

**Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Ialomița
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița
Consiliul Județean Ialomița
Casa Corpului Didactic Ialomița
Asociația Inovație în Educație și Formare Ialomița
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia
Școala Profesională Specială „Ion Teodorescu” Slobozia
Liceul Pedagogic „Matei Basarab” Slobozia**



**Coordonator publicație -
prof. Georgeta Răduță**

***SIMPOZIONUL JUDEȚEAN -
„MANAGEMENTUL EMOȚIILOR,
AL COMUNICĂRII ȘI
AL ÎNVĂȚĂRII”***

Slobozia, 2024

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Ialomița
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița
Consiliul Județean Ialomița
Casa Corpului Didactic Ialomița
Asociația Inovație în Educație și Formare Ialomița
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia
Școala Profesională Specială „Ion Teodorescu” Slobozia
Liceul Pedagogic „Matei Basarab” Slobozia

Coordonator publicație - prof. Georgeta Răduță

Email: raduta.online2020@yahoo.com

Referent de specialitate:

Director C.J.R.A.E. Ialomița - prof. Mariana Camelia Bănescu

Simpozionul Județean- „Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării”

Publicație în format online, pdf

<https://scoala3slobozia.ro/resurse-educationale/>

Grupul de lucru pentru publicație - Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia:

- *corectură text - prof. Diana-Mihaela Petranici, prof. Nicoleta Râncă, prof. Victorița Bătrâncea, prof. Bianca-Elena Necoară*
- *coperta, tehnoredactare - prof. Georgeta Răduță*

Mențiune: Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru opiniile exprimate, pentru fotografiile/imaginile utilizate și conținutul materialelor publicate în volumul Simpozionului Județean - „Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării” - Slobozia, 2024

ISBN 978-973-0-41270-5

Centrul Județean de Resurse și Asistență Psihopedagogică Ialomița
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița
Consiliul Județean Ialomița
Casa Corpului Didactic Ialomița
Asociația Inovație în Educație și Formare Ialomița
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia
Școala Profesională Specială „Ion Teodorescu” Slobozia
Liceul Pedagogic „Matei Basarab” Slobozia

Coordonator publicație
prof. Georgeta Răduță

SIMPOZIONUL JUDEȚEAN –
„MANAGEMENTUL EMOȚIILOR,
AL COMUNICĂRII ȘI
AL ÎNVĂȚĂRII”

Slobozia, 2024

CUVÂNT INTRODUCATIV

Stimați profesori contributori la realizarea acestui volum,

Stimate cadre didactice,

Volumul electronic „Simpozionul județean - Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării” conturează un context profitabil în care practica de la catedră se întâlnește cu caracterul științific al psihopedagogiei și al învățării școlare, cu perseverența și cu disciplina, totul într-o ecuație în care toți avem de învățat. Modelele educaționale de bună practică oferite aici de cadrele didactice de diferite specialități ne vor sta alături atunci când avem nevoie de inspirație, când avem nevoie de un imbold și de un exemplu deja experimentat în practica școlară de la catedră.

Prin starea dumneavoastră de spirit, prin disponibilitatea de a ne prezenta exemplele din munca dumneavoastră de zi cu zi, prin vibrația intelectuală pe care o generați, nuanțați spațiul educațional slobozean prin apariția acestui volum, care are rolul de a rămâne un exemplu viu al unui eveniment deosebit pentru județul nostru – Conferința județeană MECI „Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării”, din 8 decembrie 2023, eveniment marcat în Calendarul județean al activităților metodico-științifice în anul școlar 2023-2024 pentru importanța temei, a speakerilor invitați și a modului inedit în care a fost gândit evenimentul educațional - manageri școlari alături de cadrele didactice din județ.

Mulțumim pentru contribuția științifică valoroasă invitaților speciali la această conferință: domnului profesor Daniel Georgescu, Inspector General de Limba și Literatura Română și discipline conexe din Ministerul Educației, doamnei Conf. univ. dr. Cosmina Marinela Mironov de la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității din București și doamnei Lect. univ. dr. Oana Monica Moșoiu de la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității din București!

Prezența acestor invitați de seamă pentru județul nostru, alături de cadrele didactice din județ, inspectorii școlari, directori, directori adjuncți, consilieri educativi, profesori consilieri școlari și profesori logopezi nu este decât o colaborare de succes ce validează o realitate a învățământului ialomițean, una nuanțată de autoperfecționare, responsabilitate, dinamism, empatie și leadership, realizată printr-un schimb de experiență din ambele părți.

Inteligența emoțională alături de celelalte inteligențe multiple sunt foarte importante în colaborarea noastră ca profesioniști în educație, în interacțiunile de zi cu zi ale tuturor factorilor implicați, în conturarea și consolidarea unui învățământ ialomițean competitiv și performant.

*„Inteligența emoțională este un mod de a recunoaște, înțelege și alege cum simțim, gândim și acționăm. Ea ne modelează interacțiunile cu alții și înțelegerea despre noi înșine. Ea definește cum și ce învățăm; ne permite să ne setăm prioritățile; ne determină majoritatea acțiunilor zilnice. Studiile arată că este responsabilă pentru 80% din succes”.
(J. Freedman)*

Stimați colegi, vă doresc multă inspirație și o bună manageriere a tuturor activităților educaționale întreprinse, pe baza emoțiilor personale pozitive și a comunicării interpersonale eficiente în procesul învățării beneficiarilor noștri din școala ialomițeană!

**INSPECTOR ȘCOLAR GENERAL,
PROF. MITREA STELUȚA IULIANA
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IALOMIȚA**

DESPRE EMOȚII, ÎNVĂȚAREA ȘI EDUCAȚIA SOCIO-EMOȚIONALĂ

Invitat special - Conf. univ. dr. Cosmina Mironov
Universitatea din București, FPSE

Volumul Simpozionului „Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării” se adresează practicienilor din educație. Lucrările acestui volum oglindesc interesele și practicile actuale din școli, așa cum au fost acestea integrate de oamenii școlii. Așa se explică diversitatea de perspective, abordări teoretico-practice și experiențe.

În acest context, capitolul de față privind emoțiile, învățarea și educația socio-emoțională este adresat practicienilor din domeniul educației, consilierilor, profesorilor diriginți și personalului din școli, în general, și are potențial de conținut psiho-educational și pentru părinți. Conținutul reprezintă o selecție de idei din discursul prezentat la Conferința Județeană Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării din 8 decembrie 2023 pe tema „**Emoțiile și învățarea socio-emoțională – abordarea neuroștiințelor. Aplicații pentru elevi, consilieri, profesori și părinți**”. Capitolul integrează și valorifică concepte prezentate și în lucrările „GHID pentru starea de bine și sănătate mintală dedicat personalului din școli”, finanțat de UNICEF și avându-le ca autoare pe Mironov, C. și Tomșa, R. (2024) și „MENTORAT 2X2. Mentorat Aspirațional. Ghidul mentorului”, finanțat de UiPath Foundation, avându-le ca autoare pe Mironov, C. și Oprea, M., (2022).

Introducere

Dezvoltarea personală și a carierei, ca un proces complex, integrator, care are la bază educația și învățare socio-emoțională (SEE și SEL) exersează mintea și activează conștientizarea resurselor personale în direcția creșterii și împlinirii potențialului personal. Dovezile celor mai recente studii în aria educației socio-emoționale ne arată că elevii care au beneficiat de programe SEL au avut succes în mai multe domenii ale vieții lor personale, sociale, școlare și în carieră, aceștia și-au schimbat atitudinea față de sine, față de școală, față de ceilalți și față de viață și carieră (Mironov, C., 2023) Astfel de programe, asumate la nivelul întregii școli, promovează sănătatea mintală, starea de bine, progresul școlar și posibilitatea de a fi angajați în timp a copiilor, pregătindu-i pentru o viață și o carieră împlinită.

Așadar, dacă dorim să le oferim copiilor și elevilor noștri un dar neprețuit, acesta este antrenarea abilităților socio-emoționale, implicit dezvoltarea caracterului, dar care va repurta efectele demersului și achizițiilor sale pe tot parcursul vieții și carierei lor educaționale și profesionale, din copilărie și până la vârsta seniorității. Să ne preocupăm și să ocrotim viața emoțională și socială a copiilor, care are efect și asupra noastră, a adulților din viața lor, fie profesori, fie consilieri școlari, manageri de școli, fie părinți sau bunici, inclusiv asupra întregii comunități, la nivelul dinamicii acesteia și buneii ei funcționalități.

Ce sunt emoțiile și învățarea emoțională și socială (SEL)?

De la bun început, este esențial să definim și să înțelegem conceptul de emoție, având în vedere importanța sa fundamentală în domeniul învățării și educației socio-emoționale, precum și în promovarea stării de bine și a sănătății mintale.

Emoțiile sunt trăiri fundamentale care ne indică dacă nevoile noastre de bază, precum hrana, comunicarea și apartenența, sunt îndeplinite, având un impact semnificativ asupra învățării și sănătății mintale. Există șase emoții de bază: tristețe, bucurie, frică, furie, surpriză și dezgust, precum și emoții secundare, precum vinovăția, rușinea, jena, invidia, mândria, care se dezvoltă odată cu experiența dobândită în mediul social. Fiecare dintre acestea are trei componente esențiale: una subiectivă, una viscerală și una comportamentală, ceea ce ne permite să le identificăm prin analiza stării noastre interioare, a reacțiilor viscerale și a tendințelor comportamentale.

Este bine să reținem faptul că intensitatea emoțiilor poate varia, influențând activitățile noastre de învățare. De asemenea, emoțiile se dezvoltă în strânsă legătură cu caracteristicile specifice diferitelor etape de vârstă, influențând procesele cognitive precum memoria și gândirea.

Emoțiile nu sunt clasificate ca fiind bune sau rele, așa cum adesea este întâlnit în discursul comun, toate au roluri adaptive, oferindu-ne energia necesară pentru a reacționa la diferite situații. De exemplu, fericirea ne indică o stare de împlinire, iar frica reflectă nesiguranța. Emoțiile contribuie, astfel, la supraviețuirea noastră ca specie și la succesul personal, social și profesional. Iar conștientizarea emoțiilor și a impactului acestora asupra comportamentului și sănătății este esențială (Mironov, C. & Tomșa, R., 2024; Mironov, C. & Oprea, M., 2022).

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

Educația socio-emoțională (SEE) este procesul prin care copiii și adulții dobândesc și aplică în mod eficient cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare pentru a înțelege și gestiona emoțiile, pentru a stabili și a atinge obiective pozitive, pentru a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, pentru a stabili și a menține relații pozitive, pentru a-și dezvolta reziliența și pentru a lua decizii responsabile (CASEL, 2021).

De ce este esențială educația socio-emoțională și promovarea stării de bine și a sănătății mintale în școli?

Într-o lume marcată de provocări semnificative, precum pandemii, conflicte, schimbări climatice și revoluția tehnologică, stresul, copleșirea, epuizarea și anxietatea sau depresia devin experiențe comune. Această realitate nu doar că ne testează limitele, ci generează și o stare de instabilitate, ca o parte constantă a existenței noastre, iar această situație este și mai dificil de gestionat pentru copii și adolescenți. Aceștia percep și interpretează evenimentele prin prisma propriilor experiențe, adesea fără a avea instrumentele necesare pentru a-și exprima emoțiile în mod corespunzător. Ca rezultat, se observă o creștere a comportamentelor dificile, a riscurilor și a problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor, ceea ce este confirmat de diverse studii internaționale (UNICEF, 2021) și naționale (Copăceanu și Costache, 2022; Dobrea și Păsărelu, 2023).

Un raport recent, intitulat "Nevoi și bariere privind accesul adolescenților la servicii de sănătate mintală și sprijin psihosocial" (Voinea și Kalambayi, 2024), evidențiază necesitățile specifice atât ale adolescenților, cât și ale cadrelor didactice. Profesorii, deși dornici să sprijine învățarea și educația socio-emoțională, implicit starea de bine și sănătatea mintală a elevilor, se

tem adesea că acest rol le depășește competențele. Aceștia simt că nu au pregătirea necesară și se îngrijorează că intervențiile lor ar putea să aibă efecte negative. *Weare (2015)* semnalează importanța pregătirii cadrelor didactice pentru a aborda aceste problematici, evidențiind că formarea adecvată poate spori încrederea profesorilor în abilitățile lor de a sprijini elevii. Pe de altă parte, adolescenții români își exprimă îngrijorările legate de confidențialitatea informațiilor personale, raportând cazuri în care datele lor au fost dezvăluite fără consimțământ (*Voinea și Kalambayi, 2024*). Un studiu realizat de *Mishna et al. (2016)* indică faptul că dezvăluirea informațiilor personale fără consimțământ poate afecta încrederea în relația cu profesorii și întărește nevoia de transparentă și de respectare a confidențialității.

Totodată, cadrele didactice se confruntă cu dificultăți în gestionarea comportamentelor ostile și simt nevoia de formare suplimentară pentru a recunoaște și aborda comportamentele de risc. De asemenea, nu se simt pregătiți să răspundă adecvat nevoilor educaționale speciale ale elevilor, cum ar fi dificultățile de concentrare și impulsivitatea. *DuPaul și Stoner (2014)* subliniază că formarea specifică poate ajuta profesorii să dezvolte strategii adecvate cerințelor educaționale speciale și personalizării demersurilor educaționale ale elevilor, asigurându-se astfel că toți elevii primesc sprijinul necesar pentru a-și atinge potențialul maxim. Un alt studiu recent al lui *Elias et al. (2021)* recomandă integrarea programelor de educație socio-emoțională în curriculumul școlar, subliniind impactul pozitiv asupra dezvoltării abilităților de rezolvare a problemelor și a gestionării emoțiilor, aspecte esențiale în viața cotidiană a elevilor. În „Manualul SEEVAL. Educația socio-emoțională. Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor - Program de activități” (2021), autorii, într-o echipă internațională, din care face parte și autoarea acestui capitol, propun modalități de integrare a competențelor SEL în disciplinele școlare și oferă exemple concrete de conținuturi și resurse.

Absența unei relații de încredere între elevi și profesori reprezintă o barieră semnificativă în crearea unui mediu deschis, care să susțină educația și învățarea socio-emoțională, starea de bine și sănătatea mintală. Relațiile tensionate cu părinții complică, de asemenea, eforturile cadrelor didactice de a aborda nevoile emoționale și sociale ale elevilor (*Voinea și Kalambayi, 2024*). Potrivit lui *Durlak et al. (2011)*, programele de educație socio-emoțională pot îmbunătăți relațiile interumane din școli, promovând un mediu pozitiv. Aceste programe contribuie la dezvoltarea abilităților sociale, emoționale și comportamentale ale elevilor, facilitând astfel o comunicare deschisă și sinceră. Mai mult, studiul realizat de *Jones et al. (2017)* confirmă că educația socio-emoțională nu doar că îmbunătățește performanțele academice, ci și starea de bine generală a elevilor, reducând comportamentele negative și creând un climat școlar sănătos.

În acest context complex, dezvoltarea unor abordări integrate care combină intervenții bazate pe dovezi științifice este esențială. Implementarea consistentă și consecventă a acestor strategii, însoțită de pregătirea adecvată a personalului școlar în domeniul învățării socio-emoționale, va permite cadrelor didactice să răspundă eficient provocărilor cu care se confruntă elevii. Acest demers nu doar că va sprijini dezvoltarea sănătoasă a tinerilor, dar va contribui și la crearea unui mediu educațional în care fiecare elev se simte valoros, ascultat și sprijinit. Astfel, educația socio-emoțională devine nu doar o opțiune, ci o necesitate fundamentală în școlile moderne.

Pentru o implementare eficientă a învățării socio-emoționale și a educației pentru sănătate mintală în școli, este esențială o abordare integrată. Aceasta va include un curriculum bine structurat, instruire eficientă în clasă, un mediu pozitiv și politici instituționale care să sprijine

implicarea elevilor în activități constructive, atât în timpul orelor, cât și în activități extra-curriculare. Interacțiunile cu diverse persoane din școală - precum directorii, bibliotecarii și personalul de securitate - sunt la fel de importante ca și colaborarea cu profesorii și consilierii. De asemenea, participarea activă a familiilor și comunității în planificarea, implementarea și evaluarea programelor este esențială.

Cercetările sugerează că intervențiile SEL au cele mai mari efecte pozitive atunci când sunt adaptate la contextul cultural specific al elevilor, evidențiind că SEL nu poate fi tratată ca o soluție universală (Wiglesworth et al., 2016). Organizații precum CASEL, Rutgers SECD-Lab și EASEL-Lab de la Harvard oferă cadre de referință metodologice pentru programe școlare cu dovezi clare de dezvoltare a competențelor socio-emoționale, de îmbunătățire a bunăstării elevilor, reducerea simptomelor de depresie și anxietate și diminuarea comportamentelor agresive (adaptare: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>).

UNESCO subliniază importanța intervențiilor psiho-educaționale multistratificate organizate pe trei niveluri, fundamentale pentru promovarea învățării socio-emoționale și a sănătății mintale în școli.

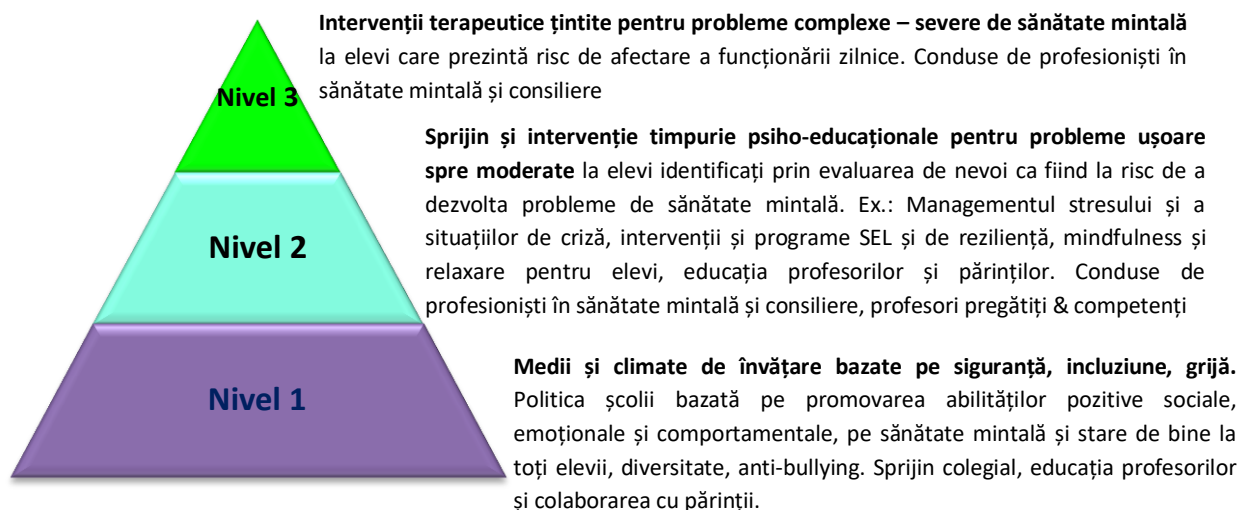


Figura 1. Intervenții psiho-educaționale multistratificate

Sursa: Traducere și adaptare după UNESCO, (2019) apud Cefai, (2022)

Intervențiile multi-stratificate devin esențiale, având în vedere necesitatea de a aborda provocările la nivelul întregului sistem educațional. Această nevoie este cu atât mai evidentă în contextul unei societăți și al unei școli afectate de conflicte, crize medicale și de sănătate, precum și de evoluția rapidă a tehnologiei digitale și de revoluția inteligenței artificiale. Aceste aspecte conturează noi caracteristici ale lumii contemporane, esențializate în câteva modele relevante, precum VUCA, BANI, RUPT și TUNA, fiecare dintre acestea fiind dezvoltate de autori și organizații recunoscute în domeniul cercetării, schimbării și educației.

1. Prima caracteristică predominantă a lumii contemporane este volatilitatea, fragilitatea, rapiditatea și turbulența acesteia, aspecte pentru care programele de educație socio-emoțională (SEL) și dezvoltare a caracterului (CD) contribuie la dezvoltarea rezilienței, misiunii și scopului.
2. A doua caracteristică se referă la nesiguranța, anxietatea și imprevizibilitatea lumii actuale, ceea ce subliniază necesitatea dezvoltării empatiei, compasiunii și optimismului.

3. A treia caracteristică evidențiază complexitatea, natura non-lineară și paradoxală a lumii, ceea ce impune cultivarea agilității și a unei mentalități de creștere, precum și a adaptabilității.
4. În cele din urmă, a patra caracteristică se referă la ambiguitatea, incomprehensibilitatea și confuzia prezentă, pentru care este esențial să descoperim sens și să ne dezvoltăm abilitățile de relaționare și colaborare.

În contextul crizelor actuale, observăm cu frecvență în mediul școlar necesitatea de intervenții reactive, evidențiindu-se o creștere a demotivării și dezorientării elevilor, care sunt insuficient pregătiți pentru viață și carierele viitoare. Se constată, de asemenea, un număr tot mai mare de elevi, atât certificați, cât și necertificați, cu cerințe educaționale speciale, care manifestă tulburări de comportament și indisciplină, adesea exprimate prin comportamente conflictuale și agresive. Aceștia se confruntă cu provocări legate de sănătatea mintală și cu pierderi semnificative în procesul de învățare, necesitând educație remedială. În plus, un segment al elevilor părăsește sistemul educațional prematur.

Este esențial să ne întrebăm cum am putea înțelege cauzele care generează și întrețin aceste crize și dezechilibre. Avem nevoie să ne îndreptăm către o abordare proactivă în intervențiile noastre, având în vedere necesitățile existente și anticipând intențiile și finalitățile educaționale. Acest lucru ar fi dezirabil să fie fundamentat pe principiile educației socio-emoționale, dezvoltării caracterului și educației și orientării pentru carieră.

În această direcție, este crucial să identificăm nevoile de intervenție din școlile noastre, vizând crearea unui mediu sigur, inclusiv și propice învățării, precum și reducerea incidenței agresivității. Ne putem imagina o școală și o societate care valorizează abilitățile socio-emoționale și dezvoltarea carierei, în care elevii și cetățenii au capacitatea de a-și identifica, exprima și gestiona emoțiile, precum și punctele forte și scopurile și sensul care le întreține motivația pentru învățare și muncă vie, de a-și dezvolta abilitățile socio-cognitive, autocontrolul, reziliența și adaptabilitatea. Aceștia ar fi deschiși și pregătiți să se formeze, să se informeze, să comunice, să prevină și să intervină în mod competent și colaborativ.

Câteva repere despre cum formăm și dezvoltăm abilitățile socio-emoționale la elevi?

Emoțiile se manifestă diferit la copii comparativ cu adulți, deoarece aceștia din urmă au capacitatea de a gestiona și de a „depozita” emoțiile în funcție de context, în timp ce copiii trăiesc intens prezentul, adesea fără a avea abilitățile necesare pentru a face față situațiilor dificile. Aceasta se reflectă în modul în care copiii interpretează realitatea, se simt neajutorați în fața provocărilor academice sau sociale și experimentează anxietate, ceea ce poate crea un cerc vicios de percepție negativă din partea celor din jur.

Pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a copiilor, este bine ca așteptările și reacțiile adulților - profesori și părinți - să fie reglate constant, devenind co-regulatori ai emoțiilor acestora până când aceștia dobândesc abilitățile necesare pentru a-și gestiona propriile trăiri. Pentru *Thompson (1994)*, procesul de reglare emoțională este dat de “procesele intrinseci și extrinseci responsabile de monitorizarea, evaluarea și modificarea reacțiilor emoționale, în special intensitatea și durata lor, prin care un individ caută să-și împlinească scopul său”. După *Mauss și colab.(2007)*, reglarea emoțională poate fi definită ca “încercarea deliberată sau

automată a unui individ de a influența ce emoții să aibă, când și cum să le aibă și cum să le exprime”. Exprimarea emoțiilor se realizează prin interacțiunea cu ceilalți și contribuie la securitatea emoțională, permițând copiilor să comunice cu claritate despre ceea ce simt și ceea ce au nevoie.

Competența emoțională se dezvoltă printr-un proces de alfabetizare emoțională în trei etape: i. identificarea emoțiilor, care facilitează o adaptare eficientă în comunitate; ii. educarea abilităților emoționale continuă prin înțelegerea nevoilor ascunse ale fiecărei emoții; și, în final, iii. construirea de strategii de acțiune care canalizează emoțiile în mod benefic, pozitiv, promovând autocontrolul și armonia interpersonală (Mironov, C. & Tomșa, R., 2024).

Competența socială se dezvoltă prin modelare – exemplu personal și activități educaționale în contexte sociale.

Cele 2 dimensiuni ale dezvoltării socio-emoționale sunt prezentate și studiate în tandem - împreună, deoarece au efecte directe una asupra celeilalte, iar efectul general asupra funcționării unei persoane este cumulativ (Mironov, C. & Tomșa, R., 2024):

Competențele emoționale sunt *auto-conștientizarea* – adică abilitatea de a recunoaște (și numi) cu exactitate emoțiile (bucurie, tristețe, furie, dezgust etc.), gândurile și valorile personale și influența acestora asupra comportamentului și *managementul personal sau auto-reglarea* – adică *abilitatea de a ne regla în mod eficient propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații*, manifestând *flexibilitate* în funcție de contexte și dovezi noi, în gestionarea tranzițiilor. **Exemplu:** *De pildă, elevul este la școală, în curtea școlii, se joacă fotbal cu prietenul cel mai bun și aude că se sună de intrare. Să fie abil emoțional înseamnă că, deși nevoia lui este să continue jocul de fotbal și emoția lui legată de intrarea la oră este frustrarea, alege să oprească jocul de fotbal și să intre în clasă pentru a se pregăti pentru oră.*

Competențele sociale sunt *conștientizarea socială* (inclusiv empatia) - abilitatea de a înțelege emoții, experiențe, valori și punctele de vedere ale altor persoane, inclusiv ale persoanelor aparținând unor medii și culturi diferite și de a **reacționa adaptat**, potrivit; **relaționarea** (inclusiv colaborarea și comunicarea) - abilitatea de a stabili și menține relații sănătoase și satisfăcătoare cu diverse persoane și grupuri, de a comunica, inclusiv ascultând și angajând conversații cu încredere, asertivitate, claritate și reciprocitate și de a colabora. Iar la intersecția dintre acestea, competența **de luare a deciziilor** - abilitatea de a face alegeri constructive și corecte în comportamentul personal și în interacțiunile sociale bazate pe: standarde etice, preocupări privind siguranța, norme sociale, evaluarea realistă a consecințelor, starea de bine personală și a altora.

Cum menținem un mediu de învățare sigur în clasă?

În contextul educațional, profesorii sunt cei care asigură un mediu sigur, atât fizic, cât și psihic, care să fie confortabil din punct de vedere emoțional și social pentru toți elevii. Ca fiecare elev să se simtă în siguranță, integrat, acceptat și apreciat, implică să stabilim clar valorile, regulile și rutinele în cadrul clasei și al școlii. Aceasta nu doar că contribuie la starea de bine a elevilor, dar le oferă și un cadru propice pentru învățare și are impact asupra stării de bine a întregului personal din școală.

În calitate de profesori și consilieri școlari, este esențial să asigurăm cadrul și condițiile pentru menținerea unei clase și școli în siguranță. Comportamentele pozitive și pro-active, care

contribuie la crearea unui climat echilibrat în clasă și școală, sunt fundamentale. Acestea includ *empatia și înțelegerea*, care presupun capacitatea de a percepe și de a răspunde la emoțiile elevilor cu o atitudine de grijă și sprijin. De asemenea, *deschiderea și flexibilitatea* în abordarea diferitelor situații sunt necesare, permițând adaptarea la nevoile în continuă schimbare ale elevilor printr-o ascultare activă. *Reziliența și autoreglarea* sunt alte competențe relevante, deoarece dezvoltarea propriei reziliențe și a abilităților de gestionare a stresului și a distresului, în special, servesc drept model pozitiv pentru elevi. *Colaborarea și munca în echipă* vor fi promovate și exersate, consolidând astfel coeziunea comunității școlare.

Angajamentul față de principiile centrării pe elev, incluziunii și diversității este definitoriu, creând un spațiu deschis pentru exprimare, unde elevii și profesorii pot împărtăși idei, sentimente și experiențe într-un mod respectuos și productiv, manifestând grijă față de integritatea fizică și psihică a fiecăruia.

DESPRE AUTOARE

Cosmina MIRONOV este conferențiar universitar dr. în cadrul Departamentului de Științele Educației, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București. A fost bursieră și a urmat studii universitare de specializare la Universitatea din Barcelona, Spania. Cosmina este profesor, formator de formatori, cercetător și autor în domeniul educației & formării adulților și consilierii în carieră, consultant global în dezvoltarea carierei și formator (GCDF și GCDF-T), formator în sănătate mintală (MHF și MHF-T) și a urmat formări internaționale în supervizare în consiliere (CSP) și în educația socio-emoțională (SEE) – construirea de școli incluzive și Internalizarea valorilor și are o experiență de peste 20 de ani în educație și în învățământul superior. A coordonat și a participat la scrierea și implementarea de proiecte de cercetare-dezvoltare și evenimente de învățare, lucrând în colaborare cu instituții precum: Comisia Europeană (DGI-JRC), Ministerul Educației, organizații nonguvernamentale, grupuri de inițiativă, printre care: Euroguidance România, World Vision România, Teach for Romania, UiPath Foundation. Cosmina coordonează 2 programe de studii în formarea consilierilor școlari și în carieră și a profesorilor, este cofondatoare a Comunității și Centrului de Educație pentru Știință și coordonatoare programe de formare profesională pentru consilieri școlari, profesori, elevi și studenți în domeniile consiliere și pedagogii inovative. Cercetarea și dezvoltările ei recente se centrează pe modalități inovative de transfer al cunoașterii științifice în procesele de învățare din educația și consilierea copiilor și adulților (modelul învățării la 360 de grade) și de creștere a calității, relevanței, a impactului și a scalabilității intervențiilor în consilierea și orientarea în carieră prin implicarea consilierilor școlari – ca lideri și a comunităților de profesori și manageri, practicieni, alumni, mentori, tutori în explorarea și construcția carierelor la elevi și studenți într-o abordare la nivelul întregii școli, universități ori comunități. Mai multe despre Cosmina: [Profil LinkedIn](#).

Bibliografie:

Cefai, C. (2022, 30 iunie). *Supporting Refugee Learners*. Prezentare la ENSEC, The 8th edition, University of Malta, Malta.

- Cefai, C., Schembr, D. et al. (2021). **Manual SEEVAL** - Educația socio-emoțională. Construirea de școli incluzive și internalizarea valorilor - Program de activități. Link: <https://seeval-project.eu/ro/resurse-educationale/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.)**. What does the research say? In *Fundamentals of SEL*. Preluat de pe <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say>
- CASEL (2021)**. SEL: What Are the Core Competence Areas and Where are they Promoted?
- Copăceanu, M., & Costache, I. (2022)**. Sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților din România - Scurtă radiografie. UNICEF. [https://www.unicef.org/romania/media/10911/file/Sănătatea%20mintală%20a%20copiilor%20și%20a%20adolescenților%20din%20România%20\(Scurtă%20radiografie\).pdf](https://www.unicef.org/romania/media/10911/file/Sănătatea%20mintală%20a%20copiilor%20și%20a%20adolescenților%20din%20România%20(Scurtă%20radiografie).pdf)și
- Păsărelu, L. (2023). Sănătatea mintală în funcție de stadiile de viață: afecțiuni tipice, riscuri și prevalențe la diverse categorii de vârstă în C. Nedelcea (coord.) *Tabloul sănătății mintale în România*. Raportul studiului realizat de Consiliului Economic și Social
- Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015)**. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014)**. *ADHD in the classroom: Effective strategies for teachers*. Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011)**. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Elias, M. J., Parker, S. J., & Weissberg, R. P. (2021)**. *Social-emotional learning: A comprehensive approach to educating the whole child*. *Education and Urban Society*, 53(7), 657-674. <https://doi.org/10.1177/00131245211002427>
- Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2017)**. *Social and emotional learning in schools: From programs to strategies*. *The Future of Children*, 27(1), 53-72. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0003>
- Mauss, A. S., & Tamir, M. (2007)**. *Culture and emotion regulation: The role of social norms*. *Emotion*, 7(4), 724-734. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.724>
- Mironov, C. & Tomșa, R. (2024)**. *GHID pentru starea de bine și sănătate mintală dedicat personalului din școli în „Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihologic – SMSP pentru copii și adolescenți”*, proiect finanțat de UNICEF și implementat de Romanian Angel Appeal – RAA
- Mironov, C. (2023)**. *Consiliere și orientare în carieră*. Suport și note de curs, Universitatea din București
- Mironov, C., Oprea, M., (2022)**. *MENTORAT 2X2*. Mentorat Aspirațional. Ghidul mentorului. UiPath Foundation Link: <https://learningcenter.unibuc.ro/dezvoltarea-carierii/>
- Mishna, F., Schulte, L., & Weisman, D. (2016)**. *Social work and the development of children's emotional intelligence: The role of empathy*. *Social Work Education*, 35(5), 495-509. <https://doi.org/10.1080/02615479.2016.1162896>

- Thompson, R. A. (1994).** *Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- UNICEF. (2021).** *The State of the World's Children 2021: On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health.* UNICEF.
- Voinea, C., Kalambayi, F. (2024).** Nevoi și bariere privind accesul adolescenților la servicii de sănătate mintală și sprijin psihosocial. Raportul cercetării calitative din cadrul Proiectului „Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihologic – SMSP pentru copii și adolescenți”, finanțat de UNICEF, implementat de Fundația Romanian Angel Appeal și Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei
- Weare, K. (2015).** *Promoting mental, emotional and social health: A whole school approach.* Routledge.
- Wiglesworth M., Lendrum A., Oldfield J., Scott A., ten Bokkel I., Tate K., Emery C. (2016).** The impact of trial stage, developer involvement and international transferability on universal social and emotional learning programme outcomes: A meta-analysis. *Cambridge Journal of Education*, 46, 347–376

PROFESIONIȘTI ȘI PROFESIONALISM ÎN EDUCAȚIE

**Invitat special - Lect. univ. dr. Oana Moșoiu
Universitatea din București, FPSE**

Conferința ”Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării” derulată la Slobozia la finalul anului 2023 ce constituie prilejul prezentului volum, a oferit un context de dezvoltare profesională participanților prezenți în număr semnificativ la eveniment, pornind de la cele trei tematici propuse: ***emoții – comunicare – învățare.***

Tema *învățării* a revenit în discursul public, după o epocă a temei *educației* care a dominat ultimii 10 ani, în special anii pre-pandemici. În tentativa de a depăși formulări devenite lemnoase, precum ”sistem de învățământ”, ”procesul de învățământ”, ”învățământul românesc” și alte concepte și sintagme din aceeași sferă, conceptul mai tructibil de educație, folosit în mod special de spațiul anglosaxon și american (*education*), a oferit comunității educaționale atât conectarea cu prezentul limbajului pedagogic, cât și un concept cu deschidere suficient de largă pentru a cuprinde un fenomen uman amplu, așa cum este fenomenul educațional.

Însă, sub presiunea pandemiei și a „capitulării” sistemelor *educaționale* în fața ecranelor și a școlii online, în limbajul domeniului revine conceptul de *învățare*. De data aceasta, nu pe filiera francofonă a lui *enseignement* (*trad. învățământ*), ci prin intermediul documentelor de politică educațională emise de organizațiile internaționale din domeniu, documente elaborate majoritar în

limba engleză: *learning*. De la *nonformal learning* (tradus prin învățare în contexte de educație nonformală) și *lifelong learning* (învățare pe parcursul întregii vieți), la concepte precum *visible learning* (învățarea vizibilă) al lui John Hattie sau *authentic learning*, conceptul de *learning/învățare* este din nou prezent în prim-planul discursurilor educaționale. Toate aceste concepte au co-existat, nu sunt concepte noi, însă tendințele de utilizare reflectă și dominante ale înțelegerii dintr-un anumit moment socio-istoric, modalități de reprezentare conceptuală pentru a permite acționabilitatea, operaționalizarea conceptului din plan teoretic, abstract, în cel practic, al acțiunii în câmpul praxiologic.

Prin urmare, cu acest cuvânt port-drapel, *învățare*, am propus, în cadrul conferinței, tema ”Profesioniști și profesionalism în educație”, pentru a reactualiza necesitatea formării profesionale de calitate a celor care se ocupă de fenomenul *învățării*, cu precădere învățarea ce are loc în școală, în sistemul formal de educație.

Parcursurile de formare inițială pentru profesia didactică sunt o preocupare mereu actuală în discuția despre ”ce înseamnă un profesor bun”. Fie că ne așteptăm la prerechizite puternice oferite de pregătirea în cadrul liceelor pedagogice, fie la opțiuni de carieră foarte bine motivate, formarea inițială a cadrelor didactice rămâne și astăzi o combinație între pregătirea (printr-un program de licență) într-un domeniu de specialitate, combinat cu opționalul modul psihopedagogic, respectiv un număr de 6 cursuri distribuite pe cele 6 semestre de studii de licență (cu durata de 3 ani). Colocviul pentru obținerea calificării în urma parcurgerii modulului psihopedagogic este considerat punctul de ieșire din formarea inițială, alături de diploma de licență, pentru a îndeplini condițiile de participare la examenul de titularizare în vederea obținerii unui post în sistemul de învățământ.

În ultimii ani s-a discutat intens despre o pregătire inițială la nivel de calificare 7, respectiv la nivel de studii de master, respectiv masteratul didactic. Totuși, rămân neclare mai multe aspecte în acest model încă neoficializat:

- Cum se armonizează ideea de calificare de nivel 7 (master) cu calificarea de nivel 6 (licență)? – este nevoie de o reglementare superioară a acestei profesii, care să afirme faptul că pentru a intra în profesia didactică este nevoie de o pregătire de nivel 7 și nu de nivel 6; acest aspect ar putea intra în contradicție cu faptul că pentru profesia didactică la nivelul ciclului de învățământ preșcolar și primar este acceptat nivelul de calificare 6 - programele de licență pentru calificarea PIPP;
- Cum se armonizează ideea de profesionalizare prin nivel de studii master cu concepția programelor de master ca fiind programe de aprofundare și specializare, nu de calificare?
- Cum se va regla accesul la programele de master din punct de vedere al dreptului la studii universitare gratuite pentru primul program de studii (licență, master)? Dacă un student dorește să urmeze un program de master pentru a aprofunda un domeniu (de ex., Litere), dar pentru a se califica profesor de Limba română trebuie să plătească studiile de masterat în vederea formării pedagogice?

Aceste detalii rămân încă neclare, ceea ce a determinat o scădere a interesului pentru masterul didactic ca tip de program, accelerat și pe fondul epuizării fondurilor europene dedicate testării acestei rute de formare pedagogice, fonduri ce asigurau burse de participare la program și accesul gratuit al participanților (cadre didactice, de regulă, care și-au aprofundat formarea psihopedagogică).

Cu referire la conținutul programelor de formare psihopedagogică (modul psihopedagogic sau masterat didactic), problema cheie a constituit-o volumul practicii pedagogice propuse în planurile de învățământ, împreună cu modalitățile de desfășurare – practică comasată, săptămânală, supervizată. Preocupările cu privire la formarea practică sunt legitime și poartă în mesajele exprimate amintirile privind practica din cadrul liceelor pedagogice – o practică de durată, bine supervizată, cu mult feedback și bucle de verificare din partea mai multor tipuri de profesori – mentori, didacticieni, profesor de pedagogie.

În cadrul programelor universitare, practica este substanțial redusă și cu multe limite de desfășurare ce țin de incompatibilitățile programului universitar cu cel al școlilor de aplicație, cu suprapuneri de orar și de disponibilitate, întrucât studenții sunt, de regulă, și contractați profesional, fie chiar în domeniul educației, ca profesori, fie în alte domenii. Dimensiunea socio-profesională și financiară este mult mai prezentă la studenți, ca persoane adulte și autonome, ceea ce interferează puternic cu solicitările de prezență constantă, activă, implicată la activitățile școlare de la practică.

O întrebare ce merită mai mult timp de răspuns și, de ce nu, o altă conferință, este: în raport cu ce anume sunt construite programele de studii pentru profesia didactică?

În raport cu ce am considerat suficient un modul psihopedagogic de 6 cursuri, asociat mai mult sau mai puțin dorit studiilor de licență într-un domeniu de specialitate? De ce permitem încă existența alternativă a 2 tipuri de programe de nivel diferit (modulul psihopedagogic nici nu este un nivel de studii în sine, este un program de studii psihopedagogice complementar și opțional față de studiile de specialitate) pentru pregătirea pedagogică?

Referențialul pentru pregătirea psihopedagogică l-a constituit, la finalul anilor 90, primul Standard Ocupațional pentru ocupația Profesor gimnaziu – liceu (1999). La vremea respectivă, acest standard a avut mai mult un rol ilustrativ, întrucât nu a fost utilizat niciodată ca atare, ca referențial pentru construcția programelor de studii psihopedagogice, întrucât Ministerul Educației a considerat că este autoritatea de reglementare a profesiei și doar această instituție poate realiza profilul de competențe. Acest lucru nu s-a întâmplat însă, în mod formal, astfel că, în 2014, are loc o nouă încercare de reglementare a profesiei prin Autoritatea Națională pentru Calificări. Este elaborat și propus un nou Standard Ocupațional pentru Profesor pentru învățământul gimnazial și pentru învățământul liceal, dar nici acesta nu trece de etapa de validare și rămâne un produs intelectual al unui proiect bine intenționat. În anul 2016 este însă aprobat, în sfârșit, prin Ordinul de Ministru nr. 4476, documentul *Standardele profesionale de formare continuă*, în fapt, un pachet de documente ce constituie standardele profesionale de formare continuă pentru funcția didactică de predare, pentru fiecare nivel de educație și grad didactic (gradul II și gradul I), dar și pentru formarea continuă o dată la 5 ani. OM nr. 4477 conține standardele și pentru funcțiile didactice auxiliare, pe 2 niveluri profesionale (debutant și experimentat). Din păcate, nici unul dintre documentele menționate, în vigoare sau fără a ajunge să fie aprobate, nu reușesc să influențeze și să producă schimbări semnificative pentru revizuirea modalităților de formare inițială, nici pentru revizuirea evaluărilor cadrelor didactice.

Extras din OM nr. 4476, Standard profesional pentru funcția didactică de predare profesor pentru învățământul gimnazial – gradul didactic I

1. Competențe de specialitate

- Se definesc potrivit Metodologiei CNCIS pentru descrierea calificării asigurate de fiecare program de studii universitare, se înscriu în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior
- Sunt publicate pe site-ul www.rncis.ro
- Sunt descrise de standardul occupational

2. Competențe profesionale

Standardul profesional privind evoluția în cariera didactică conține și descrie următoarele competențe profesionale:

1. Proiectarea activității educaționale
2. Conducerea și monitorizarea procesului educațional
3. Evaluarea activităților educaționale
4. Integrarea și utilizarea TIC în educație
5. Cunoașterea, consilierea și tratarea diferențiată a elevilor
6. Managementul clasei/grupeii de elevi/copii

3. Competențe transversale

Standardul profesional privind evoluția în cariera didactică conține și descrie următoarele competențe transversale:

1. Dezvoltarea instituțională a școlii și a parteneriatului școală-comunitate
2. Managementul carierei și al dezvoltării personale
3. Cercetare educațională aplicativă

Aceste încercări menite să aducă mai multă calitate în pregătirea psihopedagogică au fost congruente, în conținut, cu modele de referință din literatura de specialitate. În acest sens, remarcăm modelul foarte cunoscut al lui Danielson (2013), cu 4 domenii de competență și dimensiuni asociate:

1. Planificare și pregătire

- a. Aplicarea cunoștințelor de conținut și pedagogie
 - b. Cunoașterea și valorizarea elevilor
 - c. Stabilirea rezultatelor instrucționale
 - d. Utilizarea eficientă a resurselor
 - e. Planificarea unei instruiți coerente
 - f. Proiectarea și analizarea evaluărilor
2. Mediul de învățare
- a. Cultivarea unor medii de respect și afirmare
 - b. Promovarea unei culturi a învățării
 - c. Menținerea unor medii ce susțin scopurile instruiți
 - d. Sprijinirea comportamentului pozitiv al elevilor
 - e. Organizarea spațiilor pentru învățare
3. Experiențele de învățare
- a. Comunicarea scopului și a conținutului
 - b. Utilizarea întrebărilor și a tehnicilor de discuție
 - c. Implicarea elevilor în învățare
 - d. Utilizarea evaluării pentru învățare
 - e. Răspunsul flexibil la nevoile elevilor
4. Responsabilități profesionale
- a. Implicarea în practica reflexivă
 - b. Documentarea progresului elevilor
 - c. Implicarea familiilor și a comunităților
 - d. Contribuția la comunitatea și cultura școlară
 - e. Creșterea și dezvoltarea profesională
 - f. Acțiunea în serviciul elevilor

Observăm faptul că limbajul pentru exprimarea așteptărilor de la profesori este mai puțin formal, mai direct și comunică o serie de direcții de acțiune care sunt mai puțin prezente în cultura noastră profesional-educațională: practicile reflexive (promovate doar de curând, în mod explicit, în documentele de reglementare a profesiei), acțiunea *în serviciul elevilor*, o formulare pe care o regăsim, ca intenție, în centrarea pe elev. De asemenea, mediul de învățare, ca domeniu, cu sub-componentele sale, merită atenția profesorilor, întrucât a fost considerată o realitate implicită, sala de clasă și ornamentarea acesteia pentru a sprijini demersurile de predare – învățare. În modelul Danielson, mediul de învățare se referă atât la spațiul fizic, dar pune un accent pe relațiile din sala de clasă, pe rolul profesorului ca generator și stimulator al atmosferei din clasă și a calității acesteia, menită să susțină procesele complexe de predare – învățare, evaluarea și toate emoțiile asociate acestora.

În instrumentarul de evaluare foarte bogat în spațiul internațional, regăsim însă și abordări mai puțin tehnice, care îndrăznesc să provoace în special capacitățile reflexive ale cadrelor didactice cu privire la dimensiuni precum: grijă, corectitudine și respect, interacțiunea cu elevii, entuziasm, motivație și dedicare pentru profesie.

Un alt model privind competențele cadrelor didactice este cel propus de Shulman (1986) prin care explică procesul complex al predării ca folosirea și integrarea a diverse tipuri de

cunoștințe în timpul predării – nu mai puțin de șapte baze de cunoștințe pentru a preda eficient și cu succes. Cele șapte baze de cunoștințe sunt (i) cunoașterea conținutului specific disciplinei; (ii) cunoștințe pedagogice generale; (iii) cunoașterea curriculumului; (iv) cunoașterea conținutului pedagogic; (v) cunoașterea elevilor și a caracteristicilor acestora; (vi) cunoașterea contextelor educaționale și (vii) cunoașterea finalităților, scopurilor și valorilor educaționale. Pe de altă parte, Smith și Neale (1989) au propus că, pentru a preda, profesorii trebuie să cunoască materia, să cunoască conținutul, să cunoască strategiile de instruire și să cunoască elevii.

O altă perspectivă pe care o aducem în argumentația de față este cea legată de competențele viitorului și o gamă de competențe propuse de organizațiile internaționale, lumea muncii și a organizațiilor cu intervenții educaționale la nivel local/național/internațional. Toate aceste competențe care sunt propuse școlii și profesorilor pentru a forma în cadrul actualului curriculum sau cu presiunea de schimbări curriculare, sunt anticipații ale necesarului de competențe pentru viitorul apropiat și posibil de reglementat. În ce măsură profesorii care nu dețin aceste competențe pot să le formeze, chiar și în manieră integrată, dincolo de curriculumul prestabilit, mono-disciplinar în cazul țării noastre, elevilor din generațiile actuale din sălile de clasă?

<p>A. Dimensiune personală (din perspectiva gestionării sinelui):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Conceptul de sine; → Autoeficacitatea; → Autoreglarea; → Motivația; → Creativitatea; 	<p>B. Dimensiunea socială și comunitară (din perspectiva relațiilor sociale):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Abilități sociale; → Abilități civice;
---	--

Figura 1. Tipuri de abilități non-cognitive (UNICEF, 2016)

Cum ajung profesorii să *învețe* să fie buni profesioniști, fie după un model sau altul, după diferite reglementări disponibile sau nu, după referințe naționale sau internaționale? Ce este de făcut chiar când, aparent, în sistem, nu se întâmplă acele decizii așteptate?

Formarea continuă rămâne spațiul cel mai generos de a *învăța, reînvăța și dezvoltă* al profesioniștilor din domeniul educației – profesorii. Dezbateră continuă privind profesionalizarea carierei didactice sau a diferitelor roluri conexe (mentor, director/manager școlar) rămâne deschisă în absența unor acțiuni mai ferme de sprijin a profesorilor pentru a deveni mai eficienți (conceptul de *self-efficacy*, Bandura, 1977, 1994) în activitatea profesională, generând și rezultate ale elevilor mai bune – exprimate atât prin rezultatele la programele de testare internațională, dar și printr-o creștere a satisfacției elevilor față de școală. De asemenea, este necesară și afirmarea problemei stării emoționale a profesorilor în cadrul școlii și raportat la profesia lor, întrucât se raportează un nivel înalt de burnout în rândul profesorilor (Cox et. al.,

1985), iar efectele care vin odată cu acestea nu se răsfrâng doar asupra lor, ci și asupra mediului înconjurător (elevi, societate, sistem de învățământ).

Intervin, în alegerile privind formarea continuă, elemente decizionale critice: motivații personale, analize de nevoi mai simple sau mai sofisticate (evaluări de competențe cu instrumentar valid), alegeri tematice, alegeri ce țin de modul de desfășurare al programelor, de nivel de implicare solicitat, de propria prezență conștientă și activă în parcursul de formare ș.a.

În final, profesia didactică rămâne una dintre profesiile cruciale pentru dezvoltarea societății prin contribuția la dezvoltarea capitalului uman, prin sistemele de educație și formare profesională. Criza de profesori din ultimii ani (Comisia Europeană, 2023) și agravarea deficitului de cadre didactice din toate țările europene ridică semnale și solicită acțiuni urgente.

Câteva din acțiunile posibile sunt evidențiate în continuare, pentru fiecare etapă de carieră în care se află personalul didactic:

1. Atragerea spre cariera didactică – formarea inițială și oportunități de reconversie
 - Acțiuni posibile: întâlniri cu studenții, exemple, activități specifice de consiliere și orientare profesională
2. Sprijin la început de carieră didactică – debutanți
 - Integrarea identității profesionale
 - Mecanisme de răspuns la crize și conflicte
 - Întărire și valorizare pe punctele forte, feed-forward pentru dezvoltare
3. Menținerea/retenția în cariera didactică
 - a. Comunitatea profesională, validare, re-contractarea profesională – de ce mai sunt aici?
 - b. Destabilizarea – îndoieli cu privire la propria semnificație în rolul profesional
 - c. Re-identificarea, noi roluri, perspective, explorarea a opțiunilor și alternativelor în contextul profesiei didactice

Pentru toate aceste direcții, este nevoie de acțiuni concrete, evenimente, oportunități de întâlnire și dialog, de procese bine structurate și bine conduse pentru agregarea comunităților de învățare și a demersurilor de recrutare, sprijinire și menținere a profesorilor buni și motivați în școlile noastre.

DESPRE AUTOARE

Oana MOȘOIU este lector universitar, doctor în Științele Educației și predă în cadrul Departamentului de Științele Educației, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București. Predă în cadrul programului de studii de licență pentru specializarea Pedagogie, în cadrul programelor de masterat, precum și în cadrul unui program postuniversitar și al unor programe internaționale de studii: Teoria și metodologia evaluării educaționale, Evaluarea programelor sociale și educaționale, Managementul și evaluarea programelor educaționale, Dimensiunea reflexivă a profesiei didactice, Educație nonformală și dezvoltare comunitară, Competențe cross-profesionale. Este coordonator de practică profesională și dezvoltă relații și colaborări cu organizații relevante din domeniul educației pentru a conecta lumea universitară cu practica domeniului și implicarea în comunitatea largă a sectorului educațional.

Are peste 20 de ani de experiență în domeniul formării și dezvoltării profesionale și continue a adulților (formare de formatori, formare în domeniul tineretului și educației nonformale – lucrători de tineret, lideri de grup și mentori de voluntari, manageri de voluntari, scriere de proiecte, formarea profesională continuă a cadrelor didactice).

A colaborat și lucrează cu organizații și instituții naționale și internaționale: Ministerul Educației – coordonator intervenții sistemice în proiectul ROSE, finanțat de Banca Mondială; ANPCDEFP – Programul Erasmus+; World Vision; Teach for Romania; Fundația Noi Orizonturi, PROEDUS – Centrul de Programe Educaționale și Sportive / Primăria Municipiului București, Asociația Lifelong Learning Education.

A contribuit la elaborarea a numeroase rapoarte, studii și cercetări, este designer de programe de formare profesională continuă, formator de formatori.

Domenii de expertiză: evaluare (evaluarea competențelor și evaluarea programelor); educație nonformală, tineret și contextul programului Erasmus+; formarea și dezvoltarea competențelor profesionale; dezvoltare personală și consultanță de proces; asigurarea calității în educație; recunoașterea competențelor dobândite în contexte nonformale și informale/a experiențelor anterioare de învățare.

Certificări: formator; evaluator competențe profesionale; coach acreditat; acreditări pe instrumente de dezvoltare organizațională.

Profil profesional: LinkedIn - <https://www.linkedin.com/in/oanamosoiu/>

Bibliografie:

1. Balica M., Benga O., David-Crisbăsanu S., ... coord.: Apolzan E., Grigorescu A. (2016). *Dezvoltarea abilităților non-cognitive la adolescenții din România*. Alpha MDN, Buzău.
2. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84, 191- 215.
3. Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press.
4. Cox, Tom. *The nature and measurement of stress*. *Ergonomics* 28.8 (1985): 1155-1163.
5. Comisia Europeană (2023). *Monitorul educației și formării profesionale*, DOI10.2766/509416, accesibil <https://op.europa.eu/webpub/eac/education-and-training-monitor-2023/ro/country-reports/romania.html>
6. Danielson, Charlotte. *Enhancing professional practice: A framework for teaching*. AsCD, 2007.
7. Gudmundsdottir, S., & Shulman, L. (1987). Pedagogical content knowledge in social studies. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 31(2), 59-70.

Lucrările simpozionului pe secțiuni

Secțiunea 1: Articole/lucrări care evidențiază aspecte ale managementului emoțiilor, ale comunicării și ale învățării, elaborate de profesorii consilieri școlari

CUM SĂ PRACTICI MINDFULNESS PENTRU GESTIONAREA SITUAȚILOR STRESANTE

**Prof. consilier școlar Ciucă Nicoleta
C.J.R.A.E. Ialomița**

Viața nu este ușoară. Adesea poate fi agitat și stresant. Uneori, gândurile și sentimentele pot părea ca o furtună care se dezlănțuie în ocean. Cu toate acestea, indiferent cât de dur este oceanul la suprafață, adânc în jos, lucrurile sunt calme și clare. Mindfulness ne ajută să găsim acest calm, chiar și atunci când ne simțim copleșiți. Practicarea mindfulness înseamnă să fii mai conștient de emoții, gânduri și senzații corporale. Această conștientizare ne ajută să ne păstrăm concentrarea asupra momentului prezent, mai degrabă decât să ne facem griji cu privire la trecut sau viitor.

Ce este mindfulness?

Mindfulness înseamnă să fii atent la ceea ce se întâmplă acum. Când practici mindfulness, îți îndrepti atenția asupra gândurilor, emoțiilor și senzațiilor corpului în momentul prezent. În timp ce faci acest lucru, faci tot ce poți pentru a accepta ceea ce experimentezi, fără a eticheta că este „bun”, „rău” sau orice altceva. Acest lucru vă poate ajuta să vă simțiți mai calmi și să faceți față mai bine stresului și frustrării.

Concentrarea asupra prezentului ne ajută să:

- Ne simțim mai puțin deprimati – așa cum facem adesea atunci când ne îngrijorăm pentru trecut;
- Să ne simțim mai puțin anxioși – așa cum facem adesea atunci când ne îngrijorăm pentru viitor;

Cum mă poate ajuta mindfulness?

- Studiile arată că mindfulness poate:
 - creșterea sau îmbunătățirea bunăstării mentale;
 - ne ajută să ne calmăm mintea și să ne relaxăm;
 - ne ajută să ne gestionăm emoțiile;
 - are un impact pozitiv asupra stării de spirit;
 - ajută la tratarea depresiei și tulburărilor de anxietate;
 - ameliorează simptomele de deficit de atenție / tulburare de hiperactivitate (ADHD);
 - îmbunătățește relațiile între prieteni, părinți, parteneri și copii;

Cum pot fi mai atent?

În lumea de astăzi, nu este întotdeauna ușor să ne păstrăm mintea în momentul prezent. Atenția noastră este adesea atrasă de multe lucruri, inclusiv de dispozitivele noastre sau de alte

tehnologii. Așa că ajungem să nu acordăm toată atenția noastră la ceea ce facem sau la oamenii cu care suntem. Sau rămânem în trecut, sau ne îngrijorăm pentru viitor. Mentea noastră sare constant de la un lucru la altul. Profesorii de mindfulness spun că aceasta este „mente noastră de maimuță”. Este ca și cum mента noastră este plină de maimuțe, toate sărind, urlând și urlând pentru a ne atrage atenția. Practica mindfulness ne poate ajuta să ne înlănțim „mente de maimuță”. Acest lucru ar putea părea greu de făcut la început, dar poate fi într-adevăr simplu și ușor.

Iată câțiva pași pentru a vă ghida pe calea voastră:

-participați pe deplin;

-încearcă să:

•îți concentrezi întreaga atenție asupra a ceea ce faci;

-încearcă să nu:

•faci multe lucruri în același timp;

❖ Reflectă!

Încearcă să:

Observi gândurile, emoțiile și senzațiile corpului cu o curiozitate deschisă!

Nu judeci experiența (ca fiind bună sau rea sau orice altceva) sau să acționezi imediat asupra sentimentelor tale!

❖ Recunoaște !

Amintește-ți că gândurile, emoțiile și senzațiile corpului tău sunt doar gânduri, emoții sau senzații! Acestea nu reflectă întotdeauna întregul adevăr și se pot schimba de la un moment la altul. Concentrează-te pe ceea ce observi sau simți!

Încearcă să nu îți transformi emoțiile și gândurile în fapte! Există o mare diferență între a gândi „mă simt neîubit acum” și „nimeni nu mă iubește”.

❖ Acceptă!

Încearcă să accepți ceea ce experimentezi, fără judecată!

Încearcă să nu judeci experiența sau să te gândești la gândurile, sentimentele și senzațiile corpului ca fiind „bune”, „rele”, „corecte” sau „greșite”!

❖ Refocalizare!

Încearcă să observi când gândurile tale rătăcesc, apoi adu-ți ușor conștientizarea înapoi în momentul prezent! Fă o pauză conștientă!

Încearcă să nu te judeci aspru atunci când se întâmplă acest lucru!

❖ Fii bun cu tine însuși!

Încearcă să răspunzi la gândurile, emoțiile și senzațiile corpului cu o atitudine blândă și plină de compasiune față de tine însuși.

Încearcă să nu te critici pentru că nu ești mai bun.

Mindfulness-ul de zi cu zi

Există multe modalități de a fi mai atenți în viața noastră ocupată. Indiferent de ceea ce faci, poți să-ți atragi toată atenția asupra ei. Implică-te în ceva care îți place și te poți scufunda în: sport, yoga, muzică, dans, drumeții.

Lasă-te doar să fii !

Iată câteva modalități de a practica mindfulness într-un mod mai formal:

❖ Conștientizarea respirației

1. Stai jos într-o poziție confortabilă.

2. Adu-ți conștientizarea în respirație. Observați cum pieptul și burta se mișcă cu fiecare respirație, cum se simt nările pe măsură ce aerul se mișcă înăuntru și afară. Când mintea ta rătăcește, adu-ți ușor atenția înapoi la respirație.

3. Faceți acest lucru timp de câteva minute.

❖ **Mindfulness Pauză** - o pauză de 30 secunde pentru calmare

1. Respirați încet adânc, extinzându-vă burta și pieptul. Concentrați-vă pe modul în care respirația se simte în nări, piept și burtă.

2. Țineți respirația pentru o clipă.

3. Expirați încet. Concentrați-vă pe modul în care corpul vostru se simte, pe măsură ce vă dați drumul respirației.

4. Reconectează-te cu orice faci.

Exercițiu nr. 1:

Autocunoașterea emoțională (exercițiu din metoda Silva)

Găsește o poziție foarte comoda și confortabilă. Poți să stai pe pat, pe un fotoliu sau pe un scaun. Închide ochii și numără lent de la 10 la 1. Poți folosi orice sugestii pentru ca să te interiorizezi mai bine.

Apoi repetă în minte sau roagă pe cineva să îți citească aceste sugestii:

10 - ești atent la corpul tău, îți simți picioarele și brațele așezate confortabil;

9 - îți simți mâinile relaxate, calde, grele;

8 - o senzație de liniște și confort te cuprinde pe măsura ce te relaxezi;

7 - ești atent la respirația ta;

6 - cu fiecare respirație te simți tot mai calm, relaxat, confortabil;

5 - mintea ta se liniștește, gândurile se întorc acasă;

4 - te simți liniștit, echilibrat, confortabil;

3 - ești din ce în ce mai atent la lumea ta interioară;

2 - mintea ta e lucidă, concentrată, liniștită, focalizată pe propriile gânduri și emoții;

1 - ești pe deplin interiorizat și atent la tot ce se petrece în interiorul tău;

După aceasta etapă, doar rămâi atent la emoțiile tale, lasă-ți mintea să zboare unde dorește ea, dar rămâi atent la ce simți!

Păstrează atenția, apoi, în interiorul tău, asupra celei mai frumoase dintre emoții și fă-o să se disipeze în întregul tău corp!

Numără de la 1 la 3 și ieși din starea de interiorizare!

1 - ești atent la gândurile și emoțiile tale;

2 - ești atent la respirația ta și te simți plin de energie și bună dispoziție;

3 - îți simți corpul relaxat, plin de energie și forța interioară. Poți deschide ochii!

Poți reface exercițiul de oricâte ori e nevoie, folosind și alte emoții decât cea inițial aleasă.

Bibliografie:

Mindfulness 101 - <https://www.scribd.com/document/459333386/mindfulness-101>

Mindfulness Workbook pentru copii – 60+ activități pentru a te concentra, a rămâne calm și a face alegeri bune – Hannah Sherman

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII – JURNALUL DIGITAL DE ÎNVĂȚARE AL ELEVULUI

**Prof. consilier școlar Răduță Georgeta
CJRAE Ialomița**

Cum se poate folosi un jurnal de învățare la școală

Elevii pot fi îndrumați să țină un jurnal de învățare în care să noteze ce au învățat, întrebări, idei, realizări și provocări întâmpinate pe parcursul unui modul de studiu.

Aceste jurnale pot include gânduri, sentimente, observații, feedback primit de la colegi sau de la profesori și autoevaluări. Un jurnal este conceput într-un mod care permite un fel de dialog cu un profesor din aceeași instituție.

Evaluarea se bazează pe angajamentul și regularitatea cu care elevul își actualizează jurnalul, consecvența și sinceritatea reflecțiilor, precum și capacitatea de a lega experiențele de învățare de obiectivele disciplinei de studiu respective.

Această metodă încurajează metacogniția și dezvoltă abilitățile de autoevaluare și reflecție critică.

Jurnalele pot fi realizate digital în aplicații precum: Padlet, Seesaw, Edmodo, GoogleDocs/GoogleSheet sau Microsoft OneNote. Aceste aplicații facilitează un mediu colaborativ între elevi și profesori și permit monitorizarea și evaluarea continuă a procesului de învățare.

Cum se poate folosi un jurnal de învățare în GoogleDocs sau GoogleSheet în timpul liber

Se folosește un GoogleDocs sau GoogleSheet, accesibil practic de oriunde, de pe orice dispozitiv. Un alt avantaj este că aceste documente dispun de salvare automată. Se va consemna zi de zi sau oricând este cazul ceva ce s-a învățat la acel moment. Poate fi o nouă abilitate, o informație semnificativă, poate au rămas niște informații în minte în urma a ceea ce s-a vizualizat, citit sau auzit. Poate fi ceva interesant de pe o rețea de socializare.

Notările în jurnal trebuie să fie succinte, concise, monosilabice chiar. Pot fi date, fapte, idei, informații, atât timp cât este ceva nou pentru elev și i-a reținut atenția. Nu trebuie să se consemneze tot și orice detaliu, ci doar informațiile semnificative. Evident, dacă se preferă, se poate ține foarte bine un jurnal de învățare fizic, pe hârtie. Formatul are mai puțină importanță și și-l alege fiecare dacă și-l dorește în format fizic sau digital. Elevii vor prefera jurnalul în varianta digitală, pentru că îl pot realiza mai rapid pe telefonul SMART.

Cucoș Constantin și colaboratorii precizează în volumul „Educația digitală” că toate metodele complementare de învățare și evaluare a performanțelor școlare și academice au determinat comunitatea educațională să propună și să dezvolte variante digitale „pentru mai toate metodele de evaluare autentică, precum portofoliul, proiectul, autoevaluarea și evaluarea colegială (sau interevaluarea), jurnalul reflexiv etc. atât pentru învățământul preuniversitar, cât și pentru învățământul superior.”

Structura unui jurnal de învățare digital

Se poate utiliza un template simplu de 3 coloane ce conține: Dată/Ce am învățat azi/Observații, unde primele două trebuie completate desigur mereu, iar la „Observații” când ai ceva precizări pentru tine. Acest tabel poate fi îmbunătățit și se pot adăuga și monitoriza și alte coloane. Se poate adăuga și o coloană cu Domeniul de care ține informația învățată (IT,

Economie, Istorie, Social Media, etc). O alta cu sursa de informație (Discovery Channel, Facebook, Wikipedia, Bibliotecă, etc.). În felul acesta, elevii vor avea o evidență mai bună și pot ulterior filtra intrările în acest jurnal de învățare după diverse criterii. La început însă, este recomandat să se înceapă cu un Jurnal de învățare simplu (cu 3 coloane) și apoi să se adauge diverse coloane în funcție de nevoi.

Avantajele jurnalului de învățare

- Elevul va ține pasul cu task-urile zilnice, știe ce are de învățat sau ce are programat zi de zi sau pentru următoarea perioadă de timp, fiind de ajutor în managementul învățării personale;
- Ce își notează elevul în tabelul din jurnal se va salva automat și poate fi accesat oricând și rapid, învățarea devenind astfel activă, cu mai multe posibilități de interacțiune și dezvoltare în mediul online;
- Dezvoltă competențele digitale ale utilizatorilor, dar și învățarea de tip colaborativ în mediul online;
- Jurnalul de învățare poate fi util atât pentru tipul de învățare fizic, cât și pentru tipul de învățare online;
- Elevul își poate tria mult mai ușor sursele de informație și poate fi considerat un motor motivațional pentru toți elevii, începând cu clasa a II- a, inclusiv studenții.

Pentru elevii care doresc câte un jurnal tehnoredactat tip carte, la disciplinele școlare importante, puteți consulta oferta jurnalelor școlare pentru limba română (la clasa a VI a, link postat la Resurse).

Jurnalul de învățare este un instrument de lucru obișnuit în cultura predării și învățării din diferite țări europene, care sprijină învățarea individuală. Acest reper vizual ajută elevul să observe care este volumul de muncă din ultimul timp și astfel își poate evalua productivitatea.

Jurnalul și discuțiile pe marginea lui, îi oferă elevului, prosibilitatea să exerseze și să descopere singur acțiunile și deciziile care îi pot influența în mod pozitiv evoluția, ajutându-l să atingă scopul popus.

În concluzie, un jurnal de învățare este un document personal. Învățarea este defapt o călătorie, iar un jurnal de învățare devine astfel un mijloc de a amplifica această călătorie frumoasă prin anii de școală!

Bibliografie:

Ceobanu Ciprian, Cucos Constantin, Istrate Olimpius, Pânișoară Ion-Ovidiu – *Educația digitală*, Editura Polirom, 2022

<https://lionsquest.ro/wp-content/uploads/2020/10/Jurnalul-elevului-clasa-3.pdf>

https://carturesti.ro/info/jurnalul-meu-scolar-75269644?t=a_related&p=2&lang=en-US

<https://cuminvataoamenii.ro/magazin/produs/jurnal-de-invatare/>

<https://mentolio.ro/jurnal-de-invatare/>

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR ȘI ÎNVĂȚAREA

**Prof. consilier școlar Vasile Elena
CJRAE Ialomița**

Școala introduce preocuparea pentru starea de bine a elevilor săi și, prin componentele sale, asigură calitatea vieții școlare. O școală modernă se preocupă nu doar de predare, ci și de starea de bine a elevilor săi. Aceasta implică un mediu sigur și susținător, programe de sănătate mentală, consiliere și sprijin individualizat pentru nevoile elevilor, precum și tehnologii și metode de învățare adaptate nevoilor lor. O abordare holistică asigură faptul că elevii se simt în siguranță, valorizați și pregătiți să învețe și să crească în moduri multiple. Emoțiile joacă un rol crucial în procesul de învățare. Ele pot afecta atenția, memoria și motivația, influențând astfel capacitatea noastră de a învăța și de a reține informații. De exemplu, emoțiile pozitive pot îmbunătăți capacitatea de concentrare și de a procesa informațiile, în timp ce emoțiile negative pot avea un impact negativ asupra acestor aspecte. Gestionarea emoțiilor poate fi importantă în optimizarea procesului de învățare. Este important ca școala să promoveze o cultură a comunicării deschise, în care toți cei implicați să se simtă înțeleși, informați și implicați în procesul educațional. Prin abordări precum educația socio-emoțională și practici de conștientizare a emoțiilor, școlile moderne își propun să ofere elevilor instrumente și resurse pentru a-și înțelege și controla emoțiile, ceea ce poate duce la performanțe academice mai bune și la o bună sănătate mentală.

Interdependența dintre managementul emoțiilor și învățare este profundă. Atunci când indivizii pot gestiona emoțiile lor eficient, ei sunt mai predispuși să fie deschiși la învățare și să abordeze provocările cu mai multă încredere și reziliență. Pe de altă parte, învățarea poate îmbunătăți abilitățile de gestionare a emoțiilor, oferind instrumente cognitive și comportamentale pentru a face față situațiilor stresante sau provocatoare.

Managementul emoțiilor și învățarea sunt două aspecte fundamentale ale dezvoltării personale și profesionale. În timp ce managementul emoțiilor se concentrează pe conștientizarea, înțelegerea și controlul propriilor emoții, învățarea implică achiziționarea de cunoștințe, abilități și perspective noi. Acestea două sunt strâns legate și se influențează reciproc într-o varietate de moduri. Serviciile de consiliere în școală sunt extrem de importante pentru sprijinirea elevilor în gestionarea emoțiilor lor și în optimizarea procesului de învățare. Aceste servicii pot include consiliere individuală sau în grup, tehnici de gestionare a stresului, terapie cognitiv-comportamentală, programe de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale, precum și resurse pentru părinți și cadre didactice. Scopul lor este de a crea un mediu școlar sigur și susținător, în care elevii să se simtă încrezători și motivați să învețe. Se realizează prin:

- Consiliere individuală: Întâlniri one-on-one cu elevii pentru a le oferi un spațiu sigur în care să își exprime emoțiile și să exploreze strategii pentru gestionarea acestora.
- Grupuri de suport: Organizarea sesiunilor de grup în care elevii pot să împărtășească experiențe similare și să primească sprijin reciproc în gestionarea emoțiilor.
- Terapie cognitiv-comportamentală (TCC): Utilizarea tehnicilor TCC pentru a ajuta elevii să identifice și să schimbe gândurile și comportamentele negative asociate cu anumite emoții.
- Meditație și relaxare: Învățarea tehnicilor de meditație, respirație profundă și relaxare progresivă pentru a reduce stresul și anxietatea.
- Exerciții de conștientizare emoțională: Ajutarea elevilor să își înțeleagă și să își recunoască emoțiile, să le identifice și să le exprime în mod sănătos.
- Intervenții în crize: Consilierii școlari sunt instruiți să gestioneze situații de criză și să ofere suport imediat elevilor care se confruntă cu emoții intense sau cu situații dificile.
- Antrenament în rezolvarea problemelor: Învățarea abilităților de rezolvare a problemelor pentru a gestiona situațiile stresante și conflictuale într-un mod constructiv. Grupuri de suport:

Organizarea sesiunilor în grup în care elevii pot împărtăși experiențele lor și pot primi sprijin din partea colegilor și a consilierului. Educație emoțională: Furnizarea de informații și resurse despre inteligența emoțională și modul în care aceasta poate fi cultivată pentru a îmbunătăți gestionarea emoțiilor.

- Colaborare cu părinții și cadrele didactice: Lucrul împreună cu părinții și profesorii pentru a identifica factorii declanșatori ai emoțiilor și pentru a dezvolta strategii consistente de gestionare a acestora atât la școală, cât și acasă.
- Sprijin pentru îmbunătățirea performanței școlare:
 1. Identificarea blocajelor emoționale: Consilierii școlari ajută elevii să identifice și să depășească blocajele emoționale care pot împiedica învățarea eficientă, cum ar fi anxietatea legată de examene sau frica de eșec.
 2. Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională: Prin tehnici și strategii specifice, consilierii școlari îi învață pe elevi cum să-și regleze emoțiile pentru a-și îmbunătăți concentrarea și performanța în timpul studiului și examenelor.
 3. Promovarea unui mediu de învățare pozitiv: Consilierii școlari colaborează cu cadrele didactice și cu personalul școlar pentru a crea un mediu de învățare sigur, inclusiv și empatic, care să faciliteze gestionarea emoțiilor și să sprijine succesul academic al tuturor elevilor.

Consilierii școlari au un rol important în susținerea elevilor în gestionarea emoțiilor și în optimizarea procesului de învățare. Prin oferirea unui suport emoțional adecvat, prin dezvoltarea abilităților de reglare emoțională și prin promovarea unui mediu de învățare pozitiv, aceștia contribuie la creșterea succesului academic și la dezvoltarea globală a elevilor.

Atunci când vine vorba de managementul emoțiilor, este important să ne dăm seama că emoțiile noastre pot influența modul în care învățăm și procesăm informațiile. De exemplu, stresul excesiv sau anxietatea pot afecta capacitatea noastră de concentrare și de a înțelege lucruri noi. Prin gestionarea adecvată a emoțiilor, putem îmbunătăți calitatea învățării noastre și performanța în diverse domenii. În același timp, procesul de învățare poate avea un impact semnificativ asupra emoțiilor noastre. Atunci când avem succes în dobândirea de noi competențe sau în rezolvarea problemelor dificile, putem experimenta emoții pozitive precum satisfacție și încredere în sine. Pe de altă parte, eșecurile sau dificultățile în învățare pot genera emoții negative precum frustrare sau dezamăgire. Pentru a gestiona eficient aceste interacțiuni între managementul emoțiilor și învățare, este util să dezvoltăm anumite strategii și abilități. Acestea pot include tehnici de relaxare și de reducere a stresului pentru a gestiona emoțiile negative, precum și metode de învățare eficientă, cum ar fi stabilirea de obiective clare, utilizarea diverselor stiluri de învățare și solicitarea de ajutor atunci când este nevoie. Prin conștientizarea și gestionarea adecvată a emoțiilor noastre și prin adoptarea unor strategii eficiente de învățare, putem îmbunătăți performanța noastră și calitatea vieții în general. Managementul emoțiilor în învățare este esențial pentru a optimiza procesul de învățare și performanța academică. Iată câteva tehnici eficiente:

- Conștientizarea emoțiilor: Învăță să identifice și să recunoști emoțiile tale în timpul învățării. Aceasta îți permite să gestionezi mai eficient reacțiile emoționale și să te adaptezi în consecință.
- Respirația profundă: Practicarea respirației profunde poate calma sistemul nervos și poate reduce nivelul de stres și anxietate în timpul învățării.
- Auto-reflecție: Ia-ți timp să reflectezi asupra emoțiilor tale în legătură cu procesul de învățare. Identifică factorii care îți provoacă stres sau anxietate și găsește modalități de a le gestiona eficient.
- Gestionarea timpului: Planifică-ți timpul în mod eficient pentru a evita suprasolicitarea și pentru a reduce stresul asociat cu termenele limită și procrastinarea.
- Exercițiile fizice: Activitatea fizică regulată poate contribui la reducerea nivelului de stres și poate îmbunătăți starea de spirit, ceea ce poate facilita procesul de învățare.

- Comunicarea deschisă: Discută cu profesorii sau colegii despre emoțiile tale legate de învățare și solicită sprijin sau sfaturi atunci când simți nevoia.
- Tehnici de relaxare: Experimentează diferite tehnici de relaxare, cum ar fi meditația sau ascultarea muzicii relaxante, pentru a-ți calma mintea și a-ți îmbunătăți concentrarea în timpul studiului.
- Păstrarea unei perspective pozitive: Focalizează-te pe aspectele pozitive ale învățării și pe progresele pe care le faci, chiar și în fața dificultăților sau eșecurilor temporare.Etc.

Practicarea constantă a acestor tehnici poate contribui la dezvoltarea unei abordări sănătoase și echilibrate în ceea ce privește gestionarea emoțiilor în procesul de învățare.

Conștientizarea emoțiilor este esențială pentru a gestiona emoțiile eficient. Este important să fim conștienți de ele și să le înțelegem ca parte integrantă a experienței noastre umane. Prin conștientizare și recunoaștere, putem identifica și aborda mai bine modurile în care acestea ne influențează comportamentul și deciziile. Educația emoțională joacă un rol tot mai important în sistemele de învățământ, ajutând elevii să-și dezvolte abilități de gestionare a emoțiilor.

În concluzie, managementul emoțiilor și învățarea sunt două aspecte interconectate ale dezvoltării umane, iar înțelegerea și cultivarea acestora pot contribui la creșterea personală și profesională a indivizilor într-o lume tot mai complexă și dinamică.

Bibliografie:

- 1."Managementul emoțiilor – Cum să-ți stăpânești sentimentele pentru a-ți atinge obiectivele", "Inteligența emoțională", Daniel Goleman, 2018, Ed. Curtea Veche
- 2."Consiliere Educațională", Adriana Baban, 2009, Ed. Asoc. de Științe Cognitive din România

Secțiunea 2: Articole/lucrări care evidențiază aspecte ale managementului emoțiilor, ale comunicării și ale învățării, elaborate de cadrele didactice

Funcții de conducere: inspectori școlari, directori, directori adjuncți

„WORLD'S LARGEST LESSON”

**Inspector școlar general adjunct, prof. Coteș Manuela Nicoleta
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița**

Organizația Națiunilor Unite, încă din anul 2015, a fixat 17 obiective globale, cu scopul de a crea o lume mai bună, până în anul 2030: ”Fără sărăcie”, ”Foamete „zero””, ”Sănătate și bunăstare”, ”Educație de calitate”, ”Egalitate de gen”, ”Apă curată și sanitație”, ”Energie curată și la prețuri accesibile”, ”Muncă decentă și creștere economică”, ”Industrie, inovație și infrastructură”, ”Inegalități reduse”, ”Orașe și comunități durabile”, ”Consum și producție responsabile”, ”Acțiune în domeniul schimbărilor climatice”, ”Viața acvatică”, ”Viața terestră”, ”Pace, justiție și instituții eficiente” și ”Parteneriate pentru realizarea obiectivelor”. Aceste obiective sunt implementate și prin activități educative, demarate cu prilejul ”Zilei internaționale a drepturilor copiilor”.

Participarea activă la proiectul propus de UNICEF ”World’s Largest Lesson” a constituit o provocare, prin abordare diferită a activităților de învățare, la orele de geografie .Proiectul de lecție propus de UNICEF, în luna noiembrie 2023, a avut ca ca temă poluarea, cu referiri la poluarea apelor, dar și la impactul schimbărilor climatice asupra naturii. Această experiență autentică de învățare a avut un impact nu doar cognitiv, fiind asigurată și incluziunea în educație, prin adaptarea mediului de învățare la nevoile lor. Laboratorul de chimie a fost cadrul care le-a permis elevilor să îmbine competențele specifice disciplinelor geografie și chimie. Obiectivele lecției s-au referit la definirea poluării apei, identificarea unor cauze ale poluării, descrierea inegalităților privind accesul la apă curată la nivel mondial.



Activitățile de învățare propuse în cadrul proiectului i-au atras pe elevi, aceștia implicându-se cu entuziasm și seriozitate. Lucrând în echipă , elevii au îmbinat competențele dobândite de la geografie, (localizare pe Harta fizică a lumii a regiunilor de pe glob, afectate de poluare), cu cele de chimie (realizarea diferitelor experimente pentru a determina cauzele poluării). Prin implicarea activă, participativă , elevii au ajuns la concluzia că, în întreaga lume, foarte mulți oameni nu au acces la apă curată, din diferite motive, pentru că poluarea apei nu este singura cauză.

Fiind implicați în propria predare, elevii și-au îmbunătățit cunoștințele și abilitățile, iar profesorul a contribuit doar la construirea unui mediu de învățare optim și la încurajarea atitudinilor pozitive.

Implicarea emoțională, relaționarea și colaborarea au susținut motivația și dorința elevilor de a



continua procesul de învățare. Pe parcursul activității, și-au dezvoltat abilitățile sociale și emoționale, profesorul contribuind la dezvoltarea autonomiei elevilor, prin oportunitatea de a alege și de a-și asuma diferite roluri semnificative în grupă.

Tipuri de resurse educaționale digitale:

➤ privind poluarea apei:

- <http://eschooltoday.com/pollution/water-pollution/what-is-water-pollution.html>
- <http://www.water-pollution.org.uk/>

- <https://www.youtube.com/watch?v=lgLIMaZAJj0>

➤ jocuri și activități în legătură cu apa:

- pentru elevi: http://water.epa.gov/learn/kids/drinkingwater/kids_4-8.cfm
- pentru profesori: http://water.epa.gov/learn/kids/drinkingwater/teachers_4-8.cfm

Bibliografie:

- <https://www.unicef.org/romania/ro/comunicate-de-pres%C4%83/unicef-invita%C4%83-elevii-%C8%99i-profesorii-din-rom%C3%A2nia-s%C4%83-ia-parte-la-cea-mai-mare#:~:text=Rom%C3%A2n%C4%83.%20Bucure%C8%99ti,%2015%20noiembrie%202023.%20UNICEF%20%C3%AEn%20Rom%C3%A2nia%20lanseaz%C4%83%20%C8%99i>
- <https://www.qie.ro/drepturilecopilului/>

EMOȚIA CA RESURSĂ DIDACTICĂ: GESTIONAREA TRĂIRILOR ÎN ORA DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ

**Inspector școlar, prof. Bugaenco Livia-Oana
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița**

Introducere

În educația contemporană, dimensiunea emoțională joacă un rol esențial în dezvoltarea elevilor. Managementul emoțiilor – abilitatea de a identifica, înțelege și controla trăirile emoționale – este o componentă cheie în orice proces educațional, iar ora de limba și literatura română oferă un cadru optim pentru a integra această componentă. Prin intermediul textelor literare, al dezbaterilor și al scrierii creative,

elevii au ocazia să își dezvolte competențele emoționale, element crucial pentru dezvoltarea lor personală și socială.

1. Literatura ca instrument de explorare emoțională

Textele literare oferă ocazia elevilor să exploreze și să reflecteze asupra emoțiilor. Fie că este vorba despre poezia lirică a lui Mihai Eminescu sau de romanele psihologice ale lui Liviu Rebreanu, aceste opere aduc în discuție o gamă largă de emoții umane. Analizând trăirile personajelor, elevii învață să recunoască și să înțeleagă propriile emoții.

Exemplu practic: Profesorii pot utiliza tehnici precum jurnalul emoțional, în care elevii reflectează asupra trăirilor personajelor, dar și asupra propriilor emoții provocate de text. Acest exercițiu nu doar că dezvoltă empatia, ci și capacitatea de auto-reflecție.

2. Dezbaterile și gestionarea emoțiilor în interacțiunile sociale

Dezbaterile din cadrul orelor de limba română oferă elevilor șansa de a-și exprima opiniile și de a gestiona emoțiile generate de contradicții sau tensiuni. Aceste activități dezvoltă autocontrolul, toleranța față de alte perspective și cultivă exprimarea asertivă a emoțiilor.

Exemplu practic: Profesorul poate organiza dezbateri pe teme literare controversate (ex. caracterizarea unui personaj), ceea ce stimulează gestionarea emoțiilor în fața argumentelor diferite și antrenează elevii să-și exprime opiniile într-un mod constructiv.

3. Scrisul creativ – spațiu pentru exprimarea emoțiilor

Scrisul creativ este un mijloc excelent prin care elevii își pot exterioriza și înțelege emoțiile. Fie că este vorba despre narațiuni sau poezii, creațiile personale oferă un cadru sigur pentru explorarea și exprimarea trăirilor interioare. Prin transpunerea emoțiilor în cuvinte, elevii își dezvoltă abilități de auto-reglare emoțională și introspecție.

Exemplu practic: Profesorii pot propune teme de scriere narativă sau poezie care să abordeze emoții precum frica, tristețea sau bucuria, oferind elevilor libertatea de a se exprima creativ.

4. Rolul profesorului și al climatului clasei în gestionarea emoțiilor

Un climat emoțional pozitiv în clasă este esențial pentru ca elevii să învețe să-și gestioneze emoțiile. Profesorul joacă un rol central, acționând ca model de gestionare a propriilor emoții și creând un mediu sigur pentru exprimarea liberă a trăirilor. Relațiile bazate pe încredere și empatie între profesor și elevi stimulează o dezvoltare emoțională armonioasă.

Exemplu practic: Profesorii pot introduce activități de grup care să faciliteze exprimarea emoțiilor și empatia, cum ar fi cercurile emoțiilor, în care elevii își împărtășesc stările la începutul orei.

Concluzie

Integrarea managementului emoțiilor în cadrul orei de limba și literatura română oferă multiple beneficii elevilor, de la dezvoltarea empatiei și auto-reglării emoționale, la îmbunătățirea relațiilor interpersonale și a abilităților de comunicare. Literatura, dezbaterile și scrisul creativ sunt mijloace eficiente prin care elevii își pot explora și înțelege emoțiile, iar profesorii au un rol esențial în facilitarea acestui proces. În concluzie, emoția devine nu doar un subiect de studiu, ci și un instrument didactic valoros pentru formarea completă a elevilor.

Bibliografie:

- ✓ Goleman, D. (2006). Inteligența emoțională: De ce este mai importantă decât IQ-ul. Editura Curtea Veche.
- ✓ Hattie, J., & Yates, G. (2013). Visible Learning and the Science of How We Learn. Routledge.
- ✓ Cristea, S. (2003). Psihopedagogie generală. Editura Polirom.
- ✓ Șoitu, L. (2007). Educația emoțională. O provocare pentru școală. Editura Institutul European.
- ✓ Ionescu, M. (2012). Didactica Limbii și Literaturii Române. Editura Paralela 45.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR, AL ÎNVĂȚĂRII ȘI AL COMUNICĂRII

Inspector școlar, prof. Crîngașu Florina
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița

În lumea modernă, cu dinamici sociale și profesionale tot mai complexe, gestionarea eficientă a emoțiilor, a învățării și a comunicării reprezintă elemente esențiale pentru succesul personal și profesional. Aceste trei dimensiuni sunt interconectate și contribuie la crearea unui individ echilibrat, capabil să se adapteze la schimbări și să interacționeze armonios cu cei din jur.

Emoțiile sunt răspunsurile noastre naturale la evenimentele și experiențele de zi cu zi, având un impact profund asupra deciziilor și acțiunilor noastre. Ele ne motivează, ne influențează percepțiile și contribuie la formarea identității noastre. Fie că este vorba de emoții pozitive, precum bucuria și entuziasmul, fie de cele negative, precum tristețea sau frustrarea, acestea ne influențează comportamentul și relațiile cu ceilalți.

Managementul emoțiilor

Gestionarea emoțiilor este un proces esențial pentru a menține un echilibru mental și emoțional în fața provocărilor cotidiene. Emoțiile, fie ele pozitive sau negative, au un impact semnificativ asupra deciziilor noastre și asupra relațiilor cu ceilalți. Prin urmare, capacitatea de a înțelege, controla și exprima emoțiile într-un mod sănătos este o abilitate critică.

Un aspect central al managementului emoțiilor este **inteligenta emoțională**, concept dezvoltat de Daniel Goleman, care subliniază importanța conștientizării și gestionării emoțiilor proprii, precum și a înțelegerii emoțiilor celorlalți. Persoanele cu o inteligență emoțională ridicată sunt mai capabile să se adapteze la diverse situații, să gestioneze stresul și să construiască relații interpersonale armonioase.

Tehnici precum mindfulness, respirația profundă și meditația pot ajuta la cultivarea unui echilibru emoțional. Acestea permit o conștientizare mai profundă a stărilor emoționale și oferă strategii pentru a reduce impactul emoțiilor negative, cum ar fi furia sau anxietatea, asupra comportamentului și a deciziilor. În același timp, reglarea emoțiilor nu înseamnă suprimarea lor, ci gestionarea lor constructivă pentru a spori productivitatea și relațiile sănătoase.

Managementul învățării

Învățarea continuă și gestionarea eficientă a procesului de învățare reprezintă factori critici în dezvoltarea profesională și personală, într-o lume în care schimbările tehnologice și sociale sunt rapide. Astfel, managementul învățării implică dezvoltarea unor strategii eficiente de învățare și o atitudine deschisă față de dobândirea de noi cunoștințe.

Un aspect important al managementului învățării este **autoreglarea**. Persoanele care știu cum să-și planifice și să-și organizeze procesul de învățare sunt mai eficiente în dobândirea de noi competențe. Acestea își stabilesc obiective clare, monitorizează progresul și își ajustează abordarea în funcție de rezultatele obținute. Autoreglarea presupune, de asemenea, **motivația** de a învăța în mod activ, de a căuta feedback și de a evalua constant ce metode funcționează cel mai bine.

Pe lângă autoreflexie și planificare, crearea unui mediu propice pentru învățare este crucială.

Tehnicile active de învățare, cum ar fi practica deliberată, testarea frecventă și aplicarea practică a cunoștințelor, sunt mult mai eficiente decât învățarea pasivă. Persoanele care reușesc

să integreze aceste tehnici în viața lor zilnică au mai multe șanse să-și mențină abilitățile și să se dezvolte constant.

Managementul comunicării

Comunicarea eficientă este esențială în orice aspect al vieții, de la relații personale la interacțiuni profesionale. Managementul comunicării presupune dezvoltarea abilităților de a transmite și de a primi informații într-un mod clar, empatic și adaptat contextului.

Un prim pas în gestionarea comunicării este **ascultarea activă**, care implică nu doar auzirea cuvintelor interlocutorului, ci și înțelegerea și interpretarea mesajului său din punct de vedere emoțional. Comunicarea nu înseamnă doar transmiterea unui mesaj, ci și construirea unei legături cu celălalt, ceea ce poate duce la soluționarea conflictelor și îmbunătățirea relațiilor.

Un alt aspect esențial este **comunicarea nonverbală**. Gesturile, expresiile faciale și tonul vocii sunt toate elemente care completează și, uneori, chiar înlocuiesc cuvintele. Gestionarea eficientă a acestor elemente poate ajuta la crearea unei atmosfere de încredere și la evitarea neînțelegerilor.

De asemenea, în comunicarea profesională este importantă **adaptarea mesajului la publicul țintă**. O persoană care poate ajusta stilul de comunicare în funcție de context (formal sau informal) și de interlocutor este mult mai probabil să obțină rezultatele dorite, fie că este vorba de negociere, persuasiune sau simplă informare.

Concluzie

Managementul emoțiilor, al învățării și al comunicării nu sunt abilități izolate, ci părți integrante ale unui sistem complex care contribuie la dezvoltarea personală și profesională. Într-o lume aflată într-o schimbare continuă, abilitatea de a te adapta emoțional, de a învăța în mod constant și de a comunica eficient sunt esențiale pentru succes. Practicarea și îmbunătățirea acestor competențe conduc la o viață mai echilibrată, la relații mai armonioase și la o carieră de succes.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ, LIANTUL COMUNICĂRII ȘI ÎNVĂȚĂRII VIZIBILE

**Inspector școlar, prof. Dinu Gica
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița**

Modelul inteligenței emoționale, dezvoltat de Daniel Goleman, pornește de la certitudinea că inteligența emoțională din *viața adultă* își are originea în *dezvoltarea competențelor emoționale și sociale* în perioada preșcolară și școlară mică, acestea fiind *perioade de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv*.

Copiii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei și adolescenței, cât și a vieții adulte, pe diferite planuri, cum ar fi:

- sănătatea mentală (*anxietate, depresie, tulburări de comportament, delicvență juvenilă, consum de alcool și droguri etc.*);

- dezvoltarea cognitivă (*atitudini negative față de școală, lipsa încrederii în abilitatea de a rezolva sarcinile școlare și refuzul acestora*);
- adaptarea școlară (*absenteism, abandon școlar, dificultăți în adaptarea la cerințele mediului școlar etc.*).

O deficiență emoțională gravă are ca rezultat incapacitatea oamenilor de „a percepe” semnificația noilor informații și a experiențelor anterioare, ceea ce poate duce la un comportament irresponsabil și un dezechilibru.

Comunicarea emoțională este esențială în dezvoltarea elevilor. Pe măsură ce se confruntă cu provocări emoționale și sociale din ce în ce mai complexe, abilitatea de a comunica și de a-și exprima, gestiona emoțiile devine esențială. Educația și sprijinul în dezvoltarea comunicării emoționale sunt esențiale pentru a-i ajuta pe elevi să se dezvolte în mod echilibrat. Cadrele didactice trebuie să cunoască funcția emoțională a comunicării care:

- Dovedește starea afectivă, valorile morale, culturale ale celui care deține informația;
- Evidențiază starea internă a emițătorului, subliniată prin limbajul paraverbal (ton, ritm, intonație), nonverbal (atitudine deschisă, gesturi, mimică) și verbal (exclamații, interjecții, utilizarea anumitor cuvinte);
- *Limbajul emoțional pune accentul pe cum se spune și nu neapărat pe ce se spune, stabilește o anumită relație de comunicare și cultivă interesul receptorului pentru mesajul transmis.*

Sunt mai puțin cunoscute:

1. Comunicarea defensivă (de apărare)

- Comportamentul defensiv este definit ca acel comportament care apare atunci când un individ percepe o amenințare sau anticipează o amenințare din partea grupului.
- La nivelul comunicării în grup, comportamentul defensiv generează ascultare defensivă.
- Mesajul este distorsionat în egală măsură și de emițătorii defensivi, cât și de receptorii defensivi.
- Cu cât o persoană devine mai defensivă, cu atât devine mai puțin capabilă să perceapă cu acuratețe motivațiile, valorile și emoțiile emițătorului.

2. *Comunicarea paradoxală* produce mai multă confuzie receptorului decât o simplă contradicție deoarece acesta se vede obligat să urmărească cele două nivele de comunicare simultan (verbal și nonverbal), dar nu poate comenta felul în care emițătorul vorbește din cauza regulilor sociale.

Învățarea vizibilă

Învățarea elevilor va fi vizibilă pentru cadrele didactice asigurând identificarea clară a atributelor progresul în procesul de învățare al elevilor, dar și faptul că toți (elevi, profesori și directori) trebuie să cunoască într-un mod vizibil impactul pe care îl au asupra învățării.

Aspectul vizibil se referă, de asemenea, la a face *predarea vizibilă elevilor*, astfel ei să învețe să devină proprii lor profesori, ceea ce constituie însușirea de baza a învățării continue sau a autoeducării, precum și a performanței în învățare, pe care elevii să o prețuiască. Aspectul învățării se referă la modul în care abordăm cunoașterea și înțelegerea, la felul cum acționăm cu privire la învățarea elevului.

O activitate de învățare pe care o propun și care are aplicabilitate la clasă, raportându-mă în același timp, la una dintre Educațiile Noi respectând programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală este „**Cooperăm și ne ajutăm**”.

Competențe vizate:

- 1.1. Identificarea resurselor și limitelor personale specifice vârstei;
- 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine;
- 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți;
- 2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți;

Metode didactice: brainstorming, conversația euristică, dezbateră, înțelegerea materialului video;

Forma de organizare: pe grupe

Descrierea activității:

Folosesc un exercițiu în care cer elevilor să coreleze informațiile de pe două coloane, după cum urmează:

*ajutor reciproc	*comunicare
*întrecere pentru obținerea unui premiu	*cooperare
*a transmite, a face cunoscut	*conflict
*neînțelegere, dezacord, ceartă	*întrajutorare
*a lucra împreună, a colabora	*competiție

Vizionăm împreună filmul animat ”Munca în echipă”

<https://www.youtube.com/watch?v=W6SNBrAI5-s&t=1s>

1. Cum poate fi valorificată această resursă la clasă, în activitățile de la Consiliere și dezvoltare personală?

Împart elevii din clasă în patru grupe și cer fiecărei grupe să identifice trei caracteristici comportamentale ale membrilor unei echipe. (timp de lucru: 5 min) După expirarea timpului, notăm pe tablă aceste caracteristici comportamentale și pe baza lor purtăm un dialog care poate fi structurat în felul următor:

- cum se alcătuiește o echipă?
- ce motivează o echipă?
- cum trebuie să acționeze fiecare membru al echipei?
- cât de importantă este atingerea scopului?
- cu ce experiențe rămânem, ca indivizi, când nu mai este necesară funcționarea echipei respective?

2. Cum poate fi valorificată această resursă în activitatea de evaluare? (inclusiv autoevaluare/ inter-evaluare)

Această resursă și analiza făcută pe marginea ei pot ajuta în activitatea de evaluare mai ales atunci când aceasta este de tip proiect pe echipe. Elevii vor ști să-și stabilească scopul, regulile în cadrul echipei, obiectivele, sarcinile de îndeplinit pentru fiecare membru al echipei. Astfel, fiecare elev va ști exact ce sarcini are de realizat pentru atingerea scopului și va putea să-și evalueze activitatea în echipă în funcție de realizarea acestora. De asemenea, membrii echipei vor putea să se inter-evalueze între ei pe parcursul realizării, să intervină la timp acolo unde se întâmpină probleme.

3. Sugestii de adaptare la categorii de elevi în risc

- toți elevii din colectivul clasei sunt incluși într-o echipă, prin urmare primesc o șansă în plus să rezolve sarcina de lucru în mod corespunzător;

- în rezolvarea unei sarcini intră în acțiune creativitatea, deci pot fi folosite diferitele tipuri de inteligență ale elevilor;
- îndeplinirea obiectivului vizează realizarea unor diverse sarcini de lucru, unele mai puțin dificile, altele mai complexe, deci pot și integrați în echipă și elevii care întâmpină probleme legate de învățare;
- una dintre regulile importante care trebuie respectate într-o echipă este întrajutorarea: este firesc ca cei care întâmpină probleme în rezolvarea sarcinii de lucru distribuite să primească ajutor de la colegii de echipă, în așa fel încât scopul final să fie atins.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR, AL COMUNICĂRII ȘI AL ÎNVĂȚĂRII

**Inspector școlar, preot prof. Ion Marian
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița**

În lumea contemporană, abilitățile de a gestiona emoțiile, de a comunica eficient și de a învăța constant sunt esențiale pentru succesul personal și profesional. Toate aceste domenii sunt interconectate, influențându-se reciproc și contribuind la dezvoltarea echilibrului interior și a relațiilor armonioase cu cei din jur.

1. Managementul emoțiilor

Gestionarea eficientă a emoțiilor este un aspect crucial al sănătății mentale și al relațiilor interpersonale. Emoțiile ne influențează deciziile, modul în care interacționăm cu ceilalți și chiar eficiența învățării.

- Conștientizarea emoțiilor: Primul pas în managementul emoțiilor este să devii conștient de ele. Aceasta presupune identificarea sentimentelor în momentul în care apar și recunoașterea impactului lor asupra comportamentului.
- Reglarea emoțiilor: Odată ce emoțiile sunt identificate, trebuie găsite modalități constructive de a le gestiona. Tehnicile de respirație, meditația sau chiar dialogul intern pozitiv pot ajuta la controlul reacțiilor negative.
- Empatia și inteligența emoțională: Dezvoltarea empatiei și a inteligenței emoționale ajută nu doar la gestionarea propriilor emoții, ci și la înțelegerea celor ale altora, creând relații interpersonale mai puternice.

2. Managementul comunicării

Comunicarea este fundamentul tuturor interacțiunilor umane. O comunicare eficientă presupune nu doar transmiterea clară a mesajelor, ci și capacitatea de a asculta și de a înțelege.

- Ascultarea activă: O componentă esențială a comunicării eficiente este ascultarea activă. Aceasta implică concentrarea pe ceea ce spune interlocutorul, fără a întrerupe sau a judeca.
- Asertivitatea: Capacitatea de a exprima clar și direct propriile gânduri și emoții, fără a fi agresiv sau pasiv, este un alt element important al comunicării. Persoanele asertive știu să-și impună punctul de vedere fără a submina drepturile celorlalți.
- Comunicarea nonverbală: Limbajul corpului, contactul vizual și tonul vocii joacă un rol important în felul în care mesajul este perceput. Aceste aspecte pot amplifica sau, dimpotrivă, submina mesajul verbal.

3. Managementul învățării

Procesul de învățare nu se limitează doar la educația formală; învățarea pe tot parcursul vieții este esențială într-o lume în continuă schimbare.

- Autodisciplina și organizarea: Învățarea eficientă presupune autodisciplină și capacitatea de a structura informațiile într-un mod care să faciliteze înțelegerea și reținerea. Organizarea timpului și a resurselor este esențială pentru succesul acestui proces.
- Gândirea critică și creativitatea: A învăța nu înseamnă doar acumularea de informații, ci și dezvoltarea abilității de a gândi critic și de a aplica cunoștințele într-un mod inovativ.
- Motivația intrinsecă: Fără motivație, procesul de învățare poate deveni o sarcină plictisitoare. Este important să găsim plăcere în ceea ce învățăm și să legăm noile cunoștințe de interesele noastre personale.

4. Interconexiunea dintre emoții, comunicare și învățare

Emoțiile, comunicarea și învățarea nu sunt procese izolate, ci se influențează reciproc. O persoană care își poate gestiona emoțiile va comunica mai eficient și va învăța cu mai multă ușurință. La rândul lor, abilitățile de comunicare și învățare pot contribui la o mai bună gestionare a emoțiilor.

- Emoțiile influențează procesul de învățare: Stările emoționale pozitive, precum curiozitatea și entuziasmul, pot stimula învățarea. În schimb, emoțiile negative, cum ar fi anxietatea sau stresul, pot bloca procesul de asimilare a informațiilor.
- Comunicarea și învățarea colaborativă: O bună comunicare facilitează învățarea în grupuri, unde schimbul de idei și colaborarea duc la rezultate mai bune. Persoanele care știu să comunice eficient se pot exprima mai clar și pot învăța mai bine din feedback-ul primit.

Concluzie

Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării sunt competențe esențiale care, odată dezvoltate, contribuie la o viață mai echilibrată și mai satisfăcătoare. Într-o lume din ce în ce mai complexă, capacitatea de a învăța continuu, de a comunica clar și de a ne gestiona emoțiile va deveni din ce în ce mai valoroasă.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR LA PREȘCOLARI

Inspector școlar, prof. Leuștean Mihaela
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița

Vârsta preșcolară, cuprinsă între 3 și 5/6 ani, este o etapă crucială în dezvoltarea emoțională a copiilor. În această perioadă, micuții încep să-și recunoască și să-și exprime emoțiile, iar modul în care acestea sunt gestionate la grădiniță joacă un rol esențial în formarea abilităților sociale și emoționale.

Emoțiile de bază, precum bucuria, tristețea, furia, frica și surpriza, devin din ce în ce mai evidente în comportamentul copiilor preșcolari. Aceștia pot simți emoții intense, dar capacitatea de a le exprima și de a le înțelege în contexte variate este încă în dezvoltare. De exemplu, un copil poate reacționa cu furie la o situație pe care nu o poate controla, precum faptul că nu a câștigat la un joc.

La grădiniță, interacțiunile cu colegii și cu educatorii sunt esențiale pentru recunoașterea și gestionarea emoțiilor. Copiii observă și imită comportamentele celor din jur, iar mediul social le oferă oportunitatea de a învăța cum să răspundă la emoțiile lor și ale altora.

Emoțiile influențează în mod direct comportamentul copiilor. Un copil fericit va interacționa pozitiv cu colegii, va fi dispus să colaboreze și să participe activ la activitățile grupului. Pe de altă parte, tristețea sau furia pot duce la reacții impulsive, cum ar fi izbucniri de râs sau plâns, care pot perturba activitățile de grup.

Educatoarele joacă un rol cheie în ajutarea copiilor să își exprime și să își gestioneze emoțiile. Acestea trebuie să fie atente la semnalele emoționale ale copiilor și să le ofere sprijin atunci când este necesar. De exemplu, dacă un copil se simte frustrat pentru că nu reușește să finalizeze o activitate, educatoarea poate interveni pentru a-l încuraja și a-i oferi soluții.

Gestionarea emoțiilor la grădiniță poate fi realizată printr-o serie de tehnici și activități care îi ajută pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională. Printre acestea se numără:

- **Jocurile de rol**, care sunt activități le permit copiilor să exploreze diferite emoții într-un mediu sigur. De exemplu, imitarea unor situații cotidiene îi ajută să înțeleagă cum să reacționeze în fața emoțiilor.
- **Discuțiile despre emoții**, care presupun organizarea unor sesiuni de discuție în care copiii pot vorbi despre cum se simt le oferă oportunitatea de a-și exprima emoțiile și de a învăța să le denumească.
- **Utilizarea poveștilor** care includ personaje cu emoții diverse poate ajuta copiii să se identifice cu situațiile prezentate și să învețe despre gestionarea emoțiilor. Educatorii pot discuta despre reacțiile personajelor și despre modul în care acestea ar fi putut să facă față emoțiilor lor.
- **Tehnici de relaxare, prin** introducerea unor exerciții simple de respirație pot ajuta copiii să se calmeze în momentele de stres sau de supărare. Aceste tehnici pot deveni instrumente utile pentru gestionarea emoțiilor intense.

Este esențial ca grădinițele să creeze un mediu în care copiii să se simtă în siguranță să își exprime emoțiile. Educatorii trebuie să fie modelele de comportament dorit, demonstrând empatie și înțelegere. Un mediu în care emoțiile sunt recunoscute și validate îi ajută pe copii să dezvolte abilități sociale sănătoase.

De asemenea, colaborarea cu părinții este crucială. Educatorii pot organiza întâlniri sau ateliere pentru a-i ajuta pe părinți să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor acasă, astfel încât să existe continuitate între mediul familial și cel educațional.

Emoțiile la vârsta preșcolară sunt complexe și variate, iar gestionarea lor corectă la grădiniță este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Prin educația emoțională, activitățile creative și sprijinul constant al educatorilor, copiii pot învăța să își recunoască, să își exprime și să își gestioneze emoțiile într-un mod constructiv. Aceasta nu doar că le va îmbunătăți relațiile sociale, dar va contribui și la o dezvoltare personală echilibrată pe termen lung.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR – CHEIA PERFORMANȚEI ȘCOLARE

Inspector școlar, prof. Petre Simona-Cristina
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița

Într-o lume în continuă schimbare, managementul emoțiilor a devenit o competență esențială, nu doar în viața personală, ci și în cea profesională, inclusiv în educație. Studiile demonstrează că inteligența emoțională (IE) influențează semnificativ performanța școlară și dezvoltarea socială a elevilor. Acest referat își propune să exploreze importanța managementului

emoțiilor în contextul educațional, să evidențieze componentele inteligenței emoționale și să ofere strategii pentru implementarea educației emoționale în școală.

1. Definirea managementului emoțiilor

Managementul emoțiilor se referă la abilitatea de a recunoaște, înțelege și controla emoțiile proprii și ale celor din jur. Acesta include:

- **Autoconștientizarea:** Capacitatea de a identifica emoțiile și impactul acestora asupra comportamentului.
- **Autoreglarea:** Gestionarea impulsurilor emoționale și menținerea unei stări de calm.
- **Empatia:** Înțelegerea și reacția la emoțiile altora.
- **Abilități sociale:** Capacitatea de a construi și menține relații interumane pozitive.

2. Importanța emoțiilor în educație

Emoțiile au un impact direct asupra procesului de învățare. Elevii care își pot gestiona emoțiile tind să aibă rezultate academice mai bune, relații interumane sănătoase și o stare generală de bine. Emoțiile negative, cum ar fi anxietatea sau frica de eșec, pot împiedica concentrarea și performanța. De aceea, educația emoțională devine o prioritate în școli.

2.1. Relația dintre Inteligența Emoțională și performanța școlară

Cercetările arată că inteligența emoțională este un predictor mai bun al succesului în viață decât IQ-ul tradițional. Elevii cu un nivel ridicat de IE:

- fac față mai bine stresului și provocărilor;
- colaborează eficient cu colegii;
- au o capacitate mai mare de a rezolva conflicte;
- experimentează o motivație mai mare pentru învățare.

3. Componentele Inteligenței Emoționale

3.1. Conștiința de sine

Aceasta se referă la capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, motivații și gânduri. Elevii care își dezvoltă această abilitate pot lua decizii mai bune și își pot gestiona emoțiile într-un mod constructiv.

3.2. Auto-reglarea

Aceasta implică gestionarea emoțiilor dificile și controlul impulsurilor. Elevii care își pot controla reacțiile emoționale sunt mai puțin susceptibili la comportamente impulsive și mai capabili să rămână concentrați asupra obiectivelor lor.

3.3. Empatia

Empatia este capacitatea de a înțelege și a reacționa la emoțiile altora. Elevii empatici sunt mai buni colegi, mai eficienți în colaborări și pot crea un mediu de învățare pozitiv.

3.4. Abilitățile sociale

Acestea includ competențele necesare pentru a interacționa și a colabora eficient cu ceilalți. Elevii care dezvoltă aceste abilități pot gestiona conflictele mai bine și pot construi relații interumane sănătoase.

4. Strategii pentru implementarea educației emoționale în școli

4.1. Integrarea activităților de dezvoltare emoțională

Activitățile care vizează dezvoltarea inteligenței emoționale, cum ar fi jocurile de rol, discuțiile în grup și exercițiile de auto-reflecție, pot fi integrate în programul școlar zilnic.

4.2. Formarea cadrelor didactice

Profesorii trebuie să fie instruiți în tehnici de management al emoțiilor și în modalități de a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor. Aceasta poate include participarea la workshopuri și sesiuni de formare continuă.

4.3. Crearea unui mediu școlar pozitiv

Un mediu școlar în care se promovează deschiderea, respectul și colaborarea va sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor. Activitățile de grup și proiectele colaborative pot întări relațiile interumane.

4.4. Colaborarea cu părinții

Implicarea părinților în educația emoțională a copiilor este esențială. Organizarea de întâlniri și workshopuri pentru părinți poate ajuta la crearea unei rețele de sprijin pentru dezvoltarea emoțională a elevilor.

5. Consecințele neglijării educației emoționale

Neglijarea educației emoționale poate duce la:

- creșterea nivelului de stres și anxietate în rândul elevilor;
- dificultăți în stabilirea și menținerea relațiilor interumane;
- eșecuri școlare și abandon educational;
- probleme de sănătate mintală pe termen lung.

Concluzie: Managementul emoțiilor joacă un rol esențial în succesul școlar și în dezvoltarea personală a elevilor. Integrarea educației emoționale în sistemul educațional nu este doar benefică, ci și necesară pentru formarea unor adulți echilibrați și competenți. Prin dezvoltarea inteligenței emoționale, școlile pot contribui la crearea unei generații capabile să facă față provocărilor viitorului. Educația emoțională trebuie să devină o prioritate în cadrul instituțiilor de învățământ, având un impact pozitiv asupra întregii societăți.

Bibliografie:

1. De Landsheere, Gilbert. (1992). *Managementul educației*. Ed. Didactică și Pedagogică.
2. Gardner, Howard. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
3. Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. Basic Books.
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
6. Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). *The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).
7. Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting Social-Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
8. Payton, J. W., et al. (2000). *Social and Emotional Learning: A Framework for Educators*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

ÎNVĂȚAREA MATEMATICII PRIN EMOȚIE ȘI COMUNICARE

**Inspector școlar, prof. Roman Florina
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița**

Emoție, comunicare, învățare - toți dorim să le stăpânim, să le îmbinăm, să le gestionăm, astfel încât să ne creăm o stare de mulțumire, de fericire indiferent pe ce poziție ne aflăm, cea de dascăl, cea de elev, cea de părinte.

Îmbinarea celor trei factori (emoția, comunicarea, învățarea) ne interesează pe tot parcursul vieții, indiferent de cariera pe care o avem, cu atât mai mult în postura de

cadru didactic. Problema este cu atât mai delicată pentru cadrul didactic, deoarece acesta lucrează cu suflete, cu temerile, cu fricile, cu bucuriile, cu pasiunile acestor suflete și trebuie să știe să creeze emoție, dar să și gestioneze emoția în procesul învățării. Aș putea spune că un adevărat dascăl este cel care prin atmosfera creată la clasă sau în orice alt mediu educațional, este răspunzător de tipul emoției create pentru a desăvârși sau nu procesul învățării.

Voi aborda această temă privind managementul emoțiilor în procesul învățării, prin prezentarea unui exemplu de bune practici, implementată în patru școli europene.

Astfel, o modalitate de a realiza învățarea matematicii prin creativitate și emoția frumosului, a acceptării, a inovării și nu în ultimul rând a comunicării, s-a implementat și se implementează prin proiectul Erasmus+ de parteneriat strategic **“I learn mathematics through practical activities”**, cu numărul 2022-2-RO01-KA210-SCH-000099015, partenere în proiect fiind școlile ialomițene: Școala Gimnazială Manasia – coordonator proiect, Școala Gimnazială „Spiru Haret” Țândărei și două școli din Grecia, Second Secondary School "KOSMAS O AITVLOS" din Agrinio și 3rd Gymnazium School din Nikaia.

Ideea proiectului s-a născut din nevoia de a „vindeca” elevii de teama de a învăța matematică, de a-i determina să perceapă această disciplină și altfel, prin prisma jocului, al implicării, al acceptării ideilor fiecărui membru din echipele create în timpul activităților desfășurate. Obiectivul general al proiectului a fost acela de a învăța matematica prin activități cu caracter civic, dar un obiectiv esențial urmărit a fost și acela de integrare a tuturor elevilor, indiferent de etnie, gen, rezultate școlare, prin desfășurarea unor activități cu implicare civică, dar care necesită utilizarea cunoștințelor de matematică.

La prima mobilitate, care a avut loc la Școala Gimnazială Manasia în luna octombrie 2024, elevi din cele 4 școli partenere, lucrând în echipe mixte, au creat parcuri pentru comunitățile lor, exersând și fixându-și cunoștințele de matematică. Sentimentul de a fi util într-o echipă prin îndeplinirea unei sarcini de lucru a însemnat foarte mult pentru toți elevii și au înțeles utilitatea cunoștințelor de matematică, îmbinând creativitatea cu spiritul practic, dar utilizând și un limbaj comun, limbajul matematic exprimat în limba engleză. Succesul a fost garantat. Activitatea a fost deschisă prin câteva minute de vizionare a operei „Nunta lui Figaro” de Wolfgang Amadeus Mozart, momentele în care Figaro lucrează preocupat, utilizând metrul linear, instrumentul de măsurare a lungimii. Elevii s-au amuzat și au povestit, apoi a urmat o activitate intensă de utilizare a riglei, a echerului, a liniei, a compasului, așa cum se poate observa din imaginile alăturate.

Mărturie a activității desfășurate, a sustenabilității activităților proiectului, dar și a implicării comunității locale în realizarea obiectivelor proiectului stă și parcul din curtea Școlii Gimnaziale Manasia, creat prin plantarea unei diversități de copaci în perioada mobilității, dar și în zilele imediat următoare.

Cu alte cuvinte, am încercat să conștientizăm că Matematica dezvoltă spiritul practic, gospodăresc, dar formează și o atitudine civică.



INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN CONTEXTUL EDUCAȚIONAL

**Inspector școlar, prof. Stalidi Alina-Nicoleta
Inspectoratul Școlar Județean Ialomița**

Termenul „inteligență emoțională” a fost folosit pentru prima dată într-un articol din anul 1990 de către psihologii Peter Salovey și John Mayer. Cu toate că acest termen este relativ nou, componentele conceptului de inteligență emoțională pot fi datate până la arhicunoscuta afirmație a lui Socrate (470 – 399 îHr) și anume :„Cunoaște-te pe tine însuși”.

Inteligența emoțională se referă la mai buna înțelegere a emoțiilor, gestionarea eficientă a propriilor emoții, înțelegerea celor din jur și îmbunătățirea imaginii personale. Emoțiile sunt o

sursă utilă de informație care ne ajută să ne descurcăm în mediul social. Inteligența emoțională include patru tipuri de abilități: perceperea emoțiilor, utilizarea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor

Părinții vor fi preocupați de crearea, pentru adolescenți, a unui mediu adecvat, stimulant intelectual, care are ceva de transmis cu referire la abilitățile și așteptările adolescenților. Altfel, vor inhiba curiozitatea, deschiderea spre nou, schimbarea și transformarea. Vor fi mai preocupați de identificarea și oferirea condițiilor de punere în practică, de manifestare și a altor forme de inteligență pe care adolescenții le au. Școala va dezvolta forma de inteligență pe care o consideră utilă în acel stadiu de dezvoltare a societății, dar aceasta nu împiedică familia să ajute adolescenții să dezvolte și celelalte forme identificate. Astfel încrederea în sine a adolescenților va crește, iar performanțele se vor extinde. Funcționarea gândirii este supusă unor schimbări profunde. Are la bază legăturile afective între adolescenți, familie și mediu

Importanța emoțiilor trăite de către elevi în contextul educațional a fost recunoscută de către cercetătorii din diferitele domenii, inclusiv cel al personalității care s-a preocupat încă din anul 1930 de studiul anxietății de evaluare (Zeidner, 1998), cercetarea privind motivația școlară (Heckhausen, 1991) sau studiile recente realizate în domeniul psihologiei educaționale.

În ceea ce privește introducerea competițiilor în educație, se consideră că, probabil, cel mai mare avantaj este reprezentat de faptul că acestea îl pregătesc pe elev pentru viața de adult și în mod special pentru o societate care necesită în anumite circumstanțe cunoașterea unor abilități de a concura cu cei din jur pentru atingerea unui scop.

Adolescența și preadolescența sunt perioade ce ne influențează în mare măsură, ca indivizi. Ne ajută în identificarea emoțiilor și modelarea personalității. În momentul de față, avem în prim plan o serie de terapii sau metode de coaching și autocunoaștere care ușurează această călătorie către sine. În același timp, toate aceste terapii țin cont și de mediul în care ne dezvoltăm.

Emoțiile și sentimentele au rolul de a ne informa cu privire la lumea exterioară, situațiile în care suntem și propriul corp. Ele ne pot ajuta să luăm rapid decizii atunci când suntem în pericol sau amenințați, ne motivează și orientează către activități plăcute și utile pentru supraviețuire și dezvoltare. Din acest motiv, nicio emoție nu este rea în sine – toate au rolul lor. Totuși, intensitatea sau durata unei emoții, cât și răspunsul comportamental (cum reacționăm la rezultatul direct al emoției) ne pot încurca destul de tare. Ne „trezim” țipând la cineva la care ținem, trântind uși, plângând în hohote, evitând situații cu potențial plăcut, vorbind urât ca răspuns la o afirmație banală etc. Și cu toate că regretăm, de cele mai multe ori, facem exact același lucru din nou, cu următoarea ocazie. Deși emoțiile sunt importante și **nu sunt rele** în sine, ele sunt doar o componentă de luat în calcul atunci când alegem cum să răspundem sau să acționăm într-o situație. Majoritatea persoanelor învață cum să își gestioneze emoțiile dificile.

Relația dintre părinți și copii are un impact semnificativ asupra dezvoltării emoționale a adolescenților. Comunicarea deschisă și empatică între părinți și copii facilitează conștientizarea și exprimarea emoțiilor într-un mediu sigur și acceptant. Părinții pot juca un rol esențial în sprijinirea adolescenților, să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile, oferindu-le suport emoțional, ascultare activă și orientare adecvată. Psihologii / consilierii psihologici, joacă un rol esențial în evaluarea și tratamentul anxietății și dificultăților/inadecvării sociale la copii și adolescenți. Aceștia folosesc diferite tehnici și abordări terapeutice adaptate vârstei și nevoilor individuale, cum ar fi: metode cognitiv-comportamentale pentru a ajuta copiii și adolescenții să înțeleagă, să gestioneze gândurile și emoțiile anxioase, să dezvolte abilități de comunicare și să își îmbunătățească abilitățile sociale, tehnici de relaxare și mindfulness, modalități de a face față

stresului și strategii de rezolvare a conflictelor, tehnici centrate pe resurse și soluții, metode eficiente și utile la care să apeleze în momentele de criză și nu numai, pentru a putea să gestioneze cât mai bine emoțiile intense.

Bibliografie:

1. Calancea, A. „Psihocorecția sferei afective a adolescenților”. Tipografia ASEM, Chișinău, 2003.
2. Cottraux, J. „Terapiile cognitive: cum să acționăm asupra propriilor gânduri”, trad. de S. Ciocoiu. Editura Polirom, Iași, 2003.
3. Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., Damon, W. „Munca bine făcută. Când excelența și etica își dau mâna”, Editura Sigma, București. 2005.
4. Gardner, H. „Inteligențe multiple. Noi orizonturi”, Editura Sigma, București, 2006.
5. Verza E., Verza, F. „Psihologia vîrstelor”, Editura Pro Humanitate, București, 2000.
6. Akca, F. (2011). „The relationship between test anxiety and learned helplessness. Social Behaviour and Personality”, 39(1), 101-112.
7. Ackerman, P. L., & Heggestad, E. D. (1997) „Intelligence, personality, and interests: Evidence for overlapping traits. Psychological Bulletin”, 121, 219-245.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI LEADERSHIP

material adaptat de

**Director, prof. Iordache Fabiola,
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia
Director, prof. Neagu Ioana Mădălina,
Școala Profesională Specială „Ion Teodorescu” Slobozia**

1. Noțiuni introductive

În orice comunitate socială, indiferent de natura și mărimea sa, unul dintre membrii ei se detașează, impune respect, cuvântul său este ascultat cu interes, sfaturile sale sunt solicitate și urmate, deciziile sale, mai ales în momentele dificile, aplicate, influența sa asupra a tot ceea ce întâmplă în grup este de notorietate. Acel cineva pe care îl identificăm foarte ușor este liderul.

În literatura de specialitate, liderul este definit ca fiind persoana care, neavând neapărat o funcție de conducere reușește prin forța personalității sale, prin inteligență, cultură, experiență, stil de lucru, energie și siguranță, să îi mobilizeze pe toți ceilalți și să îi angajeze în acțiuni. Însă un lider mai are ceva ce poate unor conducători le lipsește și anume componenta de inteligență emoțională, mai pe scurt, capacitatea de motivare, de persuasiune și, nu în ultimul rând, empatia. Inteligența emoțională se referă la mai buna înțelegere a emoțiilor, gestionarea eficientă a propriilor emoții, înțelegerea celor din jur și îmbunătățirea imaginii personale. Emoțiile sunt o sursă utilă de informație care ne ajută să ne descurcăm în mediul social.

Responsabilitatea fundamentală a liderilor este aceea de a induce trăiri pozitive celor pe care îi conduc. Aceasta se întâmplă atunci când un lider creează *rezonanță* - un rezervor de

elemente pozitive care eliberează tot ce este mai bun în oameni. Deci, la origine, rolul de bază al conducerii este de natură emoțională.

Modelul conducerii bazate pe inteligența emoțională (IE) este construit pornind de la conexiunile cu neurologia. Descoperiri revoluționare din domeniul cercetărilor asupra creierului arată că stările de spirit și acțiunile liderilor au un impact decisiv asupra celor pe care îi îndrumă, și aruncă o lumină nouă asupra puterii pe care o are conducerea bazată pe inteligența emoțională – puterea de a inspira și stimula pasiunea și entuziasmul, de a susține motivația și devotamentul oamenilor¹. După cum afirma Daniel Goleman, în cartea sa, *Inteligență emoțională în Leadership*, „**Liderii inspirați vibrează, iar organizațiile lor intră în rezonanță cu ei**”. Ceea ce transmite un lider prin muncă, gesturi, vorbe, sfaturi, poate deveni un scop comun pentru întreaga sa echipă. Oare este atât de ușor să transmiți ceea ce vrei și ce trebuie celorlalți atunci când scopul este de a avea succes, realizări, vânzări, influență? Este, într-adevăr, o reală calitate cu care unii se nasc, iar pe care alții o dobândesc.

Dintre toate aptitudinile liderului, **managementul participativ** a avut cel mai mare număr de corelații importante cu măsurile inteligenței emoționale. Cu alte cuvinte, liderii care sunt considerați buni în a-i asculta pe cei din jur și în a le cere părerea înainte de a implementa schimbări sunt cei care sunt apreciați ca fiind buni în cooperarea cu alții, capabili să se bucure de viață, să întemeieze relații de durată, să își controleze impulsurile și să înțeleagă emoțiile lor și ale altora.

Capacitatea de a calma oamenii

Capacitatea de a calma oamenii este baza în a-i face pe oameni să se simtă relaxați și confortabil în prezența liderilor. A fi capabil să calmezi oamenii conștient depinde de controlarea propriilor impulsuri legate de furie sau alte emoții. Cele mai mari nivele în ceea ce privește capacitatea de a liniști oamenii sunt corelate cu fericirea, sugerând că dispoziția liderului este legată de gradul de confortabilitate pe care alții îl resimt în prezența lui.

Conștientizarea propriei persoane

Conștientizarea propriei persoane caracterizează acei lideri care își înțeleg cu acuratețe aptitudinile și slăbiciunile. Nivelele conștientizării propriei persoane sunt legate de controlul impulsurilor și de toleranța la stres. Dacă liderul exprimă în fața tuturor gradul de iritabilitate, probabil cei din jur nu îl vor mai considera o persoană conștientă de sine.

Balanța între viața personală și viața profesională

Balanța între viața personală și viața profesională măsoară gradul în care munca și viața personală sunt prioritare astfel încât nici una dintre ele să nu fie neglijată. Nivelele înalte ale liderilor în aceste comportamente au fost asociate cu măsurile inteligenței emoționale de responsabilitate socială, control al impulsurilor și empatie.

Capacitatea de a fi direct și de a-ți păstra calmul

Capacitatea de a fi direct și de a-ți păstra calmul este asociată cu mai multe măsuri ale inteligenței emoționale. Astfel, se pare că a avea un punctaj mare în ceea ce privește păstrarea calmului și directitudinea presupune controlarea impulsurilor în perioade dificile, responsabilitatea față de cei din jur, și o dispoziție satisfăcută.

¹ Mihaela Roco, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editra Polirorm, Iași, 2004, p. 123.

Clădirea și menținerea relațiilor

Clădirea și menținerea relațiilor este abilitatea de a menține relații la locul de muncă cu diverse părți atât din interior, cât și din exterior. Rezultatele liderilor la această scală au fost legate de o singură măsură a inteligenței emoționale: controlul. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece slabul control al impulsurilor se manifestă prin incapacitatea de a stăpâni ostilitatea și caracterul exploziv. Evident această tendință nu va avea ca rezultat o relație de durată cu cei din jur.

Confruntarea angajaților-problemă

O altă relație interesantă este cea legată de confruntarea angajaților-problemă, de gradul în care un lider acționează decisiv și corect când se confruntă cu angajați-problemă, și măsura inteligenței emoționale de încredere în sine. Persoanele care au încredere în sine sunt capabile să își exprime sentimentele și opiniile într-o manieră nondistructivă.² Aceste rezultate sugerează că a fi capabil să faci acest lucru este de ajutor când trebuie rezolvate situații legate de performanțe problematice.

2. Domenii ale inteligenței emoționale

Fiecare dintre cele patru domenii ale inteligenței emoționale — autocunoașterea, stăpânirea de sine, conștiința socială și gestionarea relațiilor — contribuie la conducerea rezonantă cu un set esențial de abilități.³

Domeniile acestea sunt, evident, profund interconectate, între ele existând o relație dinamică. De exemplu, un lider nu-și poate stăpâni bine emoțiile dacă nu are cunoștință de ele. Iar dacă emoțiile sale au scăpat de sub control, atunci abilitatea lui de a gestiona relațiile are și ea de suferit. Cercetările au scos la iveală un sistem care stă la baza acestei dinamici. Pe scurt, autocunoașterea facilitează atât empatia, cât și stăpânirea de sine, dar acestea două, combinate, permit o bună gestionare a relațiilor. Conducerea inteligentă emoțional, așadar, se construiește pornind de la o bază de autocunoaștere.

Autocunoașterea

Autocunoașterea înseamnă, în esență, a-ți înțelege în profunzime propriile emoții, propriile atitudini și limite, dar și propriile valori și motivații. Oamenii care se cunosc bine sunt realiști — nu sunt nici exagerat de autocritici, nici de un optimism naiv. Sunt mai degrabă cinstiți cu ei înșiși atunci când se autoevaluează. Și sunt cinstiți și cu ceilalți atunci când se prezintă, până într-acolo încât sunt capabili să râdă de propriile slăbiciuni.

Liderii care se cunosc bine își înțeleg și valorile, obiectivele și visurile. Știu încotro se îndreaptă și de ce. Sunt în armonie cu ceea ce „e bine” pentru ei. Poate că cea mai importantă (deci și cea mai greu observabilă) dovadă a autocunoașterii este predispoziția de a reflecta și de a medita asupra propriilor fapte. De fapt, mulți lideri de excepție își cultivă și în viața profesională obiceiul riguros de a reflecta asupra propriilor fapte pe care îl cultivă în viața lor spirituală. Pentru unii acest lucru înseamnă rugăciune sau meditație; pentru alții este o căutare mai filozofică a sinelui.

² George Kohrieser, *Soluționarea conflictelor și creșterea performanțelor*, Editura Polirom, Iași, 2007, p. 305.

³ Mihaela Roco, *Op. Cit.*, p.148;

Toate aceste trăsături ale liderilor care se cunosc bine le permit să acționeze cu convingerea și autenticitatea pe care le cere rezonanța.

Stăpânirea de sine

Din autocunoaștere se naște stăpânirea de sine, forța de care are nevoie orice lider pentru a-și atinge obiectivele. Dacă nu știm ce sentimente avem, nu avem cum să le gestionăm. Dimpotrivă, emoțiile ne controlează. În principiu nu e rău, atunci când în joc sunt emoții pozitive, precum entuziasmul și plăcerea de a face față unei provocări. Însă nici un lider nu-și poate permite să se lase dominat de emoții negative, cum sunt frustrarea, furia, anxietatea și panica.

Problema este că izbucnirile acestea emoționale negative pot fi copleșitoare; prin intermediul lor, creierul ne obligă să acordăm atenție unei amenințări percepute. Stăpânirea de sine, așadar — care poate fi asemănată cu un monolog interior permanent — este acea componentă a inteligenței emoționale care ne eliberează de sub sclavia propriilor sentimente. Ea face posibilă claritatea de spirit și concentrarea energiei, necesară în activitățile de conducere, și ține în frâu emoțiile perturbatoare. Liderii care dispun de un asemenea autocontrol sunt întruchiparea optimismului și entuziasmului, care creează rezonanță într-un spectru pozitiv.

La fel, liderii care pot să-și conserve optimismul și buna dispoziție, chiar în situații tensionate, iradiază sentimente pozitive care creează rezonanță.⁴ Păstrându-și controlul asupra propriilor sentimente și impulsuri, ei construiesc o atmosferă de încredere, confort și corectitudine. Iar stăpânirea de sine mai are și un alt efect secundar. Nimeni nu vrea să fie cunoscut ca o persoană turbulentă atunci când liderul afișează în mod constant o atitudine calmă.

Nu e de mirare că stăpânirea de sine este importantă și în condițiile competiției. În mediul confuz actual, în care companiile fuzionează și se scindează în permanentă, în care tehnologia transformă procesele lucrative într-un ritm amețitor, liderii care își stăpânesc emoțiile sunt mai capabili să se acomodeze cu schimbările și să favorizeze adaptarea organizației.

Stăpânirea de sine favorizează de asemenea transparența, care nu este numai o virtute a liderului, ci și un atu al organizației. Transparența — o sinceritate autentică față de ceilalți cu privire la sentimentele, convingerile și acțiunile proprii — face posibilă integritatea, sau sentimentul că liderul prezintă încredere. La un nivel fundamental, integritatea condiționează controlarea impulsurilor, și astfel ne abținem să facem lucruri pe care mai tarziu le-am putea regreta. Integritatea înseamnă de asemenea că liderul trăiește conform propriilor valori. Acesta este, în ochii celorlalți, liderul autentic, pentru că nu pretinde a fi altcineva decât este în realitate. Integritatea, deci, se reduce la o anumită întrebare: faptele tale sunt conforme cu principiile tale? Liderii inteligenți emoționali țin la integritatea lor, astfel că nu au probleme cu transparența.

Conștiința socială

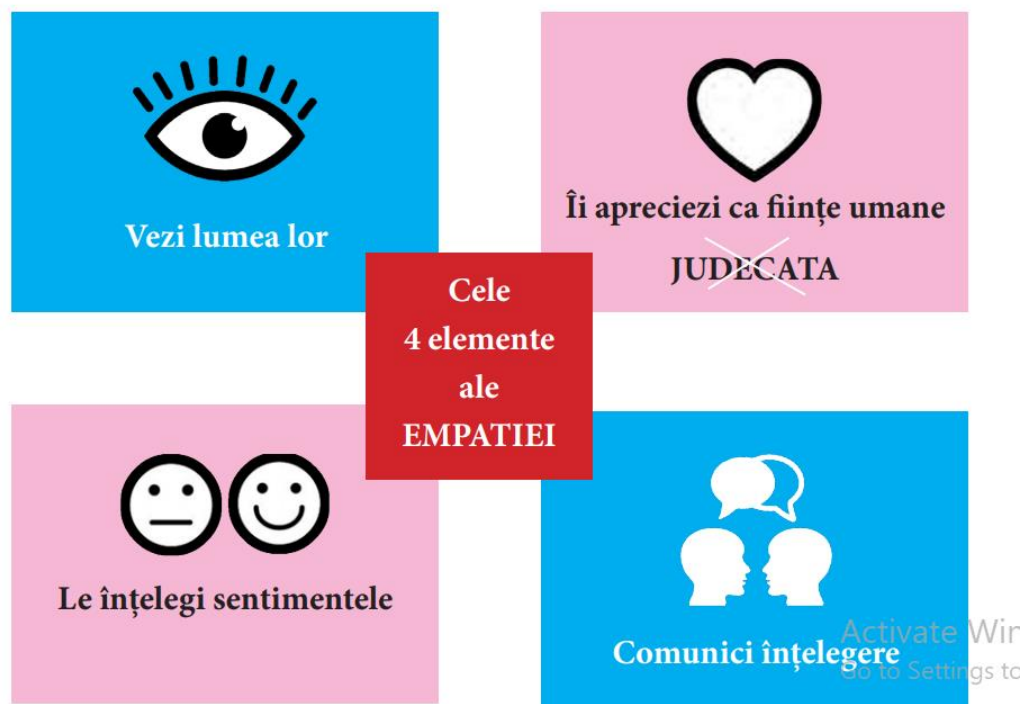
Pe lângă autocunoaștere și stăpânirea emoțiilor, conducerea rezonantă mai presupune și o conștiință socială, sau, altfel spus, empatie. Abilitatea de a empatiza, în forma ei elementară, își are sediul în nucleul amigdalian și neuronii din circuitele conectate cu acesta, care analizează chipul și vocea celeilalte persoane, pentru a-i depista emoțiile, și ne racordează în permanență la starea ei de spirit în timp ce vorbim. Circuitele acestea transmit un flux continuu de informații pe care zona prefrontală și ariile adiacente le folosesc pentru a adapta ceea ce urmează să spunem sau să facem.

⁴ Gheorghe Arădăvaice, *Op. Cit.*, p. 152.

Empatia reprezintă unul dintre ingredientele necesare conducerii inteligenței emoționale, iar un altul este abilitatea liderilor de a-și exprima mesajul într-o manieră convingătoare. Liderul ce își exprimă sentimentele cu convingere creează rezonanță, pentru ca acele emoții sunt în mod evident autentice, înrădăcinate în niste valori profunde și respectate.

Liderii inteligenți emoționali răspândesc emoții într-un registru pozitiv: ei mobilizează oamenii prezentând un vis în care cred și care trezește optimismul, compasiunea sau sentimentul de coeziune - aspirații care indică drumul către un viitor mai bun.⁵ La nivelul creierului, astfel de mesaje stârnesc emoții pozitive, sentimente care își au sediul în circuitele din aria prefrontală stângă. Zona aceasta a creierului este și sediul motivației; pe măsură ce o viziune pozitivă se răspândește, grupul se aliază în jurul aceluși scop comun.

Conștiința socială - în special empatia — este esențială pentru responsabilitatea de bază a liderului, aceea de a crea rezonanță. Fiind racordat la sentimentele celorlalți, liderul poate să spună și să facă ceea ce e mai potrivit, fie că trebuie să aplaneze temerile, să calmeze furia sau să se alăture celorlalți atunci când sunt veseli. Armonizarea îi permite de asemenea liderului să înțeleagă care sunt valorile și prioritățile comune după care se poate ghida grupul. În același fel, un lider lipsit de empatie va transmite, fără a-și da seama, mesaje discordante, vorbele și faptele lui generând reacții negative. Empatia, care înseamnă să-i ascultăm pe oameni și să înțelegem punctele lor de vedere, le permite liderilor să se racordeze la canalele emoționale dintre oameni prin care se creează rezonanța. Armonizându-se, liderii își pot rafina mesajele, pentru ca acestea să fie sincronizate.



Gestionarea relațiilor

Triada autocunoașterii, stăpânirii de sine și empatiei e prezentă în ultima abilitate a inteligenței emoționale: gestionarea relațiilor. Găsim aici cele mai evidente instrumente ale

⁵ Daniel Goleman, *Inteligența emoțională în leadership*, Editura Curtea Veche, București, 2007, p. 176.

conducerii: printre ele, persuasiunea, gestionarea conflictelor și colaborarea. Gestionarea competență a relațiilor se reduce la managementul emoțiilor celorlalți. Pentru aceasta e nevoie ca liderii să fie conștienți de propriile emoții și să se armonizeze empatic cu oamenii pe care îi conduc.

Dacă un lider folosește prefăcătoria și manipularea, de exemplu, radarul emoțional al subordonaților va detecta o notă de falsitate și aceștia își vor pierde instinctiv încrederea în lider. Așadar, arta de a gestiona cu succes relațiile începe cu autenticitatea: acțiune conformă sentimentelor reale. O dată ce liderii s-au racordat la propriile viziuni și valori, s-au stabilizat într-o gamă emoțională pozitivă și s-au armonizat cu emoțiile grupului, abilitățile de gestionare a relațiilor îi ajută să interacționeze într-o manieră care catalizează rezonanța.

Managementul relațiilor nu este totuși atât de simplu precum pare. Nu e vorba numai de o atitudine prietenoasă, deși oamenii cu abilități sociale pronunțate sunt rareori răutăcioși. Gestionarea relațiilor s-ar traduce mai degrabă printr-o atitudine prietenoasă cu un scop: călăuzirea oamenilor în direcția bună.

De aceea, liderii cu abilități sociale tind să rezoneze cu un cerc larg de oameni — și au un talent aparte în a găsi baze comune și în a consolida relațiile. Acest lucru nu înseamnă că interacționează în permanentă cu ceilalți; înseamnă că în munca lor pornesc de la premisa că nimic important nu se poate face de unul singur. Astfel de lideri au o rețea construită pentru momentul acțiunii. Iar într-o eră în care tot mai multe lucruri se fac la mare distanță — prin poșta electronică sau prin telefon — construirea relațiilor este, în mod paradoxal, mai importantă ca niciodată.

Data fiind responsabilitatea de bază a liderului, abilitatea de a inspira și mobiliza oamenii folosindu-se de o viziune convingătoare capătă o importanță covârșitoare. Liderii carismatici le trezesc oamenilor entuziasmul față de o misiune comună. Ei le oferă sentimentul unui scop mai nobil decât responsabilitățile cotidiene sau obiectivele trimestriale, care de multe ori ajung să înlocuiască o viziune importantă. Astfel de lideri știu că valorile cele mai pretentioase ale subalternilor vor reprezenta motivațiile cele mai puternice în munca lor. Fiindcă știu care sunt valorile proprii, sunt capabili să articuleze o viziune care să poarte emblema autenticității în ochii celor pe care îi conduc. Sentimentul puternic al misiunii colective le lasă de asemenea liderilor inspirați libertatea de a conduce și îndruma cu fermitate.

Arta de a întreține relații le permite liderilor să-și pună în aplicare inteligența emoțională. Însă e nevoie de mai mult decât atât. Atunci când vorbim despre rezultate, competențele distinctive ale celor mai buni lideri operează armonios la unison, transformându-se în stiluri specifice de conducere.

3. Importanța inteligenței emoționale în leadership

Emoțiile se pot răspândi extrem de rapid, însă nu toate emoțiile se transmit la fel de ușor. S-a descoperit că buna dispoziție și entuziasmul se răspândesc cel mai repede, iritabilitatea este mai puțin contagioasă, în vreme ce depresia nu se răspândește aproape deloc. Rata crescută de difuzare a stărilor de spirit pozitive are implicații directe asupra rezultatelor în conducere. Stările de spirit influențează eficiența cu care lucrează oamenii; dispozițiile optimiste stimulează cooperarea, onestitatea și performanțele.⁶

⁶ Mafred Kets de Vries, *Leadership. Artă și măiestria de a conduce*, București, Editura Codex, 2003, p.27.

Emoțiile liderului sunt **contagioase** pentru subordonați, aceștia preluând indiciile emoționale din vârful piramidei. Chiar și atunci când șeful nu este foarte vizibil – de exemplu, directorul care lucrează în spatele ușilor închise, atitudinea sa influențează starea de spirit a subordonaților direcți, și un efect de domino se propagă în tot climatul emoțional al organizației. Perspectiva pe care o are liderul asupra lucrurilor are o greutate specială pentru grupul pe care îl conduce, oferind o cale de interpretare și, deci, o variantă de a reacționa emoțional la o situație dată.

Dar impactul asupra membrilor grupului nu se datorează numai emoțiilor liderului. Într-adevăr, membrii grupului consideră, de regulă, că reacția emoțională a liderului este răspunsul cel mai bun și, în consecință, își modelează după ea propriile reacții emoționale – mai cu seamă într-o situație ambiguă. Se poate spune, deci, că liderul este cel care fixează standardul emoțional.

Conform unor descoperiri recente, emoțiile pe care le trăiesc oamenii atunci când muncesc, reflectă cel mai bine calitatea reală a vieții profesionale a organizației și, nu în subsidiar, calitatea conducerii. Astfel, liderii care transmit stări de spirit negative dăunează activității, contribuind la scăderea eficienței organizației, iar cei care răspândesc stări de spirit pozitive contribuie la succesul acesteia: calitatea dispoziției este cea care dictează calitatea muncii și contribuie la obținerea succesului în conducere. Deci, liderii care au abilitatea de a emana sentimente cordiale sunt magneți emoționali; oamenii gravitează în mod natural către ei, dorind să lucreze cu ei. Este unul dintre motivele pentru care liderii inteligenți emoțional atrag oameni. La polul opus sunt liderii care îndepărtează oamenii transmitând emoții negative: sunt iritabili, irascibili, dominatori, reci etc. Cercetările au demonstrat că liderii optimiști, entuziaști își păstrează cu mai multă ușurință oamenii decât șefii care au tendința de a avea stări de spirit negative. În această idee, vorbim despre **rezonanță** și **disonanță** în leadership. Eficiența cu care liderii gestionează și canalizează aceste sentimente, ajutând grupul să-și atingă obiectivele, depinde de nivelul inteligenței emoționale al acestora. Liderii care dispun de o inteligență emoțională superioară creează din instinct rezonanță. Pasiunea și energia lor stimulează răsună în interiorul grupului. Sub îndrumarea unui lider inteligent emoțional, oamenii se bucură de un nivel comun de înțelegere. Împărtășesc idei, învață unii de la alții, iau decizii în colaborare și finalizează acțiunile. Între ei se formează o legătură emoțională, care le permite să-și păstreze concentrarea chiar și în miezul schimbărilor și incertitudinii profunde. Pe de altă parte, dacă liderul este lipsit de rezonanță, se poate întâmpla ca oamenii să-și facă treaba, destul de bine", fără să dea tot ce au ei mai bun. Fără participare emoțională, presupusul „lider” poate să administreze situația — dar nu este stăpân pe ea.

Daniel Goleman considera că pentru un lider nu este important ceea ce face, ci cum acționează, iar modul în care diferite tipuri de lider creează rezonanță este sintetizat în tabelul următor:

	Cum creeaza Rezonanta	Impactul asupra Climatului	Cand este Recomandat
VIZIONAR	li motiveaza pe oameni sa realizeze visuri comune	Pozitiv	Cand este necesara o noua viziune sau o orientare clara
SFATUITOR	Realizeaza o conexiune intre dorintele cuiva si obiectivele organizatiei	Pozitiv	Cand un angajat are nevoie de sprijin in dezvoltarea abilitatilor si imbunatatirea performantelor
COLEGIAL	Creeaza armonie, apropiindu-l pe oameni	Pozitiv	Cand este nevoie de intarirea legaturilor si motivarea echipei (in momente stresante, de ex.)
DEMOCRATIC	Valorizeaza eforturile oamenilor si le castiga devotamentul prin participare	Pozitiv	Cand este necesara obtinerea unui consens, a unui acord
PROMOTOR	Propune obiective provocatoare si incitante	negativ, cand este aplicat necorespunzator	Cand sunt necesare rezultate calitative din partea unei echipe motivate si competente
DOMINATOR	Atenueaza temerile, oferind directii sigure intr-o situatie de urgenta	negativ, cand este aplicat necorespunzator	Cand avem de-a face cu angajati dificili sau in situatii de criza, pentru a demara schimbarea

4. Concluzii

Se spune că rațiunea conduce lumea. Nimic mai adevărat. Dar la fel de adevărat este și faptul că prima victimă a unei emoții violente este rațiunea.

Până nu de mult, abordările din perspectiva leadershipului au ignorat emoțiile în mediul lucrativ ori le-au privit cu superficialitate, tratându-le ca pe un zgomot care poluează funcționarea judicioasă a organizației. Acestea erau considerate irelevante în economia conducerii sau, în cel mai bun caz, puțin relevante.

În urma intercondiționărilor demonstrate între inteligență emoțională și leadership, este evident faptul că emoțiile liderului sunt contagioase, fiind preluate de membrii grupului întocmai. Ele pot provoca rezonanță, dar și disonanță, în cazul în care sunt canalizate emoțiile grupului.

Nivelul inteligenței emoționale a liderilor este cel care determină eficiența cu care ei identifică, gestionează și canalizează sentimentele proprii și ale celor cu care relaționează, ajutând grupul să-și atingă obiectivele.

Pentru a conchide, contribuția inteligenței emoționale în leadership este de o importanță majoră. Grupul are nevoie de un lider cu care să formeze o legătură emoțională, care să le permită să își expună dezinvolt necazurile, propunerile, aprecierile, alături de care să își păstreze concentrarea chiar și în timpul schimbărilor și al incertitudinii profunde. Se poate afirma, astfel, faptul că fără inteligență emoțională nu există leadership eficient.

Bibliografie:

1. Daniel Goleman, *Inteligența emoțională în leadership*, Editura Curtea Veche, București, 2007;
2. George Kohrieser, *Soluționarea conflictelor și creșterea performanțelor*, Editura Polirom, 2007;
3. Gheorghe Arădăvoaice, *Dimensiuni definitorii ale personalității liderului*, Editura Antet XX Pres, Prahova, 2006;
4. Mafred Kets de Vries, *Leadership. Artă și măiestria de a conduce*, București, Editura Codex, 2003;
5. Mihaela Roco, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2004;
6. Nicky Hayes, Sue Orrell, *Introducere în psihologie*, Editura All Educational, București 1997.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR, AL COMUNICĂRII ȘI AL ÎNVĂȚĂRII

**Director, prof. Iordache Fabiola
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia**

În era modernă, abilitățile de management al emoțiilor, al comunicării și al învățării sunt esențiale pentru succesul personal și profesional al indivizilor. Aceste trei aspecte sunt strâns interconectate și influențează în mod direct modul în care ne gestionăm relațiile, luăm decizii și ne dezvoltăm în diverse domenii ale vieții noastre. Acest eseu se va concentra asupra importanței acestor abilități și a modului în care ele se pot integra pentru a sprijini creșterea și evoluția noastră.

Emoțiile reprezintă o parte fundamentală a experienței umane și au un impact profund asupra modului în care percepem și interacționăm cu lumea din jurul nostru. Managementul emoțiilor este procesul prin care învățăm să recunoaștem, să înțelegem și să gestionăm eficient aceste emoții, astfel încât să putem să ne menținem echilibrul mental și să avansăm în viață cu încredere și înțelepciune.

Un aspect important al managementului emoțiilor este conștientizarea și recunoașterea propriilor sentimente și stări emoționale. Prea des, suntem tentați să ignorăm sau să suprimăm anumite emoții considerate negative, precum furia, tristețea sau frica. Cu toate acestea, este esențial să ne permitem să simțim și să exprimăm aceste emoții într-un mod sănătos și constructiv, deoarece ele ne oferă informații prețioase despre nevoile noastre și despre mediul înconjurător.

Odată ce am recunoscut și înțeles emoțiile noastre, următorul pas în managementul lor este să învățăm să le gestionăm în mod eficient. Aceasta înseamnă să dezvoltăm strategii și tehnici care să ne ajute să facem față emoțiilor intense sau să le transformăm într-o direcție

pozitivă. Printre aceste strategii se numără practicile de relaxare, meditația, exercițiile fizice și exprimarea creativă, care ne pot ajuta să ne eliberăm de tensiuni și să ne regăsim echilibrul interior.

Un alt aspect crucial al managementului emoțiilor este să învățăm să ne gestionăm reacțiile în situații stresante sau conflictuale. Este important să dezvoltăm abilități de autocontrol și empatie, care să ne permită să rămânem calmi și concentrați chiar și în momente de presiune sau provocare. Învățând să ne exprimăm în mod adecvat și să comunicăm în mod clar nevoile și limitele noastre, putem să gestionăm conflictele într-un mod constructiv și să menținem relații sănătoase și armonioase cu cei din jurul nostru.

Comunicarea este și ea o abilitate fundamentală în viața noastră cotidiană și joacă un rol crucial în felul în care interacționăm cu ceilalți și în care ne dezvoltăm relațiile personale și profesionale. Managementul comunicării implică capacitatea de a transmite mesaje în mod eficient, de a asculta activ și de a construi relații bazate pe încredere și respect reciproc.

Un aspect esențial al managementului comunicării este capacitatea de a transmite mesaje în mod clar și coerent. O comunicare eficientă presupune exprimarea ideilor și a gândurilor noastre într-un mod concis și precis, astfel încât să fim înțeleși corect de către interlocutori. Acest lucru necesită o atenție sporită la alegerea cuvintelor și a tonului de voce, precum și la exprimarea nonverbală, care poate transmite multe informații despre starea noastră emoțională și intențiile noastre.

Pe lângă exprimarea eficientă a propriilor gânduri și sentimente, managementul comunicării implică și capacitatea de a asculta activ și de a înțelege perspectivele și nevoile celorlalți. Ascultarea activă presupune concentrarea atenției asupra interlocutorului și acordarea unui spațiu adecvat pentru exprimarea opiniilor și a emoțiilor sale. Prin înțelegerea și empatizarea cu punctele de vedere ale celorlalți, putem construi relații mai profunde și mai autentice și putem evita neînțelegerile și conflictele inutile.

Un alt aspect important al managementului comunicării este gestionarea conflictelor într-un mod constructiv și respectuos. Conflictul este inevitabil în orice relație și poate apărea din diferențe de opinii, neînțelegeri sau nevoi divergente. Cu toate acestea, modul în care gestionăm aceste conflicte poate face diferența între consolidarea sau deteriorarea relațiilor noastre. Prin abordarea conflictelor cu deschidere și înțelegere, putem să găsim soluții care să satisfacă nevoile ambelor părți și să promovăm o colaborare sănătoasă și constructivă.

Învățarea continuă și adaptabilă este esențială într-o lume în continuă schimbare și evoluție. Managementul învățării este procesul prin care individul își organizează și își gestionează propriul său proces de învățare, astfel încât să poată să își dezvolte abilitățile și cunoștințele în mod eficient și să se adapteze la cerințele și provocările mediului său înconjurător.

Un aspect esențial al managementului învățării este conștientizarea și acceptarea faptului că învățarea este un proces continuu și pe tot parcursul vieții. Indiferent de vârstă sau domeniu de activitate, există întotdeauna oportunitatea de a învăța lucruri noi și de a ne îmbunătăți abilitățile. Acest lucru necesită o atitudine deschisă și curiozitate constantă pentru a explora noi domenii de cunoaștere și pentru a ne dezvolta competențele într-un mod continuu.

O altă componentă importantă a managementului învățării este planificarea și organizarea propriului proces de învățare. Acest lucru implică stabilirea obiectivelor de învățare clare și relevante pentru domeniul nostru de interes, precum și identificarea resurselor și a strategiilor

necesare pentru atingerea acestor obiective. Prin stabilirea unui plan de acțiune și urmărirea progresului în mod regulat, putem să ne asigurăm că învățarea noastră este direcționată și eficientă.

Un alt aspect crucial al managementului învățării este adaptabilitatea și flexibilitatea în fața schimbărilor și provocărilor. Într-o lume în continuă schimbare, este important să fim deschiși la noi idei și perspective și să ne adaptăm continuu la noile cerințe și oportunități, ceea ce necesită o atitudine pozitivă față de schimbare și o dorință de a învăța din experiențele noastre, fie ele pozitive sau negative.

În concluzie, managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării sunt abilități esențiale pentru succesul personal și profesional al fiecăruia dintre noi. Prin conștientizarea și dezvoltarea acestor abilități, putem să ne gestionăm mai eficient emoțiile, să comunicăm în mod clar și să învățăm continuu, contribuind astfel la o viață mai echilibrată, satisfăcătoare și împlinită.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel. "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ." Bantam Books, 1995.
- Salovey, Peter, and Mayer, John D. "Emotional intelligence." *Imagination, cognition, and personality* 9.3 (1990): 185-211.
- Mayer, John D., et al. "What is emotional intelligence?." *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (1997): 3-31.
- DeVito, Joseph A. "The Interpersonal Communication Book." Pearson, 2015.
- Armstrong, Michael. "A Handbook of Human Resource Management Practice." Kogan Page Publishers, 2014.
- Senge, Peter M. "The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization." Currency Doubleday, 2006.
- Boud, David, and Garrick, John. "Understanding Learning at Work." Routledge, 2013.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR

**Director, prof. Nan Steluța
G.P.P. „Piticot” Slobozia**

Vârsta preșcolară constituie o perioadă destul de lungă în care se produc însemnate schimbări în viața afectivă a copilului.

Emoțiile și sentimentele preșcolarului însoțesc toate manifestările lui, fie că este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți. Ele ocupă un loc important în viața copilului și exercită o puternică influență asupra conduitei lui.

Emoția este o trăire a unei persoane față de un eveniment important pentru aceasta. Pentru a favoriza o bună adaptare socială și menținerea unei bune sănătăți mentale, copiii trebuie să învețe să recunoască ce simt pentru a putea vorbi despre emoția pe care o au, trebuie să învețe

cum să facă deosebire între sentimentele interne și exprimarea externă și nu în ultimul rând să învețe să identifice emoția unei persoane din expresia ei exterioară pentru a putea, în felul acesta, să răspundă corespunzător.

Dezvoltarea emoțională și socială a copilului sunt aspecte esențiale în evoluția sa și în special în procesualitatea învățării, de aceea atât educatorii, cât și părinții trebuie să acorde o importanță deosebită și acestui segment de educație.

Grădinița prin influența educatorilor în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale este foarte importantă mai ales datorită faptului că începând cu vârsta preșcolară timpul pe care copiii îl petrec în grădiniță este în multe cazuri mai mare decât cel petrecut cu părinții.

În vederea realizării obiectivelor educației socio-emoționale, a formării abilităților și educării unui comportament corect din punct de vedere socio-emoțional, educatoarele de la grupele de copii preșcolari pot opta pentru una sau mai multe dintre variantele următoare: Integrarea conținuturilor educației socio-emoționale în toate categoriile de activități de învățare ce se desfășoară în grădiniță; Predarea/învățarea integrată în grădinițe, susținută de toate documentele curriculare în vigoare, poate constitui o oportunitate pentru realizarea obiectivelor propuse de educația socio-emoțională; Implementarea unui program la nivel național de educație socio-emoțională a copiilor preșcolari, program structurat pe trei dimensiuni, una de formare, alta de intervenție și a treia de evaluare, a cărui grup țintă să fie copiii preșcolari, părinții și educatoarele; Elaborarea și desfășurarea unor activități opționale la nivelul grupelor, specific domeniului de educație socio-emoțională, având conținuturi specifice; Derularea unor proiecte complementare activităților curriculare, cu accent pe activitățile extracurriculare și de voluntariat, cu accentuat caracter socio-emoțional, în parteneriat cu școala, părinții și comunitatea; Marcarea unor evenimente din viața copiilor în care sunt introduse elemente ale educației socio-emoționale. Întrucât evenimentele în viața fiecărui copil nu se desfășoară după o planificare anterioară, această strategie poate fi adoptată ocazional.

Grădinița reprezintă în sine un context social în care copiii au ocazia să interacționeze cu ceilalți copii în mai mare măsură decât în cadrul familiei. De aceea, în aceste situații copiii pot să învețe sistematic despre emoții și comportamente sociale adecvate.

Unul dintre aspectele foarte importante care merită să intre în discuție este relația educator-copil. Calitatea acestei relații este substratul oricărei interacțiuni pozitive. Unii copii pot dobândi un statut privilegiat tocmai datorită faptului că reușesc să se adapteze și să se conformeze cerințelor educatorului fără prea multe probleme. Pe de altă parte, alți copii care nu corespund expectanțelor riscă să fie percepuți ca o „problemă” și să fie tratați în consecință. Dacă așteptările față de ei sunt negative, atunci orice comportament pozitiv poate fi perceput ca un accident și să nu fie încurajat ca un comportament adecvat. Ca urmare, nici copilul nu va încerca să se comporte dezirabil și nici nu va primi sprijin suficient pentru a repeta comportamentul din partea educatorului.

De asemenea, atitudinea educatorului față de disciplină precum și consecvența cu care aplică recompensele și pedepsele este extrem de importantă. Educatorii care nu obișnuiesc să le explice copiilor regulile și care nu aplică consecvent consecințele stabilite în legătură cu respectarea regulilor favorizează sentimentul lipsei de control și împiedică dezvoltarea autonomiei copilului. Astfel, copiii care trăiesc într-un mediu pe care-l percep ca fiind necontrolabil și nepredictibil, au multe dificultăți în reglarea emoțională și în integrarea în grup. Pe de altă parte, copiii cu care se discută regulile și în cazul nerespectării lor se aplică consecințele discutate, vor dezvolta abilități de reglare emoțională optimă.

Copiii ale căror competențe sociale sunt insuficient dezvoltate întâmpină dificultăți în formarea și menținerea relațiilor sociale. Ei pot fi marginalizați și respinși de colegii lor, petrecând mai mult timp jucându-se singuri, ceea ce contribuie la izolare și la interacțiuni limitate cu copiii de aceeași vârstă. Aceste neajunsuri sunt la rândul lor responsabile de limitarea

contextelor în care copiii pot învăța competențele sociale specific vârstei, generând un cerc vicios care poate duce la agravarea problemelor de relaționare.

Lipsa popularității printre colegi și izolarea pot avea consecințe: formarea unei imagini negative despre capacitatea copilului de a face față interacțiunilor sociale, care se manifestă de regulă prin comportamente de evitare a celorlalți copii, acestea pot duce și la o serie de probleme asociate cum ar fi depresia și anxietatea.

Educatorul devine la rândul său un model, dar și un antrenor pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale ale copilului. Utilizarea de către acesta a unui limbaj care să atragă atenția asupra emoțiilor sau a evidențierii reacțiilor emoționale în contextul acțiunilor obișnuite scade riscul copiilor de a avea dificultăți în înțelegerea emoțiilor precum și a consecințelor pe care le au comportamentele lor.

Relația de atașament securizant dintre educator și copil îi oferă copilului surse suplimentare de adaptare la mediu și de compensare a posibilelor relații insecurizante cu părinții. Explicația efectului compensatoriu constă în faptul că relația de atașament securizant cu educatorul poate furniza copilului un model alternativ de relaționare și atenuează efectele negative ale relației de atașament insecurizant părinte – copil. Acest lucru îi permite copilului să dezvolte relații sociale adecvate cu alți adulți sau copii de aceeași vârstă.

Competențele emoționale sunt strânse legate și de competențele sociale, deoarece gestionarea propriilor emoții și ale celorlalți este deosebit de importantă pentru inițierea și menținerea relațiilor sociale. Relația dintre cele două competențe este și mai evidentă în perioada preșcolară când popularitatea și formarea prietenilor depind în mare măsură de abilitatea copilului de a recunoaște și de a reacționa adecvat la emoțiile proprii și ale celorlalți.

Vârsta de 3 ani, ca și debut al preșcolarității, atrage după sine o diversificare și o îmbogățire a stărilor afective. Adesea, situațiile sociale diverse în care copilul este implicat devin surse de neliniște și nervozitate din cauza ineditului.

În preșcolaritate se înfiripă trecerea spre sentimente, ca stări afective stabile și generalizate. Astfel, vor apărea unele sentimente morale precum rușinea (când este muștrat pentru ceea ce contravine normelor de conduită), mulțumirea atunci când este lăudat pentru o faptă bună, atașamentul și dragostea către frați, prietenia (preferința de a se juca cu anumiți copii).

Dacă la 3 ani copilul cunoaște starea de vinovăție și la 4 ani pe cea de mândrie, la 6 ani apare criza de prestigiu, cu precădere în situația unor muștrări publice. Sindromul bomboanei amare – rușinea în urma unei recompense nemeritate, o bucurie plină de neliniște – pledează pentru socializarea proceselor afective, evidențiind atitudinea critică față de propriul comportament într-un context social.

După 4-5 ani, reușitele de autocontrol, dublate de creșterea încrederii în forțele proprii pe fondul achizițiilor făcute în plan psihomotor și cognitiv, determină reacții de mulțumire de sine și chiar mândrie. Se conturează o dispoziție de fond mai calmă și receptivă cu manifestarea rezistenței la frustrare și amânare și diminuarea negativismului brutal și a minciunii intenționate ca forme de protest.

Stăpânindu-și emoțiile, copilul poate manifesta o serie de reticențe afective: nu plânge când cade, refuză să fie mângâiat, precum « unul mititel », în fața prietenilor etc., de asemenea se conturează și o disponibilitate afectivă mult mai mare, cu o adâncire și o nuanțare a trăirilor afective.

Dacă la 3 ani nu era prea impresionat de plânsul unui alt copil, la 5 ani el manifestă atenție și protecție față de copilul care plânge (îl mângâie, îi vorbește, îi oferă jucării etc.) Frecventarea grădiniței va conduce inevitabil la conturarea unui autentic comportament interrelațional, grupul de copii din grădiniță generând un climat psihosocial în care fiecare copil este în același timp spectator și actor al tuturor întâmplărilor care au loc aici.

Dezvoltarea emoțională și socială este un domeniu care ține de sentimentele copilului față de propria persoană și de relațiile lui cu alte persoane. Acest aspect al dezvoltării se referă la comportamentul copilului și la reacțiile sale în cadrul jocului și al altor activități cotidiene, la legătura emoțională formată dintre copil și părinții săi sau persoanele apropiate, la relațiile dintre copil și membrii familiei sau prieteni.

Pe măsură ce copiii cresc, ei devin mult mai încrezători, mai sociabili și mai puțin dependenți de alții. Ei încep să înțeleagă cum să se comporte în diverse situații, cooperând, acceptând și respectând regulile. Achiziționarea unor deprinderi alimentare, igienice, de îmbrăcare etc. sporește gradul de autonomie a copilului.

Copiii sunt diferiți. Unii copii pot fi sociabili, prietenoși, afectuoși și pot reacționa la situații noi cu multă curiozitate. Alți copii pot fi timizi, precauți față de situațiile noi sau necooperanți. Părinții și educatorii pot să-i ajute pe copii să înțeleagă și să-și stăpânească emoțiile și să aibă așteptări adecvate privind comportamentul lor. Acest lucru îi ajută pe copii să dobândească mai multă încredere în formarea prietenilor și să se implice în jocuri cu semenii lor.

Depășirea cu succes a conflictului încurajează creativitatea și curiozitatea copilului, ceea ce va genera o atitudine viitoare pozitivă față de studiu, interrelaționare, muncă. Dimpotrivă, dacă nu sunt încurajați să întrebe și să investigheze realitatea, vor dezvolta un sentiment de vinovăție pentru înclinația lor în acest sens.

Preșcolarul traversează etapa cunoașterii prin lărgirea contactului cu mediul socio-cultural din care asimilează modelele de viață care determină integrarea tot mai activă a copilului la condiția umană. Competențele socio-emoționale se vor păstra la copil pe durata întregii vieți.

În concluzie, vârsta preșcolară este o perioadă a descoperirilor, a socializării, a conturării conștiinței de sine.

SĂPTĂMÂNA EMOȚIILOR COLORATE

**Director, prof. învă. preșcolar Popa Ionela Daniela
G.P.P. „Junior” Slobozia**

În perioada actuală, rolul cadrului didactic devine din ce în ce mai complex, profesorul fiind pus în situația de a depăși granițele domeniului cognitiv. Profesorul nu transmite doar cunoștințe, el este „formator de suflete”, fiind atent nu doar la dezvoltarea cognitivă a copilului, ci și la cea afectivă, la modul cum empatizează și relaționează cu ceilalți, să identifice anumite situații de „criză” și alegerea celor mai eficiente metode, tehnici, strategii de intervenție și prevenție. Pentru aceasta este necesară o colaborare cu specialiști (psiholog, consilier școlar), acolo unde aceștia există în instituție. Este de la sine înțeles că ar fi ideală și o susținere a școlilor și familiilor în demersul de optimizare a dezvoltării sociale și emoționale a copiilor.

Fiecare perioadă de vârstă este importantă și are provocările ei. Perioada preșcolară este însă una dintre cele mai importante privind achizițiile emoționale, sociale și cognitive, de aceea, este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea acestor competențe aflate în formare. Competențele emoționale sunt strâns legate de cele sociale, iar modul în care un copil își controlează propriile emoții se reflectă și în calitatea relațiilor sociale pe care le dezvoltă.

Relația dintre cele două competențe este mai evidentă în perioada preșcolară, când sunt ușor observabile comportamentele de marginalizare sau respingere a unui copil, în urma cărora pot apărea probleme de ordin emoțional, dar și reversul situației, când copilul manifestă un comportament anxios și poate fi respins de grup. Comportamentul de tip anxios, pe lângă componenta înăscută, este într-o foarte mare măsură rezultatul influențelor relațiilor cu adulții, a atitudinilor și valorilor promovate în mediul în care trăiește copilul.

Astfel că sarcina noastră a educatoarelor este de a identifica cele mai bune strategii de promovare a unor comportamente emoționale și sociale eficiente.

Proiectul educațional „Săptămâna Emoțiilor Colorate” este un proiect desfășurat cu grupe de copii de 4-6 ani, cu scopul identificării și gestionării eficiente a emoțiilor, dar și de creare și menținere a stării de bine a preșcolărilor și părinților din Grădinița cu Program Prolungit Junior.

Proiectul a fost conceput și organizat pe o perioadă de o săptămână. În fiecare zi au fost stabilite anumite culori cu semnificație pentru emoții. Am urmărit încă din prima zi a săptămânii conștientizarea reacțiilor comportamentale specifice următoarelor emoții: tristețe, uimire, teamă, bucurie, fericire, recunoașterea corectă a acestor emoții, reglarea stării emoționale și ameliorarea performanței personale, afirmarea de sine.

Debutul proiectului a fost marcat de culorile verde și albastru, pentru a transmite starea de liniște, de calm, de relaxare, dar și pentru bucuria unui nou început. Astfel că prima zi a săptămânii a debutat cu plantare de flori, bulbi, semințe de flori. Ca modalități de realizare, în fiecare zi, la întâlnirea de dimineață am citit o poveste specifică pentru o emoție. Povestea zilei de luni a fost „Emoțiile Sarei – Tristețe și bucurie”.



Am inițiat apoi cu preșcolarii jocul „M-am simțit trist/îspăimântat când...”. Am format 5 echipe a câte 4 copii, după care le-am înmănat un tabel cu cele patru emoticoane unde ei au primit ca sarcină să dea exemple de momente pentru fiecare stare: uimire, teamă, fericire, tristețe și să deseneze un element pentru fiecare moment.

Preșcolarii au discutat, au cooperat și au ilustrat foarte frumos cele 4 stări prezentând apoi în fața clasei fiecare stare și împrejurarea în care s-a produs, astfel: „M-am simțit... când...”.

Cea de-a doua zi a fost ziua emoțiilor pozitive cu culori calde (roșu, galben, portocaliu), în care copiii au realizat „copacul bucuriei”. Ulterior „copacul” a fost prezentat și părinților, care au fost rugați să țină cont de ceea ce le aduce bucurie copiilor lor. Povestea citită la întâlnirea de dimineață a fost „Emoțiile Sarei – Timiditatea și încrederea în sine”.



A treia zi a fost ziua „stării de bine”, în care s-au derulat activități referitoare la curcubeu. Ideea a pornit de la faptul că preșcolarii deseneau curcubeul, dar nu respectau ordinea corectă ROGVAIV. Povestea de la întâlnirea de dimineață a fost „Emoțiile Sarei – Furia și liniștea”. Au fost realizate experimente și s-au citit și vizionat povești despre curcubeul emoțiilor, jocuri digitale (Curcubeul emoțiilor – aplicația wordwall) și desene libere cu curcubeul emoțiilor noastre. Jocul de la finalul zilei a fost „Cubul emoțiilor”, în care copiii au avut ca sarcină să identifice un moment potrivit pentru emoția de pe una din fețele cubului.



A patra zi a fost „ziua tricoului emoțiilor și a stării de bine fizice”. Împreună cu părinții am stabilit ca fiecare copil să aducă un tricou alb, simplu sau de culoare deschisă, pe care fiecare să deseneze ceea ce îl face fericit, ce îl face să se simtă bine. La întâlnirea de dimineață am citit povestea „Emoțiile Sarei – Amabilitatea și agresivitatea”. Cu „tricourile emoțiilor” copiii au ieșit în curte și au desfășurat jocuri de echipă în aer liber.



A cincea zi a fost „Ziua supereroilor colorați”. Fiecare copil și-a prezentat eroul preferat, eroul de la care împrumută emoție și energie pozitivă. Povestea de la întâlnirea de dimineață a fost o poveste creată împreună cu copiii, „Povestea emoțiilor”, pe care am reprezentat-o împreună pe un tricou alb. A urmat o activitate de pictură a emoțiilor pe pietre.

METODA GROW ÎN EDUCAȚIE

**Director adjunct, prof. Agapie Nicoleta
Liceul Tehnologic de Industrie Alimentară Fetești**

Federația Internațională de Coaching (ICF) definește coaching-ul drept un “parteneriat care accelerează ritmul de învățare al clientului, performanța și progresul acestuia pe plan personal și profesional”.

European Coaching Institute (ECI) – definește coaching-ul drept un proces care “îl ajută pe client să renunțe la ceea ce este acum pentru a deveni ceea ce își dorește să devină”.

John Whitmore, în cartea sa, „*Coaching pentru performanță*” afirmă următoarele: „*Coachingul înseamnă a elibera potențialul persoanelor pentru a maximiza propria lor performanță. Înseamnă a-i ajuta pe oameni să învețe ei înșiși mai degrabă decât a-i învăța propriu-zis ceva.*”

Concret, coaching-ul este o formă de dezvoltare în care o persoană numită coach (din engleză: antrenor), ajută o altă persoană denumită client (care poate fi elev, în cazul nostru) în realizarea unui obiectiv identificat cu ajutorul clientului, prin sesiuni de coaching.

Fiecare sesiune de coaching este diferită, prin faptul că se pot folosi diverse tehnici adaptate clientului, astfel încât să își atingă obiectivul stabilit. O sesiune de coaching este o întâlnire în care coach-ul și clientul se implică într-o relație prin care să se rezolve o problemă.

Coach-ul îl ascultă activ, îi observă comportamentul, îl încurajează să-și folosească potențialul, îi acordă încredere, dar nu dă soluții și nici sfaturi. Rezolvarea problemei este dată numai de client care este responsabilizat să-și găsească singur răspunsurile.

Tehnica coachigului, respectiv metoda GROW, este o metodă interesantă care se poate aplica cu eficiență maximă în sesiunile de coaching cu elevii. Există o suită de pași care trebuie parcurși, astfel încât sesiunea să fie eficientă și să aibă un final productiv.

Numele metodei este format din prescurtarea celor 4 pași:

- G - Goal-Obiective
- R - Reality-Realitate
- O - Options-Opțiuni
- W- Will- Vrei

Primul pas se referă la întrebările succesive prin care se detectează obiectivul sesiunii de coaching.

Posibilele întrebări adresate clientului sunt următoarele:

- Ce dorești să obții de la această sesiune de coaching?
- Deci, care este obiectivul tău pentru sesiunea de coaching?
- Ce dorești să obții în următoarele 30 de minute?
- Ce problemă dorești să discuți?
- Ce dorești să obții?
- Ce dorești să clarifici ca urmare a acestei sesiuni?
- Deci, ce dorești să obții ca urmare a acestei sesiuni?
- Ce este important pentru tine chiar acum?
- Dacă o rezolvi, ce s-ar întâmpla? Ce ar fi diferit?

Al doilea pas presupune explorarea realității sub toate aspectele, reflectând cu acuratețe asupra a ceea ce a funcționat sau nu, obstacolele apărute, resursele necesare.

Unele întrebări utile, adresate clientului, pot fi următoarele:

- Ce se întâmplă acum? Ce se întâmplă în prezent?
- Cum s-a întâmplat exact?
- Care este situația actuală în detaliu?
- Ce ai încercat până acum?
- Ce ai făcut până acum?
- Ce a fost ușor pentru tine?
- Ce a fost dificil pentru tine?
- Ce se întâmplă deja?
- Ce funcționează bine?
- De ce resurse ai nevoie?
- Ce abilități, cunoștințe și atribute ai?
- Cât de important ești tu?
- Cum te simți în legătură cu asta?
- Cum te gândești la asta?
- Ce lipsește?
- Ce poți controla?
- Pe o scară de la 1 la 10 unde ești?
- Ce termene ai?

Al treilea pas presupune găsirea propriilor soluții la problema identificată, permițând clientului să se concentreze pe soluția evidentă, imediată. Unele întrebări, utile pentru această fază, adresate clientului pot fi următoarele:

- Ce ai putea face?
- Care sunt opțiunile tale?
- Ce opțiuni ai gândit până acum?
- Ce alte opțiuni sunt disponibile pentru tine?
- Ce ți-ar spune cel mai bun prieten al tău despre asta?
- Ce ți-ar sugera cel mai bun prieten să faci?
- Ce ți-ar spune cel mai bun prieten al tău să faci?
- Ce ar putea sugera un membru al familiei să încerci?
- Ce altceva ai putea încerca?
- Ce altceva ai fi putut face?
- Ce n-ai vrea să faci?
- Ce ai putea face diferit?
- Care este cea mai bună opțiune pentru costuri mai mici?
- Dacă ar fi posibil ceva, ce ai face?
- Ce ai putea face dacă ai mai mult timp, mai multă libertate?
- Dacă ai avea tot timpul în lume, ce ai face atunci?
- Dacă ai avea timp nelimitat, ce ai încerca?
- Care sunt modalitățile diferite de a obține acest rezultat?
- Care dintre modalități îți oferă cea mai ușoară soluție?
- Care dintre soluții îți oferă cea mai mare satisfacție?
- Care opțiune îți va oferi cea mai mare satisfacție personală?
- Ce obstacole stau în calea ta?
- Ce opțiune ți se potrivește?

Pasul al patrulea, ultimul pas, înseamnă deja acțiunea angajată, ceea ce pot face pentru ei înșiși.

Posibile întrebări adresate clientului pot fi următoarele:

- Ce vei face acum?
- Deci, ce opțiune o să alegi?

- Ce obstacole trebuie să depășești pentru a obține rezultatele tale?
- Cum vei ști că ai avut succes?
- Cum vei implementa acest lucru?
- Ce ai de gând să faci?
- Când o să începi?
- Care este primul lucru pe care trebuie să-l faci?
- De ce sprijin ai nevoie?
- De ce asistență ai nevoie pentru a te ajuta să îți atingi obiectivul?
- Ce opțiuni funcționează cel mai bine pentru tine?
- Ce ai putea face, chiar mai bine?
- Care este următorul pas?
- Ce acțiuni vei întreprinde?
- Cine te va ajuta?
- Pe o scară de la 1 la 10, cât de implicat ești în realizarea acestor acțiuni?
- Pe o scară de la 1 la 10, cât de implicat ești să faci asta?
- Care va fi măsura pentru succesul respectiv?

Cu siguranță, aplicarea metodei este eficientă în vederea dezvoltării personale și pentru îmbunătățirea procesului de comunicare.

ARTA DE A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI

„Școala cea mai bună e aceea în care înveți înainte de toate a învăța”

Nicolae Iorga - „Cugetări”

**Director adjunct, prof. Vasile Georgeta
Școala Gimnazială Nr.3 Slobozia**

Una din cele opt competențe-cheie este de a învăța să înveți, iar aceasta presupune obținerea, procesarea și asimilarea noilor cunoștințe și abilități, dar și căutarea și folosirea îndrumării pentru a sprijini învățarea.

Înainte de a dezvolta această competență, este necesară dezvoltarea abilităților fundamentale precum alfabetizarea, dar și competențele din domeniul tehnologiei și matematica. Acestea pot fi considerate abilități pregătitoare și sunt necesare, deoarece doar pe baza lor elevii pot obține, asimila și procesa noile cunoștințe.

Pentru a ajunge la aceste competențe un rol foarte important îl are cadrul didactic și calitatea lui de a manageria învățarea. Când un dascăl este preocupat de o învățare eficientă, el pornește de la factorii care influențează dezvoltarea copilului: relația lui cu familia, colegii, prietenii, identitatea culturală și comunitară, statutul socio-economic, etnia.

Prin urmare, un management al învățării presupune din partea cadrului didactic parcurgerea unor etape: pregătirea informației și adaptarea acesteia la nivelul de înțelegere al copilului, integrarea noilor cunoștințe într-un sistem personal coerent, bazat pe cunoștințele anterioare, urmărirea modului în care au fost integrate noile informații, precum și materializarea acestora prin rezultate vizibile, cum ar fi spre exemplu dezvoltarea unor atitudini și comportamente noi.

Așadar, profesorului îi revine rolul de a oferi nu doar cunoștințe, ci mai ales experiențe de învățare, învățare eficientă care ne angajează într-o permanentă relație cu practicile noastre personale.

Un management corect al învățării trebuie să aibă în vedere ca aceasta să fie activă, să fie îndreptată către un scop și să aibă rezultate măsurabile- nu neapărat o notă sau un calificativ, ci mai degrabă o nevoie personală.

Ținând cont de toate acestea, putem să ne răspundem la întrebarea de ce unora le place școala, iar altora nu? Elevii vor găsi plăcere în actul învățării doar atunci când nivelul de dificultate la care sunt expuși este adecvat nivelului lor de înțelegere și interes, adică să nu fie nici prea simplu, dar nici prea dificil, astfel încât să experimenteze frustrarea, informația să fie de calitate și predate treptat pentru a nu duce de suprasolicitare.

În cursul *Mituri despre creier, minte și învățare* (https://cursuri.predauviitor.ro/courses/course-v1:asociatia_techsoup+PV-Mituri-01+Re-run-02/course/) se amintește o metaforă despre cum se construiește învățarea eficientă și o regulă de bază în producerea ei: ne gândim la realizarea unui zid din cărămidă pentru care trebuie să avem în vedere în primul rând, calitatea materialelor de construcție, apoi tehnica de zidire și timpul necesar pentru solidificarea unui rând și adăugarea celorlalte.

Astfel, un bun manager al învățării presupune : motivarea elevului de a învăța, capacitatea lui de a-l ține ancorat în prezent printr-o exprimare liberă, simplă care să-l convingă de frumusețea materiei predate, atitudine pozitivă față de școală și față de metodele moderne, cunoașterea propriilor aptitudini pentru a le integra în propria predare (de exemplu într-o pauză de „așezare,, a informațiilor putem să interpretăm un cântec, să realizăm un desen sau să facem câteva exerciții de relaxare și revigorare), și foarte important să-și conștientizeze propriul temperament pentru a-l putea adapta la nivelul fiecărui elev.

Un bun management al învățării recomandă secvențe de învățare de 20-25 de minute cu pauze de 5-10 minute, astfel încât să se poată concentra pe următoarele informații.

Urmând respectul, profesionalismul și atitudinea pozitivă a cadrului didactic, elevii contribuie și ei la crearea unui mediu de învățare mai bun.

Bibliografie:

1. Pânișoară, I.O. (2015). Profesorul de succes - 59 de principii de practică pedagogică. Iași, Editura Polirom
2. Bernat, S. (2015). Tehnica învățării eficiente. Cluj-Napoca, Casa Cărții de Știință.
3. Neacșu, I. (2015). Metode și tehnici de învățare eficientă. Iași, Editura Polirom

EMOȚIILE LA COPIII PREȘCOLARI

**Prof. înv. preșcolar Alexandru Mihaela
G.P.P. „Voinicelul” Slobozia**

Emoțiile reprezintă centrul sufletului nostru. Au o funcție comunicativă care le permite copiilor de la o vârstă fragedă să-și exprime nevoile. Emoțiile permit părinților să răspundă acestor nevoi oferind îngrijirea potrivită. Odată cu apariția limbajului, emoțiile devin mai complexe: copilul poate să exprime ce îl neliniștește, de ce îi este frică. (Leblanc et M.Martel, 2011).

Dezvoltarea emoțională cuprinde cunoașterea emoțiilor, înțelegerea acestora, recunoașterea și autocontrolul. Există o strânsă legătură între maturitatea emoțională a copilului și nivelul de popularitate al acestuia cu profesorii sau colegii de clasă. Pentru a desemna capacitatea de a fi conștienți de stările emoționale ale celor din jur se folosește și termenul de „cunoaștere socială”.

Dezvoltarea emoțională include o dimensiune individuală sau capacitatea de a simți, exprima și de a face față unei varietăți de emoții, precum și o dimensiune socială, care reprezintă capacitatea de a recunoaște prezența emoțiilor celuilalt și de a le înțelege. (Saarni, C. 2008).

La sfârșitul vârstei preșcolare se pot observa comportamente prosociale ca: împărtășirea cu ceilalți, ajutorul oferit unui coleg pentru a realiza o sarcină sau consolarea unui prieten. Aceste comportamente sunt exemple ale abilității de a te pune în locul celuilalt și de a lua în considerare ideile sale. (A. Leblanc și M. Martel, 2011)

Potrivit lui Winnicott D. (1960), viața nu este ușoară pentru niciun copil. Fiecare trebuie să se apere de anxietate, a cărei prezență, atunci când nu invadează întregul univers al copilului, este, de fapt, un semn al normalității. Copilul prezintă diverse simptome variind în funcție de vârsta sa.

Este normal ca un copil să spună *nu* la toate în jurul vârstei de doi ani. Când are crize majore de opoziție se poate crede că el exprimă ceva care este dincolo de el sau că problema exprimată în acest mod reflectă o dificultate care trebuie cercetată. Teama de întuneric, care apare în jurul vârstei de trei, patru ani, este comună și nu prevestește nicio problemă specială dacă nu depășește anumite limite. Buna judecată a copilului trebuie analizată după capacitatea sa de a fi creativ. O imaginație bogată la un copil, care însă ține cont de realitatea înconjurătoare (pare pierdut în poveștile pe care și le spune, dar știe totuși că se joacă), plăcerea pe care o are jucând, sunt semne că este sănătos.

„Dacă în joc se folosește o imaginație bogată și dacă plăcerea care derivă din joc depinde de o percepție exactă a realității externe, poți fi fericit, chiar dacă copilul în cauză își udă patul, se bâlbâie, are accese de furie sau suferă în mod repetat de o digestie slabă sau depresie. Jocul arată că acest copil este capabil, dacă i se oferă un mediu suficient de bun și echilibrat, să dezvolte un mod personal de a trăi și de a deveni, în cele din urmă, o ființă umană completă, dorită ca atare”. (Winnicott, Donald Woods 1972).

După Winnicott (1974), în stadiile incipiente ale vieții copilul poate sau nu să-și dobândească încrederea care este fundamentală. Această încredere, care depinde de îngrijirea pe care o primește, este fundamentul a ceea ce putem considera o sănătate mintală de bază. Ea asigură tuturor oportunitatea de a rămâne ei înșiși în ciuda adversităților, de a lega relații strânse cu cei dragi și de a deveni un membru util al societății. Încă de la grădiniță, de la grupa mică, se pune accent pe dezvoltarea emoțională, pe recunoașterea emoțiilor. În acest sens, se desfășoară activități de dezvoltare personală, activități cuprinse în cadrul opționalilor, activități desfășurate în cadrul domeniului om și societate și în cadrul domeniului limbă și comunicare.

Inteligența emoțională trebuie dezvoltată încă de la cele mai fragede vârste. Există mai multe jocuri și exerciții pentru dezvoltarea acestei laturi. Inteligența emoțională reprezintă:

- auto-cunoaștere, înțelegerea propriilor emoții;
- auto-control, gestionarea cât mai eficientă a propriilor emoții;
- empatie și conștiință socială, observarea emoțiilor altor persoane;
- gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți, folosindu-ne de ceea ce știm despre emoții;

Prin modul în care părinții reacționează la emoțiile celor din jur și la diverse situații de viață, aceștia oferă copiilor lor modele comportamentale, mai mult sau mai puțin eficiente, pe care copiii le vor aplica la situațiile lor de viață ulterioare.

– Reinventarea de către copil a finalului unei povești pe care o știe deja. Copilul va da poveștii finalul pe care el îl dorește, ceea ce îi oferă controlul asupra emoțiilor.

– Joc de potrivire – *Ce simte maimuțica*: Acest joc cu maimuțica îi va ajuta pe copii să identifice și să își exprime diferite emoții: fericire, supărare, furie, surprindere și frică. Copilul observă chipul maimuțicii și trebuie să găsească motive pentru care maimuțica se simte așa. De asemenea, jetoanele cu imagini îi încurajează pe copii să se gândească la anumite situații și la emoțiile pe care le-au avut la acel moment.

– Joc Interactiv *Emoții*: Un joc care îi va ajuta pe cei mici să învețe să își exprime emoțiile și sentimentele într-o manieră interactivă. Jucătorii trebuie să găsească 4 jetoane de aceeași culoare cu emoții diferite sau 4 jetoane cu aceeași emoție în culori diferite.

– *Roata emoțiilor*: dintr-un carton se va confecționa o roată în care vor fi realizate 13 cadrane. Pe fiecare cadran va fi trecută una din următoarele emoții: furios, agitat, trist, nemulțumit, agresiv, supărat, fericit, frustrat, nervos, singur, tulburat, speriat și îngrijorat. Fiecare participant va avea de descris o stare și de prezentat o situație. Scopul este de a ajuta copiii să exprime ceea ce simt, precum și de a înțelege corect emoțiile.

O altă modalitate de a își exprima emoțiile, de a da frâu liber creativității și de a se simți liber este participarea la activitățile de desen, pictură, modelaj, abilități practice, activitățile muzicale. Copilul are posibilitatea de a intra în contact cu materiale diverse, de a se exprima liber, fără a fi criticat sau judecat. Imaginația copilului este liberă, de unde și satisfacția creării unui produs finit la sfârșitul activității. Prin artă copilul își exprimă liber emoțiile, deoarece redă printr-o lucrare starea lui interioară.

„Perioada optimă de învățare a abilităților emoționale, și deci de dezvoltare a inteligenței emoționale, este dată chiar de primii ani din viața copilului; astfel, perioada preșcolară este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur.” (Goleman, 2001)

În concluzie, este de dorit să fim blânzi cu copiii, să îi ascultăm, să ne spună ceea ce simt, să comunice cu adultul chiar și în momentele mai puțin plăcute, atunci când sunt supărați, triști, furioși. Numai prin comunicare, copiii vor învăța să își conștientizeze emoțiile, să le trăiască și apoi, să depășească momentul, problema.

Bibliografie:

1. Băcuș, Anne – Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani, Editura Teora, 2008;
2. Goleman, Daniel – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001;
3. M. Elias, S. Tobias, B. Friedlander – Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2002.

COMUNICAREA ȘI EMOȚIILE ÎN ÎNVĂȚARE

**Prof. înv. preșcolar Crăciun Elena
G.P.N. Munteni-Buzău**

Cea dintâi particularitate a ființei umane este rațiunea. Până mai de curând, această parte rațională a ființei a fost cercetată și pusă în centrul atenției. Stările afective date de emoții dezvăluie stările din interiorul persoanei. Trăirile interioare se propagă în exterior și permit exteriorizarea emoțiilor prin comportament. Teama, furia, bucuria, tristețea, aversiunea și surpriza sunt cele șase emoții de bază.

Stresul cotidian, grija față de ziua de mâine, neajunsurile, competiția și dorința de a excela în plan profesional și personal, presiunea treceri accelerată a timpului, sunt factori care accelerează și antrenează stările emoționale ale oamenilor, situându-i la limitele fizice umane dar și psihice, creând un dezechilibru care afectează atât viața, cât și munca, emoțiile având un rol extrem de important în activitatea de zi cu zi.

Emoțiile pot fi pozitive sau negative, venite din partea noastră sau din partea celorlalți. Important este să știm cum să le gestionăm corect. Astfel, prin gestionarea lor vom reuși să abordăm în manieră pozitivă fiecare situație emoțională în vederea eficientizării procesului de comunicare pedagogică.

Comunicarea umană se realizează prin vorbire, cu ajutorul limbii, dar și prin gesturi și mimică. Comunicarea față-în-față, în comparație cu cea nonverbală sau cea paraverbală, implică și un schimb de priviri. Văzul este responsabil de imagine pentru a observa comportamentul, iar mintea, empatia, cunoașterea, recunoașterea sunt responsabile pentru „traducerea” imaginii în emoție.

Atunci când vorbim ne oglindim sufletul. Atunci când ascultăm o persoană vorbind putem intui caracterul său, îi putem deduce intențiile și chiar veridicitatea spuselor sale. Emoțiile și sentimentele sunt redată atât de clar prin vorbire încât pot fi devoalate și unele trăiri din subconștient.

Dacă analizăm și decidem să îmbunătățim vorbirea ne vom descoperi mai ușor, vom reuși să ne înțelegem stările și să ne stăpânim emoțiile.

Există cazuri în școli în care copiii se exprimă foarte greu și deficitar. Trebuie să ținem seamă de faptul că este posibil ca acești copii să se confrunte cu un dezechilibru între sentimente și gândire.

Un limbaj curat, elevat, va conduce întotdeauna la îmbunătățirea sufletească, la elevarea caracterului. În timp ce vorbim, mintea și sufletul conlucrează și se susțin reciproc.

Comunicarea perfectă presupune conlucrarea dintre minte, inteligență și suflet, emițătorul reușind astfel să găsească calea perfectă spre înțelegerea mesajului de către receptor.

Încă de la vârsta fragedă, copiii trebuie să-și dezvolte în școală atât competențele cheie, cât și competențele socio-emoționale. Preșcolarii vor reuși să recunoască, să gestioneze, să exprime și să înțeleagă emoțiile, să manifeste empatie și să identifice cauzele stimulării emoționale.

Pentru a valorifica această latură sensibilă a gestionării emoțiilor, elevii vor valorifica ceea ce deja cunosc din sfera emoțiilor pentru a reuși să explice unele situații din viață, vor relaționa pozitiv cu semenii săi și vor adopta un stil de viață echilibrat din punct de vedere emoțional. Se vor aborda strategii de interpretare a propriilor emoții, dar și a celorlalți, ținând cont de individualitatea și caracterul fiecăruia, se vor aborda tehnici de autocunoaștere, autocontrol și autoreglare, comportamentală pentru asigurarea stării de bine. Se va urmări asigurarea unui climat propice manifestării stării de bine, îndemnul la interacțiune, empatizare și cooperare în contextul dezvoltării și alimentării stimei de sine.

Pentru a identifica emoțiile și relațiile dintre emoții și alte comportamente se vor aplica exerciții de recunoaștere prin analizarea expresiilor faciale sau prin exerciții pe baza unor imagini sau povești deja cunoscute.

Jocul de rol este cea mai utilă metodă prin care putem ajuta copiii să empatizeze și să-și manifeste trăirile și emoțiile. Această metodă constă în implicarea elevului în construcția unui personaj. Acesta va deveni, pentru o perioadă scurtă de timp și cu scop experimental, o altă persoană, încercând pe cât posibil să imite stările, sentimentele, limbajul, aspectul fizic al personajului ales. Copilul devine, la nivel profund, parte cu acel personaj pe care îl va construi. Acest tip de joc dezvoltă modul în care copilul observă lumea și felul în care el percepe comportamentele, ideile și acțiunile pe care le experimentează.

Cu ajutorul jocului de rol, copiii pot experimenta emoțiile și pot îmbunătăți comunicarea. Profesorul poate propune scenarii care să dirijeze și faciliteze învățarea spre atingerea obiectivelor propuse. Așadar, învățarea devine mult mai interactivă, ușor de înțeles și pe placul tuturor.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR, AL COMUNICĂRII ȘI AL ÎNVĂȚĂRII COMUNICAREA LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

**Prof. înv. preșcolar Manda Laura
Școala Profesională Traian - GPN Traian**

Comunicarea „este un proces de transmitere a informațiilor”.

Cea mai simplă schemă de comunicare presupune: (Tiberiu Buzdugan, 2006, p. 65).

- Emițător;
- Cod;
- Canal de comunicare;
- Mesaj;
- Receptor;
- Conexiunea inversă de la receptor la emițător.

Comunicarea este o formă particulară a relației de schimb între două sau mai multe persoane. Comunicarea între două persoane sau între este foarte importantă, reprezentând una dintre elementele cheie în definirea, înțelegerea și explicarea individului și a societății.

Comunicarea permite influențarea educativ - formativă a individului.

„În concepția noastră, pentru ca transferul de informații să devină un proces de comunicare, esențialul trebuie să aibă intenția de a provoca receptorului un efect oarecare. Prin urmare, comunicarea revine în proces prin care un emițător transmite o informație receptorului prin intermediul unui canal, cu scopul de a produce asupra receptorului anumite efecte.” (J.J. van Cuillenbug, O. Scholten , G. W. Norman, 1998,p. 27).

„Comunicarea constă în transmiterea și schimbul de informații între persoane, o circulație de impresii și comenzi, în împărtășirea de stări afective, de decizii și judecăți de valoare care au ca scop final obținerea de efecte la nivelul particular, interior al fiecărui individ.”. (Petre Anghel, 2003, p. 11).

Pentru o bună relaționare cu preșcolarul, comunicare trebuie să se desfășoare într-o manieră în care să iasă în evidență acceptarea lui necondiționată. Copiii trebuie să știe că și părerea lor contează, să se simtă respectați .

Comunicarea trebuie să se realizeze atât prin ascultarea activă, cât și prin construirea și transmiterea de mesaje adecvate .

Atunci când copilul este integrat într-o activitate colectivă, pot fi identificați o serie de indicatori ai comunicativității, prin observarea comportamentului copilului: (https://tintintimy.ro/sites/all/themes/tintintimy/pdf/Simpozion_2015-2016/metodica/63.pdf)

- Vorbirea: fluența, claritatea, coerența;
- Capacități de relaționare: inițiativa relaționării, calitățile de ascultător, atitudinea interogativă;
- Atitudinea față de interlocutor: toleranță/ îngăduință, dominare, supușenie.
- Atitudinea față de relația de comunicare: disponibilitatea de a comunica; blocaje, dificultăți de comunicare.

Caracteristici ale comunicării

Copilul, în comunicare utilizează toate funcțiile acesteia, atât ca emițător, cât și ca receptor, acesta are ca și scop înțelegerea după auz, copilul codifică și decodifică în mod creator.

Ca și emițător, copilul își dorește să trezească interesul interlocutorului prin atingerea scopului comunicării. Încearcă să se concentreze și să facă abstracție de factorii perturbatori.

Există mai multe criterii de clasificare a comunicării, dintre care menționăm: (D. Sălăvăstru, 2004, p. 182)

1. După parteneri:

- intrapersonala se produce în interiorul fiecărei persoane, în care sunt implicate gândurile, emoțiile, sentimentele.

- „Deși nu presupune existența unor comunicații distincte, dialogul interior pe care îl purtăm cu noi înșine reprezintă un autentic proces de comunicare, în care își află locul chiar și falsificarea informației în vederea conducerii în eroare a interlocutorului.” (Mihai Dinu, 2000, p. 77).

- interpersonală se realizează între două persoane, unde fiecare se adresează într-o formulă informală și nestructurată .

„Comunicarea interpersonală are următoarele trăsături definitorii:

Întâlnirea față în față este necesară întâlnirea celor două persoane, în care este exclus orice alt tot de comunicare ,precum cea telefonică;

Particularizarea rolului participanților unde comunicarea implică două persoane cu roluri

variabile și în relație una cu cealaltă.” Petre Anghel, 2003, p.23).

- În grupuri mici

Acest tip de comunicare se realizează între mai multe persoane.

În cadrul grădiniței, acest tip de comunicare se realizează cel mai des la activitățile liber alese, unde preșcolarii lucrează în grupuri mici, dar și în cadrul celorlalte activități se lucrează pe grupuri, unde copiii interacționează în rezolvarea sarcinilor date.

- Comunicarea publică

În acest tip de comunicare emițătorul transmite un mesaj mai multor persoane.

2. După statutul partenerilor:

- Verticală;
- Ierarhică.

3. După codul folosit:

- Verbală (scrisă sau orală);
 - Paraverbala (caracteristicile vocii, particularitățile de pronunție, intonație, intensitate, debitul vorbirii);
 - Nonverbală (gesturi, înfățișare);
- „Unele mesaje pot și transmise prin fraze, dar nu se află în fraze”. (Cocoș, Constantin, 1994, p.196)
- Mixtă

Bibliografie:

1. Anghel, P., (2003), *Stiluri și metode de comunicare*, București: Editura Aramis;
2. Buzdugan, T., (2006), *Psihologia pe înțelesul tuturor*, București: Ed. Didactică și Pedagogică;
3. Cucos, Constantin, (1994), *Pedagogie*, Iași: Editura Polirom;
4. Dinu, M, (2000), *Comunicarea*, București: Editura Algos;
5. J.J. van Cuillenburg, O. Scholten, G. W. Norman, (1998), *Știința comunicării*,
6. Sălăvăstru, D., (2004), *Psihologia Educației*, Iași: Editura Polirom;

IMPORTANȚA GRĂDINIȚEI ÎN GESTIONAREA EMOȚIILOR, A COMUNICĂRII ȘI A ÎNVĂȚĂRII COPIILOR PREȘCOLARI

**Prof. înv. preșcolar Nicula Ionela Florentina
G.P.P. „Voinicelul” Slobozia**

La prima vedere, grădinița poate părea doar un loc de joacă, un spațiu unde părinții ocupați își pot lăsa copiii. Cu toate acestea, grădinița contribuie la dezvoltarea psihică a micuților și se concentrează pe diverse abilități necesare pentru viitor.

Vârsta preșcolară este un moment important pentru dezvoltarea copilului. Micuții devin conștienți de lumea înconjurătoare, manifestă curiozitate față de ceea ce observă sau nu cunosc și ajung să imite comportamentele celor din jur. Această perioadă reprezintă temelia întregii vieți de mai târziu. La grădiniță, copiii își însușesc noțiunile de bază în ceea ce privește scrierea, limbajul și numerele. De asemenea, acest mediu este perfect pentru a învăța conceptul de relaționare și pentru o prima integrare în sistemul de învățământ.

Copilul preșcolar încă este la vârsta la care totul este un joc. Astfel, grădinița este instituția care îi învață pe micuți cum să respecte anumite reguli, un orar, o muncă structurată și egalitatea șanselor în ceea ce privește educația. Specialiștii în educație recomandă ca cei mici să meargă la grădiniță, în loc să rămână acasă cu bona sau bunicii.

„Copiii au un potențial de dezvoltare enorm, așadar ar trebui valorificat cât mai bine și cât mai rapid cu putință. În plus, învățarea unui nou mod de viață este benefică, dacă adaptarea se face cu succes”.

Pe lângă un mediu care oferă un grad de socializare ridicat, micuții învață și anumite deprinderi precum: implicarea în activități, puterea de concentrare la un anumit lucru, memoria, atenția, răbdarea și cooperarea.

Un bun exemplu îl constituie serbările de la grădinițe. Copiii învață poezii, interacționează unii cu ceilalți și cu publicul și respectă o anumită coregrafie sau regie. Un alt element este faptul că micuții învață să își câștige o anumită poziție socială. În familie, copilul se află în centrul atenției. Cu toate acestea, într-o instituție de învățământ, acesta este nevoit să se afirme printre colegii săi de aceeași vârstă.

Diferența între locurile de joacă și grădiniță. Pe lângă motivele menționate mai sus – socializare și respectarea unei rigori – mai sunt și alte elemente de luat în considerare.

Să ne gândim la următoarea situație. Avem un copil care nu a fost dat la grădiniță. În acest caz, singura lui sursă de interacțiune cu alții de vârsta sa este parcul, locul unde micuții ies la joacă. Totuși, în parc, activitățile nu pot fi prea complexe și nici prea diversificate. Nu există obiective concrete care trebuie urmărite. În parc cu greu găsești un părinte care să își asume rolul de coordonator al activității, care să îi dezvolte pe copii în mod egal etc. Grădinița oferă un program comun pentru același număr de copii cuprinși în sistem, în parc programele părinților nu pot să fie atât de bine corelate pentru ca unul și același grup de copii să se întâlnească.

În plus, în grădiniță, copilul are propriul lui spațiu – scăunelul lui, dulăpiorul lui pentru hăinuțe, jucăriile pe care le găsește în fiecare zi în parc, nu există o astfel de identificare. Chiar dacă micuțul are un loc preferat, sunt zile în care poate fi ocupat.

Deși nu există un șablon, în general, copilul care nu a trecut prin grădiniță se adaptează mai greu în clasele primare. Bineînțeles, acest lucru este strâns legat și de flexibilitatea micuților.

Școala presupune un program mult mai strict, o competitivitate mai acerbă și un efort mult mai mare. Fără o perioadă de pregătire – grădinița – copiii se pot trezi într-o lume nouă, cu reguli multiple și greu de aprofundat.

Ne punem întrebarea: unde se încadrează familia în tot acest plan pentru educația copilului?

Educația din familie – cei șapte ani de acasă – reprezintă suportul pe care se sprijină întregul viitor al copilului. Există concepția unor părinți că grădinița trebuie să se ocupe de copil și atunci acasă copilul trebuie doar să se distreze. Grădinița și familia ar trebui să se completeze reciproc, să se susțină una pe alta și împreună să lucreze pentru binele copilului.

„Familia ar trebui să îl ajute pe copil să aprofundeze cunoștințele de la grădiniță. Părinții ar trebui să ia în calcul informațiile date de educatoare, fie că sunt pozitive sau negative și să le treacă prin propriul filtru. Familia va confirma sau infirma informațiile primite în unitatea școlară. La grădiniță există un singur evaluator pentru mai mulți copii, iar micuții petrec relativ puțin timp.

Cadrul didactic trebuie să găsească în părinte un partener și un ajutor pentru dezvoltarea copilului, dar și părintele trebuie să fie luat în seamă, atunci când oferă feedback sau are inițiative și idei.”, explica Conf. Dr. Pânișoară Groggeta

De asemenea, nevoia pentru o școală a părinților se remarcă din ce în ce mai mult. O astfel de instituție i-ar învăța pe adulți elemente necesare „meseriei de părinte”.

Ziua când copilul este adus pentru prima dată la grădiniță reprezintă un moment deosebit în viața întregii familii. De aceea, părinții și educatoarele fac eforturi ca integrarea în grădiniță să fie o experiență pozitivă pentru copil. Pentru ca grădinița să fie un loc în care să meargă cu plăcere, este foarte important ca părintele să înțeleagă rolul pe care grădinița îl are în dezvoltarea optimă a potențialului copilului și să o atitudine realistă față de capacitatea de adaptare a copilului. În plus, este foarte important să își stăpânească temerile legate de modul în care copilul va face față separării zilnice de părinți.

Așadar, de ce este importantă grădinița? Etapa grădiniței este un moment important în construirea binelui personal, în dezvoltarea capacității de explorare și adaptare socială, precum și în creșterea autonomiei personale.

Prin activitățile didactice specifice din grădiniță, le este simulată dezvoltarea intelectuală – învață să exploreze în mod structurat și cunoscut lumea înconjurătoare. Copiii învață să se simtă confortabili și în afara casei – se integrează într-un grup de copii, își face prieteni; încep să își exprime și să își controleze emoțiile pozitive și negative.

Copiii învață să învețe – le sunt stimulate atât explorarea creativă, limbajul și memoria - sunt realizați astfel primii pași spre stimularea potențialului intelectual și o bună performanță școlară.

Durata adaptării la grădiniță variază de la un copil la altul, de la câteva săptămâni la câteva luni, iar traversarea etapelor de adaptare nu este una lineară, unele se desfășoară repede, altele mai lent, iar copilul poate reveni la etapa anterioară.

O altă etapă este cea în care copilul se adaptează, transformând din atașamentul emoțional de la părinți la educatoare. Copilul se simte în siguranță, are încredere în educatoare și se simte confortabil să exprime cereri și începe să se manifeste mai dezinvolt în sala de grupă.

Ultima etapă este cea în care copilul își face prieteni stabili, se joacă alături de alți copii și își construiește rolul în grup. Jocul copiilor diferă mult de la 3 la 6 ani, evoluând de la jocul alături de alți copii, umăr lângă umăr, dar fără prea multe interacțiuni la jocul inițiat și structurat de adulți (educatoare), spre jocul de cooperare și de rol cu alți copii, nemediat de adult în care interacțiunea e intensă, iar scenariile sunt inventate și adaptate din mers de către copii.

Părinții sprijină și facilitează această adaptare, atunci când păstrează o atitudine pozitivă față de grădiniță, manifestă calm și fermitate în gestionarea protestelor copilului, deschidere față de emoțiile negative și plânsul (firesc) al acestuia, validând emoția, dar fără a negocia venirea la grădiniță, deschidere în comunicarea cu educatoarele.

Bibliografie:

1. Anne Băcuș – Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani, Editura Teora, 2008;
2. Daniel Goleman – Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001;
3. M. Elias, S. Tobias, B. Friedlander – Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2002.

GESTIONAREA EMOȚIILOR LA PREȘCOLARI

**Prof. învățământ preșcolar Tănase Valentina
G.P.P. „Junior” Slobozia**

Ce sunt emoțiile? Ele sunt un răspuns extern al reacției fizice sau o demonstrație exterioară a ceea ce se petrece în interiorul omului. Acest răspuns este o strategie de apărare sau de reacționare pe care o alege corpul uman, care se derulează la diferite niveluri de intensitate. Ne confruntăm zilnic cu emoții care ne pot îmbolnăvi sau care ne vindecă, esențial este să putem să le controlăm și să le orientăm pentru a beneficia de efecte pozitive, care vor alimenta starea noastră de bine. Starea de bine reprezintă confortul psihologic, emoțional, cognitiv, social și fizic care determină, în mod direct, progresul în dezvoltarea noastră. Starea de bine are de-a face cu

mediul în care ne aflăm, iar acesta determină succesele sau insuccesele noastre, progresul pe care îl putem atinge.

De ce este important să învețe copiii să își controleze emoțiile?

- pentru a exprima și a gestiona mai bine emoțiile;
- pentru a trece mai ușor de la o situație la alta;
- pentru a avea comportamente adecvate în diverse situații;
- pentru a deveni mai toleranți la frustrare;
- pentru a fi mai sociabili și cu rezultate școlare mai bune.

A recunoaște și a înțelege emoțiile trece dincolo de exprimarea verbală a acestora, astfel că aceste două procese implică și reacțiile non-verbale—mimică, gesturi—și paraverbale—intonatie, tonalitate, claritate, ritm—survenite în urma declanșării la nivelul individului a unei emoții. Abilitatea de a recunoaște emoțiile are implicații pozitive asupra dezvoltării emoționale a copilului, deoarece în paralel cu deprinderea acestei abilități, se conturează și capacitatea copilului de a-și monitoriza și autoconștientiza trăirile emoționale. Recunoașterea propriilor emoții presupune achiziționarea abilității de control emoțional, fapt ce constituie o parte importantă în dezvoltarea și facilitarea interacțiunilor sociale. De asemenea, această abilitate stă la baza satisfacerii nevoilor primare ale copilului.

Gestionarea emoțiilor implică procesul de reglare emoțională care se referă la monitorizarea, evaluarea și modificarea reacțiilor emoționale (Kallay, Ștefan, 2007). Acest proces presupune „inițierea, menținerea, adaptarea și modificarea apariției, intensității sau duratei stărilor emoționale interne și a comportamentelor care însoțesc emoțiile” (Botiș, Mihalca, 2007).

Reglarea emoțională implică dezvoltarea controlului voluntar care presupune abilitatea individului de a-și adapta comportamentul, în funcție de contextual în care se află. De cele mai multe ori, copiii sunt învățați să-și ascundă și să-și stăpânească emoțiile pentru a nu le face rău persoanelor care primesc mesajul respectiv. Este adevărat că exprimarea unor emoții negative față de celelalte persoane poate avea un efect devastator asupra calității vieții ambelor părți. Tocmai de aceea este necesar ca preșcolarul să fie învățat să-și recunoască propriile emoții, să le categorizeze în emoții pozitive și emoții negative, iar mai apoi să reușească să le gestioneze, astfel încât sentimentele resimțite să aibă un impact benefic, atât asupra propriei persoane, cât și a celei cu care interacționează. (Goleman, 2008)

Activități de înțelegere și recunoaștere a emoțiilor pentru copii:

1. Dicționar de emoții:

Pentru ca cei mici, să se familiarizeze cu emoțiile lor, trebuie să înțeleagă ce înseamnă fiecare dintre ele. Acest lucru se poate face de la vârsta de doi ani și se poate adapta la orice vârstă. Activitatea constă în selectarea fotografiilor cu persoane care exprimă o anumită emoție. Acestea trebuie lipite într-un caiet. Alături de fiecare fotografie, trebuie trecută denumirea emoției exprimate.

2. Colț de calmare:

O altă resursă bună pentru copii este să avem un spațiu pe care ei îl asociază cu liniștea. Când se simt copleșiți de emoțiile lor, pot merge acolo pentru a se relaxa. Pentru a-l face mai eficient, putem decora spațiul împreună cu ei. Dacă și noi, adulții, folosim acel spațiu pentru a ne calma, **copiii vor asocia mai ușor acel colț cu gestionarea emoțiilor.**

3. Gândăcelul „nu mă bâzâi”: Gândăcelul „nu mă bâzâi” poate deveni prietenul necuvântător al celor mici, care le reamintește mereu ce să spună, atunci când cineva îi deranjează. Deseori, nici adulții nu găsesc formulele potrivite pentru a-și exprima nemulțumirile față de altcineva, astfel încât să aplaneze un conflict. Desenăți-l pe un carton mare de hârtie pe gândăcelul „nu mă bâzâi” și notați în jurul acestuia următoarele fraze magice:

- Te rog, nu mai face acest lucru...
- Mă supără când faci acest lucru....
- Nu îmi place deloc

- Mă înfurie gestul tău de a ...
- M-am supărat pentru că ..., hai să discutăm despre asta.
- Pot să ies puțin din cameră să mă calmez și apoi vorbim.
- Pot să inspir adânc și să expir de 10 ori, până mă liniștesc.
- Pot să scriu despre asta în jurnalul meu să înțeleg de ce m-am supărat.
- Pot să discut cu cineva de încredere despre ce m-a supărat.

Adesea, copiii recurg la ajutorul adultului în diminuarea situațiilor care implică emoții negative și care le provoacă stări de stres. Însă există o gamă de strategii de reglare emoțională pe care copilul le poate exercita. Acestea sunt strategii de rezolvare a problemelor cum ar fi: implicarea copiilor în activități opuse problemei cu care se confruntă, îndepărtarea de la sursa care a provocat situația problematică; strategii emoționale cum ar fi: implicarea copiilor în activități recreative, activități domestice care conduc spre ameliorarea emoțiilor negative; strategii cognitive precum: oferirea de argumente care să diminueze emoțiile negative, minimizarea care reduce influența negativă a evenimentului.

În concluzie, activitățile desfășurate în grădiniță pot fi cadrul în care copilul poate fi ghidat să învețe să-și recunoască emoțiile și să le regleze cu scopul de a-i permite acestuia să și le manifeste, astfel încât să nu lezeze persoanele cu care interacționează.

Bibliografie:

1. Botiș, A., Mihalca, L. (2007). Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani. Buzău: Alpha MDN
2. Goleman, D. (2008) .Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing (Ediția a III-a)
3. Kallay, E., Ștefan, C.A. (2007). Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid didactic pentru educatori. Cluj-Napoca: Editura ASCR
4. Osterrieth, P.A. (1976). Introducere în psihologia copilului. București: Editura didactică și pedagogică
5. Sas, C.(2010).Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale. Oradea: Editura Universității din Oradea

STUDIU DE CAZ COPIL SUPRADOTAT

**Prof. înv. primar Baciu Mioara
Școala Gimnazială „Mihai Viteazul” Fetești**

Elevul C.A. din clasa a III-a provine dintr-o familie de condiție socio - profesională foarte bună. Familia locuiește împreună cu bunicii, un lucru pozitiv pentru copil, având în vedere că atât toată atenția părinților, cât și a bunicilor este îndreptată asupra sa.

Încă de la debutul în clasa pregătitoare, elevul C.A s-a remarcat prin faptul că citea foarte bine, corect, expresiv, respectând folosirea semnelor de punctuație. Citirea era conștientă, elevul fiind capabil să răspundă la întrebări legate de conținut sau chiar să-l povestească folosind cuvinte proprii. Într-o discuție avută cu mama sa, aceasta mi-a specificat faptul că A. a început să citească de la vârsta de 3-4 ani, întrebându-i pe cei din jur despre ce literă este vorba. La momentul intrării în școală, elevul deja avea propriile preferințe legate de textele sau cărțile lecturate.

În schimb, elevul nu știa să scrie decât cu litere de tipar. Părinții l-au oprit din a învăța literele de mână, de teamă să nu se plictisească la școală.

Cu toate că citea foarte bine, au apărut probleme în actul scrierii. Scrierea era una corectă, dar redactarea din punct de vedere al esteticii lăsa de dorit. Nu folosea corect instrumentul de scris, poziția în bancă era una greșită.

Cunoștințe peste nivelul colegilor de clasă deținea și la matematică, cunoscând adunarea și scăderea cu trecere peste ordin și chiar unele cazuri de înmulțire.

Situația școlară

La momentul clasei a III-a, elevul deține cunoștințe neașteptate pentru vârsta sa.

La Limba și literatura română vorbește cursiv, fluent, fără pauze în exprimare, corect din punct de vedere gramatical. Limbajul este bogat și expresiv.

Deși este un cititor avid, nu-i place să i se dea o listă de lecturat. Preferă să-și aleagă singur domeniile pe care să se axeze. Preferă cărțile în care e descris Universul și chiar cărțile citite de mama sa în cadrul Facultății de Farmacie. Este capabil să rețină informații de detaliu citite pe care le reactualizează în funcție de disciplina pe care o studiem. Dă dovadă de prelucrare complexă a informațiilor prin răspunsurile la întrebări elaborate, gândite, argumentate. Dorește să împărtășească cu colegii ce știe și vine adeseori la școală cu cărți pe care să le prezinte și acestora.

Ritmul de lucru este foarte rapid și la nivelul exprimării scrise. Scrie cu ușurință și îngrijit, respectând folosirea semnelor de punctuație și de ortografie. Propozițiile alcătuite conțin elemente plastice, dând dovadă de o imaginație bogată. Folosește cuvinte rar întâlnite în vocabularul colegilor atunci când are de realizat o compunere. Temele abordate în cadrul creațiilor libere sunt originale.

Când este interesat de subiect, este curios și cere informații suplimentare asupra unor idei. Dorește să știe „cum, de ce, unde, când” prin studiu intensiv și investigații minuțioase.

Cunoștințele vaste și le-a prezentat și la nivelul disciplinei educației plastice chiar dacă nu avea legătură cu aceasta. În momentul în care sarcina de lucru a fost „Creație la alegere” elevul C.A. a preferat să reprezinte descoperiri din domeniul științei: nucleul, primul satelit artificial, ADN-ul. În schimb, nu îi plac culorile, preferând să lucreze cu pix negru sau creion gri.

Este foarte interesat și de învățarea unei limbi străine și face progrese rapide în acest sens. Doamna profesor spune că este singurul copil care dorește să comunice numai în limba engleză pe parcursul orei, chiar dacă mai există și unele greșeli de pronunție.

La matematică rezolvă corect și rapid exercițiile. Stăpânește tehnica calculului oral și scris. Vine cu soluții pentru probleme mai dificile. Compune probleme manifestând originalitate. Este capabil să lege cunoștințele vechi de cele noi și recunoaște relații între noțiunile învățate. Are nevoie de exerciții suplimentare, deoarece termină ce are de lucrat cu mult înaintea celorlalți.

Preferă să lucreze singur, fără să colaboreze cu colegul de bancă, concentrându-se asupra sarcinii de lucru. Depistează cu ușurință greșelile colegilor și le corectează.

Puncte forte

Este foarte curios și pune numeroase întrebări despre orice pentru a ști cât mai multe.

Este foarte atent și activ, ascultă cu atenție explicațiile date, este receptiv în asimilarea noilor cunoștințe și reușește să-și concentreze atenția pe o perioadă mare de timp.

Memoria este superior dezvoltată, fiind capabil să-și amintească date precise auzite la TV sau citite în diferite cărți. În momentul în care aude o informație deja citită de el într-o carte, știe exact capitolul unde trebuie să deschidă cartea. Atunci când citește un text, este capabil să-l redea aproape cuvânt cu cuvânt. Manifestă flexibilitate în gândire și originalitate.

Este un perfecționist. Nu predă o lucrare până ce nu este sigur că totul este așa cum și-ar dori el. Deși știe care îi sunt capacitățile intelectuale, are emoții până primește calificativul.

Își dorește întotdeauna să fie primul din clasă, având o motivație crescută pentru învățare.

Bariere întâmpinate

Toate acestea se întâmplă când tema abordată îi trezește interesul. Dacă ceea ce se studiază în clasă este deja cunoscut de el, atunci se plictisește. Pentru că știe să citească foarte bine nu mai urmărește pe carte atunci când unul dintre colegii citește. Dacă citirea se realizează de exemplu în lanț, este capabil să continue de unde s-a oprit colegul său, cu toate că nu urmărise firul citirii. Nu are răbdare cu procedeele de rutină.

În pauze este destul de dezordonat. Tot timpul are pe masa de lucru obiecte care nu îi folosesc. Dacă este rugat să le pună în bancă, refuză, replicând: „dacă voi avea nevoie de ele” , „poate îmi folosesc mai târziu”.

Trăsăturilor pozitive intelectuale și de personalitate li s-au adăugat și trăsături mai puțin plăcute pentru colegi și pentru cadrele didactice care predau la clasă: încăpățănare, lipsa de cooperare la sarcini neinteresante pentru el, tendința de contestare a autorității, sau chiar refuzul de a participa la anumite activități. În relația cu cadrele didactice, își spune mereu punctul de vedere. Nu respectă întotdeauna indicațiile, preferând să adopte metoda de lucru pe care el o preferă. Pune foarte multe întrebări, devenind uneori deranjant față de cadrele didactice sau de colegi. Caută să-și impună părerea în fața colegilor, fiind foarte sigur pe răspunsurile lui. Cunoscându-și atuurile, are abilitate și inițiativă spre organizarea și influențarea sarcinilor de grup. Caută să se remarce în fața mea, dar și a colegilor, fiind mulțumit de aprecierile pe care le primește.

Activități derulate cu elevul și soluții pentru depășirea barierelor

Pentru că prefera activitatea individuală în defavoarea celei pe grupe/echipe, am căutat să creez exerciții sau probleme mai dificile pentru el. Și-a demonstrat capacitatea de a crea idei originale la orele de limba și literatura română, indiferent că a fost vorba de un text sau de o simplă propoziție. În acest sens, în crearea exercițiilor m-am axat pe interpretarea textului citit,

pe dezvoltarea spiritului critic față de text și pe dezvoltarea abilităților lingvistice. La orele de matematică i-am cerut să ofere soluții de rezolvare a problemelor, altele decât cele date de colegii săi.

Elevul prezintă interes deosebit pentru o anumită arie de cunoștințe în care găsește motivație și pasiune. Fiind pasionat de Univers, a citit numeroase enciclopedii în acest sens. Astfel, am căutat să îmbogățesc cunoștințele la nivelul Științelor naturii. I-am cerut de fiecare dată să vină cu informații suplimentare legate de lecțiile studiate la această disciplină, fiind foarte încântat de acest lucru. L-am lăsat de fiecare dată să citească și colegilor informațiile aduse văzând în el dorința de a discuta materiale citite.

Pentru atingerea acestui obiectiv și pentru a ajuta pe cei doi elevi cu dificultăți în depășirea barierelor de asimilare a cunoștințelor minimale, am optat pentru un curriculum adaptat. Având în vedere că absența unui certificat nu le dă dreptul la ajutorul unui profesor de sprijin, am adaptat atât obiectivele, cât și activitățile de învățare din programa de clasa a III-a spre a le veni în ajutor. În acest sens, unele obiective sau activități de învățare au fost simplificate sau chiar eliminate.

Mi-am pus totodată întrebarea cum pot ajuta în același timp un copil să exceleze în tot ceea ce face, cum să-i mențin interesul pentru învățare treaz, în condițiile unui curriculum de cele mai multe ori prea puțin atractiv pentru el. Cum pot să mă ridic la înălțimea așteptărilor lui din punct de vedere al răspunsurilor primite de la mine, în momentul în care întrebările lui sunt construite sub forma: Cum? De ce? Dar dacă...? Niciodată nu se mulțumește cu răspunsuri evazive, superficiale și insistă până primește un răspuns complet și cât mai complex.

Dacă în cazul copiilor cu dificultăți de învățare, am simplificat informația, pentru C.A. am încercat să o îmbogățesc, astfel încât curiozitatea lui să fie satisfăcută. Cunoștințele prezentate au devenit mai complexe și mai variate, cuprinse într-un curriculum adaptat.

MODALITĂȚI ȘI SOLUȚII DE INTEGRARE ȘCOLARĂ A COPIILOR CU C.E.S.

**Prof. înv. primar Doagă Tudorița
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia**

Educația specială este un tip adaptat de educație care este utilizat în cadrul procesului instructiv-educativ al copiilor cu deficiențe și care se desprinde tot mai mult de conținutul învățământului special.

Principiile care stau la baza educației speciale sunt:

- Toți copiii trebuie să învețe împreună indiferent de dificultățile pe care le întâmpină aceștia sau diferențele dintre ele;
- Societatea și școala trebuie să le acorde tot sprijinul suplimentar de care au nevoie pentru a-și realiza educația în școala publică;
- Formarea și dezvoltarea școlilor incluzive atât în mediul urban, cât și în cel rural prin asigurarea resurselor umane și a celor materiale;
- Educația egală se realizează prin acordarea sprijinului necesar pentru fiecare copil cu deficiențe în funcție de cerința individuală.

Activitatea de incluziune și de integrare a copiilor cu deficiențe în școala publică trebuie făcută cu mult simț de răspundere de către specialiștii care acționează la diferite nivele structurale.

Activitatea de integrare, activitatea de desfășurată de profesorul itinerant se dovedește eficientă dacă, pe parcursul școlarizării în școala de masă, să o frecventeze regulat, să participe la acțiunile clasei din care face parte și astfel să devină independent de serviciile educaționale de sprijin.

1. Integrarea școlară a copiilor cu handicap mintal

Se poate realiza, prin integrarea individuală în clasele obișnuite, integrarea unui grup de 2-3 copii cu deficiențe în clase obișnuite.

Din practica psihopedagogică a reieșit principiul conform căruia este mai bine să greșești prin supraaprecierea copilului orientat inițial spre învățătorul obișnuit, decât să subapreciezi calitățile reale, orientându-l cu ușurință spre învățământul special. Pentru a favoriza integrarea copiilor cu deficiență mintală în structurile învățământului de masă și ulterior în comunitățile din care fac parte, are nevoie de aplicarea unor măsuri cu caracter profilactic, ameliorativ sau de sprijinire.

O problemă cu totul specială apare în cazul integrării copiilor cu deficiențe mintale în clasele mai mari sau în finalul procesului de școlarizare, atunci când solicitările depășesc cu mult capacitatea lor de utilizare a gândirii formale, iar dezideratul unei calificări și al integrării sociale, prin participare la activitățile productive, depășește limitele ergoterapiei, prioritară în etapele anterioare. Actuala formă de pregătire profesională pentru această categorie de deficiențe este total inferioară. O posibilă soluție ar fi integrarea acestor copii în școlile obișnuite de ucenici, unde pot învăța o meserie cu cerere pe piața muncii, urmată de angajarea și integrarea în unități productive. În aceste situații, absolvenții respectivi, fără experiență și fără abilitate în planul relațiilor sociale, pot beneficia de supraveghere și îndrumare din partea părinților, tutorilor sau altor persoane calificate.

2. Integrarea copiilor cu deficiențe de vedere

Un elev cu deficiențe de vedere trebuie privit la fel ca oricare dintre elevii clasei, fără a exagera cu gesturi de atenție și fără a fi favorizat mai mult decât ar cere gradul și specificul deficienței sale. Elevii cu handicap de vedere trebuie încurajați să se deplaseze prin clasă, școală, pentru a învăța să evite obstacolele și să identifice cu mai multă ușurință locurile unde trebuie să acorde o atenție deosebită, să fie apreciați mai ales cu ajutorul expresiilor verbale sau cu atingeri tactile, să realizeze în principiu aceleași sarcini precum colegii lor de clasă, iar acolo unde este posibil, să se adapteze mijloacele de învățământ și conținutul sarcinilor de lucru la posibilitățile reale ale acestor elevi.

În cadrul activităților de predare-învățare la clasele unde sunt integrați elevii cu vedere slabă trebuie să se acorde o atenție deosebită unor elemente care să asigure egalizarea șanselor în educația școlară.

În cazul elevilor nevăzători, intervin o serie de particularități care afectează procesul didactic, deoarece aceștia folosesc citirea și scrierea în alfabetul Braille, au nevoie de un suport intuitiv mai bogat și mai nuanțat pentru înțelegerea celor predate. De asemenea, au nevoie de metode și adaptări speciale pentru prezentarea și asimilarea conținuturilor învățării. Mai mult decât atât, este necesară intervenția unui interpret și alocarea unui timp suplimentar de lucru.

3. Integrarea copiilor cu deficiențe de auz

Reprezintă o problemă controversată în mai multe țări din lume, deoarece pierderea auzului la vârste mici determină imposibilitatea dezvoltării normale a limbajului și, implicit, a gândirii copilului, cu consecințe serioase în planul dezvoltării sale psihice. Din acest motiv, diagnosticul precoce al pierderii de auz, urmat de protejarea auditivă timpurie, este cea mai eficientă cale de

compensare a auzului și garanția reușitei integrării școlare a copilului cu tulburări de auz. Odată cu integrarea școlară a copilului deficient de auz se impun anumite cerințe privind modul în care este organizată clasa, metodele de prezentare a conținuturilor, strategiile de comunicare în clasă.

4. Integrarea copiilor cu handicap fizic

Manifestările din sfera motricității trebuie privite în relație strânsă cu dezvoltarea intelectuală, expresia verbală și grafică, maturizarea afectiv-motivațională și calitatea relațiilor interindividuale ca expresie a maturizării sociale.

Cunoașterea psihologică este deosebit de importantă. De multe ori părinții ascund problemele din familie sau chiar refuză să recunoască adevărul și învinuiesc pe nedrept copilul. Atunci, desenul copilului este un mijloc la îndemâna învățătorului prin intermediul căruia poate să afle și să cunoască drama prin care trece.

Cunoscând necazul fiecăruia, învățătorul îl poate aborda pe fiecare în așa fel încât să-l ajute să treacă peste problema sa, să se împace cu situația, să o accepte, să aibă înțelegere chiar pentru problemele din familie. Elevul va fi ajutat să se integreze cu succes în activitatea școlară și să obțină rezultate bune la învățătură.

Copiii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei, al adolescenței, cât și al vieții adulte, într-o serie de domenii cum ar fi: sănătatea mentală, dezvoltarea cognitivă, pregătirea pentru școală. De asemenea, competențele emoționale precare expun copiii riscului de a dezvolta diferite forme de psihopatologie, precum crize de furie necontrolată, agresivitate, anxietate, depresie și pot determina atitudini negative față de școală și lipsa încrederii în abilitatea de a rezolva sarcinile școlare. Copiii ale căror competențe sociale sunt insuficient dezvoltate întâmpină dificultăți în formarea și menținerea relațiilor sociale.

După cum se poate observa, insuficienta dezvoltare a competențelor emoționale are impact asupra celor sociale, care la rândul lor le influențează pe cele emoționale, motiv pentru care cele două tipuri de competențe contribuie în egală măsură la dezvoltarea optimă a copiilor.

Evaluarea este procesul menit să măsoare și să aprecieze valoarea rezultatelor sistemului de educație sau a unei părți a acestuia, eficacitatea resurselor, a condițiilor și operațiilor folosite în desfășurarea activității, în vederea luării deciziilor privind ameliorarea activității în etapele următoare.

IMPLICAREA CADRELOR DIDACTICE ÎN CREAREA STĂRII DE BINE A ELEVILOR

Prof. înv. primar Gavrilă Simona Gabriela Elena
Școala Gimnazială „Sf. Andrei” Slobozia

Unul dintre obiectivele fundamentale ale educației este oferirea unui mediu de învățare sigur și stimulat. Pentru elevi, școala este un loc de socializare, stimulare și facilitare a dezvoltării abilităților sociale, toleranței și respectului pentru diferențe.

Consilierea educațională a fost multă vreme marginalizată, dar în ultimul timp a câștigat teren, mai ales în spațiul școlar.

Este necesar ca profesorul zilelor noastre să-și formeze și să-și dezvolte abilități de consiliere educațională, deoarece este foarte important să știe cum să-l accepte pe elev, ca pe un individ unic, cu calitățile și defectele sale, să respecte elevul, indiferent de dizabilitatea acestuia.

Astfel că, după cum G.Tomsa arăta, consilierea școlară urmărește dezvoltarea personală educațională și socială a elevilor. Este un proces intensiv de acordare a asistenței psihopedagogice a elevilor și a celorlalte persoane implicate în procesul educațional (profesori, părinți, autorități școlare).

În lucrarea sa, Crețu D. și Nicu A. (2009, 335) redă definiția sintetică și simbolică a meseriei de profesor, scrisă de Salade Dumitru (1995), „meseria de profesor este o mare și frumoasă profesie, care nu seamănă cu nici o alta, o meserie care nu se părăsește seara odată cu hainele de lucru. O meserie aspră și plăcută, umilă și mândră, exigentă și liberă, o meserie în care mediocritatea nu este permisă, unde pregătirea excepțională este abia satisfăcătoare, o meserie care epuizează și înviorează, care te dispersează și exaltă, o meserie în care a ști nu înseamnă nimic fără emoție, în care dragostea e sterilă fără forța spirituală, o meserie când apăsătoare, când implacabilă, ingrată și plină de farmec”.

Pe de altă parte, din perspectiva lui Nicola I., profesorul este conducătorul activității didactice pe care o desfășoară în vederea realizării obiectivelor propuse în documentele școlare. Informațiile din programele și manualele școlare capătă valențe educative în urma prelucrării și utilizării lor de către cadrul didactic (Nicola, 2002).

Concluziile Consiliului Uniunii Europene privind cadrele didactice și formatorii europeni pentru viitor (JO C 193, 9.06.2020, 11) recunosc faptul că profesorii, formatorii și directorii de școli sunt o motrice indispensabilă pentru educație și formare.

Anita E. Woolfolk, în lucrarea sa, prezintă rolurile pe care un cadru didactic le poate exercita și anume: poate lua decizii în procesul de învățământ; stimulează interesul, curiozitatea și dorința elevilor pentru învățare; este un observator sensibil, un îndrumător și un sfătuitor al acestora; conduce un grup de elevi și supraveghează întreaga activitate din clasă, ținând legătura cu celelalte cadre și cu părinții (Woolfolk, 1990).

Profesorul are de-a face cu un tip special de management și anume „managementul clasei”. Acesta include „toate deciziile și acțiunile solicitate pentru menținerea ordinii în clasă” (Woolfolk, 1990, p 5- 7).

Autoarele, Crețu și Nicu, afirmă faptul că a fi profesor înseamnă un risc asumat, iar a-i învăța pe alții cum să învețe este o operă care implică răbdare, incertitudine, multe ore de studiu, emoție, descurajare, surâs. Acesta nu transmite doar informații, ci stimulează permanent curiozitatea copiilor pentru a explora lucruri noi, modelându-le comportamentele și întărindu-le încrederea în propriile forțe. De aceea, cercetătoarele conchid că profesorul trebuie să dețină calități și competențe orientate spre așteptările, trebuințele și interesele elevilor, adică abilități de consiliere educațională (Crețu, Nicu, 2009).

Dolores J. (2000) afirmă că „Atuul principal al profesorilor îl constituie exemplul pe care-l dau, curiozitatea, spiritul deschis și tolerant, disponibilitatea de a transmite dragostea de învățatură și de a accepta că afirmațiile lor să fie puse la îndoială, tăria de a-și asuma greșelile” și precizează că atunci „când primul profesor pe care-l are un copil sau chiar un adult este slab pregătit și prea puțin motivat, înseși temerile pe care se va clădi toată educația viitoare vor fi șubrede”.

Ceea ce se cere unui profesor este autoritate și tact pedagogic. Rolul școlii și al acestuia este de a-i învăța pe elevi să conviețuiască într-o lume marcată de diferențe lingvistice, culturale și de altă natură, prin acceptarea acestora, dar și prin identificarea și însușirea valorilor care îi unesc (Crețu, Nicu, 2009).

Diverși cercetători au arătat că propriile competențe socio-emoționale ale profesorilor sunt de fapt cele mai importante pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, pentru relația profesor- elev, învățarea și dezvoltarea elevului în general (Bruxelles, 29 noiembrie 2021).

Pandemia a accentuat o veche preocupare cu privire la starea de bine fizică, mintală și emoțională a copiilor. Toți copiii ar trebui să beneficieze de sprijinul de care au nevoie pentru a se bucura de un stil de viață sănătos și activ, încurajându-se obiceiurile pozitive pe tot parcursul vieții. Astfel că, la nivelul UE, Comisia Europeană lansează o inițiativă „HealthyLifestyle4All” sub forma unei campanii de doi ani care are ca scop corelarea sportului și a stilurilor de viață active cu politicile în materie de sănătate, alimentație și din alte domenii. Copiii și tinerii au nevoie, de asemenea, de sprijin pentru starea lor de bine mintală și emoțională în timpul procesului de învățare, inclusiv pentru sarcinile de învățare în circumstanțe dificile și pentru înțelegerea conceptului de comportament online sigur și responsabil (Di Pietro, G., Biagi, F., Dinis Mota Da Costa, P., Karpinski, Z. și Mazza, J., 2020).

O serie de studii au arătat că atitudinea profesorilor față de elevi este de mare importanță pentru un climat de calitate și bunăstare, cea din urmă fiind în mod decisiv legată de entuziasmul de învățare și succes (Hattie, 2009).

Formarea inițială a profesorilor și dezvoltarea profesională continuă joacă un rol esențial în dotarea profesorilor acestora cu competențele, abilitățile și cunoștințele despre cum să se dezvolte și consolidarea competențelor socio- emoționale ale elevilor. Acesta este un subiect important pentru factorii de decizie politică, formatorii de profesori, profesorii și publicul în general.

În codul deontologic al profesiei de educator din lucrarea marilor cercetătoare Crețu și Nicu (2009, 338), putem extrage faptul că „un cadru didactic se străduiește în permanență să ajute elevii cu care lucrează pentru a le dezvolta potențialul de care dispun, astfel să se poată integra în viața școlară și socială”.

Astfel că, acesta este tot timpul preocupat de starea de bine a elevilor săi și de dezvoltarea scopurilor personale ale acestora (Crețu, Nicu, 2009).

Cadrul didactic trebuie să creeze deci, un climat școlar pozitiv care să stimuleze activ fericirea elevilor, îmbrățișând diversitatea dintre aceștia, promovarea participării active la viața școlii, promovarea și implicarea activă a familiei, a părinților în viața școlii.

O atenție deosebită trebuie să se acorde și grupurilor expuse riscului de performanțe insuficiente, pentru incluziunea tuturor copiilor.

Astfel că, prevenirea și combaterea agresivității și a discriminării este cheia incluziunii, un climat școlar pozitiv, și prin urmare, rezultate educaționale mai bune pentru grupurile expuse riscului.

În altă ordine de idei, așa cum au consemnat Crețu și Nicu, copiii cu diverse dizabilități, copiii de etnie romă, elevii emigranți, intră în categoria diferitului și de aceea trebuie să se ia măsuri pentru eliminarea discriminării. Școala trebuie să le dezvolte elevilor atitudini

nediscriminatorii, să-și însușească și să-și dezvolte cunoștințe, valori, atitudini și abilități necesare pentru a combate inechitățile sub orice formă.

De aceea, copiii trebuie pregătiți pentru o lume diversă, multiculturalitatea fiind un fenomen care ne îmbogățește cu diversitate. Așa cum afirmam și autoarele de mai sus diversitatea culturală a populației școlare poate deveni o oportunitate și o resursă de îmbogățire pentru elevi și profesori, numai dacă școala proiectează experiențe de învățare care să o valorifice” (Crețu, Nicu, 2009, 319).

Marele pedagog Nicola I., susține ideea că pe lângă activitățile didactice, profesorul desfășoară și activități extrașcolare (sport, arte, voluntariat) sau cultural-educative, participând împreună cu elevii la evenimentele și acțiunile desfășurate la nivelul școlii și al comunității din care face parte (Nicola, 2002).

Pe de altă parte, după Crețu și Nicu, cadrele didactice trebuie să organizeze activitățile, astfel încât să promoveze interculturalitatea și să valorifice diversitatea culturală, ca resursă în procesul didactic. În cadrul activităților amintite mai sus, se pot organiza activități care să implice comunitatea, elevii, părinții și profesorii, să coopereze și să trăiască împreună emoții, să se bucure, să se accepte unii pe alții.

Pentru a susține ideea doamnei Crețu, Nicola I., consideră că dascălul nu este educator doar în cadrul școlii, ci și în afara ei. Poate fi numit educatorul poporului său, numai în măsura în care acesta își continuă misiunea și în afara școlii, cele două laturi ale activității sale, școlare și extrașcolare, completându-se reciproc (Nicola, 2002).

În altă ordine de idei, pentru ca relația într-o școală să fie eficientă, profesorul trebuie să-și formeze și să-și dezvolte abilități de consiliere educațională, să manifeste un respect autentic pentru elevii săi, acceptându-i ca pe indivizi unici, cu calitățile și defectele lor, iar pentru a construi medii școlare incluzive, directorilor de școli și profesorilor le revin o multitudine de sarcini precum recunoașterea, respectul și egalitatea de șanse.

Bibliografie:

1. Crețu, D., Nicu, A., (2009). *Pedagogie: Pentru definitivat și gradul didactic II*. Editura Universității, „Lucian Blaga” Sibiu.
2. Delors, J. (2000). *Comoara lăuntrică*. Editura Polirom.
3. Di Pietro, G., Biagi, F., Dinis Mota Da Costa, P., Karpinski, Z. și Mazza, J., (2020). *The likely impact of COVID-19 on education: Reflections based on the existing literature and recent international datasets*.
4. Hattie, J. A.C., (2009). *Visible Learning: A synthesis of over 800 meta-analysis relating to achievement*. Routledge.
5. Nicola, I. (2002). *Tratat de pedagogie școlară*. Editura Aramis.
6. Salade, D. (1995). *Educație și personalitate*. Editura Casa Casei de Știință.
7. Woolfolk, E., A., (1990). *Educational Psychology*. New York.
8. Suportul de curs- *Elemente de psihoterapia copiilor cu CES*

MODALITĂȚI DE GESTIONARE A EMOȚIILOR LA CICLUL PRIMAR

Prof. înv. primar Moroiu Cerasela-Ioana
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia

De-a lungul timpului, numeroși autori au abordat în operele lor problematica managementului emoțiilor, a comunicării și învățării în contextul educației și al dezvoltării personale. Dintre aceștia îi putem enumera pe Daniel Goleman, faimos pentru lucrările în care descrie inteligența emoțională și modul în care aceasta poate influența succesul în viață, Howard Gardner cunoscut ca autorul teoriei inteligențelor multiple, fundament ce stă la temelia înțelegerii diversității abilităților umane, Paul Ekman care descrie pe larg limbajul trăsăturilor faciale și explică cum identificarea și gestionarea emoțiilor sunt esențiale în înțelegerea modului în care comunicăm și interpretăm emoțiile, Carol Dweck a scris despre importanța modului în care percepe fiecare individ efortul și succesul în învățare.

Managementul emoțiilor, comunicării și învățării la elevii din ciclul primar reprezintă un aspect crucial în dezvoltarea lor socio-emoțională și academică.

Încă de la începutul școlarității, elevii au nevoie de un mediu de încredere, de sprijin în clasă, pentru ca aceștia să își poată exprima cu ușurință sentimentele. Cadrul didactic poate crea o atmosferă plăcută și relaxantă și poate utiliza diverse tehnici precum respirația profundă sau exerciții de tip mindfulness pentru a ajuta un elev timid să participe la activitățile de grup. Disputele apărute la nivelul colectivului de elevi pot fi gestionate prin organizarea unor sesiuni regulate de discuție și mediere, în care elevii să învețe să își exprime nevoile și să găsească soluții în colaborare.

Cadrul didactic poate veni în sprijinul elevilor care întâmpină dificultăți în învățare și se simt descurajați și frustrați, adaptându-și metodele de predare și utilizând diverse tehnici și resurse de învățare, cum ar fi jocurile interactive, cântecele sau materialele vizuale pentru a capta atenția și a face conceptele mai accesibile și mai plăcute. Oferirea unui feedback constructiv, încurajarea efortului și a perseverenței pot determina elevul să depășească anumite obstacole care i se ivesc în cale pe parcursul școlarității.

Pentru a veni în sprijinul elevilor care întâmpină dificultăți în stabilirea și menținerea unor relații sociale, a acelor care se simt izolați de restul colectivului se pot organiza activități de cooperare și colaborare în echipă, pentru ca, lucrând împreună, elevii să atingă același scop. De asemenea, dezvoltarea abilităților de empatie și înțelegere a perspectivelor diferite poate fi promovată prin discuții și activități care să pună accent pe recunoașterea și respectarea diversității.

Managementul emoțiilor, comunicării și învățării la elevii din ciclul primar implică o abordare holistică și sensibilă, care să țină cont de nevoile individuale și să promoveze o atmosferă pozitivă și propice în clasă. Prin crearea unui mediu de învățare sigur și stimulant, elevii pot să-și dezvolte abilitățile socio-emoționale și să își atingă potențialul maxim în învățare și dezvoltare.

În cadrul orelor de „Dezvoltare personală” sau a celor de „Educație civică” se poate derula o multitudine de jocuri care să evidențieze și să promoveze managementul emoțiilor. Elevii trebuie să învețe să își gestioneze emoțiile prin intermediul jocului didactic, modalitatea cea mai atractivă a vârstei de aur, prin care copilul se poate deschide și manifesta fără constrângeri, învățând că emoțiile fac parte din viață.

Un astfel de joc este *Cutia emoțiilor*. Regulile jocului sunt foarte simple, iar elevii le pot reține rapid și fără a depune prea multă concentrare.

Fiecare elev primește o cutie mică sau un pachetel în care sunt scrise diferite emoții (bucurie, tristețe, furie, frică etc.), fie pe bilete de hârtie, fie pe cărți mici.

Elevii se rotesc și fiecare alege o emoție fără să o dezvăluie celorlalți.

În rândul lor, fiecare elev trebuie să mimeze emoția pe care a ales-o, iar ceilalți trebuie să încerce să ghicească ce emoție este.

După ce emoția a fost ghicită sau după un timp prestabilit, elevul care a mimat emoția explică de ce a ales acea emoție și împărtășește un exemplu personal legat de acea emoție.

Discuția se poate extinde pentru a explora modurile diferite în care acea emoție poate fi gestionată în situații de viață reală.

Acest joc îi ajută pe elevi să recunoască și să identifice diferitele emoții, să înțeleagă că toți experimentăm diverse sentimente și să își dezvolte empatia. De asemenea, oferă oportunitatea de a discuta despre modurile sănătoase de a gestiona și exprima aceste emoții într-un mod constructiv și pozitiv. Prin intermediul acestui joc, elevii pot învăța să-și dezvolte abilitățile de comunicare și să-și îmbunătățească înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți.

Un joc care să evidențieze și să promoveze managementul învățării la elevii din ciclul primar este *Călătoria Cunoașterii*. Regulile jocului sunt următoarele:

Fiecare elev primește o „hartă a cunoașterii”, care poate fi o fișă cu diverse provocări sau întrebări legate de materiile studiate în clasă (matematică, științe, limba română etc.).

Elevii sunt împărțiți în echipe sau pot lucra individual, în funcție de preferințe sau de structura clasei. Fiecare echipă începe călătoria sa pe harta cunoașterii, parcurgând diferitele etape sau provocări.

În timpul călătoriei, elevii trebuie să rezolve probleme, să răspundă la întrebări sau să completeze sarcini legate de subiectele studiate în clasă. Pentru fiecare etapă sau provocare finalizată cu succes, elevii câștigă "resurse" sau "puncte" care îi ajută să avanseze mai departe pe harta cunoașterii.

Jocul continuă până când toate etapele sunt completate sau până când este atins un obiectiv prestabilit de către profesor. La final, se poate organiza o sesiune de feedback în care elevii să împărtășească experiențele lor și să discute despre modurile în care au gestionat procesul de învățare și cum ar putea aplica aceste strategii în viitor.

Acest joc oferă elevilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile de management al învățării prin rezolvarea de probleme și sarcini practice, care să le consolideze cunoștințele și să le îmbunătățească abilitățile de gândire critică și rezolvare de probleme. De asemenea, promovează colaborarea și comunicarea în echipă, deoarece elevii trebuie să lucreze împreună pentru a rezolva provocările și a avansa pe harta cunoașterii.

Prin gestionarea adecvată a emoțiilor, elevii învață să-și regleze sentimentele și să facă față situațiilor de stres sau conflict într-un mod sănătos și constructiv. Dezvoltarea abilităților de comunicare le permite să-și exprime nevoile și să-și împărtășească gândurile și sentimentele într-un mod clar și respectuos, ceea ce contribuie la crearea și menținerea relațiilor interpersonale pozitive. Managementul învățării îi învață pe elevi să-și gestioneze timpul și resursele, să-și stabilească obiective realiste și să-și dezvolte strategiile de învățare și de rezolvare a problemelor.

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR, AL COMUNICĂRII ȘI AL ÎNVĂȚĂRII

Prof. înv. primar Panait Mirela-Ramona
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia

Copiii se dezvoltă și învață în contextul relațiilor. O relație profesor-elev, bazată pe încredere și afecțiune, este esențială pentru dezvoltarea optimă a copiilor. Cei care construiesc o conexiune bună cu profesorii sunt mai dispuși să adreseze întrebări, să rezolve probleme, să încerce activități noi și să se exprime liber când discută cu ceilalți colegii.

În momentul în care cadrele didactice reușesc să creeze relații apropiate, bazate pe încredere, cu elevii, aceștia beneficiază atât din punct de vedere educațional, cât și social și emoțional. De multe ori, este dificil pentru un profesor să câștige încrederea copiilor, însă, dacă se comportă respectuos de la început, manifestă empatie și are o atitudine pozitivă față de elevi, șansele de a avea succes în dezvoltarea unor relații sănătoase, bazate pe încredere, cresc considerabil.

Atitudinea cadrului didactic joacă un rol important în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Mereu pozitiv și cu zâmbetul pe buze, învățătorul le poate induce elevilor o atitudine similară. Persoanele prietenoase sunt mai ușor de abordat, astfel că elevii pot avea mai multă încredere să le ceară ajutor profesorilor, să discute cu ei despre emoțiile și sentimentele lor și să accepte feedback din partea lor.

Unul dintre obiectivele majore ale disciplinei „Dezvoltare personală” în primii trei ani de școală este exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copiii și adulții cunoscuți pentru formarea competențelor de recunoaștere și exprimare adecvată a emoțiilor. Programa școlară oferă cadrelor didactice o serie de exemple de activități ce constituie un punct de plecare pentru a realiza un management al emoțiilor, al comunicării și implicit al actului învățării.

În continuare, voi prezenta câteva activități realizate la clasa I, care urmăresc recunoașterea și exprimarea a unor emoții diferite, precum și mimarea expresiilor emoționale, însoțită de verbalizare. Acestea au ca suport situații trăite, familiare, texte cunoscute, imagini, planșe.

Autocunoaștere /valorizare personală – „Cine sunt eu?”

Activitatea a avut ca scop conștientizarea de sine și antrenarea abilităților de comunicare asertivă ale elevilor. În cadrul acesteia s-au prezentat imagini cu scene din povești cunoscute („Alba ca Zăpada”, „Cei trei purceluși”, „Capra cu trei iezi”). Elevii au fost solicitați să povestească și să recunoască trăirile emoționale ale personajelor. În continuare, le-am expus bucuria pe care o simt alături de ei zi de zi, apoi fiecare elev a împărtășit cu grupul câte un moment în care a simțit o anumită emoție asemănătoare, la alegere.

În urma acestor discuții, au completat o fișă din caietul de activități, în care au reprezentat cum cred ei că sunt văzuți de ceilalți și cum se percep ei în funcție de comportamentul lor în familie, la școală și în relație cu prietenii. Activitatea s-a încheiat cu un joc prin care elevii au umflat baloane cu toată „furia” acumulată de-a lungul timpului, apoi s-au deplasat în curtea școlii și le-au spart, ca simbol al eliberării de această emoție.

Exersarea modalităților adecvate de gestionare a emoțiilor negative - Gestionarea emoțiilor negative

Cea de-a doua activitate are ca scop stăpânirea de sine, respectiv abilitatea de a-și regla emoțiile, gândurile și comportamentele în situații diverse.

S-au discutat diferite situații emoționale și s-au diferențiat emoțiile pozitive de cele negative cu ajutorul „Copacului emoțiilor”. Pe o foaie de flipchart am reprezentat un copac cu frunze de culori diferite, în funcție de cele 3 emoții: roșu pentru furie, violet pentru dezamăgire și albastru pentru îngrijorare. Elevii au primit apoi o fișă individuală pe care era desenat un copac și după ce au decupat frunzele, au scris pe ele situații în care au simțit cele trei emoții apoi le-au lipit în copac. Le-am explicat că fiecare copil trece prin situații care-l fac să se simtă furios, dezamăgit sau îngrijorat și că, doar exprimându-le și identificându-le, pot să le gestioneze astfel încât să aibă relații frumoase cu cei din jur și să se dezvolte sănătos.

Abilități de comunicare asertivă și de rezolvare a problemelor - Cum să spunem NU în situații dificile

Activitatea numărul 3 a avut ca scop conștientizarea de sine, antrenarea abilităților de comunicare asertivă și consolidarea manierei în care sunt gestionate emoțiile negative. Am propus jocul „Cum pot să fac față emoțiilor negative?”. Elevii au ales dintre jetoanele prezentate, pe acelea care reprezentau comportamentele ce îi ajutau să facă față emoțiilor negative. S-au continuat discuțiile cu exemplificări despre diferite situații emoționale și modul cum au fost sau cum ar putea fi gestionate. Am concluzionat că, vorbind deschis despre emoțiile pe care le simțim, vom putea ajunge să le facem față și este important să cerem ajutorul atunci când suntem copleșiți.

Activitatea „Cum să spunem nu în situații dificile” a urmărit consolidarea manierei în care sunt gestionate emoțiile negative, dezvoltarea abilității de a face față presiunii grupului și adoptarea deciziilor pentru o dezvoltare sănătoasă. Cu ajutorul poveștii terapeutice „Autobasculanta”, elevii au învățat despre puterea de a spune NU și în același timp de a se simți bine în propria persoană. Cei care își oferă ajutorul altora crezând că așa se vor face mai plăcuți, vor învăța că oricând pot alege refuzul.

Pe baza conținutului poveștii s-a utilizat metoda „Pălăriile gânditoare”.

Roluri și sarcini:

Pălăria albă- povestitorul, cel care redă pe scurt conținutul poveștii, exact cum s-a întâmplat acțiunea, este neutru. Informează.

Elevul care a ales această pălărie a oferit răspunsul la întrebarea „Despre ce este vorba în povestire?” (a prezentat pe scurt povestea camionului roșu).

Pălăria roșie își exprimă emoțiile, sentimentele, supărarea, nu se justifică - spune ce simte.) Sarcina a fost de a răspunde la întrebarea „Ce a simțit camionul roșu?” (ești de partea camionului roșu; exprimă-ți emoțiile, sentimentele, supărarea în legătură cu ceea ce i s-a întâmplat camionului roșu)

Pălăria neagră- criticul, a reprezentat aspectele negative ale întâmplărilor, a exprimat doar judecăți negative și a identificat greșeli. Elevul a răspuns la întrebarea „Cine și de ce a greșit?” (ești foarte critic și prezinți aspectele negative ale întâmplărilor și ce anume a greșit fiecare personaj din poveste. Critică atât atitudinea camionului roșu cât și a celorlalte camioane).

Pălăria albastră a reprezentat gânditorul, care oferă soluții alternative, idei noi. Generează idei noi. S-a adresat întrebarea „Cum trebuie să se comporte camionul?” (spune ce ai fi făcut în locul camionului roșu astfel încât acesta să obțină respectul și prietenia celorlalte camioane).

Pălăria verde - creativul. Simbolul gândirii pozitive și constructive, explorează optimist posibilitățile. Elevul care a ales această pălărie a răspuns la întrebarea „Ce avem de învățat?” (a descris finalul optimist al poveștii; cum ne influențează gândurile pozitive?)

Elevii au înțeles că tristețea, furia, dezamăgirea, neatenția și neascultarea sunt emoții și reacții normale în viața fiecărui copil, însă este foarte important felul în care ei reacționează în situații neplăcute.

În completarea acestei activități, au realizat desene care să exprime prietenia, acceptarea, cooperarea.

Managementul emoțiilor, al comunicării și al învățării este un process care nu se încheie niciodată, însă, prin desfășurarea unor activități similar celor prezentate, îi putem cunoaște mai bine pe elevi, putem asigura o relaționare mai bună, se pot diminua situațiile conflictuale/problematic pe care le întâmpină în perioada lor de dezvoltare și cu pași mici vor învăța să-și recunoască și să-și gestioneze mai bine emoțiile.

Emoțiile pozitive ne încarcă de energie, ne fac să trăim frumos și în armonie unii cu alții.

Bibliografie:

1. Mândru E., Borbeli L., Filip D., Gall M., Niculae A., Nemțoc M., Todoruț D., Topoliceanu F., *Strategii didactice interactive*, ed. Didactica Publishing House, București, 2010;
2. Cristea, Sorin, *Curriculum pedagogic*, E.D.P., București, 2008

EMOȚIILE ȘI MANAGEMENTUL LOR

Prof. Bordei Veronica Alina
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia



„Cel care controlează pe alții poate fi puternic, dar cel care s-a stăpânit pe sine este și mai puternic.”

– Lao Tze

Zi de zi ne confruntăm cu diferite stări care ne solicită și ne impun să luăm diverse decizii în fața elevilor noștri care se confruntă cu diferite stări de spirit, temperamente, personalități etc. Este firesc să existe emoții, însă ce sunt emoțiile? Ele sunt un răspuns extern care determină modificări corporale chimice, răspunsuri comportamentale și o anumită stare. Emoția este într-o interdependență permanentă cu starea de spirit, temperamentul, personalitatea, dispoziția și motivația persoanei respective.

Copiii și adolescenții care își pot înțelege și gestiona emoțiile au mai multe șanse să își exprime emoțiile vorbind calm sau într-un mod adecvat, să revină după ce simt emoții puternice, cum ar fi dezamăgirea, frustrarea sau entuziasmul, să se comporte în mod corespunzător – adică în moduri care să nu rănească alte persoane sau pe ei înșiși. Capacitatea unui copil de a înțelege și de a gestiona emoțiile se dezvoltă în timp. Când este mic, va avea nevoie de ajutor pentru a înțelege emoțiile. Acesta implică, în principal, recunoașterea și denumirea emoțiilor, ceea ce pune bazele pentru gestionarea emoțiilor pe măsură ce copilul crește.

Preadolescenții și adolescenții simt și exprimă adesea emoții puternice. De exemplu, ei sunt foarte furioși dacă ceva li se pare nedrept sau sunt chiar dezamăgiți dacă ceva nu le iese așa cum și-au dorit. Aceste emoții pot fi copleșitoare, iar ei nu au întotdeauna abilitățile sau competențele de a gândi rațional în rezolvarea unor astfel de situații. Personalitatea copilului sau circumstanțele particulare, cum ar fi schimbările în familie sau stresul din teme școlare sau din relații, poate afecta, de asemenea, abilitățile preadolescenților și adolescenților de a face față emoțiilor.

Managementul emoțiilor include o serie de cunoștințe și abilități care ne permit conștientizarea, înțelegerea și direcționarea emoțiilor într-o manieră echilibrată. Emoția are un impact important asupra sănătății mintale a elevilor noștri, fiind un factor decisiv al comportamentului lor individual. Este foarte important ca fiecare copil să învețe să-și gestioneze emoțiile, iar pentru asta trebuie să le oferim sprijin emoțional. Implicarea elevilor în proiecte ce promovează participarea activă, gândirea critică, abilitățile de rezolvare a problemelor și, mai important, simțul scopului îi ajută să își dezvolte abilitățile necesare pentru a prospera într-un viitor în care învățarea continuă este esențială.

Educația nu înseamnă doar dobândirea de cunoștințe și abilități; cuprinde și dezvoltarea emoțională a elevilor. Emoțiile joacă un rol crucial în modul în care elevii se implică în procesul de învățare și în modul în care percep și interpretează informațiile. Emoțiile pot influența motivația, atenția, memoria și luarea deciziilor, toate acestea fiind aspecte esențiale ale învățării.

Atunci când elevii experimentează emoții pozitive, cum ar fi bucuria, curiozitatea și entuziasmul, este mai probabil să fie implicați, motivați și deschiși către experiențe noi. Pe de altă parte, emoțiile negative, cum ar fi frica, frustrarea și anxietatea, pot împiedica procesul de învățare, pot afecta concentrarea și pot reduce motivația.

În plus, emoțiile modelează și relațiile elevilor cu profesorii și colegii lor. Conexiunile emoționale pozitive cu profesorii pot stimula încrederea, respectul și colaborarea, creând un mediu de învățare sigur și de susținere. În schimb, emoțiile negative, cum ar fi furia sau frustrarea, pot perturba relația profesor-elev, pot eroda încrederea și pot împiedica comunicarea eficientă. Prin urmare, înțelegerea și gestionarea emoțiilor sunt abilități esențiale pentru profesori pentru a crea un mediu de învățare sănătos din punct de vedere emoțional și favorabil.

Emoțiile nu doar afectează elevii, ci au și o influență semnificativă asupra profesorilor. Predarea poate fi solicitantă din punct de vedere emoțional, iar cadrele didactice experimentează adesea o gamă largă de emoții în rolurile lor de instructori, mentori și îndrumători. De exemplu, ei pot simți bucurie și împlinire atunci când elevii lor reușesc, dar și frustrare sau dezamăgire atunci când elevii se luptă sau manifestă comportamente provocatoare. În plus, pot experimenta stres, epuizare și oboseală din cauza muncii emoționale implicate în gestionarea dinamicii clasei, satisfacerea nevoilor diverse ale elevilor și pentru a face față presiunilor sistemului educațional. Starea emoțională a educatorilor poate avea un impact semnificativ asupra eficienței lor de predare. Cercetările au arătat că profesorii care sunt conștienți de propriile emoții, capabili să le gestioneze eficient și să demonstreze empatie față de ceilalți, au mai multe șanse să aibă interacțiuni pozitive în clasă, să construiască relații puternice cu elevii și să creeze un mediu de învățare favorabil.

Pe de altă parte, profesorii care se luptă să-și gestioneze emoțiile pot manifesta nerăbdare, frustrare sau alte comportamente negative care pot perturba mediul de învățare și pot împiedica implicarea elevilor. Dezvoltarea inteligenței emoționale este un proces pe tot parcursul vieții care necesită conștientizare de sine, autoreglare, empatie și abilități sociale.

Așadar, managementul emoțiilor, prin diverse strategii, conduce către o eficientizare a predării și la un mediu de învățare pozitiv pentru elevi precum și la o colaborare foarte bună profesor – elev.

Bibliografie:

1. Sfetcu, Nicolae, *Emoțiile și inteligența emoțională în organizații*
2. Bagshaw, Mike, 2000 *Emotional intelligence – training people to be affective so they can be effective*

STUDIUL DE CAZ

Prof. Gornea Mihaela-Daniela
Școala Gimnazială „Dimitrie Cantemir” Fetești

DATE GENERALE DESPRE ELEV ȘI FAMILIE

Nume: M.D.A.

Vârsta: 11 ani

Diagnostic: hipoacuzie ușoară

Tip de familie: normală

Clasa: a II-a/ fără Prof. intinerant

DATE GENERALE PRIVIND SITUAȚIA ȘCOLARĂ

Integrarea școlară a elevilor cu deficiențe de auz impune anumite cerințe privind modul de organizare a clasei, metodele de prezentare a conținuturilor, strategiile de comunicare în clasă.

Toate acestea devin bariere pe care le întâmpină cadrul didactic în munca la clasă, mai ales dacă acesta nu are pregătirea necesară.

La aria curriculară „Limbă și comunicare” eleva prezintă mari dificultăți în receptarea mesajului transmis și, de asemenea nu poate comunica pe deplin informațiile.

La matematică nu înțelege și nu aplică concepte matematice complexe (odată însușit algoritmul de calcul, ea îl folosește cu ușurință) însă are tendința de a învăța mecanic. Eleva nu operează cu operațiile matematice decât în centrul 0-10, ajutându-se de degete.

BARIERE ÎNTÂMPINATE ÎN INTEGRAREA COPILULUI CU CES

Eleva M.D.A. suferă de hipoacuzie. Acest lucru i-a afectat nu numai auzul, ci și vocabularul. Astfel, vocabularul său este imatur. De multe ori vorbește despre ea însăși la persoana a III-a.

Are dificultăți de înțelegere a sensului cuvintelor, a expresiilor și a propozițiilor. Există situații în cadrul orelor de curs când se fac glume, afirmații, se prezintă o cerință sau o întrebare. Aceasta nu poate face diferența între ele. Construcția propozițiilor este greoaie și structura logico-gramaticală e afectată (vorbire agramaticală).

Are exprimări ciudate, incomplete ale ideilor (folosește propoziții fără subiect sau predicat). De multe ori sunt nevoită să apelez la o colegă, prietena ei, pentru a înțelege ceea ce vrea să spună.

Are mari dificultăți în a localiza și a auzi discuțiile la o distanță mai mare, dificultăți de ascultare în clasă.

Din cauza faptului că eleva prezenta dificultăți de asimilare a sensului cuvintelor, era nevoie tot timpul să vin în completare cu suport vizual, ceea ce presupunea o muncă suplimentară pentru mine.

Lipsa unui certificat de orientare din partea CJRAE a făcut ca aceasta să nu poată beneficia de ajutorul profesorului de sprijin, ajutor benefic atât pentru ea, cât și pentru mine, în calitate de cadru didactic.

O altă barieră pentru integrarea eficientă a elevei a fost și este în continuare lipsa de implicare a părinților, care, preocupați mai mult de satisfacerea nevoilor financiare, au neglijat activitatea lor cu copilul. De aceea, munca din clasă nu era susținută acasă.

ÎNTREBĂRI PUSE PENTRU DEPĂȘIREA BARIERELOR

Nu de multe ori m-am întrebat și am căutat răspunsuri la întrebări precum: De ce materiale sau echipamente am nevoie atunci când lucrez cu această elevă?, Cine m-ar putea ajuta mai bine: profesorul de sprijin sau familia?, Ce cursuri de perfecționare aș putea urma pentru a-mi dezvolta abilitățile în lucrul cu un astfel de elev?

NEVOI NEACOPERITE

Barierele enumerate mai sus și răspunsul la întrebările puse nu au fost încă eliminate. În momentul de față eleva nu are un certificat de expertiză pentru a beneficia de ajutorul profesorului de sprijin, tocmai din cauza faptului că părinții nu acordă importanța necesară acestui demers.

În anul școlar în curs nu au fost puse la dispoziție cursuri de formare în acest sens, cursuri accesibile pentru mine din punct de vedere financiar și temporal.

SOLUȚII PENTRU DEPĂȘIREA BARIERELOR ȘI INTEGRAREA COPILULUI CU CES

Chiar dacă nu am reușit să elimin dificultățile întâmpinate în acest caz, totuși am depus eforturi pentru depășirea acestora. În primul rând, am căutat să stabilesc o legătură strânsă cu familia, am încercat să-i determin pe părinți să ia atitudine în ceea ce privește șansele ei de reușită. M-am lovit de răspunsuri, precum: „E prea multă birocrație și noi nu avem timp”, sau „Acasă, pe noi nu ne ascultă deloc și fiind în situația dată nici noi nu insistăm prea mult.”

Am încercat pe parcursul celor doi ani să mențin cunoștințele pe care le avea eleva: citit –scris (de menționat aici că înainte de a intra în școală, până la vârsta de 6 ani, eleva a beneficiat

lunar de serviciile unui logoped, ceea ce ajutat-o să-și însușească scrisul și cititul , dar nu și calculul matematic.) și am reușit să-i însușesc calculul matematic în centrul 0-100, fără trecere peste ordin.

De multe ori trebuie să-i atrag atenția asupra persoanei care vorbește, deoarece nu-și poate concentra atenția asupra interlocutorului. Pare ușor distrasă și pare a fi mai interesată de sunete și de activități în afara clasei decât de ceea ce i se spune direct.

Din cauza acestor probleme, are dificultăți medii de învățare. Eleva știe să scrie și să citească, dar nu înțelege ceea ce citește. Este nevoie tot timpul să vin în completare cu imagini, câteodată sunt nevoită să prezint vizual fiecare cuvânt în parte, pentru ca ea să înțeleagă mesajul textului transmis.

Nu înțelege pe deplin informații transmise verbal. În momentul în care îi dau sarcina de lucru am observat că mimează înțelegerea acesteia. De fapt ea nu înțelege sarcina, dar din dorința de a face ceea ce fac colegii, mimează acest lucru.

Din cauza faptului că nu se poate concentra asupra informațiilor verbale lungi și complexe, am încercat să redau noțiunile în propoziții scurte, folosind cuvinte al căror înțeles este cunoscut de ea. Au fost cazuri în care împreună cu colegii săi am desfășurat jocuri care solicitau elevii auditiv (de exemplu jocul: „ Deschide urechea bine”). Eleva M.D.A. nu și-a putut concentra atenția asupra acestor activități.

Eleva cu hipoacuzie însă dă dovadă de multă afecțiune față de cei din jur. S-a observat la aceasta o independență față de adulți, ceea ce-i facilitează integrarea în grupul de elevi. Are relații cordiale cu colegii săi, fiind mai ușor acceptată de către aceștia. Nu dă dovadă de frustrări, în ciuda deficienței de care suferă, având o imagine de sine bine dezvoltată. Își exprimă cu ușurință sentimentele și emoțiile, ajutându-se foarte mult de limbajul mimico-gesticular.

Un pas important și un ajutor real a fost buna integrare a acesteia și acceptarea ei de către colegi. Încă de la început colegii au trecut cu ușurință peste deficiența ei. De multe ori aceștia se ofereau să o ajute să înțeleagă o parte din cunoștințele predate sau să-i răspundă la întrebări. Colectivul de elevi a fost receptiv la nevoile ei și atunci integrarea s-a desfășurat în mod firesc.

Am observat că eleva are un talent înnăscut la desen. De multe ori i-am dat posibilitatea, ca acolo unde nu se poate face înțeleasă, dar totuși dorește să-și exprime părerea, să deseneze ceea ce vrea să spună. Astfel, comunicarea cu ea a fost mai ușoară pentru mine, iar pentru aceasta a fost un mod de a-și demonstra competențele.

Deși eleva nu are certificat de orientare școlară, am fost nevoită să apelez la ajutorul profesorului de sprijin din școală și cu ajutorul acestuia am realizat un plan de intervenție personalizat care să mă ajute să realizez un minim de cunoștințe asimilate.

UN COPIL FERICIT CREEAZĂ O LUME FERICITĂ

**Prof. Roșu Adriana
Palatul Copiilor Slobozia, Slobozia**

Încă de la cele mai fragede vârste, copilul trebuie să își formeze și să-și dezvolte competențele socio-emoționale: să își recunoască emoțiile, atât pe baza mimicii, cât și a situațiilor care provoacă emoții, să își exprime și să înțeleagă emoțiile, să manifeste empatie, să identifice cauzele emoțiilor, să își modeleze trăirile emoționale și a modului de exprimare a lor în funcție de context.

Copiii trebuie învățați să își controleze emoțiile, astfel au putere să abordeze orice situație în mod rațional. În mediul de învățare, emoțiile au un rol deosebit de important: când copilul face progrese în înțelegerea și învățarea unor noțiuni, simte provocare și curiozitate. Atunci când atinge un obiectiv, el simte împlinire, bucurie, dar când nu a îndeplinit un obiectiv de învățare, copilul simte nedumerire, dezamăgire, insatisfacție. Când a anticipat eșecul, copilul simte anxietate. Atunci când copilul nu obține performanța dorită, el simte frustrare. Atunci când copilul nu reușește să evite un eșec, el simte rușine. Emoțiile negative ale elevului îi reduc performanța școlară și capacitatea atențională, așa că este necesar să îi însușim bucuria de a înțelege, așa încât noi gestionăm emoțiile elevului.

Este foarte important să ajungă singur să își gestioneze emoțiile, dobândind inteligența emoțională. Copilul trebuie să fie ajutat prin diferite jocuri atractive să se autocunoască, să aibă capacitatea de a se autocontrola, să poată să observe și emoțiile celorlalți și ce simt aceștia, să își folosească cunoștințele despre emoții pentru a dezvolta cu succes relații cu ceilalți.

În cadrul cercului Atelierul Fanteziei, copiii ajung într-o lume fericită unde realizează într-un mod activ, creativ și recreativ diferite lucrări, fiecare copil este apreciat și talentul lui este valorificat, iar copiii se simt ca într-o familie unde se iubesc unii pe ceilalți, sunt toleranți, își spun cuvinte frumoase între ei, văd ce este mai bun în celălalt copil. Pentru ca un copil să fie tolerant, înțelegător și să îi aprecieze pe cei din jurul lui, trebuie să se iubească în primul rând pe sine, să aibă o stimă crescută de sine.

Încrederea în forțele proprii am realizat-o de exemplu, printr-un joculeț foarte simplu în care le-am prezentat copiilor o cutie magică în care se află o minune. Este ceva nemaipomenit de frumos, nemaivăzut, unic, magnific, un miracol. Copiii au fost invitați, pe rând, să descopere minunea din cutie. Ei găseau o oglindă, erau îndemnați să se uite în oglindă, așa încât minunea era descoperită. Fiecare copil în parte este o minune, este unic, minunat, frumos, excepțional. Gândind frumos despre ei înșiși, copiii sunt învățați să gândească frumos și despre ceilalți, astfel ei au emoții pozitive, sunt îndemnați să-și analizeze gândurile și să fie fericiți în fiecare clipă. Inteligența emoțională și managementul emoțiilor în performanțele elevilor duc la realizarea unor copii fericiți care construiesc o lume fericită și ne duc cu gândul la citatul dat de marele poet persan Omar Khayyam: "Dincolo de pământ, dincolo de cerurile cele mai îndepărtate, am încercat să găsesc Raiul și Iadul. Apoi am auzit o voce solemnă care a spus: Raiul și Iadul sunt înăuntrul tău."

MANAGEMENTUL EMOTIILOR. COMUNICAREA EFICIENTĂ ÎN RELAȚIA PROFESOR- ELEV

Prof. Stoica Georgia
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia

Una din valorile pe care un cadru didactic le promovează este comunicarea, definită ca o formă de interacțiune între două sau mai multe persoane, în cazul nostru între profesor și elevii săi, profesorul sau elevul fiind în același timp emițător și receptor, creându-se între ei o relație de schimb de idei, de corectări și de completări.

Deși suntem suveranii actului didactic, trebuie să recunoaștem rolul elevilor secolului în care trăim. Aceștia sunt mult mai prezenți în comunicare, știu să intervină eficient și chiar să-și impună punctul de vedere.

În calitate de profesor, nu mă simt deranjată de această libertate de comunicare, de această “prietenie” cu elevii mei, ba din contră, îmi plac copiii care susțin o cauză, sau un punct de vedere întemeiat. Trebuie să recunoaștem că elevii din ziua de azi nu mai sunt precum cei din vremurile când eu eram elevă și că acum copiii chiar sunt partenerii noștri în educație. Nouă ne revine rolul de a fi regizorii actului educațional, iar ei își asumă rolul principal, unii dintre ei fiind nominalizați pentru “Oscarul din educație” - calificarea la olimpiade naționale sau internaționale.

Principiul vieții sociale este comunicarea, ceea ce înseamnă că însăși viața socială se constituie și se desfășoară prin intermediul limbajului. Expresivitatea comunicării didactice este influențată și de ținuta fizică, de expresivitatea feței, de gesturi, de strălucirea privirii, de contactul vizual cu elevii. Elementele limbajului nonverbal prelungesc semnificația cuvintelor. De exemplu, un profesor care intră în clasă și se așează la catedră și rămâne acolo toată ora, își diminuează mult din forța discursului și pune în pericol relația construită și așa cu destulă greutate cu elevii săi.

Scopul comunicării didactice este acela de a forma convingeri, privind toate domeniile cognitive și ale practicii umane. Conținutul informațional trebuie transmis corect și pe măsura interlocutorilor, pentru a fi perceput de aceștia exact sub forma pe care am dorit să o transmitem.

Mesajul didactic (repertoriul) are o dimensiune explicativ-demonstrativă și este transmis elevilor, folosind strategii didactice adecvate dezvoltării intelectuale a acestora și nivelului de cunoștințe, pentru a fi înțeles de aceștia.

Un conținut pe care noi, din poziția de coordonatori, de emițători ai mesajului, îl transmitem sub o formă groasă sau de neînțeles, ne face să ne pierdem interlocutorii, partenerii de discuție și mai mult să ne pierdem credibilitatea în ochii

acestora. Comunicarea se reglează și se autoreglează cu ajutorul unor acțiuni -feed-back și feed-forward, înlocuind blocajele care pot apărea pe parcurs. Și totuși, comunicarea didactică nu se confundă cu informarea.

Regulile comunicării didactice eficiente sunt:



Activitatea principală a elevilor este învățarea. Învățarea are loc prin comunicare. Între cele două procese legătura este indisolubilă. Elevul învață comunicând cu profesorul și cu colegii, și învățând comunică între ei.

Preocupările elevilor din secolul XXI sunt diverse și comunicarea este importantă. Reprezintă generația care resimte poate cel mai mult lipsa de comunicare. De aceea, este important să ne apropiem elevii, să vorbim cât mai mult cu ei, să ni-i facem prieteni, pentru că

numai așa, reușim să scoatem din ei tot ce e mai bun, numai așa reușim să le valorificăm potențialul cognitiv la maximum, totul pentru viitorul lor.

Profesorii eficienți sunt tocmai aceia care reușesc să ajungă la sufletul elevilor și nu neapărat cei care transmit corect, dar rigid informația. Copiii zilelor noastre reacționează mai repede la ceva sau cineva care le ajunge la suflet decât la cei care doar le cer să ducă la îndeplinire anumite sarcini.

Așadar, dragi colegi, haideți să modelăm „coca” moale și să o transformăm în cel mai pufos cozonac din câți există, iar în rețetă strecurați puțin mai multă dragoste, implicare, profesionalism și „vorbă dulce”.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ. APLICAȚII DIDACTICE LA CLASA a VI-a - limba și literatura română

Prof. Necoară Bianca-Elena
Școala Gimnazială „Arhanghelii Mihail și Gavriil” Munteni-Buzău

Inteligența emoțională a devenit una dintre cele mai discutate subiecte în zilele noastre, întrucât foarte mulți specialiști o consideră la fel de importantă sau chiar mai importantă decât coeficientul de inteligență. Adulții asociază incapacitatea de a-și identifica corect emoțiile și de a le gestiona cu lipsa unei educații în acest sens.

Se remarcă o aplecare din ce în ce mai mare a părinților și cadrelor didactice către tot ce înseamnă inteligența emoțională, către înțelegerea emoțiilor copiilor și îndrumarea acestora de a învăța să le controleze. În mod special, școlile private din România propun ateliere în acest sens.

În ceea ce privește programa școlară pentru limba și literatura română, se poate observa că un conținut important în acest sens este regăsit în conținuturi. Mă voi opri la conținutul pentru clasa a VI-a: *Inteligența emoțională exprimarea adecvată a emoțiilor*.

De ce este important să atingem acest conținut pentru un elev de clasa a VI-a? Profesorii de limba și literatura română nu trebuie să uite că pe lângă procesul constant pe care îl fac pentru a conduce elevul spre reușita Evaluării Naționale pentru clasa a VI-a din punct de vedere al cunoștințelor, trebuie să țină cont și de capacitatea lui de a gestiona stresul, emoțiile prin care trece elevul, dar și de faptul că pregătește elevul să se integreze în societate, la un loc de muncă. Astfel, inteligența emoțională este fundamentală în întregul proces educațional pentru a pregăti cetățeanul de mâine. În acest sens, este sugestivă afirmația lui Daniel Goleman „Dacă IE ar fi să devină la fel de răspândită ca și IQ-ul și la fel de înrădăcinată în societate ca acesta drept măsură a calităților umane, cred că atunci familiile noastre, școlile, slujbele și comunitățile în care trăim vor fi toate mai umane și mai stimulatoare.” (Goleman, 2018).

Astfel, am ales să prezint o oră de comunicare de clasa VI-a cu titlul *Inteligența emoțională exprimarea adecvată a emoțiilor*. O competența specifică vizată a fost participarea la interacțiuni

verbale simple cu mai mulți interlocutori, având în vedere cantitatea și relevanța informației transmise și primite. Atunci când am construit demersul didactic, am conversat cu un consilier școlar pentru a identifica metode specifice specialiștilor.

Pentru momentul de evocare, elevii au avut de vizionat un filmuleț pe Youtube, intitulat *Bridge* care are ca temă conflictul în opoziție cu cooperarea. Elevii au primit întrebări pe baza filmulețului. (https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w).

Pentru realizarea sensului, elevii au primit două imagini cu niște copii aflați într-un conflict. S-a folosit metoda SOCS, metodă folosită de psihologi și de mediatori pentru rezolvarea situațiilor conflictuale. Această metodă presupune patru etape: situații, opțiuni, consecințe, soluții. Astfel, elevii au avut de rezolvat în perechi fișa de lucru dată în care să completeze într-un tabel, conform metodei SOCS. Acest exercițiu a fost important atât pentru colaborarea elevilor, cât și pentru a remarca agresivitatea comportamentului și asocierea acestui tip de comportament cu emoții, precum: teama, frustrarea, furia. Toți elevii clasei au fost încurajați să-și exprime punctul de vedere. De asemenea, exercițiul are drept scop conștientizarea emoțională: ce simt, să se gândească la modalități de rezolvare a conflictului și asupra consecințelor reacțiilor pe care ar putea să le aibă. Nu în ultimul rând, interesant este că elevii au venit cu soluții, și pe fișa de lucru este subliniat pune-o în practică. Cu alte cuvinte, aceștia înțeleg că și ei pot fi în situații conflictuale, iar pe lângă teoria cunoscută este foarte important să și aplice despre ce discută la clasă.

S-a notat pe tablă definiția inteligenței emoționale și s-a făcut o schemă cu cele trei componente ale sale: conștientizarea de sine, empatia, autocontrolul emoțional. Țin să menționez că elevii m-au ajutat în definirea inteligenței emoționale și că au fost mai activi în comparație cu alte ore. De asemenea, elevii au știut ce înseamnă empatie și i-am întrebat când a fost ultima oară când au simțit empatie din partea cuiva. Elevii au ezitat să răspundă, observând că încă au dificultăți în acest sens.

O altă metodă des folosită în ceea ce privește inteligența emoțională este semaforul emoțiilor. Semaforul emoțiilor este considerat un instrument util pentru controlarea impulsurilor negative. Elevii au de rezolvat exercițiul 1 și 2 din manual.

Posterul reprezintă atât o metodă pentru evaluare, cât și o metodă utilizată în predare-învățare. Am ales ca elevii să fie împărțiți în grupe de câte patru și să realizeze un poster cu titlul Punct de prim ajutor emoțional. Fiecare grupă a primit câte o problemă emoțională sentiment de vinovăție, deprimare, stimă de sine scăzută, respingere și să integreze pe poster soluții pozitive asupra acestor probleme. Așadar, posterul reprezintă o formă de evaluare.

La sfârșitul orei am oferit feedback elevilor și am primit și eu la rândul meu. Elevii au fost atenți, implicați și au dat dovadă de creativitate atunci când au identificat soluții corecte pentru a gestiona situații conflictuale. Elevii au fost încântați de oră și au desenat pe caiet un emoticon cu o față zâmbărească sau inimă, fapt ce arată faptul că au apreciat această oră de comunicare.

Prin urmare, importanța orelor de comunicare sunt fundamentale atât pentru atingerea competențelor specifice, cât și pentru a crea legături speciale profesor-elev. Am simțit cum elevii

se aproprie de mine și apreciază mult mai mult orele de română. Consider cu tărie că atunci când construim demersurile didactice trebuie să ținem cont și de ce își doresc elevii noștri: nevoia să fie ascultați.

Bibliografie:

1. Corcheș, H., Davidoiu-Roman, A., Dobra, S., Halaszi, M., Sâmihăian, F. (2023), *Limba și literatura română. Manual pentru clasa a VI-a*; București: Editura Art Klett;
2. Goleman, D, (2018), *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche Publishing;
3. Programă școlară pentru disciplina LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ. Clasele a V-a - a VIII-a, (2017), București;
4. Pânișoară, I.O, (2022), *Enciclopedia metodelor de învățământ*, București, Editura POLIROM.

EMOȚIILE ÎN ORA DE LIMBA ROMÂNĂ

Prof. Petranici Diana-Mihaela
Școala Gimnazială Nr.3 Slobozia

Ora de limba și literatura română, la clasa a V-a, „Identitatea personală. Emoțiile” are drept competență specifică 5.1 Asocierea unor experiențe propria de viață și de lectură cu acelea provenind din alte culturi .

EVOCARE: Exerciții de spargere a gheții:

1. Ce simți atunci când afli că trebuie să dai un test?
2. Numește un personaj dintr-un text literar recent studiat care trăiește diverse emoții în timpul unei zile de școală în care are de dat un test important.
3. Numește un personaj dintr-un film, vizionat împreună cu colegii, care trăiește emoții puternice
4. Numește două emoții transmise de pictura lui Nicolae Tonitza „Portret de copil”.

REALIZAREA SENSULUI:

Profesorul notează pe tablă o parte din răspunsurile elevilor:

1. Înainte de test, copiii simt: tristețe, neliniște, descurajare.....
2. Personajul literar este Bogdan din textul literar „Prietenul meu” de Ioana Pârvulescu care trăiește emoții diverse într-o zi de marți când are de dat teza la matematică: nemulțumire, tristețe, încredere, optimism,....
3. Personajul este Riley din filmul „Întors pe dos”. În sediul central din mintea ei trăiesc emoțiile: Bucuria, Tristețea, Frica, Dezgustul și Furia.
4. Emoțiile transmise de pictura lui Nicolae Tonitza sunt: admirație, bucurie.

Profesorul conduce discuția către firescul emoțiilor, despre rolul pe care acestea îl au în conturarea identității personale. Sunt definite: emoțiile și identitatea personală; se clasifică emoțiile: negative și pozitive. Se punctează ideea că tot ceea ce ne înconjoară ne creează emoții:

de la lectura unui text literar, la vizionarea unui film, a unei opere de artă, la observarea unui peisaj.

Se propun următoarele exerciții:

Portretul emoțiilor: Completați enunțurile următoare:

- Mă numesc.....
- Mă bucur atunci când.....
- Mă întristez dacă.....
- Mi-e frică de.....
- Mă înfurie.....
- Simt dezgust față de.....

Portretul chinezesc: Completează :

- Pentru mine, dacă bucuria ar fi o culoare ar fi....., dacă ar fi un animal, ar fi.....
- Pentru mine, dacă tristețea ar fi o culoare ar fi....., dacă ar fi un animal, ar fi.....
- Pentru mine, dacă frica ar fi o culoare ar fi....., dacă ar fi un animal, ar fi.....
- Pentru mine, dacă furia ar fi o culoare ar fi....., dacă ar fi un animal, ar fi.....

REFLECȚIE:

- Imaginează-ți o zi din viața ta fără emoții. Notează două schimbări pozitive și două schimbări negative pe care le-ar produce absența emoțiilor.
- Desenează o floare cu patru petale. Notează în fiecare petală emoțiile trăite în timpul orei de azi.

Bibliografie:

1. Manual Limba și literatura română, Clasa a V-a, Editura ArtKlett, 2022
2. Limba și literatura română, ghidul profesorului, Clasa a V-a, Editura ArtKlett, 2022

ABORDAREA TEXTULUI DRAMATIC

Prof. Râncă Nicoleta
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia

Cuvântul este modalitatea prin care sentimentele sunt exprimate și conștientizate. Teatrul este forma prin care elevii își exteriorizează trăirile și își purifică emoțiile. Primul contact cu teatrul se realizează încă de la grădiniță când personajele din basmele care le-au fermecat copilăria prind viață și devin simboluri pentru calități și defecte. Prin teatru, în mintea copiilor, noțiunile abstracte se materializează și devin mai ușor de înțeles.

Studierea textului dramatic la clasa a VII-a a constituit o provocare pentru elevi și pentru profesor. Temerile legate de capacitatea elevului de clasa a VII-a de a înțelege opera dramatică s-au spulberat repede. Decodarea unui text la prima vedere este uneori o călătorie dificilă pentru unii elevi, tocmai de aceea profesorul trebuie să caute soluții pentru a-i determina pe elevi să înțeleagă mesajul textului. Voi prezenta o experiență didactică.

La clasa a VII-a, în cadrul unității de învățare **Pe scena vieții**, am predat textul dramatic *Boul și vițeeii* de Ion Băieșu.

Ce am intenționat?

Mi-am propus să dezvolt următoarele competențe-cheie: competența de lectură, de sensibilizare și exprimare culturală și competențe sociale și civice. În prima ora, elevii au citit pe roluri textul dramatic propus. Replicile personajelor Gelu, Coca, Nelu, Nuți, bătrânul și tatăl au creat situații comice, prin rostirea lor de către elevi. Am antrenat elevii prin lectura predictivă care e o activitate agreată de ei. După lectura primelor 25 de replici, elevii sunt întrebați: *Se vor duce fiii la gară să-și aștepte tatăl?*

Zece elevi au sperat că fiii își vor aștepta tatăl la gară și au fost tare dezamăgiți când au citit replici precum: *Țăranii se descurcă la București.* (Coca) *Ce rost are să vă duceți la gară?* (Coca)

Altă predicție a fost legată de motivul venirii tatălui la București: *De ce vine tatăl în oraș?* Un singur elev din 18 a presupus că tatăl vine în vizită la București de dorul copiilor, ceilalți s-au gândit la diferite motive, precum: *tatăl este bolnav, vrea să se mute la București, vine să le ceară bani.* Predicțiile elevilor au fost identice cu ale personajelor din textul propus. Și personajele și elevii au avut argumente pragmatice, materiale și au omis faptul că e posibil ca tatăl să vină de dor, din dragoste pentru aceștia. Replicile în care cei doi fii se ceartă, fiindcă nu și-au sunat tatăl și nici nu i-au trimis bani au fost citite cu atenție, ba chiar cu dezamăgire de anumiți elevi sensibili. Când cei patru aduc în casă un bătrân de pe trotuar care pare să fie tatăl, niciun elev nu anticipează că acela nu este tatăl celor doi băieți, ci este un vânzător de legume din piață. Atunci când tatăl adevărat își face apariția, în sfârșit, elevii încep să intuiască faptul că bătrânul a venit din dragoste, nu din vreun interes.

Elevii sunt atenți la indicațiile regizorale și remarcă faptul că tatăl își cară singur cele două sacoșe voluminoase, iar fiii sunt caraghioși și insensibili. Schimbarea de situație creează comicul și elevii descoperă cu bucurie că tatăl venise să-i vadă, să le aducă mâncare și îi invită la țară. Contrastul dintre bunătatea bătrânului tată și ipocrizia și indiferența fiilor este din ce în ce mai clar pentru toți elevii. Râsetele elevilor sunt greu de stăpânit în momentul când cele patru personaje se ceartă pe produsele aduse de tată și nu știu cum să împartă în mod egal 15 ouă.

După lectura predictivă, le-am povestit elevilor despre **geneza** operei. Autorul Ion Mihalache, numele adevărat al lui Ion Băieșu, marturisește că textul dramatic propus își are geneza într-o întâmplare din viața lui. Cu mulți ani în urmă, scriitorul s-a dus în vizită la părinți, pe drum și-a dat seama că nu a mai fost acasă de un an. Când a ajuns în fața casei, tatăl lui l-a întrebat pe cine caută, nerecunoscându-l. Atunci, Ion Băieșu s-a dus în spatele casei și a plâns pentru prima oară în viața lui. Din această întâmplare adevărată, se naște textul dramatic *Boul și vițeeii*.

În a doua oră, elevii au lucrat pe grupe.

GRUPA 1

1. Completați o diagramă Venn, evidențiind asemănările și deosebirile dintre textul epic *Boul și vițeeii* de Grigore Alexandrescu (studiat în clasa a VI-a) și textul dramatic *Boul și vițeeii* de Ion Băieșu, cu privire la structură, temă, personaje și moduri de expunere.

GRUPA 2

Realizează un afiș pentru spectacolul de teatru.

GRUPA 3

1. Comentează semnificația titlului textului dramatic.

GRUPA 4

Ce rol au indicațiile regizorale?

Care este mesajul textului?

Ce am obținut?

Lectura predictivă a făcut că ora să fie mai interesantă și elevii mai atenți. Practicarea predicțiilor îi face pe elevi mai activi și mai atenți, ceea ce duce la o mai bună înțelegere a operei dramatice. Lectura predictivă este una dintre activitățile prin care elevii pot fi antrenați să facă anticipări. Elevii și-au format deprinderi de lucru în echipă.

Ce reacții au avut elevii?

Elevii au fost entuziasmați și nerăbdători să vadă ecranizarea piesei de teatru. Au lucrat cu bucurie în echipă, au fost încântați să descopere că predicțiile lor nu s-au confirmat și le-a plăcut textul propus. Elevii talentați la desen au făcut un afiș pentru piesa de teatru.

Am oferit elevilor explicații suplimentare, le-am prezentat geneza textului și i-am încurajat să facă predicții și să-și exprime opiniile. Faptul că nu citiseră textul înainte a constituit un avantaj pentru predicții.

Ce aș fi putut face mai bine?

Aș fi putut să-i motivez mai mult pe elevii introverți. Aș fi putut nota câteva informații pe caiet, în prima oră. Temerile mele legate de faptul că textul dramatic e greu pentru clasa a șaptea au fost spulberate prin atitudinea elevilor care au mărturisit că le-a plăcut textul.

Ce îmi propun pentru data următoare?

Îmi doresc să participăm la concursuri de teatru, cu un fragment din această piesă, pentru a înțelege arta spectacolului, pentru ca elevii să devină ei personaje și să se implice în realizarea decorului. Vom citi și alte scenete scrise de Ion Băieșu.

Cu generațiile următoare, îmi propun să vedem în școală ecranizarea piesei de teatru.

După rezolvarea cerințelor, elevii au răspuns la întrebarea lui I.L. Caragiale *Oare teatrul este literatură?* Elevii au avut opinii diferite și au aflat și răspunsul lui Caragiale la întrebarea respectivă. Lecția a fost altfel, fiindcă genul dramatic s-a materializat grație elevilor care au citit cu intonație replicile, au declarat elevii.

Bibliografie:

1. Alina Pamfil, *Limba și literatura română în gimnaziu. Structuri didactice deschise*, Pitești, Editura Paralela 45, 2004
2. Elena Nica, Monica Anisie, *De la literatură la joc*, Editura Ars Libri, 2008

JURNALUL REFLEXIV

Prof. Bătrâncea Victorița
Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia

Una dintre lecțiile parcurse în cadrul unității de învățare *Pe strada mea*, la clasa a V-a, este textul descriptiv literar. La sfârșitul acestui demers didactic, am reflectat asupra următoarelor întrebări :

-Ce am intenționat?

Am intenționat să dezvolt competența specifică ce face referire la formularea unui răspuns personal și/sau a unui răspuns creativ pe maginea unor texte de diferite tipuri, pe teme familiare. Textul utilizat pentru dezvoltarea acestei competențe este *O stradă cu sentimente* de Ana Blandiana. Pentru această activitate am utilizat metoda *Teoria inteligențelor multiple*. Activitatea a fost organizată pe grupe, fiecare elev având ocazia să-și aleagă dintre sarcinile propuse pe aceea care i se potrivește.

-Ce am obținut?

Am obținut rezultate mulțumitoare ale elevilor, pentru că am utilizat metoda care vizează însușirea competențelor în funcție de aptitudinile fiecăruia.

Desenul de mai jos este al unui elev care consideră că are inteligența spațial-vizual mai dezvoltată, lucru de care se folosește pentru a-și însuși competența specifică.



-Ce reacții au avut elevii?

Elevii au avut reacții pozitive, au fost deschiși la o astfel de abordare a textului literar descriptiv.

-Ce feedback am oferit elevilor?

Observațiile mele, referitoare la activitatea desfășurată, au vizat atât conținutul acesteia, legat de descrierea unui spațiu familiar, cât și

-Ce aș fi putut face mai bine?

Aș fi putut realiza un suspans al lecției, pentru a alunga plictiseala elevilor la lecțiile care vizează însușirea și fixarea cunoștințelor despre descrierile de orice fel.

-Ce îmi propun pentru data viitoare?

Pentru data viitoare îmi propun să le stârnesc interesul prin dezbaterăa unui subiect, în cadrul unui brainstorming, dezbateră care îi provoacă să-și exprime opinia: *Crezi că toate străzile din lume au sentimente? Sau că noi, oamenii, suntem cei care putem da viață unei străzi, unei case unui obiect, prin imaginația noastră.*

În timpul celei de-a doua lecții, urmând același parcurs, începând cu subiectul propus dezbaterii, elevii și-au exprimat opinia, cei mai mulți ajungând la concluzia ca *omul sfințește locul*. Am „moderat” acest brainstorming, urmărind ca fiecare elev să-și exprime opinia.

STUDIU DE CAZ

Prof. Turcu Ionelia
Școala Gimnazială „Sf. Andrei” Slobozia

P.D. este elev în clasa a VI-a. Copilul locuiește cu părinții adoptivi într-un apartament cu 2 camere. D.I.-tatăl, este electrician, iar D.G.A- mama, este casnică, ocupându-se îndeaproape de educarea lui.

P.D. a frecventat grădinița cu program normal din cartier, iar clasele I-IV, le-a făcut la școala unde predau acum, unde a beneficiat și beneficiază de curriculum adaptat și profesor de sprijin.

P.D. a fost adoptat de acești părinți la câteva luni, fiind abandonat la casa de copii, de către mama biologică.

Părinții adoptivi au studii liceale și sunt preocupați de crearea unui climat favorabil creșterii și educării copilului, aceștia neputând avea copii.

Relațiile familiale sunt în general armonioase, băiatul fiind înconjurat de atenție și afecțiune de către părinții adoptivi. Familia este unită, toți participând la educarea acestuia.

Când a fost adoptat nu se evidențiau probleme psihice și de comportament ale copilului. După spusele părinților, acestea au fost manifestate în jurul vârstei de 3 ani, ceea ce i-a determinat să solicite investigații de specialitate.

Aceștia sunt preocupați de recuperarea copilului și de aceea au dorit să fie înscris la o școală de masă, ceea ce s-a și întâmplat. Din clasa I, au certificat de copil cu CES și beneficiază de curriculum adaptat. La grădiniță au tratat totul superficial, crezând că poate sunt doar niște mici întârzieri în dezvoltarea copilului.

Din ceea ce spun doamna învățătoare și doamna dirigintă, familia manifestă o atitudine supraprotectoare, nepermițându-i copilului să fie independent. Chiar și în clasa a V-a, este permanent însoțit de un adult la școală, i se duce ghizdanul, i se leagă șireturile și i se încheie fermoarul. Acest lucru denotă o grijă care nu-i dă posibilitatea să-și dezvolte deprinderile de

autoservire specifice vârstei cronologice. Acest lucru l-am observat și eu la sfârșitul orei mele, fiind ultima oră. A venit mama să-l ia și am văzut că aceasta i-a strâns cărțile și l-a îmbrăcat. Am îndrăznit să întreb după ce am văzut asta de 3 ori, și mama mi-a spus că nu vrea să-l obosească, face ea totul. Am încercat să-i explic că este bine să-l responsabilizeze și pe el, să-și deprindă anumite abilități.

În ceea ce privește starea de sănătate a copilului, pot spune că este bine dezvoltat, având cam 1,50 și 35 de Kg. Acesta are miopie și i se administrează STRATERA pentru hiperkinetism. Din certificatul pe care mi l-a arătat doamna dirigintă, reiese că are deficiență mintală ușoară, cu tulburare hiperkinetică de conduită și labilitate emoțională, dând dovadă de o imaturitate afectiv-comportamentală.

Ceea ce am constatat eu pe parcursul a doi ani școlari este că acesta prezintă un intelect de limită, având un volum redus al memoriei, concentrarea și stabilitatea atenției fiind deficitară. P.D. are un vocabular sărac, cu tulburări de limbaj, înlocuind sunetul r cu alte sunete (l,d, h,i), astfel pronunțând incorect cuvintele. La început nu reușeam să înțeleg mesajul transmis de acesta. Când l-am pus să citească, mi-am dat seama că pronunța r, în loc de l, d, h, , u. Am insistat la început să-l corectez, apoi îl corectau colegii, dar în zadar, deoarece am văzut că nu voia să mai citească deloc, îi era teamă, era frustrat, începuse să nu mai vorbească, să fie din ce în ce mai retras. Mi-am dat seama că ceva este greșit și am început să-l iau cu binișorul ca să-l readuc printre noi. Culmea era că întrebam și alți domni profesori la alte materii și îmi spuneau că la ei totul este în regulă. Dar aceștia nu-l puseseră să citească. La celelalte ore făcea ce voia el. Desena, se uita la poze și de aceea nu i se observaseră problemele. După ce m-am documentat am cerut ajutorul unui logoped și mi-a spus că această tulburare de limbaj se numește **pararotacism**. Certificatul nu mă ajuta, deoarece acei „termeni nu îmi spuneau nimic. Doamna învățătoare mi-a spus că nu a reușit să-și însușească foarte bine cititul. Cunoaște literele, dar le încurcă. Este normal ca toate aceste probleme să ducă la un randament școlar scăzut.

P.D. este anxios, retras, nesigur, hipersensibil, cu dispoziții afective, fluctuante. Orice schimbare a rutinei, a mediului și a cadrelor didactice îl tulbură, manifestând atacuri de panică, reacții impulsive. Pe perioada pauzelor, când sunt de serviciu în hol îl văd retras, nu relaționează cu colegii, preferă să stea izolat sau în preajma adulților. Când mă vede pe hol, vine și sta de vorbă cu mine. Mă întreabă dacă a răspuns și el bine la oră, dacă a citit mai bine. Eu îl laud, îi spun că a făcut progrese, că citește mult mai bine decât la începutul anului. Uneori vine la mine supărat, deoarece colegii îl deranjează. Ca să se apere, începe să țipe sau să plângă, punând-și mâinile în cap.

Îi place că îl laud mereu, spune că îi place mai mult româna decât matematica, îi ofer recompense, stimulente, pe tot parcursul activității de învățare, deși prezintă rezistență scăzută la efort intelectual și frustrări când nu poate rezolva o sarcină.

Pe de altă parte, din ce au mai povestit doamna dirigintă și profesorul de sprijin, am constatat că este tot timpul preocupat să ofere ajutor și să-i mulțumească pe adulți, profesori, doamna de serviciu, familie. Se oferă să ducă catalogul, să ajute profesorii la materiale didactice de la clasă la cancelarie. Se oferă să care lada cu pachetelele colegilor. Aceste trăsături pozitive sunt umbrite de cele negative, atunci când vine vorba de activitățile școlare, necooperând atunci când i se par sarcinile, temele grele, se supără, devine agresiv (Nu vreau să scriu), gelos când se acordă atenție altor colegi. (la cabinetul psihologic, în clasă, acasă). De aici se poate observa dorința lui de a se implica în diverse activități, mama protejându-l prea mult, nelăsându-l să facă nimic.

Pe perioada școlarizării, în special în clasa a VI-a, la disciplina limba și literatura română, cu ajutorul profesorului de sprijin, pot spune că a reușit să-și formeze deprinderi de citire relativ corectă, scrie după dictare, cu unele omisiuni de litere, cu nerespectarea regulilor ortografice și de punctuație. Ceea ce am observat este că îi plac evenimentele religioase și manifestă interes

pentru desen. Când lucrăm în echipă el realizează sarcinile care țin de desen, iar atunci când avem vreo activitate extrașcolară este direct interesat să facă gesturi de caritate.

Atât eu, cât și doamna psiholog și doamna profesor de sprijin, ne-am îngrijit să lucrăm îndeaproape cu acesta, folosind activități sub formă de joc, fișe de lucru adaptate, planșe viu colorate, cărți de povești atractive. Pentru corectarea tulburărilor citit-scris, am folosit exercițiul, activități creative, conversația, jocul didactic, problematizarea. Fișele de lucru și temele au fost alese, tot timpul, în concordanță cu planificarea anuală și semestrială a clasei a VI-a, limba română, după care a fost întocmită programa școlară de sprijin.

În privința comportamentului, se constată un progres în acceptarea schimbărilor din jur (fluctuația cadrelor didactice), o oarecare atitudine pozitivă în acceptarea sarcinilor școlare, inclusiv a temelor pentru acasă. Mama se ocupă foarte mult să își facă temele, să lucreze suplimentar cu el, așteptările acesteia depășind potențialul copilului, suprasolicitându-l.

Acțiunile conjugate ale cadrelor didactice, ale părinților și ale specialiștilor s-au soldat cu minime progrese în obținerea de performanțe școlare, dar consider că dacă ar fi un colectiv mai mic de elevi, stimularea lui cognitivă ar fi mai eficientă.

Consider că, dacă se lucrează și la clasă, și la cabinet, și acasă, se vor face progrese uriașe, acesta reușind să se descurce în viața de zi cu zi.

Bibliografie:

1. Gherguț , A. (2005) *Sinteze de psihopedagogie specială*, Ed.Polirom, București;
2. Repere _teoretice și practice _utile profesorului de sprijin_pdf_Acrobat ProDC;
3. Verzea, E., Păun, E.(1998) *Educația integrată a copiilor cu handicap*, UNICEF;
4. Vrăsmaș, T.(2001) *Învățământul integrat și/sauincluziv pentru copiii cu cerințe educaționale speciale*, Ed.Aramis, București.

VIOLENȚA ȘCOLARĂ ȘI MODALITĂȚI DE PREVENIRE

**Prof. Constantin Cornelia-Veronica
Liceul Tehnologic „Al. I. Cuza”, Slobozia**

Violența este una dintre marile probleme ale lumii contemporane. Presa scrisă sau audio-vizuală informează în permanență cu privire la diverse manifestări ale acestui fenomen. De la formele cele mai agresive precum războaiele ori crimele terifiante, bătăile, violurile, furturile, distrugerile de bunuri și până la cele mai puțin șocante, cum ar fi violențele verbale, toate acestea, susținute de o abundență de imagini violente, se perindă zilnic prin fața ochilor noștri.

În acest context, apariția diferitelor forme de violență în mediul școlar pare aproape o fatalitate și devine adesea un lucru obișnuit, cu care oamenii coexistă fără măcar a mai sesiza pericolul. Chiar dacă reprezintă o problemă delicată, luarea în stăpânire a fenomenului violenței nu se poate face decât dacă sunt cunoscute cauzele, originile, formele de manifestare și posibilitatea de prevenire.

Lucrez de mai bine de douăzeci de ani în sistemul de învățământ și pot depune mărturie că acest fenomen există cu adevărat, mult mai vizibil, ce-i drept, în ultima vreme. Condițiile socio- economice, așadar nivelul de trai, plecarea părinților în străinătate, lăsarea copiilor în grija bunicilor sau a rudelor, petrecerea de către copii a unui timp îndelungat în „lumea virtuală” sunt tot atâtea cauze care determină apariția acestui fenomen.

Printre activitățile de prevenire a fenomenului la nivelul Liceului Tehnologic „Al.I.Cuza”, unitate școlară în care îmi desfășor activitatea, se pot enumera:

- identificarea elevilor aflați în situația de risc ;
- activități de consiliere individuală/ de grup a acestor elevi;
- activități de prevenire a violenței;
- ore de consiliere școlară care să vizeze această temă.

Disciplina pe care o predau este istoria, o materie foarte „generoasă” în ceea ce privește exemplele oferite. Este un obiect de studiu care ne ajută să înțelegem societatea în care trăim, cum au acționat oamenii și consecințele acestor acțiuni pe parcursul mai multor perioade de timp.

Constat, în ultima perioadă de timp, că există tot mai mulți elevi diagnosticați cu CES (cerințe educaționale speciale), elevi care sunt incluși în învățământul de masă. De multe ori, ei devin „obiectul” de discuție, sau de „acțiune” al celorlalți colegi și, din păcate, nu în sens pozitiv. Toate aceste acțiuni duc la marginalizarea lor. Aici intervine rolul nostru, al cadrelor didactice, care având pregătirea psiho- pedagogică necesară trebuie să gestionăm această situație.

În ceea ce mă privește, împreună cu Catedra de Limba și literatura română am inițiat un concurs care se numește „Clio.ro”, pentru copiii cu CES, deja aflat acum la ediția a VII-a.

Este un concurs gândit ca modalitate de cultivare a mândriei specificității naționale, din dorința de a revalorifica potențialul cultural, intelectual, creativ al elevilor de liceu. El vizează, prin probele propuse, desfășurarea unor activități de natură morală, atitudinală. În societatea noastră în care se pare că actele de cultură care promovează valorile locale și istoria contemporană sunt din ce în ce mai rare. Elevii au ajuns contemporani cu cei care prețuiesc și promovează prea puțin cultura autentică prin mass-media. De aceea am intenționat ca acest concurs să se concentreze pe ideea de cultivare, la elevii de liceu, a conștiinței identitare, a

patriotismului local, dar nu în ultimul rând, cultivarea toleranței, a spiritului de înțajutorare, a curajului de a da viață unor idei care li se păreau anterior participării la concurs utopice.

Liceul nostru este genul de instituție de învățământ care își propune, prin acest concurs, dincolo de promovarea unei educații moderne și de calitate, menită să cultive valorile autentice în societate, formarea de elevi responsabili și pregătiți pentru integrarea în societatea românească democratică, prin crearea de șanse egale la educație pentru fiecare elev.

Concursul are ca scop descoperirea valorilor istorice, cultural-locale, a tot ceea ce ține de obiceiuri ale locurilor natale și promovarea acestora prin transpunerea în pictură, în fotografie, eseu, interviu sau în prezentări power-point.

Un alt scop al concursului îl constituie cunoașterea, dezvoltarea și valorificarea potențialului creativ al elevilor, prin atragerea în competiție a unui număr cât mai mare de elevi cu aptitudini artistice și literare, promovarea în rândul cadrelor didactice a unor activități care să stimuleze interesul elevilor pentru domeniul extracurricular și inter-/transdisciplinar.

An de an, de la o ediție la alta, interesul pentru acest concurs devine tot mai mare, iar lucrările sunt din ce în ce mai bune. De fiecare dată, copiii au fost recompensați cu premii, diplome, ceea ce i-a făcut să-și sporească încrederea în ei și în forțele proprii. Acest fapt le-a permis să se integreze și mai bine în colectivul clasei de elevi din care fac parte.

În concluzie, pot spune că atât noi, cadrele didactice, cât și familia, dar și societatea, în general, purtăm responsabilitatea în ceea ce privește acceptarea acestor copii și prevenirea unor acte de violență care să-i vizeze.

PROIECT EDUCAȚIONAL „DĂRUIM, DIN SUFLET, UN ZÂMBET!“

Prof.Dumitru Elena, prof. Vasile Elena
Liceul Tehnologic „Al I. Cuza” Slobozia

A. INFORMAȚII DESPRE APLICANT

Numele instituției/unității de învățământ aplicante:	Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu” Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională
Adresa completă	Str. Aleea Chimiei, Nr. 9, Slobozia, Ialomița Str. Viilor, Nr. 61, Slobozia, Ialomița
Nr. de telefon/fax	0243 231542/0243 231542 0243/232144/0243232144
Site și adresă poștă electronică	www.gsme.ro/gs_eminescu_slobozia@yahoo.com
Coordonator/i (<i>nume și prenume, funcție</i>),	Prof. Elena Vasile – Prof. consilier școlar

<i>date de contact)</i>	Prof. Ing. Elena Dumitru — Profesor D.T.S. Mecanică
Numărul cadrelor didactice participante la proiect/nr. total de cadre didactice din unitate	60
Numărul elevilor din unitate participanți la proiect	300
Alte programe/proiecte organizate (<i>enumerați mai jos max. 5 titluri de proiecte, perioada de desfășurare și finanțatorul</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Proiectul educațional „Sănătos NU Vicios!”, desfășurat în perioada 2018 – 2019, 2019-2020, fără finanțare; - Proiectul concurs “ Protejează-ți viitorul azi!” desfășurat în perioada 2019 – 2020, 2020-2021, fără finanțare; - Proiectul de voluntariat ”Educația și Piața muncii” desfășurat în anul școlar 2017-2018; 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2023-2024, fără finanțare.

B. INFORMAȚII DESPRE PROIECT

B.1. Titlul proiectului : „DĂRUIM, DIN SUFLET, UN ZÂMBET! “

B.2. Precizați tipul activității principale din cadrul proiectului: voluntariat;

B.3. Domeniul în care se încadrează proiectul: Domeniul educație civică, voluntariat, proiecte caritabile;

B4: Ediția nr. VII

B5. Locul și perioada de desfășurare a activității principale (etapa națională/internațională/finală)

Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”/Liceul Tehnologic ”Mihai Eminescu”, Slobozia, decembrie 2022- iunie 2023;

B6: Număr participanți la proiect: 300 (directi și indirecti)

B7: Bugetul proiectului:

Buget total	Buget solicitat MEN	Contribuție proprie/alte surse
-----	-----	1000 lei

B8: Proiectul este cu participare: **directă**, **indirectă**, **online**.

C. **REZUMATUL PROIECTULUI** (*maxim 2500 caractere*)

“Dăruim, din suflet, un zâmbet!” este un proiect educațional care își propune sensibilizarea elevilor la problemele semenilor, conștientizare a acestora, asumarea de responsabilități prin activități de voluntariat, dezvoltarea abilităților de comunicare, relaționare, sociale, emoționale etc.

Prin activitățile propuse, se urmărește explorarea sentimentelor și cultivarea interesului elevilor față de nevoile semenilor, față de tradițiile și obiceiurile unor sărbători tradiționale, sensibilizarea acestora, dezvoltarea capacităților de colaborare, de lucru în echipă, de întrajutorare în situații speciale de viață, din suflet pentru suflet.

Prezentați minim următoarele elemente ale proiectului dumneavoastră:

a. Număr de elevi și număr de cadre didactice implicate: 300 de elevi și 40 cadre didactice din școală, dar și elevi din învățământul preșcolar, primar, gimnazial liceal, postliceal din alte unități școlare și cadre didactice coordonatoare;

b. Beneficiarii direcți și indirecti;

- elevi din învățământul preșcolar, primar, gimnazial liceal, postliceal;
- cadre didactice din învățământul preuniversitar din unitățile implicate;
- părinții elevilor participanți;
- reprezentanți ai partenerilor de proiect;
- agenți economici locali,

c. Activități propuse, în ordinea în care se vor desfășura:

1. Promovarea proiectului la nivelul grupului țintă.

2. Semnificația religioasă a Crăciunului.

3. “Povestea mea de Crăciun”.

4. ”Să dăruim din suflet!”

5. ”Dragoste, pe românește...”

6. ”Din dragoste pentru Pământ...”

7. ”Suflet lângă suflet...”

d. Descrierea activității principale.

Se știe că voluntariatul este un element însemnat în dezvoltarea educației și formării profesionale. Criteriul de bază al acestuia este responsabilitatea obținută efectiv numai prin muncă, din care derivă respectul, la care se adaugă și alți factori importanți, respectiv comunicarea și socializarea. De asemenea, activitatea de voluntariat presupune interacțiune, spirit civic și organizatoric, curaj, încredere, colaborare, inițiativă, responsabilitate și dinamism. Participând la această mișcare, înveți să promovezi într-o formă creativă ideile personale și să lupți pentru realizarea lor până la final. Așadar, prin acțiuni de voluntariat poți dezvolta sau obține abilități și cunoștințe noi, dar și competențe sociale (încredere, solidaritate, toleranță, etc), devenind astfel mai conștienți de ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

În cadrul activității **Să dăruim din suflet!**” organizată în scop umanitar, elevii colectează dulciuri și haine, pachete cadou, pentru donarea lor. În data de 19 decembrie are loc acțiunea de donare a produselor cadou, în sala de sport a Liceului Tehnologic „Înălțarea Domnului”, Structura Școala Gimnazială „Gheorghe Lazăr”, Slobozia, unde elevii de gimnaziu oferă un minunat spectacol de colinde colegilor mai mari.

Prin intermediul campaniilor comunitare, prin activități de voluntariat se urmărește formarea și dezvoltarea unor atitudini specifice comportamentului prosocial.

e. Impactul educativ estimat asupra grupului țintă:

Experiența de a fi voluntar este una care te schimbă, te face să evoluezi, să vezi lumea cu alți ochi, să te regăsești pe tine și locul tău alături de ceilalți. Spiritul comunitar, implicarea civică, responsabilitatea pentru lumea în care trăim au nevoie de încurajare, de suport pentru a se manifesta, de informații și abilități pentru ca bunele intenții să devină realitate. Prin acest proiect ne propunem să încurajăm elevii și cadrele didactice care au dorința de a contribui la creșterea gradului de implicare socială la nivel local să devină promotori ai schimbării prin voluntariat în comunitatea lor.

D. PREZENTAREA PROIECTULUI

D.1. Argument justificare, context (analiză de nevoi) (*max.1500 caractere*);

Implicarea în activitățile de voluntariat dezvoltă celor implicați abilități și competențe sociale cum ar fi spiritul civic, solidaritatea și toleranța, încrederea în sine și în ceilalți. Voluntariatul transformă elevul într-o persoană conștientă cu privire la aspectele lumii în care trăiește, de nevoile semenilor săi, de puterea de care dispune în mod natural, necondiționat, și anume aceea de a schimba ceva în lumea aceasta mare.

Frumusețea, spiritul sărbătorilor, bucuria oferită de magia acestora, ne sensibilizează, ne fac să privim, un pic, în sufletul nostru cu melancolie. Pentru noi, românii, aceste sărbători au un farmec aparte, le așteptăm cu emoție și căldură. Aduc schimbarea și speranța noastră de mai bine, ne fac parcă să fim mai buni, mai inimoși, mai darnici, mai răbdători, mai iertători unii cu alții.

În aceste zile magice experimentăm cel mai bine gândurile curate, facem daruri și urări celor dragi, dăruim, din suflet, un zâmbet.

Pe tot parcursul derulării, proiectul va promova un caracter interactiv, în care participanții își vor putea exprima argumentele și opiniile.

D.2. Scopul proiectului: Formarea, modelarea, valorizarea de capacități, aptitudini și atitudini pro-sociale și comunitare. Dezvoltarea abilităților de comunicare, abilităților sociale, abilităților emoționale. Cultivarea interesului pentru tradițiile și obiceiurile românilor în perioada sărbătorilor.

D.3. Obiectivele specifice ale proiectului:

1. Să manifeste interes față de nevoile semenilor și față de tradițiile și obiceiurile românilor.

2. Să exerseze deprinderi de lucru în echipă, capacități de a stabili relații de colaborare, de înțelegere în situații speciale de viață.

3. Să manifeste atitudini de toleranță prin educarea spiritului umanitar.

4. Să stimuleze participarea activă la acțiuni care răspund intereselor și preocupărilor diverse ale elevilor.

5. Să promoveze o atitudine pozitivă față de sine și semenii.

D.4. Descrierea grupului țintă cărui i se adresează proiectul:

- 300 de elevi și 40 cadre didactice din școală;
- minim 20 de elevi și 10 cadre didactice din alte unități școlare;
- 300 de părinți ai elevilor participanți;
- 4 reprezentanți ai partenerilor de proiect;

D.5. Beneficiarii direcți și indirecti: elevi, cadre didactice, părinții elevilor participanți;

D.6. Durata proiectului (minim 6 luni, maxim 12 luni): decembrie 2023– 21 iunie 2024;

D.7. Descrierea activităților (*trebuie să conțină minim informațiile de mai jos pentru fiecare activitate în parte – maximum 16.000 caractere pentru toate activitățile*):

I. a. Titlul activității nr. 1: Promovarea proiectului la nivelul grupului țintă

b. Data/perioada de desfășurare: 5-6 decembrie 2023;

c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al. I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic ”Mihai Eminescu”, Slobozia;

d. Participanți: elevi, cadre didactice din școală și din alte unități;

e. Descrierea pe scurt a activității: Echipa de proiect se ocupă de popularizarea proiectului. Pe lângă postarea calendarului activităților pe site-ul școlii, concomitent cu transmiterea pe adresele de e-mail a fiecărui partener, prin intermediul cadrelor didactice colaboratori se vor face cunoscute la nivelul unităților școlare, participante la proiect, scopul și obiectivele proiectului, finalitatea și partenerii proiectului.

Implementarea proiectului la nivelul unităților școlare. Într-o primă etapă cadrele didactice vor desfășura activități cu scopul cultivării interesului pentru tradițiile și obiceiurile românilor în perioada sărbătorilor de iarnă. Se vor prezenta de materiale specifice, filmulețe, povești. Se pun la dispoziția elevilor materiale informative despre obiceiuri și tradiții ale românilor de sărbători.

Vor fi realizate informări despre voluntariat și rolul acestuia și se vor exercita, cu îndrumarea cadrelor didactice, la nivel de clasă, deprinderi de lucru în echipă prin voluntariat, având ca obiectiv manifestarea interesului pentru nevoile semenilor, finalitatea fiind asumarea de roluri și responsabilități.

II. a. Titlul activității nr. 2: Semnificația religioasă a Crăciunului

- b. Data/perioada de desfășurare: 12 decembrie 2023;
- c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic ”Mihai Eminescu”, Slobozia;
- d. Participanți: elevi, profesori diriginți ai claselor implicate;
- e. Descrierea pe scurt a activității: Prezentarea referatului în prezența unor colegi mai mici și mai mari participanți la activitate împreună cu cadre didactice, urmată de discuții. Vizionarea filmulețului educativ “Poveste de Crăciun”.

III. a. Titlul activității nr. 3: “Povestea mea de Crăciun”

- b. Data/perioada de desfășurare: 12 - 18 decembrie 2023;
- c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu”, Slobozia;
- d. Participanți: preșcolari, elevi, cadre didactice;
- e. Descrierea pe scurt a activității: În cadrul acestei activități se desfășoară ateliere de lucru, workshop de desene, confecționare de felicitări, creații literare precum mici compuneri pe tema propusă. Se organizează o mică expoziție. Se acordă diplome elevilor participanți.

IV: a. Titlul activității nr. 4: ”Să dăruim din suflet!”

- b. Data/perioada de desfășurare: 19-20 decembrie 2023
- c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu”, Slobozia;
- d. Participanți: Profesori coordonatori, cadre didactice, parteneri educaționali, beneficiari;
- e. Descrierea pe scurt a activității: În cadrul acestei activități cu scop umanitar, elevii colectează dulciuri și haine, pentru donarea lor. În data de 19 decembrie are loc acțiunea de donare a dulciurilor, în sala de festivități a Liceului Tehnologic Al. I. Cuza”, structura Liceul Tehnologic ”Mihai Eminescu”, unde elevi ai Școlii Speciale ”Ion Teodorescu” Slobozia, oferă un minunat spectacol de colinde colegilor mai mari. Formarea și dezvoltarea unor atitudini specifice comportamentului prosocial prin intermediul campaniilor comunitare. prin activități de voluntariat ce constau în realizarea de pachete cadou pentru grupurile țintă identificate.

V: a. Titlul activității nr. 5: ”Dragoste, pe românește...”

- b. Data/perioada de desfășurare: 11-15 Februarie 2024;
- c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu”, Slobozia;
- d. Participanți: Profesori coordonatori, cadre didactice, elevi învățământ liceal și postliceal;

e. Descrierea pe scurt a activității: Elevi ai claselor mai mari organizează săptămâna dedicată dragostei. Modalități de exprimare a dragostei, a respectului sau a recunoștinței utilizând și valorificând resurse personale lingvistice, artistice și afective. Organizarea de activități pentru colegii mai mici ”Seara de lectură”, ”Dansez pentru iubire”, ”Concurs culinar - inimioare din turtă dulce”etc.

VI: a. Titlul activității nr. 6: ”Din dragoste pentru Pământ...”

b. Data/perioada de desfășurare: Aprilie 2024;

c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”, Structura Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu”, Slobozia;

d. Participanți: Profesori coordonatori, cadre didactice, elevi, parteneri;

e. Descrierea pe scurt a activității: Acțiunea de voluntariat ”Ecologistul lunii”, care vizează formarea și dezvoltarea unor atitudini specifice comportamentului ecologist prin exersarea unor deprinderi de îngrijire și ocrotire a mediului înconjurător.

VII: a. Titlul activității nr. 7: ”Suflet lângă suflet...”

b. Data/perioada de desfășurare: Mai – Iunie 2024;

c. Locul desfășurării: Liceul Tehnologic „Al I. Cuza”/Structura Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu”, Slobozia;

d. Participanți: Profesori coordonatori, cadre didactice, elevi, parteneri;

e. Descrierea pe scurt a activității: Activități de voluntariat privind formarea și dezvoltarea unor atitudini specifice comportamentului prosocial prin intermediul capaniilor umanitare. Campania ”Suflet lângă suflet”, se adresează elevilor și are ca obiectiv sensibilizarea acestora, stimularea participării active pentru a aduce zâmbete pe chipul celor ce au nevoie de speranță.

D.8. Diagrama Gantt a activităților

Nr. Crt	Obiectiv	Activitate	Luna 1 XII 2023	Luna 2 II 2024	Luna 3 IV 2024	Luna 4 V 2024	Luna 5 VI 2024	Responsabili
	O1	Promovarea proiectului la nivelul grupului țintă						Prof. Vasile E Prof. Dumitru E
	O2	Semnificația religioasă a Crăciunului						Echipa de proiect Prof. diriginți

	O3	Povestea mea de Crăciun						Echipa de proiect Prof., elevi, parteneri
	O3	Să dăruim din suflet!						Echipa de proiect Prof., elevi, parteneri
	O4	Dragoste, pe românește...						Echipa de proiect Prof., elevi, parteneri
	O5	Din dragoste pentru Pământ...						Echipa de proiect Prof., elevi, parteneri
	O6	Suflet lângă suflet...						Echipa de proiect Prof., elevi, parteneri

D.9. – Rezultate calitative și cantitative așteptate ca urmare a implementării proiectului (*max. 2000 caractere*)

- Rezultate calitative:
 - pentru elevii participanți: sensibilizarea la problemele semenilor, conștientizare a acestora, asumarea de responsabilități prin activități de voluntariat, dezvoltarea abilităților de comunicare, relaționare, sociale, emoționale, dezvoltarea capacităților de colaborare, de lucru în echipă, de întrajutorare în situații speciale de viață, din suflet pentru suflet;
 - pentru cadrele didactice participante: o mai bună cunoaștere a elevilor pe care îi coordonează și îmbunătățirea relațiilor cu aceștia.
- Rezultate cantitative: numărul de diplome de participare acordate elevilor și cadrelor didactice participante.

D.10. Modalități de monitorizare și de evaluare ale proiectului (*max. 1500 caractere*)

- ✓ prin realizarea la termenele stabilite a activităților, conform diagramei Gantt, prin feedback-ul oferit de echipa de proiect și colaboratori.
- ✓ parteneriatele încheiate;
- ✓ proces-verbal al activității desfășurate;
- ✓ fotografii, filme;
- ✓ expoziții cu materialele realizate de elevi;
- ✓ site-ul școlii.

D.11. Modalități de asigurare a continuității /sustenabilității proiectului (*max. 1500 caractere*)

Proiectul va fi continuat ulterior, prin stabilirea unor noi parteneriate și atragerea de noi parteneri.

D.12. Activități de promovare/mediatizare și de diseminare pe care intenționați să le realizați în timpul implementării proiectului (*max. 1500 caractere*)

Promovarea proiectului și a rezultatelor acestuia se va realiza prin: publicarea pe site-ul școlii a proiectului și fotografiilor realizate în timpul desfășurării activităților, distribuirea de pliante cu informații utile elevilor, album foto în mapa comisiei activităților educative, distribuirea produselor activității, filmări, etc.

D.13. Parteneri implicați în proiect descrierea parteneriatului (*roluri și responsabilități în proiect, adresa completă, nr. de telefon/fax, adresă poștă electronică /Site, persoană de contact și descrierea rolului, contribuției la organizarea proiectului - maxim 3000 caractere*)

1. Inspectoratul Școlar Județean Ialomița – Str. Lacului, nr. 19, Slobozia, Ialomița, e-mail: secretariat@isjialomita.ro, www.isjialomita.ro, tel. 0243/231825,03727050773, fax: 0243/236636, reprezentat prin Persoana de contact este Inspector Școlar pentru Educație permanentă și activități extrașcolare, prof. - avizarea proiectului și a activităților din cadrul acestuia;
2. CJRAE Ialomița
3. DGASPC Slobozia
4. Seminar Teologic Ortodox “Sfântul Ioan Gură de Aur”, Slobozia, Str. Al. Odobescu, Tel;
5. Școala Specială ”Ion Teodorescu” Slobozia;
6. Liceul Tehnologic ”Înălțarea Domnului”, Slobozia;
7. CRUCEA ROȘIE ROMÂNĂ, filiala Ialomița

E. DEVIZ ESTIMATIV

Nr. crt.	Descrierea cheltuielilor*	Fonduri proprii	Finanțare solicitată	Total sumă
1	Diplome/Adeverințe	300	-----	300
TOTAL RON		300	-----	300

F. Bugetul ultimelor 2 ediții:

Anul de desfășurare	Ediția	Buget total	Buget primit de la Ministerul Educației	Contribuție proprie/alte surse
2021-2022	V	300	-----	300
2022-2023	VI	1500	1500

G. În cazul în care nu va exista posibilitatea de finanțare MEN, doresc ca proiectul să fie inclus în CAEJ 2023-2024: DA

**CONTRIBUȚII ALE CADRELOR DIDACTICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL
PREUNIVERSITAR ȘI ÎNVĂȚĂMÂNTUL UNIVERSITAR ÎN REALIZAREA
ACESTUI VOLUM:**

Cuvântul introductiv -Inspector școlar general, prof. Mitrea Steluța, IȘJ Ialomița pag. 1

Invitate speciale pentru publicarea de materiale de specialitate:

- Conferențiar universitar dr. Cosmina Mironov, Universitatea din București, FPSE pag. 2
- Lector universitar dr. Oana Moșoiu, Universitatea din București, FPSE pag. 10

Lucrările simpozionului pe secțiuni

Secțiunea 1: Articole/lucrări care evidențiază aspecte ale managementului emoțiilor, ale comunicării și ale învățării, elaborate de profesorii consilieri școlari

- Prof. consilier școlar Ciucă Nicoleta, CJRAE Ialomița pag. 18
- Prof. consilier școlar Răduță Georgeta, CJRAE Ialomița pag. 21
- Prof. consilier școlar Vasile Elena, CJRAE Ialomița pag. 23

Secțiunea 2: Articole/lucrări care evidențiază aspecte ale managementului emoțiilor, ale comunicării și ale învățării, elaborate de cadrele didactice

Funcții de conducere: inspectori școlari, directori, directori adjuncți

- Insp. școlar general adjunct, prof. Coteș Manuela Nicoleta, IȘJ Ialomița pag. 26
- Insp. școlar, prof. Bugaenco Livia-Oana, IȘJ Ialomița pag. 27
- Insp. școlar, prof. Crîngașu Florina, IȘJ Ialomița pag. 29
- Insp. școlar, prof. Dinu Gica, IȘJ Ialomița pag. 30
- Insp. școlar, preot prof. Ion Marian, IȘJ Ialomița pag. 33
- Insp. școlar, prof. Leuștean Mihaela, IȘJ Ialomița pag. 34
- Insp. școlar, prof. Petre Cristina-Simona, IȘJ Ialomița pag. 35
- Insp. școlar, prof. Roman Florina, IȘJ Ialomița pag.37
- Insp. școlar, prof. Stalidi Alina-Nicoleta, IȘJ Ialomița pag.39
- Dir., prof. Iordache Fabiola, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia, Dir. prof. Neagu Ioana Mădălina, Școala Profesională Specială Ion Teodorescu Slobozia pag.41
- Dir., prof. Iordache Fabiola, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 49
- Dir., prof. Nan Steluța, GPP Piticot Slobozia pag. 51
- Dir. prof. Popa Ionela Daniela, GPP Junior Slobozia pag. 54
- Dir. adj., prof. Agapie Nicoleta, LTIA Fetești pag. 57
- Dir. adj., prof. Vasile Georgeta, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 59

Nivel preșcolar: cadre didactice

- Prof. învă. preșcolar Alexandru Mihaela, GPP Voinicelul Slobozia pag. 61
- Prof. învă. preșcolar Crăciun Elena, GPN Muntenii Buzău pag. 63
- Prof. învă. preșcolar Manda Laura, Școala Profesională Traian, GPN Traian pag. 64
- Prof. învă. preșcolar Nicula Ionela Florentina, GPP Voinicelul Slobozia pag. 66
- Prof. învă. preșcolar Tănase Valentina, GPP Junior Slobozia pag. 68

Nivel primar: cadre didactice

- Prof. învă. primar Baci Mioara, Școala Gimnazială Mihai Viteazul Fetești pag.71
- Prof. învă. primar Doagă Tudorița, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag.73
- Prof. învă. primar Gavrilă Simona, Școala Gimnazială Sf. Andrei Slobozia pag. 76

- Prof. înv. primar Moroiu Cerasela-Ioana, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 79
- Prof. înv. primar Panait Mirela-Ramona, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 81

Nivel gimnazial: cadre didactice

- Prof. Bordei Veronica-Alina, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 84
- Prof. Gornea Mihaela-Daniela, Școala Gimnazială Dimitrie Cantemir Fetești pag. 85
- Prof. Roșu Adriana, Palatul Copiilor Slobozia pag.87
- Prof. Stoica Georgia, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 88
- Prof. Necoară Bianca Elena, Școala Gimnazială Arhanghelii Mihail și Gavril Muntenii Buzău pag.90
- Prof. Petranici Diana Mihaela, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag.92
- Prof. Râncă Nicoleta, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 93
- Prof. Bătrâncea Victorița, Școala Gimnazială Nr. 3 Slobozia pag. 95
- Prof. Turcu Ionelia, Școala Gimnazială Sf. Andrei Slobozia pag. 97

Nivel liceal: cadre didactice

- Prof. Constantin Cornelia-Veronica, LT Al. Iona Cuza Slobozia pag.100
- Prof. Dumitru Elena, prof. Vasile Elena, LT Al. Iona Cuza Slobozia pag.101

Volum disponibil online:

<https://scoala3slobozia.ro/resurse-educationale/>

**„Toată învățarea are o baza emoțională”
Platon**

ISBN 978-973-0-41270-5