! Apoi băieții au început să discute despre activități care pot da adrenalină unui adolescent fără a-l răni fizic.

- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să discute despre situațiile descrise în fișa de lucru folosind următoarele întrebări:
 1. Ce activități îți pot oferi adrenalină? Este important să adunăm cât mai multe răspunsuri diferite. Profesorul poate scrie ideile pe o tablă / flipchart.
 2. Ce emoții ar putea avea o persoană în timpul acestor activități? Profesorul oferă feedback pozitiv și specific, de exemplu: „Da, activitățile extreme ar putea face ca cineva să se simtă entuziasmat, surprins, vesel, speriat și capabil.”. Profesorul scrie emoțiile numite pe o tablă / flipchart.
 3. Ce fel de riscuri sunt legate de aceste activități? Profesorul rezumă: activitățile de căutare a senzațiilor au potențial vătămător. Cu toții deținem corpuri unice așa că suntem responsabili pentru ele. Astfel, este responsabilitatea tuturor să obținem acele emoții puternice fără a pune în pericol corpurile noastre.
- Rugați elevii să lucreze în grupuri de doi sau trei și să găsească o alternativă pozitivă pentru fiecare activitate dăunătoare, ținând cont că activitățile alternative ar trebui să ofere aceleași emoții sau emoții similare.
- La final cereți elevilor să împărtășească ideile.
- Profesorul poate scrie ceea ce a învățat astăzi folosind și următoarele 2 întrebări:
 1. În această lecție care a fost cel mai important aspect pentru mine personal?
 2. Ce am învățat despre elevii mei?
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a identifica comportamentele care pot duce la vătămare fizică și de a găsi alternative adecvate.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște comportamentele de risc.
2. Elevii pot asocia comportamentele de risc cu diferite emoții puternice.
3. Elevii pot găsi comportamente alternative, care oferă aceleași emoții sau emoții similare.

- Profesorul explică scopul activității care este prevenirea comportamentelor riscante care pot provoca leziuni corporale. Profesorul poate ajuta elevii să găsească alternative adecvate.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Științe puteți preveni comportamentele riscante prin predarea consecventă și menținerea regulilor de siguranță în timpul experimentelor.

- La istorie puteți preveni comportamentele riscante cerându-le elevilor să reflecteze asupra consecințelor deciziilor impulsive sau ale comportamentelor de căutare a senzațiilor ale politicienilor istorici sau din zilele noastre.

•



Alte resurse:

Videoclipuri:

- 5 Myths about self-harm <https://www.youtube.com/watch?v=JaiaC1P16jk>.
- 5 Not Obvious Signs of Self-harm <https://www.youtube.com/watch?v=0JyINIU9hQ>

FIȘĂ DE LUCRU—SUNT RISCANTE?

Evaluează dacă aceste comportamente sunt riscante și ar putea provoca leziuni. Propuneți alte exemple de comportamente care pot duce la vătămare fizică. Oferiți câte o alternativă interesantă și sigură pentru comportamentele riscante.

Comportamente	Riscant? Da/Nu	Alternativă
Mersul pe o locomotivă în mișcare		
Săritul în cap în ape necunoscute		
Bungee jumping		
Întrecerea cu un prieten la înot, într-un lac		
Experiența în montagne russe (Roller coaster)		
Participarea peste noapte la o excursie de camping		
Înțepatul cu un ac pentru a demonstra toleranța la durere		

Reflecție: Ce am învățat și cum îmi va fi de folos?

Activitatea 2: Dacă corpul meu ar putea vorbi...



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea găsi alternative adecvate la comportamentele care pot duce la vătămare fizică, precum și să aplice controlul cognitiv pentru a-și regla propriile comportamente.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Două postere cu declarații scrise



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

La Biologie s-a discutat despre stilul de viață și sănătate. S-au discutat atât de multe lucruri - tatuaj și piercing, sporturi extreme, diferite diete, utilizarea internetului și chiar despre atitudinea față de avort. Un coleg de clasă a spus că el este șeful corpului său. Apoi a început discuția: Ce înseamnă să fii un șef bun? Sofija a întrebat-o pe Hong: „Ce crezi? Dacă corpul tău ar putea vorbi, ce ar spune despre tine?”



- Profesorul propune două enunțuri opuse (scrise pe coli mari de Foi de hârtie și afișate pe pereții opuși ai clasei):
 1. Fiecare poate face ceea ce vrea cu propriul său corp.
 2. Avem un singur corp și responsabilitatea noastră individuală este să ne ocupăm de el.
- Profesorul cere elevilor să reflecteze la următoarele:
 1. Gândește-te la părerea ta individuală cu privire la cele două afirmații.
 2. Stați într-o linie, în funcție de punctul în care tindeți să fiți de acord. De asemenea, elevii trebuie să-și compare opiniile pentru a-și găsi locul în funcție de convingere.
- Rugați elevii să discute și să-și susțină opiniile.

- Discuția ar putea fi organizată în trei grupuri - cei care stau mai aproape de capetele liniei și un grup în mijlocul liniei. Profesorul oferă un rezumat: fiecare dintre noi suntem stăpâni pe corpul nostru și suntem singurii cărora le poate păsa. Această responsabilitate ne face să fim susținătorii corpurilor noastre. Uneori ar trebui să spunem STOP și să luăm în considerare care este comportamentul care este în interesul nostru.

a) Care argument v-a convins cel mai mult? De ce? (2 sau 3 elevi își împărtășesc reflecțiile cu întreaga clasă.)

- Profesorul poate reflecta asupra aspectelor care au fost cele mai importante pentru el/ea și a ceea ce a învățat de la elevii ei/lui.

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevilor de a găsi alternative adecvate pentru comportamentele care pot duce la vătămare fizică, precum și de a aplica controlul cognitiv în reglarea propriului comportament.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște că este responsabilitatea lor să evite comportamentele riscante.
2. Elevii pot găsi alternative care să ofere emoții identice sau similare cu comportamentele de căutare a senzațiilor puternice.
3. Elevii pot reflecta asupra învățării lor și să ia în considerare rolul controlului cognitiv în comportamentele lor.

- Profesorul explică scopul activității care constă în găsirea unor alternative adecvate pentru comportamentele care pot duce la vătămare fizică, precum și aplicarea controlului cognitiv în reglarea propriului comportament. Profesorul poate ajuta elevii să transfere această abilitate în diferite contexte ale vieții lor, tratând situațiile în mod adecvat.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură puteți preveni comportamentele riscante cerându-le elevilor să scrie un eseu despre o experiență de căutare a senzațiilor unui erou cu accent pe întrebarea: Dacă corpul său ar putea vorbi, ce ar spune?
- La Științe puteți preveni comportamentele riscante prin predarea consecventă și menținerea regulilor de siguranță în timpul experimentelor.



Alte resurse:

Filme:

- Cyberbully. Regizat de Charles Binamé (2011).
- Odd girl out. Regizat de Tom McLoughlin (2005).

Videoclipuri despre consecințele auto-vătămării:

- A better place <https://www.youtube.com/watch?v=NWLR1Aj4b1U>
- 8 Signs of Emotional Self Harm You Should Recognize <https://www.youtube.com/watch?v=SLMliD4T4uQ>

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară

Activitatea 1: Creați-vă un climat școlar sigur!



Rezultat

La finalul activității elevii vor fi conștienți de zonele sigure și nesigure din școală și își vor putea vedea propriul rol în crearea unui mediu școlar sigur.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Foi de hârtie A2, autocolante cu puncte roșii și verzi



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

Într-o zi sora cea mai mică a lui John i-a spus că nu mai vrea să meargă la școală. John a întrebat-o ce se întâmplă și a spus că un elev mai mare a amenințat-o recent. Când John l-a întrebat cum a amenințat-o exact acest băiat, ea i-a spus că băiatul a făcut o mișcare circulară în jurul gâtului și a spus: „Nu-mi place de tine ... poate am să te bat!”



- Profesorul cere elevilor să se gândească dacă s-au simțit vreodată amenințați la școală.
- Profesorul ascultă mai întâi răspunsurile elevilor, apoi îi ajută să identifice situațiile care nu sunt acceptabile în școală, cum ar fi violența școlară.
- Profesorul împarte elevii în grupuri de 3 sau 4 persoane și le cere să deseneze un plan de școală sau un plan de secțiune transversală a școlii pe hârtia A2.
- Profesorul cere elevilor să pună autocolantele cu puncte verzi pe zonele școlii unde se simt în siguranță (de exemplu, clasa, biblioteca etc.) și să pună autocolante cu puncte roșii pe zonele școlii unde se simt nesiguri (de exemplu, toalete, scări etc.).
- Fiecare grup de elevi este rugat să explice motivele pentru care se simte în siguranță sau nu în acele zone.
- Profesorul îi întreabă pe elevi:
 1. Ce se poate face pentru ca aceste zone nesigure să fie mai sigure?

2. Ce puteți face pentru a transforma zonele nesigure în locuri mai sigure?

- Elevii își împărtășesc ideile. La final profesorul le cere să se gândească și să noteze comentariile folosind următoarea întrebare:

1. Ce pot face pentru ca zonele nesigure să fie mai sigure?

- Profesorul poate asculta răspunsurile elevilor și apoi să le ceară să reflecteze la faptul că toată lumea joacă un rol în contribuția la siguranța școlii și că este important ca elevii să fie atenți și să anunțe un adult dacă există ceva care îi face să se simtă înspăimântați, inconfortabili sau agitați.
- Profesorul poate reflecta ulterior asupra modului în care personalul școlii ar putea pune în aplicare ideile elevilor pentru a face școala un loc mai sigur.
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua conștientizarea elevilor cu privire la locurile sigure și nesigure din școală și capacitatea lor de a-și identifica propriul impact asupra siguranței școlii.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște zonele sigure și nesigure din școală.
2. Elevii pot împărtăși idei despre cum pot să îmbunătățească siguranța în școală.
3. Elevii pot oferi idei concrete cu privire la modul în care ei, ca elevi, pot îmbunătăți siguranța în școală.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile când vorbiți cu elevii dvs. despre drepturile omului, egalitatea de gen, promovarea unei culturi a păcii și a non-violenței, aprecierea diversității.
- La toate materiile de la școală, atunci când construiți relații pozitive cu copiii, stabilind reguli în clasă și așteptări comportamentale, recompensând un comportament adecvat, folosind strategii pentru a gestiona comportamentul dificil.

- Profesorul explică scopul activității care este conștientizarea elevilor cu privire la zonele școlare sigure și nesigure. Profesorul poate ajuta elevii să transfere această abilitate pentru a-și conștientiza rolul în crearea unui mediu școlar sigur.



Alte resurse:

Cărți, filme, videoclipuri:

- Lockdown: Talking to your kids about school violence. Scrisă de Nancy Kislin (2019).

- Gallery: School Violence in Books, Movies, TV and More:
<https://www.edweek.org/ew/section/multimedia/gallery-school-violence-in-books-movies-tv.html> - English Language
- School violence, causes and effects:
<https://study.com/academy/lesson/school-violence-definition-history-causes-effects.html>

Activitatea 2: Creați-vă un climat școlar pozitiv!



Rezultat

La finalul activității elevii își vor putea vedea propriul rol în crearea unui climat școlar pozitiv, făcând schimbări utile în acest mediu.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie A2, stilouri



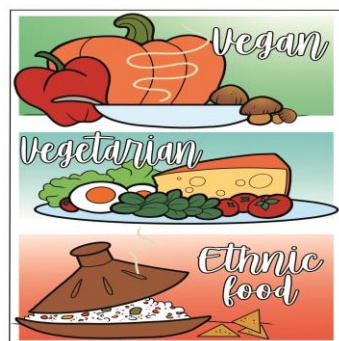
Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

În timpul vacanțelor de vară, João își ajută mama la cafeneaua familiei lor din apropierea campusului. El observă că există câteva opțiuni noi în meniul cafenelei, de exemplu, meniul vegan și vegetarian, meniul musulman. Mama lui îi explică faptul că este pentru că încearcă să-i atragă pe studenții din diferite țări.



- Profesorul îi întreabă pe elevi dacă și cum se poate lega această poveste de experiențele propriei vieți.
- Profesorul ascultă elevii și acordă atenție răspunsurilor care se referă la aprecierea diversității, incluziune, umanitate etc. Profesorul oferă feed-back și spune că aceste caracteristici pot avea un impact pozitiv asupra climatului școlar care includee relațiile, mediul fizic și social al școlii, ordinea și disciplina, sprijinul, satisfacția academică etc.
- Profesorul împarte elevii în grupuri de 3 sau 4 persoane și le cere elevilor să reflecteze asupra următoarelor aspecte:
 1. Ce aspecte ale climatului școlar trebuie să îmbunătățim în școala noastră?
 2. Ce înseamnă pentru dvs. un climat școlar pozitiv? Împărtășiți-vă viziunea despre ce fel de școală ar fi!
 3. Ce puteți face ca elevi pentru a face climatul școlar mai pozitiv?
- Profesorul cere fiecărui grup să-și prezinte concluziile. La final profesorul le cere elevilor să reflecteze folosind următoarea întrebare:

1. Ce aş putea face eu pentru a îmbunătăți siguranța școlii noastre și climatul școlar general?
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a-și vedea propriul rol în crearea climatului școlar și în efectuarea unor schimbări pozitive în mediul școlar.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot comunica ce aspecte ale climatului școlar nu îi satisfac.
2. Elevii pot crea și împărtăși viziunea asupra climatului școlar ideal.
3. Elevii pot propune activități specifice pentru a face climatul școlar mai pozitiv.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a vedea rolul elevului în crearea climatului școlar și în efectuarea unor schimbări pozitive în mediul școlar.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile când puteți vorbi cu elevii dvs. despre drepturile omului, egalitatea de gen, promovarea unei culturi a păcii și a non-violenței, aprecierea diversității.
- La toate materiile când puteți construi relații pozitive cu elevii, stabilind regulile clasei și așteptări comportamentale, recompensând comportamentul adecvat, folosind strategii pentru a gestiona comportamentul dificil.



Alte resurse:

Cărți:

- One of us is lying. Scrisă de Karen M. McManus (2017).
- Lockdown: Talking to your kids about school violence. Scrisă de Nancy Kislin (2019).

Filme:

- Elephant (2003) regizat de Gus Van Sant.
- Bowling for Columbine (2002) regizat de Michael Moore.

Videoclipuri:

- School Violence: Answers from the Inside
<https://www.youtube.com/watch?v=EtPn6l5vrXk> – English language
- Gallery: School Violence in Books, Movies, TV and More:
<https://www.edweek.org/ew/section/multimedia/gallery-school-violence-in-books-movies-tv.html> – English language

Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc

Activitatea 1: Efectul dispozitivului



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea recunoaște efectul utilizării dispozitivului în timpul conversației și identifica situațiile în care ar fi benefic să lăsăm deoparte dispozitivul.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Tablă, markere



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

După școală, Ana s-a întâlnit cu prietena ei Sofija pentru a o ajuta acasă, însă nu era entuziasmată de sarcinile pe care trebuia să le facă. Odată ce a terminat sarcinile, Sofija a invitat-o pe Ana la prânz. Sofija a decis să caute videoclipuri preferate în timp ce mănâncă.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Este cunoscută această situație? Recunoști o situație similară în experiența ta?
 2. Cum crezi că a reacționat Ana la aceasta? Cum s-a simțit?
- Profesorul le cere elevilor să se împartă în perechi și să decidă cine va fi A și cine va fi B aplicând următoarele instrucțiuni:
 1. Persoana A primește instrucțiunea de a asculta cu atenție persoana B încercând să fie un bun ascultător. Persoana B vorbește despre ceva care îi place foarte mult să facă. După 1,5 minute își schimbă rolurile - persoana A vorbește și persoana B ascultă cu atenție încercând să fie un bun ascultător.

2. Persoana A a primit instrucțiunea de a asculta persoana B în timp ce butona smartphone-ul sau făcea alte lucruri care nu au legătură cu persoana B (mai ales să nu aibă contact vizual). Persoana B vorbește despre ceva ce a făcut săptămâna trecută. După 1,5 minute, își schimbă rolurile - persoana A vorbește și persoana B ascultă în timp ce butonează dispozitivul (fără a avea contact vizual).
- Profesorul mulțumește apoi tuturor pentru participare și amintește că acesta a fost doar un joc. Apoi profesorul le cere să răspundă la următoarele întrebări în perechi:
 1. Cum te-ai simțit în timpul sarcinii?
 2. Pot să-și repete reciproc ceea ce și-au amintit că a făcut cealaltă **persoană săptămâna trecută?**
 3. Ce a fost confortabil / inconfortabil?
 4. Ce fel de impresie a oferit ascultătorul?
 5. Cât de ușor a fost să-ți amintești ce ți-a spus partenerul?
 - Apoi profesorul le cere elevilor să se gândească și să numească mai multe situații când unii oameni folosesc sau ar dori să folosească smartphone-uri sau alte dispozitive pentru a naviga pe internet, pentru a viziona videoclipuri sau pentru a juca jocuri, în timp ce ceilalți consideră că nu este adecvat / acceptabil. Aceste tipuri de situații pot fi sociale (de exemplu, cina) sau nu (de exemplu, în pat înainte de somn). Profesorul le scrie pe tablă și întreabă unii elevi din diferite poziții de ce consideră că este potrivit sau nu. Este important să vă asigurați că elevii își justifică opiniile fără să se certe.
 - Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua autocontrolul elevului atunci când folosește internetul sau jocurile.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște efectul utilizării dispozitivelor electronice în timpul unei conversații.
2. Elevii pot recunoaște costurile utilizării dispozitivului în situații sociale.
3. Elevii pot recunoaște situațiile în care utilizarea unui dispozitiv este percepută ca fiind inadecvată.
4. Elevii pot recunoaște și formula avantajele evitării utilizării dispozitivelor electronice în diferite situații.

• Profesorul explică scopul activității care face referire la importanța autocontrolului în ceea ce privește utilizarea dispozitivului și conștientizarea efectelor acesteia în situații sociale. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța autocontrolului în domeniul utilizării internetului, jocurilor și pariurilor atât în privința interacțiunii sociale, cât și din motive de siguranță și sănătate.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație pentru sănătate sau Științe puteți promova utilizarea adecvată a dispozitivului cerând evaluarea riscurilor pentru obiceiurile legate de somn, alimentație, siguranța traficului etc.
- În orice conversație sau discuție de grup puteți promova atenția nedivizată ca soluție pentru o mai bună înțelegere reciprocă.



Alte resurse:

Filme:

- Ralph Breaks the Internet. Regizat de Rich Moore and Phil Johnston, Walt Disney (2018)

Videoclipuri:

A video on digital citizenship: <https://www.common sense.org/education/video/digital-citizenship>.

Jocuri:

- The Amazing Château, International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors McGill University, Interactive educational game on gambling <http://youthgambling.mcgill.ca/Gambling2/en/prevention/tools.php#chateau>

Activitatea 2: Tu decizi, nu dispozitivul tău!



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea identifica situațiile în care petrec prea mult timp pe internet sau joacă jocuri și practica autocontrolul, conștientizându-și nevoile și alegând activități alternative.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hîrtie, instrumente de scris



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

Luca a planificat să joace jocul său preferat online timp de o oră. A fost distractiv și s-a descurcat bine. Deodată și-a dat seama că a jucat mai mult de 2 ore și că nu mai are timp pentru alte activități planificate. S-a simțit înfuriat și supărat, dar a decis să mai joace un pic pentru a se simți mai bine și apoi probabil să treacă la sarcinile planificate.



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. De ce Luca continuă să joace chiar și după ce și-a dat seama că a petrecut deja prea mult timp online?
 2. Care sunt elementele din jocuri care ne atrag atenția și ne motivează să continuăm să jucăm? Elevii sunt invitați să folosească drept exemplu orice joc familiar atât on-line cât și off-line.
 3. Care sunt elementele sau caracteristicile jocului care îngreunează oprirea jocului? De ce sunt acele elemente acolo?
- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Este cunoscută această situație? Recunoști situații similare din experiența ta?

2. În ce fel de situație este mai probabil ca oamenii să apeleze la telefoanele lor și la alte dispozitive electronice?

- Profesorul cere elevilor să se gândească la mai multe situații tipice din viața lor atunci când folosesc un smartphone sau alte dispozitive pentru a naviga pe internet, pentru a viziona videoclipuri sau pentru a juca jocuri (de exemplu, când așteaptă, în autobuz, înainte de somn). Apoi aleg o situație și scriu o analiză mai detaliată.
- După aceea profesorul cere grupului să reflecteze asupra activității.

1. Ce situații au avut loc mai frecvent?

2. Au găsit vreo activitate alternativă valoroasă?

3. Ce beneficii suplimentare poate oferi o activitate alternativă? (de exemplu, privirea spre nori când ești în autobuz ajută la creșterea aprecierii față de frumusețe, un pui de somn poate da energie, episoadele comice observate într-o situație zilnică sporesc starea de spirit pozitivă).

- Este important de menționat că pare adesea că este vorba despre decizia noastră conștientă de fiecare dată când luăm un dispozitiv, dar uneori este un obicei.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua autocontrolul elevilor în contextul utilizării extinse a internetului și a jocurilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște situațiile tipice în care utilizează excesiv dispozitive electronice sau jocuri.
2. Elevii pot recunoaște beneficiile percepute ale jocurilor.
3. Elevii pot recunoaște costurile jocurilor.
4. Elevii își pot evalua nevoile reale în aceste situații tipice.
5. Elevii își pot recunoaște și gestiona nevoile atunci când acestea nu coincid cu jocurile sau navigarea pe internet.

- Profesorul explică scopul activității care reflectează importanța autocontrolului atunci când folosești internetul sau joci jocuri. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța autocontrolului dintr-o perspectivă pe termen lung.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Educație pentru sănătate sau Științe, puteți promova autocontrolul și puteți preveni dependențele, cerând elevilor să recunoască situații în care, de exemplu, apar comportamente alimentare nesănătoase.
- La orice discuție de grup puteți promova autocontrolul și preveni dependențele, recunoscând importanța ascultării și respectând opiniile diferite.



Alte resurse:

Cărți:

- The beliefs are falling: The illusion of control in gambling. Blog scris de Mark Griffiths (2013). <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2013/10/15/the-beliefs-are-falling-the-illusion-of-control-in-gambling/>

Filme:

- Her. Regizat de Spike Jonze (2013)

Videoclipuri:

- A video on digital citizenship.
<https://www.commonsense.org/education/video/digital-citizenship>

Jocuri și aplicații:

- HOOKED CITY, International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors McGill University, Interactive educational game on gambling. (<http://youthgambling.mcgill.ca/Gambling2/en/prevention/tools.php#chateau>)

Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale de riscante și a sexting-ului

Activitatea 1: Să vorbim despre relații!



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea recunoaște așteptările cu privire la relațiile romantice și să își exprime sentimentele în siguranță.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Flipchart, markere



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Verișoara Luciei i-a spus acesteia că își dorește cu adevărat să fie îndrăgostită și să fie mai aproape de cineva. Anterior, ea a fost stresată că nu va experimenta niciodată acel sentiment și, prin urmare, nu va fi niciodată fericită. Acum are un iubit, dar nu pare să le meargă bine, iar tânăra se simte supărată. Lucia a recunoscut că a perceput întotdeauna relația romantică ca ceva care se întâmplă în mod natural și că există mult mai multe moduri în care ne putem simți bine. Ea s-a întrebat - ce ne dă relația, ce înseamnă cu adevărat pentru viața noastră?



- Profesorul cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. Vă este cumva această situație familiară? Cum?
 2. Care este momentul potrivit pentru o relație romantică pentru tine?
- Profesorul le cere elevilor să formeze grupuri de 4-5 și să dă următoarea sarcină ce presupune împărtășirea de idei: „Ce anume așteaptă oamenii de la o relație romantică?”. Grupurilor li se

cere să își pregătească ideile pentru o prezentare pe flipchart (sau altă formă agreată de profesor sau elevi).

- Când grupurile își prezintă ideile, profesorul poate sublinia faptul că trebuie respectate toate opiniile.
- Odată ce sarcina s-a terminat, profesorul le mulțumește tuturor pentru participare și poate folosi următoarele întrebări pentru discuții:
 1. Care a fost cea mai interesantă sau poate surprinzătoare părere?
 2. Băieții și fetele așteaptă aceleași lucruri de la o relație?
 3. Sunt aceste așteptări realiste? (de ex. nimeni nu poate face o altă persoană fericită, aceasta este o responsabilitate personală).
 4. Cum pot fi exprimate sentimentele?
- Profesorul poate propune un scurt „joc de opinie” și poate cere elevilor să își formuleze opinia cu privire la fiecare propoziție. Opinia „de acord” este exprimată prin ridicarea unui deget în sus, opinia „nu sunt de acord” este exprimată prin îndreptarea în jos a degetului mare, iar „50/50” - degetul mare orientat orizontal. Unii elevi își pot comenta părerea după fiecare propoziție. Frazele sunt după cum urmează: 1) Dacă cineva te place, oricine poate observa cu ușurință acest lucru, 2) Sentimentele adevărate sunt acelea care nu sunt exprimate, 3) Există mai multe moduri în care poți să-ți exprimi dragostea.
- La final, profesorul amintește că pentru relațiile fericite și sigure este esențial să recunoaștem ceea ce este important pentru noi și să avem grijă de asta; de asemenea, este important să fim conștienți de cât de realiste sunt așteptările noastre și să ne comunicăm clar nevoile.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a formula opinii și de a recunoaște modalități sigure de exprimare a sentimentelor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii își pot recunoaște propriile așteptări cu privire la relațiile romantice.
2. Elevii pot înțelege relațiile romantice din perspective diferite.
3. Elevii identifică mai multe modalități sigure de a-și exprima sentimentele romantice.

• Profesorul explică scopul activității, acela de a recunoaște și comunica nevoile și așteptările noastre cu privire la relațiile romantice. Se poate menționa că învățăm să ne susținem nevoile reale în situații noi, din nou și din nou, și astfel ajungem la ceea ce este important pentru noi. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța îngrijirii de sine și a nevoilor proprii, mai degrabă decât la îndeplinirea așteptărilor celorlalți.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură și istorie, puteți discuta despre diferitele așteptări cu privire la relațiile romantice și despre diferitele moduri în care oamenii

își pot exprima propriile sentimente, privind diferite contexte sociale și istorice.

- De Sfântul Valentin, puteți încuraja diferite moduri de a comunica simpatie și plăcere care nu sunt neapărat cauzate de sentimente romantice.



Alte resurse:

Filme:

- To All the Boys I've Loved Before. Susan Johnson, Netflix (2018)
- Love, Simon. Greg Berlanti, Fox 2000 Pictures (2018)

Resurse online:

- “Adolescent Health”. Această pagină se concentrează pe modul în care se dezvoltă adolescenții și problemele cu care se pot confrunța pe măsură ce se maturizează. <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/what-relationships-look-like/index.html>

Activitatea 2: Sunt de acord./ Nu sunt de accord.



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea recunoaște comportamentele sexuale riscante și modalitățile de a le evita.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Monede



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Liza a observat un citat în timp ce verifica Instagram-ul, care spune că „A fi prima iubire a cuiva poate fi grozav, dar a fi ultima este dincolo de perfect”. Se întreabă dacă există vreun semn când ar putea spune cu siguranță: „Știu, aceasta este persoana potrivită pentru mine, o cunosc foarte bine și sunt sigur că pot avea încredere deplină în ea”.



- Profesorul întreabă ce părere au elevii despre citat.
- Profesorul îi invită pe toți să participe la joc și să își formuleze opinia legată de unele propoziții care vor fi prezentate de profesor. Opinia „de acord” este exprimată prin poziționarea într-o parte a camerei, „dezacord” în cealaltă parte și „50/50” la mijloc. Unii elevi din fiecare grup sunt rugați să își comenteze părerea după fiecare propoziție. Subiectul este foarte sensibil și nu ar trebui să existe nicio presiune pentru a comenta dacă elevii nu doresc acest lucru. În același timp, poate fi util să îi încurajăm pe elevi să învețe să comunice discutând și ascultând, prin urmare, opinia trebuie formulată și ascultată cu respect.
- Profesorul citește fiecare propoziție și oferă timp pentru a formula argumente, în primul rând, grupurile „pro” le spun cu voce tare pe unele dintre ele, urmate de grupurile „contra”. Profesorul le rezumă, iar procesul continuă cu următoarea propoziție.
- Propoziții:

1. Dacă cineva te place, oricine știe asta. (Deseori supraestimăm cât de mult știu ceilalți despre ce gândim și simțim și aceasta este decizia noastră de a o exprima sau nu. Chiar și sentimentele foarte puternice de plăcere s-ar putea să nu fie exprimate. Aceasta nu demonstrează că sunt mai puternice dacă cineva decide să fie sincer sau să-și ascundă sentimentele în vreun fel.)
 2. Consumul de alcool ajută la cunoașterea oamenilor mai bine sau mai ușor. (Chiar dacă știm că alcoolul ne afectează asertivitatea și imaginea de sine pozitivă și, prin urmare, poate fi perceput ca o doză de curaj, există multe moduri în care alcoolul nu ne ajută să construim o relație sigură, în timp ce crește comportamentele de risc sexual).
 3. Sexul este cea mai fiabilă dovadă a iubirii. (Oamenii pot face sex din diferite motive, iar intimitatea nu este la fel ca sexul și există mult mai multe moduri de a-ți exprima sentimentele decât simplul sex).
 4. Refuzul sexului înseamnă că cineva se teme de ceva sau nu este încă adult. (Profesorul poate comenta că oamenii aleg să devină activi sexual în momente diferite și din motive diferite, iar aceasta este o alegere foarte personală care se poate schimba în timp).
 5. Trimiterea fotografiilor nud către cineva care îți place cu adevărat este o modalitate bună de a-ți dovedi sentimentele. (Poate fi percepută ca o parte atractivă a câtorva interacțiuni și ar putea fi văzută ca un semn al încrederii dvs. Cu toate acestea, are și unele riscuri: cealaltă persoană ar putea împărtăși fotografia cu alții, fotografia poate să fie folosită pentru răzbunare după despărțire. Păstrarea și distribuirea de imagini nud ale persoanelor cu vârsta sub 18 ani are consecințe juridice grave).
- Ulterior profesorul cere grupului să încheie activitatea reflectând asupra următoarelor întrebări:
 1. Cum a fost pentru dvs. să împărtășiți părerile în grup?
 2. Cum pot oamenii să evite comportamentul cu risc sexual?
 - Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a formula opinii și de a recunoaște modalități sigure de exprimare a sentimentelor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor
--

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii pot identifica comportamentele de risc sexual. 2. Elevii pot formula opinii pro și contra atitudinilor legate de comportamentele cu risc sexual. 3. Elevii își recunosc propriile valori și nevoi referitoare la relații romantice sigure. 4. Elevii identifică modalități de a evita comportamentele de risc sexual. |
|--|

- Profesorul explică scopul activității care arată cât de important este să poți recunoaște caracteristicile relațiilor romantice sigure (egalitate și bună comunicare). Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, considerând o relație drept un proces care se dezvoltă în timp și care are nevoie de contribuții din ambele părți. Profesorul poate, de asemenea, să sublinieze că trebuie să acționăm cu toții pe baza valorilor și nevoilor noastre pe termen lung și să comunicăm direct și clar.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură și istorie, puteți promova discuții despre construirea unei relații romantice sigure, rolurile de gen percepute și consecințele diferitelor experiențe sexuale în alte culturi și perioade (de exemplu, ce înseamnă a fi însărcinată la școală sau a fi mamă adolescentă, care sunt stereotipurile unui bărbat și ale unei femei legate de relația și activitatea sexuală a acestora).



Alte resurse:

Filme:

- Definitely, Maybe. Adam Brooks, Universal Pictures (2008)
- 10 Things I Hate About You. Gil Junger, Touchstone Pictures (1999)

Resurse online:

- <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/teenage-dating/index.html>
- <https://www.connectsafely.org/tips-for-dealing-with-teen-sexting/>

Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe

Activitatea 1: Alegerea scenariilor



Rezultat

La finalul activității elevii vor putea recunoaște posibile strategii pentru a evita consumul de alcool, tutun și substanțe în situații sociale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Scenarii de situație, etichetele A, B, C, D



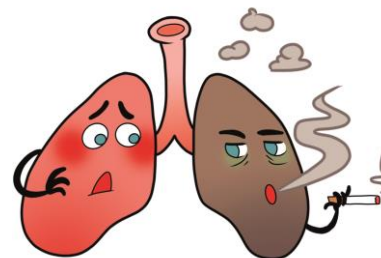
Etapile activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

John a participat la turul din Muzeul Medicinii și a văzut expoziția plămânilor unui fumător înrăit. După tur, el s-a întrebat cum se poate ști atât de bine că fumatul dăunează sănătății, dar atât de mulți oameni fumează.



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze individual la următoarele întrebări:
 1. De ce crezi că oamenii se comportă într-un mod care dăunează sănătății lor?
 2. Există altceva care ne influențează comportamentul în afară de cunoaștere?
- Folosind fișa de lucru, profesorul pune opțiunile etichetate A, B, C și D în colțurile camerei și le cere elevilor să se ridice. (Descrierile situației pot fi tipărite ca fișe pentru fiecare elev.) După aceea profesorul citește cu voce tare prima situație și cere elevilor să ocupe un loc într-unul din colțuri în funcție de opțiunea de scenariu preferată. Când fiecare și-a ocupat locul, profesorul le cere elevilor să-și motiveze alegerea. Elevii își pot schimba opțiunile după ce ascultă opiniile altora.
- După aceea, toți elevii sunt rugați să recunoască care ar putea fi avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni de scenariu. Elevii sunt invitați să formuleze câteva argumente pentru a-și susține

decizia (exact ce să spună) în privința opțiunii scenariului în care este nevoie de rezistență la presiunea colegilor.

- Apoi procesul este continuat cu următoarele două situații.
- La sfârșitul acestei faze a activității, profesorul le mulțumește tuturor pentru participare și poate folosi următoarele întrebări pentru discuții:
 1. Cum a fost să vă formulați și să vă susțineți opinia?
 2. Există situații similare celor discutate care îți vin în minte?
 3. Ce v-a ajutat să vă susțineți decizia?
 4. Ce ai învățat astăzi și cum îți poate fi de folos?
 5. Doriți să vă schimbați părerea anterioară? Cum? De ce?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a alege în mod conștient comportamente sănătoase în situații de risc.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot alege opțiuni sănătoase în situații de risc.
2. Elevii pot formula avantajele și consecințele opțiunilor.
3. Elevii pot formula argumente pentru a-și susține alegerile sănătoase.

- Profesorul explică scopul activității care se referă la identificarea unor posibile strategii pentru a evita consumul de alcool, tutun și substanțe în situații sociale. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța îngrijirii propriei persoane.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură și istorie, puteți promova discuții cu privire la diferite opțiuni alternative pentru a rezolva situația în interesul cuiva aflat în conflict (plăcere / sănătate; statut social / siguranță etc.)



Alte resurse:

Cărți:

- "Alcohol, Drugs and you" de Marc Treitler

Filme:

- How Smoking 30 PACKS of Cigarettes Wrecks Your Lungs
https://youtu.be/HD_r66sFjk
- Teen vaper 'left with lungs of 70 year old' after smoking e-cigarettes
<https://youtu.be/-wRx6-bsbSQ>

Resurse online:

- <https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/peer-pressure/>

FIȘĂ DE LUCRU–SITUAȚII PENTRU ACTIVITATEA “ALEGEREA SCENARIILOR”

Situația 1: Imaginează-ți că faci parte dintr-un club în care oamenii discută și decid adesea pentru întregul grup să fumeze în timpul pauzelor. Ce faci?

A: Te alături lor și fumezi.

B: Te alături lor, dar nu fumezi.

C: Părăsești clubul.

D: Altă opțiune

Situația 2: Imaginează-ți că cineva care îți place foarte mult te invită să bei ceva. Aceasta pare a fi o oportunitate foarte bună de a-l cunoaște mai bine. Ce faci?

R: Refuzi și încetezi relația.

B: Accepți invitația și mergi să bei ceva.

C: Sugerezi un alt mod de a petrece timpul împreună.

D: Altă opțiune

Situația 3: Imaginează-ți că ești la o petrecere și un prieten îți oferă o substanță necunoscută promițând că este sigură și distractivă. Când eziți, altcineva încearcă să te convingă. Ce faci?

R: Răspunzi printr-o glumă.

B: Părăsești petrecerea imediat.

C: Iei substanța.

D: Altă opțiune

Activitatea 2: Redactarea scenariilor



Rezultat

La finalul activității elevii vor rezista mai bine la presiunea colegilor în situații în care ar putea risca să consume alcool, tutun sau alte tipuri de substanțe.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, creioane



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să citească următoarea poveste din pagina „Solomon Asch - Experiment de conformitate” disponibilă la acest link: <https://www.simplypsychology.org/asch-conformity.html>.



Caseta cu povești

Borna citește despre un experiment clasic de psihologie realizat de Solomon Ash în care s-a constatat că oamenii dau adesea un răspuns greșit (știind foarte bine că este greșit) dacă și alți participanți ai grupului aleg unul greșit. Când au fost întrebați de ce au greșit în mod conștient, oamenii au fost confuzi și nu au putut să explice foarte bine. Borna s-a întrebat de ce acei oameni au renunțat atât de ușor, chiar știind răspunsul corect. Acest experiment demonstrează în ce măsură presiunea socială a majorității celor din grup ar putea determina o persoană să se conformeze.



- Profesorul îi întreabă pe elevi dacă au auzit despre acest experiment și ce părere au despre presiunea grupului. De ce este uneori atât de greu să vă mențineți opinia sau decizia?
- Apoi elevii sunt împărțiți în grupuri (până la 5-6 elevi). Fiecare grup poate selecta cel puțin una dintre următoarele situații:
 1. fumat
 2. consum de alcool
 3. consum de substanțe

- Fiecare grup trebuie să scrie scenariul cu un discurs direct pentru persoana A care încearcă să-și convingă colegii să facă alegeri nesănătoase și persoana B care încearcă să reziste presiunii colegilor (de exemplu, refuzul direct și indirect, folosirea umorului, argumentele bazate pe experiență anterioară și valori). Sunt necesare cel puțin 3 argumente de la persoanele A și B.
- Fiecare grup ar trebui să noteze argumente și să nominalizeze protagonistul pentru jocul de rol.
- Când toate grupurile sunt gata, se desfășoară jocuri de rol cu actorii din față (grupul poate suplimenta oricând). Actorii A încearcă să-i convingă pe actorii B să fumeze, să bea alcool și să consume substanțe. Argumentele utilizate ar trebui să mențină stima de sine pozitivă și statutul social în grupul celor doi actori. Trebuie apreciate încrederea și perseverența în a rezista presiunii.
- După fiecare joc de rol, protagoniștii sunt întrebați cum s-au simțit și ar trebui să li se ofere feedback pozitiv.
- Profesorul cere grupului să reflecteze asupra activității:
 1. Ce argumente în favoarea rezistenței le-au plăcut cel mai mult și de ce?
 2. Ce este de ajutor atunci când trebuie să vă susțineți poziția (rezistați, dar rămâneți implicat)?
- Profesorul rezumă faptul că merită să luăm o decizie sănătoasă chiar dacă trebuie să ne susținem opinia și este rezonabil să fim încrezători, răbdători și perseverenți în decizia noastră. Uneori umorul sau alte strategii indirecte pot fi de ajutor, în timp ce explicațiile și justificările detaliate pot crește presiunea.
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevului de a-și formula opinia și de a o susține.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște argumentele folosite pentru presiunea colegilor.
2. Elevii pot formula argumente pentru a-și susține alegerile sănătoase.
3. Elevii pot rezista presiunii colegilor în situații bine cunoscute.
4. Elevii pot rezista presiunii colegilor în situații neașteptate.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a rezista presiunii colegilor în situații cu risc de consum de alcool, tutun și substanțe. Profesorul poate ajuta elevii să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța îngrijirii personale și a nevoilor proprii, mai degrabă decât la îndeplinirea așteptărilor celorlalți.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La toate materiile puteți preveni consumul de alcool, tutun și substanțe, încurajând elevii să își formuleze și să-și susțină opiniile. La Istorie sau Științe puteți propune să analizați experiențe ale unor personalități celebre, când acestea au rezistat presiunilor severe (de

exemplu, dezvoltarea armelor, schimbul de informații secrete, efectuarea de experimente neetice).

- La științe sociale puteți propune sarcini pentru a găsi și analiza diferite reclame, articole, imagini, știri etc. și în ce mod direct și indirect este formată și manipulată opinia publică.



Alte resurse:

Filme:

- The Perks of Being a Wallflower. Stephen Chbosky (2012).

Videoclipuri:

- Dealing with peer pressure in school:

<https://www.accreditedschoolsonline.org/resources/peer-pressure/>

Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și a sedentarismului

Activitatea 1: Vânătoarea de autografe



Rezultat

La finalul activității elevii vor avea un nivel crescut de auto-eficacitate în ce privește alimentația sănătoasă și vor evita stilurile de viață sedentare.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru „Vânătoarea de autografe”, creioane



Etapetele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste



Caseta cu povești

Anul trecut Hong a avut un accident nefericit și a fost nevoită să petreacă ceva timp cu mobilitate limitată. După recuperare, a venit ziua în care a reușit să meargă independent, fără sprijin, acesta fiind un moment cu adevărat emoționant. Hong s-a întrebat cum este posibil ca ea să nu fi recunoscut anterior acest sentiment bun atunci se mișca într-o cameră. Corpul ei i se pare acum ca un dispozitiv inteligent care oferă atâtea experiențe și posibilități pe care le recunoaște abia după ce lipsesc un timp.



- Profesorul îi întreabă pe elevi:

1. Sunteți de acord cu faptul că ne tratăm corpul ca pe un lucru pe care nu-l prețuim?
 2. Are cineva o experiență similară de descris? De asemenea, profesorul își poate împărtăși experiența personală, dacă este cazul.
- Profesorul explică faptul că astăzi vor vorbi despre modul în care ne îngrijim corpul, despre nutriție și exerciții fizice. Apoi profesorul explică faptul că cercetările arată că sedentarismul

devine tot mai răspândit. Chiar și acum elevii stau, adulții stau în birourile lor, în mașini și fața televizorului sau a ecranului computerului.

- Profesorul întreabă dacă este posibil să se dezvolte comportamente sănătoase în ceea ce privește dieta și activitatea fizică. Pentru a explora tema mai mult, profesorul îi invită pe elevi să joace jocul „Vânătoarea de autografe” unde trebuie să găsească o persoană din clasă care poate semna fiecare descriere din fișa de lucru. Un elev poate semna o singură descriere. Jocul își propune să adune autografe pentru fiecare descriere menționată în fișa de lucru. Presiunea timpului poate fi folosită pentru a anunța competiția. Apoi sunt lansate fișele de lucru. Când sarcina s-a încheiat, profesorul întreabă dacă cineva a strâns toate autografele posibile, dacă nu, cine a strâns 14, apoi 13 până când este cunoscut câștigătorul.
- Apoi profesorul citește fiecare afirmație și toți cei care au semnat sub aceasta, se ridică (de asemenea, cei care nu au fost recunoscuți în timpul jocului). Profesorul oferă feedback cu privire la numărul de elevi care folosesc mai multe moduri diferite de a trăi sănătos.
- Profesorul poate folosi următoarele întrebări:
 1. Ce este necesar pentru a evita un stil de viață sedentar? Ai resurse pentru aceasta? Este compatibil cu rutina ta zilnică?
 2. Care sunt obstacolele care împiedică practicarea stilurilor de viață sănătoase și cum putem să le depășim?
 3. Ce alte idei utile aveți pentru a avea o dietă sănătoasă și un stil de viață activ, cu resursele disponibile vouă?
- La sfârșitul discuției profesorul rezumă că este posibil să ai un stil de viață sănătos și că poate fi distractiv și ușor de practicat.
- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a practica un stil de viață sănătos.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii știu cum să practice stiluri de viață sănătoase.
2. Elevii exprimă atitudini pozitive față de stilurile de viață sănătoase.
3. Elevii demonstrează încredere în capacitatea lor de a practica stiluri de viață sănătoase.
4. Elevii sunt conștienți de obstacolele din calea practicării stilurilor de viață sănătoase și de modalitățile de a le depăși.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a dobândi o auto-eficacitate mai mare în raport cu alimentația sănătoasă. Profesorul poate ajuta elevii să transfere această abilitate în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanța evitării unui stil de viață sedentar.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- În orice activitate din clasă, atunci când este posibilă încurajarea de a sta în picioare sau de a te mișca, în loc să stai jos.



Alte resurse:

Pagini de internet:

- What are the consequences of a sedentary lifestyle? Această pagină oferă informații despre riscurile pentru sănătate, asociate unui stil de viață sedentar.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322910.php>
- Body image and eating disorders. Această pagină oferă informații despre imaginea corpului și tulburările alimentare.
<https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>

FIȘĂ DE LUCRU - VÂNĂTOAREA DE AUTOGRAFE

Un elev poate da doar un autograf pe fiecare pagină.

Găsiți și obțineți un autograf de la cineva care ...

1. preferă să urce scările _____
2. are adesea un fruct în geantă _____
3. face o plimbare în aer curat în pauză _____
4. are la el o sticlă cu apă _____
5. se plimbă adesea vorbind la telefon _____
6. îi plac legumele verzi _____
7. stă de obicei în picioare în mijloacele de transport în comun _____
8. dansează adesea _____
9. își rezolvă sarcinile în casă _____
10. se întinde în timpul reclamelor _____
11. plimbă câinele _____
12. îi place să alerge _____
13. se ridică în picioare din fața ecranului la fiecare 30 de minute _____

Activitatea 2: Viața în propriul corp



Rezultat

La finalul activității elevii vor avea o imagine corporală pozitivă crescută.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foi de hârtie, creion



Etapele activității

- Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.



Caseta cu povești

Sofija s-a uitat la fotografiile prietenei sale și a complimentat-o pentru aspectul ei minunat. Prietena i-a respins complimentele spunând că se consideră urâtă și neatractivă. Sofija era sigură că nu are dreptate, dar și-a amintit că de multe ori propriile ei poze nu i se păreau atât de frumoase. Ea s-a întrebat dacă poate ne subestimăm în imagini pentru că ne cunoaștem pe noi înșine și posibilele noastre slăbiciuni. Sau poate acesta este un mod prost de a accepta un compliment? De ce este atât de important să primim aprecieri de la alții?



- Profesorul îi întreabă pe elevi dacă sunt oarecum familiarizați cu astfel de sentimente.
- Profesorul explică faptul că scopul activității de astăzi este să privim corpul nostru ca pe cel mai apropiat spațiu în care trăim, ca pe un prieten care ne servește în fiecare zi pe tot parcursul vieții noastre.
- Elevii sunt rugați să noteze 3 lucruri:
 1. Ce imagini ale corpurilor feminine și masculine ideale sunt prezentate de mass-media? Sunt realiste?
 2. Care sunt consecințele în cazul în care băieții și fetele încearcă să respecte aceste standarde idealizate?
 3. Ce este bine pentru corpul meu? De ce are nevoie corpul meu atât pentru sănătate, cât și pentru sentimente plăcute și cum pot avea grijă de el?

- Apoi elevii sunt invitați să formeze grupuri de până la 4 persoane (alegând oamenii cu care se simt confortabil). În primul rând, grupurile discută prima și a doua întrebare și își prezintă ideile tuturor colegilor de clasă. Apoi, în perechi, elevii își împărtășesc ideile despre a treia întrebare - ce se poate face pentru a avea grijă de corpul lor în viața de zi cu zi (ideile ar trebui să fie scrise)?
- Profesorul rezumă faptul că trăim cu toții în corpul nostru ca în spațiul nostru apropiat și că suntem responsabili pentru corpul nostru. Merită să exprimăm bunătatea, acceptarea și grija față de corpul nostru în același mod în care le exprimăm celui mai bun prieten al nostru?
- La sfârșitul discuției profesorul invită elevii la reflecție în perechi: Care va fi prioritatea mea în ceea ce privește un stil de viață sănătos?
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a susține o imagine corporală pozitivă.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște standardele idealizate ale unui corp.
2. Elevii pot formula consecințele încercării de a se potrivi standardelor idealizate ale corpului.
3. Elevii pot comunica despre corpul lor cu o atitudine pozitivă.

- Profesorul explică scopul activității care este conturarea unei imagini percepute pozitive referitoare la propriul corp. Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere această abilitate în diferite contexte din viața lor, gândindu-se la importanță și practicând-o pentru întărirea lor, astfel încât să fie gata să vorbească despre corpul lor având o atitudine pozitivă.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La Sport puteți consolida imaginea corporală pozitivă încurajându-i pe toți să participe la activități care îi încadrează pozitiv, subliniind distracția și auto-eficacitatea.
- La Arte puteți iniția discuții despre standardele de frumusețe în diferite culturi și perioade.



Alte resurse:

Pagini de internet:

- 10 steps to a positive body image. Această pagină oferă informații despre strategiile de păstrare a unei imagini corporale pozitive.
<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/ten-steps>
- What are eating disorders? Această pagină oferă informații despre tulburările de alimentație.
<https://www.nationaleatingdisorders.org/what-are-eating-disorders>
- Adolescent Boys and Body Image. Această pagină oferă informații despre imaginea corpului la băieții adolescenți.
<https://www.eatingdisorderhope.com/information/body-image/adolescent-boys-and-body-image>

