

Program de intervenție psiho-educatională
și socială pentru părinți (PESI)



Erasmus+

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

Kit Psiho-Educational

Manualul formatorului



EDITURA **LUMEN**
în elita editurilor românești

**KIT PSIHOEDUCAȚIONAL
MANUALUL FORMATORULUI**



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



**PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHO-EDUCAȚIONALĂ ȘI
SOCIALĂ PENTRU PĂRINȚI (PESI)**

Manualul formatorului



Universitat
de Lleida



KLAIPĖDA
UNIVERSITY

Coordonator Aurora-Adina COLOMEISCHI



Erasmus+

LUMEN
EDITURA
în elita editurilor românești

2019



Erasmus+ Cooperare pentru inovare și schimbul de bune practici parteneriate strategice pentru dezvoltarea și inovarea în domeniul educației adulților

Material apărut în cadrul proiectului ERASMUS+ 2016-1-RO01-KA204-024504KA2 – BUILDING BRIDGES: PROMOTING SOCIAL INCLUSION AND WELLBEING FOR FAMILIES OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

COORDONATOR: UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA

PARTENERI:

UNIVERSITATEA LLEIDA, SPANIA

INSTITUTUL POLITEHNIC BRAGANCA, PORTUGALIA

FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI ȘI REABILITĂRII, UNIVERSITATEA ZAGREB, CROAȚIA

UNIVERSITATEA KLAIPEDA, LITUANIA

UNIVERSITATEA BOGAZICI, ISTANBUL, TURCIA

TRADUCERE:

Alina Evenden (cap. I.1, cap. I.2)

Mihaela Pavăl (cap. I.3, cap. I.4)

Alina Ionescu Corbu (cap. I.5)

Otilia Clipa (cap. I.6)

Diana Duca (cap. II.1, cap. II.2)

Liliana Bujor (cap. II.3, cap. II.4)

Narcisa Șașalovici (cap. II.5, II.6, cap. II.7, cap.II.10)

Delia Jorea (cap. II.8)

Iordana Mihai (cap. II.9)

Simona Negură (cap. II.11)

Alina Rusu (cap. II.12)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Program de intervenție psiho-educțională și socială pentru părinți (PESI).

Manualul formatorului / coord.: Aurora Adina Colomeischi. – Iași :

Lumen, 2019

ISBN 978-973-166-516-0

I. Colomeischi, Aurora Adina (coord.)

CUPRINS

PARTEA I

I.1. PROGRAMUL DE INTERVENȚIE PSIHO-EDUCAȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ PENTRU PĂRINȚI (PESI) – BENEFICIILE EDUCAȚIEI ȘI PREGĂTIRII PĂRINȚILOR	7
Aurora Adina Colomeischi	7
I.2. TEORIA ÎNVĂȚĂRII ADULȚILOR – ANDRAGOGIA.....	14
Maria Augusta Romão Da Veiga Branco.....	14
I.3. A CREȘTE COPII CU NEVOI SPECIALE	29
Ingrida Baranauskienė, Diana Saveikiene.....	29
I.4. DINAMICI DE GRUP ȘI METODE DE GRUP	39
Agnès Ros Morente, Gemma Filella, Judith Teixine, Celia Moreno	39
I.5. ABILITĂȚILE FORMATORULUI	46
Nalan Babur	46
I.6. STRUCTURA PROGRAMULUI DE FORMARE.....	64
Otilia Clipa	64

PARTEA a II-a

PESI PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLGICĂ, EDUCAȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ. PROGRAM PENTRU FAMILIILE COPIILOR CU NEVOI SPECIALE TRAINING PENTRU PĂRINȚI

II.1. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1 - EVALUARE INIȚIALĂ: PUNCTE FORTE PERSONALE	77
Anamarija Žic Ralić	77
II.2. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2 – PUNCTELE FORTE ALE FAMILIEI.....	82
Ana Wagner Jakob	82
II.3. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3 – MANAGEMENTUL STRESULUI	88
Liliana Bujor	88
II.4. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4 – REZILIENȚA ÎN FAMILIE	92
Liliana Bujor	92
II.5. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5 – STIMA DE SINE ȘI CONCEPTUL DE SINE	97
Agnes Ros Morente, Gemma Filella, Judith Teixine, Celia Moreno	97
II.6. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5 – STIMA DE SINE ȘI CONCEPTUL DE SINE (UNITATE OPȚIONALĂ) ...	104
II.7. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6 – MANAGEMENTUL SINELUI	109
Maria Augusta Romão da Veiga Branco	109

II.8. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7 – AUTO-EFICACITATE	114
Agnes Ros Morente, Gemma Filella, Judith Teixine, Celia Moreno	114
II.9. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 8 – ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN CADRUL FAMILIEI.....	118
Mine Gol-Guven	118
II.10. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 - COMPETENȚĂ EMOȚIONALĂ - CONȘTIINȚA DE SINE	128
Maria Augusta Romão da Veiga Branco	128
II.11. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 - COMPETENȚĂ EMOȚIONALĂ - AUTOMOTIVARE	134
Maria Augusta Romão da Veiga Branco	134
II.12. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 - COMPETENȚĂ EMOȚIONALĂ - EMPATIE	140
Maria Augusta Romão da Veiga Branco	140
II.13. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 – COMPETENȚE EMOȚIONALE – ABILITĂȚILE EMOȚIONALE & SOCIALE	144
Maria Augusta Romão da Veiga Branco	144
II.14. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 10 – COMPETENȚA SOCIALĂ	153
Mine Gol-Guven	153
II.15. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 11 – PARENTING INTELIGENT EMOȚIONAL.....	165
Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene.....	165
II.16. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 12 – EVALUARE FINALĂ	175
Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene.....	175

PARTEA I

I.1. PROGRAMUL DE INTERVENȚIE PSIHO-EDUCAȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ PENTRU PĂRINȚI (PESI) – BENEFICIILE EDUCAȚIEI ȘI PREGĂTIRII PĂRINȚILOR

Aurora Adina Colomeischi
Universitatea Stefan cel Mare din Suceava

Programul de intervenție psiho-educățională & socială propune o abordare interdisciplinară pentru a se adresa necesităților psihologice, educaționale și sociale ale părinților copiilor cu cerințe speciale și pentru a le consolida abilitățile personale, socio-emoționale și parentale, astfel încât ei să experimenteze o sporită integrare și stare de bine socială. Obiectivul general al proiectului este urmărit prin intermediul unei duble intervenții: mai întâi el se adresează necesităților personale ale părinților pentru dezvoltare socio-emoțională, învățarea de strategii de adaptare, învățarea modalităților de a înfrunta stresul și a promova integrarea socială, pentru consolidarea capacității lor de adaptare și experimentării stării de bine; în al doilea rând, el se adresează rolului de părinte și răspunde necesității dezvoltării abilităților parentale, în vederea transformării acestor abilități într-o reală resursă pentru copiii lor cu cerințe speciale.

Programul PESI va conține o abordare psihologică, educațională și socială pentru a promova integrarea socială a familiilor în care trăiesc copii cu cerințe speciale. Necesitățile lor psihologice vor fi abordate prin intermediul unei evaluări psihologice a competențelor personale, socio-emoționale și prin oferirea unei formări de specialitate pentru învățarea de tip socio-emoțional, în vederea atingerii stării de bine și stăpânirii unor strategii de coping. Necesitățile lor educaționale vor fi abordate prin oferirea unor oportunități de a învăța strategii de coping și abilități parentale utile în a se ocupa de copiii cu cerințe speciale. Intervenția psiho-educățională va fi asigurată prin oferirea unor programe de pregătire pentru părinți,

pentru a le consolida starea de bine, prin a le oferi posibilitatea de a dobândi strategii de adaptare la stres și de a-și dezvolta abilitățile socio-emoționale.

Necesitățile lor sociale vor fi abordate prin promovarea incluziunii sociale, integrându-i într-o rețea de suport pentru schimbul de cunoștințe și experiențe privind creșterea unui copil cu cerințe speciale. Dimensiunea socială a programului de intervenție va fi vizată de elaborarea unui grup de susținere pentru părinți, astfel încât ei să își extindă rețeaua socială și să poată beneficia din schimbul de cunoștințe și experiențe, putând, de asemenea să primească și o îndrumare specializată.

Programul PESI implică instruirea părinților într-un mod în care ei să poată utiliza cunoștințele, instrumentele, abilitățile și tehnicile pentru a-și consolida starea de bine și activitatea practică parentală. Programul are un scop preventiv în vederea consolidării factorilor de protecție din interiorul familiei și al relației părinte-copil, precum și a modifica sau elimina factorii de risc din interiorul familiei și din relația părinte-copil.

Etapele programului PESI vor fi:

- evaluarea inițială (stres, competențe socio-emoționale, capacitate de adaptare, stare de bine, reprezentare socială a capacității de părinte),
- instruirea părinților,
- evaluarea post-instruire,
- monitorizare, prin implicarea părinților în grupuri de susținere, urmată de
- evaluarea finală.

Care sunt beneficiile participării într-un astfel de program de instruire?

Rezultatele așteptate pentru grupul-țintă: părinții copiilor cu cerințe speciale

- Părinții vor experimenta modificări individuale la nivelul abilităților socio-emoționale, abilităților de coping, a stării de bine;
- Părinții își vor consolida starea de bine, capacitatea de adaptare prin intermediul învățării unor strategii de a face față stresului;
- Părinții își vor îmbunătăți competențele socio-emoționale prin intermediul învățării de tip socio-emoțional din cadrul grupurilor de formare;
- Părinții vor primi informații utile privind creșterea unui copil cu cerințe speciale;
- Părinții își vor extinde cunoștințele referitoare la dezvoltarea socio-emoțională specifică a copiilor cu cerințe speciale;
- Părinții își vor crește gradul de conștientizare privind rolul lor activ în a crea o stare de bine pentru copii și familie;

- Părinții vor dobândi experiență prin participarea activă la întâlnirile grupurilor-suport;
- Părinții vor deveni resurse pentru semenii lor prin implicarea într-o rețea de suport pentru creșterea copiilor cu cerințe speciale;

Așa cum știm deja, însuși formatorul experimentează un moment de dezvoltare personală.

Rezultatele preconizate pentru formatori și echipa de lucru:

- Formatorii vor fi abilitați cu strategii de a lucra cu părinții pentru a promova reziliență, capacități de adaptare, starea de bine a familiilor care au copii cu dizabilități;
- Staff-ul își va îmbunătăți abilitățile de lucru în echipă în cadrul unui mediu intercultural, astfel că vor experimenta un nivel crescut de competență interculturală;
- Echipa își va exersa și va îmbunătăți abilitățile de cercetare și formare;

Llewellyn și Leonard (2009: 6) subliniază importanța familiei pentru copii și tineri cu dizabilități, de aceea această intervenție este axată pe întărirea stării de bine a familiei prin intermediul formării și educației.

Programul PESI cuprinde douăsprezece unități, după cum urmează:

- **Unitatea 1.** Evaluare inițială. Puncte forte personale.
- **Unitatea 2.** Punctele forte ale familiei
- **Unitatea 3.** Stresul din familie. Managementul stresului.
- **Unitatea 4.** Reziliența în familie
- **Unitatea 5.** Stima de sine și conceptul de sine
- **Unitatea 6.** Managementul sinelui
- **Unitatea 7.** Autoeficacitatea
- **Unitatea 8.** Învățarea socială și emoțională în cadrul familiei
- **Unitatea 9.** Competența emoțională
- **Unitatea 10.** Competența socială
- **Unitatea 11.** Parenting inteligent emoțional
- **Unitatea 12.** Evaluare finală

Programul PESI intenționează să ofere o oportunitate de învățare socio-emoțională pentru părinți, bazându-se pe principiile și cadrul teoretic CASEL.

Învățarea socială și emoțională (SEL) este un termen general utilizat pentru a descrie procesul de dezvoltare a unor competențe sociale și emoționale fundamentale ale copiilor (CASEL 2005: 5), care vor avea la rândul lor un impact pozitiv asupra performanțelor academice (Durlak et al 2011: 406).

În cadrul acestei abordări, enumerăm eforturi integrate pentru dezvoltarea a cinci competențe sociale și emoționale de bază:

- Conștiința de sine: inclusiv o examinare realistă a propriilor abilități și un simț bine ancorat al încrederii de sine.
- Conștiința socială: înțelegerea sentimentelor celorlalți, capacitatea de a lua în considerare perspectiva celorlalți și de a aprecia și interacționa pozitiv cu diverse grupuri.
- Managementul sinelui: a face față emoțiilor astfel încât ele să faciliteze și nu să împiedice sarcinile de lucru, a fi conștient, a amâna satisfacția de a urmări scopuri și a persevera în fața unor eșecuri sau frustrări.
- Abilități relaționale: includerea eficientă a gestionării emoțiilor în cadrul relațiilor și rezistența în fața unei presiuni sociale inadecvate.
- Luarea deciziilor în mod responsabil: bazată pe o examinare corectă a tuturor factorilor relevanți și consecințele probabile ale unor planuri de acțiune alternative, respectarea celorlalți și asumarea responsabilității în luarea deciziilor (Durlak et al 2011).

Programul PESI promovează o abordare bazată pe puncte tari, un cadru de învățare activă și o abordare de învățare experiențială.

Abordare bazată pe puncte tari

Conform *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work* (p. 9) perspectiva punctelor tari înseamnă să cauți ceea ce funcționează bine, modul cum indivizii mobilizează punctele tari, urmărind performanța optimă – în comparație cu abordările tradiționale cum ar fi diagnosticarea, rezolvarea de probleme, căutarea cauzelor de bază ș.a.m.d. O abordare bazată pe puncte tari este adesea în contrast cu o abordare bazată pe deficiențe. Este o abordare în care se tinde spre atingerea beneficiului, mai degrabă decât evitarea sau eliberarea de negativitate. Este o abordare în care este căutată prezența atributelor pozitive, nu doar absența atributelor negative. Este cea în care ne ferim de prejudecățile negative, cea în care profitul este considerat important și nu numai reducerea costurilor, cea în care omul și contribuția sa la mediul familial devine primordială.

Gândirea bazată pe puncte tari care stă la baza abordării sugerează că suntem invitați să raționalizăm în privința resurselor, abilităților, competențelor, scopurilor și așteptărilor clienților noștri, a vieților lor, a comunităților cărora ei le aparțin.

Abordarea bazată pe puncte tari:

- Se axează pe înțelegerea modului în care schimbarea apare în viețile clienților și ce posibilități pozitive le sunt deschise;
- Provoacă descrieri detaliate ale scopurilor și tipurilor de viitor preferate.
- Persoana este văzută ca fiind mai mult decât o problemă, având talente și puncte tari unice și o poveste personală de spus.
- Se axează pe identificarea a „ce e bine” și „ce funcționează”, pe puncte tari, abilități și resurse în indivizi, familii și comunități.
- (Clientul ca expert în propria viață)

Potrivit lui John Sharry (2004), există studii care fac dovada unor abordări terapeutice bazate pe puncte tari, care vizează valorificarea propriilor acțiuni, resurse și fonduri sociale ale clientului, în procesul schimbării pozitive. La baza unei abordări bazate pe puncte tari stă convingerea conform căreia clientul posedă (fie personal sau în cadrul rețelei sale sociale) majoritatea resurselor de care are nevoie pentru a se schimba sau a-și atinge scopurile. Acest fapt este în concordanță cu ideea din cadrul abordării centrate pe persoană, conform căreia există un potențial de auto-vindecare în fiecare persoană. (Rogers, 1986).

O abordare bazată pe puncte tari începe cu „eforturile de a eticheta ceea ce e bine” dintr-o persoană și se construiește pe baza afirmației că fiecare individ are talente sau resurse psihologice care pot fi îndreptate spre obținerea unor rezultate dorite în multe din aspectele vieții (Anderson, 2005; Saleebey, 2006). Această perspectivă confirmă dezvoltarea punctelor tari ca fiind o cale legitimă pentru invocarea succesului academic și vocațional, a bunăstării, a dezvoltării personale (Park, Schueller, 2014). Ea sugerează că practicienii orientați spre punctele tari pot să asiste în procesul de descoperire a ariilor de potențial sau capacitate de adaptare ascunse ale clienților lor (Barnard, 1994; Saleebey, 1997 apud Park, 2014) și să îi ajute pe oameni să își cultive abilitatea de a aplica resurse sau capacități personale pentru a rezolva o problemă sau a atinge un scop. (Aspinwall & Staudinger, 2003, apud Park, 2014).

Cadrul unei învățări active

Conform *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*, învățarea activă este de obicei descrisă ca o abordare care îi atribuie celui instruit un rol activ în procesul de învățare, de exemplu, instruirea explorativă în care cursanții explorează și experimentează folosind sarcinile de instruire (p. 93) În mod adițional, învățarea activă este adesea în contrast cu abordările mai tradiționale, mai procedurale și mai structurate care văd cursanții mai degrabă ca pe niște receptori pasivi ai instruirii (Bell & Kozlowski, 2010; Keith & Frese, 2005 apud Kraiger et al., 2015).

Potrivit lui Kraiger (2015) dimensiunile fundamentale ale intervențiilor instruirii active includ

Explorarea și experimentarea. Un ingredient major al instruirii active este explorarea și experimentarea activă a persoanelor instruite, în timpul instruirii. În instruirea activă în loc de a primi instrucțiuni pas cu pas despre procedeele corecte ca în instruirea procedurală tradițională, participanții explorează materialul de studiu în mod activ, ei înșiși.

Cantitatea de informații furnizate. Intervențiile instruirii active adesea oferă doar puține informații despre sarcinile de lucru. Mai degrabă, cursanții sunt încurajați să exploreze și să deducă informațiile necesare pentru a rezolva sarcina de lucru.

Metodele oferirii de informații. În instruirea activă, informațiile pot fi oferite

- (a) înainte de etapa practică (instructaj),
- (b) pot fi făcute disponibile permanent în timpul instruirii (acces permanent), sau
- (c) pot fi livrate în termeni de evaluare individualizată (feedback).

Accesul permanent. În timpul etapei practice a instruirii active, cursanții de obicei explorează și experimentează singuri, fără acces la informații adiționale referitoare la sarcina de lucru.

Controlul cursantului. Controlul cursantului implică faptul că celor instruiți li se dă oportunitatea de a face „alegeri atât a **ce**, cât și a **cum** să învețe” (Kraiger & Jerden, 2007, p. 65 apud Kraiger, 2015, p. 95).

Cadrul de învățare experiențială

Învățarea experiențială este procesul de învățare prin experiență, și este în mod specific definit ca „învățare prin reflectarea asupra ceea ce faci”. Potrivit lui Kolb, învățarea

experiențială se desfășoară în patru stadii: experiența concretă, reflecția și observația, conceptualizarea abstractă și experimentarea activă. Există unele condiții care trebuie îndeplinite pentru a fi „un bun cursant experiențial” stabilite de Kolb:

- Cursantul trebuie să-și dorească să fie implicat activ în experiență;
- Cursantul trebuie să fie capabil să reflecteze asupra experienței;
- Cursantul trebuie să posede și să utilizeze abilități analitice pentru a conceptualiza experiența; și
- Cursantul trebuie să posede abilități de luare a deciziilor și rezolvare de probleme pentru a utiliza noile idei câștigate din experiență.

Fiecare unitate va fi explicată și prezentată în detaliu în partea a doua a manualului cursantului.

În ansamblu, programul PESI intenționează să furnizeze un mediu sigur și în continuă dezvoltare, pentru ca fiecare persoană să-și găsească puterea interioară și să-și dezvolte capacitatea de adaptare. Programul este bazat pe persoană și încearcă să ofere oportunități de autodescoperire, autoresponsabilizare și dezvoltare a resurselor personale.

Bibliografie

Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD & Schellinger, KB (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, pp 405-432.

Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach. *Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY)*, Melbourne.

Kraiger, K. et al. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*. John Wiley & Sons

Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editors. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. John Wiley & Sons

Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. John Wiley & Sons

Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strength based Approach*. SAGE Publications Inc

I.2. TEORIA ÎNVĂȚĂRII ADULȚILOR – ANDRAGOGIA

Maria Augusta Romão Da Veiga Branco
Institutul Politehnic Braganca

Universul „gogiei” este compus din 3 concepte distincte în ceea ce privește populațiile-țintă, metodologiile și, în mod particular, strategiile de învățare. Astfel, Pedagogia se referă la formarea și învățarea în copilărie, Gerontogogia se ocupă cu formarea vârstnicilor, sau a îngrijitorilor de bătrâni și Andragogia.

Andragogia sau teoria învățării adulților presupune că adulții au anumite cerințe specifice de învățare, sugerând că cele mai bune medii de învățare sunt cele colaborative și care utilizează o abordare bazată pe rezolvarea problemelor. Acest concept, menționat inițial de către Alexander Kapp (1833) și reiterat de către Malcolm Knowles (1913 – 1997), specifică faptul că educația adulților, adică andragogia, se referă la orice formă de învățare pe care o au adulții (Kearsley, 2010) și Knowles (1984) adăugată la acest tip de „gogie”, ceea ce numim noi de fapt în cele 5 accepțiuni andragogice.

1. **Conceptul de sine** - Cu cât o persoană se maturizează, conceptul de sine se schimbă de la a fi o personalitate dependentă spre a fi o ființă umană independentă.

2. **Experiența cursantului adult** - Cu cât o persoană se maturizează, el/ea acumulează un rezervor tot mai mare de experiență care devine o resursă tot mai mare pentru învățare.

3. **Disponibilitatea de a învăța** - Cu cât o persoană se maturizează, disponibilitatea ei de a învăța devine din ce în ce mai îndreptată spre sarcinile de dezvoltare a propriilor roluri sociale.

4. **Orientarea spre învățare** - Cu cât o persoană se maturizează, perspectiva sa temporală se modifică de la cea în care se amână aplicarea cunoștințelor spre cea a unei aplicări imediate. Ca rezultat, orientarea sa către învățare se schimbă de la una centrată pe subiect către una centrată pe rezolvarea problemelor.

5. **Motivația intrinsecă sau autotelică** – Cu cât o persoană se maturizează, motivația de a învăța este internă (Knowles 1984:12).

Cele 4 principii practice ale andragogiei aparținând lui Knowles (1984) :

1. Adulții trebuie să fie implicați în planificarea și evaluarea instruirii lor.
2. **Experiența (inclusiv greșelile) conferă baza** pentru activitățile de învățare.
3. Adulții sunt cei mai interesați de învățarea unor **subiecte care au o relevanță imediată** și impact asupra propriei munci, serviciu și în principiu în viața lor.
4. Învățarea adulților este mai ales **centrată pe rezolvarea problemelor** decât pe conținut (Kearsley, 2010)

Cele 6 caracteristici principale ale învățării adulților

Există 6 caracteristici principale ale învățării adulților potrivit acestui autor:

1. **Învățarea adulților este autodirijată/autonomă** - Cursanții adulți sunt implicați activ în procesul de învățare astfel încât ei fac alegeri relevante pentru obiectivele lor de învățare. Ca atare, cursanții adulți își direcționează scopurile învățării sub îndrumarea mentorilor lor. Ca educator, este important să facilitezi procesul de stabilire a scopurilor. Cursanților le trebuie oferită libertatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile alegeri. Când vine vorba despre încărcătura de lucru, ei trebuie să fie de asemenea proactivi în a lua decizii și a contribui la procesul de învățare.
2. **Învățarea adulților utilizează cunoștințele și experiențele de viață** - În această abordare, educatorii încurajează cursanții să conecteze experiențele lor din trecut cu baza de cunoștințe și activitățile curente. Cursanții sunt învățați modalități de a aduce în prezent cunoștințele, opiniile și experiențele din trecut. Educatorii trebuie să fie foarte pricepuți în a-i ajuta pe cursanți să scoată la iveală cunoștințele și experiențele relevante. Pe lângă acestea, educatorii trebuie să știe cum să relaționeze totalitatea experiențelor din trecut ale cursanților cu experiențele de învățare din prezent.
3. **Învățarea adulților este orientată spre un scop** - Motivația de a învăța este sporită atunci când este clară relevanța „lecției” prin intermediul situațiilor din viața reală, în mod particular când intră în relație cu preocupările specifice ale cursantului. Nevoia de a dobândi cunoștințe relevante și adecvate este de o importanță majoră. Având în vedere acest lucru, învățarea adulților este caracterizată ca fiind orientată spre un scop, iar rezultatele urmărite prin învățare trebuie să fie clar identificate. Odată ce scopurile învățării au fost identificate, este iminent să fie armonizate activitățile de învățare astfel ca aceste obiective să fie îndeplinite într-o anumită perioadă de timp. Această abordare este un mod excelent de a maximiza experiența de învățare a cursanților.

4. **Învățarea adulților este orientată spre relevanță** - Una dintre cele mai bune modalități a adulților de a învăța este de a lega sarcinile atribuite cu propriile scopuri ale învățării. Dacă este clar că activitățile în care sunt implicați contribuie direct la atingerea propriilor obiective, atunci ei vor fi inspirați și motivați să se implice în proiecte și să le finalizeze cu succes.

5. **Învățarea adulților evidențiază pragmatismul** - Aplicabilitatea este un mijloc de a ajuta cursanții să utilizeze în situații din viața reală conceptele teoretice învățate în cadrul orelor. **Este foarte important ca educatorii să identifice modalități potrivite și să transforme învățarea teoretică în activități practice!** Învățarea este ușoară atunci când sunt exprimate clar modurile de implementare a cunoștințelor teoretice în situații din viața reală.

6. **Învățarea adulților încurajează colaborarea** - Cursanții adulți se dezvoltă prin relațiile de colaborare cu educatorii lor. Când cursanții sunt văzuți de către profesorii lor drept colegi, ei devin mai productivi. Când contribuțiile lor sunt apreciate, atunci ei sunt dispuși să dea ce au mai bun la serviciu. De asemenea, verificați câteva perspective despre *cum se dezvoltă învățarea adulților*.

În contextul învățării în andragogie avem 8 trăsături privind cursanții adulți

1. **Autodirjare / autodirecționare** - Adulții simt nevoia de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile vieți și decizii și de aceea este important pentru ei să aibă controlul asupra propriei învățări. De aceea, auto-aprecierea, relația colegială cu profesorul, opțiunile multiple, precum și susținerea inițială, discretă, sunt imperative.

2. **Orientarea practică și bazată pe rezultate** - Cursanții adulți sunt de obicei pragmatici, se opun teoriei, au nevoie de informații care să poată fi aplicate imediat nevoilor lor profesionale și în general preferă cunoștințele practice care să le îmbunătățească abilitățile, să le ușureze munca și să le stimuleze încrederea în sine. De aceea este important să creăm un curs care să acopere trebuințele individuale și să aibă un conținut util.

3. **Mai puțin lipsiți de prejudecăți și de aceea mai reticenți la schimbare** - Maturitatea și experiențele profunde de viață duc de obicei spre rigiditate, care este inamicul învățării. Astfel, designerii instrucționali trebuie să ofere acel „de ce” din spatele schimbării, concepte noi care pot fi ancorate celor deja consacrate și să promoveze nevoia de explorare.

4. **Învățare mai lentă, dar cunoștințe mai integrate** - Vârsta afectează învățarea. Adulții tind să învețe mai puțin rapid odată cu înaintarea în vârstă. Totuși, profunzimea

învățării tinde să crească odată cu trecerea timpului, conducând cunoștințele și abilitățile spre niveluri personale fără precedent.

5. Utilizarea experienței personale ca resursă - Adulții au trăit mai mult, au văzut și au făcut mai multe, au tendința de a relaționa experiențele lor anterioare cu orice este nou și să valideze noi concepte în baza unei învățări anterioare. De aceea este crucial să se formeze o clasă cu adulți care să aibă aceleași niveluri de experiență de viață, să încurajăm conversația și schimbul de idei și, în general, să creăm o comunitate de învățare a oamenilor care pot interacționa în mod profund.

6. Motivația - Învățarea la maturitate este de obicei voluntară. Astfel, este o alegere personală frecventarea școlii, pentru a-și îmbunătăți abilitățile la locul de muncă și a dobândi o creștere profesională. Motivația este forța motoare din spatele învățării și de aceea este crucial să atingi impulsul intrinsec al cursantului cu materialul motivațional potrivit, care să pună la îndoială inteligența convențională și să-i stimuleze mintea.

7. Responsabilități pe mai multe niveluri - Cursanții adulți au multe de luat în calcul: familie, prieteni, serviciu și nevoia de timp personal de calitate. De aceea este mai dificil pentru un adult să facă loc învățării, câtă vreme e absolut crucial să prioritizeze. Dacă viața este deja solicitantă, atunci rezultatul învățării va fi compromis. Luând în considerare acest aspect, un designer instrucional trebuie să creeze un program flexibil, să țină cont de orarele încărcate și să accepte faptul că obligațiile personale ar putea obstrucționa procesul de învățare.

8. Așteptări înalte - Cursanții adulți au așteptări înalte. Ei vor să fie învățați despre lucruri utile în activitatea lor, se așteaptă la rezultate imediate, caută un curs care să merite timpul acordat și să nu fie o risipă de timp sau bani. De aceea este important să creăm un curs care să le mărească avantajele, să vină în întâmpinarea nevoilor lor personale și să se adreseze tuturor provocărilor învățării.

Cum să motivezi cursanții adulți?

Adulții, spre deosebire de copii, adolescenți sau cursanți, în cele mai multe cazuri, au o mulțime de lucruri în minte, iar **cursul de formare** este probabil ultimul pe listă. Pe lângă aceasta, **cursanții adulți** nu văd recompensa eforturilor depuse pe cât de rapid s-ar aștepta și amăgirea cu vorbe dulci nu funcționează ca în cazul copiilor. De asemenea, abilitățile academice pe care le-au posedat cândva sunt de mult uitate. În cele din urmă, mulți dintre

cursanți sunt adesea forțați să urmeze acest **curs de formare** pentru a-și îmbunătăți abilitățile, să-și păstreze slujba, să primească o slujbă sau să poată înainta în carieră, toate acestea făcând dificilă motivarea cursanților și transformarea lor în participanți activi.

Așadar, ar trebui să luăm în considerare aceste **17 strategii pentru a motiva cursanții adulți**:

1. **Trebuie să creăm experiențe de învățare utile și relevante, bazate pe vârsta grupului, problemele și interesele acestui tip de cursanți** - trebuie să punem accentul pe **cunoștințele practice**. Este important să concepem un curs care oferă relevanță imediată. Materiale de învățare care pot fi puse în practică. Cursanții adulți apreciază mai mult cunoștințele practice în detrimentul teoriilor și ideilor neesențiale.

2. **Trebuie să facilităm explorarea** - Deși copiii sunt recunoscuți pentru natura lor exploratoare și curiozitate, și cursanții adulți, uneori, profită de ocazie **să-și consolideze cunoștințele într-un mod util lor**. Din acest motiv, trebuie să avem o mulțime de materiale, referințe, reprezentări grafice, filmulețe, discursuri, înregistrări audio/video și resurse libere la dispoziție. Într-un astfel de mediu de învățare perfectibil, **cursanții au posibilitatea să fie inspirați sau să găsească ceva care să îi determine să învețe mai multe**.

3. **Trebuie să construim o comunitate și să integrăm rețelele sociale** - Nu uitați că **site-urile rețelelor sociale sunt un instrument puternic pentru colaborare**, observații și schimb de idei: facilitează discuțiile de grup și formarea comunităților. Oamenii vor începe curând să schimbe informații și se vor distra, rețelele sociale înseamnă distracție!

4. **O voce în spatele unui film nu este de ajuns** - Adăugați o amprentă personală. Cursul nostru, PESI, trebuie să aibă un chip. Trebuie să ne punem la dispoziție oamenilor, să invităm experți în anumite discipline, autori, profesori și alți specialiști în discuții în direct și în sesiuni de întrebări și răspunsuri.

5. **Trebuie să creăm provocări prin intermediul jocurilor** - Inventati diverse modalități de rezolvare a problemelor și situații din viața reală sau studii de caz. Trebuie să facem cursanții să caute și să găsească soluții sau să-i ajutăm să găsească unele răspunsuri la propriile frământări.

6. **Trebuie să utilizăm umorul!** - Umorul ar funcționa grozav chiar și cu cei mai nemotivați cursanți ai cursului nostru. Când sau dacă elevii noștri știu că avem un mod amuzant de a învăța și suntem distractivi, ei ne vor asculta prezentarea cu atenție, pentru că nu ar vrea să rateze simțul nostru ascuțit al umorului. Niciodată nu vom putea pierde cu acest avantaj.

7. Trebuie să trunchiem informația - Trebuie să prezentăm informația în bucăți.

Trunchierea este esențială: ajută cursanții să își amintească și să asimileze informațiile. Bucățile mici sunt mai ușor de procesat.

8. De ce să nu adăugăm suspans? - Dacă vedem că aceasta cauzează disconfort, e de preferat să nu divulgăm de la început despre ce este vorba în curs. Da, avem nevoie de o prezentare de ansamblu, dar trebuie să păstrăm anumite puncte până la momentul potrivit.

9. Trebuie să ținem cont de interesele individuale și de obiectivele carierei - Să-i împuternicim pe cursanți să muncească spre atingerea acestor obiective și să individualizăm instruirea pentru a corespunde nevoilor lor.

10. Stimularea cursanților - Să-i încurajăm să gândească, fie prin intermediul jocurilor de inteligență, fie prin adresarea unor întrebări stimulative.

11. Să lăsăm învățarea să apară în urma unor greșeli - Potrivit unui proverb german „*vei deveni mai înțelept prin greșelile tale*”. Trebuie să ne gândim la expresia: „*Călătorule, nu există nicio cărare. Cărarea e făcută prin intermediul călătoriei ...!*” (António Machado). Și pe drumul vieții noastre învățăm prin încercare și eroare. Erorile ar trebui utilizate ca exemple de auto-reflecție, pentru a găsi alternative sau strategii îmbunătățite pentru a rezolva probleme personale.

12. Să-l facem captivant din punct de vedere vizual - Știați că 83% din învățare are loc în mod vizual?

13. Să ne arătăm emoțiile - emoția este un pod natural spre învățare! Dacă nu aducem inspirație, dacă materialele noastre nu sunt incitante, cum ne vom putea motiva cursanții? Așadar, să-i implicăm și pe ei emoțional - să propunem afirmații controversate, să valorificăm amintiri, să adăugăm povestiri din viața reală.

14. Să oferim exemple de la locul nostru de muncă - Cursanții noștri s-ar putea să nu își amintească să asocieze ceea ce învață, cu aplicabilitatea la locul de muncă. Uneori le trebuie notificări și un indiciu care să-i ajute să facă acea conexiune.

15. Să fim respectuoși - Un adult este cel care a învățat multe din propria experiență. Tot ce un adult are nevoie în drumul său spre învățare este cineva care să producă o eliberare și să-i reamintească unii pași din drumul său. O Ființă Umană este o lume întreagă cu care avem de învățat.

16. Să cerem feedback – Este motivant să știm că opinia noastră contribuie la curs.

17. Să prezentăm beneficiile participării la curs - Trebuie să găsim modalități practice, concrete, vizibile de a face cunoscute beneficiile instruirii în viața de zi cu zi a

cursanților. Nu este important pentru un adult doar să dobândească informații. Este important ca ele să aibă rezultate în viața reală.

Învățarea experiențială

Este procesul de învățare prin intermediul experienței și este în mod specific definit ca „a învăța prin reflectarea la ceea ce faci”. Învățarea experiențială este distinctă de învățarea de rutină sau didactică, în care cursantul joacă un rol pasiv. Este înrudită, dar nu sinonimă cu alte forme de învățare activă, cum ar fi învățarea prin acțiune, prin aventură, la libera-alegere, cooperantă, funcțională sau contextuală.

Învățarea experiențială este adesea sinonimă cu termenul de „educație experiențială”, dar în timp ce educația experiențială este mai extinsă, învățarea experiențială are în vedere procesul de învățare individuală. Astfel, comparativ cu educația experiențială, învățarea experiențială se ocupă mai mult cu problemele concrete legate de cursant și de contextul de învățare real.

Opt principii ale bunelor practici pentru activitățile privind învățarea experiențială

Indiferent de tipul de activitate al învățării experiențiale, atât experiența, cât și învățarea sunt fundamentale. În procesul de învățare și în relația dintre instructor și cursant (cursanți), există o responsabilitate reciprocă și trebuie să fim atenți la ceea ce urmează:

1. Intenția - Toate părțile implicate trebuie să știe clar de la început de ce experiența este abordată pentru învățarea ce urmează să aibă loc și pentru cunoștințele ce urmează să fie demonstrate, aplicate sau să rezulte din experiment. Intenția reprezintă condiția sine-qua-non care face ca experiența să se transforme în cunoștințe.

2. Pregătirea și planificarea - Participanții trebuie să se asigure că intră în experiența de învățare cu o bază suficient de vastă pentru a susține o experiență de succes. Ei trebuie să se axeze chiar de la primele stadii ale experienței/programului pe intențiile identificate, iar planul final ar trebui să includă acele intenții și, în același timp, ar trebui ca el să fie destul de flexibil pentru a permite adaptări pe măsură ce experiența se desfășoară.

3. Autenticitatea - Experiența trebuie să aibă un context din lumea reală și/sau să fie utilă sau semnificativă în raport cu un cadru sau o situație dată. Asta înseamnă că ar trebui să

fie concentrată pe cei care vor fi influențați de ea sau o vor utiliza, sau ca răspuns la o situație reală.

4. Reflecția - Reflecția, chiar și ca o exprimare, este elementul care transformă experiența simplă într-o experiență de învățare. Pentru ca informațiile să fie descoperite și interiorizate, cursantul trebuie să testeze presupuneri și ipoteze privind rezultatele deciziilor și acțiunilor, apoi să coreleze rezultatele cu învățarea anterioară și cu implicațiile viitoare. Acest proces reflexiv este parte integrantă a tuturor etapelor din învățarea experiențială, de la identificarea intenției și alegerea experienței, la analizarea concepțiilor și observarea modificării lor pe parcursul experienței. Reflecția este de asemenea un instrument esențial pentru ajustarea experienței și măsurarea rezultatelor.

5. Orientarea și instruirea - Pentru ca întreaga importanță a experienței să fie accesibilă atât cursantului, cât și facilitatorului învățării, precum și altor parteneri organizaționali implicați, este esențial ca ei să fie pregătiți cu un cumul de informații importante unii despre ceilalți și despre contextul și mediul în care se va desfășura experiența.

6. Monitorizarea și perfecționarea continuă - Orice activitate de învățare va fi dinamică și schimbătoare, iar toate părțile implicate sunt responsabile ca experiența, în timpul desfășurării, să continue să ofere cel mai ridicat potențial de învățare, în timp ce încurajează cursantul. Este important să existe un circuit de feedback legat de intențiile de învățare și obiectivele calitative, iar structura experienței să fie suficient de flexibilă pentru a permite schimbarea ca răspuns la sugestiile feedback-ului. Monitorizarea și perfecționarea continuă reprezintă instrumentele evaluării formative.

7. Examinarea și evaluarea - Rezultatele și procesele ar trebui documentate sistematic cu referiri la intențiile inițiale și rezultatele scontate. Examinarea este o modalitate de elaborare și reformulare a obiectivelor specifice învățării și obiectivelor calitative identificate în timpul planificării etapelor experienței, în vreme ce evaluarea conferă informații detaliate privind procesul experiențial.

8. Confirmarea - Recunoașterea valorii învățării și a impactului acesteia apare în timpul experienței prin intermediul proceselor reflexive și de monitorizare și prin intermediul prezentării, documentării și împărtășirii reușitelor. Toți participanții la experiență ar trebui incluși în recunoașterea progresului și a reușitei.

Învățarea prin colaborare

Învățarea prin colaborare înseamnă a lucra împreună pentru a realiza obiectivele propuse. În situațiile de colaborare, indivizii urmăresc rezultate utile pentru ei înșiși, dar și

pentru toți ceilalți membri ai grupului. Învățarea prin colaborare este utilizarea unor grupuri mici, astfel încât cursanții lucrează împreună pentru a maximiza scopurile de învățare proprii și ale celorlalți. În fiecare clasă activitățile de instruire urmăresc atingerea scopurilor și sunt derulate după tiparul unui scop.

Tipuri de învățare prin colaborare în contextul învățării adulților

A – Învățare prin colaborare formală - Învățarea prin colaborare formală constă în munca împreună a cursanților, de la intervalul unei ore de curs până la câteva săptămâni, pentru a atinge scopuri comune ale învățării și a completa împreună sarcini și teme de lucru specifice (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008).

1. Luarea deciziilor înainte de instruire. Instructorii (a) formulează obiectivele academice și cele ale abilităților sociale, (b) decid mărimea grupurilor, (c) aleg o metodă de repartizare a cursanților în grupuri, (d) decid rolurile repartizate membrilor grupului, (e) aranjează camera și (f) aranjează materialele de care au nevoie cursanții pentru a finaliza sarcina de lucru

2. Explicarea sarcinii de lucru și modalităților de colaborare. Instructorii (a) explică tema de lucru cursanților, (b) explică standardele pentru reușită, (c) structurează interdependența pozitivă, (d) structurează responsabilitățile individuale, (e) detaliază comportamentele (ex. abilitățile sociale) pe care cursanții ar trebui să le utilizeze și (f) evidențiază colaborarea din cadrul grupului.

3. Monitorizarea învățării cursanților și intervenția pentru a acorda ajutor în (a) completarea cu succes a sarcinilor de lucru sau (b) utilizarea cu succes a abilităților interpersonale și de grup vizate.

4. Aprecierea învățării cursanților și sprijinirea lor în a conștientiza cât de bine au funcționat grupurile lor. Instructorii (a) încheie lecția, (b) apreciază și evaluează calitatea și cantitatea cunoștințelor dobândite de cursanți, (c) se asigură că toți cursanții discută cu grijă cât de bine au lucrat împreună (ex. conștientizează eficiența grupurilor lor de învățare), (d) cer cursanților să facă un plan pentru îmbunătățire, și (e) cer cursanților să sărbătorească munca depusă de membrii grupului.

B – Învățarea prin colaborare informală - Învățarea prin colaborare informală constă în a-i face pe cursanți să lucreze împreună pentru a atinge un scop al învățării comun, în grupuri temporare, ad-hoc, care durează de la câteva minute până la durata unei ore de curs (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008). Două aspecte importante ale utilizării unor grupuri de

învățare prin colaborare informale sunt: (a) să facă sarcina de lucru și instrucțiunile explicite și precise și (b) să ceară grupurilor să realizeze un anumit lucru (cum ar fi un răspuns scris). Procedura este următoarea: **Discuția introductivă focalizată (pe o anumită temă), Discuții intermitente focalizate și Discuții finale focalizate.**

C – Grupurile de colaborare de bază - Grupurile de colaborare de bază sunt grupuri de învățare prin colaborare create pe un termen lung, eterogene, cu apartenența la grup bine stabilită. (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008). Responsabilitățile principale ale membrilor sunt: (a) să se asigure că toți membrii realizează un progres academic benefic (ex. interdependența pozitivă a scopului), (b) să se responsabilizeze unii pe alții în efortul de învățare (ex. responsabilitate individuală) și (c) să-și ofere unii altora susținere, încurajare și ajutor în completarea temelor de lucru (ex. interacțiune stimulatorie). Pentru a se asigura că grupurile de bază funcționează eficient, instructorii ar trebui ca periodic să predea la curs abilități sociale și să ceară grupului să analizeze cât de eficiente sunt acestea.

Utilizarea integrată a celor trei tipuri de învățare prin colaborare

Aceste trei tipuri de învățare prin colaborare pot fi utilizate împreună (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008). O oră de curs tipică poate să înceapă cu o întâlnire a grupului de bază, care este urmată de un scurt discurs în care se utilizează învățarea prin colaborare informală. Discursul este urmat de o activitate de învățare prin colaborare formală. Spre finalul orei un alt scurt discurs poate fi introdus prin intermediul învățării prin colaborare informală. Ora sa termină cu o întâlnire a grupului de bază.

Elemente de bază ale colaborării

Nu toate grupurile colaborează (Johnson & F. Johnson, 2009). Aducerea unor oameni în aceeași cameră, așezarea lor laolaltă, menționarea că ei sunt un grup, nu înseamnă că ei vor colabora eficient. Pentru o bună colaborare, pentru atingerea potențialului maxim al grupului, **trebuie introduse în ecuație cinci elemente esențiale:** interdependența pozitivă, responsabilizarea individuală și de grup, interacțiunea stimulatorie, utilizarea corectă a abilităților sociale și analiza de grup (Johnson & Johnson, 2005).

Primul și cel mai important element este interdependența pozitivă. Instructorii trebuie să exprime clar sarcina de lucru și scopul grupului, astfel încât cursanții să creadă că

„se vor îneca sau vor înota împreună”. **Al doilea element esențial din învățarea prin colaborare este responsabilizarea individuală și de grup.** Grupul trebuie să își asume atingerea scopurilor. Fiecare membru trebuie să își asume contribuția cu partea sa de muncă (ceea ce asigură faptul că nimeni nu va fi „dus în spate” de către ceilalți). **A treia componentă esențială din învățarea prin colaborare este interacțiunea stimulatorie, de preferat față în față.** Interacțiunea stimulatorie apare atunci când membrii își împart resursele și se ajută, se susțin, se încurajează și își laudă reciproc eforturile de a învăța. **Al patrulea element esențial din învățarea prin colaborare este a-i învăța pe cursanți abilitățile interpersonale și de grup necesare.** În grupurile de învățare prin colaborare cursanților li se cere să învețe materia academică dintr-un domeniu (lucru individual) și de asemenea să învețe abilitățile interpersonale și de grup (lucru în echipă). **A cincea componentă esențială din învățarea prin colaborare este analiza de grup,** când membrii grupului discută cât de bine își ating scopurile și mențin relații de lucru eficiente. Grupurile trebuie să descrie care acțiuni ale membrilor sunt utile sau inutile și să ia decizii referitor la ce comportamente să continue sau să se modifice.

Aceste cinci elemente sunt esențiale tuturor sistemelor de colaborare, indiferent de dimensiune. Când sunt încheiate acorduri internaționale și când sunt întreprinse eforturi internaționale pentru atingerea unor scopuri comune (cum ar fi protecția mediului), aceste cinci elemente trebuie implementate și susținute cu grijă.

Învățarea socială și emoțională (SEL)

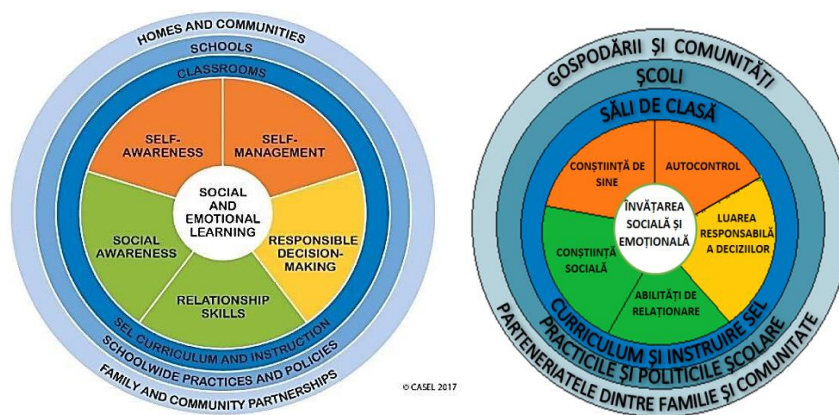
După apariția conceptului de inteligență emoțională și odată cu afirmația lui Daniel Goleman, referitor la posibilitatea competențelor emoționale de a fi învățate pe parcursul întregii vieți, oamenii în general și sistemele de educație în special au început să privească altfel educația.

Forma clasică, care a fost mereu centrată pe conținuturi legate de ariile științifice ale logicii și matematicii și mai puțin pe componenta interioară a elevilor, a avut o revelație: s-a pornit de la perspectiva unei „școli deschise” centrată pe copil și s-a început a lua în considerare educarea abilităților intrinseci ale elevilor. Învățarea socială și emoțională (SEL) printr-o varietate de abordări educaționale, promovează capacitatea cursanților de integrare a gândirii, emoției și comportamentului pentru a putea face față provocărilor personale și sociale zilnice. Într-un mod simplu, acest concept de dezvoltare personală pornește de la conceptul inițial de inteligență emoțională și se referă la cursul de instruire din cadrul

educației emoționale, în sensul în care cineva, omul în general, devine competent din punct de vedere emoțional, prin intermediul propriei dezvoltări.

După cum arată cercul din centrul figurii 1, rezultatele imediate ale SEL propuse de către CASEL (www.casel.org) sunt organizate în jurul a cinci grupuri de competențe care includ o varietate de puncte de vedere, atitudini și comportamente: autoconștientizare, managementul sinelui, conștientizare socială, abilități de relaționare și luarea responsabilă a deciziilor.

Figura 1 – Reprezentarea grupurilor de competențe SEL



<https://medium.com/inspired-ideas-prek-12/5-guiding-principles-of-social-emotional-learning-2f9fb554edad>

Acest cadru integrant promovează competența intrapersonală, interpersonală și cognitivă. Există **cinci competențe de bază** care pot fi predate în multiple moduri, în multiple locații.

1. **Conștientizarea de sine** este abilitatea de a recunoaște propriile emoții, gânduri și valori și cum influențează ele comportamentul. Este capacitatea de a aprecia propriile puncte tari și limitele, cu un simț al încrederii bine conturat, cu optimism și cu o „mentalitate de progres”. Această abilitate este exprimată prin: identificarea emoțiilor, percepția corectă a sinelui, recunoașterea punctelor tari, conștiința de sine și autoeficiența.

2. **Managementul sinelui** este capacitatea de a-și ține în frâu cu succes emoțiile, gândurile și comportamentele în situații diferite - managementul eficient al stresului, controlarea instinctelor și propria motivare. Este capacitatea de a fixa și a munci spre atingerea unor scopuri academice personale. Această abilitate este exprimată la nivel

comportamental prin controlul instinctelor, autocontrolul, managementul stresului, autodisciplina, automotivația, stabilirea scopurilor și abilități organizaționale.

3. **Conștientizarea socială** implică abilitatea de a lua în considerare persoanele din categorii existențiale diferite sau din culturi diferite și de a empatiza și a arăta compasiune față de ceilalți. Implică, de asemenea, înțelegerea normelor sociale de comportament și identificarea resurselor din familie, școală și comunitate.

4. **Abilitățile de relaționare** reprezintă instrumentele necesare pentru a stabili și menține relații bune și recompensatorii și pentru a acționa în concordanță cu normele sociale. A fi competent în aceste abilități implică o comunicare clară, ascultare activă, cooperare, rezistența la presiunea socială neadecvată, negocierea constructivă a conflictelor și apelarea la ajutor când este necesar.

5. **Luarea responsabilă a deciziilor** necesită cunoștințe, abilități și atitudini în a face alegeri constructive privind propriul comportament și propriile interacțiuni sociale, indiferent de situație. Competența în această zonă implică abilitatea de a lua în considerare standardele etice, siguranța și normele comportamentului de risc; de a evalua în mod realist urmările diverselor acțiuni și de a lua în considerare sănătatea și securitatea proprie și a celorlalți.

Programele care promovează SEL operează acum în mii de școli din Statele Unite și în multe alte țări. Au fost stabilite politici care să se ocupe cu dezvoltarea socio-emoțională a tinerilor, pe lângă cea academică, iar legislația federală susține din ce în ce mai mult educarea copilului în totalitate. Studiile prezintă faptul că eliminarea competențelor socio-emoționale afectează o serie de rezultate academice și comportamentale, intervenții pentru a utiliza SEL pot fi găsite în numeroase domenii, inclusiv educația, psihologia și sănătatea publică. Atât intervențiile care promovează sănătatea, cât și cele care urmăresc reducerea anumitor comportamente de risc (cum ar fi consumul de droguri, bullying-ul sau anxietatea) includ strategii de dezvoltare a competențelor personale și sociale. Cercetarea a demonstrat că atunci când sunt implementate eficient programe SEL testate și verificate, acestea conduc spre îmbunătățiri măsurabile și potențial de lungă durată în diverse domenii din viața copiilor.

Bibliografie

Celene E. Domitrovich et al. (2017). Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children, *Child Development* 88 (2017): 408-16, doi:10.1111/cdev.12739.

Henschke, J. A. (2015). *Focusing on the six major themes in the global perspective of andragogy: A June 2015 update*. International Adult and Continuing Education Hall of Fame Repository. University of Tennessee, Knoxville

Kearsley, G. (2010). Andragogy (M.Knowles). *The theory Into practice database*. Retrieved from <http://tip.psychology.org>

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Chicago, IL: Association Press.

Korsgaard, O. (2011). *Grundtvig's philosophy of enlightenmen and education*. In E. Broadbridge,

C. Warren, & U. Jonas (Eds.), *The school for life: N. F. S. Grundtvig on education for the people* (p. 7). Aarhus: Aarhus University Press.

Johnson, D.W. (2009). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Johnson, D.W., & Johnson, F. (2009). *Joining together: Group theory and group skills* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Joseph A. Durlak et al. (2011). The Impact of Enhancing Trainees' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* 82: 405–32, doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x;

Loeng, S. (2010). *Andragogy: A historical and professional review*. Stjørdal, Norway: Læringsforlaget.

Mark T. Greenberg, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Joseph A. Durlak (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The future of children*. Vol. 27 / N1. 1 / Spring 2017

Neil Humphrey. (2013). *Social and Emotional Learning: A Critical Appraisal*, Washington, DC: Sage, Catalina Torrente et al., "International Perspectives on SEL," in Durlak et al., *Handbook*, 566–88

Smith, M. K. (1996; 1999). 'Andragogy', *The encyclopaedia of informal education*. Retrieved from: <http://www.infed.org/lifelonglearning/b-andra.htm>

Smith, M. K. (2002) 'Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy'. *The encyclopedia of informal education*. Retrieved from: www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm.

Warren, C. (2011). The international reception of N.F.S. Grundtvig's educational ideas. In E. Broadbridge, U. Jonas, & C. Warren (Eds.), *The school for life: N.F.S. Grundtvig on education for the people* (pp. 352–369). Aarhus: Aarhus University Press.

I.3. A CREȘTE COPII CU NEVOI SPECIALE

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene
Universitatea Klaipeda

Familia are cea mai mare influență asupra dezvoltării copiilor. Fiecare familie este unică și este important să se ofere o varietate de mijloace prin care familiile să fie implicate, astfel încât să beneficieze un număr maxim al acestora. Având anumite reprezentări sau scheme ale actualilor copii în contrast cu ceea ce și-au dorit ca abilități, este facilitată capacitatea părinților de a răspunde cu sensibilitate copilului, pentru a promova o relație stabilă cu acesta. La nivele variate ale grijii, fiecare potențial părinte are visuri/planuri în privința copilului și viitorului acestuia.

Dacă ești părintele unui copil cu nevoi speciale, fără îndoială ai mai multe provocări de depășit decât ai crezut vreodată că ar fi posibil. Pot exista zile în care să te simți singur în lupta ta. Poate ai fost atât de ocupat având grijă de nevoile copilului tău, în plus față de cele ale celorlalți din familie încât nu ai avut oportunitatea de a căuta susținere din partea celor care au trecut printr-o situație asemănătoare. Dacă crești un copil cu diferite probleme fizice, de dezvoltare sau emoționale, sperăm că vei găsi ajutor în această colecție de povestiri ale părinților care trăiesc bucuriile și încercările creșterii unui copil cu nevoi speciale. Teoria inteligenței emoționale s-a bucurat de un mare interes atât în mediul academic, cât și în cel nonacademic. Terapeuți, educatori și părinți vor să știe ce pot să facă pentru a ajuta un copil să-și dezvolte inteligența emoțională. În orice caz, cele mai multe cercetări în acest domeniu au investigat inteligența emoțională a adulților.

Reacțiile comune ale părinților la aflarea veștii că vor avea un copil cu nevoi speciale:

- Șoc, negare, lipsă de reacție și neîncredere;
- Se simt devastați, copleșiți și traumatizați de veste;
- Sentimente de criză și confuzie în încercarea de a face față diagnosticului copilului;
- Sentimentul de pierdere privind „speranța copilului”;
- Experimentarea reacțiilor dureroase, similare cu cele experimentate de indivizi care au pierdut pe cineva prin moarte;
- Așteptările și speranțele privind viitorul sunt schimbate sau distruse;
- Sentimente de vină, responsabilitate și rușine;

- **Furie puternică îndreptată către personalul medical și profesional ce are contact cu respectivul copil;**
- **Se întreabă dacă lucrurile vor fi mai bune în cazul în care copilul moare;**
- **Stima de sine scăzută și eficacitate scăzută ca părinți ce se consideră responsabili și protectori;**
- **Credința că sunt aspru încercați;**
- **Relațiile de cuplu sau cu alte familii devin foarte încordate;**
- **Rutina familială este perturbată.**

https://pdfs.journals.lww.com/ijournal/2003/07000/Building_New_Dreams_Supporting_Parents_.2.pdf?token=method|ExpireAbsolute;source|Journals;ttl|1529931454937;payload|mY8D3u1TCCsNvP5E421JYK6N6XICDamxByyYpaNzk7FKjTaa1Yz22MivkHZqjGP4kdS2v0J76WGANHACH69s21Csk0OpQi3YbjEMdSoz2UhVyBFqQxA7IKwSUIA502zQZr96TQRwhVlocEp/sJ586aVbcBFItKNKo+tbuMfL73hiPqJliudqs17cHeLcLbV/CqjlP3IO0jGHIHQtJWcICDdAyGJMnpi6RlbEJaRheGeh5z5uvqz3FLHgPKVXJzdfE1BYf4OQkEBInaQwty2LSL7NoltAMMYXyqIynb99XY=:hash|z6+vmrnFkhDnxH0Cd6uWhg==&SessionID=49217671-ec68-4f1d-bb29-d7f292e6f6cc

A fi părinte este o sarcină provocatoare în orice circumstanță. În orice caz, atunci când un copil se naște sau este diagnosticat cu nevoi speciale, părinții sau persoanele care-l îngrijesc se pot confrunta cu mai multe provocări neașteptate.

Provocări

Părinții unui copil cu nevoi speciale trebuie să facă față unui număr mare de provocări și una dintre acestea implică gestionarea unor cerințe fizice ale condiției copilului. De asemenea, ei trebuie să înțeleagă și să gestioneze nevoile speciale ale copilului ca și cum ar fi ale lor. Chiar dacă experiența lor poate fi diferită, mulți părinți au o dinamică emoțională asemănătoare. Prin urmare, părinții trebuie să fie conștienți de diversitatea emoțiilor implicate, să învețe cum să se raporteze la acestea și să realizeze că experiențele și trăirile lor sunt normale.

Părinții pot să plângă pierderea unui „copil perfect”. Ei ar putea fi cuprinși de un simț al inadecvării, deoarece ei se simt nepregătiți să facă față atât „pierderii” lor, cât și dizabilității copilului. Părinții pot simți furie, atât față de ei înșiși, cât și față de copil, pentru că sunt în această situație și depășiți în timp ce gestionează diferitele programări medicale ale copilului sau când le administrează medicamentele. Ei pot de asemenea să simtă vină față de suferința copilului sau incapacitatea de a-l proteja. Pot să apară depresia și resentimentele privindu-i pe

ceilalți părinți ce au „copii normali”, provocându-le evitarea interacțiunilor cu aceștia, înainte ca sentimentul de izolare să se instaleze.

Cum să faci față

Cum să facă părinții față unei asemenea situații? Folkman (2010) menționa că relația dintre speranță și coping este dinamică și reciprocă. Fiecare la rândul său sprijină și este sprijinită de cealaltă, în special în gestionarea incertitudinii și făcând față unei realități schimbate. O cale pentru o persoană de a avea speranță pe durata încercărilor este de a avea obiective. Fixându-și obiective, părinții vor putea fi capabili să se focuseze pe realizările copiilor, deoarece aceste mici succese pot fi comparate cu reușita de a putea bea două înghițituri de lapte, în loc de una. Cu timpul, cu cât copilul și părinții acestuia au mai multe informații și se implică mai mult, vor începe la rândul lor să formuleze așteptări mai realiste și își vor schimba tendința de a crede în realizări nerealiste, ca vindecarea, pentru a spera în rezultate plauzibile, ca speranța mai mare de viață, a fi bine îngrijit și susținut, a avea dureri suportabile și control asupra simptomelor și speranța de a ajunge la anumite etape importante sau de a depăși anumite pietre de încercare.

Adler (Ansbacher & Ansbacher, 1964) a propus termenul „inferioritatea organică” pentru a-și explica perspectiva cu privire la dizabilități. Termenul se referă la cadrul propriu de referință care determină semnificația evenimentelor și forțelor vieții. Adler concluzionează mai departe că responsabilitatea eșecului nu poate fi atribuită complet eredității sau aspectelor fizice. El consideră că metoda de a educa copilul este cea care trebuie să suporte povara eșecului și nu dizabilitatea fizică a acestuia. Cu alte cuvinte, cu cât antrenarea primită de copil este mai bună, cu atât crește speranța în abilitățile acestuia de a contribui și aparține societății. Prin urmare, părinții trebuie să se abțină de la a fi foarte indulgenți sau foarte protectori cu copilul, întrucât un astfel de comportament poate îndepărta experiențele care îl vor ajuta pe copil să se adapteze cu succes vieții.

În afară de aceasta, literatura de specialitate a sugerat o multitudine de mijloace pentru părinți de a face față. Unul dintre ele este de a găsi un sistem de suport bazat pe întâlniri și interacțiuni cu alte familii ce au copii cu nevoi speciale. A învăța unul de la celălalt poate oferi un cadru de încurajare părinților atunci când trec prin experiențe similare în îngrijirea copiilor. Ei trebuie să se înconjoare de oameni suportivi, care acceptă alegerile copilului și părinților. De asemenea, este de folos să se „echipeze” cu anumite cunoștințe relevante și aptitudini în a avea grijă de copiii lor, putând face acest lucru din cărți, de pe internet sau

angajându-se în discuții active. De asemenea, poate fi folositor să utilizeze resurse bazate pe credințe religioase sau spirituale.

Concluzie

În afară de a oferi iubire necondiționată, părinții ar trebui să învețe să-și accepte copilul așa cum este el, să identifice ceea ce acesta are deja mai degrabă decât să pună în evidență ce îi lipsește, la fel de bine cum ar trebui să privească propriul copil ca persoană care poate avea diferite scopuri în viață. De asemenea este important să se concentreze pe prezent mai degrabă decât pe viitor, conform proverbului: „Călătoria este cea care contează, nu destinația”. Părinții pot avea nevoie să înțeleagă că viața lor este în schimbare și că vor trebui să facă față unei serii de provocări diferite privind propriul copil. Este, de asemenea, foarte important pentru părinți să accepte nevoia de a avea grijă de ei înșiși.

Identificând provocările cărora părinții copiilor cu nevoi speciale trebuie să le facă față, SPD a propus un Grup Parental de Suport (PSG), ce vizează părinții și persoanele care au grijă de acei copii ce sunt în Programul de intervenție timpurie pentru sugari și copii (EIPIC). PSG este un program de cinci sesiuni care a avut loc în Centrul SPD EIPIC Building Bridges din Tiong Bahru și Jurong. Facilitat de asistenți sociali instruiți, PSG nu asigură doar suport și răgaz părinților și celor care îi îngrijesc pe copii, ci își propune ca toți cei din grup să lege prietenii, să împartă informații și cunoștințe, iar cel mai important lucru pentru ei este să știe că nu sunt singuri în această călătorie a îngrijirii unui copil cu nevoi speciale.

Provocările comune ale parentingului sunt agravate pentru părinții și îngrijitorii copiilor cu nevoi speciale.

Printre multele provocări se regăsesc:

- A învăța despre dizabilități;
- A căuta, localiza și accesa tratamente și resurse concrete;
- A face față (coping) cererilor emoționale și fizice ale îngrijirii unei persoane cu dizabilități;
- A face nenumărate programări cu furnizori medicali, terapeuți, avocați și personal didactic;
- A pleda pentru intervenții în școli apropiate, acomodare și/sau destinații de plasare;
- A plăti pentru multe tratamente și intervenții nedecontate de asigurarea de sănătate sau de sistemul școlar.

Stresul

Povara stresului este mare pentru părinții copiilor cu nevoi speciale. Un studiu recent arată că mamele adolescenților și adulților cu autism au un nivel al hormonilor de stres comparabil cu al soldaților în luptă. Bani sunt adesea o sursă de stres. Se întâmplă în mod frecvent ca un părinte (de obicei mama) să își sacrifice cariera pentru a se ocupa de nevoile copiilor, rezultând o pierdere a veniturilor pentru familie.

Impactul emoțional este enorm și poate include:

- Frică și grijă privind:

- durerea și suferința copilului;
- viitorul copilului;
- întrebarea dacă faci destul sau faci lucrurile potrivite pentru a ajuta copilul.

- Vină privind:

- limitele abilităților tale de a proteja copilul;
- pierderea atenției pentru ceilalți copii, pentru partener și părinții mai în vârstă;
- invidia și resentimentele față de copiii „normali”.

- Sentimente de izolare referitoare la:

- pierderea multor activități din cadrul familiei, deoarece dizabilitatea copilului îl împiedică să participe cu succes la acestea;
- criticile și judecățile modului în care crești copilul din partea celor care nu înțeleg dizabilitatea copilului tău;
- sentimentul de a fi pe dinafară față de părinții care au copii cu o dezvoltare normală.

- Durere privind:

- pierderea speranței și visurilor pe care le-ai avut pentru copil;
- a nu avea experiența pe care ți-ai imaginat-o în creșterea copilului;
- amintiri frecvente a ceea ce copilul tău pierde, ducând la durere cronică.

Grijă de sine și suport

Părinții copiilor cu nevoi speciale sunt adesea epuizați și devin frecvent depresivi. Rezervele acestora de timp și resursele de a avea grijă de sine sunt adesea mai epuizate decât cele ale părinților ce au copii tipici. De asemenea, nevoia lor de a se reîncărca este mai mare. Pentru a fi susținut în acest maraton al îngrijirii copilului cu nevoi speciale este esențial ca

părinții să se preocupe de propriile lor nevoi. Sunt de folos informațiile de pe website-uri privind grija de sine și starea de bine.

Adesea, cel mai important suport și informațiile pe care părinții le primesc sunt de la alți părinți ce au copii cu nevoi speciale. Ca recunoaștere a acestui lucru, un grup de părinți de la Universitatea din Boston a fondat o rețea de suport reciproc pentru a ajuta părinții să se conecteze cu alte persoane din Boston care îngrijesc copii cu dizabilități. Rețeaua a creat un website sigur (cu acces cerut printr-o parolă Kerberos) în care părinții își împărtășesc poveștile și invită alți părinți să îi contacteze pentru suport, resurse informaționale și îndrumare. Website-ul conține un link de contact prin care părinții se pot alătura rețelei.

Alte surse de informare și suport sunt:

- Cărți scrise de părinți ai copiilor cu nevoi speciale;
- Grupuri de discuții pe internet sau grupuri online de suport parental;
- Grupuri locale de suport (inițiindu-se unul dacă nu există);
- Grupuri de susținere, atât generale, cât și specifice dizabilităților;
- Consiliul consultativ școlar al părinților pentru educație specială (SEPAC);
- Centrul PACER pentru copii cu dizabilități: <http://www.pacer.org/>
- Logarea pentru a primi informații de pe blogul grupului de practică NESCA (Neuropsihologie și servicii educaționale pentru copii și adolescenți).

20 de lucruri pe care trebuie să le știe fiecare părinte al unui copil cu nevoi speciale

1) Nu ești singur

Poate să nu mai existe nimeni altcineva cu aceleași simptome ca ale copilului tău, dar există oameni cu încercări asemănătoare. Găsește acești oameni! Nu am întâlnit niciodată pe nimeni cu exact aceleași probleme ca ale copilului meu, dar am o rețea puternică în cadrul fiecărui grup de sprijin pentru fiecare dintre problemele acestuia. Trebuie doar să mă conectez la grupul meu de facebook și mi se reamintește imediat că nu sunt singur!

2) Și tu meriți ca cineva să aibă grijă de tine

Există preocuparea și grija față de alții aproape constant. Oricum, încă ai nevoie și meriți să aibă cineva grijă de tine. Aceasta presupune să le ceri prietenilor sau familiei să-ți aducă ceva de mâncare din când în când, sau să mergi să-ți faci unghiile, la o întâlnire sau orice altceva îți face plăcere. Orice te face să te simți special și să simți că cineva are grijă de tine. Fă-ți timp să te bucuri, o meriți!

3) Nu ești perfect - și asta e ok!

Nimeni nu e perfect! Cu toții facem greșeli. Putem să rămânem cu nasul în zăpadă sau să mergem mai departe. Încearcă să-ți schimbi modul de a gândi, poate a fost un motiv bun pentru care ai pierdut această programare, care erai sigur că era marți, dar se pare că era luni. Poate copilul tău are o zi grea la școală și doar are nevoie de o seară liberă. Cine știe? Dar a te complăce în situația asta nu va schimba lucrurile, deci încearcă să mergi mai departe.

4) Ești un super erou

Poate că nu escaladezi clădirile dintr-un singur salt sau nu alergi mai rapid decât viteza unui glonte, dar cu toate acestea, ești un super erou. În fiecare zi faci față situațiilor pe care părinții obișnuiți le-ar crede imposibile. Relaxează-ți mușchii, amintește-ți de pastile, injectează și perfuzează medicamente. Ții un copil isteric în timpul unor proceduri medicale cumplite. Faci față crizelor și căderilor. De cele mai multe ori reușești să nu ai o criză sau să cedezi. Îți încurajezi copilul să facă lucruri pe care doctorii ți-au spus că nu le va putea face niciodată, dar tu nu ți-ai pierdut nicio clipă speranța. Tu ești terapeut, asistentă, doctor, prieten și confident. Nu ești un părinte obișnuit!

5) Terapia este un joc

Participând la numeroase sesiuni de terapie, am fost frustrat de ceea ce am crezut că era o eliberare prematură din terapie cu mai multe ocazii. De atunci, am crescut, am învățat și am ajuns să înțeleg. Pentru copil, terapia este joc și jocul este terapie. Ce vreau să spun este că cei mai buni terapeuți găsesc metode pentru a-l face pe copilul meu să se angajeze în activități provocatoare cărora în alte condiții li s-ar fi împotrivit, creând un joc pe care el vrea să-l joace. Le-am urmat exemplul și am făcut la fel acasă.

6) Jocul este terapie

Totuși, ideea aceasta este diferită de numărul cinci. După ce terminam terapia, căutam activități extra-curriculare pentru fiul meu, care să-i ofere beneficii terapeutice. Juca hockey pe sanie, fugea într-o echipă de urmărire, învăța să tragă cu arcul și lua lecții de înot. Toate acestea reprezintă terapie. Învăță, se distrează și devine mai puternic. Câștigă, câștigă, câștigă!

7) Fă-ți timp să te bucuri împreună cu copilul tău

Noi, super părinții, tindem să fim destul de ocupați și adesea să lucrăm peste program. Oricum, în timp ce orice lucru din calendarul tău este important, este de asemenea important să-ți faci timp să te joci, să râzi, să te prostești și doar să te bucuri de copilul tău. Citește-i, îmbrățișează-l, conectează-te cu el, făcând ceea ce este necesar pentru asta. Creează amintiri în afara pereților de spital.

8) Vei fi obligat să iei decizii cu inima

Va trebui să iei decizii dureroase, care-ți rănesc inima și te lasă să-ți pui întrebări, indiferent ce ai crezut că știi sau înțelegi. Ca să știi că faci ce e mai bine, amintește-ți numărul trei. Mă simt vinovat că am agonizat asupra acestor decizii ce pot deveni cu adevărat copleșitoare pentru mine. Vorbește despre cele mai ascunse secrete cu alții care au trecut prin asta și ai încredere că iei cele mai bune decizii. Reușește să mergi mai departe și, odată ce ai făcut-o, nu te răzgâندی. E mai ușor de spus decât de făcut, dar merită să încerci!

9) Nu vei lua mereu cele mai bune decizii

Multe dintre alegerile pe care ești forțat să le faci nu au un răspuns corect, dar pot fi mai mult sau mai puțin dureroase. Vei face tot ce poți, dar nu vei lua mereu decizia corectă, indiferent câte nopți petreci gândindu-te cum să rezolvi situația.

10) Iartă-te

Da, o vei da în bară câteodată în ciuda bunelor tale intenții. Dar în niciun caz dacă te vei tortura nu te vei simți mai bine, nici nu te va ajuta să faci alegeri mai bune. Amintește-ți că multe dintre cele mai grele decizii nu au un răspuns corect!

11) A fi părinte este greu. A fi părintele unui copil cu nevoi speciale este și mai greu

Dar, în același timp, poate fi o recompensă în plus. Poate să ne facă foarte pasionați și aproape mereu ne va face viața mai interesantă. Odată cu încercările, vin și recompensele. Câteodată trebuie să cauți în inima ta aceste beneficii, dar cu siguranță le vei găsi dacă le cauți.

12) A fi părintele unui copil cu nevoi speciale este ca un maraton

Pentru cei care încearcă să câștige un maraton, nu există pauze. Dacă vrei să rămâi în cursă, mănânci, bei și mergi la toaletă în timp ce alergi. Dar maratonul va continua în viitor și dincolo de el. Deci, amintește-ți că nu trebuie să câștigi, ci doar să ajungi la final. Cel care a ajuns pe ultimul loc la maraton a avut pauze, a stat și a băut apă, a mâncat pe fugă și s-a ocupat de afacerea lui, apoi s-a întors în cursă. Acordă-ți aceste momente - oricât de scurte – doar pentru tine. Chiar îți poți permite să mergi și la toaletă în liniște, din când în când.

13) Nu te pierde pe tine însuși

Nu permite ca a fi părintele unui copil cu nevoi speciale să îți creeze sau să îți reorganizeze identitatea. Suntem numeroase lucruri, iar a fi părintele unui copil cu nevoi speciale este parte din identitatea noastră. Nu ar trebui, însă, să reprezinte întreaga noastră identitate. Când te focusezi pe tot ce se întâmplă în viața ta, pe toți cei pe care îi cunoști, pe

copilul tău și nevoile lui, poți uita cine ești tu de fapt. Găsește lucruri în viața ta care să te bucure, poate un pahar cu vin, un hobby, cumpărături pentru tine.

14) Păstrează-ți simțul umorului

Unele lucruri fac parte din noi, cu toții avem obsesii, iar a mea este limba maternă a oamenilor. Însă dacă nu ești atent, poți deveni exagerat de sensibil în privința multor lucruri, astfel încât ceilalți oameni să îți evite compania. Multe expresii ca „Aproape am avut un accident vascular” sau „Aproape am avut un infarct” sunt tulburătoare pentru părinții ai căror copii chiar au avut un accident vascular sau un infarct. Oricum, încearcă să-ți amintești că oamenii nu fac aceste comentarii ca să te ofenseze sau să te supere.

15) Sărbătorește lucrurile mărunte

Insistă pe acele realizări care altora le pot părea mici, dar care sunt uriașe pentru copilul tău. Copilul nostru se dezvoltă în propriul lui ritm, învață multe comportamente mai târziu sau unii niciodată nu reușesc să și le însușească. Împarte cu cei care te iubesc și îl iubesc pe copilul tău un deget pe care îl mișcă, deși nu putea să îl miște înainte, un cuvânt, o propoziție, un zâmbet, o îmbrățișare, orice era o piatră de încercare înainte și acum este posibil.

16) Nu lăsa părinții obișnuiți să te doboare

Știi cât de greu este să afli despre părinții al căror copil cu șase luni mai mic decât al tău merge, iar al tău nu. Sau să faci față străinilor binevoitori care te întrebă de ce copilul tău de 2 ani se târăște mai degrabă pe fund decât să se ridice în picioare. Încearcă să îți amintești că acești oameni nu știu contextul în care noi trăim mereu. Explică, învață, fii răbdător, sensibilizează-i pe aceia care nu înțeleg. Amintește-ți că și părinții obișnuiți au dreptul să fie mândri de realizările copiilor lor, fără ca acest lucru să-l doboare pe uimitorul tău copil.

17) Nu face comparații

Aceasta este încă una dintre provocări, dar merită efortul. Fiecare copil este diferit, obișnuit sau cu provocări în plus și fiecare va crește și se va dezvolta în ritmul său propriu. Dacă o etapă de dezvoltare nu se întâmplă așa cum tu crezi că ar trebui, vorbește neapărat cu medicul copilului tău. Comparând frații, verișorii, copiii din aceeași clasă sau chiar comparând copiii ce au același tip de dizabilitate, în niciun caz nu te vei simți mai bine. Copilul tău este unic și va avea propriile lui puncte forte și provocări.

18) Nu trebuie să fii „acel” părinte

Îi știi pe cei care pot petrece 10 ore pregătind gustări uimitoare în formă de animale cu mustăți de lemn dulce. Pe aceia care trimit cadouri adorabile la fiecare sărbătoare. Pe cei care găsesc cele mai tari cadouri pentru profesori în fiecare an. Și pe acei copii care sunt mereu

îmbrăcați cu cea mai drăguță costumație ce oarecum niciodată nu se murdărește. Dacă vrei să fii tipul acesta de mamă, mai multă putere pentru tine! Oricum, am aflat că sunt mereu suficiente mame de felul ăsta în clasa copilului meu, care să le dea gustări drăguțe și să le facă daruri. Din moment ce eu am altceva de făcut („de prăjit un pește mai mare”), le las pe ele să primească toate laudele!

19) Fă-ți timp pentru căsătoria ta

Căsătoria este, clar, complicată. A fi părinte este, clar, greu. A fi părintele unui copil cu nevoi speciale este, cu atât mai mult, foarte greu. Faceți-vă timp pentru cei cu care sunteți căsătoriți sau într-o relație, cât mai departe de copil.

20) Ai încredere în instințele tale

Tu îți cunoști cel mai bine copilul. Doctorii, profesorii, terapeuții sunt cu toții resurse fantastice, dar dacă tu nu simți că ești ascultat, sau nevoile copilului tău nu sunt îndeplinite, ești îndreptățit să ceri o a doua opinie. Nu îți fie teamă să lupți pentru copilul tău și nevoile sale. În timp ce profesioniștii sunt experți în propriul domeniu, tu ești expert în ceea ce-l privește pe copilul tău.

<https://www.abilities.com/community/parents-20things.html>;

<https://www.parents.com/health/special-needs/4-life-lessons-from-parents-of-kids-with-special-needs/> ;

<https://www.unicefusa.org/mission/protect/disabilities> ; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-is-2020/201310/empathy-parents-special-needs-children-coping-help> ; <https://www.areadne.eu/course/towards-the-inclusive-classroom-best-practice/> ; <http://www.specialneeds.com/activities/general-special-needs/five-ways-help-students-special-needs> ; <https://www.healthline.com/health/books-special-needs-parenting#3> ; <http://www.pacer.org/about/howpacerhelps.asp>)

Bibliografie

Folkman, S. (2010) *Stress, Coping and Hope, Psycho-Oncology*, 19: 901-908, Wiley Online Library, Canada.

Snell, S. A. and Rosen, K. H. (1997) Parents of Special Needs Children Mastering the Job of Parenting, *Contemporary Family Therapy*, 19 (3), 425-442, Kluwer Academic Publishing, USA.

Yura, M. T. (n.d.) Raising the Child with Special Needs, *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, University of Texas Press, USA.

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/raising-children-with-special-needs-coping-with-challenges-250.html>

I.4. DINAMICI DE GRUP ȘI METODE DE GRUP

Agnès Ros Morente, Gemma Filella, Judith Teixine, Celia Moreno
Universitatea Lleida

Introducere

Psihologia învățării și modelele psihopedagogice constituie ingredientele cheie esențiale pentru înțelegerea concretă a unei intervenții în educație. Învățarea poate fi definită ca un grup de procese ce ne permit să modificăm și să elaborăm abilități comportamentale specifice (Martí, 2012). Aceste abilități ne îmbunătățesc adaptarea la mediul înconjurător și ne permit să răspundem mai eficient, cu noi abilități, cunoștințe sau acțiuni, la cerințele noastre zilnice. În același timp, acest lucru ne ajută să ne îmbunătățim abilitățile cognitive.

De-a lungul secolului al XX-lea, modelele psihologice referitoare la procesul de învățare au devenit elemente cheie pentru dezvoltarea procesului educativ deoarece acestea ne oferă o gamă largă de cadre interpretative. De la aceste teorii subliniate apar principiile ce ne ghidează instruirea educativă.

Este important să luăm în considerare că în activitatea didactică va fi necesar să avem cunoștințe într-o anumită știință, dar va fi la fel de relevant să ai o bază în educația psihologică. Adică este important să cunoști în ce mod învață subiectul și prin ce mijloace.

Constructivismul abordează ideea că educația și învățarea au schimbat pentru totdeauna lumea didactică. Această mișcare pedagogică a modificat puternic concepția despre rolul profesorilor și formatorilor, precum și punctul de vedere a studenților și cursanților.

Această nouă abordare, constructivismul, susține ideea că ceea ce știm nu reprezintă un fapt static, ci este un proces constant de achiziții ale conceptelor. Oricum, ca și în alte procese, sunt prezenți diferiți factori care vor fi explicați în următoarele paragrafe.

Învățarea semnificativă

Piaget, Ausubel (1963) au explicat acumularea de cunoștințe prin expunerea directă la stimuli direcți, în locul descoperirii mediului înconjurător. Cu alte cuvinte, teoriile lor susțin că înțelegerea conceptelor, principiilor și ideilor poate fi realizată prin raționament, într-un

mod deductiv. Aceasta este o viziune cognitivă ce sumarizează ideea învățării semnificative pe care Ausubel a definit-o în 1968.

Acest tip de învățare este unul din principalele obiective ale sistemului educativ curent și viziunea predominantă în procesul de învățare curent. Această abordare cuprinde învățarea făcută pas cu pas, integrând toate cunoștințele de către însuși individul. Prin urmare, ”bagajul” său intelectual va fi îmbogățit în timp ce elaborează, consolidează și organizează informația care vine din mediul înconjurător. Totuși, acest lucru are loc doar dacă procesul de învățare este înțeles și dezvoltat într-un mod semnificativ (Luque, 1989).

Cu învățarea semnificativă, cum sugerează Ausubel (2000), persoana dă un sens oricărui lucru care poate avea o însemnătate și care poate fi înțeles. Toate tipurile de stimulare trebuie să fie în așa numita ”zonă de dezvoltare proximală (ZDP)”. În acest sens, învățarea semnificativă dă subiectului acele elemente care sunt folosite pentru ancorarea unor noi concepte.

Pentru a realiza ceea ce Ausubel a sugerat, este esențial ca în practicile de învățare și formare să se țină cont de toate cunoștințele anterioare pe care acea persoană le are. În acest mod, persoana va fi capabilă să conecteze noile idei cu cele care au fost acumulate anterior și să dobândească o învățare reală și semnificativă.

Rolul instructorului

În conformitate cu viziunea constructivismului, una dintre principalele funcții ale formatorului este orientarea și ghidarea noilor acumulări de cunoștințe într-un mod explicit.

În plus, este esențial ca formatorul să ajute cursanții să lege noile cunoștințe cu cele anterioare. Asta înseamnă că persoana care se ocupă în mod direct de formare trebuie să îndeplinească condițiile necesare pentru ca toți cursanții să se simtă confortabil în procesul de învățare. Din acest motiv, acțiunile formatorului trebuie să fie orientate pentru a întări structura logică a conținutului disciplinei, cu alte cuvinte, conținutul trebuie să fie coerent, clar, concis și bine organizat.

Câteodată pot exista situații când conținutul poate avea scheme mai generale sau abstracte, altele schemele pot fi mai concrete și specifice. Este important ca formatorul să știe care este nivelul de profunzime și abstractizare pe care conținuturile îl au, precum și relația cu acest conținut. Această organizare va ajuta cursanții să înțeleagă legăturile conceptuale care există între conceptele învățate/prezentate în timpul cursurilor.

Alt factor important care trebuie să fie luat în considerare este structura psihologică a studenților. Pentru a face asta, este necesar să începem cu achizițiile existente ale cursanților. După aceea, va fi esențial să generăm hărți conceptuale și noi cunoștințe. Formatorul trebuie să își amintească mereu că „învățăcelul său” deține un bagaj plin de experiențe, cunoștințe și aventuri care vor avea un efect necesar în construirea procesului de învățare al grupului. Acest lucru înseamnă că este de o maximă importanță să depășească conținutului academic și să aprofundeze învățarea socială și personală, întrucât condițiile în care studentul se găsește au de asemenea un efect în procesul său de învățare. Făcând acest lucru, dacă studentul menține o atitudine pozitivă și favorabilă, el va fi mult mai motivat și va oferi un înțeles tuturor conceptelor pe care el le va asimila.

Sunt multe caracteristici ale constructivismului care vizează atât formatorul cât și formatul. Una dintre ele ar fi faptul că formatorul trebuie să comunice bine. Asta înseamnă că educatorul sau formatorul trebuie să dețină un anumit grad de conștientizare privind caracteristicile tuturor oamenilor în ”audiența” lui. Formatorul trebuie să cunoască nevoile cursanților săi și motivele pentru care sunt în procesul de formare. În plus, un bun instructor trebuie să știe cum să comunice asertiv cu alți oameni, luând în considerare nevoile și interesele celorlalți. Cu alte cuvinte, formatorul trebuie să fie empatic.

Empatia poate fi definită ca fiind capacitatea de auto-identificare și împărtășire a sentimentelor cuiva. Actualmente, empatia este considerată una dintre cele mai importante caracteristici ale formatorilor și educatorilor. Doar fiind empatic un formator poate dezvolta potențialul grupului la maximum.

De asemenea, o atitudine pozitivă este benefică într-o mare măsură pentru procesul de învățare a studenților. Aceasta va spori climatul pozitiv, care va asigura un mediu perfect și confortabil pentru studenți, cărora le va fi mai ușor să participe, să se bucure și să se implice în sesiunile de formare.

Pe lângă aceste abilități și caracteristici, formatorul trebuie în mod evident să dețină o anumită maturitate și stabilitate emoțională. Când lucrezi cu ființe umane, emoțiile au o funcție specifică și relevantă, deci sunt o parte a dinamicii formării. Acest lucru este în mod particular important atunci când este vorba despre tineri cu nevoi speciale. Părinții și familiile copiilor cu nevoi speciale ar putea face față mai multor provocări și unor situații mai complexe, față de familiile cu o dezvoltare standard. Stresul, care va apărea foarte des, este un factor care ar putea avea o relație directă cu sănătatea și starea de bine a părinților și familiilor. Din cauza acestui factor, toate caracteristicile menționate anterior câștigă o relevanță particulară în formarea adresată părinților și familiilor cu nevoi speciale.

Tipuri de activități

Câteva idei...

Clasa inversată

În contrast cu clasele tradiționale, unde are loc o comunicare unidirecțională iar studenții văd informația pentru prima oară și o studiază ulterior, metodologia clasei inversate propune procesul invers. Prin urmare, lucrând cu această metodologie, studenții sunt expuși pentru început la o temă pe care trebuie să o exploreze pe cont propriu. Având deja bine fixate aceste conținuturi, ei vor folosi timpul din clasă pentru a analiza, sintetiza și rezolva probleme.

Există multe avantaje importante ale acestui tip de metodologie (Chilingaryana & Zverevab, 2017) incluzând:

- Creșterea responsabilității cursantului și încrederea de sine/confirmarea instructorului;
- Abordare personalizată pentru fiecare cursant;
- Cursantul poate lucra în propriul lui ritm;
- Creșterea creativității și gândirii critice;
- Transformarea pozitivă a relațiilor profesor-elev;
- Creșterea motivației cursanților;
- Îmbunătățirea atmosferei în sala de curs.

Dacă această metodologie oferă atât de multe avantaje, cum poate fi implementată? Care sunt pașii necesari pentru a o aplica? Cu toate că pașii pot varia ușor, următorii sunt obligatorii:

1. Cursanții trebuie să aibă posibilitatea de a li se expune o temă și să studieze această temă;
2. Cursanții trebuie să primească stimulente sau stimuli pozitivi pentru a trece prin materie;
3. Rezultatele trebuie evaluate atent pentru a ști cât de bine a înțeles lecția fiecare cursant în parte;
4. Formatorii trebuie să sugereze activități în clasă care se focusează pe activități cognitive la un nivel înalt, pentru a ajuta studenții să înțeleagă fiecare topic.

Evaluări digitale

În zilele noastre, este greu să înțelegi fiecare tip de comportament sau activitate fără noi tehnologii. Formatorii nu sunt o excepție. Programele de evaluări digitale sunt aplicații software care permit educatorilor și formatorilor să se bazeze pe activități, sondaje, întrebări și exerciții în timp real, de pe calculatoarele sau ”device”-urile mobile ale elevilor. Aceste softuri pot să ofere rezultatele chiar după ce activitatea a luat sfârșit. Acesta zonă a educației tehnologice are potențialul de a transforma clasa și de a schimba modul în care este proiectată predarea.

Mai important, formatorii pot primi un feedback continuu și imediat privind performanța propriilor cursanți. Acest lucru permite formatorilor să modifice clasa la minut și să ia în considerare achizițiile cursanților. În același timp, această monitorizare continuă permite formatorilor să detecteze ușor căror cursanți trebuie să le ofere viitoare explicații sau meditații. Prin urmare, educatorii nu mai trebuie să se bazeze pe propriile instincte sau un feedback instabil, ci pe un instrument care oferă tot feedback-ul de care este nevoie într-un mod foarte rapid și eficient.

Exemple ale acestor instrumente includ conversații în timp real, comentarii pe forum-uri, care permit studenților să comunice unii cu alții, dar și cu profesorii.

Recomandări pentru o performanță adecvată a formării de grup

Să ne imaginăm că explicăm importanța emoțiilor în situații stresante. Să ne gândim de asemenea că decidem să efectuăm o formare folosind strategii de rezolvare a problemelor. Probabil, vom genera anumite așteptări pozitive privind rezultatele formării noastre. Este chiar posibil ca noi să organizăm activitatea pentru a ne asigura că totul este rezolvat și învățat rapid și cu succes.

Oricum, ce s-ar întâmpla dacă oamenii care beneficiază de formare nu găsesc o soluție la problemele pe care le-am prezentat? Ce ar putea cauza acea situație, care, în același timp, ar putea genera o mare frustrare pentru formatori?

Sunt numeroase variabile care ar putea contribui și care ne-ar putea preveni în a performa un proces de învățare adecvat. O situație relativ comună pe care am putea-o întâlni ar fi existența unei persoane foarte critice cu formatorul. Sau poate cineva care, din contră, este foarte timid și nu participă deloc. Am putea chiar avea la cursul nostru pe cineva care decide să folosească umorul în cele mai nepotrivite momente.

Pentru a evita acest tip de situație într-o formare de grup, am putea cunoaște în profunzime posibilele probleme care ar putea apărea. Printre altele, trebuie să le luăm în considerare pe următoarele:

- **Conducerea slabă:** Formatorul trebuie să încerce să dețină controlul asupra grupului și să îl conducă într-un mod echilibrat și cinstit.
- **Necunoașterea diferitelor roluri ale grupului** poate constitui la fel de bine o problemă pentru învățare. Formatorul trebuie să identifice acei oameni care, într-un mod sau altul, întâmpină dificultăți în procesul de învățare. Printre diferitele roluri problematice, putem găsi:
 - agresorul (tinde frecvent să nu fie de acord, într-un mod foarte explicit);
 - negativistul (adeseori critică ideile altora);
 - retractorul (se întâmplă când unul sau mai mulți cursanți nu participă la discuții);
 - jokerul (când cineva din clasă folosește umorul în momente nepotrivite);
 - căutătorul de recunoaștere (când un membru al grupului încearcă să atragă atenția asupra sa de-a lungul formării).
- **Oportunismul.** Această situație are loc atunci când unii dintre membrii clasei se bazează pe ceilalți și nu participă. Acest lucru limitează resursele pe care membrii le aduc grupului și formării (lenea socială). Acestea fiind spuse, se poate constata că există un număr ridicat de factori care condiționează existența unei formări reușite sau a unui proces de învățare. Cu toate că nu toți acești factori pot fi ușor controlați, există câteva recomandări care pot fi foarte folositoare pentru a rezolva situațiile care blochează formarea și îmbunătățesc mediul de învățare. Câțiva dintre cei mai relevanți sunt:
 - **Renunțarea la bariere.** A face activități pentru a construi o legătură puternică între membrii grupului este mereu folositor. Realizând o coeziune mai bună între membri, se favorizează într-o mare măsură dinamica grupului și procesul de învățare.
 - **Cunoașterea grupului.** Formatorul trebuie să știe cum să conducă procesul de dezvoltare și procesul de învățare a grupului. Este necesar să înțeleagă caracteristicile particulare ale membrilor grupului și dezvoltarea generală pe care grupul o urmează de-a lungul formării pentru a obține potențialul maxim.
 - **Rezolvarea rapidă a problemelor.** Dacă un cursant al clasei a adoptat un comportament care afectează grupul negativ, este important să acționăm rapid pentru a-l combate. Furnizând feedback-ul, vom constitui o acțiune cheie pentru a redirecționa comportamentul și a furniza alternative ale unui beneficiu mai ridicat pentru învățarea grupului.

- **Definirea rolurilor și a responsabilităților.** Grupurile care nu au un obiectiv clar arată o învățare mai slabă și un climat emoțional negativ printre colegi. Este important să definim responsabilitățile și țintele grupului, precum și instructajul, care mereu vor avea nevoie de obiective realiste.
- **Comunicarea.** Este una dintre cele mai importante căi pentru a dezvolta colaborarea între membrii grupului și de asemenea cu formatorul. O comunicare omogenă, relaxată și eficientă este benefică procesului de învățare într-o mare măsură.

Bibliografie

Ausubel, D.P. (1963). *Psihologia învățării verbale semnificative*. New York, Grune și Stratton

Ausubel, D.P. (1968). *Psihologia educațională: o viziune cognitivă*. New York, Holt, Rinehart și Winston

Ausubel, D.P. (2000). *Dobândirea și păstrarea cunoștințelor: o viziune cognitivă*. Dordrecht, Kluwer Academic Publishers

Chilingarya, K., Zvereva, E. (2017), *Metodologia clasei întoarse ca o tehnologie de învățare în predarea limbilor străine*. *Procedia-Social și BehavioralSciences*, 237(21), 1500-1504

Martí, J. (2012). *A învăța științele în învățământul primar*. Barcelona. Grao

I.5. ABILITĂȚILE FORMATORULUI

Nalan Babur
Universitatea Bogazici

Acest capitol își îndreaptă atenția către abilitățile de care formatorii au nevoie pentru a fi eficienți în timpul unui curs de formare. A fi formator implică a avea abilități care facilitează comunicarea, motivează și îmbunătățesc participarea cursanților. Mai jos vor fi descrise câteva dintre abilitățile esențiale care sunt importante pentru dezvoltarea unei atmosfere potrivite de predare.

1. Abilitatea de a pune întrebări

Colectarea de informații reprezintă o activitate umană importantă atunci când ne dorim o comunicare interpersonală de succes. De ce adunăm informații? Obținem informații pentru a pune întrebări și a răspunde la întrebări. Punerea de întrebări este o activitate umană fundamentală cu scopul de a culege mai multe informații, a reduce interpretările greșite, a rezolva probleme și a lua o decizie etc.

Tipuri de întrebări

Întrebările pot fi închise sau deschise. Întrebările închise impun răspunsuri ușoare și scurte. Acestea sunt folosite pentru a testa nivelul de înțelegere, a lua o decizie sau a concluziona o discuție. Pe de altă parte, o întrebare închisă pusă într-o situație nepotrivită ar putea deteriora conversația și ar bloca continuitatea acesteia.

Întrebările deschise impun răspunsuri mai lungi și le permit participanților să-și dezvolte, să împărtășească și să își extindă ideile și opiniile. Acestea furnizează, de asemenea, mai multe informații și o varietate de răspunsuri. Întrebările deschise sunt acelea care încep cu „Ce?, De ce?, Cum?”.

Tipuri de întrebări		
Întrebări închise		Exemple
	Răspunsuri de tipul „Da” sau „Nu”: Datorită naturii acestui tip de întrebări, acestea impun răspunsuri scurte, punctuale și ușoare. Pot fi utilizate eficient la începutul conversației pentru crearea unei relații și încurajarea participanților să ia parte la discuții. Acestea presupun, de obicei, răspunsuri de tipul „da” și „nu”.	„Ți-e foame?” „Ești obosit/ă?”
	Alegerea unei variante dintr-o listă: Unele întrebări închise presupun ca participanții să aleagă o variantă dintr-o listă de itemi.	„Cum îți place cafeaua? Neagră, cu lapte, cu smântână, cu zahăr sau cu îndulcitor?”
	Solicitarea unui răspuns specific: Întrebările închise pot, de asemenea, fi puse pentru a obține un răspuns simplu care ar putea fi folosit pentru informațiile precise.	„La ce oră te culci?”
Întrebări deschise		Exemple
	Întrebări care sugerează răspunsul: Sunt, de obicei, de evitat deoarece forțează indirect participanții să răspundă la întrebări într-un mod care ar duce la obținerea unor informații false sau greșite. Atunci când se pun copiilor întrebări care sugerează răspunsul, mai ales în cazul proceselor de la Tribunal, persoana care pune întrebările trebuie să aibă mare grijă deoarece copiii sunt foarte susceptibili la astfel de întrebări. În cazul copiilor, studiile au arătat că aceștia sunt foarte atenți la stimulii oferii de adulți și ar putea răspunde pe baza sugestiilor din întrebare.	„Ai vreo problemă cu...?” „Vorbește-mi despre relația ta cu...” Exemplu: „Cât de repede mergea mașina roșie atunci când a lovit-o pe cea albastră?” „Cât de repede mergea fiecare mașină atunci când a avut loc accidentul?” – nu indică nicio idee preconcepută
	Întrebări rezumative: Rezumatul: include un conținut important și punctul principal, informațiile cheie ale conversației	„Există ceva care te-a deranjat cu adevărat? De ce?”; „De ce ai decis să faci asta?”
	Întrebări de clarificare și verificare: Întrebările de clarificare: Sunt întrebări simple menite să elimine ambiguitatea, confuzia și înțelegerea greșită a mesajului. Întrebările de clarificare sunt folosite pentru a asigura corectitudinea informațiilor și pentru a pregăti trecerea la întrebările de verificare. Acest tip de întrebări ajută persoana să înțeleagă mai bine informația și reduce confuzia în timpul conversației, al discuției.	„Asta e ceea ce ai spus?” „Am înțeles corect atunci când ai spus...?” „Asta vrei să spui?” „Ai putea, te rog, să-mi

	<p>Întrebări de verificare: Sunt folosite atunci când sunt puse întrebări de urmărire sau care urmează după un răspuns. Punem întrebări de urmărire atunci când nu suntem siguri că am înțeles corect un răspuns, sau când primim un răspuns vag sau ambiguu, sau când ne dorim să aflăm mai multe informații într-o anumită direcție.</p>	<p>vorbești despre...?” „Nu sunt sigur/ă că înțeleg corect. Ai putea să îmi spui mai multe?” „Ai spus că... . Ai putea să îmi spui mai multe despre asta?” „Ai putea să îmi dai un exemplu legat de...?” „Tocmai mi-ai spus că... . Ce te face să gândești în acest fel?” „Mi-ar plăcea, de asemenea, să știi ce crezi tu...”</p>
	<p>Întrebări de revocare și procesare (Întrebările C) Întrebările de revocare implică reamintirea unor informații. Întrebările de procesare presupun o gândire și analiză mai profunde.</p>	<p>„Care este capitala Canadei?” „Care sunt avantajele și dezavantajele...?”</p>

Tehnica întrebărilor socratice

Clarificare	<p>Le permit participanților să își clarifice modul în care gândesc. Solicită clarificarea mesajului transmis. „Spune-mi mai multe despre asta. De ce ai spus asta? În ce sens vezi tu diferența? Ai putea fi mai clar/ă în legătură cu asta?”</p>
Întrebări intrigante	<p>Provoacă modul de gândire al participanților și îi ajută să se gândească mai mult la subiect. „Acest lucru este tot timpul valid? Ce s-ar întâmpla dacă ar fi fals? Ce s-ar întâmpla dacă ai alege să acționezi altfel?”</p>
Solicitarea unor dovezi care să sprijine argumentul	<p>Solicită participanților să pună la dispoziție dovezi în sprijinul argumentelor. „Cum știm că acest lucru este valid? Ce motive ai să crezi că acest lucru este adevărat?”</p>
Solicitarea diferitelor puncte de vedere și perspective	<p>Solicită participanților să se gândească la alte puncte de vedere, viziuni, posibilități și perspective. „Este aceasta singura cale de rezolvare a problemei?”</p>

De ce punem întrebări?

Această listă evidențiază câteva dintre cel mai des întâlnite situații în care folosim întrebările.

Când punem întrebări	Descriere	Aplicare
Pentru a obține informații	Funcția cea mai importantă a întrebărilor este de a obține informații.	De exemplu, „Cum te numești?”

Pentru a deține controlul asupra unei conversații	Atunci când pui o întrebare preiei conducerea și controlezi direcția în care se îndreaptă conversația. Acest lucru ajută participanții să afle mai multe informații fără detalii inutile care ar afecta sănătatea conversației. De exemplu, interlocutorul ar putea spune ceva total irelevant pentru întrebarea pusă sau ar putea dori să schimbe firul conversației.	De exemplu, „Pe ce ne centram?” „Nu vreau să vorbim despre asta acum deoarece... (menționezi motivul)” „Haideți să ne gândim la asta și să explorăm această idee.”
Pentru a manifesta interes față de cealaltă persoană	Acest tip de întrebare este foarte util atunci când vrem să construim o relație și să manifestăm interes față de cealaltă persoană.	De exemplu, „Mă întreb ce crede X (numele persoanei) despre acest subiect.”
Pentru a clarifica o idee	Acest tip de întrebare este folosit, de obicei, pentru a clarifica ceva ce pare să fie neînțeles de ascultători. Scopul este de a reduce neînțelegerile dintre vorbitor și ascultător. Este utilizată în vederea stabilirii unei comunicări eficiente.	De exemplu, „Ce am învățat din asta...” „Vă spun această poveste pentru că...” „Scopul acestei povești este...”
Pentru a înțelege mai bine poziția unei persoane și/ sau dificultățile prin care trece o persoană	Acest tip de întrebare este folosit pentru a înțelege mai bine sentimentele, opiniile, credințele, atitudinile și dificultățile unei persoane.	De exemplu, în cabinetul unui medic, acesta i-ar putea pune întrebări pacientului pentru a-i pune un diagnostic cât mai corect. „Unde simți durerea?”
Pentru a examina cunoștințele unei persoane	Acest tip de întrebări permite examinarea cunoștințelor unei persoane într-un domeniu. De exemplu, toate tipurile de teste, examene și chestionare	„Cine a creat Cubismul, o mișcare artistică care a influențat, de asemenea, literatura și arhitectura în secolul 20?”
Pentru a-i încuraja pe oameni să gândească mai profund	Întrebările sunt folosite pentru a forța pe cineva să gândească mai profund și mai detaliat în legătură cu ceva.	„De ce crezi că încălzirea globală amenință clima în întreaga lume?” „Menționează trei motive care să aibă cea mai mare influență în schimbările climatice din lume.”

Ce să faci când pui întrebări?

Ce să faci când pui întrebări	Descriere	Aplicare
Arată că ascuți	Demonstrează că ești deosebit de interesat/ă de ceea ce se spune.	Semnale nonverbale precum zâmbetul, aprobarea, menținerea contactului vizual etc.

Încurajează răspunsurile diferite atunci când pui o întrebare	Atunci când este pusă o întrebare, încurajează răspunsurile diferite, oferă sprijin și cere clarificări dacă răspunsul nu este clar. Participanții ar trebui să se simtă liberi și să fie invitați să ofere diferite interpretări atunci când este pusă o întrebare.	„Ai putea să ne spui mai multe despre opinia ta?” „Ai putea să clarifici afirmația ta?”
Extinde timpul de așteptare	Atunci când e liniște după punerea unei întrebări, fii răbdător/ răbdătoare și așteaptă răspunsul. Interlocutorii ar trebui să știe de ce aștepți pentru a ști că le oferi timp. Oferă destul timp unei persoane atunci când este pusă o întrebare. Niciodată să nu eviți o întrebare.	Semnalele nonverbale vor fi utile atunci când aștepți un răspuns. Aprobarea, zâmbetul, manifestarea interesului sau încurajarea vor reduce disconfortul participanților. „Da, te ascult...” „Avem timp, nu-ți face griji...”
Ai grijă atunci când oferi feedback	Încurajează răspunsurile, dar evită laudele excesive și nesincere. Evită feedback-urile foarte generale precum, „ești foarte deștept/ deșteaptă”, „bună treabă”, „e minunat”. Atunci când oferi feedback trebuie să fii specific/ă și pozitiv/ă în legătură cu ceea ce spui și ar trebui să fie spus imediat după răspuns. Fii pozitiv/ă și asigură-te că participanții se simt în siguranță. E important ca feedback-ul tău să nu jeneze sau să-i facă pe participanți să pară neinformați în fața celorlalți.	„Da, e bine.” „O perspectivă interesantă.” „Ar dori cineva să adauge ceva diferit?”
Încurajează participanții să vorbească mai mult	Pentru a încuraja dialogul dintre participanți, redirecționează răspunsurile sau opiniile.	„Ar dori cineva să spună ceva legat de această idee?” „Ce altceva ai mai putea adăuga?”
Începe cu întrebări istețe care generează dialogul și încurajează gândirea	Folosește întrebări inteligente de început pentru a stimula gândirea sau dialogul. Poți, de asemenea, să folosești astfel de întrebări pentru a îndrepta audiența spre obiectivul subiectului sau al temei.	„Dacă un copac cade într-o pădure în care nu se află nimeni, tot se aude?”
Câteva tehnici de a pune întrebări		
	Folosește diferite tehnici de a pune întrebări, precum FPÎT, (<i>engl. PPPB</i>) sau ÎPAAE (<i>engl. APPLE</i>).	

<p>Formulzează, pune pauză, întreaptă-te și transferă (FPÎT, engl. PPPB)</p>	<p>Formulează o întrebare Pune pauză pentru a le oferi timp participanților să răspundă Îndreaptă-te spre persoană (pentru a-i ține pe elevi atenți) Transferă răspunsul respondentului către o altă persoană</p>	
<p>ÎPAAE (engl. APPLE)</p>	<p>Întrebare:</p>	<p>Pregătește-ți întrebarea dinainte.</p>
	<p>Pauză:</p>	<p>Oferă-le timp participanților și lasă-i să se gândească la ce ai întrebat. Regula de bază, oferă-le 3-5 secunde pentru a răspunde înainte de a te îndrepta spre alt participant.</p>
	<p>Alege:</p>	<p>Când pui o întrebare, întotdeauna să numești participantul folosind numele acestuia. Nu alege același participant de fiecare dată.</p>
	<p>Ascultă:</p>	<p>Ascultă participantul, oferă-i timp și încurajează răspunsul. Menține contactul vizual și folosește semnalele nonverbale pentru a încuraja participanții. Încearcă să folosești câteva cuvinte încurajatoare care să fie bogate și autentice. Ori de câte ori un participant răspunde la o întrebare, încearcă să folosești diferite cuvinte de laudă și încurajare. Evită să folosești tot timpul aceleași cuvinte deoarece ar putea părea nesincere. De exemplu, „foarte bine”, „perfect”, „un răspuns inteligent”</p>
	<p>Extinde și explică</p>	<p>Extinde răspunsul participantului și începe un dialog pe baza acestuia. Dacă răspunsul este incorect, redirectionează întrebarea către alți participanți. Spune „Acesta e un mod de a răspunde la întrebare, însă eu urmăresc și alte răspunsuri. Poate cineva să ofere o altă idee pentru a aborda această perspectivă?”</p>

Activități: (Preluate și adaptate din *Deliberation for Global Perspectives in teaching and Learning*)

- Studenții vor fi organizați în perechi, față în față. Se fac două rânduri de studenți: rândul A și rândul B.
- Fă o afirmație precum: “.....”
- Oferă-le perechilor de studenți timp pentru a se organiza și solicită-le să compună o **întrebare de clarificare** și o **întrebare de verificare** legate de subiect.
- Alege una dintre perechi pentru a împărtăși întrebările cu clasa. Dacă întrebările au fost formulate corect, ca întrebări de clarificare și verificare, felicită-i. Dacă nu, oferă-le sprijin și ajută-i să înțeleagă aceste tipuri de întrebări. Solicită-le alte întrebări până când vor pune întrebările corect.

Bibliografie

Anderson, M. (2013). *Techniques for questioning in your classroom*. Retrieved from <https://ictevangelist.com/5-techniques-questioning-classroom/>

Deliberation for Global Perspectives in Teaching and Learning. (2013). Handout: Clarifying and Probing Questions. Retrieved from <https://global.indiana.edu/documents/global-perspectives/clarifying-and-probing-questions-handout-step-2-define.pdf>

Leading Questions. (n.d.) Retrieved from: <https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-questions.html>

Questioning skills and techniques. (2011). Retrieved from: <https://www.skillsyouneed.com/ips/questioning.html> [Questioning Techniques Asking Questions Effectively. \(n.d.\). Retrieved from: https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm](#)

Skills You Need: Types of Question. (2011). Retrieved from: <https://www.skillsyouneed.com/ips/question-types.html>

2. Abilități de ascultare eficientă

Ascultarea înseamnă a-i oferi atenția unei persoane cu scopul de a înțelege semnificația sunetelor discursului. Cu toate acestea, acțiunea de a asculta este un proces activ care nu e limitat doar la limbajul vorbit, ci include și alte sunete din jurul nostru. Abilitățile de

ascultare sunt cruciale pentru comunicarea interpersonală și includ procese afective, cognitive și comportamentale complexe.

Ascultarea eficientă impune o minte deschisă și empatie față de alții. Ascultarea eficientă ar trebui să fie liberă de judecată, interpretări, justificări sau soluții preconcepute.

Elemente-cheie pentru ascultarea eficientă

	Ascultător ineficient	Ascultător eficient
Identifică ariile de interes	Nu manifestă interes pentru subiect dacă este slab gestionat.	Când ascuți conversații pe un subiect, caută idei noi și orice oportunități de învățare.
Fii atent la conținut, nu la modul în care este expus	Nu ascultă dacă conținutul este prezentat nesatisfăcător	Evaluează și judecă conținutul și nu pune accent atât de mult pe erorile de prezentare
Ai răbdare și abține-te	Tinde să contraargumenteze foarte ușor	Nu judeca până când discursul nu este finalizat.
Ascultă idei și gânduri	Este atent și ascultă fapte	Când ascuți, centrează-te pe tema principală
Deține abilități de luare de notițe	Este ocupat de formă, uită de conținut	Asigură-te că iei notițe bazându-te pe subiect și organizarea acestuia
Ascultarea la muncă	Nu manifestă energie și pretinde că ascultă	Manifestă vigilență și interes față de subiect
Evită stimulii care distrag atenția	I se distrage ușor atenția	Știe cum să se concentreze și să reziste împotriva stimulilor care distrag atenția.
Alege exercițiile minții	Caută materiale ușoare și le evită pe cele dificile	Acceptă și se bucură de materiale mai dificile și solicitante.
Fii deschis la minte	Manifestă reacții față de cuvintele emoționale	Înțelege cuvintele emoționale și le interpretează corect.
Controlează-ți gândurile și folosește limbajul cu grijă	Pare să viseze cu ochii deschiși dacă vorbitorul se exprimă încet	Cunoaște regulile ascultării eficiente. Evaluează, organizează mental și ia în considerare alte forme de comunicare nonverbală.

Pași pentru ascultarea eficientă

Menține contactul vizual	Arată că ascuți. Rămâi atent și folosește semnale verbale și nonverbale care indică faptul că ascuți.
Evită întreruperile și așteaptă momentul potrivit	Permite-i vorbitorului să termine de vorbit. Nu trece la o altă întrebare sau concluzie înainte ca vorbitorul să finalizeze discursul. Acest lucru ar putea fi foarte frustrant și ar putea provoca pierderea șirului ideilor.
Fii pregătit/ă să ascuți	Fă-te confortabil/ă și relaxează-te. Dacă nu poți face asta, va fi dificil să fii atent la vorbitor. Arată că ascuți. Angajamentul poziției tale transmite, de asemenea, un mesaj oratorului.
Oprește-ți mintea din a se rătăci	Suntem distrași ușor de gânduri interioare, planuri sau alte lucruri. Cealaltă persoană observă ușor când nu ești atent la conversație.

	Eliberează mintea de alte gânduri în timpul conversației.
Fii cu mintea deschisă	Nu judeca, nu întrerupe, nu oferi soluții bazate pe presupuneri.
Exersează arta oglinzirii	Arată că ești interesat/ă de conversație prin limbajul corpului. Manifestă reacții potrivite și sincere față de ceea ce se spune. Acest lucru asigură persoana că ascuți cu adevărat și ești implicat/ă în conversație.
Oferă feedback nonverbal pozitiv	Expresiile faciale sunt indicatori direcți ai gândurilor tale, deci fii atent/ă la limbajul corpului.

Factori des întâlniți care afectează eficiența ascultării

A asculta mai mult de o conversație în același timp: A vorbi la telefon în timp ce ai o conversație cu o altă persoană; a te uita la TV sau a asculta la radio în timp de vorbești cu cineva;

- **Înfățișarea persoanei cu care comunic:** ai putea acorda mai multă atenție unei persoane cu o înfățișare atrăgătoare, în detrimentul a ceea ce spune;

- **Subiectul nu este interesant:** Ești plictisit/ă sau dezinteresat/ă de subiect;

- **Distras/ă și neatent:** A fi distras ușor, a părea că visezi cu ochii deschiși, a te juca cu părul sau a te uita pe geam. A fi atent la alte lucruri, în defavoarea vorbitorului.

- **A nu te simți bine sau a fi obosit/ă:** A fi afectat fizic – a fi obosit/ă, a-ți fi foame, somn, sete sau a avea nevoie să folosești toaleta.

- **A nu empatiza:** A nu fi capabil/ă să te pui în locul celeilalte persoane. A înțelege ce auzi, însă a nu fi capabil/ă să simți empatie față de cealaltă persoană. A nu fi capabil/ă să controlezi dialogul interior și a trece de la „ei” sau „tu” la „eu” sau „mine”. A nu te putea pune în situația altor persoane.

- **A gândi eronat sau a avea prejudecăți:** a avea gândi eronat în funcție de rasă, religie, gen, vârstă etc. Ascultarea eficientă presupune a avea o minte deschisă spre ideile și oamenii care provin din diferite medii și cu experiențe diferite. Preconcepțiile sau gândurile eronate vor afecta ascultarea și nu vei putea acorda importanță față de ceea ce se spune.

- **Experiențele anterioare:** Cu toții suntem influențați de experiențele anterioare, ceea ce ne conduce spre concepții și judecată greșite. Când reacționăm la oameni în funcție de stereotipuri și gândirea personală, devenim mai puțin obiectivi și, prin urmare, tindem să nu ascultăm persoana. Înfățișarea și interacțiunile din trecut pot afecta negativ comportamentul nostru față de o anumită persoană.

- **Preocupările:** Când suntem prea ocupați cu gândurile noastre nu reușim să îi ascultăm eficient pe ceilalți. În special, atunci când suntem stresați/te, depășiți/te de situație sau îngrijorați/te.

▪ **A avea un mod de gândire rigid:** Pentru o ascultare eficientă avem nevoie de minți deschise. Încercarea de a-i înțelege pe ceilalți și o minte cu adevărat deschisă legat de motivele pentru care oamenii acționează diferit ne va ajuta să înțelegem ne înțelegem mai bine.

Bibliografie

[Barriers to Effective Communication. \(2018\). Retrieved from: https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html](https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html)

Kratz, D. M., & Kratz, A. R. (1995). *Effective listening skills*. Boston: McGraw-Hill.

Listening-from Wikipedia:

<http://www.wiki.zero.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvTGldzGVuaW5n>

7 Steps to Effective Listening. (n.d.). Retrieved from:

<https://www.careerattraction.com/7-steps-to-effective-listening/>

3. Comunicarea nonverbală

Comunicarea nonverbală este un proces de înțelegere și interpretare a mesajelor fără cuvinte. Potrivit experților, semnalele și mișcările nonverbale reprezintă o parte majoră în comunicarea noastră. Deși unele semne nonverbale semnifică aceeași informație în toate culturile, folosirea semnelor și a comportamentelor nonverbale poate fi diferită în diferite culturi, precum expresia facială. Comportamentele și indiciile nonverbale transmit o gamă largă de informații altora atunci când interpretează acțiunile celor din jur. Semnalele nonverbale arată informații importante celorlalți fără a folosi cuvinte. Deși unele semnale sunt folosite inconștient, acestea pot fi folosite pentru a face un impact asupra celorlalți în diferite situații. În viața de zi cu zi folosim poziții ale corpului, plecaciuni, gesturi, contact vizual, expresii faciale și ton al vocii pentru a transmite sentimente, gânduri și atitudini pe perioada comunicării interpersonale.

Expresii faciale	Sunt adesea folosite în comunicarea nonverbală. Expresiile faciale transmit informații importante celor care se află în sfera comunicării. De exemplu, un zâmbet sau o încruntare, împreună cu încrucișarea brațelor poate transmite un impact puternic și de mare influență asupra comportamentului persoanei respective. Fericirea, tristețea, mânia și frica pot fi exprimate prin expresii faciale similare și sunt foarte asemănătoare în toate celelalte culturi.
------------------	--

Gesturi	Sunt mișcări intenționate pentru a transmite informații fără a folosi cuvinte. Gesturile comune includ: a da din mână, a arăta cu degetul și folosirea degetelor pentru a indica numere. Dar, gesturile pot fi diferite în alte culturi. Același gest poate semnifica un alt lucru în două culturi diferite, care poate crea neînțelegeri culturale dacă nu este știut.
Comunicare vocală	Este diferită față de limba actuală. Include factori precum tonul vocii, accentul, ascuțimea sau volumul, etc. Aceste componente vocale pot avea o influență masivă asupra comunicării. De exemplu, accentul sau tonul vocii pe care îl folosești atunci când vorbești poate sugera un anumit înțeles care contribuie la puterea comunicării.
Postura și mișcarea	Postura și comportamentele pot fi încadrate în limbajul corpului. Asemenea comportamente pot transmite o gamă largă de informații. De exemplu, încrucișarea brațelor sau încrucișarea picioarelor pot fi interpretate de ceilalți ca fiind posturi defensive.
Spațiu personal	Variază în funcție de cultură, dar acordă un tip important de informații celorlalți. Nivelul spațiului personal de care avem nevoie este determinat de valorile culturale, caracteristicile personale și nivelul de familiaritate. Când interpretăm asemenea factori, trebuie să se țină cont de toate aspectele distanței personale.
Contact vizual	Ochii sunt transmițători importanți ai comunicării. De exemplu, privitul, privirea fixă, rata clipitului sunt comportamente nonverbale importante. Totuși, acest factor poate fi diferit în alte culturi. Privirea fixă continuă poate avea alt înțeles în culturi diferite.
Atingerea	Comunicarea prin atingere poate fi diferită în culturi diferite. Atingerea poate varia în funcție de statutul, genul sau vârsta persoanei. De exemplu, femeile tind să atingă mai des decât bărbații. Acest tip de gest poate transmite un mesaj diferit pentru femei față de ce ar transmite unui bărbat.
Aspect	Hainele, coafura sau tipul de culoare aleasă poate transmite informații și înțeles celorlalți. Este o metodă puternică a comunicării nonverbale. Aspectul poate avea un impact puternic faptului cum judecăm sau interpretăm alți oameni. Știm cu toții că primele impresii sunt foarte importante, în special la interviurile pentru serviciu.

Bibliografie

Cherry, K. (2018). Types of nonverbal communication. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

4. Bariere în comunicarea efektivă

Comunicarea impersonală poate da greș datorită unor anumite motive. În multe cazuri, ceea ce este spus poate fi înțeles sau interpretat greșit de cealaltă persoană. Ascultarea activă, clarificarea și reflecția sunt abilitățile necesare îmbunătățirii calității unei comunicări. Cei care comunică trebuie să țină seama de barierele care se produc în orice conversație.

Bariere des întâlnite în comunicarea efektivă

Folosirea jargonului	Folosirea jargonului sau a cuvintelor nefamiliare poate amenința persoana și întrerupe comunicarea.
Barierele emoționale și dificultăți	Unele subiecte pot fi tabu sau dificil de discutat. Aceste subiecte pot fi de politică, religie, sex, rasism, și oricare opinie care ar putea fi considerată inadecvată sau lipsită de popularitate.
Lipsă de atenție și confuzie	Uneori putem întâlni dificultăți în a asculta pe ceilalți. Suntem distrași de mulți stimuli și nu putem fi complet atenți la ceilalți.
Puncte de vedere diferite	Având un punct de vedere diferit poate influența comunicarea și poate acționa ca o barieră
Dizabilități fizice	Dizabilitățile fizice, precum problemele de auz, pot afecta comunicarea în mod negativ.
Barierele fizice care afectează comunicarea nonverbală	Inabilitatea de a vedea semnalele nonverbale, limbajul corpului și gesturile poate afecta comunicarea și mesajele nu sunt pe deplin înțelese. De asemenea, mesajele scrise sau alte metode de comunicare care se bazează pe tehnologie pot fi mai puțin eficiente decât comunicarea față în față.
Diferențe de limbă și accent	Inabilitatea de a folosi limbajul corect poate crea dificultăți în înțelegerea accentelor nefamiliare.
Stereotipurile și presupunerile greșite	Oamenii tind să audă ceea ce vor să audă față de ce este spus și să sar la concluzii greșite.
Diferențe culturale	Diferențele culturale variază enorm în ceea ce privește comunicarea.

Bibliografie

Barriers to Effective Communication. (2018). Retrieved from:

<https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>

5. Factorii care influențează motivația și atenția adulților

Strategii	Descriere
1. Crează experiențe utile și relevante bazate pe grupul de vârstă cu care lucrezi	Cursanții adulți apreciază mai mult cunoștințele practice decât cele teoretice. Materialele pentru învățare ar trebui să fie puse în practică cu ușurință și să fie relevante subiectului.
2. Facilitează curiozitatea și explorarea	Precum copiii, adulților le place de asemenea să își formeze cunoștințele folosind unelte utile și interesante precum filmulețe, lecturi, prezentări, referințe, etc. Într-un mediu atractiv și explorativ, cursanții sunt mai predispuși să fie inspirați și mai interesați în a învăța noi informații.
3. Permite utilizarea platformelor de socializare	Uneltele de socializare media sunt ustensile puternice pentru colaborare, împărtășire și comentare despre grupurile de susținere sau interes. asemenea unelte sunt bune pentru crearea discuțiilor în grupurile de interes. Prin platformele de socializare

	oamenii pot împărtăși informații, învățând noi metode pentru a face față situațiilor dificile.
4. Îmbogățește mediul de învățare cu elemente personalizate	Prezentarea filmelor fără elemente personalizate nu va îmbunătăți nevoile familiilor. Ca formator, ai nevoie să inviți profesioniști, experți, specialiști precum și să folosești filme pentru a îmbogăți mediul de învățare.
5. Folosește studii de caz când îi înveți abilități de rezolvare a problemelor	Crează un mediu bun de învățare care poate facilita învățarea abilităților de rezolvare a problemelor. Discută diferite cazuri asociate și învață-i abilități care o să îi ajute.
6. Folosește umorul	Folosește umorul atunci când predai deoarece va funcționa bine chiar și cu cei mai nemotivați cursanți.
7. Conectarea informațiilor într-un mod simplu și semnificativ	Divizează informațiile care duc la învățare și conectează noile informații în pași mărunți. Acest lucru va ajuta cursanții să asimileze și să înțeleagă noile informații.
8. Aduă pauze interesante/attractive care ar stimula interesul în audiență	Când începi discursul, fă un rezumat a celor ce urmează să fie discutate, dar nu menționa toate părțile atractive de la început.
9. Stimulează cursantul	Încurajează-i să gândească diferit și adresează întrebări care ar stimula gândirea.
10. Folosește materiale vizuale	Cea mai mare parte a învățatului se petrece vizual. Acordă atenție acestui detaliu.
11. Să fii respectuos cu ceilalți	Arată-ți respectul și fii sincer.

Cum să captezi atenția publicului?

Spune o poveste interesantă: Povestitul este una dintre cele mai puternice metode de captare a atenției. Poate fi o poveste personală sau o poveste a unei persoane care poate să inspire. Poți, de asemenea, să spui o glumă, o fabulă, o anecdotă, etc. În acest fel vei capta atenția publicului.
Adresează o întrebare care ar stimula gândirea: Stârnește curiozitatea și motivează publicul să se gândească la un răspuns asupra unei întrebări retorice.
Prezintă o statistică șocantă: Rezultatul statistic ar trebui să fie relevant prezentării tale. Acesta captează atenția publicului care îți va răspunde pozitiv.
Folosește un citat cu impact puternic: Începe-ți discursul cu citate relevante și semnificative. De exemplu, "Dacă doi oameni sunt de acord asupra oricărui lucru, unul dintre ei este inutil" Mark Twain
Prezintă o fotografie captivantă: Folosește fotografiile în locul textelor pe cât de mult posibil. O imagine relevantă și de bună calitate poate crește înțelegerea, stimulează imaginația publicului și face mesajele mai clare și memorabile.
Prezintă un film scurt: Filmele provoacă reacții emoționale. Spre deosebire de text, poate influența oamenii mult mai rapid și poate transmite mesajul spre inimile oamenilor.

Bibliografie

Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. (n.d.) Retrieved from: http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-

[adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm_medium=link](https://elearningindustry.com/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm_medium=link)

Pappas, C. (2013). *17 tips to motivate adult learners*. Retrieved from: <https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners>

17 Tips To Motivate Adult Learners. (2013). Retrieved from: <https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learner>

7 Excellent Ways to Start a Presentation and Capture Your Audience's Attention.(2014) Retrieved from: <http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-apresentation-and-capture-your-audiences-attention>

6. Congruența și alte componente care construiesc relații de încredere în cadrul sesiunilor de formare

Trei concepte de bază (congruență, tratare pozitivă necondiționată și înțelegerea empatică autentică) care sunt dezvoltate de Carl Rogers, sunt componentele principale ale unei relații terapeutice între client și terapeut. Acestea sunt componente de bază legate de ceea ce face un terapeut pentru a arăta acceptarea și valorizarea clientului ca persoană.

Potrivit lui Carl Rogers, trei concepte sau atribute constituie partea principală a relațiilor interpersonale, iar acestea includ congruență, tratare pozitivă necondiționată și înțelegerea empatică autentică.

Congruența: Potrivit lui Rogers, aceasta este cea mai importantă parte a relațiilor interpersonale. Acest lucru presupune că terapeutul/ formatorul este autentic, real și sincer în interacțiunile cu interlocutorul. Aceasta va permite stabilirea unei relații de încredere între formator și participanți. Această atitudine va ajuta formatorul să facă față cu bine comportamentelor negative sau agresive ale participanților. Atitudinea pozitivă, autentică a formatorului ar putea să îi facă pe participanți să se simtă bineveniți și acceptați, ceea ce duce la stabilirea încrederea în judecata proprie.

Tratarea pozitivă necondiționată (TPN): Se referă la abilitatea formatorului de a arăta grijă autentică față de participanți. E important pentru aceștia să se simtă confortabil acceptați de formator. Formatorul trebuie să le transmită participanților sentimente de acceptare și valorizare, ceea ce va crea o zonă de confort și le va permite să ia parte cu entuziasm la curs. TPN le permite participanților să fie deschiși și să vorbească liber despre dificultăți fără teama de a fi judecați.

Înțelegerea empatică autentică: Aceasta se referă la abilitatea terapeutului de a înțelege într-un mod sensibil și corect sentimentele și experiențele participanților. Este important să atragem atenția asupra faptului că formatorul nu trebuie să fie afectat peste măsură și pierdut din cauza sentimentelor participanților. Rogers (1975) descrie înțelegerea empatică autentică ca: „Dacă sunt cu adevărat deschis față de modul în care viața este experimentată de o altă persoană... dacă pot lua lumea ei sau a lui în a mea, atunci risc să văd viața din perspectiva lui sau a ei... și să fiu schimbat eu însumi, și noi cu toții rezistăm în fața schimbării. De timp ce toți rezistăm în fața schimbării, tindem să vedem lumea celeilalte persoane doar în termeni proprii, și nu în ai ei sau ai lui. Apoi o analizăm și o evaluăm. Aceasta este natura umană. Nu înțelegem lumea lor. Dar atunci când terapeutul înțelege cu adevărat ce înseamnă să fii în lumea altei persoane, fără a dori sau a încerca să o analizeze sau să o judece, atunci terapeutul și clientul pot cu adevărat să înflorească și să crească în acel climat.”

Bibliografie

Carl Rogers' Core Conditions. (2018). Retrieved from <https://counsellingtutor.com/counselling-approaches/person-centred-approach-to-counselling/carl-rogers-core-conditions/>

Rogers Three Characteristics/Attributes Needed for Client-Therapist Relationship. (n.d.). Retrieved from <http://web.cortland.edu/andersmd/ROGERS/char-a.html>

7. Cum să faci față situațiilor dificile

Formatorii întâlnesc multe situații dificile în timpul cursurilor și au nevoie să fie echipați cu o varietate largă de tehnici care să îi ajute să rezolve probleme legate de oameni sau situații. Astfel de oameni sau situații ar putea avea câteva puncte comune. Oamenii dificili de multe ori nu vor avea opinii similare cu tine pe mai multe subiecte și vor încerca să te provoace în acest sens.

Trebuie, de asemenea, să fii atent la diferențele culturale, barierele de limbaj sau alte persoane dificile care sunt pregătite să provoace, să întrerupă, să pună la îndoială, să întrerupă ordinea gândurilor sau a conversației și să pună în pericol buna desfășurare a cursului.

Câteva sfaturi.

- Începe la timp;
- Nu permite stimulilor care distrag atenția să preia controlul asupra cursului.

Cum să faci față situațiilor dificile	
Abilități față în față	Trei abilități cruciale ar trebui să fie folosite în timpul întâlnirilor față în față: ascultare, claritate, vorbire . Cei mai mulți oameni încearcă să arate poziția lor și ar putea să nu ofere destul timp celorlalți. Arată-i ascultătorului că îl înțelegi. Înțelegerea unei persoane nu implică a fi de acord cu aceasta. Asigură-te că persoana se simte ascultat/ă și valorizată.
Minimizarea conflictelor culturale	Multe situații dificile provin din diferențele de cultură și stiluri. Fii atent și sensibil la diferențele dintre oameni. Niciodată să nu insulti sau să nu critici persoana care pune întrebarea. Nu fi sarcastic/ă sau nepoliticos/ nepoliticoasă.
Controlează-ți bine emoțiile	E necesar să fii conștient/ă de emoțiile tale și să nu le lași să te controleze.
Cum să faci față conflictelor	
<ul style="list-style-type: none"> • Competiția – Eu voi câștiga 	Dacă concurezi, există un/o singur/ă câștigător/ câștigătoare. Evită să te implici în argumente subiective/ personale/ opinii. Fii asertiv/ă, nu agresiv/ă. Dacă nu știi, acceptă acest lucru.
<ul style="list-style-type: none"> • Fă compromisuri 	Acest lucru presupune a fi asertiv/ă și cooperant/ă. Reduce tensiunea. Dar niciodată să nu faci un compromis cu care nu te vei simți comod mai târziu.
<ul style="list-style-type: none"> • Colaborează 	Presupune meditația și rezolvarea problemei cu demnitate și obținerea unui lucru din situație.
<ul style="list-style-type: none"> • Acomodare și evitare 	Este o strategie care include parțial renunțarea, însă acomodarea nu ar trebui să fie folosită ca lipsă de voință sau ca stagnare. Evitarea nu va schimba nimic, iar problemele vor continua să existe.
<ul style="list-style-type: none"> • A face față întrebărilor ostile 	E nevoie să rămâi rațional/ă. Arată că ascuți și încearcă să găsești ceva cu care ești de acord în conversația cu persoana care întreabă.
<ul style="list-style-type: none"> • Lucruri pe care să le eviți 	Evită să intri într-o polemică. Niciodată să nu te contrazici: ca ultimă soluție, „fii de acord cu a nu fi de acord”.
<ul style="list-style-type: none"> • Minimizarea întrebărilor fără legătură 	Uneori participanții ar putea adresa multe întrebări fără legătură cu subiectul. Ai grijă la întrebările care îndreaptă conversația spre tematici fără legătură cu subiectul. Fii sensibil/ă la întrebările care ar putea domina situația.

Bibliografie

Soft skills: how to deal with difficult situations. (2015). Retrieved from: <http://www.cimaglobal.com/Pages-that-we-will-need-to-bring-back/Insight-2015/Insight-January-2015/Soft-skills-how-to-deal-with-difficult-situations/>

8. Oferirea și primirea feedback-ului

”Feedback-ul reprezintă oferirea de informații înainte, pe durata și după o anumită experiență” (MacNaughton & Williams, 2004, p.96). Un feedback poate fi verbal, dar și non verbal, precum aplecarea capului, zâmbitul, etc. Feedback-ul poate oferi informații participanților cu privire la ce au făcut. Feedback-ul informează participanții despre acțiunile lor permițându-le să evalueze dacă ceea ce au făcut este corect sau greșit. Poate oferi informații clare despre faptele lor și îi ajută să le evalueze. Feedback-ul verbal poate fi mai benefic decât cel nonverbal deoarece este precis și nu oferă informații greșite. Cuvintele pot fi de un mai mare ajutor decât comportamentele nonverbale deoarece vor oferi o idee clară unei persoane despre acțiune sau comportament.

Feedback-ul verbal este foarte benefic atunci când descrie ceea ce face o persoană decât dacă atribuie o judecată de valoare unei acțiuni. Feedback-ul va fi cel mai puternic atunci când descrie acțiune, comportamentul sau un incident specific. Este foarte important să oferim feedback imediat după comportament. Acest fapt poate ajuta persoana să judece acțiunea și să evalueze consecințele comportamentelor (MacNaughton & Williams, 2004).

Principii orientative de a oferi și a primi feedback

Oferirea de feedback

- Începe cu partea pozitivă explicând ce a funcționat
- Inițiază contact vizual și ascultă cu atenție
- Folosește liniștea corect și sincronizat
- Fii atent la indicii (limbajul verbal și cel a trupului)
- Folosește clarificare
- Fii clar și concis
- Rezumă
- Empatizează
- Fii pregătit să oferi alternative și fii specific
- Utilizează metode alternative de abordare și oferă timp pentru discuții
- Încurajează comentariile (nu există criticism fără recomandări)
- Evită termeni negativi și oferă termeni pozitiv (ex: să se îmbunătățească)
- Oferă observații criticism constructiv
- Folosește propoziții care încep cu “... mă întreb dacă ai încercat... “ sau “... probabil că ai fi putut...” sau “...uneori găsesc ... de ajutor ...”
- Fii atent la diferența dintre intenția și efectul unui comportament sau comentariu

- Fii pregătit să discuți probleme de atitudine sau etică dacă/atunci când acestea vor apărea.
- Evită să judeci și să folosești comentarii care pot trezi sentimente defensive sau negative (de exemplu, spune “ceea ce ați spus sună ...” decât “o/îl ataci”)

Ce să nu faci când oferi feedback

- Nu critica fără a oferi o recomandare constructivă;
- Nu comenta sau ataca caracteristicile personale;
- Nu folosi generalizarea;
- Nu arăta bunătate și afecțiune nesincere;
- Evită să fii defensiv/ă și nu promova discuțiile aprinse.

Bibliografie

Clinical Teaching Skills: A Guide for Facilitators. (n.d) Retrieved from: <https://faculty.londondeanery.ac.uk/guide-for-facilitators/files/CTS%20%20Notes%20for%20facilitators.pdf>

Effective Questioning Elearning. (n.d.) Retrieved from: <http://www.kineo.com/services/elearning/ready-to-go-learning/trainer-development/effective-questioning>

Giving feedback. (1999). Retrieved from <https://www.bmj.com/content/318/7200/S2-7200>

Giving Feedback Boosting Your People's Confidence and Ability. (n.d.) Retrieved from: https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_98.htm

How to Ask Good Questions: Communication Skills Training in Sydney, Melbourne. (2013). Retrieved from <https://pdtraining.com.au/blog/effective-communication-course2/effective-communication-skills-training-good-questions/>

MacNaughton, G., & Williams, G. (2004). *Teaching Young children: Choices in theory and practice*. London: Open University Press.

Questioning Skills for Managers-Ask More Tell Less. (2018). Retrieved from: <https://www.leadershipdirections.com.au/core-skills/questioning>

Teachers' Toolkit Guidelines for giving and receiving feedback. (n.d.) Retrieved from: <https://faculty.londondeanery.ac.uk/e-learning/teachers-toolkit-guidelines-for-giving-and-receiving-feedback>

<https://www.e-lfh.org.uk/programmes/educator-hub/>

I.6. STRUCTURA PROGRAMULUI DE FORMARE

Otilia Clipa

Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava

Programul de formare este cel care propune schimbarea informațiilor și, mai ales, a atitudinilor față de calitatea vieții și a posibilităților de a experimenta starea de bine în școală și familie. Prin participarea la programul de formare se demonstrează că sunt organizații care învață (Senge, 2016), care doresc să implice participanții (profesori, membri ai familiei, persoane active în organizații etc.) în procesul de învățare prin colaborare, oferind noi oportunități de învățare, încurajând cercetarea, experimentarea stării de bine colective, prin rezolvarea sistemică a problemelor. În structura programului de formare detaliem tematica, motivarea alegerii programului de formare, obiectivele programului, cadrul conceptual și structura sesiunii de formare.

1. Tema

Stabilirea temei pentru programul de formare continuă este un element foarte important pentru impactul acestuia, pentru modalitatea de realizare și pentru stabilirea echipelor de formatori. Tematica abordată în programul de formare este aleasă în funcție de tendințele din cercetarea și practica din domeniul Științelor Educației care ar putea aduce un plus de calitate în viața comunităților educaționale.

Tema propusă pentru sesiunea de formare este fixată în funcție de răspunsurile la patru întrebări (Leigh, 2006):

- Există o problemă? Este una semnificativă? (identificarea problemei);
- Dacă problema este identificată atunci pot fi găsite soluții prin sesiunea de formare? (descrierea soluțiilor);
- Sesiunea de formare poate ajuta la rezolvarea problemei? (aplicarea training-ului);
- Ce rezultate își propune să atingă sesiunea de formare? (fixarea obiectivelor de formare).

De asemenea, ideea centrală a programului de formare este generată de conținuturile informaționale, de cursanții cărora li se adresează, ceea ce determină implementarea programului de formare în acord cu obiectivul general care detaliază tema centrală. Tema

propusă va fi abordată prin structurile învățării experiențiale și va avea ca și consecință dezvoltarea unui proces de învățare plin de sens.

2. Argumentare

Argumentarea ideii centrale a programului de formare reprezintă cartea de vizită a acestuia și prezintă atât conținutul informațional cât și modalitățile de formare. Multe dintre deciziile de a participa la un program de formare depind de argumentarea autentică a acestuia. Un argument trebuie să fie bine întocmit, clar, sugestiv, să invite la interogații și găsirea soluțiilor pentru probleme concrete educaționale.

Argumentarea programului are în componența sa domeniul, tematica, scopul, prezentarea succintă, justificarea necesității abordării temei formării, o descriere a activităților de formare, grupul țintă căruia i se adresează, impactul și eficiența estimată a programului de formare.

3. Obiective

Obiectivele propuse ale programului de formare exprimă cu maximă claritate ceea ce urmează să fie realizat în proiect. Acestea constituie elemente-cheie în funcție de care se contruiesc celelalte componente ale programului de formare: activități, modalități de realizare, tehnici de evaluare.

Obiectivele cursurilor de formare sunt formulate ca enunțuri sintetice, operaționale, măsurabile, consecutive rezolvării problemei. Obiectivele exprimă rezultatele care trebuie atinse prin cursul de formare și prin rezolvarea problemei. În vederea formulării corecte a obiectivelor trebuie să aducem răspuns următoarelor probleme (Gherguț & Ceobanu, 2009):

- Ce ne propunem prin cursul de formare?
- Care este grupul pe care dorim să îl formăm?
- Care este direcția schimbării pe care o propunem ? (creștere, reducere, ameliorare etc.);
- Care este ponderea schimbării?
- Care este termenul prevăzut pentru atingerea acestora?

Obiectivele programului de formare fac referire la conținuturi informaționale, procedurale și atitudinale.

Formularea obiectivelor programului de formare poate (Leigh, 2006):

- Stabili direcția de formare (oferă indicații clare despre ceea ce se dorește a fi realizat prin cursul respectiv);
- Reliefarea standardelor de formare;
- Asigurarea coerenței (realizează consistența internă a programului și relevanța pentru domeniul formării).

Finalitățile urmărite în urma absolvirii unui curs de formare pot fi:

- Analizarea informațiilor actualizate, de specialitate;
- Reproducerea și înțelegerea domeniului și a relațiilor cu alte discipline și arii profesionale;
- Familiarizarea cu cele mai recente dezvoltări ale cunoașterii;
- Aplicarea metodelor specifice investigării domeniului;
- Capacități de sintetizare și interpretare a unui set de informații;
- Abilitatea de rezolvare a unor probleme de bază și evaluare a concluziilor;
- Capacitatea de a comunica și demonstra soluțiile alese.

Într-un studiu din 2005, clujeanul Vasile Chiș (2005) afirma că structurile educaționale ar trebui focalizate pe formarea „competențelor instrumentale, interpersonale și sistemice”. Competențele interpersonale presupun: abilități critice și autocritice, atitudini și comportamente constructive, capacitatea de a lucra în colaborare cu alții, capacitatea de a colabora cu specialiști din diverse domenii, atitudini pozitive față de diversitate și multiculturalitate, capacitatea de a lucra în context internațional, ținută morală. Competențele sistemice au în componența lor: capacitatea de aplicare a cunoștințelor în diverse contexte practice, abilități de cercetare, capacitatea de a învăța, capacitatea de adaptare la situații noi, abilități de a conduce grupuri de persoane, capacitatea de a înțelege cultura și obiceiurile altor popoare, capacitatea de a lucra autonom, cunoștințe și abilități de proiectare, spirit întreprinzător, antreprenorial, preocupare pentru calitate, standarde înalte, dorința de succes. Considerăm că toate aceste abilități, ce se pot constitui în repere inițiale care pot fi dezvoltate prin mai multe cursuri de formare.

De asemenea, pentru spațiul european, finalitățile în programele de formare se înscriu nu numai pe linia aprofundării unor domenii foarte stricte, ci mai ales pe „transferul de cunoștințe” (*le transfert de connaissances*). Cercetători din domeniul științelor educației (Ph. Mierieu, M Develay, L. Resnick, Ph. Perrenoud etc) au dezbătut problema fundamentală a transferului de cunoștințe ca finalitate pentru formarea formatorilor. Cercetătorii domeniilor de formare operaționalizează transferul printr-o serie de afirmații și interogații: „Natura transferului: transpoziția competențelor, ajustarea, adaptarea, reordonarea și reorganizarea

cunoștințelor; Care sunt prioritățile între cunoașterea domeniului sau a metodologiei? Există o matrice de cunoaștere a disciplinei? Cum pot fi identificate și facilitate achizițiile lor? Cum se situează transferul față de achiziția generală a cunoașterii? Ce raport poate fi între cunoașterea declarativă și cea procedurală? Există cunoștințe comune (interdisciplinaritate)? Unde se situează cercetătorul față de acestea?” (Ph. Mierieu, 1996). Mai ales în cadrul programului de formare, obiectivele acestuia presupun abordări interdisciplinare care implică experți în domenii conexe și re-cadrarea experiențelor de învățare în condiții noi de aplicare.

În plus față de finalitățile de natură cognitivă se urmăresc și obiective de natură afectivă, caracterială, atitudinală, deoarece este, poate, ultima formă instituțională de educație care oferă posibilitatea desăvârșirii personalității cursantului.

În discuțiile recente privind ceea ce ar trebui să se dezvolte, se subliniază că formatorii își pot extinde serviciile către comunitatea în care ființează. Spațiul de formare se adaptează permanent la nevoile și cerințele naționale, dar și a celor regionale. Aceasta pentru că studenții urmează să se integreze activ și în cunoștință de cauză în comunitatea existentă. În aceste sens, Charles Temple, ne asigură că „încă de pe vremea lui Comenius, profesorii au recunoscut nevoia de a se lega învățarea academică de realitate și au dezvoltat învățarea experiențială” (2003, p. 87). Participarea democratică și angajamentul civic poate fi modelat prin „**învățarea în serviciul comunității** (*service learning*)” ca și aplicarea în practică a unor concepte și idei teoretice. În cursurile care implică activități de învățare în serviciul comunității, cursanții sunt invitați să lucreze, pentru o vreme, în agenții locale ale unor instituții publice. S-a constatat, astfel că evaluările ulterioare tind să fie cu atât mai bune cu cât gradul de implicare în aceste activități este mai mare. Acest angajament este cu atât mai potrivit cu cât tema face referire la familie sau sanatatea psihică și fizică a comunității.

În același sens al formării civismului, I. Neacșu consideră că „educația liberală” reprezintă o provocare la adresa socialului și a cursurilor de formare. Autorul descrie ca finalități: „educarea în spiritul educației civice, dezvoltarea virtuților intelectuale (de tipul: capacitate de argumentare puternică, independență și deschidere intelectuală, raționament disciplinat, expresivitate, toleranță, standarde calitative în critică, simț estetic, curiozitate intelectuală, sensul puternic al pozitivității, capacitate de schimbare a vieții prin educație continuă), dezvoltarea trăsăturilor comportamentului de lider specific societății democratice, promovarea și utilizarea mai largă a bibliotecilor și a laboratoarelor mass-media, angajare profundă în social”.

Competențele care se urmăresc a fi dezvoltate prin cursurile de formare creionate în studiile lui J. Heywood ar fi cele care urmăresc formarea morală și promovarea deprinderii de

a filosofa (*philosophical habit of mind*) în termenii de moderație, calm și echitate, dar și cele care se referă la formarea unei concepții asupra adevărului („comprehensive view of truth”) care trece dincolo de disciplinele științifice, a legăturii dintre ele și a respectării valorilor lor. De aceea, ar fi bine ca în cadrul acestor cursuri se fie propuse competențe care să dezvolte judecata reflexivă. Se accentuează formarea competențelor metacognitive mai ales pentru cursanții care au deja o expertiză și o experiență vastă și care pot re-cadra conceptele noi în sistemul de informații format.

Finalitățile unui curs de formare trebuie să țină seama de caracteristicile învățării adulților deoarece cursanții – adulți au o experiență foarte bogată, iar rezultatele propuse ale cursului se pot afla în sfera nevoilor acestora, a ghidării participanților în a aplica rapid soluțiile oferite, în a acționa și reflecta asupra posibilelor rezolvări, în a utiliza perspectivele multiple pentru analiză și prin deschiderea orizonturilor de învățare permanentă (Clipa, 2017).

Stadiile sunt detaliate de autor și din perspectiva rolului profesorului, a cunoașterii și a studentului și a itemilor evaluării care pot contribui la proiectarea obiectivelor. Cunoscând **stadiile de dezvoltare psihologică a personalității cursantului, formatorul** ar trebui să organizeze cursul astfel încât:

- să li se acorde cursanților variante, materiale care invită la interpretări multiple, precum și la provocarea de a-și apăra propriile argumente,
- este recomandabil să consulte părerile colegilor care au alte puncte de vedere; aceasta îl ajută să-și ajusteze și să-și construiască propria convingere;
- să fie încurajați să reflecteze (și în scris) asupra modalităților prin care au ajuns la acele rezultate.

J. Orrell (2005, p. 2) încearcă să ne ofere câteva repere privind metodele de învățare ale cursanților. Autoarea realizează o posibilă taxonomie a abilităților de învățare, care pot duce la niveluri mai mari de aprofundare: cercetarea (colectează, analizează, organizează idei și informații), comunicarea (capacitatea de a exprima idei și informații coerent), rezolvarea de probleme (punerea problemelor, fixarea ipotezelor și evaluarea), utilizarea de idei matematice și tehnice, pentru managementul propriu (planificarea, fixarea priorităților și organizarea activităților), activitatea împreună cu alții și în echipe, utilizarea de tehnologii diverse și autoreflexia.

Pentru a operaționaliza finalitățile propuse ale cursului de formare se recomandă utilizarea caracteristicilor SMART (specifice, măsurabile, realizabile, relevante, la termenul stabilit) (Specific, measurable, attainable, relevant, time-bound):

- specifice – se află în legătură directă cu obiectivele generale pe care cursul urmărește să le formeze;
- măsurabile – să fie cuantificabile, precise și să permită abordarea statistică a acestora,
- realizabile – să permită colectarea informațiilor prin costuri rezonabile,
- relevante – să se refere la aspecte importante, semnificative pentru cursanți și formatori;
- accesibile la termenul stabilit – să permită colectarea și accesarea informațiilor în timp util pentru a avea efecte asupra deciziilor sistemice ce pot fi luate.

4. Cadrul conceptual

Cadrul conceptual al cursului de formare face referire la conținutul și integrarea acestuia în tendințele de formare din domeniul educațional.

Dacă rezultatele cursului de formare sunt diverse și ating structuri profunde ale personalității, iar competențele propuse a fi formate sunt complexe, atunci conținuturile din cadrul cursurilor ar fi bine să conțină teme în care:

- structurarea conținuturilor învățării în funcție de logica domeniului științific, dar și de **logica didactică** – ceea ce înseamnă că formatorul cunoscător profund al domeniului propriu științific ar trebui să-și transforme discursul astfel încât cursanții să acceseze noțiunile științifice cu ușurință (**transpoziția didactică**);
- structurarea conținuturilor astfel încât să folosim abilitățile formate în trecut și conținuturile învățate pe care să le punem în cadre conceptuale noi (**învățarea retrospectivă**), învățarea în paralel cu predarea (**învățarea concurentă**) și învățarea care deschide noi orizonturi (**învățarea prospectivă**) (Beard & Wilson, 2006);
- proiectarea unităților de învățare ar trebui să țină cont de legăturile **interdisciplinare** care pot fi realizate, pentru ca formații să fie obișnuiți să gândească în cadre mai largi decât un domeniu foarte strict specializat și să poată aplica soluțiile în contexte cât mai variate;
- formatorul poate conecta acțiunea din educație cu reflecția asupra acesteia utilizând astfel teoriile învățării după Kolb, 1984 și 2012; Revans 1982, Shon, 1983, Beard & Wilson, 2006, Wagner, 2014;
- formatorul ar trebui să știe și să aplice **metode** active și metode specifice învățării adulților prin care să fie considerată experiența acestora. De aceea, un curs de formare

presupune abordarea dinamică a conținuturilor predate astfel încât absolvenții cursului să fixeze în fapt informațiile și soluțiile actualizate;

- formatorul trebuie să **predea** nu doar informații deja prelucrate, ci și **interogații**, trebuie să stimuleze curiozitatea intelectuală, să încerce rezolvarea unor probleme specifice, să obișnuiască cursantul să se adapteze unor situații variate; în cursurile predate ar fi bine să se regăsească situații problemă sau atitudinea din timpul predării să fie una permisivă, propice creării ipotezelor și a soluțiilor creative;

- o altă temă importantă a formării s-ar putea referi la metode de stimulare a creativității care să fie modelabile metodelor de **cercetare/ inovare** ale domeniului; de asemenea, formatorii vor trebui să obișnuiască cursanții să interpreteze critic materialele bibliografice, să respecte proprietatea intelectuală, să aibă curajul responsabilității și al probității față de ideile și soluțiile educaționale propuse (Wagner, 2014);

- formatorul ar trebui să modeleze personalități și prin prisma utilizării **metodelor de stimulare a comunicării în contexte diferite (e-comunicare) și prin canale variate**, să încurajeze dezvoltarea competențelor de comunicare pe diverse căi și să utilizeze spații multimedia pentru aceasta; aceste capacități sunt indispensabile în societatea cunoașterii și a descoperirilor de noi tehnologii de comunicare;

- de asemenea, un alt capitol al formării este unul care se referă la urmărirea dezideratului de a învăța să trăiești împreună cu alții, de a coopera, de a **lucra în echipă** (Senge, 2016); accentul în ultimii ani a fost pus pe „re-construirea” adevărurilor științifice prin utilizarea lucrului în echipă, pentru aceasta universitarii pot crea adevărate „atelieri de efervescentă intelectuală”;

- o altă temă capitală este cea care se referă la formarea cursanților pentru a fi deschiși **provocărilor interculturale**, multiculturale; pentru a reuși în „satul global” trebuie să poți comunica eficient în mai multe limbi străine și să te poți adapta unor culturi diferite de cea maternă;

- pentru a putea măsura dacă toate aceste obiective și conținuturi au fost atinse trebuie să utilizăm **metode, forme și tipuri de evaluare** adecvate, de aceea un curs de formare adecvat face referiri la modalități inovative de măsurare a competențelor formate.

5. Sesiunea de formare

➤ *Introducere*

În cadrul sesiunilor de formare, paideia se realizează prin intermediul strategiilor educaționale. Metodele constituie o variabilă foarte importantă în ecuația unei activități de

formare reușite. Metodele didactice sunt purtătoare de mesaj între cei doi actori ai formării educaționale. De cele mai multe ori, însă, metoda nu are valoare în sine, ci „devine” valoroasă prin măiestria și creativitatea formatorului. De aceea, este foarte important pentru un formator sau viitor trainer să cunoască, din perspectivă teoretică și practică, cutia cu metode de care poate dispune un formator eficient. Vom începe incursiunea în câmpul metodologic prin definirea termenilor utilizați. Cuvântul „metodă” este derivat etimologic din grecescul „methodos” (*odos* = „cale” și *metha* = „spre, către”) care înseamnă „drum spre...”, „cale de urmat” în vederea atingerii unui scop determinat sau mod de urmărire, de selectare, de cercetare și descoperire. De fapt, este un drum care conduce la cunoașterea realității și la transformarea acesteia. Finalitatea „drumului de urmat” poate fi diversă: de la formare continuă la cercetare, la cunoașterea și dezvoltarea personalității (creativitate, antrenament intelectual). În acest sens, am putea spune că metodele de formare sunt apropiate de metodele de cercetare științifică, deoarece atât actul de formare cât și cel de învățare este unul de cunoaștere, de recunoaștere, de inovare. Profesorul oferă prin intermediul metodologiei oportunitățile de învățare, de redescoperire a unor adevăruri de către cursanți, de găsire a unor răspunsuri la situațiile problemă, de re-cadrare a situațiilor concrete întâlnite. În situații diferite de formare putem întâlni tehnici mai limitate ca arie de acțiune și care se numesc procedee. Procedeele este un detaliu, o particularizare sau o componentă a metodei. Putem spune că metoda este un ansamblu (sistem) de procedee. Aceasta înseamnă că metoda capătă coloraturi diferite în funcție de îmbinarea de procedee alcătuitoare.

Procedeele se pot schimba în interiorul metodei fără a afecta valoarea ei. Varietatea procedeelelor dinamizează metoda, îi conferă valoare adaptativă mai mare (este circumstanțială, în funcție de situații și obiective concrete). Între metodă și procedee relațiile sunt biunivoce, adică procedeele poate fi ridicat la rang de metodă în anumite condiții, dar și metoda poate deveni procedee în cadrul altei metode. Aceste combinații de metode și procedee sunt utile mai ales în situațiile de formare pentru ca adaptabilitatea față de nevoile cursanților, temele dezbaterilor și experiența diferită determină o creștere a flexibilității metodologice și de conținut a formatorului.

Metodologia didactică îi oferă formatorului un cadru general de căi pe care acesta le poate urma în funcție de propria personalitate, de obiectivele propuse, de evenimentele instruirii. Educația, după cum știm, este și știință și artă. formarea eficientă nu se rezumă la a cunoaște teoretic, dar nici la a preda în mod intuitiv, ci presupune capacitatea profesorului de a le combina și adapta metodele știute. „Orice metodă pedagogică – scrie Gaston Mialaret - rezultă din întâlnirea mai multor factori și, din acest punct de vedere, educația va rămâne

mereu o artă: arta de a adapta, la o situație precisă, indicațiile generale date de cărțile de metodologie”. Este evident că din perspectiva abordării sistemice a formării, metodele interacționează cu celelalte componente curriculare (obiective, principii, evaluare, conținuturi) dar și cu dezvoltarea palierelelor societății, în general. Mai ales în cadrul unei formări accentul este pus pe cursant, pe experiențele și nevoile acestuia de învățare, prin care el devine o adevărată resursă în învățare. De aici și transformările ce survin la nivelul metodologiei, care impun folosirea metodelor de activare, care să formeze capacități și atitudini. În cadrul pedagogiei constructiviste se subliniază valențele formative ale metodelor prin care noțiunile să fie construite, să se clădească prin experiențe împărtășite cu ceilalți parteneri în învățare, pe lucrul în echipă (dacă respectăm „pilonul” educației – „a învăța să trăiești împreună” – J. Delors),

De asemenea, din perspectiva educației permanente, metodele utilizate mai des sunt cele care pun accentul pe tehnici și exerciții de autoeducație și autoformare, pe cele care aduc în lumină partea practică a abilităților formate (a învăța să faci) sau a abilităților de învățare (a învăța să înveți).

➤ **Grupul de formare – design de învățare experiențială** (experiența concretă, observarea, reflecția, interogarea, conceptualizarea și acțiunea).

Acestea descriu ciclurile învățării prin urmărirea următoarelor etape:

- Experiența de învățare,
- Observarea și reflecția,
- Aprofundarea și generalizarea experienței,
- Acțiunea (experimentarea rezultatului învățării).



Ciclul de învățare nu este un cerc, ci o spirală, deoarece cursantul se poate întoarce la experiența sa cu noi idei, revelații generate de reflecție și de acțiune. Spirala învățării experiențiale descrie cum învățarea din experiență duce la dezvoltare.

Reflecția în acțiune reprezintă buclele duble (Morgan, 1996) care se inițiază în aceste etape și la care se adaugă:

- re consolidarea – începe prin a gândi presupunerile, raționamentul,
- reîncadrarea – formulează noi idei orientative și evaluează dacă acestea îmbunătățesc competențele.

➤ *Finalul sesiunii*

Evaluarea este corelată cu obiectivele propuse ale cursului de formare, cu evaluarea beneficiarilor și a impactului formativ.

Sunt luate în considerare mai multe tipuri de evaluări:

- evaluarea pedagogică (presupune raportarea la obiectivele de formare propuse, a achizițiilor și competențelor formatorului și ale cursantului, evaluarea pe parcursul formării),
- evaluarea stagiului de formare (evaluarea la finalul stagiului, de bilanț asupra întregii formări)
- evaluarea schimbărilor pe care le-a produs cursul de formare (evaluarea realizată de beneficiarii instituționali ai formării, realizată prin evaluări de impact).

Bibliografie

Beard, C. & Wilson, J. (2006) *Experiential Learning. A best Practice Handbook for Educators and Trainers*, Ed. Kogan Page;

Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*, Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Clipa, O. (2017) Strategies to evaluate teaching practices in staff development frameworks at Stefan cel Mare University, Suceava, *Preparare alla professionalita docente e innovare la didattica universitaria*, coord. E. Felisatti & A. Serbati, Ed Franco Angeli, pp. 143-157.

Gherguț, A. și Ceobanu, C.(2009). *Elaborarea și managementul proiectelor educaționale în servicii educaționale. Ghid practic*, ed. Polirom, Iași.

Goleman, D. (2007). *Inteligența emoțională in leadership*, ed. Curtea Veche, București;

Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă. Ghid pentru profesori*, Ed. Trei, București;

Illeris, K. (coord., 2014). *Teorii contemporane ale învățării. Autori de referință*, Ed. Trei, București;

Leigh, D. (2006). *The group trainers handbook: designing and delivering training for groups*, London: Kogan.

Marzano, R. (2015). *Arta și stiința învățării. Un cadru cuprinzător pentru o instruire eficientă*, Ed. Trei, București;

McKee, A. & Boyatzis, R. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*, Ed. Curtea Veche, București.

Morgan, G. (1996). *Images of organizations*, Sage publication.

Schiefer, U. și Dobel, R. (2001), *Mapa-Proiect. A Practical Guide to Integrated Project Planning and Evaluation*, Open Society Institute, Institute for Educational Policy, OSI-IEP Publications, Budapest.

Senge, P. (2016). *Școli care învață. A cincea disciplină aplicată în educație*, Ed. Trei, București

Stolovitch, H. & Keeps, E. (2017). *Formarea prin transformare*, Ed. Trei, București;

Tenney, M. & Gard, T. (2017). *Mindfulness și leadership. Cum să-ți resetezi mintea pentru excelență fără să-ți aglomerezi programul*, Ed. Trei, București;

West, M. (2005). *Lucrul în echipă. Lecții practice*, Ed. Polirom, Iași;

PARTEA a II-a

PESI
PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLGICĂ,
EDUCAȚIONALĂ ȘI SOCIALĂ.
PROGRAM PENTRU FAMILIILE COPIILOR CU
NEVOI SPECIALE
TRAINING PENTRU PĂRINȚI

UNITĂȚI

- **Unitatea 1.** Evaluare inițială. Puncte forte personale.
- **Unitatea 2.** Punctele forte ale familiei
- **Unitatea 3.** Stresul din familie. Managementul stresului.
- **Unitatea 4.** Reziliența în familie
- **Unitatea 5.** Stima de sine și conceptul de sine
- **Unitatea 6.** Managementul sinelui
- **Unitatea 7.** Autoeficacitatea
- **Unitatea 8.** Învățarea socială și emoțională în cadrul familiei
- **Unitatea 9.** Competența emoțională
- **Unitatea 10.** Competența socială
- **Unitatea 11.** Parenting inteligent emoțional
- **Unitatea 12.** Evaluare finală

II.1. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1 - EVALUARE INIȚIALĂ: PUNCTE FORTE PERSONALE

TIMPUL NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ore

Anamarija Žic Ralić
Universitatea Zagreb

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Atuurile personale (punctele tari) sunt caracteristicile unei persoane care îi permit acesteia să acționeze la maximum său potențial (Wood și colab. 2011). Linley și Harrington (2006) definesc punctele tari ca pe o capacitate naturală a unei persoane de a se comporta, de a gândi sau de a simți, într-un mod care permite o funcționare și o performanță optimă. Peterson și Seligman (2004) precizează că punctele forte sunt considerate intrinsec ca o calitate morală, o trăsătură stabilă, care aduce privilegiul altor persoane atunci când sunt exprimate (mai degrabă decât a le face rău) și pune accentul pe dezvoltarea instituțională (de ex. la nivel religios sau educațional).

Bibliografie

1. Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19, 86–89.
2. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
3. Wood AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, Hurling R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15–19.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



Grupe mici



Grupe mari



Lectură

MODULUL “PUNCTELOR TARI”: MATERIALE DE LUCRU PENTRU ACTIVITATE

OBIECTIVE



1. Introducerea părinților în subiectul “Punctelor Forte Personale”.
2. Activarea conștientizării punctelor forte pentru fiecare părinte.
3. Încurajarea utilizării punctelor forte de către fiecare părinte.
4. Încurajarea părinților să gândească critic.
5. Încurajarea părinților să fie creativi.

RESURSE



- Cameră cu 5 mese și scaune.
- Multimedia
- Desene cu moara de vânt cu 10 lame pentru fiecare părinte
- Foi de hârtie, creion și radieră

PREGĂTIRE



- Selectați conținutul și activitățile în funcție de:
- Obiectivele și conținutul stabilit pentru a fi învățat
 - Găsiți resurse pentru dinamica selectată

CONȚINUT




- Introducere
- Prezentare teoretică
- Activități
- Discuție

NOTĂ CĂTRE TRAINER

**30 de
minute**

- Deschideți PPT-ul cu prezentarea proiectului PSI-Well.
- Prezentați obiectivele proiectului PSIWell și obiectivele programului.

	➤ Oferiți prilejul fiecărui părinte să se prezente: numele, numele copiilor, numărul de copii, vârsta copiilor, tipul de handicap al unui copil, locul de muncă etc.
---	--

1. LUCRU ÎN GRUP

a. SPARGEREA GHETII - Video scurt

Personal Mastery - Find Your Strengths -

https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc









25 minute



<ul style="list-style-type: none"> ● A fi grijuliu ● Amabilitate ● Ambiție ● Analitic ● Apreciativ ● Artistic ● Athletic ● Autenticitate ● Auto-control ● Axat pe rezolvare de probleme ● Bun observator ● Bunătate ● Căldură/cordialitate ● Chibzuit ● Cinste ● Competențe sociale ● Comunicativitate ● Concentrare ● Conducător ● Convingător ● Corectitudine ● Creativitate ● Cu minte deschisă ● Curaj ● Curiozitate ● De ajutor ● De încredere ● Dedicat ● Demn de încredere 	<ul style="list-style-type: none"> ● Determinare ● Disciplină ● Distractiv ● Dragoste de învățare ● Educat ● Empatic ● Energic ● Entuziasm ● Flexibilitate ● Gândire critică ● Gândire strategică ● Gânditor ● Generos ● Harnic ● Idealist ● Independență ● Informat ● Inspirațional ● Integritate ● Înțelepciune ● Inteligență ● Inteligență socială ● Inventivitate ● Istețime ● Iubire ● Logică ● Milă ● Milostenie ● Modestie ● Motivare 	<ul style="list-style-type: none"> ● Onestitate ● Optimist ● Ordonat ● Organizat ● Orientat spre acțiune ● Orientat pe echipă ● Original ● Pace interioară ● Perseverent ● Plin de viață ● Practic ● Precis ● Prietenos ● Prudent ● Puternic ● Răbdător ● Rapiditate ● Recunoscător ● Respect ● Responsabilitate ● Șarm ● Seriozitate ● Siguranță de sine ● Simplitate ● Smerenie ● Sociabil ● Speranță ● Spirit aventuros ● Spiritualitate ● Spontan ● Tact ● Tolerant ● Umor ● Versatil/Adaptabil ● Voință ● Vitalitate ● Vizionar
--	--	---

PREZENTAȚI PUNCTELE FORTE ȘI DEFINIȚIILE

 <p>35 minute</p>   	<p>2.2. WINDMILL</p> <p>➤ Realizați un desen cu o moară de vânt.</p> <p>➤ Instrucțiunile pentru părinte:</p> <p>Fiecare persoană este echipată cu anumite puncte tari. Sarcina este să le găsim pe ale noastre.</p> <p>➤ Scrie punctele tale forte și așează-le pe fiecare lamă a morii de vânt. În mijloc scrie numele tău.</p> <p>➤ Pe prima lamă – punctele tale forte și valorile tale s-au dezvoltat în familia primară (iubire, stima de sine, încredere în sine, grijă față de alții etc). Părinții și familia ne-au oferit unele talente, de exemplu în artă, în aritmetică, în sport sau altele. În familia noastră primară am învățat unele valori, cum ar fi iubirea pentru persoane apropiate, pentru animale, pentru alți oameni. Am experimentat, de asemenea, dragoste și îngrijire din partea familiei noastre. Ce vă oferă familia ca puncte forte pentru viața voastră?</p> <p>➤ A doua lamă – punctele forte pe care le-ați dezvoltat prin activitățile, interesele, prietenii voastre</p> <p>➤ A treia lamă – punctele forte de care sunteți mândri.</p> <p>➤ A patra lamă – punctele forte importante pentru căsnicia ta</p> <p>➤ A cincea lamă – punctele forte importante pentru rolul dvs. părinte</p> <p>➤ A șasea lamă – punctele forte importante la locul de muncă</p> <p>➤ A șaptea lamă – punctele forte importante pentru viața ta socială</p> <p>➤ A opta lamă – puncte forte importante pentru sănătatea ta</p> <p>➤ A noua lamă - punctele forte importante pentru existența materială</p> <p>➤ A zecea lamă - punctele forte importante pentru starea ta de bine</p> <p>➤ Fiecare persoană desenează (completează) moara de vânt</p> <p>➤ Împărțiți părinții în grupuri mai mici (3 părinți în fiecare grup) pentru a discuta punctele forte și modul în care le folosesc în viața de zi cu zi.</p> <p>➤ 10 lame ne dau energie și abilități pentru a face față provocărilor vieții</p>
<p>3.FINAL</p>	
 <p>15 minute</p> 	<p>În cele din urmă, formatorul propune următoarea reflecție:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt punctele noastre forte? 2. Avem cu toții putere personală? 3. Cum le putem folosi în situațiile de zi cu zi? 4. Pot să ne ajute în tratarea stresului?

2. NOTĂ CHEIE



10 minute



MESAJUL DE LUAT ACASĂ

➤ Strategiile personale ne dau energie și abilități pentru a face față provocărilor vieții

SUGESTII

Dacă există o înregistrare video cu redare în timp:

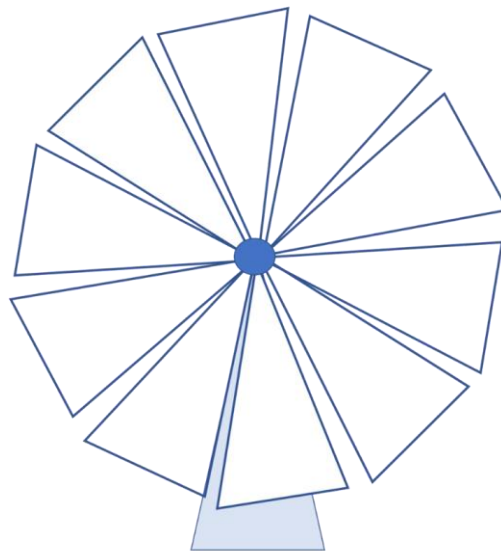
➤ **Your Greatest Talents:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k>

➤ **Capitalizing Your Strengths Ideal People:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tD1IyOlo-Xc>

ANEXE



II.2. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2 – PUNCTELE FORTE ALE FAMILIEI

TIMPUL NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ore

Ana Wagner Jakab
Universitatea Zagreb

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

"Nimic în lume nu ar putea face viața omului mai fericită decât să crească considerabil numărul familiilor puternice", spune David R. Mace (1985).

Punctele tari ale familiei sunt acele calități relaționale care contribuie la sănătatea emoțională și bunăstarea familiei. Familiile care se definesc ca fiind puternice în mod obișnuit spun că se iubesc unii pe alții, găsesc împreună o viață satisfăcătoare și trăiesc în fericire și armonie unul cu celălalt. Forțele familiale ajută familiile să depășească dificultățile, să se schimbe într-un mod pozitiv, să crească și să supraviețuiască. Familia este un sistem și orice s-ar întâmpla cu un membru va influența pe ceilalți membri, precum și pe întregul sistem familial. Punctele tari ale familiei protejează sistemul familial.

Punctele tari ale familiei (Family Strengths)- Definiția din dicționar a punctelor tari ale familiei la:

www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi








Grupe mici



Grupe mari



Lectură

MODULUL „PUNCTELE TARI ALE FAMILIEI”: MATERIALE DE LUCRU PENTRU ACTIVITATE	
OBIECTIVE	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducerea părinților în subiectul Punctelor forte ale familiei. 2. Conștientizarea punctelor tari și slabe pentru fiecare familie. 3. Încurajarea folosirii punctelor tari ale familiei pentru a depăși situațiile dificile ce apar în context familial. 4. Încurajarea părinților să asocieze atuurile personale cu punctele tari ale familiei.
RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> • Cameră cu mese și scaune • Etichete (dacă este necesar) • Multimedia • Foi de hârtie, creion și radieră • Post-it în două culori • Tablă sau flipchart; • Tabelul <i>Introducerea punctelor forte personale</i> - atașament în unitatea 1 • Tabelul <i>Calități ale familiilor puternice</i> - atașament în unitatea 2
PREGĂTIRE	
	<p>Selectați conținutul și activitățile în funcție de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obiectivele și conținutul stabilit pentru învățat ➤ Găsiți resurse pentru dinamica selectată
CONȚINUT	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducere ➤ Activități și discuții ➤ Prin discuții se leagă tema din Unitatea 1 cu tema din Unitatea 2 (Puncte forte personale și Punctele tari ale familiei) ➤ Reflecții și concluzii
NOTĂ PENTRU TRAINER	
5 minute 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salutarea participanților ➤ Verificați dacă și-au amintit toate numele. Dacă încă nu și le amintesc, puteți utiliza etichete pentru nume (opțional).

1. INTRODUCERE

Ultima dată am vorbit despre punctele forte personale. Din moment ce familia este un sistem în care toți membrii familiei se influențează reciproc, precum și întregul sistem, este important să vorbim nu numai despre puterile personale, ci și despre forțele familiale. Punctele forte ale familiei le ajută să se confrunte cu situații dificile, să crească și să supraviețuiască.

2. ACTIVITATE DE GRUP



20 minute



2.1 SPARGEREA GHETII

Introducere în subiectul punctelor forte ale familiei

a) **Invitați întregul grup de participanți să facă un mic brainstorming despre punctele tari ale familiei.**

Când spunem puncte tari familiale ce înțelegem prin asta?

Împărtășiți-ne ce vă vine în minte.

b) **Prezentarea videoclipurilor scurte:**

Family Strengths Trailer –

<https://www.youtube.com/watch?v=0JAIrOZh-14>

Invitați participanții să comenteze videoclipul.



60 minute



2.2. ACTIVITĂȚI



1 Fiecare participant primește 2 (sau mai multe) post-it-uri în două culori diferite. Pe o singură culoare, ei scriu cele mai importante puncte forte ale familiei lor (cea mai puternică legătură) și, pe de altă parte, ceea ce crede că este cea mai mare slăbiciune (cea mai slabă legătură) în acest moment.

• **Participanții nu își semnează bilețelele, ci le lipesc pe tablă atunci când sunt gata, o singură culoare pe o parte a tablei și cealaltă culoare pe cealaltă parte a tablei sau flipchart-ului (pe fața și pe spatele tablei sau în două coloane pe aceeași față a tablei sau a flipchart-ului)**

• **Liderul** de activitate poate grupa post-it-uri similare de pe ambele coloane și poate citi bilețelul în fața întregului grup, putând observa că toate familiile se confruntă cu puncte forte și provocări similare.

2. Lucru individual – participanții primesc următoarele instrucțiuni:

• Gândiți-vă și scrieți scurte note despre situația când ați fost mândri de puterea familiei dvs. și amintiți-vă în altă situație dificilă atunci când familia dvs. a fost provocată și mai puțin puternică

	<p>(găsiți punctele forte pe care le-ați folosit în situația pozitivă și punctele slabe care au predominat în situații proaste).</p> <p>3. Activitate de grup – discuții în grupuri mici (4 sau 5 părinți) despre ce puteri familiale pot fi folosite în tratarea situațiilor dificile sau pentru a face o situație dificilă mai ușoară. Reprezentanții grupurilor mici își prezintă concluziile sau comentariile în fața întregului grup. Șeful activității conduce discuțiile în vederea identificării punctelor forte familiale care sprijină (protejează) familiile în situații de viață stresante, dificile și / sau complexe. Puteți utiliza Tabelul 1 în Anexe.</p>
3. FINAL	
 <p>25 minute</p> <p>În grup mare</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • În final ne gândim la unitatea anterioară cu privire la punctele forte personale (vezi tabelul Introducerea punctelor forte personale) și ne întrebăm cum pot punctele forte personale să contribuie la forța familială. Invitați și sprijiniți participanții să-și împărtășească opiniile și experiențele în fața întregului grup. • Încercați să raportați toate discuțiile, activitățile și concluziile cu situații concrete, reale și experiențe ale participanților și ale familiilor acestora. În cazul în care participanții nu sunt pregătiți să le împărtășească, nu îi forțați. Întrebați participanții despre reflecția și impresia lor asupra acestei unități. Dacă simt că au avut șansa să se cunoască mai bine unul pe altul. Rugați-i să împărtășească dacă ceva este încă neterminat sau îi deranjează sau dacă vor să comenteze înainte de a termina această unitate. <p>Dacă aveți încă un timp și dacă participanții doresc vizionați videoclipuri scurte sau doar le recomandați să le vizioneze acasă.</p> <p>De exemplu:</p> <p>How to Strengthen Your Family: https://www.youtube.com/watch?v=hkU_QwxUpbk</p> <p>A Recipe for a Happy Family - Happy Families: https://www.youtube.com/watch?v=nh1ICE0rBtA</p>

4. NOTĂ CHEIE



10 minute



Am descoperit sau ne-am amintit de puterile familiei și de cât de valoroase sunt pentru noi și pentru familiile noastre.

Vă rugăm să scrieți pe o foaie de hârtie: "Sunt recunoscător că familia mea este (putere sau puncte forte)". Luați această hârtie acasă și împărtășiți-o cu familia.

SUGESTII

Fiți creativi și pregătiți-vă pentru situația în care părinții ar putea fi foarte emoționali sau închisi și retrași. Încercați să nu forțați părinții să împărtășească dacă nu sunt pregătiți pentru asta, ci dați-le spațiu dacă doresc. Rețineți că încă nu au avut timp să crească încrederea între membrii grupului, precum și în tine ca lider de formare. Încercați să păstrați echilibrul în ceea ce privește cantitatea de idei împărtășite între participanți și evitați situații în care unii sunt dominanți, iar alții sunt în umbră. Dacă faceți intervenție, faceți acest lucru într-un mod blând, respectuos și recunoscător.

De exemplu: Vă mulțumim foarte mult pentru împărtășire și participare. Vom avea șansa să vorbim mai târziu, dar acum aș vrea să văd dacă alți membri doresc să împărtășească ceva.

Este important să fiți receptivi la comunicarea verbală și nonverbală a fiecărui membru, dar și să fiți atenți asupra atmosferei întregului grup. Fiți sensibili la sentimente diferite și puternice care pot apărea la participanți. Încercați să vorbiți despre situații și emoții reale, dar încercați să protejați participanții de expunerea prea emoțională în fața grupului. Încercați să încheiați această unitate într-un mod plăcut, optimist și de susținere. Nu deschideți teme posibile dificile înainte de a termina această sesiune. Păstrați atenția asupra timpului și asigurați grupului suficient timp pentru a face o încheiere pozitivă. Concentrați-vă pe punctele lor forte și ajutați-i să vadă cum să le folosească ca pe un instrument în situații și momente dificile

ANEXE

TABEL 1 CALITĂȚI ȘI PUNCTE FORTE ALE FAMILIEI

(http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html)

Aprecieri și afecțiune	Angajamentul
Grija unuia față de celălalt	Încrederea
Prietenie	Onestitatea
Respect pentru individualitate	Fiabilitate
Joaca	Fidelitate
Umorul	Împărtășire
Comunicare pozitivă	Timp împreună
Împărtășirea sentimentelor	Timp de calitate în cantitate mare
Oferirea de complimente	Lucruri bune ce iau timp
Evitarea învinuirii	Bucuria de a fi împreună
A fi capabil de compromis	Timp petrecut simplu și cu plăcere
A fi de acord cu dezacordul	Împărtășirea momentelor amuzante
Starea de bine spirituală	Abilitatea de a face față stresului și crizelor
Speranța	Adaptabilitate
Încrederea	Perceperea crizele drept provocări și oportunități
Compașiunea	
Împărtășirea de valori etice/morale	Dezvoltare împreună prin crize
Unitate cu ceilalți	Deschidere pentru schimbare rezilientă

Detalii la: Family Strengths - The Family Strengths Perspective - Single Parent, Theory, Families, and Strong - JRank Articles <http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html#ixzz4ziaEjvVZ>

II.3. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3 – MANAGEMENTUL STRESULUI

TIMPUL NECESAR: 2 ORE

Liliana Bujor

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Stresul nu este un termen util pentru oamenii de știință deoarece este un fenomen atât de subiectiv, încât sfidează definiția. Și dacă nu poți să definești stresul, cum îl poți măsura? Termenul “stres”, așa cum este el în mod curent utilizat, a fost propus de Hans Selye în 1936, care îl definește ca fiind “un răspuns nespecific al corpului la o solicitare de schimbare”.

- <https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine/>

În teoria psihologică a stresului sunt două concepte centrale: *evaluare*, i.e., evaluarea individuală a semnificației a ceea ce se întâmplă pentru starea de bine, și *coping* i.e., eforturi individuale de gândire și acțiune pentru gestionarea cerințelor specifice (cf. Lazarus 1993).

- Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, pp. 234–247.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi







Grupe mici














Grupe mari



Lectură

OBIECTIVE	
	<p>Definirea corectă a stresului.</p> <p>Identificarea stresorilor personali și familiali.</p> <p>Identificarea mecanismelor de coping personale și familiale.</p>
RESURSA	
	<p>Experiențele personale ale participanților</p> <p><i>Managementul stresului- COGNITROM CD</i></p> <p>Camera cu mese și scaune</p> <p>Foi de hârtie, creioane, radieră</p> <p>Este recomandat să existe un computer sau alte material precum un sistem de sonorizare sau proiectare, în cazul în care părinții doresc să le utilizeze pentru activitate</p>
PREGĂTIRE	
	<p>Asigurarea materialelor de lucru</p> <p>Stabilirea obiectivelor și a conținuturilor învățării</p> <p>Identificarea resurselor specifice pentru dinamica selectată</p> <p>Explicarea dinamicii la nivelul sesiunii</p>
CONȚINUT	
	<p>Introducere</p> <p>Aspecte teoretice</p> <p>Activități</p> <p>Discuții</p>
NOTE PENTRU TRAINER	
15 minute	<p>Deschiderea PPT-ului cu prezentarea programului PSIWell.</p> <p>Introducerea obiectivelor proiectului PsiWell și a obiectivelor programului.</p>
INTRODUCERE	
<p>Astăzi sunt propuse discuții despre stres (individual, familial) pentru o mai bună înțelegere a componentelor subiective ale vieții emoționale. Prin urmare, vom prezenta câteva idei din Teoria stresului (Lazarus & Folkman, 1984) și modelul ABC al stresului (Ellis) care ne vor furniza câteva instrumente practice.</p>	

ACTIVITATE DE GRUP	
 <p>15 minute</p> 	<p>2.1. ICE-BREAKER- MINGEA ÎNTREBĂTOARE</p> <p>Este un joc distractiv și fascinant care le permite participanților să se cunoască reciproc.</p> <p>Pe o minge mare, scriem câteva întrebări precum: “Care este ziua favorite din săptămână?”, “Care este cartea preferată?”</p> <p>Aruncă mingea unui participant din grup, la întâmplare, și cere-i să răspundă la întrebarea cea mai apropiată de degetul arătător de la mâna dreaptă</p>
 <p>70 minute</p>   	<p>2.2. DESPRE STRES</p> <p>Găsește! (5 min.):</p> <p>Dacă nu ar fi cuvântul <i>stres</i>, ce alte cuvinte ar putea descrie această stare? Notează toate cuvintele care îți vin în minte! (brainstorming).</p> <p>Vom face o listă comună a cuvintelor propuse de întregul grup.</p> <p>Empatizează! (10 min.):</p> <p>Notează, în trei coloane diferite, stresorii pentru: (1) tine, (2) copilul tău, (3) soția/soțul tău.</p> <p>Identifică stresorii familiei tale!</p> <p>Fii conectat! (15 min.):</p> <p>Grup 1. Identifică simptomele stresului în comportamentul copilului tău.</p> <p>Grup 2. Identifică simptomele stresului în cazul tău.</p> <p>Grup 3. Identifică simptomele stresului partenerului tău (soție, soț).</p> <p>(schimbări cognitive, schimbări emoționale, schimbări comportamentale, schimbări la nivel fizic/fiziologic) – modelul ABC.</p> <p>2.3. KIT-ul STRESULUI FAMILIAL. UNA, DOUĂ, MAI MULTE!</p> <p>Una (5 min.):</p> <p>Amintește-ți evenimentele stresante din viața ta. Acum, alege unul pentru care te felițiți pentru modul în care ai gestionat stresul. Realizează o listă cu resursele pe care le-ai utilizat.</p> <p>Două (10 min.):</p> <p>Pune ideile împreună!</p> <p>În perechi, participanții vor nota toate mecanismele de coping (ideile comune vor fi subliniate).</p> <p>Mai multe (15 min.):</p>

	<p>Acum este timpul pentru Kit-ul stresului familial!</p> <p>În 3 grupe (6-8):</p> <p>Grup 1. Un stres kit pentru copil.</p> <p>Grup 2. Un stres kit pentru părinți.</p> <p>Grup 3. Un stres kit pentru soți.</p> <p>2.4. O EMOȚIE, UN GÂND, UN COMPORTAMENT</p> <p>Fiecare participant va spune o emoție pe care a trăit-o în timpul activității, un gând pe care l-a reținut și un comportament pe care dorește să îl schimbe în relație cu managementul stresului.</p>
3.FINAL	
 <p>10 minute</p> 	<p>În final, trainerul va propune următoarele întrebări:</p> <p>Ce nu făceam corespunzător în relație cu stresul?</p> <p>Ce făceam bine în relație cu stresul?</p> <p>Ce lucruri putem face împreună, în familie, pentru un mai bun management al stresului?</p>
4. KEY NOTE	
 <p>10 minute</p>  	<p>MESAJ PENTRU ACASĂ</p> <p>Pentru a aduce mai multă pace în casa ta, Feshback recomandă:</p> <p>Petrece timp regulat cu prietenii și membrii comunității</p> <p>Crează o rutină în treburile gospodărești</p> <p>Cere membrilor familiei să te ajute la treburile casnice</p> <p>Programează-ți timp pentru familie în fiecare săptămână pentru a discuta împreună orice dificultăți sau probleme</p> <p>Centrează-te pe mesaje de apreciere a unuia către ceilalți și pe ceea ce fiecare face pentru familie</p> <p>https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-managing-stress.aspx</p>
SUGESTII	
	<p>Urmărește următorul video:</p> <p>Soluții pentru părinte:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE</p>

II.4. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4 – REZILIENȚA ÎN FAMILIE

TIMPUL NECESAR: 2 ORE

Liliana Bujor

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Reziliența este o caracteristică înnăscută care este relaționată cu modul în care indivizii utilizează mecanisme de coping în situațiile dificile și stresante. Reziliența, sau capacitatea de a integra niveluri ridicate de schimbări perturbatoare, în timp ce se afișează un comportament neproductiv minim, poate asigura anumite explicații pentru modul în care părinții sau profesorii răspund schimbărilor relaționate cu dezvoltarea personală sau profesională (Henderson & Milstein, 2003). În mod tipic, reziliența se referă la paternuri de adaptare pozitivă în contextul adversităților trecute sau prezente. Definițiile rezilienței iau în considerare amenințările față de o bună adaptare, conceptualizate în termeni precum: risc, adversitate, evenimente negative de viață (O'Dougherty Wright & Masten, in Goldstein, s., Brooks, R.B., 2005).

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press Inc.

- Goldstein, S., Brooks, R.B., (2005). *Handbook of resilience in children*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



Grupe mici



Grupe mari



Lectură

OBIECTIVE



Promovarea emoțiilor pozitive în viața de fiecare zi
Dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională care promovează reziliența
Conectarea emoțiilor cu reziliența în situații practice

RESURSE



Experiențele personale ale participanților
Cercetări relevante în domeniul rezilienței
Materiale: creioane, foi de scris, un coș

PREGĂTIRE



Asigurarea materialelor pentru activitate
Stabilirea obiectivelor și a conținuturilor învățării
Identificarea resurselor adecvate
Explicarea dinamicii în timpul sesiunii

CONȚINUTURI



Introducere
Aspecte teoretice
Activități
Discuții

NOTE PENTRU TRAINER

15 minute



Deschide PPT-ul cu prezentarea proiectului PSI-Well.
Introduce proiectul PSIWell cu obiectivele sale și obiectivele programului.
Fredrickson consideră că prin cultivarea emoțiilor pozitive se construiește reziliența prin confruntare cu evenimente stresante.
Angajarea strategiilor care mențin emoțiile pozitive în acord cu Broaden and Build Theory (Fredrickson, 2001).
Strategii de reglare emoțională: reevaluare cognitivă pozitivă.

1. INTRODUCERE

Astăzi ne propunem să discutăm despre reziliență din perspectivă emoțională. Fredrickson consideră că prin cultivarea emoțiilor pozitive acestea pot fi în mod particular utile în construcția rezilienței prin confruntarea cu evenimente stresante. Angajarea strategiilor care mențin emoțiile pozitive este în acord cu Broaden and Build Theory (Fredrickson, 2001). Una din strategiile de reglare emoțională este reevaluarea cognitivă pozitivă.

2. ACTIVITATE DE GRUP



15 minute



2.1. ICE-BREAKER- A CUI ESTE POVESTEA?

- Luați hârtie și creioane și, timp de câteva minute, scrieți o experiență personală (o experiență emoțională).
- Împăturiți foaia de hârtie și așezați-o într-un coș.
- Alegeți trei persoane care vor veni în fața grupului. Liderul va alege, la întâmplare, o foaie de hârtie pe care o va da celor trei cursanți.
- Fiecare membru va citi cu voce tare povestea și va adăuga anumite detalii.
- Grupul va trebui să ghicească dacă povestea aparține, cu adevărat, unuia dintre cei trei membri.



70 minute



2.2. MENȚINE ȘI AMPLIFICĂ EXPERIENȚA EMOȚIONALĂ POZITIVĂ!

Describe (10 min.):

Amintește-ți și re trăiește un moment când în familia ta s-a întâmplat un lucru atât de bun încât îți venea să sari în sus de bucurie. Pe o foaie de hârtie descrie această experiență emoțională plăcută. Unde erai? Cine mai era cu tine? Ce s-a întâmplat?

Împărtășește (10 min.):

Discută cu colegul tău din stânga despre:





Cum se simțea corpul tău? Cum arăta fața ta? Ce gânduri aveai? Ce te-au determinat emoțiile trăite să faci?




Inspiră (10 min.):

Pe un bilet, notează un lucru pe care îl faci în familia ta și care produce bucurie. Așează biletul tău, alături de ale celorlalți participanți, într-un coș. Alege un alt bilet la întâmplare. Ce spune? Aceasta este tema ta de casă!

2.3. GĂSEȘTE SEMNIFICAȚII POZITIVE ÎN EVENIMENTE NEGATIVE!

Describe (10 min.):

 	<p>Amintește-ți și re trăiește un eveniment când în familia ta s-a întâmplat un eveniment neplăcut. Pe o foaie de hârtie, descrie, pe scurt, această experiență neplăcută a familiei. Unde erai? Cine era cu tine? Ce s-a întâmplat?</p> <p>Împărtășește (10 min.):</p> <p>Discută cu colegul tău din stânga despre:</p> <p>Cum se simțea corpul tău? Ce expresie aveai? Ce gânduri aveai? În funcție de emoțiile tale, cum ai procedat? Dacă ai aplica reevaluarea cognitivă pozitivă, în ce fel ai vedea situația?</p> <p>Inspiră (10 min.):</p> <p>Acum, pe un bilet, notează resursele pe care le-ai avut în familia ta și care ți-au conferit siguranță atunci când te-ai confruntat cu emoții negative. Așează biletul tău într-un coș, alături de biletele celorlalți participanți. Alege un bilet la întâmplare. Ce spune? Aceasta ar putea fi o resursă de care ai uitat. Activează-ți noua resursă în familia ta în săptămâna viitoare!</p> <p>2.4. BILETE ROȘII</p> <p>este un joc evaluativ</p> <p>Participanții vor primi bilete de culori diferite. Cei care au bilete roșii vor împărtăși cu grupul noile idei pe care le-au învățat la curs.</p>
<p>3. FINAL</p>	
 <div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">10 minute</div> 	<p>În final, trainerul propune următoarele teme de gândire:</p> <p>Care este legătura dintre emoție și reziliență?</p> <p>Cum putem trăi mai multe emoții pozitive?</p> <p>Ce resurse ai pentru a crește reziliența în familia ta?</p>

4. KEY NOTE	
 10 minute  	MESAJ PENTRU ACASĂ Puncte tari pentru părinții australieni (mame) în relația cu un copil cu handicap (Gardner and Harmon, 2002): <ul style="list-style-type: none">o atitudine pozitivă de lungă durată față de viațăo abordare organizatărecunoașterea punctelor tari dar și a limitelorparteneri suportiviun sens puternic al scopului, uneori legat de credințe religioase.
SUGESTII	
	Vizionați un scurt video: Emoții pozitive: https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc

II.5. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5 – STIMA DE SINE ȘI CONCEPTUL DE SINE

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ORE

Agnes Ros Morente, Gemma Filella, Judith Teixine, Celia Moreno
Universitatea Lleida

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Stima de sine se referă la părerea pe care o persoană și-o face despre ea. Această evaluare este condiționată de mai mulți factori care provin din mediu, cum ar fi așteptările familiei, ale colegilor, sau chiar viziunea pe care alte persoane o au despre persoana respectivă.

Conceptul de sine este viziunea pe care fiecare persoană o are despre sine. Modul în care persoana se vede pe ea însăși din perspectiva limitele și a competențele de dispune.

Autori ca Bisquerra (2000) au definit și au împărțit aceste două conexe în felul următor: *stima de sine* îndeplinește cerințele dimensiunilor emoționale și *conceptul de sine*, mai important, se referă la dimensiunea cognitivă. Astfel, *stima de sine* este părerea despre *conceptul de sine* din punct de vedere emoțional.

Bibliografie

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141), 37-64.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



Grupe mici



Grupe mari



Lectură

MODULELE STIMĂ DE SINE ȘI CONCEPT DE SINE

OBIECTIVE



1. Să facă părinții conștienți de limitele și abilitățile lor.
2. Să facă părinții conștienți de limitele și abilitățile altor părinți.
3. Să încurajeze comunicarea despre limite și abilități cu alți părinți.
4. Să consolideze cooperarea între grupuri de părinți.
5. Să îmbunătățească și să formeze abilitățile relaționate cu stima de sine.

RESOURCE



- Camera cu 7-10 mese (în funcție de numărul de grupuri) și scaune.
- Jocuri de inteligență, jocuri cognitive.
- Hârtie, creion și radieră.
- O cutie cu oglindă (20cmx12cmx28cm)

PREGĂTIRI















- Jocuri de inteligență, jocuri cognitive.
- Asigurați-vă că sunt suficiente foi de hârtie pentru activitate și o oglindă adecvată.

CONȚINUT



- Introducere
- Organizarea grupului
- Jocuri
- Activități cu cutia
- Discuții

INFORMAȚII PENTRU FORMATOR	
	<p>➤ La sfârșitul descrierii acestei activități sunt trei jocuri cognitive (Sudoku) care pot fi făcute în grup (partea 2.2). Aveți posibilitatea să utilizați aceste trei exemple, sau, dacă preferați, puteți să selectați un alt joc care este mai potrivit din link-urile din secțiunea de atașamente</p>
1. INTRODUCERE	
<p>20 minute</p> 	<p>➤ Sunt introduse definițiile stimei de sine și conceptului de sine, se generează o mică dezbatere pe problemă și sunt expuse conținuturile echipei de cercetări UdL.</p>
2. LUCRU ÎN GRUP	
 <p>40 minute</p>	<p>PRIMA PARTE A ACTIVITĂȚII:</p> <p>2.1. SPARGEREA GHEȚII</p> <p>➤ Priviți un scurt clip video: Henry & Leslie https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM</p> <p>2.2. LUCRU ÎN GRUP</p>
	<p>➤ Pregătiți grupurile.</p> <p>➤ Dați fiecărui grup 3 jocuri cognitive cărora să le găsească soluții.</p> <p>➤ În cazul în care au terminat jocul mai devreme de 40 de minute, cursanții pot avea posibilitatea de a vorbi despre ei înșiși cu ceilalți participanți.</p>
 <p>45 minute</p>  	<p>A DOUA PARTE A ACTIVITĂȚII:</p> <p>2.3. OGLINDA</p> <p>➤ Odată terminată prima parte a activității, toți părinții primesc o cutie cu o oglindă în ea.</p> <p>➤ Primul lucru pe care-l au de făcut este să-și scrie numele.</p> <p>➤ Apoi, toți părinții trebuie să scrie câteva aptitudini, abilități, caracteristici pe care le recunosc la ei înșiși și care le plac.</p> <p>➤ Odată această fază terminată, toți părinții își vor lăsa cutia pe masă sau într-un loc accesibil.</p> <p>➤ Apoi părinții vor scrie ceva pozitiv (sau eventual, ceva ce s-ar putea îmbunătăți) despre ceilalți părinți care au participat cu ei în prima parte a activității.</p> <p>➤ Vor trebui să pună minim două foi de hârtie în fiecare dintre cutiile</p>

	<p>membrilor grupurilor lor.</p> <p>➤ În final, toți părinții vor deschide și vor citi cu voce tare toate foile din cutia lor, astfel încât să descopere aspectele bune (sau eventual, ceva ce s-ar putea îmbunătăți) despre ei înșiși.</p>
3. FINALIZARE	
 <p>15 minute</p> 	<p>FINALIZARE ȘI REFLEXIE:</p> <p>➤ Fiecare părinte poate explica adjectivele și caracteristicile din cutia proprie.</p> <p>➤ Este important de observat că aceasta este o oportunitate bună pentru fiecare participant să devină conștienți să-și antreneze abilitățile proprii ale stimei de sine prin discuția cu alți participanți.</p>
4. NOTĂ CHEIE	
 <p>10 minute</p>  	<p>MESAJ DE LUAT ACASĂ</p> <p>➤ Cu toții avem virtuți și abilități importante de promovat.</p> <p>➤ Aspecte care se pot îmbunătăți pot fi antrenate și nu ar trebui să ne fie rușine de ele.</p> <p>➤ Încercați această activitate acasă (cu post-it-uri sau în alt fel) cu copilul, partenerul, fratele dumneavoastră... și antrenați-vă abilitățile!</p>
SUGESTII	
➤ Fiți deschiși și încurajați participarea la activități!	
ATAȘAMENTE	

ACTIVITATEA “CUM SĂ FACEM O CUTIE”

<https://www.origamiway.com/how-to-make-a-box-out-of-paper.shtml>

1



2



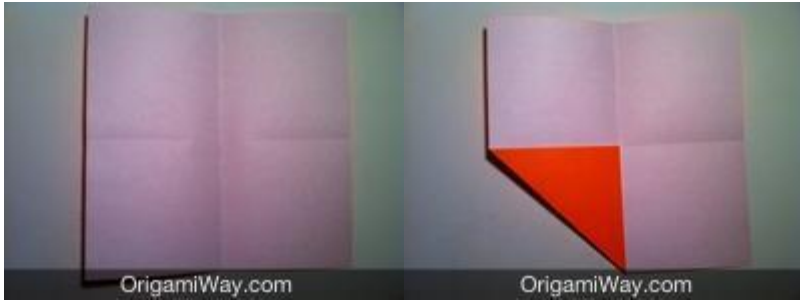
3

4



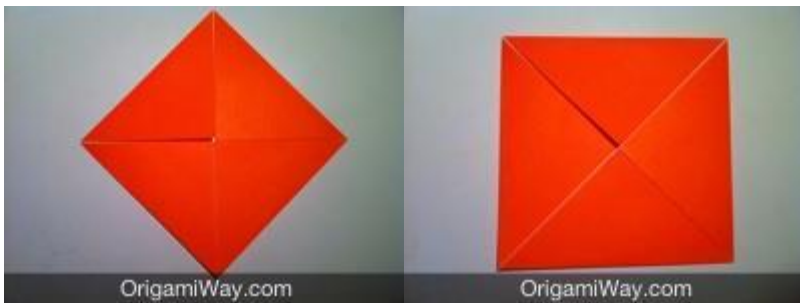
5

6



7

8



9

10



11



MATERIALE PENTRU ACTIVITATEA DE GRUP 2.2

	2			1				5
7						9	4	1
1	8		3					
		2			3	5		
				5		2		4
5		7	9					
	3				1		5	2
		4			5		9	
9		1			7		3	

8				1		6		9
			2		4	8		
5	2	9						
	1						3	8
				4	1		9	
9	6	2			5	7		
	5	1	9		6			
6			4					
				5		3		7

	6	4						8
7	2			4		9		5
			8	2	1			
6	1	7	4			5		
	4		2		7		8	
		9			5	3	7	4
	9		7	3	2			
8		1		5			2	9
5					8	6	4	

II.6. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5 – STIMA DE SINE ȘI CONCEPTUL DE SINE (UNITATE OPȚIONALĂ)

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ORE

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Stima de sine se referă la părerea pe care o persoană și-o face despre ea însăși. Această evaluare este condiționată de mai mulți factori care provin din mediu, cum ar fi așteptările familiei, ale colegilor, sau chiar viziunea pe care alte persoane o au despre persoana respectivă.

Conceptul de sine este viziunea pe care fiecare persoană o are despre sine. Adică, cum persoana se vede pe ea însăși și care sunt limitele și competențele de care dispune.

Autori ca Bisquerra (2000) au definit și au împărțit aceste două concepții în felul următor: *stima de sine* îndeplinește cerințele dimensiunilor emoționale și *conceptul de sine*, mai important, se referă la dimensiunea cognitivă. Astfel, *stima de sine* este părerea despre *conceptul de sine* din punct de vedere emoțional.

Bibliografie

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



Grupe mici



Grupe mari



Lectură

MODULELE STIMĂ DE SINE ȘI CONCEPT DE SINE

OBIECTIVE



1. Să facă părinții conștienți de limitele și abilitățile lor.
2. Să facă părinții conștienți de limitele și abilitățile altor părinți.
3. Să încurajeze comunicarea limitelor și abilităților cu alți părinți.
4. Să consolideze cooperarea între grupuri de părinți.
5. Să îmbunătățească și să formeze abilitățile de stimă de sine.

RESOURCE



- Camera cu 7-10 mese (în funcție de numărul de grupuri) și scaune.
- Muzică de relaxare.
- Foi de hârtie, creioane, radiere și markere.

PREGĂTIRI
















- Stele făcute din carton.
- Un chestionar despre conceptul de sine pentru fiecare persoană.

CONȚINUT



- Introducere
- Aplicarea chestionarului despre conceptul de sine.
- Formarea grupurilor.
- Activitate cu stelele de carton.
- Discuții.

INFORMAȚII PENTRU FORMATOR	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Găsiți modelul stelei de carton și a chestionarului în secțiune atașamente.
1. INTRODUCERE	
<p>10 minute</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introduceți ghidul pentru prima și a doua parte a activității. ➤ Distribuți materialele necesare participanților. ➤ Puneți întrebări despre modul de a efectua activitatea.
2. LUCRU ÎN GRUPURI	
	<p>PRIMA PARTE A ACTIVITĂȚII:</p> <p>2.1. SPARGEREA GHEȚII</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Priviți un scurt clip video: <p>Explicarea conceptului de sine</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aiezgubpUys</p>
<p>50 minute</p>  	<p>2.2. LUCRU ÎN GRUPURI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Împărțiți un chestionar despre concepția de sine fiecărui părinte. ➤ Părinții ar trebui să completeze chestionarul despre concepția de sine gândindu-se ce ar face dacă ar fi în situațiile prezentate în lista de întrebări. ➤ Apoi părinții vor forma grupuri mici și vor vorbi despre ceea ce au scris. ➤ Este timpul ideal pentru a cunoaște alți părinți și pentru a identifica aspecte și caracteristici pe care le au în comun.
	<p>A DOUA PARTE A ACTIVITĂȚII:</p> <p>2.2. STEAUA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ După ce se termină prima parte a activității, toți părinții vor primi o stea de carton. ➤ Primul lucru pe care trebuie să-l facă este să își scrie numele pe ea și să agațe steaua pe spate. ➤ Cu steaua pe spate, toată lumea se va ridica și va începe să meargă prin sala de clasă printre ceilalți.
<p>45 minute</p> 	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pe steaua de carton, ceilalți părinți trebuie să scrie un aspect pozitiv al acelei persoanei pe care l-au aflat în timpul activității. ➤ Toată lumea trebuie să aibă pe toate vârfurile stelei un cuvânt despre ea/el. ➤ Apoi, fiecare dintre ei se va gândi la ceea ce au scris ceilalți părinți despre el/ea și ei vor discuta dacă sunt de acord sau nu cu ce au scris ceilalți părinți.
<p>3.FINALIZARE</p>	
 <p>15 minute</p> 	<p>FINALIZARE ȘI REFLEXIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fiecare părinte va explica caracteristicile care coincid cu propriile lui impresii. ➤ Aplicația este o oportunitate pentru fiecare participant de a deveni conștient și de a-și antrena conceptul de sine prin discuția cu alți participanți.
<p>1. NOTĂ CHEIE</p>	
 <p>10 minute</p>  	<p>MESAJ DE LUAT ACASĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diseminați informațiile pe care le-ați primit astăzi cu alte persoane și explicați dacă sunteți de acord sau nu. ➤ Încercați să aflați aspecte care vă descriu cel mai bine în familia dvs... poate vei fi surprins! ➤ Deveniți conștienți de propriile voastre forțe.
<p>SUGESTII</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fiți deschiși și creativi!
<p>ATAȘĂRI</p>	

CHESTIONAR CONCEPT DE SINE

1. Când sunt într-un nou grup mă simt...
2. Când sunt îngrijorat despre o situație nouă, în general...
3. Mă simt mai în largul într-un grup în care lider este...
4. În situații neașteptate...
5. Când intru într-o cameră plină de oameni, de obicei...
6. Emoția care mă costă cel mai mult este...
7. Când sunt cu oamenii...
8. Sunt fericit atunci când...
9. În acest moment, mă simt...
10. Ceea ce este cel mai trist despre mine este...
11. Eu sunt jenat de...
12. Sunt fericit cu grupul atunci când...
13. Ce mă inhibă în întâlnirile de grup este...
14. Într-o confruntare cu o reacție de conflict...
15. Atunci când am să vorbesc în public, mă costă...
16. Când trebuie să-mi dau părerea, mă simt...

STEAUA (Printați cât de mare sau mică este nevoie. Puteți schimba culoarea):



II.7. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6 – MANAGEMENTUL SINELUI

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ORE

Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Institutul Politehnic Braganca

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

1. Reglarea emoțională sau auto-reglarea emoțiilor sau gestionarea emoțiilor – presupune controlul sau redirecționarea emoțiilor și impulsurile perturbatoare și adaptarea la circumstanțele în schimbare.

2. Relaxarea emoțională - o stare de repaus profund opusă răspunsului stresor. Răspunsul de relaxare frânează stresul și aduce corpul și mintea într-o stare de echilibru.

3. Fluxul - o stare pozitivă a organismului în timpul activităților. În timpul fluxului, de obicei, oamenii experimentează o bucurie profundă, creativitate și o implicare totală în viață. Investigațiile celebre ale lui Mihaly Csikszentmihalyi de "experiență optimă" au dezvăluit că ceea ce face o experiență cu adevărat satisfăcătoare este o stare de conștiință numită flux.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



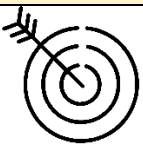




Grupe mici



Grupe mari






Lectură






OBJECTIVE	
	1 - Să recunoască utilitatea reală a emoției și scopul comunicării emoționale. 2 - Să simtă emoția ca pe o experiență fizică a corpului. 3 - Să învețe reglarea emoțională prin experiențe de relaxare.
RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia – text simplu și expunere de imagini in PPT; - DVD cu muzică și video; - Spațiu cu podea de lemn unde se pot întinde 12 persoane; - 20 de covorașe și 20 de păături pentru improvizarea confortului în timpul perioadelor de relaxare; - Sistem stereo și un CD cu muzică de relaxare.
PREGĂTIRE	
	Selectați conținutul și dinamica ținând cont de: <ul style="list-style-type: none"> - Stabilirea obiectivelor și conținutului de învățat - Găsirea resurselor pentru dinamica selectată - Explicarea dinamicii în timpul sesiunii
CONȚINUT	
	1 - Utilitatea reală a emoțiilor pentru supraviețuire și obiectivul comunicării emoționale – dinamica grupului. 2 – Sentimentul de excitație emoțională ca experiență a corpului fizic – dinamica individuală. 3 – Autoreglarea emoțională printr-o experiență de relaxare – dinamica individuală în grup mare cu reflecție finală.
INFORMAȚII PENTRU FORMATOR	
30 minute 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deschide PPT cu prezentarea proiectului PSI-WELL. ➤ Descrierea proiectului PSIWELL cu obiectivele proiectului și cu obiectivele acestui program. ➤ Fiecare părinte se prezintă. Ar trebui să spună nume, numele copiilor, numărul de copii, vârsta copiilor, tipul de handicap al copilului, locul de muncă etc. - PPT-ul este un instrument care îi ajută pe formatori să conducă experiențele de relaxare. - Formatorul prezintă o scurtă descriere despre dinamica grupului și procedurile de lucru.

INTRODUCERE

LUCRU ÎN GRUP

Experiență – Să simtă o experiență de relaxare, realizată de un formator (PPT + muzică)

 <p>60 minute</p>  	<p>Obiective</p> <ul style="list-style-type: none"> - Să simți emoția ca pe o experiență fizică a corpului. - Să înveți reglarea excitației emoționale printr-o experiență relaxantă. <p>Procedură</p> <p>La începutul sesiunii se aude muzica în sală.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formatorul primește participanții, zâmbește și îi invită să se așeze în liniște pe covorașe, punând alături păturile pe care le vor folosi să se acopere când vor începe experiența de relaxare. - Formatorul prezintă (pot fi doar) primele 7 slide-uri din PPT. <p>Direcții</p> <p>Fiecare cursant ar trebui să observe trainerul și va repeta exercițiile inițiale de stretching, pe sunetul muzicii.</p> <p>Vocea formatorului ar trebui să înceapă să devină mai calm, însă atenția va fi mereu orientată spre participanți.</p> <p>Participanții sunt invitați să ia o poziție confortabilă (preferabil culcat) și ar trebui să fie învățați să acorde atenție cuvintelor trainerului.</p> <p>Trainerul spune:</p> <p><i>"În această stare emoțională de relaxare conștientă vă voi ghida să vă concentrați pe sentimente, câte unul la un moment dat, și să observați efectul fiecărei emoții asupra corpului vostru. Pe măsură ce faceți acest exercițiu, fiți conștienți de faptul că unele dintre sentimente sunt neplăcute, dar acest disconfort poate fi important și util. Veți petrece aproximativ o jumătate de minut cu fiecare sentiment..."</i></p> <p>Trainerul continuă și spune:</p> <p><i>"Cu fiecare emoție pe care o menționez... vă voi ghida să experimentați senzația fizică asociată..."</i></p> <p>Trainerul continuă:</p> <p><i>"... De fiecare dată, observați cum se simte corpul tău, ce simte și unde se localizează senzațiile.</i></p> <p><i>Amintiți-vă că, dacă aveți nevoie de o pauză, în orice moment, puteți reveni mental la zona de siguranță.</i></p> <p><i>... pregătiți-vă pentru a vă "Da un ordin" să ieșiți din starea de "emoțională"... si respirați conducându-vă spre zona de siguranță... (...) Respirați... Acum veți</i></p>
---	--

	<p><i>experimenta programul "Comand corpul meu!" ... și aceasta este o experiență despre învățarea Reglării emoțiilor... "</i></p> <p>În final...</p> <p>La finalul experienței de relaxare, fiecare participant ar trebui să vorbească despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum s-a simțit fiecare în timpul acestei experiențe - Ce fel de sentimente sau stări ale corpului a experimentat - Dacă a fost o experiență plăcută sau nu și de ce <p>Concluzii</p> <p>Participanții ar trebui să poată recunoaște că:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toate emoțiile, atât cele pozitive, cât și cele negative, pot servi unui scop folositor - Toți simțim emoții și este normal și natural să avem emoții - Când suntem pe aceeași lungime de undă cu corpul nostru, putem să ne lăsăm corpul să ne vorbească și astfel putem să aflăm ce ne spune corpul nostru.
 <p>30 minute</p>  	<p>Reflexie: ce se întâmplă cu mine?</p> <p>1. Întrebări reflexive bazate pe activități</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cum poate ști fiecare persoană ce se întâmplă în corpul său?</i> - <i>Cum pot ști soții sau copiii noștri care este feed-back-ul pe care li-l dăm?</i> - <i>Suprimarea emoțiilor înseamnă managementul emoțiilor? Poate fi același lucru?</i> - <i>Poate supraviețui umanitatea suprimându-si emoțiile/ de ce da? De ce nu?</i> <p>Participanții lucrează în grupuri și argumentează... și fiecare participant merge acasă cu responsabilitatea de a povesti această experiență familiilor lor.</p>
<p>3. FINALIZARE</p>	
 <p>15 minute</p> 	<p>În final, trainerul propune următoarele teme de reflexie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt strategiile noastre personale? 2. Avem fiecare strategii personale? 3. Cum le putem folosi în situațiile zilnice? 4. Ne pot ajuta să facem față stresului?

5. NOTĂ CHEIE**10 minute****MESAJ DE LUAT ACASĂ**

- Alegeți-vă un loc acasă, care să fie locul dumneavoastră de relaxare.
- Alegeți muzica. Ascultați-o, respirați și lăsați-vă sentimentele libere... simțiți corpul dumneavoastră relaxându-se.

SUGESTII

Sugestii muzicale:

- *The Best Relaxing Classical Music Ever By Bach - Relaxation Meditation Focus Reading* <https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE>
- *CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min) Piano Classical Music Concentration Studying Reading Background* <https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw>
- *Out Of Africa (John Barry)* <https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4>

ATAȘAMENT

- **PPT – Devino competent emoțional cu un program de relaxare** – acest PPT este o scurtă activitate de relaxare

II.8. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7 – AUTO-EFICACITATE

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ORE

Agnes Ros Morente, Gemma Filella, Judith Teixine, Celia Moreno
Universitatea Lleida

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Auto-eficacitatea se referă la așteptările persoanelor, adică ceea ce cred persoanele că pot realiza. În 2001, Bandura a susținut că oamenii nu pot face tot ceea ce doresc, astfel încât devin selectivi și dezvoltă un sentiment de auto-eficacitate în anumite zone. Prin urmare, auto-eficacitatea este foarte legată de obiectivele și scopurile pe care fiecare persoană le are pentru viața sa.

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
2. Bandura, A. (2001). *Self-efficacy and health*. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.
3. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi







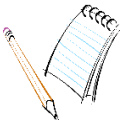
Grupe mici
















Grupe mari



Lectură

OBIECTIVE	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Să ajute părinții să își optimizeze propriile abilități și capacități. 2. Să recunoască și să își identifice așteptările față de o sarcină de o anumită dificultate. 3. Să fie capabil să își dea seama de abilitățile, expertiza și sensul eficacității proprii. 4. Să se sporească cooperarea într-un grup de părinți. 5. Să își îmbunătățească și să își antreneze propriile abilități de auto-eficacitate.
RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cameră cu masă și scaune. ➤ Foi de hârtie, creioane și radiere. ➤ Este recomandabil să existe un calculator sau alte materiale, cum ar fi un sistem audio sau un proiector în cazul în care părinții vor să le folosească la activități.
PREGĂTIRI	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pregătiți subiectele pe care părinții le vor dezvolta în timpul activității. ➤ Asigurați-vă că aveți destule materiale pentru activitatea la clasă.
CONȚINUT	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducere ➤ Explicarea activității ➤ Organizarea grupului ➤ Discurs ➤ Discuții
INFORMAȚII PENTRU FORMATOR	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ În zona de atașamente veți găsi trei link-uri către trei activități (noutăți și instrucțiuni). Puteți folosi aceste link-uri pentru lucrul în grupuri (secțiunea 2.2) sau alegeți unul dintre ele.

1. INTRODUCERE	
<p>15 minute</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicație și introducere asupra conceptului de auto-eficacitate și importanța lui. ➤ Invitați părinții să se gândească la abilitățile și la așteptările lor pentru viitor. ➤ (Dacă nu s-a făcut anterior) Rugați părinții să își exprime impresiile despre auto-eficacitate.
2. LUCRU ÎN GRUP	
 <p>30 minute</p>   	<p>PRIMA PARTE A ACTIVITĂȚII:</p> <p style="background-color: #fff9c4;">2.3. SPARGEREA GHEȚII</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Priviți un scurt clip video: Supra-parenting și auto-eficacitate https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s <p>2.2. LUCRU ÎN GRUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Părinții ar trebui să reflecteze asupra propriilor așteptări, asupra a ceea ce vor de la viață, cum își fac planuri și cum își ating țelurile. ➤ Fiecare părinte trebuie să se gândească asupra felului în care se confruntă cu obiectivele proprii și cu ceea ce simt despre acestea (Sunt foarte flexibile? Sau au foarte multe țeluri și obiective?) ➤ Părinții ar trebui să își împărtășească impresiile și să aleagă pe cineva/ un alt părinte pentru următoare activitate.
 <p>30 minute</p>  	<p>A DOUA PARTE A ACTIVITĂȚII:</p> <p style="background-color: #fff9c4;">CREATIVITATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Părinții primesc o foaie de hârtie, un subiect (o rețetă, o știre, instrucțiuni...). Ei vor trebui să se pregătească, într-o manieră creativă, o sesiune informativă despre acest subiect. ➤ Ei pot lucra individual sau în grupuri mici (de 2 sau 4 persoane maxim). ➤ Pot folosi toate materialele care li se par folositoare și trebuie să încerce să fie creativi.
3. FINALIZARE	
 <p>30 minute</p>	<p>FINALIZARE ȘI REFLECȚIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Părinții vor expune proiectul pregătit în fața celorlalți părinți. Ei ar trebui

	<p>să explice obiectivele primare și cum au atins acele obiective (sau nu le-au atins).</p>
<p>2. NOTĂ CHEIE</p>	
 <p>10 minute</p>  	<p>MESAJ DE LUAT ACASĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Toți putem fi foarte eficienți, chiar și în unele aspecte sau sarcini asupra cărora nu suntem foarte încrezători. ➤ Învățați să lucrați în afara zonei de confort și veți deveni mai puternici!
<p>SUGESTII</p>	
<p>➤ Fiți deschiși, creative și încurajați participarea părinților!</p>	
<p>ATAȘAMENTE</p>	
<p><u>Posibilități/ idei de expunere (cu diferite grade de dificultate și profunzime):</u></p> <p>https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm_term=.f0c629adef7e</p> <p>http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids_00342426/#gref</p> <p>https://www.easypeasyandfun.com/easy-origami-fish/</p>	

II.9. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 8 – ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN CADRUL FAMILIEI

TIMP ALOCAT ACESTEI UNITĂȚI: 2 ore

Mine Gol-Guven
Universitatea Bogazici

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Învățarea socio-emoțională - *Social Emotional Learning* (SEL) întrunește 5 competențe de bază menționate de CASEL (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning - Colaborarea pentru învățarea academică, socială și emoțională): (a) conștiința de sine, (b) capacitatea de auto-reglare, (c) conștiința socială, (d) abilități de relaționare, (e) responsabilitatea în luarea deciziilor. Sesiunea este concepută astfel încât participanții să dobândească o parte din competențele SEL prin intermediul experiențelor, jocurilor și activităților.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi








Grupe mici







Grupe mari



Lectură

OBIECTIVE	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arată o înțelegere a propriilor nevoi/ ale celorlalți și așteptări 2. Construiește relații eficiente și pozitive cu ceilalți 3. Utilizează un limbaj pozitiv atunci când comunică 4. Demonstrează capacitatea de a împărtăși așteptările într-un mod pozitiv 5. Demonstrează abilități de a lua decizii pozitive 6. Ia decizii pozitive sub presiune sau stres
RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Post-it-uri ➤ Flipchart ➤ Coli albe ➤ Creioane de culori diferite
PREGĂTIRE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Este important să aveți totul pregătit. E necesară o masă în sală pe care să puneți materialele. Masa trebuie să fie la îndemână, astfel încât să puteți ajunge ușor la materialele de care aveți nevoie în timpul sesiunii de lucru. Asigurați-vă că funcționează corect computerul și proiectorul. ➤ Faceți copii ale anexelor.
CONȚINUTURI	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducere ➤ Prezentare teoretică ➤ Activități ➤ Discuție
NOTĂ CĂTRE FORMATOR	
<p>15 minute</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deoarece această sesiune este despre construirea de relații pozitive, e important să faceți o impresie pozitivă. Folosiți-vă pozitiv limbajul corpului; cereți participarea la sesiune pe un ton primitor. Întrebați întotdeauna dacă cineva dorește să-și împărtășească experiențele după fiecare activitate. ➤ După fiecare joc și activități, puneți întrebările de reflecție întregului grup. ➤ Utilizați flipchart-ul atunci când este necesar să scrieți un rezumat al discuțiilor, cuvinte cheie, puncte importante.

2. INTRODUCERE	
3. MUNCA ÎN GRUP	
 <p>15 minute</p> 	<p>Spargerea gheții (Slide ...)</p> <p>Obiective:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Construiește relații eficiente și pozitive cu ceilalți 2. Utilizează un limbaj pozitiv atunci când comunică <p>Joc</p> <p><i>Captura umană</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Distribuți foaia de joc participanților. ➤ Întreabă-i dacă li se potrivește una din acțiunile din listă. Se completează prima coloană intitulată „Eu”. ➤ Spuneți "Acum, ridicați-vă și încercați să găsiți cât mai mulți oameni care au aceleași trăsături ca și voi". Purtați o scurtă conversație cu aceștia pentru a vă cunoaște mai bine. ➤ Participanții încep să meargă în jurul camerei și să adreseze celorlalți participanți întrebări din listă. ➤ Oferiți 5 minute pentru a finaliza sarcina. ➤ După ce participanții se întorc la locurile lor, cereți-le „acum haideți să împărtășim dacă găsim unele puncte în comun”. ➤ La final adresați întrebările de reflecție. ➤ Permiteți la doi sau trei participanți să răspundă la întrebări. <p>Notă: Acest joc își propune ca oamenii să se gândească la cine sunt, ce le place să facă, ce experiențe au avut în trecut. În plus, indivizii vor înțelege că este, de asemenea, important să se găsească puncte comune și asemănări cu alte persoane pentru a construi relații pozitive.</p>
 <p>70 minute</p> 	<p>Experiența 1 (Slide ...)</p> <p>Obiective:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arată o înțelegere a propriilor nevoi și așteptări/ ale celorlalți 2. Construiește relații eficiente și pozitive cu ceilalți 3. Utilizează un limbaj pozitiv atunci când comunică 4. Demonstrează capacitatea de a împărtăși așteptările într-un mod pozitiv <p>Activitatea 1</p> <p><i>Sala așteptărilor</i></p>



Explicați faptul că este important ca oamenii să aibă lucruri în comun (cum ar fi fundaluri similare – precum în jocul *Captura umană*, așteptări similare, scopuri și obiective de viitor asemănătoare). Acest lucru îi ajută pe oameni să aibă o atmosferă pozitivă în care să-și arate abilitățile sociale și emoționale și caracteristicile pozitive.



➤ Distribuți participanților post-it-urile.

➤ Rugați-i să scrie

- o propoziție legată de așteptările față de ei
- o propoziție despre grup
- o propoziție legată de formator

➤ După ce au terminat spuneți 'acum punem aceste așteptări pe perete și le vom citi la pauză'



➤ Întrebați dacă cineva dorește să împărtășească din așteptările legate de el/ea, grup sau formator.

➤ Întrebați de ce este important să fie împărtășite așteptările și să se construiască o înțelegere comună legată de acestea (subliniați, după expunerea ideilor, faptul că este important să se construiască o atmosferă pozitivă pentru a demonstra abilitățile socio-emoționale)

➤ Asigurați-vă că așteptările sunt pozitive, concrete (observabile) și clare, precum „mă aștept de la toată lumea să asculte dacă cineva vorbește”.

➤ La urmă adresați întrebările de reflecție. Permiteți ca doi sau trei participanți să răspundă la întrebări.



Notă: Activitatea este concepută astfel încât participanții să înțeleagă importanța construirii împreună a așteptărilor unui grup. Ce vrem și avem nevoie; modul în care ceilalți oameni s-ar adapta între propriile lor nevoi și dorințe și cele ale altora; și faptul că este necesar un efort de grup pentru a crea o atmosferă pozitivă prin exprimarea așteptărilor pozitive, reprezintă unele dintre punctele care vor fi detaliate.

Experiența 2 (Slide ...)

Obiective:

2. Construiește relații eficiente și pozitive cu ceilalți
3. Utilizează un limbaj pozitiv atunci când comunică



Activitatea 2

<p><i>Fii drăguț</i></p> <p>Împărțiți fișa "<i>Fii drăguț</i>" participanților.</p> <p>Cereți-le să bifeze cât mai multe dintre casete.</p> <p>Amintiți-le că pot folosi materialul de-a lungul zilei.</p> <p>Întrebați-i ce gândesc despre această experiență.</p> <p>Adresați întrebările de reflecție. Permiteți la doi sau trei participanți să răspundă la întrebări.</p> <p>Notă: Această activitate vizează atragerea atenției individului asupra importanței acțiunilor pozitive în relațiile cu ceilalți. Solicitarea întrebărilor de reflecție și elaborarea a ceea ce au spus participanții reprezintă puncte importante pentru atingerea scopului.</p> <p>Experiența 3 (Slide ...)</p> <p>Obiective:</p> <p>5. Demonstrează capacitatea de a împărtăși așteptările într-un mod pozitiv.</p> <p>6. Ia decizii pozitive sub presiune sau stress.</p> <p>Activitatea 3</p> <p>Luare de decizie</p> <p>➤ Împrăștiati pe podea 3 foi cu Da și 3 cu Nu.</p> <p>➤ Invitați pe toți să se ridice.</p> <p>➤ Spuneți ‘Vă voi adresa câteva întrebări. Dar în loc să răspundeți verbal acestor întrebări, vă rog să săriți pe foaia cu răspunsul potrivit.’</p> <p>➤ Adresați întrebările de reflecție. Permiteți ca doi sau trei participanți să răspundă la întrebări.</p> <p>Întrebări:</p> <p>1. Tu și prietena ta sunteți într-o excursie cu mașina. Prietena ta conduce mașina. Ea conduce destul de repede, aproape depășind limita de viteză. Aceasta spune ‘Sunt un șofer bun, nu-ți fă griji’. Nu o avertizați cu privire la limita de viteză și o lăsați să meargă repede.</p> <p>2. Recunoașteți că v-ați îngrășat în ultima perioadă. Este OK., nu luați nicio măsură pentru a vă asigura de dieta dumneavoastră.</p> <p>3. Trebuie să plecați puțin pentru a vă odihni. Nu lăsați familia să știe despre călătoria dumneavoastră. Și vă închideți și telefonul mobil.</p> <p>4. Cineva la telefon vă spune că dacă plătiți 5 euro în plus pentru serviciul de</p>

telefonie mobilă, veți beneficia gratuit de serviciul de internet de 10 GB. Acceptați oferta.

5. Depășiți limita cardului dvs. de credit de 200 de euro. Continuați să cheltuiți.

6. Folosiți liftul tot timpul, acum decideți să utilizați scările pentru sănătatea dumneavoastră.

7. Continuați să dormiți dimineața și aproape întârziați la muncă. Chiar și atunci când prietenul tău te sună și îți spune că șeful devine supărat, continui să dormi.

8. Mergeți la dentist pentru a vă verifica durerea de dinți.

9. Medicul dumneavoastră vă spune că trebuie să purtați încălțăminte ortopedică pentru a vă simți mai bine pe picioare. Îl ascultați.

10. Stomacul vă doare, nu mai mâncați ceea ce vă face să vă simțiți rău.

Notă: După încheierea activității, precizați faptului că luarea deciziilor pe baza raționamentului este importantă. Acest lucru îi determină pe indivizi să construiască abilități de rezolvare a problemelor și de rezolvare a conflictelor.

Încheiere (Slide ...)

Obiective:

4. Construiește relații eficiente și pozitive cu ceilalți

Joc

Eu iubesc....



➤ Așezați scaunele în cerc.

➤ Stați în mijlocul cercului.

➤ Explicați `acum vom juca jocul „Eu iubesc”. Persoana care stă în mijloc va formula o propoziție ca „Iubesc să beau cafea” și cine este de acord cu aceasta se va ridica și va încerca să se așeze pe unul dintre scaunele goale. Persoana care nu va găsi un scaun pe care să stea va formula următoarea propoziție.

Jocul continuă până când toată lumea are șansa de a împărtăși ceea ce iubește cu grupul.

Notă: Scopul jocului este să se cunoască reciproc într-un grup. Acest lucru conduce, de asemenea, la dobândirea de abilități de a comunica pozitiv și de a construi relații unii cu ceilalți.

3. ÎNCHEIEREA	
 <div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">10 minute</div> 	<p>1. Întrebări de reflecție bazate pe activități:</p> <p>a. Cum v-ați simțit în timpul activității / jocului?</p> <p>b. Ce ați simțit când v-ați exprimat emoțiile / sentimentele / ideile cu grupul?</p> <p>c. Cum le-ai folosi atunci când ești cu copiii tăi?</p>
SUGESTII	
	<p>Asigurarea unei atmosfere primitoare este importantă. Fiți pregătiți ca, din cauza circumstanțelor dificile ale indivizilor, aceștia să arate oarecare rezistență în a gândi pozitiv. Efortul pe care îl veți face pentru a înțelege ceea ce ei încearcă să exprime va fi observat. Această sesiune urmărește ca participanții să se concentreze asupra atitudinilor pozitive pentru a avea un spațiu sigur pentru a-și arăta abilitățile socio-emoționale.</p>
ANEXE	
<p>Spargerea gheții <i>Captura umană</i></p> <p>Activitatea 1 <i>Fii drăguț</i></p> <p>Activitatea 3 <i>Luare de decizie</i></p>	

Captura umană



	Eu	Prieten
Să fii pe scenă		
Să mergi în străinătate		
Crescut la țară		
Să iubești să citești cărți		
Să poți dansa tango		
Să ai o listă cu lucruri de făcut		
Să fii încă prieten cu prietenul din copilărie		
Să păstrezi jucăria		
Să ai o poreclă		
Să fi avut o fractură		
Să ai un animal de companie		
Să cunoști o persoană faimoasă		
Să locuiești într-un apartament cu două camere		
Să iubești ieșirile		



Fii drăguț

Zâmbește la 10 oameni	Scie-i cuiva un mesaj și pune-l în rucsacul lui/ei	Spune mulțumesc cuiva	Așează-te lângă cineva pe care nu-l cunoști foarte bine
Recunoaște efortul cuiva			Oferă cuiva prioritatea de a face ceva
Scrie o notă de mulțumire cuiva			Descoperă un lucru comun cu cineva
Fă ceva drăguț pentru tine	Întreabă pe cineva dacă ziua i-a fost bună	Spune ceva drăguț cuiva	Scrie 3 lucruri de care ești mândru

Luare de decizii

Da

Nu

II.10. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 - COMPETENȚĂ EMOȚIONALĂ - CONȘTIINȚA DE SINE

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ORE

Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Institutul Politehnic Braganca

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

1. **Emoția** - este o activare complexă și dobândită genetic, care se exprimă prin excitarea organismului ca răspuns la un stimul.

2. **Competența emoțională (CE)** - *demonstrarea eficacității personale în tranziții sociale care implică emoții*” (Saarni, 1997: 38) și intenționează să înțeleagă modul în care oamenii, deși se confruntă cu o reacție emoțională, pot folosi cunoștințele pe care le au despre emoții și propria lor emoție pentru a se conecta cu succes cu ceilalți

3. **Inteligența emoțională (IE)** - *abilitatea de a percepe acurat, de a evalua și de a exprima emoțiile; capacitatea de a înțelege și / sau de a genera sentimente atunci când acestea facilitează gândirea; abilitatea de a înțelege emoțiile și de a avea cunoștințe despre emoții; și capacitatea de a controla emoțiile pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală*”(Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

4. **Conștiința de sine** - percepția excitării emoționale în corp, prin identificarea în diverse părți ale corpului și a modului în care este exprimată emoția.

IMAGINI

Legate de program



Obiective



Resurse



Pregătirea



Conținutul



Timp



Notițe

Gruparea



Individual



Perechi



Grupuri mici



Grupuri mari



Lectură

OBIECTIVE



1. Să cunoască concepte precum inteligență emoțională (EI) și competență emoțională (CE)
2. Să recunoască existența emoției și a diferitelor tipuri de emoții.
3. Să reflecteze asupra subiectivității emoțiilor și să recunoască faptul că, la același stimul, diferiți oameni experimentează emoții diferite și construiesc sentimente diferite.
4. Să împărtășească emoții cu ceilalți prin raportarea experiențelor lor emoționale.
5. Să recunoască emoțiile celorlalți - expresia feței și a corpului.

RESURSE



- cameră cu 15 mese și scaune
- multimedia - expunere text și imagine simplă în PPT
- hârtie, creion și radieră

PREGĂTIREA






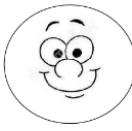

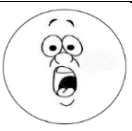



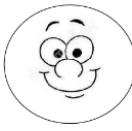

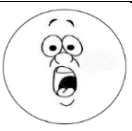



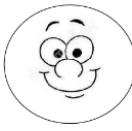

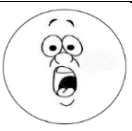















- Selectați conținutul și dinamica în funcție de:
- Obiective și conținut stabilit
 - Găsiți resurse pentru dinamica selectată

CONȚINUTURI



1. Concepte schematice privind IE și CE
2. Conceptul de emoție și diferite tipuri de emoții.
3. Subiectivitatea emoțiilor (ramura neuro-psihiologică), (ramura expresivă) și (ramura fenomenală)
4. Împărtășirea și raportarea emoțiilor cu alte persoane
5. Recunoașterea emoțiilor celorlalți

NOTĂ CĂTRE FORMATOR										
	<p>- Deschideți PPT "Emoțiile iau cuvântul" și distribuiți tabelul din Atașament.</p> <p>Explicați că acesta este un instrument de observare și recunoaștere a emoțiilor pe fețele altora.</p>									
<p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">40 minute</p> 	<p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">SPARGEREA GHETII</p> <p>- Deschideți PPT "Emoțiile iau cuvântul" și distribuiți tabelul din Atașament: în această secțiune cursanții vor privi slide-urile (11 emoții de bază).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arătați părinților imaginile. - Întrebați progresiv ce emoție este reprezentată prin persoana din imagine - Lăsați părinții să vorbească unul cu celălalt ... - Dați-le câteva minute să se uite la imagini și să se reflecteze între ei. - Lăsați părinții să identifice în grupul mare și să vorbească unul cu celălalt, care este emoția din fiecare imagine. 									
1. INTRODUCERE										
2. ACTIVITATE DE GRUP										
Experimentează - Dinamică emoțională în perechi și individuală - Recunoașteți sentimentele și emoțiile										
	<p>Activitatea 1 - Fiecare emoție are o gramatică expresivă proprie.</p> <p>Identificați</p> <ul style="list-style-type: none"> - ... fiecare dintre ele - completați ... <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; width: 15%;">  </td> <td style="width: 50%;"> <p>Când trăiesc ...</p> <p style="text-align: center;">... Simt o surpriză pozitivă</p> </td> <td style="text-align: center; width: 35%;">  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">  </td> <td> <p>Când trăiesc...</p> <p style="text-align: center;">... Mă simt bucuroasă</p> </td> <td style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">  </td> <td> <p>Când trăiesc...</p> <p style="text-align: center;">simt neputință și furie</p> </td> <td style="text-align: center;">  </td> </tr> </tbody> </table>		<p>Când trăiesc ...</p> <p style="text-align: center;">... Simt o surpriză pozitivă</p>			<p>Când trăiesc...</p> <p style="text-align: center;">... Mă simt bucuroasă</p>			<p>Când trăiesc...</p> <p style="text-align: center;">simt neputință și furie</p>	
	<p>Când trăiesc ...</p> <p style="text-align: center;">... Simt o surpriză pozitivă</p>									
	<p>Când trăiesc...</p> <p style="text-align: center;">... Mă simt bucuroasă</p>									
	<p>Când trăiesc...</p> <p style="text-align: center;">simt neputință și furie</p>									
<p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">60 minute</p>										

 		<p>Când trăiesc...</p> <p>...simt dispreț controlat</p>	
		<p>Când trăiesc...</p> <p>... Simt aversiune și dezgust</p>	
		<p>Când trăiesc...</p> <p>... mă simt profund disprețuit</p>	
		<p>Când trăiesc...</p> <p>...simt frica</p>	
		<p>Când trăiesc...</p> <p>... Simt rusine</p>	

3. FINAL

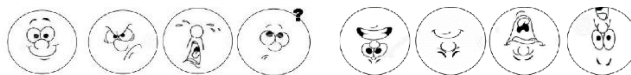


10 minute



În cele din urmă, formatorul a propus următoarea reflecție:

"Acum înțeleg ... există un termometru al emoțiilor!"



și astăzi mă simt.....

4. KEY NOTE



10 minute



MESAJ DE LUAT ACASĂ

1. Întrebări reflexive bazate pe activități

- › Ce am învățat despre mine?
- › Cum simt emoții în corpul meu?
- › Ce fel de emoții am experimentat cel mai adesea în ultima lună?
- › Ce fel de emoții am trăit?
- › Pot să schimb aceste sentimente și emoții în corpul meu?
- › Este această pregătire utilă în viața mea?
- › ... cu familia mea? ... cu partenerul meu?

Părinții sunt invitați să reflecteze asupra întrebărilor și să găsească timp acasă pentru a continua reflectarea.

SUGESTII

ATAȘAMENTE

Tabel 1 - Dimensiuni, acțiuni și abilități în Modelul competenței emoționale (Veiga-Branco, 2005)

- **PPT – “Emotions take the word”** – *this PPT, considering that it is a document with 82 MB will be sent in separate Attachment File, here is only the first slide.*
- **PPT - "Emoțiile iau cuvântul"** - *acest PPT, considerând că este un document cu 82 MB, va fi trimis în fișier atașat separat, aici este doar primul diapozitiv.*

Tabel 1 – Dimensiuni, acțiuni/ comportamente/ abilități în Modelul competenței emoționale (Veiga-Branco, 2005)

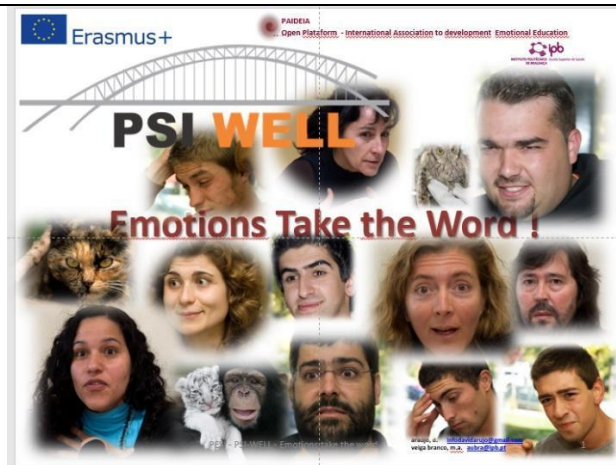
Dimensiune	Ce înseamnă în viața de zi cu zi?	Dezvoltarea abilităților
Conștiința de sine (<i>auto-cunoaștere</i>)	Capacitatea de a recunoaște și de a înțelege emoțiile proprii și ale altora.	Conștientizare emoțională. Încredere în sine. Auto-evaluare realistă.
Autoreglare-emoțională (<i>Gestionare emoții</i>)	Abilitatea de a controla sau redirecționa impulsurile și dispozițiile. A gândi înainte de a acționa. A rezista impulsului. A amâna gratificarea.	Autocontrol. Adaptabilitate. Integritatea/ congruență. Asertivitatea Conștiinciozitate/ atenție la detalii. Inovație.
Auto-motivare	A persista. Motivație profundă de a lucra din motive care nu implică banii.	Impuls/ motivație. Angajament organizatoric. Inițiativă.

	A stabili obiective și a le urma.	Optimism (și în cazul eșecului).
Empatie	Abilitatea de a înțelege și de a-i trata pe ceilalți în funcție de reacțiile lor emoționale.	Înțelegerea celorlalți. Capacitatea de a recunoaște și de a promova talentul. Sensibilitatea interculturală.
Abilități socio-emoționale (Gestionarea emoțiilor în grupuri)	Capacitatea de a stabili și de a menține rețele sociale de succes și relații interpersonale.	Abilitatea de a influența. Abilități de comunicare. Conducere. Lucru în echipa.

Tabel pregătit de autor, din Bennet, Anna Soldevila. (2009). *Emocionate*. Programa de educación. Madrid. Psicología Pirámide. P54

PPT - PSI-WELL - Programul PESI - Emoțiile iau cuvântul!

- Instrument pedagogic pentru învățarea expresiei emoționale și pentru dezvoltarea conștiinței de sine, a reglării emoționale, a empatiei și a competenței socio-emoționale



Reference - Veiga-Branco, A. & Araújo, D. F. (2010). Las emociones toman la palabra. VII Jornades d'Educació Emocional. «L'educació emocional en els mitjans de comunicació» ISBN 978-84-694-3767-4. 11:51830 <http://hdl.handle.net/10198/5469>

II.11. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 - COMPETENȚĂ EMOȚIONALĂ - AUTOMOTIVARE

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE : 2 ORE

Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Institutul Politehnic Braganca





ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

1. **Motivația** - proces responsabil pentru intensitatea, direcția și persistența eforturilor unei persoane de a atinge un anumit scop.
2. **Auto-motivația** - excitarea emoțională pe care fiecare dintre noi o folosește pentru a realiza ceva.
3. **Motivația autotelică** - energia pe care o mobilizăm pentru a simți plăcere într-o activitate. Acesta poate fi cunoscut ca "flux" în unele activități. (Mihaly Csikszentmihalyi)
4. **Motivația exotelică** - energia pe care o mobilizăm într-o activitate pentru a obține o recompensă externă. (Mihaly Csikszentmihalyi)
5. "Cea mai mare descoperire a generației mele este că orice ființă umană își poate schimba viața prin schimbarea atitudinii sale". (William James 1842-1910)

OBIECTIVE



1. Să identifice experiențele de viață legate de auto-motivație și reziliență
2. Să recunoască excitarea emoției în sensul motivației autotelice.
3. Să recunoască diferența dintre motivația autotelică și exotelică.
4. Să identifice experiențele de viață legate de atitudinile de auto-motivație.
5. Să recunoască că auto-motivația necesită pași, reflecție și o decizie interioară

RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> - cameră cu 15 mese și scaune - Multimedia - expunere text și imagine simplă în PPT - foi de hârtie, creion și radieră - Foaie cu puțin text și imagine.
PREGĂTIRE	
	<p>Selectați conținutul și activitățile în funcție de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obiective și conținut stabilit de învățat - Găsiți resurse pentru dinamica selectată
CONTENTS	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auto-motivație și reziliență - concepte 2. Motivația autotelică și exotelică - concepte și diferențe 3. Experiențe legate de atitudinile de auto-motivație. 4. Auto-motivația - pași, reflecție și decizie
NOTĂ CĂTRE FORMATOR	
<p>5 minute</p> 	<p>Distribuiți documente și imagini fiecăruia dintre cursanți (părinți)</p> <p>NOTĂ - Formatorul trebuie să urmărească îndeaproape toți cursanții din cadrul grupului, deoarece aceste interacțiuni pot declanșa emoții care nu sunt ușor de gestionat.</p>
INTRODUCERE	

MUNCĂ ÎN GRUP

ICEBREAKER - Dinamici: "Da, pot!"

Citiți următorul text cu voce scăzută. După aceea, citiți-l cu voce tare.

Interpretați cuvintele în sensul pe care l-ați atribuit

Pot fi mai mare și mai bun decât pare să fiu.

Pot să învăț să fiu eu.

Fiecare lucru la timpul lui.

*Pot să respir și să-mi spun: este doar o altă zi,
doar un alt pas/o altă etapă ...*

și la sfârșitul acestei etape,

Pot spune din nou:

Respire din nou și fă un alt pas ...

și apoi, după acel pas

Voi fi altul ... chiar eu

Voi fi mai mult eu. (Veiga-Branco, 2017)



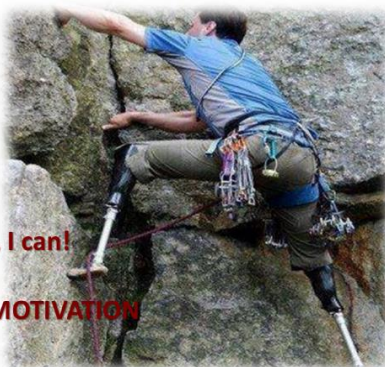
35 minute

Obiective

- organizează puterea motivației autotelice și exotelice.
- identifică experiențele de viață legate de atitudinile de auto-motivație
- identifică experiențele de viață legate de auto-motivație





Procedură







Participanții trebuie să citească cu atenție materialele.



Orientări

Mai întâi cursanții formează perechi, apoi grupuri de câte 4. În pereche, ei spun și scriu ceea ce simt despre imagine. Trebuie să găsească o experiență personală, al cărei efort și curaj sunt asemănătoare. Ei ar trebui să scrie rezultatele acestor experiențe și modul în care atitudinea lor a fost importantă pentru dezvoltarea lor personală. Apoi se alătură în grupuri de patru și compară informațiile. Ei selectează cele mai interesante experiențe și rezultate și le prezintă în grupul mare.

	<p>Concluzii Cursanții trebuie să recunoască - gândiți-vă la cuvintele lui Mihaly Csikszentmihalyi - diferența dintre motivația autotelică și exotelică și puterea acestor atitudini în dezvoltarea personală.</p>
 <p>35 minute</p>   	<p>- “Vreau, mai ales”</p> <p>Obiective</p> <ul style="list-style-type: none"> - Să recunosc că auto-motivația necesită reflecție, pași și o decizie interioară. - Să descopăr ce înseamnă libertate interioară <p>Proceduri</p> <p>Trainerul a distribuit foile imprimare cursanților (vezi tabelul 1) și i-a instruit să citească elementele și să adauge alte 5 elemente în listă (obiecte, efecte personale, alimente etc.).</p> <p>Formatorul analizează elementele, respectând următorul scenariu:</p> <p>Orientări</p> <p>Cereți cursanților să urmărească 11 itemi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Există prea multe cuvinte pe tablă! Să eliminăm unele dintre ele, pentru că oricine vrea totul, pierde totul. Apoi, eliminați 4 itemi. 2. Dați lista unui coleg pentru examinare: încă conține multe lucruri. În tăcere, colegul trebuie să elimine alte 3 elemente care nu sunt importante, returnând lista proprietarului. 3. Acum, gândiți-vă că aveți încă 10 ani de viață. Imaginați-vă ce ați putea face și ștergeți încă 3 elemente inutile. 4. Gândiți-vă la dvs. și la proiectul dvs. de viață. Eliminați alți 3 itemi. 5. Gândiți-vă la cei mai buni prieteni. Alegeți un element și oferiți-l celui mai bun prieten. 6. În viață, condiționăm oamenii sau situațiile și suntem, de asemenea, condiționați. Gândește-te la cei pe care i-ai făcut să sufere și apoi gândește-te la un gest de iertare. 7. Sunt atât de mulți oameni săraci, oameni goi, într-o viață goală. Sunteți responsabil pentru tot ceea ce se întâmplă în viață și doriți să ajutați 4 persoane prin eliminarea a încă 4 elemente. 8. Există multe lucruri neașteptate în viață: tatăl și mama ta au nevoie de ajutor. Oferiți câte ceva fiecăruia. 9. Un alt incident neașteptat s-a întâmplat: sunteți bolnav și ceea ce doriți cel mai mult este sănătatea. Modificați (tăiați) 3 elemente importante pentru sănătatea dumneavoastră. 10. Pentru o viață întregă, în comunitatea dvs., rămân 3 lucruri (elemente). Urmăriți-le. 11. Din aspectele realității pe care le aveți încă, selectați 2 (sau 3) pe care le considerați cele mai importante și transcrieți-le prin completarea propoziției: - "Vreau, în esență, <p>Concluzii</p> <p>În cele din urmă, formatorul a propus următoarea reflecție:</p> <p><i>Ce a fost cel mai greu de eliminat?</i></p> <p><i>Ce a fost mai ușor?</i></p>

3. SFÂRȘIT	
 <div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px; text-align: center;">15 minute</div> 	<p>În cele din urmă, formatorul a propus următoarea reflecție:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ce reprezintă această dinamică în viața noastră?</i> 2. <i>Ce vreau?</i> 3. <i>Care este profilul meu?</i> 4. "Eu, de fapt ...?"
6. KEY NOTE	
 <div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px; text-align: center;">10 minute</div>  	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;">MESAJ PENTRU ACASĂ</div> <p>Închidere și reflecție - "Sus! Sunt mereu un exemplu! "</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Întrebări reflexive bazate pe activitate: Da, pot ...! <p>Obiectiv</p> <p>Să recunosc adevărata valoare a comportamentelor mele pentru mine și pentru ceilalți</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Deci scrieți pe o bucătică de hârtie răspunsul la întrebarea:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ce îi învățați pe copiii voștri? <p>Aceasta este o reflecție individuală, acasă.</p>
SUGESTII	

ATAȘAMENTE

Tabel1 - Itemi perechi: "Ce sunt eu, ... de fapt ...?"

1- haine	26- credință
2- bani	27- solidaritate
3- muncă	28- afecțiune
4- studii	29- călătorii
5- vocație	30- libertate
6- prieteni	31- citit
7- întâlnire	32- jocuri
8- distracție	33- mândrie
9- sport	34- gelozie
10- familie	35- iubire
11- televizor	36- animal de companie
12- serviciu	37- iubit
13- cină periodică (în grup)	38- casă pe plajă
14- vacanță	39- copii
15- mașină	40 - curte cu cai
16- plăcere	41- vacanță plătită într-o stațiune
17- muzică	42 - rugăciune
18- putere	43 - energie
19- părinți	44 - vanitate
20- prestigiu	45 – apetit/poftă
21- colaborare	46 –
22- profesie	47 –
23- cărți	48 –
24- împlinire personală	49 –
25- computer	50 –

II.12. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 - COMPETENȚĂ EMOȚIONALĂ - EMPATIE

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE : 2 ORE



Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Institutul Politehnic Braganca







ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC


1. **Empatie** – Empatia este abilitatea de a simți emoțiile celorlalți, împreună cu capacitatea de a vă imagina ce ar putea crede sau simți altcineva. Cercetările sugerează că oamenii empatici tind să fie mai generoși și mai preocupați de bunăstarea altora și au, de asemenea, tendința de a avea relații mai fericite și bunăstare personală. Empatia poate îmbunătăți capacitatea de leadership și facilitează comunicarea eficientă.

2. **Sintonia sau a fi sintonic** - (a fi în acord cu) (a unei persoane) a fi în armonie cu mediul lor, a avea un răspuns corespunzător într-o situație dată.



3. **Conștientizarea socială** - capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți și de a "citi" situații. Se referă la simțirea a ceea ce simt ceilalți oameni și la capacitatea lor de empatie.

OBIECTIVE	
	<p>Să reflecteze asupra conceptului de empatie</p> <p>Să recunoască empatia ca o abilitate</p> <p>Să recunoască situațiile și contextele de excluziune socială</p> <p>Să analizeze fenomenul excluziunii sociale</p>
RESOURCE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ cameră cu 5 mese și scaune ➤ foi de hârtie, creion și radieră

PREGĂTIRE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Distribuți textul fiecăruia dintre cursanți (părinți) ➤ Explicați dinamica individuală și de grup ➤ Acordați timp pentru reflexia în grupul mare
CONTINUT	
	<ol style="list-style-type: none"> 1- Conceptul de empatie 2- Empatia ca abilitate 3- Situații și contexte de excludere socială
NOTĂ CĂTRE FORMATOR	
<p>5 minute</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deschideți PPT cu prezentarea tabelului 1 ➤ Introduceți grupul ➤ Invitați fiecare părinte să-și prezinte numele, numele / numele copiilor, numărul de copii, vârsta copiilor, tipul de handicap al unui copil, locul de muncă etc.
INTRODUCERE	
LUCRU PE GRUPE	
 <p>30 minute</p> 	<p>Dinamica individual</p> <p>- Există o atitudine empatică în feedbackul meu?</p> <p>Joc</p> <p>Obiectiv</p> <p>- Să recunoaștem empatia în feedback-ul vieții noastre de zi cu zi</p> <p>Procedură</p> <p>Formatorul prezintă tabelul 1 și invită cursanții să îl completeze.</p> <p>Resurse</p> <p>Tabelul 1 - Există o atitudine empatică în feedbackul meu?</p> <p>Concluzie</p> <p>Citesc evaluarea și reflectează individual.</p>
SFÂRȘIT - Reflexie	
"Ce trebuie să fac pentru a fi mai empatic?"	
 <p>40 minute</p>	<p>În cele din urmă, formatorul a propus următoarea reflexie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Întrebări reflexive bazate pe activități <p>Stagiarii împărtășesc cu ceilalți ultima evaluare.</p>

	Apoi trebuie să găsească 10 cuvinte pentru a răspunde la una din aceste întrebări: "Ce trebuie să fac pentru a fi mai empatic?"
---	--

KEY NOTE

 10 minute 	MESAJ PENTRU ACASĂ "Ce pot face pentru a ști mai mult și pentru a contribui mai mult la incluziunea social?"
--	--

SUGESTII

ATAȘAMENTE

Tabel 1 - Există o atitudine empatică în feedbackul meu?

	Întrebare	Regulat	Uneori	Rar
1	Îmi direcționez comentariile la anumite evenimente legate de lucru sau sarcină.			
2	Comentariile mele sunt descriptive și subiective, și mai puțin evaluative sau numerice.			
3	Prefer să păstrez comentariile astfel încât acestea să poată fi prezentate și discutate în detaliu în revizuirea anuală a performanței personalului.			
4	Întotdeauna fac tot ce pot, astfel încât feedbackul meu să fie clar înțeles.			
5	Subliniez criticile cu sugestii despre ce poate face persoana pentru a se îmbunătăți.			
6	Feedback-ul meu este îndreptat spre trecutul persoanei și nu spre viitor.			
7	Întotdeauna încerc să găsesc ceva pozitiv de spus chiar dacă există lucruri negative.			
8	Întotdeauna cer opinia unei alte persoane despre feedbackul meu.			
9	În loc să intru într-o discuție, îi spun întotdeauna individului cum vreau să se comporte în viitor.			
10	Îi întreb pe ceilalți care este părerea lor despre performanța lor înainte de a-mi da propria mea părere.			
11	Mi se pare dificil să dau feedback negativ când ar trebui să o fac.			
12	Îl complimentez pe cineva care a făcut o treabă bună.			
	Total			

Care a fost scorul tău?

Întrebări 2, 3, 6, 9 e 11

Regulat – 1 punct

Uneori – 2 puncte

Rarely – 3 points

Mai mult de 32 - Aveți o atitudine empatică în viața obișnuită de zi cu zi. Capacitățile dvs. de feedback sunt bune, dar pot fi îmbunătățite în anumite zone.

<p>Întrebări 1, 4, 5, 7, 8, 10 e 12</p> <p>Regulat – 3 puncte</p> <p>Uneori – 2 puncte</p> <p>Rare– 1 punct</p>	<p>26-32 - Aveți suficientă atitudine empatică în viața de zi cu zi. Aveți anumite capacități, dar puteți obține îmbunătățiri considerabile.</p> <p>Mai puțin de 26 - Nu ai destulă atitudine empatică în viața ta de zi cu zi. Ne pare rău ... Capacitățile dvs. au nevoie de îmbunătățiri considerabile în multe domenii.</p>
--	---

II.13. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 9 – COMPETENȚE EMOȚIONALE – ABILITĂȚILE EMOȚIONALE & SOCIALE

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE : 2 ORE

Maria Augusta Romão da Veiga Branco
Institutul Politehnic Braganca

ARGUMENT ȘI CONTEXT TEORETIC

1. **Abilități sociale emoționale** - Goldstein (1989) identifică acest grup de capacități ca fiind elementele de bază, avansate, legate de sentimente, alternative la agresiune, coping/făcând față stresului și abilitățile de planificare.





2. **Asertivitatea** - sau limbajul asertiv, înseamnă a putea apăra propriile drepturi fără manipulări.






3. **Ascultarea activă** - ascultați cu acuratețe, cu o comunicare eficientă, empatie și fără judecată de valori.






OBIECTIVE





- 1- Să recunoască abilitățile sociale de bază.
- 2- Să reflecteze asupra importanței de a fi partener competent din punct de vedere emoțional.
- 3- Să învețe "eleganța emoțională socială" a situațiilor în care ar trebui să avem abilitatea de a spune NU și de a învăța să spunem "nu" și să fim asertivi
- 4- Să dezvoltăm o atitudine activă de ascultare în fața interlocutorului nostru
- 5- Să perceapă emoțiile și sentimentele în comunicarea non-verbală, în contextul familiei noastre cu partenerii și copiii
- 6- Identificarea canalelor de bază ale comunicării non-verbale (emoționale)

RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cameră cu 5 mese și scaune ➤ Multimedia ➤ Desene cu mori de vânt cu 10 lame pentru fiecare părinte ➤ foi de hârtie, creion și radieră
PREGĂTIRE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Selectați conținutul și activitățile în funcție de: ➤ Obiective și conținut stabilit de învățat ➤ Găsiți resurse pentru dinamica selectată
CONȚINUT	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abilități sociale de bază. 2. "Eleganța emoțională socială" a situațiilor în care ar trebui să avem capacitatea de a spune NU 3. Ascultarea activă 4. Emoții și sentimente în comunicarea non-verbală, în contextul familiei noastre cu partenerii și copiii 5. Canalele de bază ale comunicării non-verbale (emoționale)
NOTĂ CĂTRE FORMATOR	
<p>5 minute</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Distribuți tabelele în atașament: - Tabelul 1 - Abilități sociale; Tabelul 2 - Stiluri de comunicare - Tabelul 3 - Model de acțiune pentru a spune "Nu"; Tabelul 4 - Ascultarea ... - Tabelul 4.1. - Sunt un ascultător bun?
INTRODUCERE	
MUNCĂ ÎN GRUP	

Icebreaker - Dynamics: Avem nevoie de abilități sociale!	
 <p>20 minute</p> 	<p>Obiective</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea conceptului de abilități socio-emoționale, vor funcționa abilitățile socio-emoționale de bază (Goldstein, 1989). - Cunoașterea abilităților socio-emoționale de bază - Recunoașterea necesității de a fi competent din punct de vedere social și emoțional <p>Procedură</p> <p>Formatorul explică conceptul și elementele de bază. Toate aptitudinile pe care grupul le va arăta ca fiind importante vor fi comentate cu exemple.</p> <p>Resurse: Hârtie creion, Tabell</p> <p>Orientari</p> <p>Grupul va spune care sunt cele mai ușoare și cel mai greu de pus în practică în contextul vieții noastre</p> <p>Concluzie:</p> <p>Cu această activitate, grupul va detecta principalele deficite ale nivelului de competențe sociale. Apoi, grupul va experimenta activități de îmbunătățire a competențelor sociale.</p>
Dinamic – Fii atent/asertiv! - Ce se poate spune despre stilurile de comunicare?	
Uneori trebuie să spunem NU!	
 <p>30 minute</p>  	<p>Există situații în viața de familie în care nu spunem ceea ce simțim. Uneori spunem contrariul. Persoanele asertive sunt capabile să-și exprime propriile sentimente în mod direct, să-și apere propriile drepturi și să le respecte pe cele ale altora. Un caracter asertiv se obligă să dețină congruența. Una dintre abilitățile acestei competențe este să știi cum să spui "nu".</p> <p>Obiective</p> <ul style="list-style-type: none"> - să învețe diferențe dintre stilurile de comunicare agresive, pasive și asertive. - Să devenă conștienți de nevoia de a spune Nu! - Să învețe să spună "nu" cu siguranță, fără a simți nevoia de scuze sau justificări. <p>Procedură</p> <p>Formatorul prezintă stilurile de comunicare și oferă exemple. Formatorul îi invită pe cursanți să dea exemple din viața lor. Ei analizează în grup importanța de a fi asertiv și avantajele și dezavantajele pe care le-au trăit deja în viață.</p> <p>Resurse: Hârtie, stilou, tabelul 2, tabelul 3</p> <p>Orientari</p> <p>Grupul mic lucrează timp de 10 minute. La sfârșitul lucrului, ei ar trebui să dea un răspuns asertiv exemplelor date.</p> <p>Concluzie: Răspunsurile sunt analizate în grupul mare.</p>
Dinamic – Te-am auzit ... sau te ascult?	
- Sunt un ascultător bun?	

 <p>40 minute</p>  	<p>Stagiarii citesc cu voce tare conținutul din Tabelul 4</p> <p>Descriere</p> <p>A fi capabil să ascultați sentimentele și preocupările altora vă ajută să începeți și să întrețineți relații bune în timp. În viața de familie, această abilitate este esențială.</p> <p>Ascultarea activă și eficiența atitudinii de ascultare sunt esențiale pentru copii și adulți.</p> <p>Obiective</p> <ul style="list-style-type: none"> - Să cunoaștem caracteristicile ascultării active. - Să dezvoltăm o atitudine bună a ascultătorilor - Să dezvoltăm o atitudine activă de ascultare în fața partenerilor noștri - Să ne gândim la obiceiurile ascultătorilor noștri - Să evaluăm obiceiurile noastre de ascultare <p>Resurse</p> <p>Hârtie, stilou, tabelul 4.1</p> <p>Procedură</p> <p>Formatorul cere doi voluntari pentru tehnica de dramatizare.</p> <p>Formatorul va da o foaie de hârtie unuia dintre stagiarii care îl vor prelua pe dl. Afonso. În lucrare este scrisă o "situație proastă" ... Domnul Afonso are o problemă și vrea să o împărtășească și vrea să se simtă auzit ... trebuie să vorbească și să fie auzit de doamna Lea.</p> <p>Grupul urmărește ... și este atent</p> <p>La final, ei completează chestionarul din Tabelul 4.</p> <p>Grupul mare începe o discuție despre ascultarea și ascultarea activă.</p> <p>Concluzii</p> <p>Ei vorbesc despre propriile lor experiențe legate de înțelegerea greșită în situații de ascultare proastă. Ei recunosc diferențele dintre atitudinea de ascultare.</p>
<p>SFÂRȘIT</p>	
 <p>15 minute</p> 	<p>Întrebări reflective bazate pe activități</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ce fel de stil comunicativ folosesc cu familia mea? Stilul pasiv, agresiv sau asertiv? - Spun "nu" partenerului meu și copiilor fiind asertiv? - Am o atitudine activă de ascultare?

	<p>- Percep emoțiile și sentimentele în comunicarea non-verbală, în contextul familiei mele cu parteneri și copii?</p> <p>- Ce-i cu abilitatea mea de a gestiona emoțiile din grupul meu de familie?</p>
<p>7. KEY NOTE</p>	
 <p>5 minute</p> 	<p>MESAJ PENTRU ACASĂ</p> <p>Temă de făcut individual la domiciliu.</p> <p>Stagiarul este invitat să reflecteze asupra problemelor grupului de colegi. Apoi, stagiarul ia întrebările. El ar trebui să scrie răspunsurile în mod individual la domiciliu, să vorbească despre ceea ce a scris, în următoarea sesiune.</p>
<p>SUGESTII</p>	
<p>- ANEXE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tabelul 1 - Abilități sociale - Tabelul 2 - Stiluri de comunicare - Tabelul 3 - Model de acțiune pentru a spune "Nu" - Tabelul 4 - Ascultarea ... - Tabelul 4.1. - Sunt un ascultător bun? 	

Tabel 1 – Social Skills (Golstein, Sprafkin, Gershaw & Klein, 1989)

<p>Grupa I: abilități sociale primare</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Să audă. 2. Să înceapă o conversație. 3. Să țină o conversație. 4. Să pună întrebări. 5. Să mulțumească. 6. Să te prezinți. 7. Să prezinți pe alții. 8. Să faci complimente. <p>Grupa I: abilități sociale avansate</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. să ceri ajutor. 10. să participi. 11. să dai instrucțiuni. 12. să urmezi instrucțiuni. 13. să te scuzi. 14. să convingi pe alții. <p>Grupa III: abilități legate de sentimente</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. să-ți cunoști propriile sentimente. 16. să-ți exprimi sentimentele. 17. să înțelegi sentimentele celorlalți. 18. să faci față mâniei celorlalți. 19. să-ți exprimi afecțiunea. 20. să-ți înfrunți frica. 21. să te auto recompensezi <p>Grupa IV: Abilități alternative pentru agresiune</p> <ol style="list-style-type: none"> 22. să ceri permisiunea. 23. să împărtășești/împarți cu alții. 24. să-i ajuți pe alții. 25. să negociezi. 	<p>... (cont.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 26. să folosești auto-controlul. 27. să-ți aperi drepturile. 28. să replici la glume. 29. să eviți problemele cu alții. 30. să nu intri în conflict. <p>Grupa V: abilități de a face față stresului</p> <ol style="list-style-type: none"> 31. să faci o plângere. 32. să răspunzi la o plângere. 33. să demonstrezi sportivitate după meci. 34. să nu ai rușine 35. Când ești lăsat deoparte, ridică mânele și apucă-te de muncă. 36. să aperi un prieten. 37. să răspunzi în fața unei convingeri 38. să răspunzi în fața unui eșec. 39. să înfrunți mesaje contradictorii 40. să răspunzi în fața unei acuzații 41. să te pregătești pentru o conversație dificilă sau de confruntare 42. să faci față presiunilor grupului <p>Grupa VI: abilități de planificare</p> <ol style="list-style-type: none"> 43. să iei inițiativă 44. să identifici cauza unei probleme 45. să-ți stabilești un scop 46. să colectezi informații selectiv 47. să rezolvi problemele în funcție de importanța lor 48. să iei o decizie atentă 49. să te concentrezi pe o anumită sarcină
--	---

In Bennet, Anna Soldevila (2009), *Emocionate*. Programa de Educación Emocional. Madrid. Pirámide. P142-144.

Tabelul 2 - Cele trei stiluri de bază ale comunicării interpersonale cu alții

Există trei stiluri de bază ale comunicării interpersonale.

1. Stilul agresiv.

Exemple tipice ale acestui tip de comportament includ lupte, acuzații și amenințări și, în general, toate acele atitudini care înseamnă a ataca pe alții, indiferent de sentimentele lor.

Avantajul acestui tip de comportament este că oamenii nu fac rău persoanei agresive.

Dezavantajul este că ei nu vor această persoană în jurul lor.

2. Stil pasiv.

Se spune că o persoană are un comportament pasiv atunci când permite altora să-l pășească, când nu-și apără interesele și atunci când face tot ceea ce i se spune, indiferent de ceea ce crede sau simte despre lucrul respectiv.

Avantajul de a fi o persoană pasivă este faptul că rareori primesc respingerea directă de la ceilalți.

Dezavantajul este că alții profită de o astfel de persoană și aceasta ajunge să acumuleze o încărcătură grea de resentimente și iritare.

3. Stilul asertiv.

O persoană are un comportament asertiv atunci când apără propriile interese, își exprimă opinia în mod liber și nu permite altora să profite de el.

Asertivitatea este definită ca abilitatea de a-și auto-afirma drepturile, fără a se lăsa manipulați și fără a manipula pe alții.

Tabelul 3 - Model de acțiune pentru a spune "Nu"

Care este contextul "Nu"?

- Câte persoane depind de decizie?
- Care sunt consecințele?
- Există o analiză morală sau etică?

După decizie

- Respiră calm.
- răspunde "nu" în liniște, privind la persoană în ochi.
- menține o poziție relaxată a corpului
- spune cuvintele cu grijă și respect
- pune în expresia corpului certitudinea cu privire la decizie
- fii constant în decizia luată
- nu oferi nici o explicație suplimentară decât ceea ce ai decis în trecut

Tabelul 4 - Ascultarea și denaturarea - comunicarea noastră socială

COMUNICAREA INTERNĂ A COMPANIEI

Cum funcționează comunicarea de afaceri

De la președinte la director:

Vinerea viitoare, la ora 17:00, Cometa Halley va trece prin această zonă. Acesta este un eveniment care are loc la fiecare 78 de ani. Deci, vă rog, adunați angajații în curtea fabricii; toată lumea ar trebui să poarte o cască de protecție în timp ce explic acest fenomen. Dacă plouă, nu vom vedea spectacolul rar cu ochiul liber.

De la director la manager:

La cererea președintelui, vineri, la ora 17:00, Cometa Halley va apărea deasupra fabricii. Dacă plouă, vă rugăm să adunați angajații, toți purtând o cască, și să-i trimiteți la cantină, unde va avea loc fenomenul rar, care se întâmplă la fiecare 78 de ani cu ochiul liber.

De la manager la supervisor:

La invitația președintelui nostru, omul de știință Halley, în vârstă de 78 de ani, va fi dezbrăcat în fabrică purtând doar o cască, unde va explica fenomenul de ploaie pentru gardienii din curte.

De la supraveghetor la șef:

Toți dezbrăcați, vineri, la ora 17:00, pentru că președintele, domnul Halley, va fi acolo pentru a arăta filmul rar "Dans în ploaie". Dacă începe să plouă, ceea ce se întâmplă la fiecare 78 de ani, din motive de siguranță puse pe casca.

AVERTISMENT GENERAL:

În această vineri, președintele va avea 78 de ani. Party-ul va avea loc la ora 17:00 în curtea fabricii. Bill Halley și cometa lui vor fi acolo. Toată lumea ar trebui să fie goală și purtând o cască. Spectacolul se va întâmpla chiar dacă plouă, deoarece formația este un fenomen.

Tabelul 4.1. - Sunteți un bun ascultător?

Sunteți un ascultător bun?

"Să știi cum să ascuți este esențial în orice relație personală sau profesională."

Vă rugăm să evaluați pe o scară de la 1 la 4, în care: 1 - niciodată; 2-rar; 3 - aproape întotdeauna; 4 întotdeauna)

- | | |
|--|--|
| ● Permiteți celui de lângă dvs. să se exprime fără să-l întrerupeți? | |
| ● Ascultați "printre rânduri" căutând sensul ascuns al cuvintelor, mai ales când | |

oamenii nu se exprimă în mod clar?	
● Încercați să vă dezvoltați capacitatea de a reține informații importante?	
● Înregistrați cele mai importante detalii ale conversației?	
● Când vă amintiți un eveniment, localizați și înregistrați cele mai importante fapte și cuvinte cheie?	
● Pentru a confirma ceea ce înțelegeți, repetați frecvent interlocutorului detaliile esențiale ale unei conversații înainte de a se termina?	
● Când vorbiți, vă imaginați de obicei răspunsul la o întrebare numai atunci când celălalt și-a expus deja ideile?	
● Evitați să deveniți ostili sau nemulțumiți atunci când punctul de vedere al interlocutorului diferă de al dumneavoastră?	
● Când ascultați, ignorați faptele paralele cu conversația?	
● Simți și transmiteți un adevărat interes în ceea ce spune cealaltă persoană?	
<p>32 sau mai multe: Sunteți un bun ascultător, care trezește și știe cum să capteze ideile interlocutorilor.</p> <p>27-31 de puncte: Sunteți printre ascultătorii obișnuiți.</p> <p>22-26 de puncte: Trebuie să practicați în mod conștient arta de a asculta bine pentru a depăși unele neajunsuri.</p> <p>21 sau mai puțin: Probabil majoritatea mesajelor pe care le auziți sunt interpretate greșit și retransmise cu "interferențe".</p> <p><i>In: Guia RH</i></p>	

II.14. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 10 – COMPETENȚA SOCIALĂ

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE : 2 ORE

Mine Gol-Guven
Universitatea Bogazici

ARGUMENT ȘI CONTEXT TEORETIC

Competența socială ca abilitate are multe definiții și componente. În această sesiune doar unele părți ale conceptului sunt luate în considerare. Acestea sunt (a) folosirea comunicării pozitive în timpul interacțiunilor, (b) înțelegerea emoțiilor, (c) gestionarea furiei, și (d), folosirea abilităților de rezolvare a problemelor în conflicte.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi







Grupe mici



Grupe mari



Lectură

OBIECTIVE	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Să demonstreze o comunicare pozitivă pentru interacțiunea efectivă cu ceilalți 2. Să demonstreze abilitățile de înțelegere a emoțiilor proprii și a celorlalți 3. Să folosească strategii de management. 4. Să folosească strategiile de problematizare și rezolvarea conflictelor.
RESURSE	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un ghem ➤ 3 cercuri or 3 bete de lemn
PREGĂTIRE	
	<p>Tăiați forme pentru semnele vremii</p> <p>Imprimați atașamentele</p>
CONȚINUT	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducere ➤ Privire de ansamblu teoretică ➤ Activități ➤ Discuție
NOTĂ PENTRU TRAINER	
<p>15 minute</p> 	<p>Subiectele acoperite aici ar putea fi evitate de unii participanți. Emoții, cum ar fi furia, frustrarea, stresul, iritabilitatea, etc. ar putea fi dificile pentru a fi discutate într-un grup. Formatorii trebuie să fie conștienți de tensiunile personale ale indivizilor în momentele de discuție a subiectelor fierbinți.</p>

1. INTRODUCERE

2. LUCRU ÎN GRUP



15 minute



SPARGEREA GHEȚII

Obiective:

- Să demonstreze comunicare pozitivă în interacțiunea efectivă cu ceilalți
- Să demonstreze abilități de înțelegere a emoțiilor proprii și ale celorlalți

Joc

Ghemul

- Participanții vor sta în picioare, formând un cerc.
- Prima persoană va ține în mână ghemul.
- Rugați participanții să se gândească la un lucru bun (pozitiv) întâmplat în timp ce veneau spre curs.
- Veți fi primul care veți împărtăși lucruri bune, cum ar fi ”Colegul meu mi-a pregătit cafeaua și m-am simțit îngrijit”, apoi veți arunca ghemul, ținând capătul în mână.
- Rugați-i să facă la fel în timp ce vă împărtășesc experiențele lor pozitive, precum și emoțiile pe care le-a simțit.
- La final, ața va forma o rețea ca o stea.

Formulați întrebarea de reflecție la final. Rugați doi sau trei participanți să răspundă.

Notă: subliniați importanța faptului de a recunoaște lucrurile bune care ni se întâmplă în viață și cum aceste lucruri ne pot face fericiți, mândri, surprinși etc. Mai mult, auzind despre alte lucruri bune care se întâmplă altor oameni, îi va face să se simtă în siguranță, protejați și fericiți.








70 minute

Experiență

Obiective:

- Să demonstreze comunicare pozitivă în interacțiune efectivă cu ceilalți

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să demonstreze abilități de înțelegere a emoțiilor proprii și ale celorlalți
 	<p>Activitatea 1</p> <p>Emoțiile vremii</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Împrăștiați semnele vremii pe podea ➤ Dați-le timp participanților să se gândească la starea lor emoțională curentă după ce le explicați ce stare emoțională reprezintă fiecare semn. ➤ Invitați participanții să reflecteze la emoțiile proprii, stând pe semnul corespunzător. ➤ Întrebați-i de ce ”se simt așa”. <p>Formulați întrebarea de reflecție la final. Rugați doi sau trei participanți să răspundă.</p>
	<p>Notă: Această activitate are ca scop înțelegerea și exprimarea emoțiilor prin utilizarea semnelor stării vremii simbolice, cum ar fi soarele/ fericit, ploaie/ trist, furtună/ furios, înnorat/ sigur etc. În partea în care în care participanții încep comunicarea emoțiile lor grupului, trainerul da unele indicații de recunoaștere și exprimare a emoțiilor. Dacă facem acest lucru în viața noastră de zi cu zi, ar fi limitate o mulțime de neînțelegeri, furia, dezamăgirea, auto-acuzația, stresul și alte emoțiile și reacții neplăcute. Dacă ne oprimăm emoțiile sau nu spunem cum ne simțim despre anumite probleme, acest fapt reprezintă o barieră în calea relațiilor decente cu alte persoane.</p>
	
	<p>Experiența</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Să demonstreze abilități de înțelegere a emoțiilor proprii și ale celorlalți 2. Folosirea strategiilor de managementul stresului
	<p>Activitatea 2</p> <p>Primul Pas: Butonul fierbinte și Al doilea Pas: Schimbarea</p>



- Înmânați fiecărui participant câte o foaie cu Butonul fierbinte
- Puneți întrebările de pe foaia cu Butonul fierbinte una câte una:
 - 1) Care comportamente vă fac să reacționați violent?
 - 2) Cum vă simțiți în acele momente?
 - 3) Cum sunt afectate relațiile dumneavoastră?
- Rugați-i să completeze imprimatale unul câte unul.
- Rugați un grup mic să împărtășească ce a scris cu grupul mare.
- Când cei din grupul mic revin în grupul mare, întrebați dacă cineva dorește să împărtășească ceva cu restul participanților.

Apoi

- Explicați importanța de a obține o înțelegere a conexiunii prin comportamentele celorlalți, emoțiile noastre legate de aceste comportamente și relații afectate acestea.
- Spuneți ”Acum vom participa la o altă activitate, astfel încât să schimbați felul în care vedem comportamentele celorlalți, deoarece acesta este primul lucru care pornește o reacție în lanț și care ne poate afecta relațiile cu persoanele din jurul nostru.”
- Înmânați foile cu Schimbarea.
- Dați primele două exemple și rugați-i pe participanți să studieze în grup cum ar putea schimba comportamentele persoanelor care îi fac să se enerveze.
- După un timp, rugați grupul să dea câteva exemple.

Formulați întrebarea de reflecție la final. Rugați doi sau trei participanți să răspundă.

Notă: Butonul fierbinte înseamnă ceva iritabil, ceva inconfortabil..., încercați să nu dați numele emoțiilor, astfel încât participanții să fie liberi să aleagă. Afirmati faptul că, fiind conștienți de propriile ”Butoane fierbinți” este primul pas pentru recunoașterea reacțiilor la un anumit comportament și la controlul furiei. Când schimbăm comportamentele celorlalți, indivizii

	<p>au nevoie să înțeleagă că modul în care dăm un anumit sens (sperăm că rezonabil, semnificativ și pozitiv) unui anumit comportament ne-ar ajuta să facem primul pas pentru rezolvarea problemelor și să limiteze următoarele conflicte.</p> <p>Experiență</p> <p>3. Folosește strategiile de rezolvare a problemelor și a conflictelor.</p> <p>Activitatea 3</p> <p>Tehnica rezolvării problemelor: Broasca țestoasă</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Participanții urmăresc documentul PPT ”Tehnica Broaștei țestoase”. <p>Trainerul explică pas cu pas ce apare pe proiector.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Primul pas: Recunoașterea furiei.➤ Al doilea pas: Oprirea furiei înaintea arătării reacțiilor➤ Al treilea pas: Calmarea și începerea procesului de gândire➤ Al patrulea pas: Încercați soluția <ul style="list-style-type: none">➤ Între al treilea și al patrulea pas sunt trei întrebări care trebuie să fie puse și la care să se răspundă:<ol style="list-style-type: none">1. Este sigur?2. Este corect?3. Cum se va simți fiecare?➤ Întrebați participanții dacă pot folosi această tehnică pentru rezolvarea problemelor și conflictelor.➤ Cereți să se reprezinte o situație, printr-un joc de rol, în care să fie folosită tehnica Broaștei Țestoase.➤ Dați un exemplu dacă nimeni nu se oferă voluntar. De exemplu ”Îi ceri copilului să facă ceva, dar el/ ea nu vrea să facă.”➤ După ce prezentați acest caz ca joc de rol pentru grup, întrebați-i
--	---

cum se simt, și cum poate fi folosită efectiv această tehnică. Formulați întrebarea de reflecție la final. Rugați doi sau trei participanți să răspundă.

Notă: Tehnica nu poate fi dobândită ușor. Astfel încât rugați participanții să aibă răbdare când vor să folosească această tehnică în viața de zi cu zi. Vă reamintesc, de asemenea, că consistența este folositoare pentru a învăța adulții și copiii să folosească această tehnică în mod regulat.

Finalizare (Slide PPT)

1. Demonstrați o comunicare pozitivă de interacțiune efectivă cu ceilalți.
2. Folosiți strategiile de rezolvare a problemelor și a conflictelor

Joc

Nu scăpa jos

- Țineți bețele de lemn sau cercurile în mână.
- Grupați participanții în grupuri de 3.
- Dați câte un băț fiecărui grup.
- Spuneți ”Misiunea voastră este să țineți bățul cu vârful degetului și apoi să-l mișcați în sus și în jos cu mare atenție. Deoarece trebuie să lucrați împreună ca grup, să nu-l scăpați.”
- Dați timp grupului să discute cum să ducă la capăt misiunea.
- Lăsați-i să încerce de 3-4 ori.

Formulați întrebarea de reflecție la final. Rugați doi sau trei participanți să răspundă.

Notă: Acest joc este conceput să fie jucat în grup și pentru abilitățile rezolvării de probleme. După joc, este important să discutați despre cum un grup de oameni pot lucra împreună și de ce este acest lucru important. Cum au lucrat împreună pentru soluționarea unei probleme sau pentru realizarea unei sarcini?

3. ÎNCHEIERE



10 minute



1. Întrebări de reflecție bazate pe activități:
 - a. Cum te-ai simțit în timpul activității/jocului?
 - b. Ce ai simțit când ți-ai exprimat emoțiile/ sentimentele/ideile în grup?
 - c. Ai folosi aceste tehnici cu copiii tăi?

SUGESTII

După finalizarea sesiunii, participanții trebuie să aibă aptitudini de recunoaștere a emoțiilor, gestionarea furiei, utilizarea rezolvării problemelor. Verifică orice emoții negative sau orice probleme nerezolvate înainte de a termina sesiunea.

ANEXE

Spargerea gheții - Ghemul

Activitatea 1 – Emoțiile vremii

Activitatea 2 – Butonul fierbinte

Activitatea 2 – Schimbarea!

Activitatea 3 - Tehnica rezolvării de problem – Broasca țestoasă









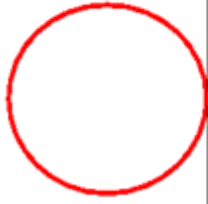



Referințe:

Butonul fierbinte, Schimbarea!, Tehnica rezolvării de probleme au fost preluate de la Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning (CSEFEL).

Emoțiile vremii



Butonul fierbinte

What are the behaviors that would push your hutton button?				
What are the emotions attached to those behaviors? How do you feel?				
How those emotions affect your relationship with the person who shows those behaviors?				

Schimbarea!

Definirea problemei	Schimbarea
El țipă!	<i>Probabil s-a întâmplat ceva rău în mod cert... îl voi întreba.</i>
Ea critică tot timpul!	<i>Îi voi cere părerea înainte de a face ceva.</i>

Tehnica rezolvării de probleme – Broasca țestoasă



II.15. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 11 – PARENTING INTELIGENT EMOȚIONAL

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE : 2 ORE

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene
Universitatea Klaipeda

ARGUMENT ȘI CONTEXT TEORETIC

Inteligența emoțională (IE) reprezintă capacitatea individului de a-și recunoaște propriile emoții și ale celorlalți, capacitatea de a discerne între sentimente diverse și de ale defini corect, utilizând informații ce țin de planul emoțional pentru a conduce gândirea și comportamentul, și a gestiona și/sau ajusta emoții pentru a se putea adapta la mediul înconjurător sau a-și împlini ținta (le).

Coleman, Andrew (2008). A Dictionary of Psychology (3 ed.). Oxford University Press. ISBN 9780199534067. https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

Emoția reprezintă orice experiență conștientă caracterizată printr-o activitate mentală intensă și un grad înalt de plăcere sau neplăcere.

Cabanac, Michel (2002). "What is emotion?" Behavioural Processes 60(2): 69-83. "[E]motion is any mental experience with high intensity and high hedonic content (pleasure/displeasure). <https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Conștiența este o stare sau o calitate a conștientizării, sau a fi conștient de un obiect extern sau ceva în sine.

Robert van Gulick (2004). "Consciousness". Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



Grupe mici



Grupe mari



Lectură

OBIECTIVE



1. Prezentarea termenului “parentingul inteligenței emoționale” părinților ca fenomen.
2. Prezentarea părinților a unor modele de Parenting al Inteligenței.
3. Oferirea de cunoștințe practice și aptitudini părinților cu privire la Parentingul Inteligenței Emoționale .
4. Încurajarea părinților în a gândi critic.
5. Încurajarea părinților în a fi creativi.

RESURSE



- Camera cu 5 mese și scaune
- Multimedia
- Coli albe de hârtie, creioane și radieră

PREGĂTIRI



- Selectarea conținuturilor și activităților corespunzător cu:
- Obiectivele stabilite și conținuturile de învățat
 - Resursele găsite pentru o dinamică selectată dinainte

CONȚINUTURI



- De ce părinți cu inteligență emoțională?
- “Cercetările indică că o Inteligența Emoțională crescută duce la o mai bună sănătate, realizări academice și relații mai puternice! Este o aptitudine care se învață, se măsoară, cu baze științifice, menită să ajute copiii să....
- Navigheze prin complexitate și stres crescând
 - Promoveze relațiile pozitive și sănătoase
 - Dezvolte inovația și reziliența
 - Hrănească compasiunea și pacea interioară
 - Se dezvolte ca un actor al schimbărilor pozitive

Aptitudinile care țin de inteligența emoțională se învață, - și noi credem că cei mai importanți oameni care ne pot învăța aceste aptitudini care schimbă lumea și viața unui individ sunt părinții.”. <http://www.6seconds.org/parenting/>

Cele patru stiluri de parenting:

“ Am identificat patru tipuri de părinți și efectul stilului lor de parenting asupra copiilor:

Părintele care respinge

Tratează sentimentele copiilor ca fiind neimportante ,

- Se detașează sau ignoră sentimentele copilului
- Vrea să dispară rapid emoțiile negative ale copilului
- Văd emoțiile copilului ca o cerere de a rezolva lucrurile
- Minimizează sentimentele copilului, reducând evenimentele care au dus la emoție
- Nu rezolvă probleme cu copilul, consideră că trecerea timpului va rezolva majoritatea problemelor.

Efectele acestui stil asupra copiilor: Ei învață că sentimentele sunt greșite, nepotrivite, nevalide. S-ar putea să creadă că este ceva în neregulă cu ei din cauza a ceea ce simt. S-ar putea să aibă dificultăți în controlul propriilor emoții.


Părintele dezaprobat:

- Afîșează multe dintre comportamentele Părintelui Autoritar, dar într-un mod mai negativ
- Judeca și critică expresia emoțională a copilului
- Subliniază conformitatea cu standardele bune de comportament
- Consideră că emoțiile negative trebuie controlate
- Crede că emoțiile îi fac pe oameni slabi; copiii trebuie să fie duri din punct de vedere emoțional
- Consideră că emoțiile negative sunt neproductive, o pierdere de timp.

Efectele acestui tip de părinte: aceleași ca și la părintele care respinge.

Părintele permisiv

- Acceptă în mod liber exprimarea emoțională a copilului

	<ul style="list-style-type: none"> ● Oferă puțină îndrumare în ceea ce privește comportamentul ● Nu stabilește limite ● Crede că nu se pot face prea multe lucruri cu emoțiile negative decât să le excluzi ● Nu ajută copiii să rezolve probleme <ul style="list-style-type: none"> ● Consideră că gestionarea emoțiilor negative este o chestiune de presiune, dacă se eliberează emoția, este perfect. <p>Efectele acestui stil asupra copiilor: Nu învață să-și gestioneze emoțiile. Au dificultăți în a lega prietenii, și în a socializa cu ceilalți copii.</p> <p>Antrenorul emoțiilor</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valorizează emoțiile negative ale copilului ca o oportunitate de intimitate ● Conștientizează și își valorizează propria emoție ● Vede lumea emoțiilor negative ca o arenă importantă pentru parenting ● Nu se distrează pe seama sau nu scoate în evidență sentimentele negative ale copilului ● Nu spune cum ar trebui să se simtă copilul ● Folosește momente emotionale ca timp pentru a asculta copilul, a empatiza cu cuvinte și afecțiune liniștitoare, a ajuta copilul să eticheteze emoția pe care o simte, a oferi repere în reglarea emoțiilor, a stabili limite și a învăța expresii acceptabile ale emoțiilor și a dezvolta abilități de rezolvare de probleme. <p>Efecte ale acestui stil de parenting asupra copiilor: Ei învață să aibă încredere în sentimentele lor, își reglează propriile emoții și rezolvă probleme. Ei au o înaltă stimă de sine, învață bine și se înțeleg bine cu ceilalți "</p> <p>https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/</p>
NOTIȚĂ PENTRU ÎNDRUMĂTOR	
<p>15 minute</p> 	<p>Oferiți părinților posibilitatea de a completa unul dintre teste:</p> <p>https://www.arealme.com/eq/en/</p> <p>http://www.ihhp.com/free-quizzes</p> <p>Schimb de impresii</p> <p>Întrebați numai lucruri generale. A fost testul folositor? V-a ajutat testul să vă gândiți la importanța unui parenting bazat pe inteligența emoțională? etc.</p>

INTRODUCERE**MUNCA ÎN ECHIPĂ****Activități de tipul Sparge gheața: “Da, eu pot!”**

Scurt film de pe ted.com

https://www.ted.com/playlists/150/advice_to_help_you_be_a_great

“Roberto D'Angelo și Francesca Fedeli au creat o întreprindere socială FightTheStroke.org pentru a deschide un dialog cu privire la efectele devastatoare ale atacului cerebral la o vârstă fragedă. Acest subiect este important pentru ei din cauza unui singur motiv: au trecut prin aceasta cu fiul lor Mario”.

De ce ar trebui să ascultați experiența lor:

“Când fiul lui Roberto D'Angelo și al Francescăi Fedeli, Mario, avea doar 10 zile, a fost diagnosticat ca având un accident vascular cerebral în partea dreaptă a creierului, în urma căruia nu putea mișca partea stângă a corpului. Printr-un proces de reabilitare neuronală, Mario are acum 5 ani și și-a îmbunătățit foarte mult mobilitatea.

Cuplul a fondat organizația FightTheStroke.org (Luptă contra accidentului vascular) pentru a aduna informații și a le împărtăși altor familii care au fost afectate de toate tipurile de accidente vasculare la copii. Mișcarea socială și-a propus să deschidă un dialog cu privire la efectele devastatoare ale acestui eveniment traumatizant, pledând pentru tinerii supraviețuitori ai unui accident vascular și folosind tehnologia și medicina pentru a le asigura un viitor mai bun. Împreună, ca familie, ei promovează această poveste de viață ca speakeri motivaționali la evenimente precum TED, sunt mândri ambasadori ai TEDMED în Italia și promotori ai primului centru de cercetare pe bază medicală, Hackathon, în Italia, care are ca obiectiv gruparea unor experți în medicină și inovație în acest domeniu.. Roberto este director al departamentului de învățare online la Microsoft Italy, în timp ce Francesca își concentrează în prezent experiența de management în proiectul FightTheStroke.org și dezvoltă o platformă inovatoare de reabilitare bazată pe neuroni oglindă. Francesca, de asemenea, acționează ca membru al diferitelor consilii de asociații ale pacienților, a devenit membru al Eisenhower în 2014 și primul membru Ashoka din Italia în 2015 ”.

https://www.ted.com/speakers/roberto_and_francesca_d_angelo

Discuții:

Care sunt impresiile?

Ce v-a plăcut?

Ce puteți învăța?

Care a fost beneficiul ascultării experienței?

Care v-au fost gândurile cu privire la propriile posibilități? etc



25 minute





70 minute



De ce părinți cu inteligență emoțională?

“Cercetările indică că o Inteligență Emoțională crescută duce la o mai bună sănătate, realizări academice și relații mai puternice! Este o aptitudine care se învață, se măsoară, cu baze științifice, menită să ajute copiii să....

- Navigheze prin complexitate și stres crescând
- Promoveze relațiile pozitive și sănătoase
- Dezvolte inovația și reziliența
- Hrănească compasiunea și pacea interioară
- Se dezvolte ca un actor al schimbărilor pozitive

Aptitudinile care țin de inteligența emoțională se învață, - și noi credem că cei mai importanți oameni care ne pot învăța aceste aptitudini care schimbă lumea și viața unui individ sunt părinții.”. <http://www.6seconds.org/parenting/>

Cele patru stiluri de parenting:

“ Am identificat patru tipuri de părinți și efectul stilului lor de parenting asupra copiilor:

Părintele care respinge

Tratează sentimentele copiilor ca fiind neimportante ,

- Se detașează sau ignoră sentimentele copilului
- Vrea să dispară rapid emoțiile negative ale copilului
- Văd emoțiile copilului ca o cerere de a rezolva lucrurile
- Minimizează sentimentele copilului, reducând evenimentele care au dus la emoție
- Nu rezolvă probleme cu copilul, consideră că trecerea timpului va rezolva majoritatea problemelor.

Efectele acestui stil asupra copiilor: Ei învață că sentimentele sunt greșite, nepotrivite, nevalide. S-ar putea să creadă că este ceva în neregulă cu ei din cauza a ceea ce simt. S-ar putea să aibă dificultăți în controlul propriilor emoții.



Părintele dezaprobat:

- Afășează multe dintre comportamentele Părintelui Autoritar, dar într-un mod mai negativ
- Judeca și critică expresia emoțională a copilului
- Subliniază conformitatea cu standardele bune de comportament
- Consideră că emoțiile negative trebuie controlate
- Crede că emoțiile îi fac pe oameni slabi; copiii trebuie să fie duri din punct de vedere emoțional
- Consideră că emoțiile negative sunt neproductive, o pierdere de timp.

Efectele acestui tip de părinte: aceleași ca și la părintele care respinge.

Părintele permisiv

- Acceptă în mod liber exprimarea emoțională a copilului
- Oferă puțină îndrumare în ceea ce privește comportamentul
- Nu stabilește limite
- Crede că nu se pot face prea multe lucruri cu emoțiile negative decât să le

	<p>excluzi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nu ajută copiii să rezolve probleme ● Consideră că gestionarea emoțiilor negative este o chestiune de presiune, dacă se eliberează emoția, este perfect. <p>Efectele acestui stil asupra copiilor: Nu învață să-și gestioneze emoțiile. Au dificultăți în a lega prietenii, și în a socializa cu ceilalți copii.</p> <p>Antrenorul emoțiilor</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valorizează emoțiile negative ale copilului ca o oportunitate de intimitate ● Conștientizează și își valorizează propria emoție ● Vede lumea emoțiilor negative ca o arenă importantă pentru parenting ● Nu se distrează pe seama sau nu scoate în evidență sentimentele negative ale copilului ● Nu spune cum ar trebui să se simtă copilul ● Folosește momente emotionale ca timp pentru a asculta copilul, a empatiza cu cuvinte și afecțiune liniștitoare, a ajuta copilul să eticheteze emoția pe care o simte, a oferi repere în reglarea emoțiilor, a stabili limite și a învăța expresii acceptabile a emoțiilor și a dezvolta abilități de rezolvare de probleme. <p>Efecte ale acestui stil de parenting asupra copiilor: Ei învață să aibă încredere în sentimentele lor, își reglează propriile emoții și rezolvă probleme. Ei au o înaltă stima de sine, învață bine și se înțeleg bine cu ceilalți "</p> <p>https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/</p> <p>Exemplu de cercetare</p>
SFÂRȘIT	
 <p>10 minute</p> 	<p>Discuții</p> <p>În final, Mediatorul propune următoarele teme de reflecție:</p> <p>Ce a fost cel mai dificil de înțeles?</p> <p>Ce a fost cel mai ușor?</p> <p>Ce reprezintă această dinamică în viața d-voastră?</p>

IMPORTANT DE REȚINUT



10 minute



MESAJ DE LUAT ACASĂ

Pentru început, toată lumea să citească un articol. Cuddly Thinks.

Soțul meu este profesor și vorbitori motivaționali vin și vorbesc frecvent la el la facultate. El mi-a povestit că într-o astfel de ocazie, un speaker a vorbit despre EQ (inteligența emoțională) și că este utilă în predarea copiilor și în a-i ajuta să se dezvolte. El a fost impresionat de discuții și mi-a comandat o carte despre EQ - un subiect foarte informativ pentru părinții interesați. Deci, sunt foarte încântată să vă aduc câteva informații despre Inteligența Emoțională de la expertul în educație și dezvoltare copilului Denise Daniels. Ea va discuta câteva trăsături cheie expuse de mame cu un nivel ridicat de EQ și vă va oferi o bună prezentare a subiectului Inteligenței emoționale.

Vreau să vorbesc despre EQ ul tău. Nu este IQ-ul vostru (nimeni nu vrea să audă acele numere), ci inteligența emoțională - pentru că aceasta va fi mult mai importantă pentru bunăstarea și succesul copiilor dumneavoastră decât școala absolvită sau vocabularul tău.

Inteligența Emoțională (IE) reprezintă abilitatea de a recunoaște emoții proprii cât și a altora, și reglarea propriilor emoții. Aceasta este o definiție simplistă, însă nu este un lucru atât de simplu de pus în practică, atât pentru adulți, cât și pentru copii. Însă, în cazul copiilor, are consecințe importante, în ceea ce privește rezultatele la școală, și calitatea vieții. În timp ce noi privim la note, și la rezultatele examenelor unui copil, câștigătorul premiului Nobel James Heckman, de profesie economist la Universitatea din Chicago, spune că “dezvoltând abilitățile non-cognitive la un copil îi oferim acestuia beneficii sociale, emoționale și comportamentale care duc la o calitate bună a vieții... .” Și profesorii de la învățământul preșcolar au concis că deprinderile unui copil pe plan emoțional, sunt mai importante în a avea rezultate bune la școală, decât abilitatea de a citi și a ține corect creionul în mână.

Ca și părinte, influența pe care o ai pe plan emoțional este enormă- prin ceea ce îl înveți, la nivel conștient, dar și mai mult, la nivel inconștient. De aceea este

deosebit de important să-ți dezvolti IE, înainte să încerci să o dezvolti pe cea a copilului tău.

În primul rând, cunoaște-te! Cât de precis ești în a-ți recunoaște emoțiile? Verifică-te prin sistemul RULER creat de Centrul Yale care se ocupă de IE. Poți să-ți recunoști emoțiile, să înțelegi ceea ce le provoacă, să le etichetezi corect, să le exteriorizezi în mod potrivit și să le reglezi? Potrivit centrului de la Yale, cercetările arată că aceste abilități la un copil, sunt asociate cu competență socială, adaptabilitate și realizări academice”. Primul pas spre a adopta aceste calități în copii este să înțelegi cine ești și să fii cinstit cu privire la abilitățile tale. Atunci poți spune că ești pe drumul bun în a deveni un părinte cu o inteligență emoțională ridicată.

Exprimă-ți empatia! Empatia este o piatră de temelie a inteligenței emoționale. O trăsătură comună a mamelor extrem de empatică este că sunt curioase și interesate de ceilalți; ele sunt, de asemenea, conștiente de sentimentele altora. Pentru a fi o mamă empatică, ascultați copilul dvs. - puneți jos telefonul, opriți televizorul și fiți cu adevărat prezentă, angajată și receptivă.

Ascultă ce nu se spune! Mare parte din felul în care comunicăm este nonverbal: limbajul corpului, gesturi, postură, expresii faciale. Știind cum vă proiectați sentimentele proprii vă poate ajuta să înțelegeți ce simt copiii dumneavoastră (și alții). Psihologul Paul Ekman, autor al Emotions Revealed, spune că atunci când recunoaștem propriile noastre emoții și emoțiile altora, putem să ne adaptăm comportamentul la o anumită situație în moduri mai productive și mai adecvate. Pentru a învăța să faci acest lucru, folosește o oglindă sau dă-i cuiva să te înregistreze în clipuri video scurte în timp ce îți exprimi tristețea, furia, frica, fericirea. Gândeți-vă la situațiile din viața reală în care ați simțit aceste emoții și lăsați-vă să le retrăiți. Apoi lucrați cu copiii dvs. pentru a face același lucru. Acest lucru vă va ajuta pe amândoi să învățați să recunoașteți propriile emoții și emoțiile celorlalți, chiar dacă nu sunt exprimate în cuvinte.

Confrunțați conflictul! De câte ori ați auzit oameni - sau v-ați auzit spunând "Urăsc conflictul!" Cine nu-l urăște? Dar adevărata întrebare este: Cum te descurci? Stați calm? Țipați? Strigați? Conflictul poate fi o oportunitate de a vă

	<p>învăța pe voi înșivă și pe copiii dvs. cum să vă ocupați de sentimentele puternice și să demonstrați rezolvarea pozitivă a problemelor. Mamele cu o înaltă IE știu să-i ajute pe copiii lor în mijlocul unei probleme să găsească soluții constructive. Iar atunci când conflictul se petrece între mamă și copil, o mamă cu un nivel ridicat de IE își exprimă nemulțumirea față de comportamentul copilului, nu de copil, spunând: "Mă superi când faci asta". Păstrând seninătatea în timpul conflictului îl învață pe copil că sentimentele puternice pot fi gestionate. Da, aceasta necesită multă practică (și o mulțime de respirații profunde!), Dar este o componentă crucială a inteligenței emoționale.</p> <p>Permiteți-vă să vă exprimați emoțiile!. Mamele cu o IE înaltă nu se tem să-și arate propriile emoții. Ele folosesc adesea cuvinte din aria "sentimentelor" pentru a-și descrie emoțiile și folosesc aceste cuvinte frecvent în conversații pentru a ajuta copiii lor să dobândească un vocabular pentru propriile lor emoții. Ele respectă și validează sentimentele copiilor lor și fac din casa lor un loc în care se practică manifestarea deschisă și onestă a sentimentelor. Ele ascultă fără judecată și fără a minimiza sau respinge sentimentele copiilor. Acestea oferă oportunități de exprimare și împărtășire a emoțiilor prin joc, muzică și artă creativă.</p> <p>Lumea noastră este saturată de emoții. Și există o mulțime de modalități de a-ți dezvolta abilitățile de IE în experiențele de zi cu zi. Puteți descoperi chiar și câteva dintre ele de Ziua Mamei. Dar mai întâi: Bucură-te de ziua de astăzi! Meriți acest lucru".</p> <p>http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%</p> <p>După această activitate, urmează reflecțiile grupului.</p>
SUGESTII	
DOCUMENTE ATAȘATE	
Nu uitați să citiți această carte: http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf	

II.16. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 12 – EVALUARE FINALĂ

TIMP NECESAR PENTRU UNITATE: 2 ORE

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene
Universitatea Klaipeda

ARGUMENT SI CONTEXT TEORETIC

Evaluarea. „Evaluarea este interpretarea structurată și acordarea de semnificații pentru a prezice impactul real al propunerilor sau al rezultatelor. Se uită la obiectivele inițiale și la ceea ce se preconizează sau ce s-a realizat și cum s-a realizat. Deci, evaluarea poate fi formativă, care are loc în timpul elaborării unui concept sau a unei propuneri, a unui proiect sau al unei organizații, cu scopul de a îmbunătăți valoarea sau eficacitatea propunerii, proiectului sau organizației. De asemenea, poate fi sumativă, prin învățamintele acumulate dintr-o acțiune sau un proiect finalizat sau dintr-o organizație, în momente sau circumstanțe ulterioare ”

<https://en.wikipedia.org/wiki/Evaluation>, 2017. 10. 04

Evaluarea proceselor. "Evaluările procesului cântăresc modul în care un program este implementat sau practicat. Adică evaluările procesului investighează dacă un program face ceea ce a intenționat să facă într-o manieră consecventă. Scopul unei evaluări de proces este de a determina dacă anumite modificări ale programului (cum ar fi o consistență procedurală sporită) ar îmbunătăți livrarea programelor. Evaluările proceselor sunt folosite pentru a răspunde la întrebări precum " toți furnizorii de servicii administrează programul în același mod?" Și "cât de multa intervenție a fost oferită și de catre cine?".

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Evaluări de impact. "Evaluările de impact sunt cea mai comună formă de evaluare a programului. Evaluările de impact măsoară efectul direct al unui program în funcție de

scopurile și obiectivele sale operaționale. De exemplu, o evaluare a impactului unui program de educație parentală ar evalua dacă părinții participanți și-au îmbunătățit abilitățile de a fi părinți în moduri în care programul vizează a le promova (de exemplu, o reducere a pedepsei fizice în favoarea unor practici mai constructive de a educa copii). Adică evaluările de impact încearcă să răspundă la întrebări precum "participanții manifestă o creștere a competențelor lor în cunoaștere și / sau abilitati de crestere a copiilor?"

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Evaluările rezultatelor. "Evaluările rezultatelor încearcă să măsoare consecințele directe ale programului investigat asupra obiectivului de bază. Diferența dintre evaluarea impactului și evaluarea rezultatelor este aceea că evaluarea impactului privește scopul direct (de exemplu, abilitățile părinților), în timp ce evaluarea rezultatelor ia în considerare obiectivul care sta la baza (de exemplu, prevenirea abuzului față de copii). O evaluare a rezultatelor încearcă să răspundă la întrebări precum: "programul reduce incidența abuzului și neglijării copilului?". Evaluările rezultatelor potențază evaluările de impact prin susținerea investigării corectitudinii ipotezelor care stau la baza obiectivelor directe ale programului. De exemplu, dezvoltarea cunoștințelor și abilităților părinților (scopul direct al unui program pentru părinți) au ca rezultat o reducere a incidenței sau prevalenței maltratării copilului (scopul sau scopul principal al programului). Pentru a evalua direct aceste elemente, este necesară o evaluare a rezultatelor".

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

SIMBOLURI ALE PROGRAMULUI



Obiective



Resurse



Pregătire



Conținuturi



Timp



Note

Organizare



Individual



În perechi



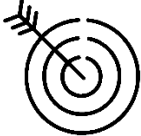



Grupe mici














Grupe mari



Lectură

Obiective	
	<p>Evaluati programul în aceste aspecte:</p> <p>evaluări ale proceselor; evaluări ale impactului; evaluări ale rezultatelor.</p>
Resurse	
	<p>Cameră cu 3 mese și scaune Hârtie, creion</p>
Pregatire	
	<p>Participanții vor lua parte la întregul curs al unui Program de Intervenție Psihoeducațională / Socială (PESI) pentru creșterea incluziunii sociale și a bunăstării familiilor copiilor cu nevoi speciale.</p>
Continut	
	<p>Vor fi folosite: Metoda World Cafe</p> <p>Discuții cu trei subiecte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluarea proceselor. 2. Evaluarea impactului. 3. Evaluările rezultatelor.

Nota catre educator	
<p>5 minute</p> 	<p>Explicarea regulilor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuirea la cafenele. 2. Participarea la toate cele trei cafenele. 3. In fiecare cafenea toată lumea petrece cate 30 de minute. 4. Moderatorii rămân în aceeași cafenea <p>Sesiune generală (Moderatorii prezintă rezultatele)</p>
INTRODUCERE	
LUCRUL IN GRUP	
<p>15 minute</p>  	<p>1.2. Spargerea gheții</p> <p>Toată lumea se prezintă (nume, situație familială, hobby) la începutul fiecărei discuții.</p>
<p>80 minute</p>    	<p>1.1. Discutia la cafenea</p> <p>In funcție de cafenea, se organizează discuții pe următoarele teme:</p> <ul style="list-style-type: none"> › evaluările procesului, › evaluările impactului, › evaluări ale rezultatelor. <p>Întrebări cheie:</p> <p>Ce a fost util?</p> <p>Ce vă place cel mai mult?</p> <p>Ce ați folosit deja în practică?</p> <p>Ce sfat ar fi trebui să primiți?</p> <p>Ce ati dori să schimbați?</p> <p>Ce experiență ați câștigat?</p> <p>Ce ați învățat?</p> <p>Ce era deja cunoscut?</p> <p>Ce ați recomanda educatorilor?</p> <p>Ce fel de activitate v-a plăcut cel mai mult?</p> <p>Încurajați contribuția tuturor</p> <p>1.2. TREI PREZENTĂRI ALE MENTORILOR</p> <p>Trei prezentări de mentor.</p>

	Se prezintă un rezumat al opiniei fiecărei discuții. 1.3. REFLECȚIE SUPLIMENTARĂ Încurajați contribuția tuturor
INCHEIEREA	
 5 minute	Rezumatul formatorului
KEY NOTE	
 5 minute  	Mesaj de luat acasa Reflecție scrisă individuală. Puteți cere să se deseneze. Lucrările sunt colectate.
ATAȘAMENTE	
	1. Metoda World Café 2. Ghidul World Café

1. METODA WORLD CAFE

"Bazându-se pe șapte principii de design integrat, [metodologia World Café](#) are un format simplu, eficient și flexibil pentru găzduirea dialogului într-un grup mare.

World Café poate fi modificată pentru a satisface o mare varietate de nevoi. Specificațiile contextului, numerelor, destinației, locației și altor circumstanțe sunt luate în considerare în invitația, proiectarea și alegerea întrebărilor unice ale fiecărui eveniment, dar următoarele cinci componente se cuprind în modelul de bază:

1) **Decorul:** Creați un mediu "special", cel mai adesea modelat în stilul unei cafenele, adică mici mese rotunde acoperite cu o față de masă de pânză albă sau în carouri, hârtie pentru schite, stilouri colorate, o vază de flori și opțional, betisoare pentru luarea cuvântului ". Ar trebui să existe patru scaune la fiecare masă (în mod optim) - și nu mai mult de cinci.

2) **Bun venit și introducere:** gazda începe cu o primire călduroasă și o introducere legată de desfășurarea World Café, stabilind contextul, explicând eticheta cafenelei și relaxând participanții.

3) **Runde de grupuri mici:** Procesul începe cu primele din cele trei sau mai multe runde de douăzeci de minute de conversație pentru grupul mic așezat în jurul unei mese. La sfârșitul celor douăzeci de minute, fiecare membru al grupului se mută la o altă masă. Membrii grupului pot sau nu să aleagă să lase o singură persoană ca "gazdă de masă" pentru următoarea rundă, care salută următorul grup și îi informează pe scurt despre ceea ce s-a întâmplat în runda precedentă.

4) **Întrebări:** fiecare rundă este precedată de o întrebare special creată pentru contextul specific și scopul dorit al World Café. Aceleași întrebări pot fi folosite pentru mai mult de o rundă, sau pot fi construite unele în funcție de altele pentru a focaliza conversația sau a orienta direcția de discuție.

5) **Recoltarea:** după grupurile mici (și / sau între runde, după cum este necesar), indivizii sunt invitați să împărtășească informații sau alte rezultate din conversațiile lor cu restul grupului mare. Aceste rezultate sunt reflectate vizual într-o varietate de moduri, cel mai adesea folosind o înregistrare grafică (graphic recording) în fața sălii.

Procesul de bază este simplu și ușor de învățat, dar complexitatea și nuanțele contextului, numerele, crearea întrebărilor și scopul pot justifica invitația unei gazde experimentate pentru a ajuta. În acest caz, serviciile de consultanță profesională și gazdele de vârf sunt disponibile prin World Cafe Services și am fi bucuroși să vorbim cu dvs. despre nevoile dvs."

În plus, există numeroase resurse disponibile pentru noile gazde ale World Cafe, inclusiv un kit gratuit de găzduire (hosting tool kit), o comunitate online de practică (community of practice) și programe de învățare marca world Cafe (Signature Learning Programs).

<http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/>

2. GHIDUL WORLD CAFE

"Conducerea unei conversații incitante la World Café nu este greu - este limitată doar de imaginația dvs! Formatul World Café este flexibil și se adaptează la multe circumstanțe diferite. Atunci când aceste principii de proiectare sunt utilizate împreună, acestea promovează dialogul colaborativ, angajarea activă și posibilități constructive de acțiune.

Șapte principii de proiectare:

1) Stabiliti contextul

Acordați atenție motivului pentru care aduceți oamenii împreună și ce doriți să obțineți. Cunoașterea scopului și a parametrilor întâlnirii vă permite să luați în considerare și

să alegeți cele mai importante elemente pentru a va atinge obiectivele: de ex. cine ar trebui să facă parte din conversație, ce tematici sau întrebări vor fi cele mai pertinente, ce fel de recoltare va fi mai utila, etc.

2) Creați un spațiu ospitalier

Cafenele din întreaga lume subliniază puterea și importanța creării unui spațiu ospitalier - unul care da senzația de siguranță și ospitalitate. Când oamenii se simt confortabil să fie ei înșiși, gândesc mai creativ, vorbesc și asculta mai creativ. În special, luați în considerare modul în care invitația și aranjamentul spațiului contribuie la crearea unei atmosfere primitoare.

3) Explorați întrebările care contează

Cunoștințele apar ca răspuns la întrebările convingătoare. Găsiți întrebări care sunt relevante pentru preocupările din viața reală a grupului. Întrebările puternice care "călătoresc bine" contribuie la atragerea energiei colective, a înțelegerii și a acțiunii, pe măsură ce acestea se mișcă printr-un sistem. În funcție de intervalul de timp disponibil și de obiectivele dvs., Café-ul dvs. poate explora o singură întrebare sau poate folosi o linie progresivă de aprofundare prin mai multe runde de conversație.

4) Încurajați contribuția tuturor

În calitate de lideri, suntem din ce în ce mai conștienți de importanța participării, dar majoritatea nu numai că doresc să participe, ci doresc să și contribuie în mod activ la realizarea unei diferențe. Este important să îi încurajați pe toți cei care participă la întâlnirea dvs. să contribuie cu ideile și perspectivele lor, permițându-le, de asemenea, tuturor celor care doresc să participe prin a fi de față și a asculta pur și simplu.

5) Conectați perspective diverse

Posibilitatea de a vă deplasa între mese, de a întâlni oameni noi, de a contribui activ cu perspectiva dvs. și de a lega esența descoperirilor dvs. la cercurile de gândire din ce în ce mai largi este una dintre caracteristicile deosebite ale Cafenelei. Pe măsura ce participanții poartă idei cheie sau teme la mese noi, ei fac schimb de perspective, crescând posibilitatea dezvoltării de perspective surprinzătoare.

6) Ascultați împreună tipare și perspective noi

Ascultarea este un dar pe care ni-l dăm unul altuia. Calitatea ascultării noastre este probabil cel mai important factor care determină succesul unei Cafenele. Prin practica ascultării comune și acordarea atenției noastre temelor, modelelor și perspectivelor, începem să simțim o conexiune cu întregul. Încurajați oamenii să asculte ceea ce nu se vorbește împreună cu ceea ce este împărtășit.

7) **Împărtășiți descoperirile colective**

Conversațiile de la o masă reflectă un tipar de integritate care se conectează la conversațiile de la celelalte mese. Ultima fază a cafenelei, numită adesea "recolta", implică să se facă vizibil acest tipar de întregire tuturor celor din grupul de conversație. Invitați la câteva minute de reflecție tacită asupra tiparelor, temelor și întrebărilor mai profunde cu care se confruntă conversațiile din grupul mic și îndemnați la împărtășirea cu grupul mai mare. Asigurați-vă că aveți o modalitate de a captura recolta - lucrul cu înregistrarea grafică este foarte util.

© 2015 The World Café Community Foundation Creative Commons Attribution

Free to copy & distribute w/acknowledgement & link: www.theworldcafe.com

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf>



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Universitat
de Lleida



ipb
INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA
UNIVERSITY

