

**Ministerul Educației
Inspectoratul Școlar Județean Cluj
Casa Corpului Didactic Cluj
Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj**



Simpozionul Regional Online

**„Activități practice în predarea psihologiei”,
parte a proiectului Psiho+, cuprins în CAER 2023, nr. 592**

Ediția a III-a

29 mai 2023, începând cu ora 14,00

ISSN 2810 – 5907 ISSN – L 2810 – 5907

**Lucrările Simpozionului Regional Online
„Activități practice în predarea psihologiei”**

Ediția III, 29 mai 2023

**Simpozionul este parte a Proiectului educațional „Psiho+”,
înscris în CAER 2023, nr. 592**

Comitetul de organizare:

Prof. cons. Ana-Maria Moldovan – director CJRAE Cluj

Prof. Mihaela Popescu – director CCD Cluj

Prof. cons. Ruxandra Vasilescu – coordonator proiect, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. cons. Cosmina Vomir – coordonator proiect, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. cons. Anca Pană, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. metodist Alina Boca – CCD Cluj

Colectivul de redacție:

Alina Boca – CCD Cluj

Ruxandra Vasilescu - CJRAE/CJAP Cluj

Cluj-Napoca

Iunie 2023

CUPRINS

		Pagina
1.	Alb Lucia Maria, Pop Adnana - <i>Harry Potter prin lentile de psiholog</i>	4
2.	Andreuc Cosmina Daniela - <i>Exerciii-joc la disciplina psihologie</i>	8
3.	Anton Beatrice Alina, <i>Alfred Adler - promotor al consilierii psihologice</i>	11
4.	Anton Simona Marinela - <i>Activiti practice în predarea psihologiei</i>	16
5.	Cucoș Daniela-Mihaela - <i>Cum ar putea fi introduse tehnicile de relaxare în școlile din România</i>	18
6.	Dascăl Gabriela Claudia, Boldor Georgiana Cecilia Rara - <i>Relaiile interpersonale i rolul lor în formarea i dezvoltarea personalitii. Aplicaii practice.</i>	21
7.	Dumitru Ionela - <i>Metode i strategii de prevenire i combatere a abandonului școlar și a părăsirii timpurii a colii</i>	27
8.	Henzulea Anca - <i>Valorile mele - Busola mea</i>	34
9.	Marcov Eleonora - <i>Jocul de rol în ora de psihologie</i>	36
10.	Liliana Matei - <i>Experimentare i învătare în cadrul orelor de psihologie</i>	40
11.	Molnar-Thiess Melinda - <i>Activiti practice în predarea psihologiei; Pledoarie pentru schimbare.</i>	46
12.	Popescu Ioana-Mirela - <i>Tipuri de activiti practice în predarea psihologiei în era digitală</i>	53
13.	Niculina Prozorianu - <i>Strategii didactice de tip colaborativ în predarea psihologiei</i>	56
14.	Rusu Mihaela-Carmen - <i>Clasa răsturnată/flipped classroom- metodă de predare-învătare de tip blended learning</i>	68
15.	Tomescu Elena - <i>Relaia profesor-elev</i>	75
16.	Vasilescu Ruxandra, Vomir Cosmina - <i>Proiectul Psiho+ - Imaginea de sine în epoca media</i>	78
17.	Daniel Zdrncu – <i>Adolescenții i imaginea de sine. Introspecții.</i>	82

HARRY POTTER PRIN LENTILE DE PSIHOLOG

Baiu Alma & Gavriș Alex – 10B

Prof. Alb Lucia Maria

Prof. Pop Adnana

Liceul de Coregrafie și Artă Dramatică „Octavian Stroia” Cluj-Napoca

Ce sunt emoțiile? Emoțiile sunt reacții comportamentale și psihologice complexe prin care o persoană gestionează un eveniment semnificativ pentru ea.

Emoțiile ne definesc ca ființe umane și ne oferă o viziune complexă asupra existenței, fiind, în același timp, o formă de explorare și cunoaștere a propriei ființe și a celor din jur. Ca ființă socială, omul se raportează mereu la trei instanțe: la sine, la lume și la viață. De aceea, pentru a avea o viață împlinită, este nevoie să găsească echilibrul și congruența între cele trei dimensiuni. În acest sens, literatura poate deveni un instrument foarte generos de învățare și de aplicare a unor noțiuni psihologice, întrucât oferă numeroase situații inspirate din viață în care sunt implicate personaje variate, fiecare cu comportamente, emoții și însușiri psihice diferite.

Ținând cont de aceste aspecte, oferim în această lucrare o abordare interdisciplinară, în care literatura și psihologia se completează reciproc și oferă o perspectivă îmbogățită asupra ființei umane. Astfel, am propus elevilor de clasa a X-a B din cadrul Liceului de Coregrafie și Artă Dramatică „Octavian Stroia” un proiect/ un concurs, ce constă în realizarea unor eseuri cu rol de analiză a credințelor limitative, ce le influențează comportamentele și emoțiile.

Analizând discuțiile cu elevii, sintetizăm mai jos aspecte importante ce evidențiază legătura strânsă dintre gând, emoție și faptă.

Pornind de la modelul ABC al lui Ellis, o definiție a conceptului de *credință* ar putea avea două înțelesuri care la prima vedere par opuse, însă ele se completează unul pe celălalt: (1) „presupunere”, „închipuire”, „bănuială” și (2) „siguranță”, „certitudine”. Credința implică exact asta – „a crede în ceva”. Prin credința ta, acel „ceva” devine adevărat pentru tine. Credința este, prin urmare, o afirmație despre realitate, adesea nerostită și inconștientă, pe care o percepi ca fiind adevărată și, cum vom vedea în continuare, pe baza căreia îți însușești o anumită atitudine, anumite tipare de comportament și reacții. Așadar, credințele sunt direct corelate cu modul în care tu te manifesti ca ființă în viața ta și în raport cu ceilalți. Această percepție nu este neapărat congruentă cu ceea ce este adevărat în sine, însă *în-crederea* ta în veridicitatea percepției tale devine o confirmare că o situație anume este reală așa cum tu o vezi, mai exact, așa cum tu o interpretezi. Este adevărat că pe baza aceleiași experiențe, doi indivizi pot dezvolta credințe diferite. Romanul „Harry Potter...” a avut un impact asupra elevilor, deoarece îmbină realitatea cu magia, aducând o altă viziune asupra vieții. Personajul principal, Harry

Potter, ne-a demonstrat că, indiferent de trecutul tău, tu poți să evoluezi și să excelezi cu ajutorul determinării. S-a făcut analiza unor personaje care au avut un rol important în susținerea intrigii.

Rolul nostru de cadre didactice este să stimulăm creativitatea și dragostea față de lectură. Elevii au ales, pentru a promova acest deziderat, „Harry Potter...”, un roman de actualitate, îndrăgit.

1. De ce o iau razna emoțiile ?

- context
- credințe limitative
- observație



Protagonistul filmului, marcat de moartea părinților lui, se lasă condus de dorința de a-i răzbuna (de a-l învinge pe Voldemort).

ETICHETAREA

Deși glorificat de societate, Harry suferă de autodeprecieri (acesta consideră că trebuia să moară odată cu părinții lui). Cu toate acestea, dovedește curaj, înțelepciune și capacitatea de a lupta împotriva forțelor răului.

TREBUIE ABSOLUT

Personajul principal se lasă condus de ura absolută față de Voldemort, această atitudine ducând la degradarea moravurilor sale.

CATASTROFA

Voldemort câștigă lupta, Harry își pierde apropiații, viața.

GÂNDIRE ALB-NEGRU

„Fie îl opresc pe Voldemort, fie continui să îmi pierd apropiații.”

GÂNDIRE EMOȚIONALĂ

Harry vede tot mai mult din caracterul malefic al lui Voldemort în el însuși.

HARRY POTTER ȘI PIATRA FILOZOFALĂ

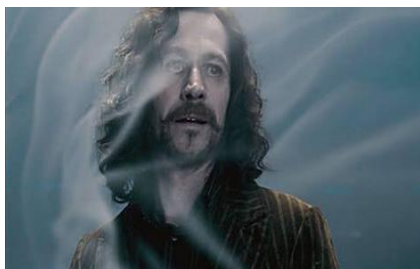


Harry Potter este fiu al lui Lilly și James Potter, uciși de Voldemort, care a eșuat în omorârea tânărului Harry. Protagonistul ajunge în custodia unchiului și a mătușii sale, familia Dursley, ultimele lui rude rămase în viață.

La vârsta de 11 ani, Harry Potter primește scrisoarea de acceptare la Hogwarts, școala pentru magie și vrăjitori. Ajuns la Hogwarts, Harry își face primii lui prieteni, Ron și Hermione, iar cei 3 sunt puși în casa Gryffindor.

HARRY POTTER ȘI PRIZONIERUL DIN AZKABAN

Filmul face parte dintr-o serie de 8 filme în care se povestește viața tragică și plină de provocări a protagonistului. În acest film facem cunoștință cu Sirius Black, Remus Lupin, cei mai buni prieteni ai lui James Potter, și cu Peter Pettigrew, cel care l-a informat pe Voldemort unde locuia familia Potter. James Potter, alături de prietenii săi, a creat The Marauders Map, harta care îi va fi de folos lui Potter, arătându-i locația fiecărei persoane din Hogwarts, astfel descoperindu-l pe Pettigrew, trădătorul.



SIRIUS BLACK

Condamnat la 12 ani de închisoare la Azkaban pentru o crimă pe care nu a comis-o, Sirius Black, nașul lui Harry, evadează căutându-l pe adevăratul vinovat, Pettigrew, pentru a-l confrunța. Protagonistul crede că Black a evadat pentru a-l omorî.

A fost ucis de verișoara lui, Bellatrix Lastrange, în filmul „The Order of Phoenix”.

ANALIZĂ PSIHOLOGICĂ: SIRIUS BLACK - GÂNDIRE FUNCȚIONALĂ ȘI DISFUNCȚIONALĂ

1. Frustrare, ură

DISFUNCȚIONALĂ: s-a lăsat consumat de sentimente timp de 12 ani; rănește alte persoane în procesul răzbunare sau

2. Frustrare, ură

FUNCȚIONALĂ

Mărturisește adevărul în fața unui judecător; își câștigă libertatea și îl pedepsește pe adevăratul vinovat.

Dementorii sunt paznicii închisorii Azkaban; după evadarea lui Sirius Black, ei sunt poziționați de către Ministerul Magiei la fiecare intrare de la Hogwarts.

Aflați acolo cu scopul de a păzi școala de prizonierul evadat, aceștia au început să atace elevii, în special pe Harry Potter; profesorul Lupin îl învață pe Harry cum să se protejeze de aceștia (vraja patronus).

ANIMAGUS VS. WEREWOLF

Sirius Black, fiind un animagus, apare în al III-lea film sub chipul unui câine.

Un animagus poate lua înfățișarea unui animal, cum ar fi: Sirius-câine, James-cerb, Peter-sobolan. Animagii pot alege când să se transforme. Remus Lupin, fiind un vârcolac, este nevoit să se transforme o dată cu luna plină. Cei trei prieteni devin animagi după ce au aflat că Lupin a fost transformat în vârcolac de către Grayback.

ANALIZĂ PSIHOLAGICĂ: VOLDEMORT - EMOȚII ȘI CREDINȚE LIMITATIVE ETICHETAREA

Voldemort este cunoscut drept „Lordul Întunecat”, considerat cel mai nemilos vrăjitor.

TREBUIE ABSOLUT

(filmul 1-4) Să își recapete puterile.

(filmul 4-8) Să devină cel mai puternic vrăjitor.

CATASTROFA

Harry îi oprește planul malefic, înfrângându-l.

GÂNDIRE ALB-NEGRU

„Fie câștig războiul, fie omor cât mai mulți în proces”.

GÂNDIRE EMOȚIONALĂ

„Profeția spune că voi fi înfrânt de un băiat născut la începutul lunii iulie, nu pot lăsa asta să se întâmple, trebuie să îl omor.”

DUMBLEDORE’S ARMY - Armata lui Dumbledore a fost formată de Harry Potter și Hermione Granger. Aceștia au ales să formeze armata, deoarece nu aveau un profesor calificat la materia „Defense Against The Dark Arts”. Dolores Umbridge, profesoara lor, trimisă de Ministerul Magiei ca supraveghetor, nu îi lasă să folosească magia, neînvățându-i vrăjile necesare pentru lupta cu Voldemort. Tinerii decid să formeze un club secret condus de Harry, unde acesta îi va învăța vrăjile importante - expeliarmus; stupefy; expect patronus - astfel pregătindu-și colegii pentru luptă.

Pe scurt, analiza psihologică oferă o grilă aparte de comprehensiune și de interpretare a unui text literar. Poate contribui la înțelegerea modului în care evoluează un personaj și relaționarea lui cu ceilalți. Ca atare, abordarea interdisciplinară motivează elevii pentru lectură și facilitează înțelegerea fenomenelor psihice.

Bibliografie:

1. Rowling, J. K., *HARRY POTTER ȘI PIATRA FILOZOFALĂ*, Editura Arthur, București, 2021
2. Rowling, J. K., *HARRY POTTER ȘI PRIZONIERUL DIN AZKABAN*, Editura Arthur, București, 2016

EXERCITII-JOC LA DISCIPLINA PSIHOLOGIE

Andreuc Cosmina Daniela

Profesor în centre i cabinete de asistenț psihopedagogică, CJRAE Mure

Predarea psihologiei este procesul prin care se furnizează studenilor informații i cunoștințe despre principiile, teoriile i metodele psihologiei. Acest proces de învățare poate avea loc în diferite medii, cum ar fi în sala de clasă, prin cursuri online sau prin programe de învățare a distanei.

Obiectivele predării psihologiei variază în funcție de nivelul de educație i de programul de studiu. n general, obiectivele predării psihologiei includ:

- Furnizarea de cunoștințe teoretice i practice despre comportamentul uman, procesele mentale i dezvoltarea umană;
- ncurajarea gndirii critice i a abilităților de rezolvare a problemelor;
- Dezvoltarea abilităților de cercetare i de analiză a datelor în psihologie;
- ncurajarea gndirii etice i responsabile în psihologie;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă în cadrul interaciunilor interpersonale.

Procesul de predare a psihologiei poate implica o varietate de metode, cum ar fi lecturi, prezentări, discuții în grup, exerciții de laborator i studii de caz. n plus, predarea psihologiei poate fi abordată dintr-o perspectivă multidisciplinară, în care se integrează teorii i concepte din alte domenii, cum ar fi neuroștiințele, antropologia sau filosofia.

n general, predarea psihologiei este importantă pentru dezvoltarea cunoștințelor și a abilităților necesare pentru dezvoltarea i abordarea problemelor i provocările în ceea ce privește ceea ce privește comportamentul uman i procesele mentale. Aceste abilități sunt importante nu numai în psihologie, ci i în alte domenii, cum ar fi sănătatea mintală, educaia, afacerile i politica publică.

Există o varietate de activități practice pe care un profesor de psihologie le poate folosi în procesul de predare. Acestea pot fi folosite pentru a ajuta elevii să nteleg mai bine conceptele i teoriile psihologice i pentru ai ajuta să aplice cunotinele în situații concrete.

n acest articol se descriu câteva exerciții-joc care pot fi aplicate pe tot parcursul orei, indiferent de tipul lecției.

n cadrul capitolului *Procese psihice cognitive senzoriale*, aplicaiile sau exerciiile joc pot avea următoarele instruciuni:

- enumeră cuvinte care i stimulează simul gustativ sau simul olfactiv în mod plăcut (lecția "Senzaiile")

- descrie expresii sau cuvinte care odată percepute îți dau o dispoziție pozitivă, respectiv negativă (lecția ”Percepțiile”);
- reprezintă grafic în 5 secunde o casă/o mașină/un arbore (lecția ”Reprezentările”);
- completează afirmația: ”Eu cred că cel mai important simț este
Aduceți cinci argumente prin care să afirmați”(acest exercițiu se poate lucra și pe echipe); (lecția ”Senzațiile”, ”Percepțiile”)
- când sunt trist, atingerile sunt importante sub forma..... iar iar când o persoană se simte tristă, cred că sunt importante atingerile.....(pot fi localizate zone sau modalități); (lecția ”Percepțiile”);
- alegeți zece obiecte, persoane, fenomene, melodii, cuvinte care vă stimulează cele șase simțuri, notați-le în caiete.

La capitolul *Procese psihice cognitive superioare*, exercițiile joc pot avea următoarele instrucțiuni:

- în continuare vi se vor citi mai multe serii de cifre care vor avea un număr diferit de cifre; seriile vor fi citite o singură dată; după fiecare citire, la comanda *start*, veți nota seria auzită în caiete iar la comanda *stop* vă veți opri; (lecția ”Memoria”)
- în continuare vi se vor citi 15 cuvinte; încercați să le rețineți și apoi să le scrieți în caiete; explicați care a fost metoda prin care ați încercat să rețineți cuvintele; (lecția ”Memoria”)
- cum considerați că iau naștere gândurile sau ideile oamenilor; care sunt cauzele pentru care oamenii gândesc diferit?(lecția ”Gândirea”)
- ce poate fi...(Aici se pot prezenta diferite elemente grafice despre care elevii își pot imagina ce ar reprezenta în imaginația lor); notați răspunsurile voastre în caiete.(lecția ”Imaginația”)

În cadrul lecției *Limbajul*, exercițiile joc pot avea următoarele instrucțiuni:

- generează cât mai multe cuvinte care încep cu litera ..(de exemplu: v/m/o/etc). Timp de lucru în scris, 60 sec;
- realizați, folosind cuvintele primite, rime pe o anumită temă care va reprezenta titlul poeziei.

Notă: La această aplicație elevii pot fi grupați pe echipe, tema poate fi aleasă fie de profesor, fie de către echipă. O alta variantă ar putea să înceapă cu o rimă a unei echipe, care să fie continuată cu o rimă a altei echipe care se va folosi de unul sau două cuvinte ale echipei anterioare. Evaluarea acestei aplicații poate avea ca criterii: originalitatea sau rapiditatea în a construi un răspuns rimat.

Aceste exerciții joc se pot realiza atât individual cât și pe grupe. Ele pot reprezenta fie aplicații care fac trecerea spre noua lecție, fie momente de consolidare, recapitulare și sistematizare a cunoștințelor. Notarea lor se poate realiza în funcție de criteriile pe care și le propune profesorul (de exemplu: promptitudine, corectitudine sau originalitate etc), mai ales dacă sunt efectuate într-un timp dat ca interval de răspuns. Folosind aceste aplicații, elevii au fost interesați de mecanismele care stau

la baza acestor răspunsuri pe care le dau ei, au fost preocupați să participe activ iar la sfârșitul lecțiilor au înțeles ce importanță are pentru dezvoltarea noastră intervenția fiecărui proces sau funcție psihică precum și importanța activării și menținerii acestora la parametri adecvați.

Concluzionăm că relația între acțiunile profesorului (de predare), acțiunile elevilor (de învățare) este mereu orientată către realizarea scopurilor, obiectivele curriculare la un nivel calitativ cât mai înalt. Dar evoluția acțiunilor și a relațiilor nu capătă sens, dacă nu are loc verificarea și aprecierea (evaluarea) rezultatelor, pentru a se produce apoi proiectarea, realizarea, corectarea, ameliorarea, schimbarea modului de acțiune.

Bibliografie

Lașcu, C., *Interdependența predare-învățare-evaluare în viziunea curriculară*. În: Problemele contemporane ale științelor socio-umaniste, Ediția 11, Editura "Print-Caro" SRL, Chișinău, 2021
Oprea, C.L., *Strategii didactice interactive*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2006
Roco Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2004

ALFRED ADLER - promotor al consilierii psihologice

Motto: "Oricine poate învăța orice"

profesor consilier școlar Anton Beatrice Alina
CJRAE Vaslui/Liceul Tehnologic" Petru Rareș" Bârlad

Alfred Adler s-a născut pe 7 februarie 1870 în Mariahilfer Straße, Rudolfsheim, un loc în apropiere de Viena, azi parte a Rudolfsheim-Fünfhaus, districtul 15 al Vienei. El a fost al doilea copil din cei șapte copii ai un maghiar născut evreu, comerciant de cereale. La început, el a dezvoltat rahitism, care l-a ținut imobilizat până când el a ajuns la vârsta de patru ani. La patru ani, el a dezvoltat pneumonie și a auzit un medic spunând tatălui său "Băiatul tău este pierdut". În acel moment, el a decis să fie medic. A fost foarte interesat de subiecte de psihologie, sociologie și filosofie.

În toamna anului 1888, **Alfred Adler** s-a înscris la Facultatea de Medicină a Universității din Viena. În 1904, **Adler** a publicat cel mai important articol din cariera sa de până la acel moment. Articolul a apărut în revista "Arztliche Standeszeitung" unde **Alfred Adler** a subliniat importanța vitală a prevenției, spunând: "Provocarea nobile și logică a științei medicale este să nu îi trateze și să-i vindece pe copiii bolnavi, ci să îi protejeze pe cei sănătoși de îmbolnăvire". El sugera că medicul trebuie să devină educator și să îi ajute pe educatori și pe părinți pentru a preveni apariția problemelor emoționale la cei tineri. Recomandările sale punctuale pentru creșterea copiilor includeau următoarele:

1. Adulții trebuie să câștige dragostea copiilor. "Cel mai important ajutor în educarea copiilor este dragostea....dragostea copiilor...este cea mai sigură garanție pentru educație".
2. Cea mai bună susținere pentru progresul copiilor este "încrederea în propriile forțe". De asemenea, "încrederea în sine a copilului, curajul său sunt cea mai mare bogăție a lor. Copiii curajoși își vor întâmpina mai târziu soarta. Nu ca fiind ceva exterior lor, ci ca fiind direct determinată de ei".
3. Faptul că "acei copii slăbiți și bolnăvicioși" își pierd ușor încrederea în ei, la fel ca și cei "răsfățați sau cei protejați peste măsură".
4. Faptul că "în nici o situație, copilul nu trebuie să îi frică de educatorul său" și "în niciun caz, chiar ca răspuns la un comportament sexual necuvenit, nimeni nu trebuie să sperie un copil, pentru că, astfel, educatorul nu își mai putea îndeplini scopul și va duce la pierderea încrederii în sine a copilului și, mai rău, îl va încurca".

5. Ideea că laudele și recompensele sunt de preferat în fața pedepeselor și că pedepesele, dacă acestea există, ar trebui să îl învețe pe copil să înțeleagă greșeala și să îi concentreze atenția pe comportamente alternative (n.t.- consecințe logice și naturale).
6. Ideea că, în loc să se solicite supunere oarbă, adulții ar trebui să caute să *”lase copiilor puterea de decizie”*- ce trebuie să facă este să ofere variante clare, între care să aleagă.

În 1924, **Adler** a fost cooptat ca profesor în cadrul **Institutului Pedagogic**, în cadrul **Diviziei pentru Învățământul Ajudător**. Primul curs a lui Adler se intitula *” Copilul dificil”*. La alt curs, intitulat *” Copii- problema la școală”*, el a explicat psihologia individuală pe baza cazurilor prezentate de profesorii din public. Având experiența predării în cadrul **Institutului pentru Oameni**, Adler își perfectase un stil de predare cald și ancorat în realitate. Așa cum a remarcat la un moment dat, un vizitator străin, stilul său era în completă antiteză cu stilul de predare stereotip și greoi al profesorilor germani. **Adler** încerca să intre cât mai puțin în zona limbajului de specialitate și sublinia situațiile autentice ce implicau elevii- problema în interacțiune cu profesorii lor. În acest fel, el demonstra cum psihologia individuală putea aborda multiplele fațete ale dezvoltării și tratării copiilor. Cu siguranță, pentru timpul său, abordarea lui **Adler** era inedită prin faptul că reliefa modul în care performanța copiilor în școală poate fi influențată de factori de ordin emoțional, factori biologici, familiali și sociali.

În mod special, el a evidențiat constant faptul că toate dificultățile pe care le arătau copiii erau tratabile aproape întotdeauna. Așa cum Furtmuller își reamintea *” Adler a înlesnit profesorilor cum să înțeleagă ce se întâmplă cu adevărat în mințile copiilor, o cunoaștere care se putea testa de fiecare dată în funcție de cum reacționa copilul la modul în care se purta profesorul”*. În viziunea optimistă a lui **Adler**, profesorii un trebuiau să se resemneze niciodată în legătură cu un copil sau să explice problemele de învățare pe baza eredității. Astfel *”Oricine poate învăța orice”* a devenit motto-ul lui **Adler** din acea perioadă.

În primii trei ani, **Adler** a atras la cursurile lui mai mult de șase sute de profesori din Viena. Toate aceste cursuri vor forma baza cărții sale germane *”Psihologia individuală la clasă”*, axată pe a arăta ce el și asociații săi *”se străduiau de mulți ani să arate în cadrul centrelor de consiliere educațională: creșterea valorii grupului format din elevi, profesori și părinți”*. Institutul pedagogic s-a dovedit o afacere înfloritoare, iar în 1925 și-a dezvoltat misiunea pentru a include pregătirea și certificarea profesorilor de ciclul primar și secundar, precum și profesorii speciali. Existau cursuri de formare continuă pentru profesorii care absolviseră cursuri care se axau pe copii cu problema cognitive, emoționale sau fizice. În plus, în strânsă legătură cu politica institutului, existau două reviste: *Die Schulereform (Reforma școlară)*, care era mai mult teoretică și *Die Quelle(Sursa)* care se ocupa mai mult de situații concrete și realizări practice.

Pentru prima dată în SUA, **Adler** a avut oportunitatea de a prezenta pe viu metoda sa, prin interviuri cu public ale copiilor și familiile acestora. Specific lui, a abordat și cazuri venite din partea studenților, fie ei psihologi, psihiatri, asistenți sociali sau profesori. După ce le vedea studiile de caz, **Adler** îl alegea pe cel mai interesant ca demonstrație pentru clasă. O seară obișnuită de curs începea cu **Adler** care discuta pe larg despre cazul pe care îl alesese pe baza documentației primite – de exemplu, despre cazul unei fete de 10 ani, care era extrem de inteligentă, dar foarte anxioasă și care eșua la școală. Apoi, tânăra era introdusă în cameră, unde Adler avea să țină un interviu, de cele mai multe ori în prezența părinților. **Adler** oferea o serie de sfaturi familiei, iar după plecarea lor, își expunea clasei impresiile clinice.

Aceia care participau la aceste sesiuni erau frapați de ușurința cu care lega relații prietenoase atât cu copiii, cât și familiile acestora, din primele momente ale întâlniri. **Adler** un numai că vorbea despre importanța unei relații terapeutice calde, pe bază de colaborare, dar chiar aplica aceste lucruri în practica sa curentă. Cu siguranță, abordarea adleriană a terapiei de familie și a copilului, pentru practica anilor 1920, era un pionierat.

Tipare de viață (The pattern of life) prezenta douăsprezece cazuri diferite care aveau nevoie de consiliere. Acestea includeau copii care manifestau anxietate, eșec școlar, pasivitate, lipsă de inițiativă, delincvență juvenilă, probleme grave de sănătate sau retard mintal congenital. **Adler** comenta pe marginea unor teme cum sunt: natura viselor din copilărie, limitările testelor standardizate, importanța prietenilor în copilărie pentru asigurarea unei dezvoltări emoționale sănătoase, impactul conflictelor maritale asupra aptitudinilor sociale ale copiilor, precum și efectul dezastruos al pedepeselor parentale repetate asupra imaginii de sine a copilului.

Interesant din perspectiva noastră contemporană este faptul că **Adler** considera că acești copii sufereau din cauza unei slabe relații cu tații lor.

Adler puna mare preț pe legătura tată- copil. Astfel, în cazul unui băiat de opt ani, care deja avea antecedente de delincvență juvenilă, **Adler** a oferit sfatul ca tatăl acestuia să îl scoată zilnic pe băiat la plimbare ” *pentru ca acesta să se simtă onorat și apreciat*”. În cazul unui alt băiat de unsprezece ani, care prezenta o capitulare evidentă în fața cerințelor școlare, **Adler** observa că este ” *o situație comună printre copiii răsfățați care petrec cea mai mare parte a timpului cu mamele lor, situație în care tații nu pot intra în competiție. Cât timp mama va fi în preajmă, Robert își va îndrepta atenția către ea. În consecință, tatăl ar trebui să plece cu băiatul într-o excursie, să se distreze și să devină prietenul său... Tratatamentul trebuie să înceapă cu o reconciliere între tată și băiat*”.

În primăvara anului 1930, **Alfred Adler** publica în SUA, trei cărți cu un relativ mare succes la public. Acestea erau: ” *Pattern of life*”, ” *Guiding the child*”, ” *The Education of Children*”.

Cartea ” *Pattern of life* ” prezenta o selecție de douăspreze cazuri de copii tulburați emoțional, cu probleme de comportament până la rușine excesivă. Majoritatea acestor tineri veneau din familii de emigranți (italieni, evrei sau slavi) ce au populat New Yorkul în anii 1920 și făceau parte din clasa economico-socială cea mai de jos. ” *Pattern of life* ” conținea comentariile transcrise ale lui **Adler** despre fiecare caz și scurte interviuri cu membrii familiei.

Cartea ” *Guiding the child: On the Principles of Individual Psychology* ”, publicată în 1930, prezenta, în principal, cazuri ale copiilor ce făceau parte din clasa muncitoare de cea mai de jos a Vienei. Mulți dintre aceștia își pierduseră un părinte, fie că acesta decedase, fie că îi părăsise, iar sănătatea lor era, de cele mai multe ori precară.

Cartea ” *The Education of Children* ” reprezenta o însumare a unor conferințe, materiale ce fuseseră organizate și rearanjate într-o manieră lizibilă. Argumentând faptul că toți copiii au sentimente de inferioritate, **Adler** atribuia problemele comportamentale ale micii copilării acestui puternic sentiment de dorință de a câștiga putere și încrederea în sine. Adler a văzut multe probleme comportamentale ale copiilor ca fiind strategii neconștiente ale tinerilor, create pentru a atinge un sentiment de putere și de a putea lupta cu membrii familiei care îi dominau. În aceste situații, părinții se pot simți neajutorați sau în pericol în fața copilului care nu va dormi și nu va dori să mănânce nimic.

În maniera comună a cărților de început ale lui **Adler**, el a subliniat rolul important al școlii în dezvoltarea emoțională a copilului ” *Cea mai importantă sarcină a unui educator- cea mai sfântă datorie a sa- este de a se asigura că niciun copil care intră în școală nu este descurajat, iar aceia care sunt descurajați deja să își poată redobândi încrederea în sine prin intermediul profesorului. Aceasta merge mână în mână cu vocația educatorului, deoarece educația nu este posibilă în cazul în care copilul nu se uită cu încredere și bucurie* ”. Păstrându-și încrederea în progresul psihologiei ca o cheie a dezvoltării sociale, **Adler** și-a încheiat cartea declarând triumfător: ” *Începe o nouă eră care aduce noi idei, noi metode și o nouă înțelegere a educației copiilor. Știința dă deoparte vechile tradiții și obiceiuri în educație* ”.

Bibliografie:

1. ”Adler and Humanistic Psychology” în *Journal of Humanistic Psychology*, 1971, 11, 53-63.
2. Gruber, Helmut. *Red Vienna, experiment in Working-Class Culture*. New York: Oxford University Press, 1991.

3. Guiding the Child: On the Principles of Individual Psychology (original German, 1929). Editat de Alfred Adler, tradus în Benjamin Ginzburg, New York: Greenberg, 1930.
4. Hoffman, Edward . *Alfred Adler: creatorul psihologiei individuale*, pref.: Kurt A.Adler, trad.: George Chiriacescu .- București: Espresso, 2019.
5. *The Education of Children*. Tradus de Eleanor și Friedrich Jensen, New York: Greenberg, 1930.
6. The problem child: The Life Style of the Difficult Child as Analyzed in specific cases (original German, 1930). Tradus de G.Daniels, New York: Capricorn Books, 1963.

ACTIVITĂȚI PRACTICE ÎN PREDAREA PSIHOLOGIEI

Profesor învățământ primar Anton Simona Marinela

Școala Gimnazială Zvoriștea, Jud. Suceava

Predarea psihologiei poate fi îmbunătățită prin utilizarea unor activități practice care să ajute elevii să își însușească mai bine conceptele și teoriile studiate. Mai jos sunt prezentate câteva exemple de activități practice în predarea psihologiei:

1. **Studiu de caz:** un studiu de caz este o metodă de învățare care implică analiza unui caz concret, care poate fi real sau fictiv. Elevii sunt încurajați să analizeze cazul și să își formeze o opinie bazată pe conceptele și teoriile psihologice studiate.
2. **Jocuri de rol:** jocurile de rol pot fi utilizate pentru a ilustra concepte psihologice precum identitatea și rolurile sociale. Elevii pot fi împărțiți în grupuri și invitați să joace diferite roluri în diferite situații, pentru a observa cum se comportă oamenii în diverse contexte.
3. **Experimente:** experimentele sunt o metodă excelentă de a învăța despre concepte precum cogniția, emoțiile și comportamentul uman. Elevii pot fi încurajați să dezvolte propriile experimente sau să reproducă experimente celebre pentru a le înțelege mai bine.
4. **Vizionare de filme:** filmele pot fi utilizate pentru a ilustra diferite aspecte ale psihologiei, cum ar fi comportamentul uman în situații extreme, tulburările de personalitate sau dezvoltarea psihologică. După vizionare, elevii pot fi încurajați să discute și să analizeze ce au observat.
5. **Dezbateri:** dezbaterile sunt o metodă eficientă de a încuraja elevii să își dezvolte abilitățile de comunicare și să își însușească conceptele psihologice. Elevii pot fi împărțiți în grupuri și invitați să dezbată diverse subiecte, cum ar fi natura umană, etica și moralitatea în psihologie.
6. **Observații și înregistrări:** elevii pot fi încurajați să observe comportamentul uman în diverse situații și să facă înregistrări pentru a analiza ulterior. Aceasta poate fi o metodă excelentă de a înțelege concepte precum cogniția, dezvoltarea copilului sau tulburările de personalitate.
7. **Proiecte de cercetare:** proiectele de cercetare îi pot ajuta pe elevi să înțeleagă procesul de cercetare și să își dezvolte abilitățile de analiză și sinteză. Elevii pot fi încurajați să identifice o întrebare de cercetare, să formuleze o ipoteză și să colecteze date pentru a verifica ipoteza.
8. **Analize de cazuri celebre:** elevii pot fi invitați să analizeze cazuri celebre din istoria psihologiei și să dezbată aspectele teoretice și practice legate de aceste cazuri. Aceasta poate fi o metodă excelentă de a încuraja elevii să gândească critic și să aplice ceea ce au învățat într-un context real.
9. **Vizite de studiu:** elevii pot fi invitați să viziteze instituții și organizații care utilizează principiile psihologice în activitatea lor, cum ar fi spitale, centre de consiliere sau companii

de marketing. Aceasta poate fi o modalitate excelentă de a încuraja elevii să înțeleagă cum se aplică principiile psihologice în lumea reală.

10. Exerciții de dezvoltare personală: elevii pot fi încurajați să participe la exerciții de dezvoltare personală care să îi ajute să își dezvolte abilitățile socio-emoționale, cum ar fi empatia, comunicarea eficientă sau gestionarea emoțiilor.

În general, activitățile practice pot fi adaptate pentru a se potrivi cu orice nivel de predare și cu orice subiect de psihologie. Acestea pot fi utilizate pentru a îmbunătăți predarea psihologiei și pentru a încuraja elevii să își dezvolte abilitățile de gândire critică, analiză și sinteză.

De asemenea, activitățile practice pot ajuta elevii să își dezvolte abilități de comunicare și colaborare, precum și să își aplice cunoștințele într-un mod practic și relevant pentru viața lor de zi cu zi.

Pentru a asigura succesul activităților practice în predarea psihologiei, este important să se planifice bine și să se asigure resursele necesare pentru a le desfășura. De exemplu, pentru a desfășura un experiment, poate fi necesar să se achiziționeze anumite materiale sau echipamente. De asemenea, poate fi nevoie de timp suplimentar pentru a planifica și a desfășura activitățile practice.

În concluzie, activitățile practice pot fi o metodă excelentă de a îmbunătăți predarea psihologiei și de a încuraja elevii să își dezvolte abilitățile de gândire critică, analiză și sinteză. Acestea pot fi utilizate pentru a face subiectele de psihologie mai interesante și relevante pentru elevi și pentru a ajuta la dezvoltarea lor personală și socială.

Bibliografie:

- Băban, A. (2001). Consiliere educațională, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca.
- Bârsănescu, Ș. (1969). Dicționar de pedagogie contemporană, Ed. Enciclopedică Română, București.
- Birch, A. (2000). Psihologia dezvoltării, București, Editura Tehnică.
- Goleman, Daniel.(2004). Inteligența emoțională, cheia succesului în viață, Editura Allfa, București.

Cum ar putea fi introduse tehnicile de relaxare în școlile din România

Profesor Cucuș Daniela-Mihaela

C.J.R.A.E. Harghita

Introducerea tehnicilor de relaxare în școlile din România reprezintă o inițiativă importantă pentru a promova sănătatea mentală și bunăstarea elevilor. Aceste tehnici pot avea un impact semnificativ asupra capacității elevilor de a gestiona stresul, de a se concentra și de a-și dezvolta abilitățile socio-emoționale. Pentru a implementa cu succes aceste tehnici în școlile românești, este necesară o abordare integrată care implică atât cadrele didactice, cât și factorii decizionali și comunitatea în ansamblu.

Un prim pas în introducerea tehnicilor de relaxare în școli este dezvoltarea unui curriculum dedicat. Curriculum-ul școlar poate fi actualizat pentru a include un modul sau o materie opțională care să se concentreze pe tehnicile de relaxare și gestionare a stresului. Acest modul ar putea acoperi subiecte precum conștientizarea emoțională, respirația controlată, meditația și tehnici de relaxare musculară. Profesorii specializați sau specialiști în sănătate mintală ar putea fi instruiți și implicați în predarea acestui curriculum, asigurând astfel că elevii primesc informații și îndrumare adecvată.

În curriculum tehnicile de relaxare pot fi integrate în programele școlare, în special în cadrul orelor de educație fizică, psihologie sau educație pentru sănătate. Acestea pot fi prezentate într-un mod interactiv și practic, astfel încât elevii să învețe și să aplice diverse tehnici de relaxare, cum ar fi exerciții de respirație, meditație sau yoga.

Organizarea de ateliere și sesiuni: Școlile pot organiza ateliere sau sesiuni de introducere în tehnicile de relaxare, în care specialiști sau instruitori pot veni în școală și să îi învețe pe elevi diverse tehnici. Aceste sesiuni pot fi organizate în afara orelor de curs sau în timpul activităților extrașcolare.

Resurse online și materiale educaționale: Școlile pot furniza elevilor acces la resurse online sau materiale educaționale despre tehnici de relaxare. Acestea pot fi disponibile pe platformele școlare sau pot fi recomandate elevilor pentru studiu individual acasă.

Programul de consiliere școlară: Consilierii școlari pot juca un rol important în promovarea tehnicilor de relaxare. Aceștia pot oferi sesiuni individuale sau în grup în care să învețe elevii diverse tehnici de relaxare și să le ofere sfaturi pentru gestionarea stresului și a anxietății.

Parteneriate cu organizații sau specialiști: Școlile pot stabili parteneriate cu organizații sau specialiști din domeniul relaxării și sănătății mintale pentru a aduce expertiza necesară în școală. Aceste colaborări pot duce la organizarea de evenimente, formări pentru cadrele didactice și implementarea unor programe structurate de relaxare.

Integrarea în activități cotidiene: Tehnicile de relaxare pot fi integrate în mod regulat în rutina școlară. De exemplu, se pot alocă câteva minute în fiecare dimineață sau după pauze pentru a realiza exerciții de respirație sau scurte sesiuni de relaxare în clasă.

Crearea unui mediu de învățare relaxant: Școlile ar putea să creeze un mediu de învățare care să favorizeze relaxarea și bunăstarea elevilor. Acest lucru poate include organizarea de spații verzi în curtea școlii, camere de relaxare sau colțuri de lectură, în care elevii să se poată retrage pentru a se relaxa și a se destinde.

Formarea cadrelor didactice în ceea ce privește tehnicile de relaxare este un aspect cheie. Prin intermediul workshop-urilor și sesiunilor de formare, profesorii pot învăța cum să integreze aceste tehnici în practica lor zilnică. Aceasta îi va ajuta să ofere elevilor un cadru sigur și sprijinitor în care aceștia să poată învăța și practica tehnicile de relaxare. De asemenea, formarea cadrelor didactice poate contribui la crearea unei culturi școlare care promovează sănătatea mintală și abordarea holistică a dezvoltării elevilor.

Pe lângă curriculum și formarea cadrelor didactice, este important să se creeze spații și timp dedicat practicării tehnicilor de relaxare în școală. Se pot alocă câteva minute în fiecare zi pentru exerciții de respirație sau meditație ghidată. Spațiile speciale de relaxare, cum ar fi colțurile de lectură confortabile sau sălile special amenajate, pot oferi elevilor un mediu propice pentru a se retrage și a se relaxa în timpul pauzelor sau la sfârșitul zilei de școală.

Colaborarea cu specialiști în sănătate mintală și alți profesioniști relevanți este, de asemenea, esențială. Psihologii, terapeuții și instructorii de yoga sau meditație pot aduce expertiză și îndrumare în implementarea tehnicilor de relaxare în școli. Aceștia pot fi invitați să susțină ateliere, să ofere instruire cadrelor didactice și să ofere îndrumare în dezvoltarea unor programe structurate de relaxare.

De asemenea, este important să se ofere formare și pregătire cadrelor didactice pentru a fi capabile să implementeze tehnicile de relaxare în activitățile de zi cu zi din clasă. Prin organizarea de sesiuni de formare, cadrele didactice pot învăța diverse tehnici de relaxare și strategii de gestionare a stresului pe care să le aplice în relația cu elevii.

În ceea ce privește finanțarea, autoritățile școlare pot căuta surse de finanțare suplimentare pentru a susține implementarea tehnicilor de relaxare în școli. Acestea pot include fonduri guvernamentale destinate sănătății mintale sau parteneriate cu organizații non-guvernamentale sau companii private interesate de bunăstarea elevilor.

Este important ca implementarea tehnicilor de relaxare să fie adaptată la nevoile și resursele fiecărei școli în parte. De asemenea, implicarea părinților, cadrelor didactice și autorităților școlare este crucială pentru a promova și susține aceste inițiative.

În final, trebuie să se conștientizeze beneficiile tehnicilor de relaxare în rândul părinților, elevilor și comunității în ansamblu. Prin educarea și implicarea tuturor părților interesate, se poate

crea un mediu de învățare sănătos și echilibrat, în care tehnicile de relaxare să devină o parte integrată și valorizată a educației.

Relațiile interpersonale și rolul lor în formarea și dezvoltarea personalității.

Aplicații practice

Dascăl Gabriela Claudia - profesor consilier școlar CJRAE Cluj
Boldor Georgiana Cecilia Rara - profesor consilier școlar CJRAE Cluj

Aplicație practică 1. Rezolvarea conflictelor

Obiective:

- Însușirea unor cunoștințe despre situațiile conflictuale
- Dezvoltarea unor strategii de prevenire și rezolvare a conflictelor

Grup țintă: elevi clasele VII - X

Descrierea activității:

Una dintre cele mai mari provocări în procesul de socializare pe care îl parcurgem pe parcursul vieții este, fără îndoială, gestionarea conflictelor. Conflictul, fie el reprezentat de o neînțelegere minoră, fie de un dezacord sau o ceartă urâtă, are un rol esențial în dezvoltarea relațiilor interpersonale, deoarece acesta poate influența înțelegerea și tolerarea diversității opiniilor și atitudinilor. Capacitatea noastră de a gestiona conflictul are impact asupra dezvoltării unor relații armonioase, de lungă durată.

Captarea atenției: elevilor li se cere să își amintească un conflict recent și să explice dacă au reușit sau nu să rezolve problema care l-a cauzat.

Elevilor li se prezintă metodele de rezolvare a conflictelor și exemplele propuse de Cooper (2014):

Metodele porumbelului

Metoda „Dă cu banul”

- Atunci când vrei să pui rapid capăt unui conflict mărunț, înainte să ia amploare.

Exemplu: Și tu, și altcineva vreți să folosiți același calculator la școală.

Ce să spui: „Să împărțim ora în două. Dăm cu banul să vedem cine stă primul la calculator.”

Metoda „Pauza de gândire”

- Atunci când vrei să rezolvi un conflict important sau de amploare. Fii TU cel dispus să oprească cearta și să caute o soluție!

Etapele pauzei de gândire:

1. Alege să rezolvi conflictul.
2. Definește problema. Care anume este problema și ce vrei să se întâmple? Ce îți dorește celălalt?
3. Gândește-te ce soluții de tip win-win există și sugerează-le. Întreabă-l și pe celălalt ce idei are.
4. Alegeți împreună o soluție de tip win-win și puneți-o în practică.

Exemplu: Fiecare elev trebuie să pregătească o prezentare orală despre un scriitor. Tu și un alt coleg vreți să scrieți despre Alexandre Dumas.

Pauza de gândire:

1. Alege să rezolvi conflictul. Spune: „Poate există o modalitate să obținem amândoi ce vrem. Hai să căutăm o soluție”.
2. Definește problema: amândoi vreți să pregătiți o prezentare despre același scriitor.
3. Soluții posibile:
 - lucrați împreună la referat, dacă vă dă voie profesorul.
 - întrebați profesorul dacă puteți împărți subiectul – unul dintre voi scrie despre operă, iar celălalt despre viața scriitorului.
 - Faceți fiecare câte un referat despre Dumas.
4. Alegeți o soluție și puneți-o în practică.

Metoda „Calmarea”

Atunci când vrei să te detașezi de un conflict și să-ți înfrânezi sentimentele de furie. Reacțiile noastre emoționale rapide pot să ne bage în bucluc înainte să intervină rațiunea! „Calmarea” presupune să pui capăt conflictului și să te distanțezi de persoana cu care te certă. Cele mai simple moduri prin care te poți calma, pot fi și foarte eficiente. De exemplu, poți să: ieși la alergat, ascuți formația sau cântecul tău preferat, mănânci o banană, te plimbi cu bicicleta, scrii o poezie sau un cântec, îți ajuți fratele/sora la teme, suni sau scrii unui prieten, dar nu spune lucruri rele despre persoana cu care ești în conflict, citești o carte, dai cu aspiratorul, tragi un pui de somn, faci o baie, cânti sub duș, pictezi sau desenezi, să scoți câțelul la plimbare, te uiți la poze vechi de familie.

Exercițiu. Elevilor li se cere să formeze echipe de câte 3-4 și să se gândească la un conflict pe care l-au avut recent. De exemplu, ei și prietenii lor s-au contrazis în legătură cu muzica pe care o ascultă sau poate un prieten s-a supărat fiindcă au spus minciuni despre ei (dar nu e adevărat) și nu crede când încearcă să îi spună că se înșeală. Apoi trebuie să scrie toate soluțiile care le vin în minte pentru rezolvarea conflictului, asigurându-se că fiecare soluție reprezintă un câștig de ambele părți. La final, trebuie să aleagă cele mai bune soluții și să argumenteze alegerea făcută .

Aplicație practică 2. Evitarea/stoparea tachinării și bullying-ului

Obiective:

- Însușirea unor cunoștințe despre situațiile de bullying
- Dezvoltarea unor strategii de prevenire și stopare a bullying-ului

Grup țintă: elevi VII - X

Descrierea activității:

Captarea atenției: elevii vor realiza fișa de lucru „Mituri despre bullies” (anexa1) propusă de Romain (2014), pe baza căreia se discută caracteristicile persoanelor care au comportament de tip bullying.

Elevilor li se prezintă metodele de evitare și stopare a bullying-ului, împreună cu exemplele propuse de Cooper (2014):

Metodele păsării-colibri

Pasărea colibri zboară cu o viteză uluitoare. Ea poate ajunge și chiar depăși 60 de km pe oră. Poate plana în aer, poate zbura înapoi și în lateral.

Cum să eviți bullying-ul?

Încearcă să te prefaci încrezător în forțele tale:

- Stai drept.
- Ține capul sus.
- Privește-l pe bully drept în ochi.
- Vorbește pe un ton ferm.

Stai în preajma prietenilor și a altor oameni. Bătăușilor le place să se ia de copiii care stau singuri. Chiar dacă ești supărat, încearcă să n-o arăți. Nu plânge și nu-l ataca pe cel care te hărțuiește. Fă-l să înțeleagă că doar tu deții controlul asupra ta.

Metoda 1: „Puterea lui EU” împotriva tachinei

- Atunci când vrei să-i spui cuiva că nu-ți place să fii tachinat.

Puterea lui EU – Folosește următoarele formulări: „Te rog, încetează”, „Termină!”, „Nu-mi place ce faci. Te rog să încetezi.”, „Lasă-mă în pace!”.

Dacă bully insistă: „Te-am rugat să termini și vreau să încetezi acum!” sau „De ce continui să faci asta după ce te-am rugat să încetezi?”.

Metoda 2: Ridicatul din umeri

- Atunci când vrei să arăți că nu te deranjează să fii tachinat

Nu le acorzi atenție, te uiți în altă parte, te îndepărtezi, afișezi un aer plictisit sau chiar zâmbești.

Poți adăuga: „Cui îi pasă?” sau „Și ce dacă?”

Metoda 3: „Marele poate”

- Când vrei să pui capăt tachinei, lasându-l pe celălalt fără replică:

„Marele poate” – nu aprobi, nici nu dezaprobi; nu te cerți, enervezi și nu te sperii.

Ce să spui:

„-Nu știi cum să compui un eseu!

- S-ar putea să ai dreptate.”

„- Hainele tale sunt urâte.

- Probabil ai dreptate.”

„- Ce slăbănog ești, schelet ambulat!

- Așa o fi.”

Metoda 4: „Riposta”

- Când trebuie să reacționezi mai dur la tachinările celorlalți. Această metodă se folosește ca să demonstrezi că nu intenționezi să te lași afectat și că nu e nici ușor, nici distractiv să te tachineze pe tine. Nu fii răutăcios și amenințător, nu deveni tu un bully!

- Riposta 1: „Puterea lui TU”

„- Ce frizură mișto! Arăți ca un tăntălău.

- Nu e treaba ta cum mă tund eu. În plus, mie îmi place!”

!!Ai grijă la tonul vocii și la limbajul trupului!

- Riposta 2: „Negarea totală”

„- Mergi ca un tocilar.

- Ba nu.

- Ba da, uită-te în oglindă.

- Ba nu.”

- Riposta 3: „Nu te aud”

! Nu transforma discuția într-o ceartă, repetă aceste replici de câteva ori, iar apoi pleacă sau ignoră-i pe cei care te tachinează.

„- Când te așezi tu, se zguduie camera!

- Nu te aud.

- Am spus că ești gras.

- Îmi pare rău, dar nu te aud. Sper că ai spus ceva de bine.”

Metoda 5: „Dispariția”

- Când ești în pericol și trebuie să te faci nevăzut. Când celelalte metode nu funcționează și situația devine periculoasă, fă-te nevăzut și mergi într-un loc sigur. Spune imediat unui adult! „Dispariția” este cel mai important mijloc de apărare al păsării-colibri. Chiar așa curajoasă cum este, știe când trebuie să se facă nevăzută.

Joc de rol. Pe baza metodelor prezentate, elevii vor lucra în echipe de 3-4 elevi, pornind de la o situație de bullying sau cyber-bullying prin care au trecut sau la care au luat parte. Elevii vor exersa

un schimb de replici, doi din elevi jucând rolul victimelor, iar ceilalți doi ai bullies. Victimele vor trebui să pară convingătoare, prin replicile pe care le dau și prin limbajul nonverbal și paraverbal, în încercarea de a opri bullies. La finalul jocului de rol, celelalte echipe vor putea da feedback colegilor care au prezentat.

Mituri despre bullies

- Bullies au o stimă de sine scăzută și de aceea se iau de alți oameni.

Adevăr: Mulți agresori au, de fapt, o stimă de sine ridicată. Cu toate acestea, vor să se simtă și mai **puternici** și să dețină mai mult **control**.

- Numai băieții sunt bullies.

Adevăr: Și fetele hărțuiesc, uneori chiar îi necăjesc pe băieți, în timp ce dominatorii le intimidează pe fete.

- A fi agresat e o etapă firească a maturizării.

Adevăr: Nu e nimic firesc în a-ți fi frică să mergi la școală sau a suporta amenințări sau abuzuri fizice!

- Cea mai bună cale de a-i veni de hac unui bully este să te răfuiești cu el sau să te răzbuni.

Adevăr: Dacă vei încerca să te răzbuni pe un bully sau să te aperi folosind forța fizică sau o armă, lucrurile nu vor face decât să se înrăutățească. Un bully încolțit sau provocat se va întoarce după tine.

- Dacă îi ignori, bullies vor dispărea.

Adevăr: Se poate ca unii agresori să se înfurie și mai tare. E posibil să te provoace doar ca să te facă pe tine să reacționezi.

Bibliografie:

1. Cooper, Scott, 2014, „Fă-te auzit!”, ed. Gama.
2. Romain, Trevor, 2014, „Bullies: Cum să faci față intimidării? ed. Gama.

METODE ȘI STRATEGII DE PREVENIRE ȘI COMBATEREA A ABANDONULUI ȘCOLAR ȘI A PĂRĂSIRII TIMPURII A ȘCOLII

”Profesorii sunt stâlpii centrali ai edificiului educational” (Hafsa, 2015)

psih.edu.Dumitru Ionela

Liceul Teoretic ”Ioniță Asan” Caracal

”Rădăcinile educației sunt amare, dar fructele dulci” Aristotel

Școala reprezintă un spațiu axiologic prin excelență, un câmp de negociere și validare valorică permanentă. Actorii implicați în procesul paideutic își etalează diverse atitudini, preferințe, interese, propun modele comportamentale dezirabile, dezbate și deslușesc valorile care „intră” și „ies” din acest spațiu al relației educaționale.

Valorile de „intrare” sunt purtate de protagoniștii principali –elevi și profesori -, dar și de alți participanți: corpul administrativ-menajerial, membrii familiilor elevilor sau alți colaboratori ai școlii. În același timp, resursele materiale puse în joc induc anumite rezonanțe valorice, care, în unele cazuri, condiționează, orientează și colorează axiologic funcționalitatea demersurilor educative. Valorile „de ieșire” sunt acele achiziții comportamentale, încorporări de „știință și de conștiință” detectabile la nivelul elevului, dar și al profesorului.

Universul axiologic al școlii nu este facil de deslușit și interpretat. Este un spațiu mobil, glisant, uneori tensionat, alteori calm, tihnit. Sistemul de valori sociale constituie premisa de la care se alimentează și se decelează valorile educaționale infuzate în finalitățile educației, conținuturile instructive, strategiile de predare-învățare, principiile și arsenalul metodic specifice activităților de formare. Educația trebuie să se centreze pe un sistem axiologic congruent, relativ imperturbabil, atașat unor valori constante și fundamentale, care să scape perisabilității și facticității cotidiene (Cucoș 2004).

Școala este o instituție delegată de comunitate să transmită un anumit sistem de valori educaționale. În realitatea noastră educațională. Absenteismul școlar a devenit un fenomen social îngrijorător de frecvent în ultimii ani, în special în mediile urbane și rurale defavorizate socio-economic. Statisticile internaționale arată că numărul elevilor care lipsesc zile întregi de la școală este în creștere în aproape toate țările. Mai îngrijorător este faptul că absenteismul este doar un prim semnal, o manifestare care

conduce ulterior la un alt fenomen mai grav, prin implicațiile pe care acesta le are asupra devenirii individului. Absenteismul este primul factor asociat în mod direct cu abandonul școlar.

În ciuda politicilor și strategiilor naționale din educație, a investițiilor angajate pe această componentă nevralgică, prin proiecte cu finanțare europeană, aceste două fenomene continuă să se propage și să-și manifeste efectele "nocive" la nivelul comunităților școlare.

Pentru mai buna înțelegere a absenteismului și a abandonului școlar, în cadrul proiectului ACCED, cu sprijinul comunităților vizate de proiect: Babadag, Beidaud, Ciucurova, Hamcearca, Ivoarele, Măcin, Mihai Bravu, Nalbant, Topolog, au fost realizate analize privind modul de manifestare, cauzele, măsurile de prevenție și combatere, precum și resursele umane ce pot fi implicate în gestionarea acestor două fenomene.

În toate comunitățile școlare analizate se constată că absenteismul este un fenomen pregnant în învățământul gimnazial (și liceal, în cazul unităților de învățământ care au și ciclul secundar superior). Dacă în urmă cu ceva ani absenteismul ca fenomen era mai des întâlnit în clasele terminale de gimnaziu, în ultimii doi ani se constată prezența acestui fenomen la clase mai mici: a VI-a, a V-a și chiar a IV-a. Cel mai des este întâlnit absenteismul selectiv, adică fuga de la școală la o singură disciplină sau la mai multe.

Resurse umane/Instituții implicate în gestionarea fenomenului

Gestionarea fenomenului nu ține de responsabilitatea unei singure instituții sau a unei categorii de persoane. Comunitățile analizate de o cercetare realizată de către ISJ Tulcea și CCD Tulcea (2014-2020), consideră că fenomenul poate fi gestionat prin efort comun de către: cadre didactice/diriginți; asistența socială din Primărie; Primăria; Poliția locală; consilierul școlar/CJRAE; mediatorul școlar/asistentul comunitar; Comisia pentru combaterea absenteismului din școală; dispensarul; mediatorul sanitar; Direcția de protecție a copilului; Biserica.

Se poate concluziona astfel că, familiile implicate în acest fenomen sunt incapabile să-l gestioneze, sunt depășite de situațiile cu care se confruntă, prin urmare nu se poate miza pe influența lor. Din contră, se poate deduce faptul că familiile/ părinții trebuie să primească sprijin, în tot acest proces al combaterii absenteismului școlar.

Abandonul școlar

La nivelul generațiilor actuale de elevi și la nivelul generațiilor anterioare – tineri și adulți, au fost identificate moduri diferite de manifestare a fenomenului.

Dacă ne referim la generațiile anterioare, adică tinerii și adulții comunității, în aproape toate comunitățile analizate, abandonul școlar a intervenit încă din clasele primare. Sunt și situații în care abandonul s-a produs înainte de finalizarea ciclului gimnazial (clasa a VI-a și a VII-a), fie pentru că elevul/eleva au fost nevoiți să muncească și au renunțat la școală, fie că au devenit prematur părinți.

Îngrijorător este faptul că în comunitățile vizate de proiect au fost identificați numeroși adulți, care nu au urmat niciodată școala. Abandonul școlar s-a manifestat mai ales în primii ani de după revoluție.

Dacă ne referim la generațiile actuale de elevi, abandonul intervine, cel mai frecvent, în ciclul gimnazial, începând cu clasa a VI-a. Abandonul apare după instalarea fenomenului de absenteism, apoi eșec școlar, urmat de repetenție, pe parcursul mai multor ani la rând. Îngrijorător este faptul că în mare parte dintre comunitățile școlare analizate, abandonul este un fenomen ce produce în continuare efecte, în ciuda eforturilor sporite făcute de școli, din ultimii ani, precum și a intervențiilor specifice de combatere a lui, venite prin intermediul proiectelor europene POSDRU.

Resurse umane/Instituții implicate în gestionarea fenomenului

Ca și în cazul fenomenului de absenteism, colaborarea cu celelalte instituții din comunitate este imperios necesară. Mai mult chiar, comunitățile analizate consideră că un principal rol în gestionarea fenomenului, precum și în identificarea persoanelor care nu și-au finalizat studiile obligatorii și stimularea acestora pentru a se reîntoarce pe băncile școlii îl deține autoritatea locală. Astfel, în ordinea nominalizărilor, instituțiile și resursele umane care ar trebui implicate sunt: asistența socială din Primărie; Primăria; Poliția; cadre didactice/diriginți; consilierul școlar /CJRAE; mediatorul școlar/ asistentul comunitar; Direcția de protecție a copilului; comisia pentru combaterea absenteismului din școală; dispensarul; mediatorul sanitar; Biserica.

Dacă în cazul absenteismului rolul prioritar în gestionarea fenomenului aparține școlii, în cazul abandonului școlar implicarea autorităților locale din comunitate capătă o importanță covârșitoare. Nici în cazul abandonului școlar, nu se consideră familia un factor care ar putea gestiona acest fenomen. Se poate extinde și în acest caz concluzia că, familiile implicate în acest fenomen au absolută nevoie de sprijin din partea instituțiilor cu rol relevant în comunitate.

Măsuri și intervenții realizate în comunitățile din proiectul descris în studiul din 2014-2020 , coordonat de către ISJ Tulcea și Casa Corpului Didactic Tulcea.

Comunitățile școlare analizate din perspectiva absenteismului și abandonului școlar propun o serie de demersuri/acțiuni pe care le-au aplicat și au dat roade sau consideră că ar putea fi utile în lupta împotriva acestor două fenomene din educație:

1. activități de identificare a copiilor aflați în abandon sau risc de abandon școlar, urmate de măsuri de implicare a familiei în reabilitarea școlară și socială a elevului;
2. informarea imediată a părinților cu privire instalarea fenomenului de absenteism școlar;
3. discuții purtate, atât cu părinții, cât și cu copiii acestora de către psihologul/consilierul școlar;
4. înștiințări privind absențele înregistrate transmise către părinți, la fiecare sfârșit de semestru școlar;

5. organizarea semestrială a lectoratelor cu părinții cu implicarea mediatorului școlar, a psihologului școlii, a preotului, a polițiștilor, a reprezentanților autorităților locale;
6. activități pentru îmbunătățirea modului de relaționare și a comunicării părinți – copii (ex: cu privire la consecințele în plan emoțional ale violenței asupra copiilor);
7. activități cu părinții, la nivelul școlii, sau în cadrul orelor de dirigenție (ex: cu tema „De ce există absentism?”);
8. activități de sprijinirea copiilor pentru a face față dificultăților școlare;
9. menținerea în clasă a unei atmosfere care să asigure satisfacerea trebuinței de siguranță afectivă pentru toți elevii; metode de predare – învățare atractive și interactive;
10. promovarea cooperării în clasă, astfel încât și elevii cu performanțe școlare modeste să experimenteze succesul și evitarea constituirii unor elite, concomitent cu etichetarea, marginalizarea, celor care nu aparțin elitei;
11. comunicarea eficientă (să folosească ascultarea activă) să evite etichetarea elevilor, să critice constructiv, să se focalizeze pe recompensarea elevilor și nu pe sancționarea lor;
12. notarea riguroasă a absențelor la fiecare oră de curs;
13. dezvoltarea empatiei față de alți elevi aflați în situații dificile, prin participarea la evenimente cu semnificație locală importantă.
14. valorizarea elevilor aflați în risc de absentism/abandon școlar, prin implicarea acestora în activități la care aceștia au aptitudini (ex: dans, cor, spectacole, competiții sportive, etc.);
15. susținerea materială a elevilor aflați în nevoi, prin implicarea comunității și/sau a colectivelor de părinți;
16. activități de implicare a comunității locale în soluționarea situațiilor de abandon;
17. asigurarea de servicii de sprijin pentru participare școlară mai bună și continuarea studiilor după finalizarea clasei a VIII-a (ex: asigurarea de transport școlar pentru elevii de liceu);
18. acordarea de amenzi de către poliția locală familiilor, care nu vor să-și trimită copiii la școală;
19. implicarea autorităților locale și a școlii în proiecte cu finanțare europeană prin care să se acceseze finanțare pentru asigurarea de servicii de educație și formare, consiliere, medicale, culturale, etc. pentru familiile aflate în nevoie;
20. dezvoltarea unor inițiative în parteneriat cu Primăria, Biserica (masă caldă, rechizite, etc.);
21. dezvoltarea activităților de voluntariat (colectare de haine, jucării, cărți, alte materiale necesare familiilor nevoiașe).

Comunitățile școlare analizate concluzionează următoarele în studiu recent I.S.J.Tulcea(2014-2020):

-absenteismul și abandonul școlar este fenomene cu cauze multiple, dar cele mai multe cauze sunt legate de problemele familiilor;

-datorită abandonului școlar tinerii și adulții de astăzi sunt obligați să muncească la negru sau „cu ziua” fără a se putea angaja cu carte de muncă pe termen lung, propagând mai departe starea de sărăcie în propriile familii și modelul părinților fără educație și fără perspectivă;

-eforturile școlii și ale asistentului social din comunitate sunt zadarnice fără colaborarea familiei;

-o primă condiție a prevenirii absenteismului școlar este aceea a sesizării din timp a primelor semne de manifestare ale fenomenului, urmate de foarte bună colaborare între cadrele didactice de la clasă (consiliul clasei) și părinții elevilor;

-în tot acest proces continuu și consecvent de prevenire și combatere a abandonului școlar, cei trei poli de acțiune: ȘCOALA – FAMILIA – COMUNITATEA trebuie să-și unească forțele pentru binele, dezvoltarea și bunăstarea generațiilor prezente și viitoare de elevi.

Un alt studiu pe această temă realizat în colaborare cu UNICEF, Ministerul Educației și Centrul de Politici Educaționale au pilotat un mecanism de avertizare timpurie în 10 școli din 2014-2016. Școlile din proiect au redus abandonul școlar cu 66%, repetenția cu 23%, absenteismul cu 30%. Dintre elevii care au beneficiat de planuri individualizate, 425 au rămas la școală și doar 25 au renunțat la implicarea în activități educaționale (Javanovic et al, 2016). Strategiile menționate în cadrul Schemei de granturi PNRAS:

1. Activități inițiale specific MATE și de cunoaștere a comunității- identificarea, înregistrarea, gestionarea etc.;
2. Activități de preventive –mediu de învățare suportiv, învățare activă, dezvoltarea abilităților socio-emoționale;
3. Activități de intervenție – cursuri de remediere, activități extra-curriculare, îndrumare (coaching) pentru cadre didactice și personalul auxiliary etc.
4. Activități de compensare –identificarea și înregistrarea copiilor și tinerilor din afara școlii, activități de reintegrare școlară etc.;
5. Digitalizarea procesului educational-activități de predare- învățare- evaluare susținute de tehnologie.

Într-un studiu recent din 2014-2015, realizat de I.Ș.J.Mehedinți prezintă următoarele măsuri/acțiuni de preventive a abandonului:

-asigurarea condițiilor pentru frecventarea școlii;

-motivarea frecventării școlii;

-îmbunătățirea relației profesor-elev, astfel încât aceasta să capteze o mai mare încărcătură afectivă;

-cultivarea încrederii în sine;

-stimularea inițiativei, originalității prin consultarea elevilor privind activitățile educative pe care le vor organiza.

Obiectivul educacional al acestor măsuri vizează integrarea tuturor copiilor de vârstă școlară și formarea unei atitudini favorabile față de școală.

Educația în Norvegia este considerată la nivel internațional foarte preferată, rata de absenteism este una dintre cele mai scăzute, deoarece toți studenții pot studia la universități norvegiene fără taxă de școlarizare.

Școala este un și un loc protector pentru echilibrul psihologic al adolescentului, ea permite rezolvarea conflictelor educative personale și familiale în calitate de loc de socializare și de spațiu extrafamilial, activitatea școlară apare ca o sursă autonomă de plăcere Clerget S.(2008).

Calitatea unei educații este dată de capacitatea acesteia de a-și multiplica efectele de formare la nivel de individ, de a reverbera perpetuu în timp prin impulsurile permanente de continuare și reproducere a acestei nevoi esențiale.Învățarea este condiția existenței și progresului umanității (C.Cucoș 2006).Dar aceasta nu se poate exercita întotdeauna din exterior, din partea unor factori anume desemnați (școală, familie, biserică, instituții de cultură, etc.).Activitatea formativă este autentică atunci când se creează posibilitatea individului de a ieși de sub directive exteriorității formative pentru a trece sub controlul unei autonomii interioare și a unei normativități autoconstruite.

Răspunsul cel mai viabil pe care învățământul îl poate da democratizării culturale,expansivității diversității culturale (cu avantajele și limitele adiacente) îl reprezintă accesarea spre o autonomie și competență axiologică a celor educați.

Pentru a continua construirea dimensiunii europene,în învățământul românesc ar trebui realizate următoarele finalități (Chivu R.,2002):

- formarea deprinderilor de a participa și de a anticipa, a unor trăsături ca încrederea în sine, curajul,inițiativa, curiozitatea și creativitatea, spiritual critic și autocritic, a sentimentelor de responsabilitate, umanism;

- interiorizarea și transpunerea în comportament a unor valori ca:toleranța,solidaritatea, cooperarea, participarea, acceptarea diversității culturale, a pluralismului;

- formarea și dezvoltarea disponibilității permanente către dialog, a deprinderii de a stabili contacte între culture, persoane, grupuri etc.

Strategiile educative necesare pentru a concretiza aceste finalități sunt:participative, de responsabilizare, creative, bazate pe deschidere și dialog (Chivu R.2002).

BIBLIOGRAFIA:

”ACCesibilizarea ofertei de EDucație și formare pentru comunități școlare defavorizate din județul Tulcea, prin utilizarea resurselor educaționale deschise POCU /74/6/18/106346.

Albu, E. Manifestări tipice ale devierilor de comportament la elevii preadolescenți. Prevenire și terapie. 2002 Editura Aramis Print SRL., București.

Cucoș, C. Pedagogie, 2006, Editura Polirom, Iași.

edu.start.ro Instrument colectate date absenteism și factori abandon școlar.

”PLAN DE MĂSURI pentru prevenirea absenteismului și abandonului școlar în unitățile de învățământ din județul Mehedinți (Anexă la Planul managerial al I.S.J. Mehedinți, an școlar 2014/2015).

UNICEF, 1995, Cernțe special în clasă: Pachet de resurse pentru instruirea profesorilor, Reprezentarea specială UNICEF pentru România, București.

Clerget S., Criza adolescenței. Căi de a o depăși cu succes. 2008, Editura Trei, București.

Jigău, M. (coord), Prevenirea și combaterea violenței în școală. Ghid practice pentru directori și cadre didactice, 2006, Editura Alpha MDN, Buzău.

Potolea D., Neacșu I., Iucu B-R., Pânișoară I-O. , Pregătirea psihopedagogică, 2008, Editura Polirom, Iași.

Rășcanu R., Psihologia comportamentului deviant, 1994, Editura Universității, București.

VALORILE MELE-BUSOLA MEA



Henzulea Anca-consilier școlar CJRAE/Liceul cu Program Sportiv

Activitatea începe cu întrebarea **Ce sunt Valorile?**

Elevii dau exemple

- Valorile răspund la întrebarea „Cum ai vrea să te comporti într-o anumită situație?”
- Direcții de viață
- Calități personale pe care ni le dorim

Se prezintă elevilor următorul caz:

Alergi la un maraton super important pentru tine. Se dă startul și toată lumea începe să alerge. În timpul maratonului, reușești încet, încet să ajungi în față. Tragi foarte tare! Spre final, ba ești primul, ba cel din stânga ta te depășește. Tu știi că îți dorești foarte tare să câștigi, ai muncit mult pentru asta. Reușești să ajungi iar pe prima poziție. E un efort continuu, ba ești pe primul loc, ba pe al doilea, dar într-un final reușești să termini maratonul pe primul loc.

Se pun următoarele întrebări:

- Cum te simți? Ce a făcut câștigul ăsta să se simtă așa bine? Cum ar fi fost ca înainte de maraton să fi venit antrenorul la tine și ți-ar fi spus că ar putea să-ți accidenteze pe cei mai buni alergători astfel încât să poți câștiga tu. Ai accepta? De ce (da/nu)?

Scopul este rezultatul la care vrem să ajungem, iar valorile sunt modul în care ne dorim să ne comportăm până ce ajungem la scop.

Se prezintă următoare listă de valori. Elevii sunt rugați să își aleagă fiecare 5 valori care să îi reprezinte și le notează pe o foaie

- | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|
| -autenticitate | -independență | -prietenie |
| -compasiune/blândețe | -iertător | -provocare |
| -creativitate | -familie | -răbdare |
| -curaj | -generozitate | -respect |
| -curiozitate | -performanță | -sârguință/muncă |
| -familie | -perseverență | -sinceritate |
| -corectitudine/fair-play | -demn de încredere | |

Apoi sunt rugați pe rând să taie câte una. În final rămâne fiecare cu o valoare. Au loc discuții despre cum s-ar simți să trăiască cu o singură valoare, ce mult se identifica cu valoarea respectivă.

Exercițiu:

Imaginează-ți că ești tot tu, dar peste 10 ani. Cu nostalgie, îți amintești de tine din liceu și te gândești la viața ta așa cum este ea acum, în calsa a 10-a. Completează următoarele fraze:

1. Mi-am petrecut prea mult timp îngrijorându-mă legat de..
2. Am petrecut prea puțin timp făcând lucruri cum ar fi..
3. Dacă m-aș putea întoarce în timp până în clasa a 10-a, aș face diferit următorul lucru:

Cu răspunsul la întrebările de dinainte în minte, poți să te gândești cum ai pune în aplicare acele dorințe?

Care este cel mai mărunț, simplu și ușor de făcut pas pe care ai putea să îl faci în următoarele 24 de ore în direcția unei valori pe care o prețuiești?

Iar acum, care este un pas mai mare pe care ai putea să îl faci în următoarea lună?

Au loc discuții finalizate cu fixarea de obiective pe termen scurt și lung.

JOCUL DE ROL ÎN ORA DE PSIHOLOGIE

**Profesor consilier Marcov Eleonora - CJRAE CLUJ /Grădinița cu PP „Academia Piticilor”
Cluj-Napoca**

Predarea în cadrul orei de Psihologie, poate fi o adevărată încântare, atât pentru elevi, cât și pentru profesor. Profesorul are posibilitatea de a alege metodele cele mai potrivite, care sprijină demersul instructiv-educativ.

În multe cazuri orele de psihologie la clasa a X-a sunt în orarul elevilor după ora 13. În acest interval de timp resursele elevilor, nu sunt la cel mai înalt nivel. Chiar și în situațiile în care profesorul alege cele mai bune modalități de structurare și organizare a informației, rezultatele așteptate pot să nu apară, dacă elevul nu gestionează bine resursele sale cognitive, dacă nu este atent la materialul prezentat de profesor, dacă nivelul său energetic este scăzut, dacă elevul nu reușește să ignore fluxurile informaționale concurente, adică distractorii, etc. Conținuturile din programa de psihologie pot prezenta solicitări atenționale substanțiale și pe măsura creșterii dificultății și complexității unor sarcini gestionarea acestor resurse de către elevi poate fi dificilă. În aceste condiții, am căutat metode, procedee, tehnici de captare și menținere a atenției și de creștere a motivației elevilor. Atenția este mecanismul implicat în selecția stimulilor și a informațiilor care au valoare motivațională și adaptativă semnificativă(V.Mih, 2010). Pentru a alege metodele cele mai eficiente de menținere a atenției, este util de știut că:

- Nivelul procesărilor este determinat:
 - de intervenția unor factori interni, de natură motivațională, afectivă, intențională;
 - de unele caracteristici specifice ale stimulului(intensitate, variație)(V.Mih 2010);
- E necesară ajustarea timpului acordat pentru realizarea unei sarcini, ținând cont de complexitatea și gradul de dificultate pe care le are;
- În multe situații atenția este orientată în mod neintenționat, adică se declanșează reflexul de orientare. Printre stimulii care pot declanșa acest reflex se numără stimulii emoționali, fizici, imprevizibili(Lynn, 1996) Stimulii cu încărcătură emoțională cresc nivelul de activare a organismului și implicarea acestuia în activitate și în consecință informația este mai bine procesată și reținută de către elevi comparativ cu stimulii neutri;
- Utilizarea umorului poate crește nivelul atențional, poate spori înțelegerea și retenția informațiilor studiate (J.P.Powell, L.W.Andresen, 1985).

Încă un aspect de care cred eu că e bine de ținut cont în elaborarea demersului didactic pentru ora de psihologie și nu numai, este specificul vârstei elevilor. Conform teoriei procesării informațiilor în adolescență au loc două mari schimbări la nivelul cogniției: modificări structurale și modificări funcționale (Eccles, 2003).

Modificările structurale survenite în adolescență sunt:

- Modificările la nivelul capacității memoriei de lucru;
- Creșterea cantității de cunoștințe stocate în memoria de lungă durată

Modificările funcționale cele mai importante sunt:

- Creșterea continuă a vitezei de procesare (Kuhn, 2006)
- Dezvoltarea în continuare a funcției executorii, care include abilități precum atenția selectivă, luarea deciziilor, controlul inhibitor al reacțiilor impulsive și gestionarea memoriei de lucru (Blakemore, Choudhury, 2006; Kuhn, 2006).

Ținând cont de cele relatate mai sus consider că o metodă eficientă utilizată în ora de psihologie poate fi jocul de rol. Jocul de rol ca metodă psihoterapeutică a fost creată de către J.L. Moreno, în 1921 și în 1934 a început să aibă o aplicare largă.

Jocul de rol face parte din categoria metodelor activ-participative de învățare. Prin jocul de rol, elevii pot achiziționa anumite competențe, abilități, atitudini, convingeri și comportamente. Jocul de rol este o metodă complexă și valoroasă. Valorificarea eficientă a acestei metode presupune cunoașterea bună de către profesor a conceptelor specifice psihodramei.

Aplicată corect, această metodă este capabilă să răspundă unor importante obiective ale procesului instructiv-educativ. Jocul de rol poate facilita înțelegerea unor situații, relații, implicațiile unor acțiuni, decizii, atitudini, etc. Această metodă activează latura afectivă a elevilor, crează o atmosferă plăcută, de bucurie, încărcată cu energie, crește nivelul motivațional și atențional al elevilor. Pentru a putea beneficia la capacitatea maximă de această metodă, profesorul e bine să țină cont de următoarele aspecte:

- care este scopul jocului?(ce urmăresc să obțin la finalul activității?)
- în ce etapă a orei va fi aplicat? (la captarea atenției?, la consolidarea temei?)
- cât timp pot aloca activității?(ținând cont și de timpul necesar explicării sarcinilor)
- ce tip de scenariu aplic?(scenariul creat de elevi, scenariul structurat de profesor, după o secvență literară, scenariul pe tema dată, etc.)
- ce roluri aleg pentru activitate?(câte roluri vor fi?, care sunt caracteristicile lor? ce indicații primesc elevii? etc.)
- spațiul (care este spațiul în care grupul de elevi poate construi scenariul pentru jocul de rol?)
- stabilirea regulilor foarte clare de desfășurare a jocului de rol.

Câteva exemple de scenarii pentru jocuri de rol în cadrul orei de psihologie în funcție de temă și momentul de desfășurare a activității:

- elevii repartizați în grupe câte 4, primesc sarcina de a juca o scenă în care un elev este prins copiind de către profesor în timpul examenului (captarea atenției, tema- Comportamente pro și antisociale sau Caracterul, timp de prezentare-5 minute).

- elevii repartizați în perechi, primesc un bilețel pe care e trecut un profil temperamental și ei au ca scop să joace o scenă din care colegii să poată ghici acel tip de temperament al personajului (Consolidarea cunoștințelor, tema- Temperamentul, timp de prezentare-3 minute).

- elevii repartizați în perechi, primesc sarcina de a juca o scenă în care doi prieteni buni sunt în următoarea situație: unul dintre ei cumpără 2 bilete de loterie, unul îl păstrează el și pe al doilea îl dă prietenului său. El nu câștigă nimic, iar prietenul său câștigă o sumă mare de bani. Continuați scenariul (tema-Relațiile interpersonale și rolul lor în formarea și dezvoltarea personalității sau Caracterul, timp de prezentare-5 minute).

Se pot dramatiza fragmente din texte literare sau să rezolve în joc de rol sarcini didactice cu valențe formative, educative, cum ar fi: analiză și sinteză, elaborarea de răspunsuri la anumite situații problemă, generarea de soluții, rezolvarea de probleme, negocierea anumitor condiții, etc. Profesorul are o libertate mare în alegerea scenariilor în funcție de scopul pe care îl are, de grupul de elevi la care predă și timpul disponibil.

Beneficiile acestei metode sunt imediate dar și pe termen lung, elevii având posibilitatea de a învăța prin cooperare și colaborare cu colegii săi, în vederea rezolvării sarcinii primite de la profesor, de reflectare asupra situației și a consecințelor, de analiză și comparare a unor atitudini, reacții, fapte și situații.

Jocul de rol poate reprezenta pentru elevi un mediu sigur, în care ei să experimenteze diverse roluri sociale, trăiri afective, interacțiuni sociale, etc.

Această metodă poate spori gradul de înțelegere a situațiilor de învățare, de aprofundare a cunoștințelor, de însușire a comportamentelor dezirabile, de valorificare a experienței personale. Interacțiunile dintre elevi în timpul jocului de rol permit exersarea unei comunicări eficiente, un autocontrol al emoțiilor și conduitei. Ei învață să colaboreze pentru un scop comun, asumânduși un rol cu responsabilitate și fiind în situația de a argumenta propria opinie, ținând cont și de părerile celorlalți colegi de echipă, ei exercită un ansamblu de acțiuni în vederea atingerii obiectivului dat de profesor.

Jocul de rol reprezintă o metodă vie, atrăgătoare pentru elevi, care previne monotonia, plictiseala și chiar oboseala elevilor. Prin intermediul jocului de rol, putem transforma activitatea de învățare într-o activitate experiențială, amuzantă și interactivă.

Bibliografie

Aihingher A.(2005), Psihodrama pentru copii, GHENEZIS

Cain A.(2003), Psihodrama-Balint, TREI

Cucoș C.(2009), Psihopedagogie, POLIROM

Mih V.(2010), Psihologie educațională, ASCR

Minder M.(2011), Didactica funcțională, ASCR

Moreno J.L.(2009), Scrieri fundamentale, TREI

Papalia D., Wendkos Olds S., Duskin R.Feldman((2009), Dezvoltarea umană, TREI

Sălăvastru D.(2002), Didactica psihologiei, POLIROM

EXPERIMENTARE ȘI ÎNVĂȚARE ÎN CADRUL ORELOR DE PSIHLOGIE

Liliana Matei, consilier școlar, CJRAE Harghita

Corelația dintre provocările zilnice și elementele teoretice, pot aduce demersului didactic utilizat în cadrul orelor de psihologie, un plus de atractivitate, accesibilitate și personalizare a conținuturilor studiate. „Învăț ceea ce îmi este util, ceea ce pot folosi” este expresia invocată de către noile generații, deloc nepotrivită în contextul unui tumult contemporan. O formă dezvoltată a expresiei poate fi „Ceea ce folosesc, mă poate învăța”, foarte potrivită în contextul unei atitudini distante a elevilor față de natura învățării (care necesită efort).

Teoria lui David Kolb vine în sprijinul elementelor practic aplicative pe care intenționăm să le prezentăm în lucrarea de față. Modelul învățării experiențiale conține 4 elemente: experiența concretă, observații și reflecții asupra experienței concrete, formarea unor concepte abstracte bazate pe observații și reflexe, testarea noilor concepte. Ciclul de învățare experiențială poate porni din orice punct, dar de obicei începe cu experiența concretă.

Putem reitera experiența concretă a elevilor, prin crearea unor situații de învățare pentru experimentarea unor trăiri, reacții, comportamente, similare realității cotidiene, aduse din realitatea cotidiană. Acest mod de organizare a învățării dezvoltă o metacogniție, o reflectare, o analiză, o introspecție asupra conținuturilor studiate.

Exemplificăm, în cele ce urmează momente didactice cu situații de învățare, tip experiment, în cadrul cărora elevii sunt ghidați să creeze ei înșiși conținuturi didactice, acestea fiind mai ușor acceptate de către elevi și învățate cu mai puțin efort.

Exemplificare 1

Tema lecției: Imaginația

Obiectiv al învățării: să identifice natura informației produsă de imaginația umană;

Metoda didactică: tehnici de imagerie „Frunza”

Descriere mod de realizare:

Elevii sunt orientați să stea pe scaune cu spatele drept, mâinile lăsate relaxat pe lângă corp, picioarele unul pe lângă celălalt, ochii închiși. „Încercați să vă simțiți calmi și relaxați! Imaginați-vă ceea ce vă povestesc! Fiecare să-și imagineze că se transformă într-o frunză. Frunza e într-un arțar mare din pădure, pe o creangă, alături de alte frunze. Vântul adie ușor și ea se leagănă, înainte și înapoi, alături de celelalte frunze. La un moment dat vântul se întetește și celelalte frunze s-au desprins din copac și au plutit, în jos, pe pământ. Frunza a rămas singură pe creangă și vrea să coboare și ea. Vântul o mișcă mai tare și ea se desprinde și plutește în aer, în jos, în jos, apoi în sus, în sus. Și poți vedea frunza plutind sau poți să te simți ca și cum ai pluti, ca și frunza. Și frunza plutea

ușor în jos, apropiindu-se și mai mult de pământ. Apoi frunza a aterizat pe o grămadă de frunze, de parcă ar fi căzut pe o pernă moale și caldă. S-a afundat acolo, câteva momente. S-a simțit în siguranță, relaxată și mulțumită (pauză). Voi număra până la 3, treptat vă veți simți corpul, iar la 3 veți deschide ochii. Unu, (pauză), doi, (pauză), trei, veți deschide ochii.”

Se cere elevilor să descrie imaginile derulate la nivel mental, să exprime efectele, la nivel emoțional, a acestui exercițiu.

Elevii comunică răspunsurile individual pe baza celor experimentate, apoi sunt orientați să analizeze răspunsurile tuturor colegilor și să observe asemănări și deosebiri în modul de manifestare la nivel individual a imaginației.

În următoarea etapă elevii sunt ghidați să formuleze generalizări, concluzii privind cele trăite. Aceste concluzii fiind aspecte teoretice privind specificul imaginației, ca proces psihic.

Elevii sesizează faptul că imaginile sunt elaborate, la nivel mental, prin reglarea sau autoreglarea prin cuvânt, pe baza imaginilor primite din experiențele anterioare, prin reprezentare, memorie. Starea emoțională poate fi declanșată de imaginile produse, dar la rândul ei, emoția poate activa și direcționa producerea de imagini.

Ideile elevilor sunt reorganizate, împreună cu ei și sunt notate ca idei ale lecției noi.

Exemplificare 2

Tema lecției: Afectivitatea

Obiective al învățării:

-să identifice caracteristici ale emoției prin compararea modului de manifestare a propriei emoții cu modul de manifestare a emoției unei alte persoane;

-să analizeze proprietăți ale trăirilor afective;

Metoda didactică: autoanaliza, introspecția, analiza de text, conversația euristică;

Mijloc didactic: textul literar, fragment din „Zile albe, zile negre” de Nechifor Crainic

Descriere mod de realizare:

Elevii sunt așezați în cerc. Se solicită elevilor să exprime manifestarea emoției de a fi îndrăgostit, plecând de la situația în care are loc o întâlnire surpriză cu persoana de care s-au îndrăgostit. Elevii voluntari descriu manifestări fiziologice, vegetative (roșeață/paloare, tremur/stângăcie în mișcări, transpirația în palme, bătăi rapide ale inimii/ bătăi lente, respirație alertă/respirație întretăiată et.). Se analizează reacții, gânduri, comportamente specifice.

Fiecare elev primește o foaie de lucru:

Citește cu atenție textul de mai jos. Compară modul de manifestare a emoției proprii cu modul de manifestare a emoției autorului. Exprimă importanța acestui tip de emoție pentru ființa umană.

„Nu iubisem încă pînă atunci. Prietenii îmi vorbeau câteodată, în taină și în șoaptă despre aceste pierderi de sine, vrăjite de o putere necunoscută, despre această dulce nebunie lăuntrică, pe care trebuie s-o ascunzi de ochii lumii ca să nu te faci de rîs. Despre un chip de față care se răsfrînge în sufletul tău, mai adânc decât în apa de cleștar a unui iaz și se ridică, de acolo fără să vrei tu și se așterne ca o poleire de aur peste toate lucrurile, pe care vrei să le vezi cu ochii și nu poți.

Zadarnic încerci să alungi acest chip, el revine mereu, răsare pe caiete și din foile cărților, întunecă literele de nu mai vezi să citești, frînge liniile de nu mai poți să scrii temele, căci locul acesta, din centrul sufletului, e ocupat acum de imaginea iubită, care întunecă totul în jurul meu, ca o regină strălucitoare, pe tron.”

(Nechifor Crainic-Zile albe, zile negre)

Elevii exprimă în scris răspunsurile, apoi cei care doresc, pot să împărtășească celorlalți. Sunt încurajați să accepte aspectul romantic al emoției care modifică comportamentul cotidian al persoanei, care modifică percepția asupra propriei persoane și asupra celuilalt de care s-a îndrăgostit. Se analizează procesul de cristalizare a emoției și apoi de dizolvare a acesteia.

Elevii care nu au trăit experiența emoției de a fi îndrăgostit, compară elementele analizate metaforic în text, cu povestiri ale covârșnicilor despre experiențele lor și exprimă frumusețea emoției.

Această situație de învățare permite elevilor recunoașterea emoției de a fi îndrăgostit în cadrul propriei experiențe și învățarea modului de gestionare a acestei emoții, precum și condițiile de transformare a acesteia în sentimentul de iubire.

Se formulează concluzii, în urma celor prezentate de către elevi și se teoretizează proprietățile trăirilor afective (de a se exterioriza, de a se converti, de a se păstra chiar și în lipsa stimulului care le-au generat).

Exemplificare 3

Tema lecției: Atenția

Obiectiv al învățării: să identifice specificul atenției interne și rolul ei în autoreglare;

Metode didactice: tehnica relaxării, autoobservarea

Descriere mod de realizare:

Elevii sunt solicitați să-și orienteze atenția asupra părților corpului, asupra respirației, senzațiilor interne, trăirii emoționale create de exercițiul de relaxare.

Elevii sunt invitați să se facă comozi, stînd așezați pe scaune. Profesorul va folosi un ton calm și un ritm lent în spunerea indicațiilor: „Închideți ochii și concentrați-vă atenția asupra voastră înșivă. Simțiți respirația calmă și lăsați-vă în voia fluxului: inspirați, expirați. Acum simțiți greutatea picioarelor și cum se sprijină pe podea. Picioarele sunt grele și relaxate (pauză). Acum simțiți greutatea bazinului (pauză). Spinarea și pieptul sunt grele și relaxate (pauză). Umerii sunt relaxați. Simțiți brațele relaxate pînă în vârful degetelor (pauză). Gâtul este relaxat, iar capul este greu

(pauză). Simțiți tot corpul calm și relaxat. Respirația este liberă și profundă (se lasă 1 minut pauză). Încercați să memorați această senzație de serenitate. Acum puteți deschide ochii fără grabă, mișcați încet mâinile... și picioarele și întindeți-vă ca atunci când vă treziți din somn.”

Urmează o discuție cu elevii despre dificultățile întâmpinate în timpul relaxării, despre modul în care atenția orientată spre interior poate susține modificarea respirației, relaxarea sau încordarea mușchilor, descoperirea unei stări de calm, serenitate și conștientizarea acestora.

Sunt situații în care unii elevi nu reușesc să închidă ochii, la faza inițială sau pe întreaga durată a relaxării. Ei pot fi invitați să treacă prin această experiență cu ochii deschiși și la final să exprime punctul lor de vedere, despre cele experimentate.

Facilitarea contactului cu ei înșiși este o experiență necesară, deoarece experiențele lor cotidiene le stimulează atenția externă. Unora chiar le e frică să utilizeze atenția internă, descoperind un flux mare de gânduri pe care nu-l pot gestiona.

Elevii pot fi invitați să reitereze experiența, pentru echilibrul psihic cotidian.

Exemplificare 4

Tema lecției: Atitudinile și comportamentele pro și antisociale. Comportamente agresive.

Obiective ale învățării:

-identificarea elementelor unei situații de bullying;

-specificarea unor modalități de diminuare, remediere a comportamentului de bullying;

Metode didactice: tehnica restaurativă (cerc reactiv, cerc proactiv);

Descriere mod de realizare:

Lecția 1

Elevii sunt invitați să se așeze, pe scaune, în cerc. Profesorul este așezat în cerc cu elevii. Pentru a se da elevilor posibilitatea să exprime trăiri emoționale în legătură cu bullying-ul se va realiza un cerc reactiv. Profesorul stabilește cu elevii în ce sens (stânga sau dreapta profesorului) vor răspunde, pe rând, la întrebarea „Cum te-ai simțit atunci când ai fost umilit, neacceptat, batjocorit, respins?”. E necesar ca elevii să fie pregătiți pentru momentul în care vor răspunde, pentru a se simți în siguranță. Primul răspuns îl formulează, întotdeauna profesorul care se află în cerc și formulează întrebarea. E important ca profesorul să fie sincer și autentic.

Elevii vor răspunde, pe rând, atunci când primesc „obiectul vorbitor”. Acesta poate fi orice obiect care poate să semnifice o legătură cu subiectul abordat (o jucărie, un marker, etc...). Obiectul vorbitor va fi dat din mână în mână de-a lungul cercului pentru a se asigura și o ordine în comunicare, a celor prezenți în cerc. Vorbește doar cel care a primit obiectul, apoi când consideră că a terminat ce avea de spus, îl dă mai departe următorului elev. Ceilalți elevi ascultă și vor vorbi doar când au „obiectul vorbitor”.

După ce fiecare elev a răspuns la întrebare, se continuă cu al doilea cerc reactiv se continuă cu întrebarea „Cum te-ai simțit atunci când ai respins, ai refuzat, ai umilit, ai batjocorit pe cineva?”. La fel se stabilește sensul de parcurs al cercului și se folosește obiectul vorbitor.

De obicei la această întrebare unii elevi spun că au simțit furie. Pot fi ajutați să exprime ce trăire le-a provocat furia. Astfel vor ajunge la: frustrare, neacceptare, neputință, nesiguranță.

După parcurgerea celor două cercuri, se va analiza ce au în comun cei doi implicați în situația de bullying. Cel mai adesea ei observă deja, pe măsură ce se parcurg răspunsurile pentru întrebarea celui de al doilea cerc reactiv. Evidențiază faptul că atât făptuitorul cât și cel afectat au aceleași nevoi. Se analizează mai departe sau se poate derula un cerc reactiv și pentru postura de martor pentru a se identifica și nevoile acestuia.

Deseori elevii (în urma discuției pe baza cercurilor reactive) sunt uluiți de faptul că cei implicați în bullying sunt într-o poziție de egalitate sub aspectul nevoilor și nu una de dezechilibru de forțe așa cum este perceput din exterior și chiar definit.

Elevii pot exprima ce efect a avut faptul că au putut exprima trăiri în legătură cu bullying-ul, atât de pe poziția celui afectat, cât și a făptuitorului.

Lecția 2

Elevii sunt invitați să se așeze pe scaune, în cerc, la fel ca în lecția 1. Se realizează un cerc proactiv și fiecare elev va răspunde la întrebarea „Cum pot remedia ceea ce am afectat prin comportamentul meu de respingere, umilire, batjocorire?”. Cercul proactiv se desfășoară similar cercului reactiv, doar că are ca scop formularea personalizată a unor soluții posibile pentru situația propusă.

Atât pentru parcurgerea cercului reactiv, cât și a celui proactiv, în cazul în care un elev nu dorește să răspundă la întrebare, elevul poate da obiectul vorbitor unui alt coleg, care să răspundă ca și cum ar răspunde el, prin empatizare.

În cadrul acestui cerc proactiv elevii specifică soluții de tipul: „*îmi cer iertare*”, „*mă ofer să îl ajut*”, „*mă ofer să corectez dauna pe care i-am făcut-o*”, „*încerc să reconstruiesc relația cu cel pe care l-am afectat*”, „*încerc să explic comportamentul și să refac, să îmbunătățesc*”, „*învăț să comunic dorințele, nevoile*”, „*încerc să arăt prin fapte că îmi pare rău*”, etc...

Potrivit tehnicilor restaurative cei angrenați într-o situație de manifestare agresivă sunt: făptuitorul, cel afectat, martorul și comunitatea. Cei implicați sunt orientați să conștientizeze faptul că au aceleași nevoi. Comunitatea se implică ca făptuitorul să remedieze comportamentul în raport cu cel pe care l-a afectat, pentru a fi reintegrat. Cel afectat are posibilitatea de a exprima trăirea și cel care l-a afectat să remedieze dauna sufletească.

Concluzii finale:

Organizarea unor lecții de psihologie, prin provocarea unor situații de experimentare și orientarea elevilor în a analiza ceea ce experimentează, poate stimula învățarea și atractivitatea acestei activități. Elevilor li se oferă ocazia de a experimenta o formă particulară de învățare, care poate să activeze procese ce permit conștientizarea unor dimensiuni intrapsihice și relaționale și în același timp să faciliteze achiziția unor noi modalități de gândire, simțire și relaționare.

Bibliografie:

Kaduson, G., H., (2020), *101 Tehnici favorite ale terapiei prin joc*, Ed. Trei, București

Manes, S.,(2008), *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*, Ed. Polirom, Iași

*** Program de formare continuă „*Formare în practici restaurative*”,

ACTIVITĂȚI PRACTICE ÎN PREDAREA PSIHOLOGIEI

Pledoarie pentru schimbare

Molnar-Thiess Melinda, consilier școlar
CJRAE Harghita, Liceul "Marin Preda"

Cuvânt înainte

O preocupare continuă a mea, ca profesor de psihologie, este găsirea unor răspunsuri la întrebările: Cum pot motiva elevii mei pentru a învăța?, Cum aș putea „trezi” creativitatea lor? Stimulez învățarea de profunzime prin practicile mele didactice?

Ca rod al preocupărilor constante și al colaborării cu elevii mei, în lucrarea de față propun un tablou integrativ în manieră proprie teoretic - reflexivă și practic-aplicativă.

Schimb. Mă schimb. Vă schimb. Reușesc. Reușim.

Formarea profesorilor constituie o cheie de progres, de performanță, de eficiență în sistemul educativ.

Pentru a face posibilă dezvoltarea competențelor sale, profesorul trebuie să se autoperfecționeze. Un rol semnificativ fiind atribuit practicii și reflecției pedagogice.

Educația constituie un factor determinant atunci când ne raportăm la pregătirea generațiilor viitoare. Corect construită, educația care se adaptează nevoilor și unicității elevilor aduce beneficii, mai ales în formarea unor indivizi responsabili și autonomi.

Dacă noi, ca profesori vrem să avem un impact asupra învățării elevilor, atunci va trebui să avem un stil de predare oportun, să apelăm la metode de predare interactive, să ajungem la a ști ce gândesc elevii noștri, astfel să putem oferi mai mult feedback, informații despre sarcini, să încurajăm încercarea și eroarea, să dezvoltăm o înțelegere profundă, și schimbări optime.

Considerând că între **motivație** și feedback există o corelație, Kathy Perez profesor și director al unui program de masterat în conducerea învățământului, oferă câteva strategii de motivare a elevilor. Găsirea în rândul elevilor a motivației intrinseci fiind o preocupare continuă a mea, iată câteva sugestii preluate:

1. Evită zona monotoniei - intrigă interesul elevilor legat de tema propusă.
2. Supune la vot - crează curiozitatea lor oferind posibilitatea de a vota din trei obiective unul, considerat cel mai important pentru lecția respectivă.

3. Stabilește obiective - realizabile,credibile și măsurabile,asupra cărora se revine,neuitând oferirea oportunității de a reflecta.
4. Formează grupuri - un bun prilej de colaborare,conversare.
5. Scriere rapidă - lansarea unei întrebări pentru care elevii să găsească cât mai multe răspunsuri pe care să le scrie,astfel angajându-se în învățare.
6. Concentrare pe acceptare,apartenență și comunitate - importanța valorilor umane.
7. Schimbă starea clasei - 10 minute conținut- 2 minute consolidare.
8. Empatizează.
9. Checklist - importanța autoevaluării și a evaluării.
10. Simplifică - activează/aprofundează/consolidează.
11. Informații pe bucăți
12. Recuzita - utilizarea ei ca o artă.
13. Pauze - de filmulețe,clipuri.
14. Interactivitate.
15. Acronimul HOPE :Have Only Positive Expectation - a avea așteptări pozitive.

Creativitatea necesită cercetare,curaj,asumare de riscuri și perseverență.Elevii nu ar trebui să se teme de greșeli sau de critici,ci să le vadă ca oportunități de creștere.

Creativitatea,în aplicabilitatea educațională,înseamnă că elevii pot gândi în moduri diferite,pot rezolva problemele/sarcinile de lucru diferit,pot găsi diferite soluții.

Metodele mele de predare la orele de psihologie sunt unele care,apelează la motivarea elevului de a învăța,dar și la trezirea creativității.

*Predarea de la egal la egal - Oferirea șansei elevilor de a-și predă la colegii de clasă .

*Clasa inversată - Înainte de curs,rugarea elevilor să cerceteze pentru a avea unele înțelegeri și cunoștințe de bază.

*Învățarea bazată pe proiecte - Învățarea unui conținut nou și dezvoltarea unor abilități precum cercetarea, lucrul independent și lucrul în echipe/cu alții, gândirea critică .

*Feedback de la egal la egal - Furnizarea și primirea de feedback constructiv cu o minte deschisă și maniere adecvate.

Mă voi axa pe două dintre aceste metode,pe care le folosesc cu drag la orele mele de psihologie:Clasa inversată și metoda învățării bazate pe proiecte.

Clasa inversată



Clasa inversată este o metodă de învățare inversată, care implică mai mult pe elevi și folosește timpul prețios din clasă, având două părți:

- 1. Teme de școală acasă:** - Oferă elevilor conținutul de care au nevoie în afara orelor de curs (acasă).
 - Acest conținut poate fi obținut printr-un material înregistrat de profesor, printr-un videoclip, podcasturi, căutări pe internet.
 - Poate fi generat și printr-o lectură, prin diferite sarcini de cercetare. (cărți, manuale de curs)
 - Elevilor li se cere să aducă întrebări la clasă despre conținut, sau să ia notițe.

- 2. Teme de casă la școală:** - Permite elevilor să lucreze la activități cu alți elevi în perechi, în grupuri mici în timpul orelor de curs.
 - Oferă elevilor șansa de a primi ajutor de la profesor, de a pune întrebări, de a se implica cu colegii lor.
 - Ora de clasă devine un timp pentru a interacționa și a se împrieteni cu materialul propus, însoțit de asistența specializată a profesorului.
 - Timpul poate fi dedicat clarificării sau repetării informațiilor, experiențelor de învățare.Profesorul sprijină nevoile individuale de învățare ale elevilor.

Avantajele utilizării clasei inversate sunt următoarele:

1. Elevii devin mai implicați în învățarea colaborativă.
2. Elevii lucrează la conținut în ritmul lor și se pregătesc la clasă.
3. Elevii primesc mai multă atenție din partea profesorului.
4. Elevii devin mai responsabili pentru învățarea conținutului pe cont propriu.
5. Elevii sunt mai puțin pasivi.

Rolul profesorului în clasa inversată este de: a motiva elevii să vorbească, a fi un real sprijin în exersare, a oferi feedback, a încuraja elevii să aplice ce au învățat în viața lor de zi cu zi.

Cei 4 stâlpi ai clasei inversate:

1. Mediu de învățare flexibil bazat pe învățare individuală și de grup, oferind timp și spațiu suficient.
2. Abordare centrată pe câștigător bazat pe auto-studiu și pe modul în care își formează propriul proces de învățare.
3. Conținut intenționat bazat pe înțelegerea conceptelor și învățarea cum să le folosească în viața reală.
4. Profesor profesionist care monitorizează continuu și oferă feedback în timp real.

Învățarea bazată pe proiecte

Învățarea bazată pe proiecte este o metodă de predare prin care se dobândesc cunoștințe și abilități prin munca depusă pentru a investiga și răspunde la o provocare antrenată și complexă.

Elevii învață implicându-se activ în lumea reală, ei își dezvoltă gândirea critică, colaborarea, creativitatea, dar și abilitățile de comunicare, rezolvarea de probleme.

Profesorii fac ca învățarea să prindă viață pentru elevi, dezlănțuie o energie specială și creativă.

Cei 9 pași ai învățării bazate pe proiecte:

1. Profesorul pregătește cadrul proiectului introducând mostre din viața reală.
2. Elevii își asumă rolul de designeri de proiecte.
3. Elevii discută și strâng informațiile necesare pentru designul proiectului lor.
4. Profesorul și elevii negociază criteriile de evaluare ale proiectului.
5. Elevii strâng materialele necesare pentru proiect.
6. Elevii își realizează proiectele.
7. Elevii se pregătesc să își prezinte proiectele.
8. Elevii își prezintă proiectele.
9. Elevii reflectează la procesul proiectului și evaluează proiectele, bazându-se pe criteriile stabilite.

Câteva avantaje privind aplicarea acestei metode:

- Poate fi folosită la oricare unitate de învățare.

➤ Întrebări reflexive pentru profesori:

*Elevii au înțeles sarcina de lucru?

*Și-a înțeles fiecare rolul din grupul mic?

*Resursele folosite sunt adaptate nivelului lor de înțelegere?

➤ Când elevii exersează raționamentul deductiv, sunt expuși la exemple din viața reală, ei sunt capabili să-și dezvolte competențele.

Important este că elevii vorbesc despre conținut și scriu pentru un scop.

Anexez :

Fișa de pregătire:(Anexa1)

1. Orientarea

-Porniți de la o problemă pe care doriți să o rezolvați.

-Dați un titlu.

-Scrieți un mic rezumat al ideii de proiect.

-Contemplați la ce discipline vor fi incluse?

2.Pregătirea terenului

-Punți/Oferiți întrebări de sprijin.

-Informații generale.

3.Strângerea de resurse/organizare

-Site-uri, publicații

-Speakeri, invitați

-Contemplați la posibilele produse care pot fi create.

4.Dezvoltarea proiectului

-Viziunea proiectului.

-Cum se va face resimțită alegerea elevilor?

-Construirea proiectului.

-Cine, ce, când, unde, de ce, cum vor dezvolta proiectul?

5. Evaluarea proiectului

-Evaluarea procesului, produsului final.

-Gânduri despre proiect.

Criterii de evaluare(Anexa 2)

1. Cunoștințe cheie,înțelegere și abilități de succes(gândire critică,,colaborare,auto-organizare)
2. O problemă sau o întrebare care să-i provoace pe elevi(întrebare deschisă)
3. Anchetă susținută(pun întrebări,găsesc și folosesc resurse)
4. Autenticitate(are context din lumea reală,este conectat de interesele elevilor,de identitatea lor)
5. Alegerea și vocea elevului(timp,vârsta,experiența)
6. Reflecția(ce și cum vor învăța,cum îl vor implementa?)
7. Critica și revizuirea(feedback)
8. Produsul public(prezentat)

Autoevaluarea și reflecția elevilor(Anexa 3)

(preluat Indiana Secondary Transition Resource Center)

Faceți o scurtă descrierea proiectului	Ce v-a plăcut la acest proiect? Ce ați reușit să faceți bine?
Ce nu v-a plăcut la acest proiect? Ce probleme ați întâmpinat?De ce?	Ce ai învățat despre tine însuși? Puncte forte,interese,preferințe,nevoi.

Concluzii

Nu este întotdeauna ușor pentru un profesor să-și asume riscuri, să încerce lucruri noi, să apeleze la metode noi, dar credeți-mă că merită.

Schimbarea în bine aduce cu sine reușita, succesul.

Bibliografie

- ✓ „Fliped Classroom sau clasa inversată-lecții și reflecții”,
<https://www.aspireteachers.ro/noutăți/2020/9/5/flipped-classroom-partea-1>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=LMCZvGesRz8>
- ✓ Seltzer, K. Bentley, T. (1999) The Creative Age: Knowledge and Skills for the New Economy
- ✓ Ghid practic : „O viziune nouă pentru clasa mea” - Proiect Erasmus+

TIPURI DE ACTIVITĂȚI PRACTICE ÎN PREDAREA PSIHOLOGIEI ÎN ERA DIGITALĂ

Popescu Ioana-Mirela, profesor consilier școlar, CJRAE Alba

Copiii și adolescenții de astăzi cresc într-o eră digitală în continuă schimbare, care este diferită în multe feluri față de cea a generațiilor anterioare, inclusiv părinții și bunicii lor. Tehnologiile digitale au devenit o prezență omniprezentă în casele noastre, în birouri și în școli. Cu toate acestea, atunci când sunt utilizate în mod adecvat și cu discernământ, tehnologia și media pot juca un rol benefic în sprijinirea procesului de învățare și în dezvoltarea relațiilor.

Este important să recunoaștem că tehnologia poate aduce o serie de experiențe plăcute și captivante, care pot optimiza potențialul de învățare și dezvoltare a copiilor și adolescenților. Aceste experiențe pot sprijini relațiile lor, atât cu adulții, cât și cu colegii lor. De exemplu, prin intermediul tehnologiei și al mediilor digitale, copiii pot avea acces la resurse educaționale bogate și interactive, cum ar fi aplicații și platforme online special concepute pentru învățare. Aceste resurse pot facilita o înțelegere mai profundă a subiectelor și pot stimula implicarea activă în procesul de învățare (Rad și Egerău, 2020).

În era digitală, tehnologia a devenit un instrument esențial în predarea psihologiei. Prin intermediul platformelor online, aplicațiilor mobile și a realității virtuale, profesorii pot crea experiențe interactive și captivante pentru elevi. De la simulări virtuale ale experimentelor și studiilor de caz la utilizarea aplicațiilor de monitorizare a stării emoționale, tehnologia oferă oportunități nelimitate pentru a aduce conceptele psihologice la viață și a îmbunătăți înțelegerea acestora.

Predarea psihologiei nu se rezumă doar la transmiterea de cunoștințe teoretice, ci și la dezvoltarea abilităților practice. Prin implicarea în activități practice, precum jocuri de rol, studii de caz și observații în teren, se facilitează aplicarea conceptelor teoretice în contexte reale. Astfel, elevii devin implicați activ în procesul de învățare, dezvoltând abilități de gândire critică, analiză și rezolvare de probleme.

Exemple de activități practice în predarea psihologiei:

1. **Studii de caz:** Elevii pot fi implicați în analiza și rezolvarea unor cazuri reale sau fictive, în care să aplice conceptele și teoriile psihologice într-un context specific. În urma analizei studiilor de caz, elevii pot realiza o prezentare conceptuală a cazului folosind aplicații online, precum Canva. Această activitate poate fi utilizată în predarea lecțiilor din capitolul „Structura și dezvoltarea personalității”.

2. **Jocuri de rol:** Prin intermediul jocurilor de rol, elevii pot experimenta diverse roluri și situații, dezvoltându-și empatia și înțelegerea perspectivelor diferite. De asemenea, pot fi utilizate jocuri de rol pentru a înțelege efectele stereotipurilor sau pot fi simulate situații de luare a deciziilor în contexte sociale complexe. Acest tip de activitate poate fi utilizată în predarea lecțiilor din capitolul „Conduita psihologică”.
3. **Jocuri și simulări interactive:** Prin utilizarea jocurilor și a simulărilor interactive, elevii pot învăța prin experiență despre concepte și procese psihologice. Există aplicații și dispozitive mobile care pot fi utilizate pentru a monitoriza starea emoțională a elevilor. Acestea permit elevilor să înțeleagă și să monitorizeze propriile emoții și să identifice modele și tendințe în starea lor emoțională. Exemple de astfel de aplicații sunt: MoodPath - o aplicație mobilă care ajută utilizatorii să monitorizeze și să înțeleagă mai bine starea lor emoțională. Utilizatorii completează în mod regulat chestionare despre starea lor emoțională și comportament, iar aplicația oferă feedback și sugestii pentru gestionarea stresului și îmbunătățirea stării emoționale și Daylio - o aplicație mobilă de jurnalizare a emoțiilor care permite utilizatorilor să înregistreze și să urmărească emoțiile lor zilnice. Utilizatorii pot alege dintr-o gamă largă de emoții și pot adăuga note și activități asociate cu acele emoții. Aceste instrumente pot fi integrate în activitățile de auto-reflecție și dezvoltare personală. Mai mult, elevii pot urmări videoclipuri educaționale care ilustrează concepte și studii psihologice, interviuri cu experți în domeniu sau documentare care explorează aspecte relevante ale psihologiei. Aceste resurse oferă exemple concrete și stimulează implicarea activă a elevilor.
4. **Analiza filmelor sau serialelor:** Elevii pot fi încurajați să urmărească filme sau seriale care abordează teme psihologice relevante, cum ar fi tulburările de anxietate, depresie sau conflicte interpersonale. După vizionare, pot fi organizate discuții în clasă pentru a analiza și interpreta aspectele psihologice prezentate în conținutul vizionat. Elevii pot fi împărțiți în grupuri mici pentru a reflecta și răspunde la întrebări.
5. **Proiecte creative:** Elevii pot fi încurajați să realizeze proiecte creative care să îmbine aspecte psihologice cu abilitățile artistice. De exemplu, pot crea colaje, prezentări vizuale sau videoclipuri care să reflecte concepte psihologice, cum ar fi procesele psihice studiate și importanța lor în viața de zi cu zi sau etape în dezvoltarea umană. Aceste proiecte pot fi apoi prezentate și discutate în clasă și expuse pe holurile școlii în Săptămâna Sănătății Mentale.

Pe lângă aceste tipuri de activități care pot fi utilizate în predarea psihologiei, există o multitudine de aplicații care pot fi utilizate la finalul orelor de predare în vederea consolidării, dar și verificării informațiilor dobândite pe parcursul lecțiilor. Există aplicații și platforme de întrebări și răspunsuri, cum ar fi Kahoot sau Quizizz, care pot fi utilizate pentru a crea jocuri interactive și

competiții în clasă. Aceste platforme permit elevilor să răspundă rapid la întrebări și să primească feedback în timp real, încurajându-i să-și consolideze cunoștințele și să participe activ în procesul de învățare.

Elevii învață mai bine și rețin informațiile mai eficient atunci când sunt implicați în activități practice. Predarea practică oferă oportunități de aplicare și experimentare directă a conceptelor teoretice, ceea ce poate consolida înțelegerea și memorarea informațiilor. Predarea practică a psihologiei la liceu este esențială pentru a permite elevilor să aplice și să experimenteze conceptele teoretice în contexte reale. Această abordare îi ajută pe elevi să dezvolte competențe practice, să-și dezvolte gândirea critică și să-și consolideze înțelegerea subiectului (Yilmaz, 2016).

Bibliografie

Rad, D., & Egerău, A. (2020). Digitizare, digitalizare și transformare digitală din perspectivă sociologică, psihologică și educațională. Vulnerabilități în asistența socială (57-71). Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.

Yilmaz, K. (2016). The effects of hands-on learning on achievement and motivation. *Journal of Baltic Science Education*, 15(3), 331-342.

STRATEGII DIDACTICE DE TIP COLABORATIV ÎN PREDAREA PSIHOLOGIEI

Prof. consilier NICULINA PROZORIANU, CJRAE BN

Învățarea colaborării este o competență socială ce caracterizează acțiunea socială în societatea postmodernă și care trebuie inițiată în școală, și -în același timp- un element cheie în devenirea individului. Nu interesează dacă școala reflectă societatea sau societatea reflectă școala, dar contează faptul că școala nu este numai un teritoriu al cunoștințelor academice, ci și unul al experiențelor practice și al relațiilor interumane. S-a constatat că învățarea cooperativă sporește randamentul procesului de învățare, îmbunătățește memorarea și creația, generează relații pozitive între elevi, dezvoltă sănătatea psihică și respectul față de sine. (Flueraș, 2003)

Învățarea prin colaborare poate fi studiată prin opoziție cu **învățarea competitivă** (elevii se confruntă unii cu alții pentru obținerea unui calificativ bun și numai unii dintre ei ating succesul) și cu **învățarea individualistă** (elevii studiază independent pentru a îndeplini obiectivele de studiu, fără să relaționeze cu ceilalți colegi) „În cazul situațiilor de învățare competitive indivizii caută rezultate care le sunt benefice numai lor și neprofitabile celorlalți. Învățarea competitivă reprezintă canalizarea eforturilor elevului în scopul învățării mai rapide și mai performante în relație cu colegii de clasă. Elevul consideră că își poate atinge obiectivele dacă și numai dacă ceilalți colegi de clasă ratează atingerea lor.” (Johnson & Johnson, 1999) „Învățarea individualistă desemnează modul de studiu individual cu scopul ca rezultatele acestuia să atingă un anumit standard, independent de eforturile colegilor. Există două tipuri de interdependență socială: de tip cooperativ și de tip competitiv. Absența interdependenței sociale are ca rezultat canalizarea spre eforturi individuale în procesul instructiv.” (Johnson & Johnson, 1999)

Astfel, învățarea competitivă generează conflicte, comportamente agresive și o interacțiune slabă între elevi; limitează comunicarea la strictul necesar; determină neîncrederea în ceilalți; amplifică teama și sporește anxietatea elevilor; încurajează egoismul; stimulează efortul și productivitatea elevului. Învățarea cooperativă stimulează interacțiunea între elevi; generează sentimente de acceptare, simpatie și prietenie; încurajează comportamente de facilitare a succesului celorlalți; determină creșterea stimei de sine și încrederea în forțele proprii; diminuează anxietatea și intensifică atitudinile pozitive față de școală și educatori.

Învățarea prin colaborare are o lungă istorie. De foarte mult timp profesorii și-au încurajat elevii să lucreze împreună, să dezbată în grup probleme, să se ajute unii pe alții. Însă atunci aceste activități erau informale, nestructurate; în secolul al XX-lea asistăm la o amplă dezvoltare și cercetare

a acestei vechi tehnici de lucru. Mobilul ce a „obligat” indirect la dezvoltarea unei strategii de cooperare a fost nevoia de integrare și acceptare a grupurilor de etnii și rase diferite, precum și -în unele cazuri- îmbunătățirea nivelului cunoștințelor elevilor și perceperea pozitivă a elevilor cu nevoi speciale integrați în clasele normale.

Există în literatura de specialitate mai multe definiții. Astfel, Johnson, Johnson, & Holubec (1998) susțin că „**cooperarea** reprezintă lucrul în comun pentru îndeplinirea unor țeluri comune. În cadrul situațiilor de cooperare, indivizii se află în căutarea unor rezultate benefice pentru ei și pentru toți membrii grupului respectiv. **Învățarea prin cooperare** reprezintă utilizarea, ca metodă instrucțională, a grupurilor mici de elevi, astfel încât aceștia să poată lucra împreună, urmând ca fiecare membru al grupului să-și îmbunătățească performanțele proprii și să contribuie la creșterea performanțelor celorlalți membri ai grupului.”

Hugo Reading definește cooperarea astfel: „un lanț de interacțiuni sau rețea de interacțiuni pentru atingerea unui scop comun a cărui reușită este posibilă ori tuturora ori nici unuia dintre participanți”(Chelcea, 1990, p.43). Slavin afirmă că: „învățarea prin cooperare se referă la o varietate de metode de predare în care elevii lucrează în grupuri mici pentru a se ajuta unii pe alții în învățarea conținutului academic. În clasele cooperante, se așteaptă ca elevii să se ajute unii pe alții, să discute unii cu alții, să-și verifice nivelul curent de cunoaștere și să umple lacunele în înțelegere unii altora”. (Berce, 2005, p.27)

În cadrul învățării „într-un context cooperant elevii realizează că în grupul de învățare – la fel ca și în viață – fiecare poate să contribuie cu ceva și că o singură persoană nu poate face totul. Pentru ca grupurile cooperante să fie eficiente sunt necesare activități care să angajeze membrii în construirea echipei. A așeza studenții unii lângă alții în grupuri de câte 4-5 nu înseamnă că ei vor coopera. Studenții trebuie să învețe deprinderi interpersonale și de lucru în grupuri mici pentru a asigura o înaltă calitate cooperării, după cum în aceeași măsură – trebuie să fie motivați să le folosească” (Berce, 2003, p.122). Sintetizând, o cooperare eficientă presupune: existența unui scop comun, acțiunea unitară a participanților, încredere și suport între membrii, grijă pentru reușita personală, dar și a celorlalți.

„Învățarea cooperativă este o metodă didactică bazată pe organizarea, în funcție de obiectivele operaționale bine stabilite, a unei munci colective fondate pe complementaritate, orientată spre asigurarea aspectului social al învățării și care vizează dezvoltarea deprinderilor de comunicare interpersonală, a interacțiunilor, competențelor și comportamentelor sociale ale elevilor” (Ionescu, M., Radu, I., 2001). Scopul cooperării vizează astfel atât dezvoltarea comportamentelor sociale ale elevilor, cât și îmbunătățirea performanțelor lor cognitive. Pavel Popescu afirma că – cooperarea stimulează potențialul interacțional și productiv al grupului (Chelcea, 1990).

Berce (2003) realizează o distincție între metoda muncii în grup și învățarea prin cooperare. Astfel, munca în grup este desfășurată de un colectiv restrâns de elevi, organizați pentru realizarea unor sarcini comune. Răduț-Taciu (2003, p. 47) definește termenul de grup de învățare autonomă ca „un ansamblu constituit din elevi în mod deliberat, pentru a răspunde unui scop didactic precis: creșterea eficienței actului de predare-învățare”. Cooperarea este mai mult decât lucrul în comun pentru realizarea unor sarcini date. Elevii aparținând unui grup cooperant sunt responsabili nu doar pentru propria învățare, ci și pentru modul în care și ceilalți parteneri ai echipei sale și-au însușit acel material. Când elevii lucrează în echipe cooperante în care „toți sunt pentru unu” și „unu pentru toți”, membrii echipei primesc suport atât în planul cunoașterii, cât și în plan emoțional, aceasta ajutându-i să depășească obstacolele cu care se confruntă în școală. De asemenea trebuie făcută o altă distincție: între cooperare și colaborare. Cooperarea (axată pe procesul de realizare a sarcinilor) este o formă de interacțiune superioară în cadrul învățării incluzând colaborarea (axată pe sarcini). (Crenguța Oprea, 2003)

Cercetătorii au dezvoltat trei teorii ale învățării prin cooperare. Prima, emisă de **Johnson și Johnson** (1999) include un criteriu de definire a grupului în cazul acestei metode instructionale, ce se bazează pe cinci elemente: interdependența pozitivă, responsabilitatea individuală, interacțiunea promotorie (față în față), analiza activității de grup, dezvoltarea deprinderilor interpersonale în cadrul grupurilor mici.

Modelul lui Slavin împarte metodele de învățare prin cooperare în două categorii largi. Una poate fi numită *metode de studiu în grup (group study methods)*, în cadrul căreia elevii lucrează împreună pentru a se ajuta reciproc să stăpânească un corpus de informații sau deprinderi relativ bine definite. Cealaltă categorie este numită în mod obișnuit *învățarea prin proiecte instructionale de grup* sau *învățarea activă*. Aceasta expune un ansamblu de metode care se referă la implicarea elevilor, în timpul orelor, la realizarea unor proiecte comune: un experiment, un raport scris asupra unui subiect, o planșă, etc.

Modelul lui Cohen propune patru caracteristici pentru instrucția în clasă: stabilirea unor sarcini de lucru cu final deschis, care implică învățarea prin descoperire și care pun accentul pe activități mentale de tip superior; stabilirea unor sarcini de grup care necesită reacția celorlalți membri ai grupului; stabilirea de sarcini multiple care se raportează la o temă unică de natură intelectuală; atribuirea de roluri diverșilor membri ai grupului.

Teoria interdependenței sociale (Koffka, Lewin, Deutsch, Cohen, Johnson&Johnson, Sharan, Aronson) susține că interdependența există atunci când indivizii împărtășesc scopurile comune și rezultatele fiecărui individ sunt dependente de acțiunile celorlalți, acțiunile unei persoane putând promova succesul altora.

Perspectiva teoriilor behavioriste (Skinner, Bandura, Slavin, Johnson&Johnson) este focalizată pe analiza de obiective cooperative care crează structuri în care singurul mod în care membrii își pot atinge obiectivele este dacă grupul are succes. Teoriile behavioriste construiesc recompensele grupului în cadrul metodelor de învățare prin cooperare. În cadrul acestor metode se pot oferi recompense bazate pe evaluarea produsului unic al grupului (acordarea unui scor mediu echipei) sau recompense de grup bazate pe evaluarea individuală a membrilor săi.

Teoriile cognitiviste (Piaget, Vâgotski, Kuhn, Webb, Dansereau) susțin că interacțiunile între elevi conduc la o mai bună procesare mentală a informațiilor și deci la îmbunătățirea rezultatelor elevilor. (Berce, 2005)

“Organizarea activității școlare fie în formă frontală ori colectivă (de muncă cu întregul colectiv al clasei, al anului de studiu etc.), fie în echipe (microgrupuri) sau individuală, ori combinatorie, ca cea sugerată de experimentul team teaching (bazată, între altele, pe o grupare flexibilă și mobilă a elevilor cu treceri de la activități cu grupuri mari, la acțiuni în grupuri mici, omogene și apoi la activități individuale) reclamă în mod inevitabil o metodologie adecvată acestor forme organizatorice.” (Ioan Cerghit, 1997, p. 36)

Metodele de învățământ (“odos” = cale, drum; “metha” = către, spre) reprezintă căile folosite în școală de către profesor în a-i sprijini pe elevi să descopere viața, natura, lumea, lucrurile, știința. Ele sunt totodată mijloace prin care se formează și se dezvoltă priceperile, deprinderile și capacitățile elevilor de a acționa asupra naturii, de a folosi roadele cunoașterii transformând exteriorul în facilități interioare, formându-și caracterul și dezvoltându-și personalitatea. “Calitatea pedagogică a metodei didactice presupune transformarea acesteia dintr-o cale de cunoaștere propusă de profesor într-o cale de învățare realizată efectiv de preșcolar, elev, student, în cadrul instruirii formale și nonformale, cu deschideri spre educația permanentă.” (Sorin Cristea, 1998, p. 303)

Dezideratele de modernizare și de perfecționare a metodologiei didactice se înscriu pe direcțiile sporirii caracterului activ al metodelor de învățământ, în aplicarea unor metode cu un pronunțat caracter formativ, în valorificarea noilor tehnologii instructivale (e-learning), în contaminarea și suprapunerea problematizării asupra fiecărei metode și tehnici de învățare, reușind astfel să se aducă o însemnată contribuție la dezvoltarea întregului potențial al elevului.

Cerința primordială a educației progresiviste, cum spune Jean Piaget, este de a asigura o metodologie diversificată bazată pe îmbinarea activităților de învățare și de muncă independentă, cu activitățile de cooperare, de învățare în grup și de muncă interdependentă. Deși învățarea este eminentă o activitate proprie, ținând de efortul individual depus în înțelegerea și conștientizarea semnificațiilor științei, nu este mai puțin adevărat că relațiile interpersonale, de grup sunt un factor indispensabil apariției și construirii învățării personale și colective. După funcția didactică principală putem clasifica metodele și tehnicile interactive de grup astfel:

Metode de predare-învățare interactivă în grup:

Metoda predării/învățării reciproce (Reciprocal teaching – Palinscar);

Metoda Jigsaw (Mozaicul);

Metoda schimbării perechii (Share-Pair Circles);

Metoda piramidei;

Metode de fixare și sistematizare a cunoștințelor și de verificare:

Harta cognitivă sau harta conceptuală (Cognitive map, Conceptual map)

Diagrama cauzelor și a efectului;

Tehnica florii de nufăr (Lotus Blossom Technique);

Metode de rezolvare de probleme prin stimularea creativității:

Brainstorming;

Starbursting (Explozia stelară);

Metoda Pălăriilor gânditoare (Thinking hats – Edward de Bono);

Masa rotundă;

Studiul de caz;

Phillips 6/6;

Tehnica 6/3/5;

Metoda Frisco;

Sinectica;

Metode de cercetare în grup:

Tema sau proiectul de cercetare în grup;

Experimentul pe echipe;

Portofoliul de grup;

Strategiile didactice bazate pe învățarea prin cooperare mai pot fi clasificate - după momentele cadrului constructivist pentru promovarea gândirii critice - astfel : *strategii specifice evocării* (brainstormingul, Masa rotundă, “Gândiți-Lucrați în perechi-Comunicați”, « Mai multe capete la un loc »), *strategii specifice realizării/constituirii sensului* (Predarea reciprocă, Lectura în perechi-rezumat în perechi), *strategii specifice reflecției* (Colțurile, Mâna oarbă, Răspunsul prin rotație), strategii complexe (Mozaic II). (Flueraș, 2002)

Mai jos sunt descrise detaliat câteva metode și tehnici de învățare prin cooperare.

Masa rotundă este o tehnică de învățare prin cooperare care este indicată a fi folosită în grupuri mici de elevi. O variantă presupune trecerea de la un elev la altul, într-un sens bine stabilit, a unei hârtii și a unui creion. Fiecare elev va nota cu acest creion și pe această hârtie informațiile, ideile, soluțiile sale. O alta variantă cere ca fiecare elev să aibă un creion de altă culoare, hârtia fiind aceea care va trece de la un elev la altul. Iar o altă variantă impune elevilor să treacă la ceilalți elevi din

grup pentru a colecta răspunsurile acestora, a-și comunica propriul răspuns și a-l compara cu al celorlalți pentru a elabora - dacă este necesar – un răspuns mai bun.

Practicarea acestei tehnici presupune : formularea unei întrebări sau probleme de către profesor, formularea individuală a răspunsurilor și colectarea acestora prin una dintre modalitățile de mai sus. Forma orală a mesei rotunde este « Cercul ».

Gândiți-Lucrați în perechi-Comunicați este o modalitate simplă și rapidă de învățare care poate fi folosită de mai multe ori în timpul unei prelegeri sau lecturi pentru a dezbate o problemă interesantă sau pentru a reflecta la textul respectiv, beneficiind însă de ajutorul unui coleg.

Anticipat, profesorul pregătește o întrebare cu mai multe răspunsuri posibile la care elevii vor formula individual și în scris un răspuns scurt pe care îl vor citi unui partener pe care l-au găsit singuri sau le-a fost desemnat. Citindu-și răspunsurile unul altuia, vor încerca să elaboreze un răspuns comun integrând răspunsurile individuale. Profesorul va cere apoi câtorva perechi să rezume în aproximativ 30 secunde discuțiile pe care le-au purtat. Puteți prelungi activitatea cerând perechilor să facă echipă cu o altă pereche pentru a discuta problema în continuare și a identifica, poate, soluții sau perspective noi. Și în acest caz, un reprezentant al celor două perechi va rezuma discuțiile purtate. Noile ghiduri decupează activitatea celor două perechi sub numele «Gândiți-Lucrați în perechi-Lucrați câte patru».

O extensie a procedurii «Gândiți-Lucrați în perechi-Comunicați» este procedura «Rezumați-Lucrați în perechi-Comunicați» utilizată după lectura unui text sau după discutarea unei teme, deci în reflecție. Folosirea acestui procedeu presupune următoarele :

- elevii se gândesc la textul citit ;
- rezumă individual textul în două-trei fraze ;
- prezintă rezumatul partenerului lor ;
- partenerul va face același lucru ;
- se discută, în perechi, asemănările și deosebirile dintre cele două rezumate ;
- dacă este cazul, pot întocmi în comun un rezumat care să includă cele mai bune opinii din cele două rezumate sau pot să își prezinte rezumatul unei alte perechi, discutând asemănările și deosebirile dintre rezumate, sau să îl prezinte direct întregii clase.

Mai multe capete la un loc – strategia vizează învățarea prin cooperare putând fi utilizată în toate momentele cadrului. Momentele aplicării sunt : constituirea grupurilor din 3-4 elevi ; atribuirea unui număr fiecărui membru al grupului ; enunțarea unei întrebări sau prezentarea unei probleme ; formularea, în mod individual, a unui răspuns sau identificarea unei soluții ; se discută în grup răspunsul fiecăruia și se formulează un răspuns al grupului ; profesorul spune un număr, iar elevul care posedă acel număr va prezenta clasei discuțiile din grupul lor.

Lectura în perechi – rezumate în perechi – strategia este utilă pentru textele dense și la disciplinele care folosesc materiale complicate și bogate în informații. Practicarea ei în perechi

permite o mai rapidă/profundă înțelegere a textului. Etapele practicării ei în ordinea desfășurării procesului sunt :

- a) formarea perechilor ;
- b) fiecărei perechi îi va fi atribuit un număr : 1, 2, 3, 4 – numărul perechilor va fi egal cu numărul fragmentelor în care este divizat textul ce urmează a fi lecturat)
- c) perechile vor forma un grup, astfel încât întregul text să fie acoperit. Dacă, spre exemplu, textul are 4 fragmente grupul va fi constituit din 4 perechi. Astfel, perechea numărul 1 va avea secțiunea nr.1, perechea nr. 2 – secțiunea nr. 2 etc. deoarece fiecare elev din pereche va trebui să joace rolul de reporter și pe cel de interlocutor, secțiunea fiecărei perechi va fi divizată pentru a permite acest lucru. *Reporterul* citește fragmentul, după lectura căruia, îi va rezuma partenerului, cu cuvinte proprii, conținutul acestuia. *Interlocutorul* citește fragmentul colegului său, ascultă reporterul, îi pune întrebări pentru a clarifica aspectele confuze, apoi împreună, rezumă întreaga secvență pentru a putea fi prezentată perechilor care nu au această secvență și nu o cunosc. Rezumarea se poate face verbal sau în scris, prin desene sau schițe.
- d) Fiecare pereche va prezenta partea care i-a revenit. Dacă în toată clasa s-au constituit cel puțin 2-3 grupuri formate din 4 perechi, același conținut va fi auzit de 2-3 ori, cu deosebiri date de personalitatea fiecărei perechi.
- e) Prezentările vor fi însoțite de aplauze.

Colțurile – lectura unui text în clasă, o prelegere, vizionarea unui film, enunțarea unei teme pentru acasă, pot fi urmate de «colțuri», aceasta fiind o activitate prin colaborare menită să genereze dezbateri. După alegerea temei, elevii vor reflecta asupra ei pentru a formula în final o concluzie. Fiecare elev va exprima un anumit punct de vedere pe care îl va scrie, deopotrivă cu argumentele care i se par cele mai convingătoare. Profesorul va realiza o listă care va sumariza toate aceste opinii. Elevii se vor orienta fizic în favoarea unei opinii, formând grupuri și chimbând argumente. Un grup va ocupa un colț al încăperii, altul un alt colț etc. Fiecare grup va întocmi o listă cu cele mai tari argumente, reprezentativă pentru grup și va alege unul sau doi purtători de cuvânt, care vor reprezenta grupul la dezbateri. Dezbaterile propriu-zise va fi urmată de o rezumare a punctelor de vedere și a argumentelor de către fiecare grup. În final fiecare elev își va exprima în scris poziția și argumentele. Dacă urmează a se elabora o lucrare, trebuie să se țină seama și de contraargumente, acestea trebuind demontate.

Mâna oarbă – este o strategie de învățare prin cooperare, care poate fi folosită în predarea unor discipline diverse. Elementul esențial al strategiei este seriozitatea cu care este lecturat un text pentru o înțelegere profundă, exprimată printr-o descriere clară, realizată de către fiecare participant, a fragmentului ce i-a revenit, descriere prezentată colegilor de grup. De asemenea căutarea indicilor care să le permită identificarea unei posibile logici pentru uniunea fragmentelor, pentru

conștientizarea strategiei utilizate (a planului folosit) și pentru stabilirea contribuției fiecăruia la rezolvarea problemei. Profesorul imparte materialul în mai multe părți, fiecărui elev din grup revenindu-i o parte. Se recomandă ca numărul membrilor grupului să fie egal cu numărul părților în care a fost împărțit textul. Fiecare elev va studia fragmentul ce i-a revenit pentru a fi capabil să îl prezinte colegilor din grup, fără ca aceștia să aibă posibilitatea de a-l citi sau de a-l cunoaște într-un fel. Scopul prezentării este de a reconstitui integral materialul original numai din prezentările facute de fiecare membru al grupului. După organizarea materialului, elevii discută aspectele/problemele pe care acesta le include și implicațiile lor. Materialul poate fi ulterior restructurat, dacă în urma discuțiilor se impune acest lucru.

Răspunsul prin rotație sau «recenzia prin rotație» este un exercițiu inclus în grupul strategiilor de învățare prin cooperare. Esența acestei metode constă în formularea unor răspunsuri la întrebările scrise de profesori pe coli separate de hârtie. Fiecare grup format din 4-5 elevi pleacă la coala al cărui număr îl are, citește întrebarea și se va formula răspunsul în grup. La semnalul profesorului elevii se vor muta la coala următoare, citesc întrebarea și răspunsul scris de grupurile care au vizitat coala anterior și formulează un răspuns al grupei. Algoritmul se va repeta până vor ajunge la prima din întrebările puse.

Mozaic II presupune următorii pași :

I. Activitatea în grupul «casă»

- lectura individuală și integrală a textului ;
- membrii grupului primesc numere (vor fi atâția membri în grup câte fișe de expert sunt) ;
- se distribuie fișele de expert ;
- individual, identifică răspunsul în text și răspund în scris la întrebări ;

II. Activitatea în grupul de «experți»

- formarea grupului de experți ;
- stabilirea unui moderator al grupului de experți ;
- discutarea sensului întrebărilor și a răspunsurilor individuale ;
- formularea în scris a răspunsului grupului și notarea acestuia de către fiecare. Răspunsul poate fi organizat în scheme grafice sau în propoziții ; important este să îl ajute pe expert să realizeze o prezentare eficientă ;

III. Activitatea în grupul «casă»

- revenirea în grupul casă ;
- prezentarea de către fiecare expert a întrebărilor și a răspunsurilor pe rând în ordinea fișelor de expert ;
- membrii grupului îi pun întrebări ;
- expertul pune întrebări colegilor până se convinge că au învățat secvența ce i-a revenit ;

-fiecare grup casă pregătește un material ;

IV. Activitatea cu întreg grupul

-eseul de 10 minute ;

-evaluarea procesului : fiecare participant va scrie cu ce a contribuit la discuție (eventual cum ar fi putut contribui personal pentru ca activitatea să se desfășoare mai bine).

Tehnica 6 / 3 / 5

Tehnica 6/3/5 este asemănătoare brainstorming-ului. Ideile noi însă se scriu pe foile de hârtie care circulă între participanți, și de aceea se mai numește și metoda brainwriting. Tehnica se numește 6/3/5 pentru că există:

- 6 membri în grupul de lucru, care notează pe o foaie de hârtie câte
- 3 soluții fiecare, la o problemă dată, timp de
- 5 minute (însușind 108 răspunsuri, în 30 de minute, în fiecare grup)

Etapale metodei 6/3/5:

I. Împărțirea clasei în grupe a câte 6 membri fiecare.

II. Formularea problemei și explicarea modalității de lucru.

Elevii/studentii primesc fiecare câte o foaie de hârtie împărțită în trei coloane.

III. Desfășurarea activității în grup.

În această etapă are loc o îmbinare a activității individuale cu cea colectivă. Pentru problema dată, fiecare dintre cei 6 participanți, are de notat pe o foaie, 3 soluții în tabelul cu 3 coloane, într-un timp maxim de 5 minute. Foile migrează apoi de la stânga spre dreapta până ajung la posesorul inițial. Cel care a primit foaia colegului din stânga, citește soluțiile deja notate și încearcă să le modifice în sens creativ, prin formulări noi, adaptându-le, îmbunătățindu-le și reconstruindu-le continuu.

IV. Analiza soluțiilor și reținerea celor mai bune.

Se centralizează datele obținute, se discută și se apreciază rezultatele.

Avantajele aplicării tehnicii 6/3/5 sunt următoarele:

- oferă elevilor mai puțin comunicativi posibilitatea de a se exprima;
- similar brainstorming-ului, stimulează construcția de „idei pe idei”;
- încurajează solidaritatea în grup și competiția între grupuri, îmbinând munca individuală cu cea de echipă;
- are caracter formativ-educativ, dezvoltând atât spiritul de echipă cât și procesele psihice superioare (gândirea cu operațiile ei: analiza ideilor emise de ceilalți, comparația, sinteza, generalizarea și abstractizarea; dezvoltă imaginația, creativitatea, calitățile atenției etc);

Dezavantajele rezultă din constrângerea participanților de a răspunde într-un timp fix. De asemenea, pot exista fenomene de contagiune negativă între răspunsuri. Elevii/studentii pot fi influențați de soluțiile anterioare, intrând într-un blocaj creativ.

Philips 6 / 6

Metoda Philips 6/6 a fost elaborată de către profesorul de literatură J. Donald Philips (de unde provine și numele) care a testat-o la Universitatea din Michigan. Este similară brainstorming-ului și tehnicii 6/3/5, însă se individualizează prin limitarea discuției celor 6 participanți la 6 minute. Acest fapt are ca scop intensificarea producției creative, ca și în cazul tehnicii 6/3/5.

Etapele metodei Philips 6/6:

1. Constituirea grupurilor de câte 6 (4 membri + 1 secretar + 1 conducător de grup). Secretarul fiecărui grup are în plus, sarcina de a consemna ideile colegilor. Conducătorul este cel care dirijează dezbateră în cadrul grupului și prezintă concluziile.
2. Înmânarea temei/problemei ce urmează a fi dezbătută în particular, de către fiecare grup și motivarea importanței acesteia.
3. Desfășurarea discuțiilor pe baza temei, în cadrul grupului, timp de 6 minute. Acestea pot fi libere, în sensul că fiecare membru propune un răspuns și la sfârșit se rețin ideile cele mai importante sau pot fi discuții progresive în care fiecare participant expune în cadrul grupului său o variantă care e analizată și apoi se trece la celelalte idei.

4. Colectarea soluțiilor elaborate.

Conducătorii fiecărui grup expun ideile la care au ajuns sau ele sunt predate în scris coordonatorului colectivului (profesorului).

5. Discuția colectivă este urmată de decizia co-lectivă în ceea ce privește soluția finală, pe baza ierarhizării variantelor pe tablă.

6. Încheierea discuției se face în urma prezentării din partea profesorului a concluziilor privind participarea la desfășurarea activității și a eficienței demersurilor întreprinse.

Avantajele metodei Philips 6/6 sunt similare brainstorming-ului și tehnicii 6/3/5, în ceea ce privește facilitarea comunicării, obținerea într-un timp scurt a numeroase idei, prin intensificarea demersului creativ și prin stimularea imaginației tuturor participanților. Ea permite întărirea coeziunii grupului și angajează elevii/studentii în (auto)evaluare. Cooperarea din interiorul echipei se îmbină cu competiția dintre grupuri.

Dezavantajele apar atunci când numărul elevilor nu este multiplu de 6 și mai pot fi create de limita de timp impusă, de 6 minute.

Metoda piramidei

Metoda piramidei sau metoda bulgărelui de zăpadă are la bază împletirea activității individuale cu cea desfășurată în mod cooperativ, în cadrul grupurilor. Ea constă în încorporarea activității fiecărui membru al colectivului într-un demers colectiv mai amplu, menit să ducă la soluționarea unei sarcini sau a unei probleme date.

Fazele de desfășurare a metodei piramidei:

1. Faza introductivă: profesorul expune datele problemei în cauză;
2. Faza lucrului individual: elevii lucrează pe cont propriu la soluționarea problemei timp de cinci minute. În această etapă se notează întrebările legate de subiectul tratat.
3. Faza lucrului în perechi: elevii formează grupe de doi elevi pentru a discuta rezultatele individuale la care a ajuns fiecare. Se solicită răspunsuri la întrebările individuale din partea colegilor și, în același timp, se notează dacă apar altele noi.
4. Faza reuniunii în grupuri mai mari. De obicei se alcătuiesc două mai grupe, aproximativ egale ca număr de participanți, alcătuite din grupele mai mici existente anterior și se discută despre soluțiile la care s-a ajuns. Totodată se răspunde la întrebările rămase nesoluționate.
5. Faza raportării soluțiilor în colectiv. Întreaga clasă, reunită, analizează și concluzionează asupra ideilor emise. Acestea pot fi trecute pe tablă pentru a putea fi vizualizate de către toți participanții și pentru a fi comparate. Se lămuresc și răspunsurile la întrebările nerezolvate până în această fază, cu ajutorul conducătorului (profesorul);
6. Faza decizională. Se alege soluția finală și se stabilesc concluziile asupra demersurilor realizate și asupra participării elevilor/studentilor la activitate.

Ca și celelalte metode care se bazează pe lucrul în perechi și în colectiv, metoda piramidei are *avantajele* stimulării învățării prin cooperare, al sporirii încrederii în forțele proprii prin testarea ideilor emise individual, mai întâi în grupuri mici și apoi în colectiv. Dezvoltă capacitatea de a emite soluții inedite la problemele și sarcinile apărute, precum și dezvoltarea spiritului de echipă și întrajutorare.

Dezavantajele înregistrate sunt de ordin evaluativ, deoarece se poate stabili mai greu care și cât de însemnată a fost contribuția fiecărui participant.

BIBLIOGRAFIE

- Berce, C., *Abilitarea studenților cu deprinderi de cooperare* în Bernat, S., Chiș, V., (2003) *Noua paradigmă universitară centrarea pe client*, Cluj-Napoca, Presa Universitară Clujeană;
- Berce, C., *Introducere în problematica învățării prin cooperare* în Ionescu, M., Berce, C., Buda, C., (2005), *Preocupari actuale în științele educației*, Cluj-Napoca, Eikon;
- Bocoș, M., (2002), *Instruire interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune*, Cluj-Napoca, Editura Presa Universitară Clujeană;
- Callahan, William, *Cooperative Learning*: <http://fp.uni.edu/rac/col/index.html>
- Candler, Laura, *Teaching Social Skills*:
<http://home.att.net/~clnetwork/socialsk.htm>
- Crenguța Oprea, 2003:
<http://www.unibuc.ro/eBooks/StiinteEDU/CrengutaOprea/cap4>

- Chelcea, S., (1990), *Psihosociologia cooperării și întraajutorării umane*, București, Ed. Militară;
- Flueraș, V., (2003), *Paideia și gândire critică*, Cluj-Napoca, Casa Cărții de Știință;
- Flueraș, V., (2005), *Teoria și practica învățării prin cooperare*, Cluj-Napoca Casa Cărții de Știință;
- Ionescu, M. (2003), *Instrucție și educație. Paradigme, orientări, modele, strategii*, Cluj-Napoca, Garamond;
- Ionescu, M., Radu, I., (coord), (2001), *Didactica modernă*, Cluj-Napoca, Ed. Dacia;
- Johnson & Johnson, (1999): <http://www.newhorizons.org/>
<http://fp.uni.edu/rac/col/index.html>
- Johnson, Johnson & Holubec, 1998: <http://fp.uni.edu/rac/col/index.html>
<http://www.newhorizons.org/>
- Răduț-Taciu, R., (2003), *Individualitate și grup în lecția modernă*, Cluj-Napoca, Casa Cărții de Știință;

CLASA RĂSTURNATĂ/FLIPPED CLASSROOM- METODĂ DE PREDARE-ÎNVĂȚARE DE TIP BLENDED LEARNING

Rusu Mihaela-Carmen – profesor consilier școlar
CJRAE Cluj/Colegiul de Servicii în Turism “Napoca”

Blended Learning (învățarea mixtă) este o metodă care combină tehnologiile și oportunitățile de învățare online cu metodele clasice, derulate față în față, în sălile de curs. Această nouă abordare devine inevitabilă deoarece noile generații, așa-ziii ”nativi digitali”, au crescut înconjurați de instrumente digitale (computere, smartphone-uri, internet etc.) și au învățat să le folosească de la vârste fragede, prin urmare aceștia vor avea o relație diferită cu tehnologia comparativ cu generațiile anterioare. Există unele studii care arată că un mediu digital schimbă radical felul în care oamenii gândesc și procesează informația- este posibil chiar ca structura lor neuronală să fie modificată (Marc Prensky, 2001). De aceea, orice instrument bazat pe tehnologie pe care profesorul îl va introduce la oră îi va motiva pe elevi să participe și să se implice mai mult. În schimb, fixarea exclusivă pe metodele clasice, încăpățânarea de a nu accepta noile tehnologii și metode, incapacitatea de a învăța, rezistența la nou, îl îndepărtează pe profesor de o scopul său primordial: o educație de calitate, adaptată nevoilor elevilor.

Clasa răsturnată (*flipped classroom*) este un mod de învățare de tip blended learning, care înlocuiește **metoda clasică de învățare**- în care profesorul predă lecția în sala de clasă și le dă elevilor teme pentru acasă, cu un **mod de lucru conceput exact invers și bazat pe tehnologie**-în care profesorul trimite materiale, elevii se familiarizează cu noul conținut acasă, apoi îl exersează și îl pun în practică împreună cu profesorul la școală.

Clasa răsturnată	Profesorul	Elevul
Acasă	Pregătește materialele de învățare pentru elevi Trimite elevilor materialele create	Urmărește (citește, vizionează, ascultă) materialele trimise Rezolvă sarcinile date Formulează întrebări
La școală	Facilitează discuții cu elevii pornind de la întrebările lor Oferă informații suplimentare	Prezintă răspunsuri Formulează întrebări Rezolvă sarcini

Clasa răsturnată oferă elevilor beneficiul unui control mai mare în ceea ce privește propria învățare. Elevii pot alege momentul în care urmăresc filmele/ materialele trimise de profesor, și tot ei orientează discuțiile în clasă, cerând profesorului clarificări, așa că nevoile lor ghidează modul în care este utilizat timpul în clasă. Elevii au mai multă autonomie, pot explora concepte în felul lor, în ritmul lor, într-un mediu care-i susține și este controlat.

Cu toate acestea, răsturnarea unei clase poate, dar nu este neapărat necesar să conducă la o învățare autentică. Ceea ce contează cu adevărat este ceea ce se întâmplă în clasă, sub ghidajul profesorului. Mulți dintre profesori ar putea deja să fi aplicat ideea răsturnării unei clase, punând elevii să citească texte acasă, să privească filme video suplimentare sau să rezolve probleme în plus. Dar pentru a-și angaja elevii în procesul învățării, profesorii trebuie să transforme clasa într-un mediu dinamic, interactiv, să ofere experiențe și oportunități de aprofundare a conținuturilor, de exersare și aplicare în practică a conceptelor pentru fiecare elev în parte. Adevărata **învățare răsturnată** transformă sala de clasă într-o experiență mult mai individualizată.

Conceptul de *flipped classroom* a fost [popularizat în anii 2000](#) de doi profesori americani, Jonathan Bergmann și Aaron Sams. Cei doi profesori de chimie s-au cunoscut la școala din Colorado unde predau și au început să-și planifice lecțiile împreună. Pentru că mulți elevi absentau de la ore, profesorii au început să înregistreze prezentări PowerPoint cu audio pe care le-au trimis online elevilor. În scurt timp și-au dat seama că, de fapt, momentele când elevii au cea mai mare nevoie de profesor este când vor să-și clarifice anumite concepte, când au anumite lacune în înțelegerea lor, atunci au nevoie de ajutor individual. Așa a căpătat popularitate învățarea inversată care s-a transformat într-o adevărată mișcare globală, [Flipped Learning Global Initiative](#), care funcționează sub motto-ul „întâi pedagogia, apoi tehnologia”.

Cei 4 piloni care fundamentează acest model sunt (F-L-I-P):

1. F- Mediu flexibil (Flexible Environment)- Învățarea răsturnată permite adoptarea unor moduri variate de învățare; educatorii deseori rearanjează spațiile de învățare pentru a se acomoda cu specificul lecției sau capitolului, pentru a susține fie munca de grup, fie studiul independent. Ei creează spații flexibile în care elevii aleg când și unde să învețe. Mai mult, educatorii care își ”răstoarnă” clasele au așteptări flexibile față de derularea în timp a învățării elevilor și în evaluarea învățării elevilor.
2. L-Cultura învățării (Learning Culture)- În modelul tradițional centrat pe profesor, profesorul este principala sursă primară de informație. Prin contrast, învățarea răsturnată schimbă în mod deliberat instruirea pe o abordare centrată pe cel care învață, unde timpul din clasă este dedicat explorării temelor în profunzime și creării de oportunități bogate de învățare. Ca rezultat, elevii sunt activ implicați în construirea cunoașterii pe măsură ce participă la ea și sunt implicați și în evaluarea propriei învățări într-o manieră care este semnificativă la modul personal.

3. I- Conținut cu sens, ales în mod intenționat (Intentional Content)- Educatorii care utilizează învățarea răsturnată se gândesc continuu cum pot să utilizeze acest concept pentru a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte înțelegerea conceptuală, ca și fluența procedurală. Ei determină ce au nevoie să predea și ce materiale trebuie să exploreze elevii singuri. Educatorii utilizează un conținut intenționat pentru a maximiza timpul clasei și pentru a adopta metode centrate pe elev, strategii active de învățare, în funcție de nivelul clasei și subiectul materiei.
4. P- Educator profesionist (Professional Educator)- Rolul profesorului este chiar mai important și deseori mai solicitant într-o clasă răsturnată decât într-una tradițională: de a motiva elevii să vorbească, de a oferi feedback, de a fi sprijin în exersare și de a-i încuraja să aplice ce au învățat în viața lor de zi cu zi.

Literatura de specialitate propune abordarea clasei răsturnate în șase pași:

- Pasul 1: Elaborarea unui plan de lucru- ce lecție dorim să ”răsturnăm”, care vor fi obiectivele urmărite.
- Pasul 2: Pregătirea materialelor care vor fi trimise elevilor- PPT, videoclipuri, demonstrații, tutoriale, chestionare etc.
- Pasul 3: Transmiterea materialelor către elevi- se realizează odată cu explicații privind conținutul materialului, se va preciza că apoi va fi discutat la clasă.
- Pasul 4: Parcurgerea individual de către elevii materialelor trimise de profesor și rezolvarea sarcinilor propuse.

Pentru a se asigura că toți elevii au parcurs materialele trimise, profesorul va folosi diferite metode de verificare: realizarea unei sarcini, rezolvarea unei probleme, un chestionar online după vizionarea materialelor sau utilizarea la începutul orei la clasă a bilețelurilor de intrare sau un scurt chestionar trimis pe smartphone.

- Pasul 5: Revenirea elevilor în clasă și gruparea acestora pentru a rezolva sarcini legate de conținutul studiat acasă (consolidarea, exersarea, aplicarea cunoștințelor).

Se începe cu verificarea parcurgerii informațiilor transmise. Dacă este necesar (sunt mulți elevi care nu au parcurs materialul sau nu l-au înțeles) se poate parcurge din nou informația, pe scurt.

În acest pas clasa este separată în grupuri care primesc sarcini de îndeplinit legate de conținutul ce trebuia studiat acasă. Scopul este încurajarea muncii în echipă, care să ofere elevilor oportunitatea de a fi intuitivi, critici, creativi și de a-și susține cu responsabilitate opinia.

- Pasul 6: Regruparea clasei- pentru a împărtăși rezultatele sarcinilor tuturor grupurilor. Profesorul pune întrebări, permite elevilor să explice concepte, să ceară explicații. Se realizează o relație de la egal la egal între profesor și elev.

Avantajele folosirii acestei metode de învățare sunt legate de faptul că profesorii se pot concentra pe nevoile individuale ale elevilor, iar aceștia pot învăța în ritmul lor propriu. Astfel, învățarea devine personalizată pentru fiecare elev. Elevii au posibilitatea de a viziona un curs oricând și ori de câteori au nevoie. În clasă timpul este valorificat împreună cu profesorul pentru clarificarea, sistematizarea, consolidarea, exersarea, aplicarea conținutului studiat acasă.

Alte avantaje ale clasei răsturnate:

- ✓ crește interacțiunea elev-profesor;
- ✓ profesorii alocă un timp mai mare consolidării unor deprinderi de lucru în echipă, experimentării și investigației;
- ✓ oferă elevilor posibilitatea de a interacționa social, prin activități și proiecte de colaborare;
- ✓ elevii își asumă responsabilitatea pentru propria lor învățare;
- ✓ conținutul informațiilor este păstrat permanent;
- ✓ se dezvoltă cultura informației și cultura în domeniul TIC;
- ✓ permite profesorilor să-și cunoască mai bine elevii.

Dezavantaje ar putea fi considerate următoarele aspecte:

- ✓ elevii nu au acces la calculatoarele sau alte *device*-uri, nu au acces la Internet, mai ales în mediul rural;
- ✓ lipsa motivării elevilor în realizarea unor sarcini acasă;
- ✓ necesită un timp îndelungat pentru pregătirea de materiale care să fie apoi trimise elevilor;
- ✓ rezistența la nou a unor cadre didactice;
- ✓ unii părinți nu sunt de acord cu folosirea mult timp a calculatorului și internetului;
- ✓ lipsa unor strategii de evaluare adecvate pentru această metodă.

Atunci când este bine pregătită și organizată, clasa răsturnată este o metodă eficientă, un instrument util pentru a înlesni și a facilita învățarea. Este un nou model de predare centrat pe elev, care stimulează implicarea activă și participarea reală.

Cum am aplicat metoda clasei răsturnate la disciplina Psihologie:

<p>➤ Pasul 1: Elaborarea unui plan de lucru</p>	<p>❖ Alegerea conținutului și stabilirea competențelor vizate:</p> <p>Temperamentul</p> <p>Competențe specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caracterizarea principalelor dimensiuni ale personalității (temperamentului); ▪ Analizarea profilului propriei personalități și a personalității celorlalți; ▪ Exemplificarea, prin cooperare cu ceilalți, a unor trăsături ale personalității necesare reușitei în activitate; ▪ Analizarea posibilităților de dezvoltare personală din perspectiva cunoștințelor de psihologie; ▪ Caracterizarea profilului unui participant responsabil și eficient la luarea deciziilor în comunitate. <p>Competențe derivate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definesc temperamentul ▪ Identifică caracteristicile temperamentului ▪ Analizează diferite tipologii temperamentale ▪ Descrie cele 4 tipuri clasice de temperament
<p>➤ Pasul 2: Pregătirea materialelor care vor fi trimise elevilor</p>	<p>❖ PPT cu sunet (explicații verbale) "Temperamentul"</p> <p>❖ Video cu descrierea celor 4 tipuri de temperament: "The four temperaments- How to assess people quickly" https://www.youtube.com/watch?v=yBasnNclE38</p> <p>❖ Chestionare online de temperament https://freequizgames.com/temperament-test/ https://www.clopotel.ro/funny/teste/Teste_psihologice/Ce_temperament_ai-124</p> <p>❖ Un formular în Google cu 4 întrebări scurte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Numește 2 idei care ți-au plăcut din materialele vizionate 2. Ce nu ai înțeles... 3. Despre ce ai vrea să afli mai multe... 4. Temperamentul tău predominant, după aplicarea chestionarului...

<p>➤ Pasul 3: Transmiterea materialelor către elevi</p>	<p>❖ Materialele au fost postate în Google Classroom, elevii având o săptămână la dispoziție pentru a le parcurge.</p>
<p>➤ Pasul 4: Parcurgerea individual de către elevi a materialelor trimise de profesor și rezolvarea sarcinilor propuse</p>	<p>❖ S-a urmărit parcurgerea materialelor de către elevi în funcție de răspunsurile acestora la întrebările atașate în formularul Google de evaluare.</p>
<p>➤ Pasul 5: Activitatea la clasă (consolidarea, exersarea, aplicarea cunoștințelor).</p>	<p>❖ Elevii care nu au parcurs materialele acasă au fost trimiși la bibliotecă pentru a le viziona și au revenit în clasă după ce au răspuns la întrebările de evaluare din formularul Google. Restul elevilor au participat la activitățile de sumarizare, exersare, consolidare a conținuturilor.</p> <p>❖ Sesiune de întrebări și răspunsuri legate de materialele vizionate și sumarizarea principalelor idei ale lecției:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ce este temperamentul?</i> - <i>Caracteristici ale temperamentului</i> - <i>Tipologii temperamentale: Hippocrate, Pavlov, Jung și Eysenck</i> <p>❖ Activitate pe grupe:</p> <p>S-au format 4 echipe care au preluat, pe rând, un temperament, pentru a rezolva sarcini diverse. Fiecare echipă a analizat un temperament diferit în cele 4 sarcini propuse, astfel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - S-a tras la sorți fiecare echipă ce temperament va prelua pentru prima sarcină <p>Sarcina 1: Toate echipele au primit o listă de caracteristici (ex. încăpățânat, răbdător, hotărât, perfecționist, nesigur, reticent, imprevizibil, aventuros, mediator, vorbăreț, certăreț, negativist, îngrijorat, tolerant, suspicios, gălăgios, controlat etc.) din care au ales și au asociat corect caracteristicile cu temperamentul alocat</p>

	<p>echipei. S-au prezentat rezultatele muncii fiecărei echipe (s-au soluționat eventualele erori, neclarități).</p> <ul style="list-style-type: none">- Fiecare echipă a preluat alt temperament <p>Sarcina 2: Profesorul a prezentat elevilor imagini cu diferite activități/ profesii (ex. profesor, luptător, ceasornicar, manager, scriitor, dansator, constructor, vânzător, informatician etc.). Echipele au avut sarcina de a alege doar acele profesii care se potrivesc tipului temperamental asociat echipei, cu argumentare (de ce anumite caracteristici ale unui tip temperamental se potrivesc mai bine pentru anumite profesii). S-au prezentat rezultatele muncii fiecărei echipe (s-au soluționat eventualele erori, neclarități).</p> <ul style="list-style-type: none">- Fiecare echipă a preluat alt temperament decât a avut în sarcinile anterioare <p>Sarcina 3: Fiecare echipă a primit 4 texte literare, în vederea identificării textului care descrie temperamentul asociat echipei, argumentând alegerea prin două idei/ afirmații din text. S-au prezentat rezultatele muncii fiecărei echipe (s-au soluționat eventualele erori, neclarități).</p> <ul style="list-style-type: none">- S-a schimbat din nou temperamentul asociat fiecărei echipei <p>Sarcina 4: Joc de rol- Fiecare echipă a avut sarcina de a crea o scurtă scenetă în care să prezinte reacția acestui tip de temperament într-o situație în care este nedreptățit. S-a oferit feedback verbal.</p>
--	--

Bibliografie:

1. www.aspireteachers.ro/noutati/2020/9/5/flipped-classroom-partea1
2. <https://teaching.unsw.edu.au/flipped-classroom>
3. <https://edict.ro/clasa-rasturnata/>
4. <https://omerad.msu.edu/teaching/teaching-skills-strategies/27-teaching/162-what-why-and-how-to-implement-a-flipped-classroom-model>
5. <https://training-romania.com/blended-learning/>

RELAȚIA PROFESOR-ELEV

Prof. consilier școlar Tomescu Elena

Liceul Gheorghe Surdu, Oraș Brezoi

Relațiile dintre profesor și clasă se polarizează, în general, în sentimente de simpatie, încredere reciprocă sau, dimpotrivă, de antipatie, neîncredere și chiar ostilitate. Sunt și cazuri când contactul spiritual dintre profesor și elev nu trece de zona indiferenței (clasa nu există pentru profesor și nici profesorul pentru clasă). Inițiativa trebuie să aparțină însă profesorului, care ținând seama de legea esențială a relațiilor afective interumane potrivit căreia: „simpatia și bunăvoința naște simpatie și bunăvoință, antipatia și ostilitatea trezesc sentimente de aceeași calitate”, trebuie să conducă, să dirijeze aceste relații și să le structureze pe relații de colaborare. În urma studiilor efectuate s-a constatat că o parte dintre profesori nu reacționează adecvat nici în cazul răspunsurilor bune (corecte) ale elevilor și nici în cazul răspunsurilor greșite (nule) ale elevilor.

Utilizarea noilor tehnologii didactice, instruirea programată, duc în cele din urmă tocmai la selecționarea și întărirea comportamentelor adecvate, la realizarea în condiții optime a conexiunii inverse, la aprecierea performanțelor școlare ale elevilor pe baze științifice și în condițiile unei obiectivități știute.

După cum rezultă în urma constatărilor, o parte însemnată din profesori, în aprecierile pe care le fac asupra elevilor, pun accentul cu precădere pe eșecurile acestora, fac prognoze descurajatoare, pierzând din vedere perspectiva optimistă a viitorului elevului.

Autoritatea agresivă a profesorului trebuie înlocuită cu una întemeiată pe relații în care profesorul are rol de îndrumător și coordonator al activității elevului. Se poate scoate în evidență consecințele dezastruoase pe care îl are controlul agresiv asupra elevilor. Orice încercare de a umili sau încurca un elev, mai ales în prezența colegilor săi, va sfârși printr-un rezultat nedorit; elevul ori se retrage în sine refuzând să mai comunice, ori reacționează violent față de încercarea de a fi încurcat sau umilit.

Indiferența față de personalitatea elevului amenință nevoile și trebuințele spirituale de bază ale acestuia față de sine, nevoia de răspuns afectiv din partea celor din jur, nevoia de securitate pe termen lung, de succes, precum și nevoia de a aparține unui grup și a fi acceptat de acesta.

Practica școlară tradițională ne-a lăsat imaginea profesorului care vrea să domine elevii și să-i subordoneze. Într-un asemenea climat nimic nu se face din convingere și pasiune. Este necesar să se facă trecerea de la vechiul tip de relații la relații în care profesorul colaborează cu elevii.

Principala activitate a acestuia nu va fi predarea ci angajarea elevilor în investigații și lucrări independente. Relațiile bazate pe stimă și respect reciproc reclamă și un limbaj adecvat. Expresiile ironice

și jignitoare tulbură atitudinea elevilor față de profesorul lor și îngreunează crearea unui climat favorabil muncii creatoare în clasă.

Este greșită părerea unor profesori că este suficient ca elevii să asculte explicațiile și doar atât. Este necesară participarea directă a elevilor în procesul de predare. O asemenea implicare devine posibilă doar atunci când predarea alternează cu perioade de întrebări-răspunsuri de verificare a conceptelor și înțeleșurilor, explicații și discuții destinate detalierii acestora.

Un profesor care are o comunicare cât mai bună cu elevii trebuie să știe să gândească modalități de înlăturare a unor dificultăți și obstacole posibile. Deseori profesorii sunt tentați să poarte discuții cu elevii buni, să le asculte explicațiile, iar cei slabi să fie marginalizați. În acest caz, elevii, îndeosebi cei pasivi la lecție întâmpină o serie de obstacole, mai ales în înțelegerea noțiunilor și în interpretarea acestora. Comunicarea trebuie făcută cu toți elevii, antrenându-i pe fiecare în parte, în funcție de particularitățile și caracterul fiecăruia. Depinde, în primul rând de conduita profesorului, pentru ca toți elevii să fie implicați în actul didactic. De multe ori relația dintre profesor și elevii mediocri lasă de dorit. În general aceștia sunt marginalizați și suferă din cauza neantrenării lor în actul de comunicare pe timpul ascultării sau predării unei teme, plecând din clasă cu lecția neînvățată. Acești elevii, cu precădere cei timizi, trebuie încurajați, motivați, antrenați în cadrul unei lecții. Profesorul care cunoaște arta comunicării și care a dobândit aptitudini pedagogice știe că lecția se poate preda împreună cu clasa, că informația nu trebuie să fie unidirecțională, doar ca un bagaj de informații pe care elevul trebuie să și le însușească.

Rezultatele obținute în urma cercetărilor au scos în evidență faptul că, cu cât formele de penalizare (ironia, jignirea, ridiculizarea, notele proaste, etc) sunt mai des folosite, cu atât efectul lor scade. Profesorul care cunoaște valoarea aprecierii pozitive nu se va feri de o ușoară supraapreciere a performanțelor elevului. Va aprecia pe elev mai mult decât merită, spre a-l face să merite pe deplin aprecierea, să se ridice la nivelul aprecierilor făcute. Experiența ne arată că profesorul cu rezultate bune în activitatea lui didactică își îmbunătățește relațiile cu elevii slabi și prin faptul că le acordă suficientă apreciere pozitivă. Chiar și unele performanțe școlare minore, profesorul care cunoaște valoarea aprecierii pozitive, o folosește încercând să dezvolte în mod permanent încrederea elevilor în propriile lor forțe.

Neacordând o atenție mai mare modului de distribuire a formelor de intrare, balanței pedepselor și recompenselor, a aprecierii pozitive și negative, se poate ajunge la o depreciere a personalității elevului, atunci când se folosește în mod exagerat dojana și mai ales, atunci când dojana nu păstrează un caracter limitat („astăzi nu ai învățat lecția”), ci ia forma unei deprecieri globale („ce-o să iasă din tine” sau „degeaba cheltuiesc părinții cu tine”). Nu este deloc întâmplător că profesorii ce impulsionează elevii mai mult prin laudă obțin rezultate mai bune în procesul de educație. Aceștia apreciază pozitiv „elevii dificili” chiar și pentru unele progrese minore încercând în felul acesta să dezvolte, mod permanent, încrederea elevilor în propriile forțe.

Inoculând elevului o stare de trezire a spiritului, o dispoziție spre nou și problematic de fapt i se definește o linie directoare: „învață-te să cauți singur!”. Este o idee la care concură toate formele de activitate cu elevii: lecția, activitatea practică, examenele, manualele, culegerile de probleme, internetul. Butonul „Search” odată activat creează dependența și funcționează fără a avea un caracter elitar, nu se referă doar la elevii buni ci la toți elevii.

În activitatea sa, profesorul nu se raportează doar la activitatea pur științifică, ci și la cea educațională. Dirigintele este managerul activității educaționale. Această calitate se subsumează celei de manager al actului educațional în ansamblul său, care cuprinde și statutul de manager al actului didactic. În calitate de diriginte profesorul are o serie de așteptări de la elevii săi. Așteaptă o comunicare deplină cu elevii în tot ce a ce întreprinde în plan educativ dar și un feed-back pozitiv din partea lor. În același timp, așteaptă să fie respectat în calitatea pe care o are. Elevii doresc ca dirigintele să fie un adevărat părinte și prieten, în care să aibă încredere și căruia să i se adreseze în orice situație. Totodată așteaptă ca dirigintele să le ofere o evaluare corectă, nepărtinitoare a tot ce au ei bun sau mai puțin bun și să fie sprijiniți în relațiile lor cu colegii de clasă sau de școală, sau chiar cu alți profesori. comune, cooperare, curaj, îndrăzneală, să dai celuilalt putere, simțul umorului.

Relația profesor-elev este reciprocă. Fiecare transmite mesaje-semnale, fiecare le percepe diferit dar se influențează reciproc. Anumite cerințe influențează personalitatea fiecăruia putând deveni, cu timpul, constante ale personalității.

BIBLIOGRAFIE:

- „Pedagogie”, Constantin Cucoș, Editura POLIROM, Iași, 1998;
- „Pedagogie generală”, Rodica Niculescu, Editura SCORPION, 1996;
- „Management general și strategic în educație- ghid practic”, Alois Gherguț, Editura POLIROM, 2007;
- „Managementul și gestiunea clasei de elevi – Fundamente teoretico- metodologice”, Romița B. Iucu, Editura POLIROM, 2000;

Proiectul Psiho+ - Imaginea de sine în epoca media

Prof. consilier Ruxandra Vasilescu, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. consilier Cosmina Vomir, CJRAE/CJAP Cluj

Tema din acest an a proiectului educațional Psiho+, *Imaginea de sine în epoca media*, a oferit elevilor participanți posibilitatea de a-și exprima, prin intermediul eseurilor, opinia cu privire la imaginea de sine și modul în care aceasta este (sau poate nu) influențată de lumea virtuală.

În anul acesta Proiectul educațional Psiho+, cuprins în Calendarul Activităților Educative Regionale nr. 592, s-a bucurat de parteneri din 25 de județe.

Obiective generale ale proiectului includ: identificarea de caracteristici, trăsături, motivații personale, autocunoașterea, realizarea de conexiuni între elemente studiate în cadrul psihologiei și viața de zi cu zi, precum și crearea și împărtășirea de aplicații practice ale psihologiei, care să poată fi utilizate atât în activități față în față, cât și online.

După derularea activităților propuse în proiect (detaliate mai jos), elevii au avut posibilitatea de a participa la concursul de eseuri (etapa pe școală, județeană și regională).

Activitatea REALITATE VS. REȚELE DE SOCIALIZARE

Obiective:

- Analiza critică a informațiilor (din mediul online și din viața reală);
- Analizarea impactului rețelelor de socializare asupra formării imaginii de sine;
- Dezvoltarea imaginii de sine.

Nivel de vârstă: clasele X-XII

Materiale: filmul scurt, foi flipchart, carioci, fișa de lucru

Durata: 2 ore

Desfășurare-metode/ strategii:

- Pentru **captarea atenției** și introducere în temă elevii vor viziona filmul scurt din anexă „**Are you living an Insta Lie? Social media vs. Reality**”. Filmul nu conține dialog, nefiind astfel necesară traducerea.

Durata filmului: 3 minute 12 secunde

Sursa: Ditch The Label, <https://www.ditchthelabel.org/living-insta-lie/>

! Dacă linkul nu poate fi deschis direct de aici copiați-l și lipiți-l direct în browser.

Filmul prezintă modalitatea în care adevărul este de multe ori denaturat în postările de pe rețelele de socializare (to „Insta lie” = a „Insta minți”), această modalitate falsă de prezentare „propagându-se” de la un utilizator la altul.

După finalizarea proiecției se discută pe scurt cu elevii (cu întreaga clasă) subiectul filmului, dându-le acestora posibilitatea de a identifica ei înșiși modalitățile prin care se denaturează adevărul pe rețelele de socializare, scopul cu care unii fac acest lucru și impactul pe care îl poate avea asupra altora. Informațiile vor fi aprofundate în etapa următoare, în care elevii vor lucra pe grupe.

A Insta-minți (verb): o reprezentare intenționat falsă a vieții reale pe rețelele de socializare.

De exemplu, pe Instagram:

1. Îmi etichetez un selfie cu machiajul făcut, editat etc. cu #IwokeUpLikeThis (Așa m-am trezit);
2. Îmi fac zeci de selfie-uri până a alege unul pe care să îl postez, și apoi îl etichetez ca #Effortless (Fără efort);
3. Mă duc până la Starbucks, îmi cumpăr o cafea și îmi deschid laptopul, fac o poză la #WorkSpace (Spațiul meu de lucru), apoi închid laptopul și mă duc acasă;
4. Folosesc filtre să-mi editez fotografiile din călătorie până le fac să fie cu adevărat #Unreal (Ireal) etc.

(după Ditch the Label)

- În **etapa următoare** elevii sunt împărțiți în 4 grupe, fiecare grup primind câte una din temele următoare de discuție:
 1. Modalități de denaturare a adevărului pe rețelele de socializare (și exemple)
 2. Motive pentru care unii denaturează adevărul pe rețelele de socializare (și exemple)
 3. Impactul denaturării adevărului asupra persoanei în cauză și asupra altora (pozitiv și/sau negativ)
 4. Impactul informațiilor de pe rețelele de socializare asupra formării imaginii de sine

Răspunsurile din cadrul fiecărui grup sunt notate pe câte o foaie (de flipchart dacă este disponibilă), afișate și prezentate întregii clase de către un reprezentant al grupei.

Colegii din celelalte grupe sunt îndemnați să facă comentarii și completări, cadrul didactic completând ulterior la rândul său dacă anumite aspecte considerate importante nu sunt menționate de către elevi.

De exemplu: Dacă online viața tuturor apare ca fiind „perfectă” ne putem simți inferiori sau „ratați” pentru că viața noastră nu este perfectă. Este de fapt viața cuiva „perfectă”? Stau întotdeauna lucrurile așa cum se văd pe rețelele de socializare?

- În **etapa finală**, fiecare elev primește spre completare fișa de lucru ”Sunt unic, sunt valoros” (Anexa 1), după care pe grupe sau în grupul mare, elevii se prezintă (pornind de la fișa de lucru completată).
- **Evaluarea activității:** Elevii primesc câte un bilețel pe care trebuie să noteze 3 idei cu care au rămas în urma desfășurării activității.

Sugestii pentru profesori:

- Această lecție este indicat să se desfășoare după ce elevii au parcurs deja unele activități referitoare la imaginea de sine, având un minim de informații legate de formarea imaginii de sine și factori implicați;
- Îndemnați elevii să producă și să noteze cât mai multe idei în cadrul activității pe grupe, chiar dacă ei personal nu sunt de acord cu ele. De exemplu: poate apărea ca motiv al denaturării adevărului pe rețele de socializare „rușinea de a părea sărac”, chiar dacă elevii din grupă nu sunt de acord că acesta ar constitui un motiv de rușine;
- Încurajați elevii să completeze cu cât mai multe informații fișa de lucru, astfel încât aspectele discutate în prima parte a activității să fie mai ușor înțelese și puse în legătură directă cu propria persoană.
- Nu încercați să obțineți neapărat un răspuns de la un elev anume, chiar dacă credeți că acestuia i se potrivește în mod deosebit o situație discutată, nu toți se simt confortabil să împărtășească unele lucruri cu clasa.

Sunt unic, sunt valoros!

1. Cine sunt eu în viața reală?

.....
.....
.....

2. Cine vreau să fiu?

.....
.....
.....

3. Cum vreau să fiu văzut/ă de ceilalți?

.....
.....
.....

4. Îmi place la mine că:

-
-
-
-

5. Sunt bun/ă, mă pricep la:

-
-
-
-

6. Sunt mândru/ă de mine pentru că:

-
-
-

7. Sunt unic/ă pentru că

.....
.....

Adolescenții și imaginea de sine. Introspecții.

Daniel Zdrâncu –

CJRAE CLUJ, Liceul Tehnologic „Constantin Brâncuși” Dej

Subiectul acesta, al imaginii de sine în adolescență, a fost mereu actual. Dar parcă acum, în epoca internetului și a rețelelor sociale este cu atât mai de interes. Știm cu toții că adolescența reprezintă o etapă de viață cu multiple transformări atât în plan cognitiv-emoțional, cât și din punct de vedere social. Distanțarea de părinți, dorința de independență și importanța grupului de prieteni sunt elemente definitorii ale evoluției adolescentului pe plan social. De aceea, discuții la un nivel mai aprofundat sunt binevenite.

Proiectul nostru cuprinde patru activități desfășurate după cum urmează:

Activitatea 1: Realitate vs. Rețele de socializare

Această activitate este preluată din proiectul CJRAE Cluj „Psiho+” 2023. Pe parcursul primei ore am urmărit materialul video „Are you living an insta lie?” (<https://www.ditchthelabel.org/living-insta-lie/>). În urma vizionării filmului am avut o discuție cu elevii, urmărind ca obiective:

- Analiza critică a informațiilor (din mediul online și din viața reală);
- Analizarea impactului rețelelor de socializare asupra formării imaginii de sine;
- Dezvoltarea imaginii de sine.

La finalul activității, elevii au primit un chestionar asupra căruia să reflecteze și să-l completeze.

Activitatea 2: „Sunt unic, sunt valoros!”

În cadrul acestei activități, elevii au completat chestionarul (majoritatea acasă), iar în timpul orei, o parte dintre ei au prezentat răspunsurile lor. În partea a doua am realizat o scurtă discuție reflexivă cu privire la modul în care ne raportăm fiecare la realitate, respectiv la expunerea media. Câteva din întrebările chestionarului:

- Cine sunt eu în viața reală?
- Cine vreau să fiu?
- Cum vreau să fiu văzut de ceilalți?
- Sunt unic/ă pentru că...

Activitatea 3: „Citate”

Pentru această activitate elevii au avut ca sarcină căutarea unor citate rostite de oameni celebri (scriitori, artiști etc). În timpul orei fiecare a avut posibilitatea să citească mesajul ales și să argumenteze de ce a ales acel mesaj și care este relevanța lui pentru tema noastră de discuție. Câteva dintre mesaje:

- „Cine se uită în afară, visează; cine se uită în interior, se trezește.” *C. G. Jung*
- „Acceptarea de sine este o moarte și o renaștere în același timp.” *Pera Novacovici*
- „Cea mai mare provocare este să fii tu însuși într-o lume care încearcă în permanență să facă să fii altcineva.” *E. E. Cummings*
- „Cei care cred în ei înșiși nu au nevoie să îi convingă pe alții”, (Lao Tzu)
- „A dori să fii altcineva e o risipă a ceea ce ești” (Marilyn Monroe)

Activitatea 4: „Un model”

Este evident faptul că adolescența presupune și o distanțare de modelele parentale și căutarea unor repere valorice în altă parte, cum ar fi modelele mass-media. Din acest motiv am decis ca a patra activitate să cuprindă un îndemn de la o persoană publică. Pentru aceasta, am contactat un cunoscut actor de la Teatrul Național din Cluj-Napoca pentru a intra în dialog cu noi și a transmite un mesaj elevilor. Este vorba despre actorul Bogdan Bob Rădulescu.

Câteva dintre întrebările pe care le-am pregătit:

- Reprezintă rolul un alt fel de a fi?
- Cum vă influențează meseria propria identitate?
- Ce ați recomanda tinerilor cu privire la definirea propriei imagini?

În paralel cu aceste activități am demarat și un concurs de eseuri din care spicuim câteva idei:

„Din păcate, rețelele sociale nu sunt doar platforme pe care împărtășim cu diferiți oameni propria viață, călătoriile, realizările etc. Oamenii tind să își falsifice propria viață, uneori chiar ducând într-o extremă ce poate avea efecte negative asupra gândirii acelei persoane și a modului în care se vede pe sine.” (A.V., cls. a X-a)

„Din păcate în zilele noastre datorită mediului online care, de la un timp, ne invadează prea mult viața, acesta ajunge chiar să ne-o controleze. Cum? Chiar și prin diferite sondaje puse pe anumite rețele de socializare unde unii pot alege ce să facă o persoană: ce să mănânce, unde să meargă; cu toate că poate părerea lor personală este alta și ar vrea să facă altceva, însă odată ce au ales să pună acele tipuri de sondaje și nu numai, sunt oarecum obligați de ei înșiși să se conformeze și să facă acel

lucru, de frica de a nu fi judecați, de a nu fi catalogați în vreun mod negativ sau pentru a primi atenție și a fi băgați în seamă. De aceea este bine să ne cunoaștem pe noi cu tot cu abilitățile și defectele noastre reale fără să lăsăm factorii din jur (în cazul acesta-online-ul) să ne influențeze gândirea și totodată viața.” (R.R., cls a X-a).