

PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN ȘCOALĂ – PARTENERIAT EUROPEAN

Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi
Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava

Promoting Mental Health at School - European Partnership



PROMEHHS



- Università degli Studi di Milano-Bicocca (Italy)
- Regional School Office of Lombardia (Italy) – Ministry of Education (Italy)
- Universita Ta Malta (Malta)
- Latvijas Universitate (Latvia)
- School Regional Office of Sigulda (Latvia)
- Grad Rijeka-Gradsko Vijece (Croatia)
- Faculty of Teacher Education University of Rijeka (Croatia)
- Universitatea Stefan Cel Mare Din Suceava (Romania)
- Inspectoratul Scolar Al Judetului Suceava (Romania)
- Panepistimio Patron – University of Patras (Greece)
- Faculdade De Motricidade Humana (Portugal)

European partners

Cofinantare UE – 1 509 690 EUR



Associazione
Italiana
di Psicologia



Regione
Lombardia



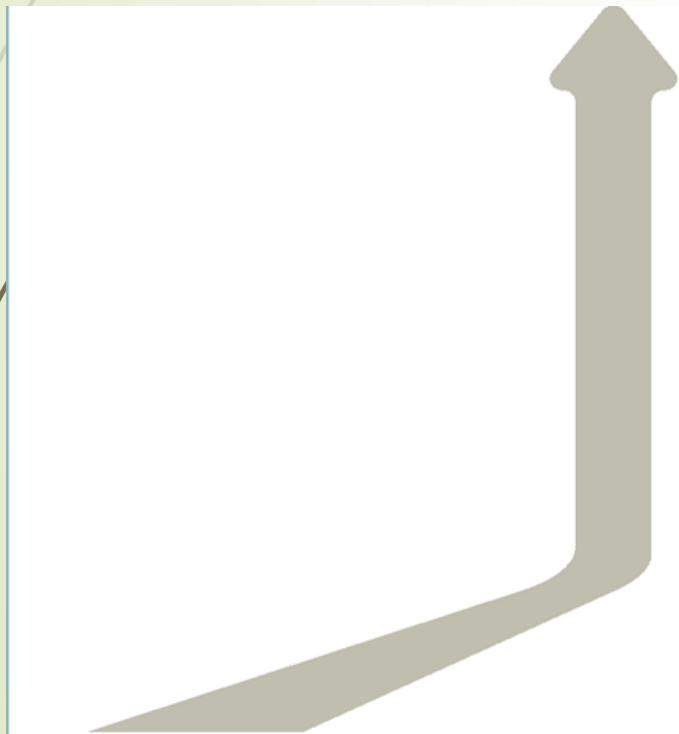
RUTGERS
SECD Lab

Social-Emotional
and Character
Development Lab

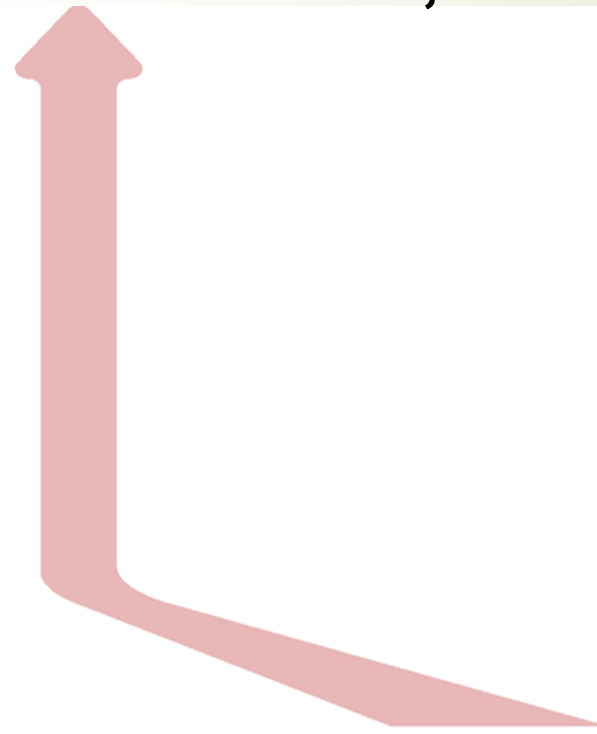


Erasmus+ Acțiune cheie 3:

1. Inovare de politici
educaționale



2. Intervenție
validată științific



POLITICI EUROPENE PRIVIND SĂNĂTATEA MINTALĂ

- **Cadrul european de acțiune privind sănătatea mintală și starea de bine (2016)**
- **OBIECTIV 1:**
 - Fiecare persoană are drepturi egale să trăiască stare de bine mentală de-a lungul vieții, în special cei care aparțin grupurilor vulnerabile sau în risc
- **Acțiunea comună pentru sănătate mintală și stare de bine** se axează pe cinci domenii:
 - a) sănătatea mintală la locul de muncă;
 - b) **sănătatea mintală în școli;**
 - c) prevenirea depresiei și a suicidului;
 - d) dezvoltarea unor servicii de îngrijire incluzive, oferite de comunitate persoanelor cu tulburări psihice severe;
 - e) **integrarea în toate politicile a aspectelor legate de sănătatea mintală.**



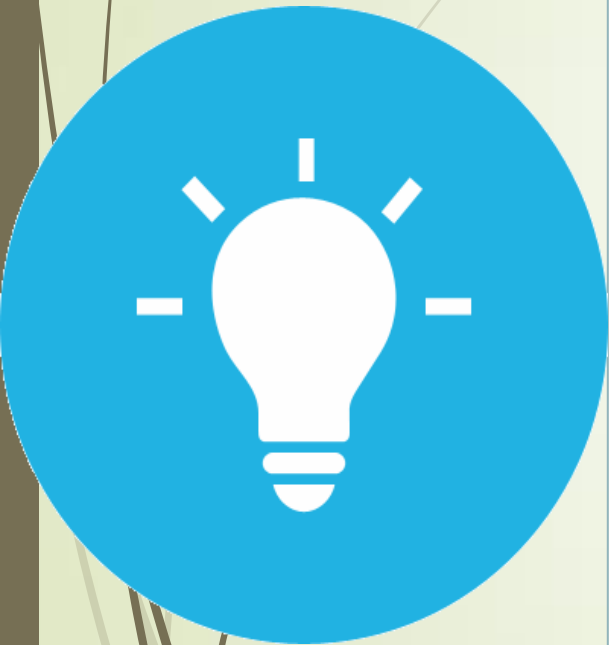
RECOMANDAREA CONSILIULUI EUROPEI din 22 mai 2018 privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții

- să sprijine dreptul la educație, formare profesională și învățare pe tot parcursul vieții de calitate și favorabile incluziunii și **să asigure pentru toți cetățenii posibilități de dezvoltare a competențelor-cheie** prin utilizarea deplină a „Competențelor-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții – Un cadru european de referință”
- să sprijine și să consolideze dezvoltarea competențelor-cheie de la o **vârstă fragedă** și pe tot parcursul vieții, pentru toți cetățenii, ca parte a strategiilor naționale de învățare pe tot parcursul vieții;
- **ridicarea nivelului de competențe personale, sociale și de a învăța să înveți, pentru a îmbunătăți gestionarea vieții care ține seama de aspecte de sănătate și este orientată spre viitor;**

Politici - România

- STRATEGIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ A COPILULUI ȘI ADOLESCENTULUI (2016-2020)
- Sănătatea mintală a copiilor și adolescenților reprezintă o prioritate la nivel european datorită incidenței crescute a tulburărilor de sănătate mintală a copiilor și adolescenților și a consecințelor determinate de faptul că nu au fost depistate la timp aceste tulburări.
- Unul din cinci copii suferă de o problemă emoțională, de dezvoltare sau comportamentală, iar unul din opt are o tulburare mintală diagnosticată clinic. (OMS, 2004).

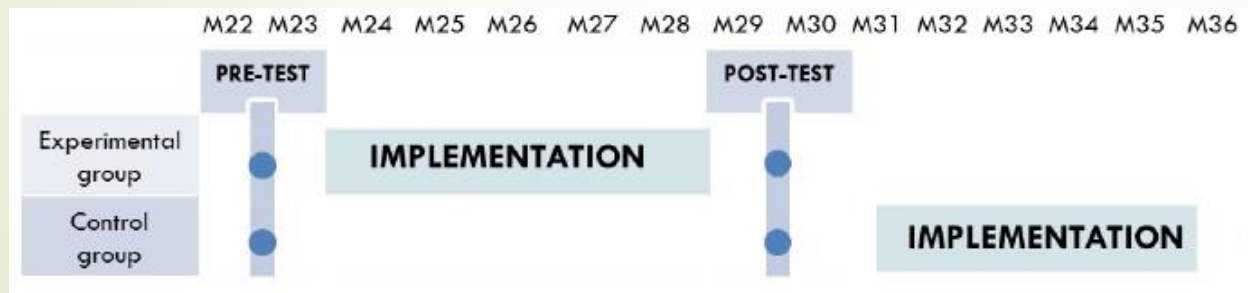
INOVARE DE POLITICI EDUCAȚIONALE



- Promovarea cooperării și învățării la nivelul autorităților publice și a instituțiilor educaționale pentru a susține optimizarea procesului educațional
- Stimularea dezvoltării de politici inovatoare și implementării de intervenții validate științific
- Facilitarea transferului măsurilor inovative

INTERVENȚIE VALIDATĂ ȘTIINȚIFIC

- Dezvoltarea unui curriculum validat științific pentru promovarea sănătății mintale în școală
- Experiment derulat în 6 țări (Croatia, Grecia, Italia, Letonia, Portugalia, România)
 - Formarea profesorilor
 - Implementare de curriculum



- Instrumente de măsurare a variabilelor specifice sănătății mintale pentru elevi și profesori

Intervenție validată științific

- Intervenția include:
 - Manuale și ghiduri pentru promovarea sănătății mintale
 - Curs de formare și supervizare pentru profesori (grup experimental și de control)
 - Întâlniri cu părinții
 - Colectarea datelor (pre și post test) privind eficiența programului
 - Proceduri de monitorizare pentru a măsura fidelitatea implementării



SĂNĂTATE MINTALĂ

- o dimenisune a stării generale de sănătate
- CONTINUUM: NIVELE RIDICATE DE STARE DE BINE PÂNĂ LA BOALĂ SEVERĂ
- **Stare de bine în care fiecare individ funcționează la nivelul maximal al potențialului său, face față stresului zilnic, muncește eficient și productiv, fiind capabil să contribuie la nivelul comunității (OMS, 2014)**





Școala

- având în vedere rolul pe care îl are în viața copiilor și tinerilor, pe o perioadă de dezvoltare extinsă și centrală, **ȘCOALA** este cel mai bun cadru pentru programele care vizează sănătatea mintală și reziliența (Cefai și colab. 2014).



CADRUL PROMOVĂRII SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN ȘCOALĂ - PROMEHS



PROMOVARE ȘI PREVENȚIE

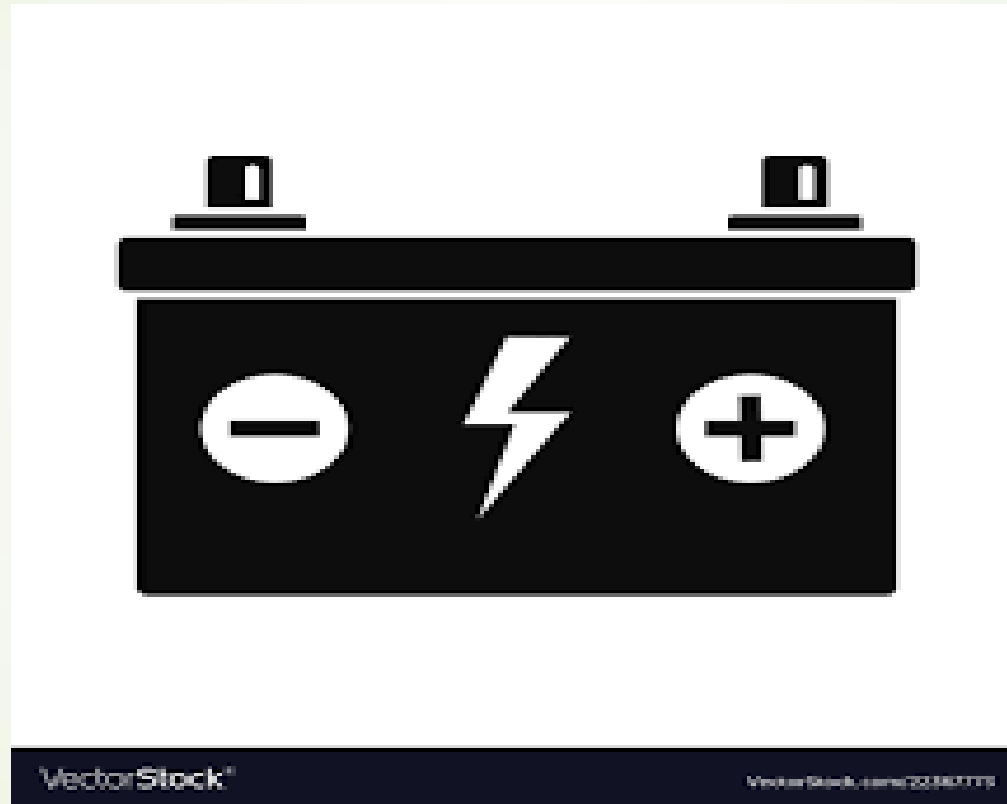
NIVELE DE INTERVENȚIE DIVERSE

CONTEXTE DIVERSE DE DEZVOLTARE

PROMOVARE & PREVENȚIE

PREVENȚIE

Evitarea bolii
mentale



PROMOVARE

Optimizarea
stării de
sănătate
mentală și
Creșterea
stării de bine

CONTEXTE DE DEZVOLTARE – ABORDARE INTEGRATĂ LA NIVELUL ȘCOLII

- **Școala ca organizație** (Catalano et al, 2002)
 - Abilitățile elevului
 - Formarea profesorilor
 - Ethosul și politicile școlare
 - Colaborarea cu părinții
 - Legătura cu comunitatea



Cadrul conceptual PROMEHS





PROMEHS – materiale elaborate

➤ PROFESORI

- Manual pentru profesori pentru a promova sănătatea mintală a elevilor – versiune pentru grădiniță și ciclul primar
- Manual pentru profesori pentru a promova sănătatea mintală a elevilor – versiune pentru ciclul gimnazial și liceu
- Ghid pentru profesori pentru promovarea propriei sănătăți mintale

➤ ELEVI

- Manual pentru elevi (pentru promovarea sănătății mintale) – versiune pentru grădiniță și ciclul primar
- Manual pentru elevi (pentru promovarea sănătății mintale) – versiune pentru gimnaziu și liceu

➤ FAMILIE

- Ghid pentru părinți pentru a promova sănătatea mintală acasă

➤ LIDERI ȘCOLARI

- Ghid pentru liderii școlari și decidenții politici pentru a promova sănătatea mintală în școală

CE SPUNE CERCETAREA?

- S-a constatat că programele de învățare socială și emoțională au efecte asupra **comportamentului, atitudinilor și realizărilor școlare** ale elevilor
- Rezultatele cercetărilor au arătat că elevii care sunt implicați în aceste programe devin **mai capabili de comportamente prosociale**, prezintă **mai puține probleme de comportament și rezultate academice mai bune** în școală la toate nivelurile de educație, indiferent de mediul socioeconomic, provenind din grupuri etnice diferite și locații geografice diferite, cum ar fi zonele urbane sau rurale (Payton și colab., 2008; Durlak și colab., 2011; Taylor și colab., 2017; Weare, 2010).



**THE FLOURISHING
DIVERSITY SERIES**

CE SPUNE CERCETAREA?

- Rezultatele unei analize sistematice și ale unei meta-analize, cu un total de 18292 de participanți (Goldberg și colab., 2019), au subliniat faptul că astfel de intervenții par a fi **mai eficiente** în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, precum și a autoreglării comportamentale și a abilităților de învățare ale copiilor **dacă programele sunt implementate în perioada preșcolară, între 2 și 6 ani** (Blewitt și colab., 2018).
- Alte meta-analize, care cuprind un număr mare de studii și elevi, arată **o îmbunătățire semnificativă a performanței academice, cu o creștere de 11%**, în comparație cu acei elevi care nu sunt înscriși în programele SEL.

PROMEHS



POLITICI

- LOCAL
- REGIONAL
- NAȚIONAL
- EUROPEAN
- GLOBAL



POPULAȚIE ȚINTĂ

- ELEVI
- PROFESORI
- FAMILIE
- LIDERI ȘCOLARI/DIN COMUNITATE



CONȚINUTURI

- SEL
- REZILIENȚĂ
- TULBURĂRI DE SĂNĂȚATE MINTALĂ
- COMPORTAMENTE DE RISC

Oameni implicați

	GRUP EXPERIMENTAL	GRUP CONTROL	TOTAL
PROFESORI - autoevaluare	100	53	153
Elevi din ciclul primar - autoevaluare	235	125	360
Elevi din gimnaziu și liceu - autoevaluare	353	275	628
Evaluări ale elevilor efectuate de către profesori	1172	618	1790
Evaluări ale elevilor efectuate de către părinți	733	535	1268



REZULTATE

- 2 manuale pentru profesori
- 2 manuale pentru elevi
- 2 glosare de termeni
- 1 ghid pentru profesori
- 1 ghid pentru părinți
- 1 ghid pentru decidenți în domeniul educației
- 3 programe de curriculum opțional integrat (cl. a III-a, a VI-a, a IX-a)
- 1 program de formare și supervizare pentru profesori
- 1 strategie de monitorizare a implementării



REZULTATE

ELEVI

- Abilități socio – emoționale, reziliență, motivație și performanțe școlare, auto-eficacitate, diminuarea problemelor și comportamentelor de risc

PROFESORI

- Abilități socio –emoționale, reziliență, auto-eficacitate, motivație, relații optimizate profesor – elev, diminuarea stresului și burn-out



REZULTATE...încă așteptate

- ▶ Program de formare a profesorilor, acreditat
- ▶ Avizarea în cadrul Ministerului Educației a programelor de opțional integrat pentru clasele din ciclul primar, gimnazial și liceal și introducerea în oferta de programe opționale la nivel național
- ▶ Crearea Centrului de cercetare – dezvoltare – inovare în domeniul promovării sănătății mintale - USV

ECHIPA PROMEHS - ROMÂNIA

USV	ISJ
CERCETĂTORI	EXPERTI
Adina Colomeischi Petruta Rusu Liliana Bujor Diana Duca	Lidia Acostoaie Tatiana Vîntur Gabriela Scutaru
TRAINERI	
Adriana Nichitean Narcisa Popa Alina Ionescu – Corbu Romina Bondor	



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



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



www.promehs.org
FB promehs



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



Home

The project

Timeline

Meetings

Resources

Dissemination

The team

Contacts

Login/Sign up

EN

The first mental health curriculum to be developed collaboratively by researchers, policy-makers and scientific associations from 20 Institutions across 7 European countries.



adina.colomeischi@usm.ro

MULȚUMESC!

RESURSE PROMEHS

– Manuale de activitate si ghiduri

Lector univ. dr. Diana-Sînziana DUCA,
Facultatea de Științe ale Educației,
Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava

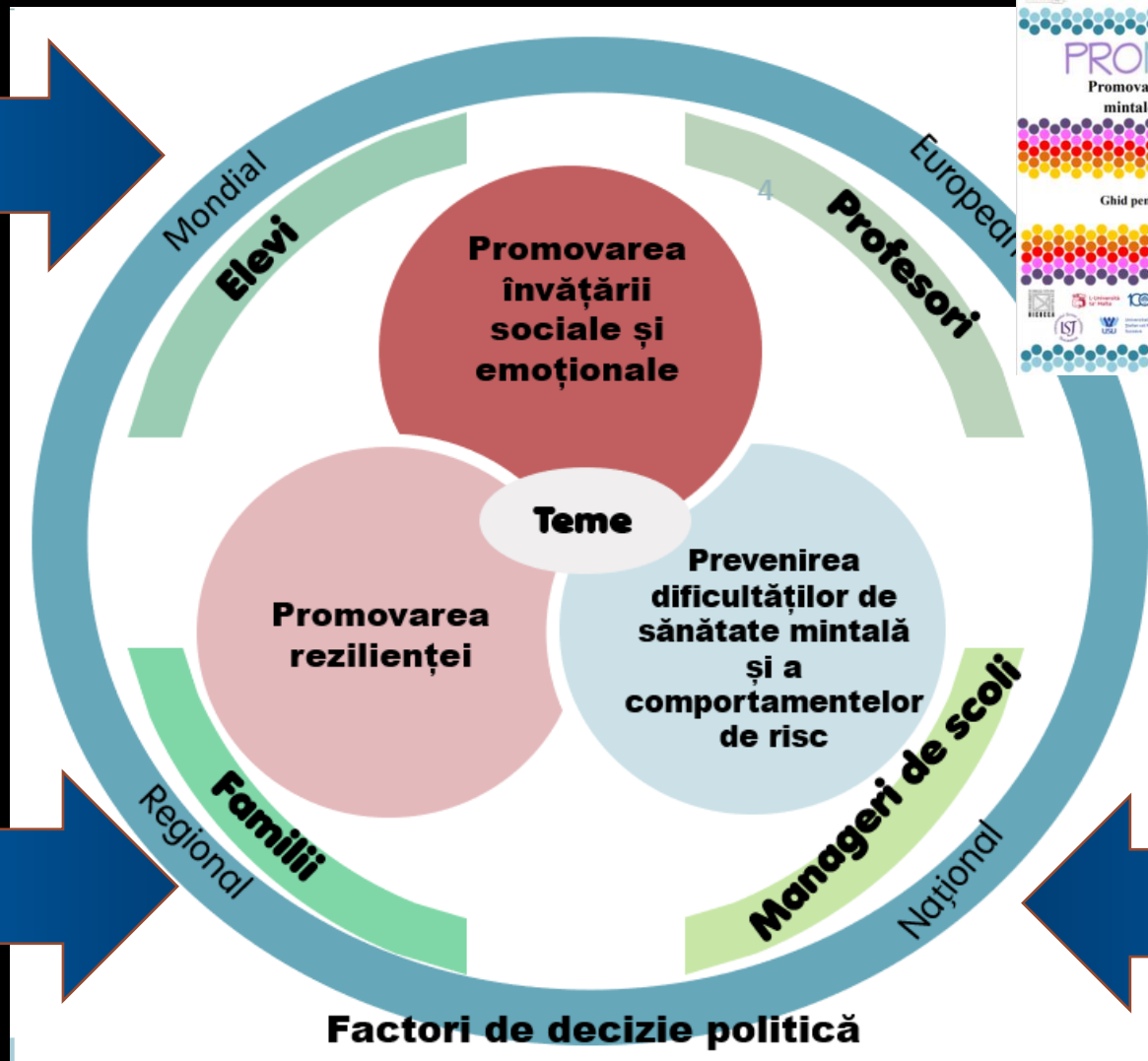
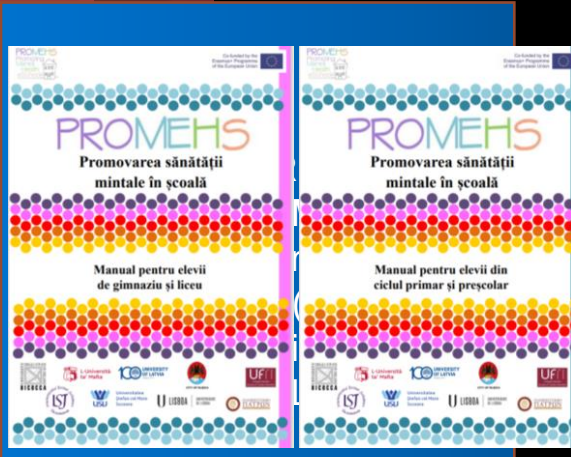


Conținut

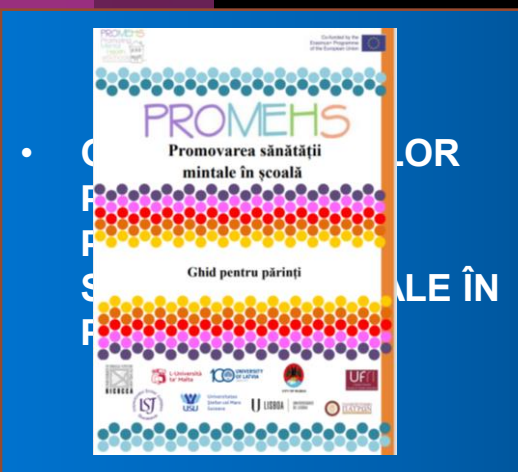
1. Cadrul conceptual PROMEHS
2. Resurse PROMEHS
 - Manuale de activitate pentru profesori și elevi (exemple de activități)
 - Ghiduri pentru profesori, părinți și factori de decizie politică



Cadrul conceptual PROMEHS



• MANUALUL PROFESORILOR



PROMEHS

Promoting
Mental

Health
at Schools

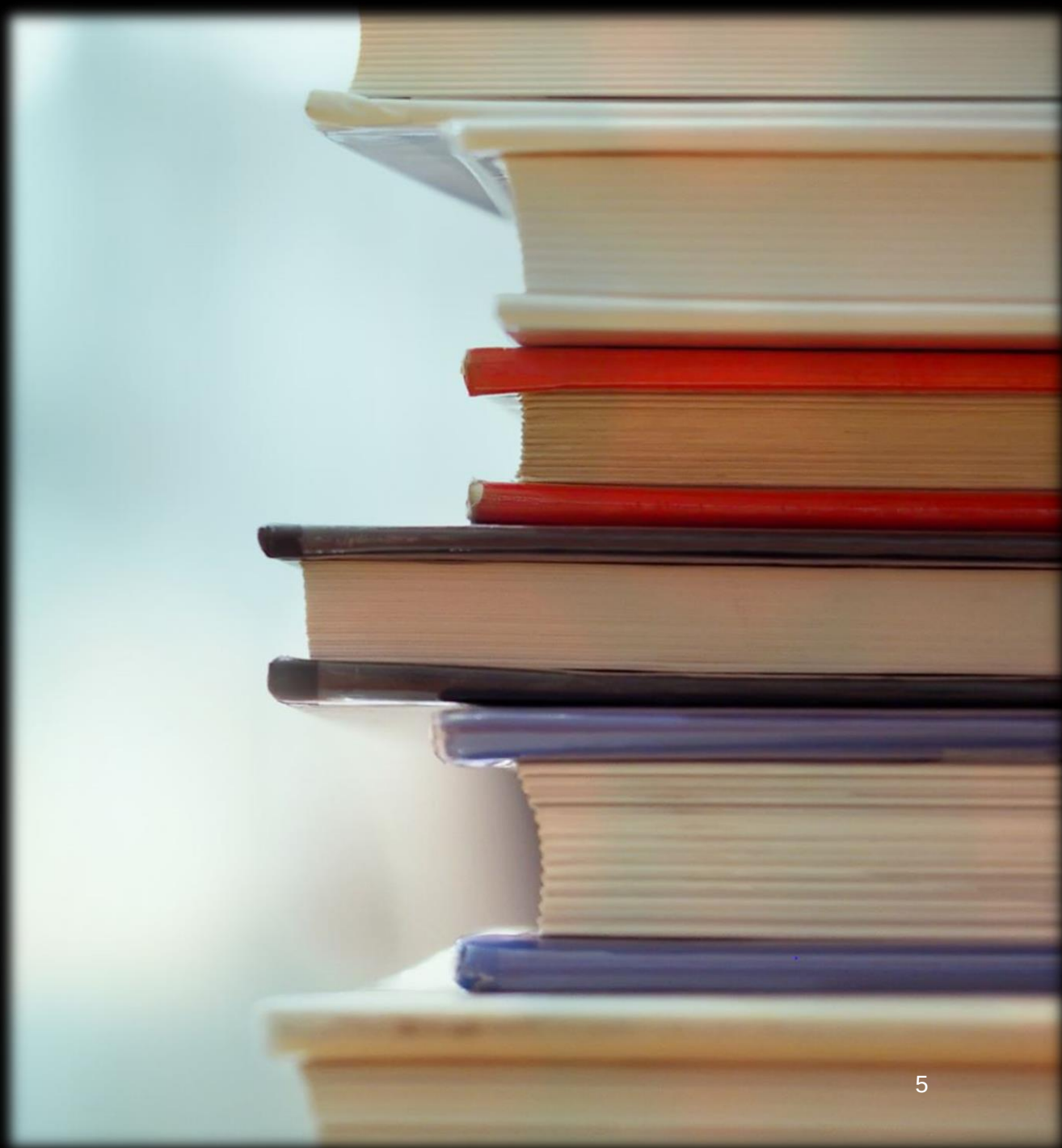


Resurse PROMEHS

Manuale pentru elevi, profesori, părinți, factori de decizie politică

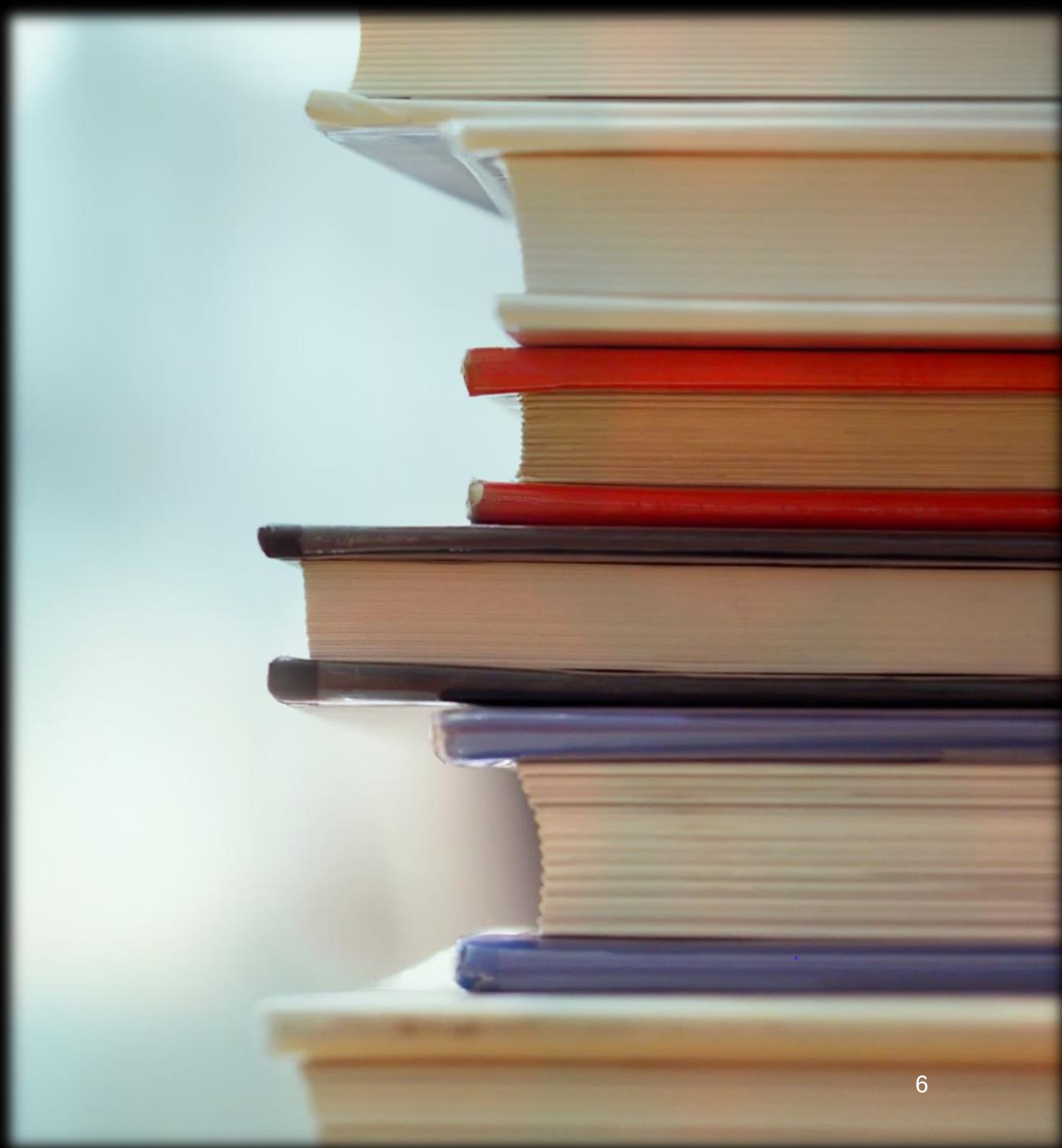
Manuale pentru elevi, profesori, părinți, factori de decizie politică

1. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A ELEVILOR**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
2. **MANUALUL ELEVILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
3. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA PROPRIEI SĂNĂTĂȚII MINTALE**
4. **MANUALUL PĂRINȚILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN FAMILIE**
5. **GHID PENTRU LIDERII ȘCOLILOR ȘI AI COMUNITĂȚII PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN ȘCOALĂ**



Manuale pentru elevi, profesori, părinți, factori de decizie politică

1. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A ELEVILOR**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
2. **MANUALUL ELEVILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
3. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA PROPRIEI SĂNĂTĂȚII MINTALE**
4. **MANUALUL PĂRINȚILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN FAMILIE**
5. **GHID PENTRU LIDERII ȘCOLILOR ȘI AI COMUNITĂȚII PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN ȘCOALĂ**



PROMEHS

Curriculum pentru promovarea
sănătății mintale în școli

Glosar

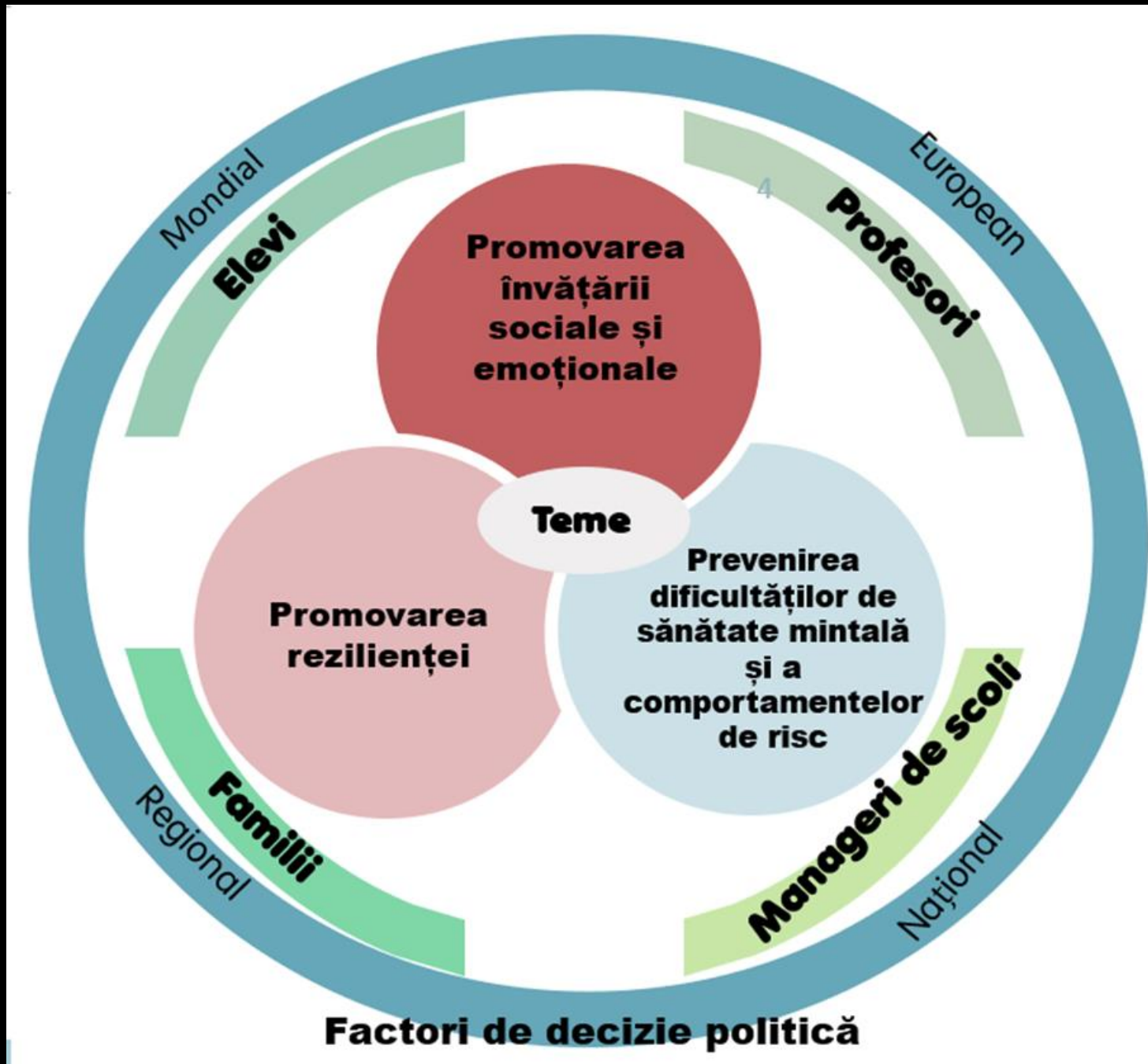
Grădiniță și învățământ primar
Vârsta: 3-10 ani

PROMEHS

Curriculum pentru promovarea
sănătății mintale în școli

Glosar

Gimnaziu și liceu
Vârsta 11-18



TEMA 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

Subiect 1.1.: Conștiința de sine

- Abilitatea de a identifica și numi emoțiile de bază
- Abilitatea de a dezvolta încrederea în sine, autoeficacitatea și stima de sine
- Abilitatea de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente

Subiect 1.2. : Managementul propriilor resurse

- Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor
- Dezvoltarea persistenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice

Subiect 1.3.: Conștientizare socială

- Dezvoltarea susținerii punctului de vedere și a empatiei
- Aprecierea și valorizarea diversității individuale, sociale și culturale

Subiect 1.4. : Abilități de relaționare

- Abilitatea de a coopera și împărtăși
- Abilitatea de a crea, menține și repara prietenii
- Abilitatea de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității
- Abilitatea de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți
- Abilitatea de a cere și oferi ajutor

Subiect 1.5.: Luarea deciziilor responsabile

- Abilitatea de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate
- Abilitatea de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor



Manualul profesorilor pentru învățământ preșcolar și primar

Cuprins

Introducere.....	9
Despre PROMEHS	9
Scopuri	9
Cadru teoretic	9
Principii	10
Materiale curriculare	11
Ghid introductiv	12
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	13
■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine	13
■ Obiective	13
Obiectivul 1: Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe	13
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine	18
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente	22
■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui	26
■ Obiective	26
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor	26
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice	30
■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială	34
■ Obiective	34
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza	34
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală	38
■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare	43
■ Obiective	43
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărtăși	43
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii	47
Obiectivul 3: Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității	51
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți	55
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor	61
■ Subiectul 1.5: Luarea de decizii responsabile	66
■ Obiective	66

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate	66
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor	71
Tema 2: Promovarea rezilienței	75
■ Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale	75
■ Obiective	75
Obiectivul 1: 1. Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	75
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomene de bullying și cyberbullying	79
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare	83
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială	87
■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante	91
■ Obiective	91
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul	91
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice	95
Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale	99
■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare	99
■ Obiective	99
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	99
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară	103
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială	107
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	111
■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare	115
■ Obiective	115
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	115
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv și antisocial	119
■ Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc	123
■ Obiective	123
Obiectivul 1: Identificarea și prevenirea comportamentelor de risc care pot provoca vătămări corporale	123
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona violența școlară	127
Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video	129

Manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

CUPRINS

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale9

■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine9

Obiectivul 1: Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe9

Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine12

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente15

■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui19

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare eficientă a emoțiilor19

Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice22

■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială24

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza24

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală26

■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare28

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărți28

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii30

Obiectivul 3: Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității32

Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți34

Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor37

■ Subiectul 1.5: Luarea de decizii responsabile39

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate39

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor41

Tema 2: Promovarea rezilienței43

■ Subiectul 2.1: Gestionarea provocărilor psihosociale43

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări43

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomene de bullying și cyberbullying47

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare (dificultăți de învățare, rezultate academice slabe)49

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/ respingerea socială52

■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante54

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul54

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice56

Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale58

■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare58

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia58

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a anxietății și a fobiei școlare61

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială63

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de gestionare a problemelor somatice65

■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare67

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea67

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv69

■ Subiectul 3.3: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamente riscante71

Obiectivul 1: Identificarea și prevenția comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale71

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a violenței școlare73

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video74

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel preșcolar

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, demonstrând capacitate de automotivare eficientă. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor

Activitatea 1: Cuburile sunt ale mele



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica, selecta și utiliza strategii pentru a gestiona eficient emoții puternice, cum ar fi furia.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Hârtii, creioane colorate



Etapile activității

Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Cutiuța cu povești

Borna și Jamal se joacă în liniște împreună în sala de clasă construind un castel minunat. Deodată, Jamal începe să strige: „Acesta este al meu! Dă-mi-l înapoi!”. Borna se întoarce spre el și îi spune „Nu ai nevoie de atâtea cuburi! Le-ai luat pe toate, nu este corect!”. Jamal se enervează foarte tare, ia un cub și îl aruncă în castel. Ce dezastru, castelul este acum stricat! Profesorul se apropie de ei și le cere să pună cuburile în cutie, apoi adună grupul pentru a discuta despre cele întâmplate între cei doi elevi.



- Profesorul pune elevilor următoarele întrebări:
1. Ce se întâmplă în poveste?
 2. De ce credeți că Jamal este supărat la început?
 3. Ce ați face dacă ați fi Jamal?
 4. Ce părere aveți despre răspunsul lui Borna?
 5. Ce ați face dacă ați fi Borna?

6. Ce părere aveți despre reacția lui Jamal la final?

7. Ce faceți când vă simțiți supărați pe ceva?

- Profesorul creează perechi de elevi. Fiecare pereche își imaginează o situație care i-a înfuriat și cum au reușit s-o gestioneze. Apoi fac un desen despre asta. La sfârșit, profesorul îi întreabă pe elevi:

1. Când v-ați simțit furioși? De ce?
2. Ce ați făcut când v-ați simțit furioși?
3. Cum v-ați simțit după?
4. O să folosiți aceeași strategie când vă veți simți furioși?
5. Ar putea această strategie să fie eficientă pentru alți colegi? De ce?

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevului de a-și gestiona cu succes emoțiile și comportamentele atunci când este supărat.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot afla strategii pentru a-și gestiona furia.
2. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de reglementare a furiei asupra propriilor emoții și comportamente.
3. Elevii pot identifica o strategie eficientă pentru a gestiona o emoție puternică.

- Profesorul explică scopul activității, respectiv acela de a reflecta asupra capacității de a gestiona cu succes emoțiile și comportamentele cuiva atunci când cineva este supărat. Profesorul întărește importanța reglării furiei în viața lor personală și pentru propria lor stare de bine în contexte diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile mele de predare?

Puteți ajuta copiii să folosească strategii eficiente pentru a gestiona emoțiile atunci când se ceartă cu colegii sau atunci când manifestă suferință când se despart de părinți dimineața.

Puteți îmbunătăți strategiile eficiente de gestionare a emoțiilor atunci când copiii se confruntă cu dificultăți în anumite sarcini la școală.



Alte resurse:

Cărți:

- The Mad Family gets them mads out. Scrisă de Lynne Namka (1995).

Filme/videoclipuri:

- Cum să controlați furia/ tehnici de gestionare a furiei. Videoclipul explică copiilor cum să gestioneze furia în moduri bune.
<https://www.youtube.com/watch?v=5nPi8gtQJJI>
- Pericolele furiei. Această scurtă animație descrie comportamentele a două păsări supărate.
<https://www.youtube.com/watch?v=KoMxM9JbKdY>
- Nu vă supărați. Este vorba despre un băiat de tâmplar căruia îi este greu să-și stăpânească furia și nu reușește să-și facă treaba.
<https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8>
- "Just Breathe". Un videoclip cu copii care explică ce simt când sunt supărați și ce fac pentru a se liniști.
<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6IX2cg>

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel primar

Activitatea 2: Alege



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica, selecta și utiliza strategii pentru a gestiona eficient eșecul și dezamăgirea.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou, hârtie



Etapile activității

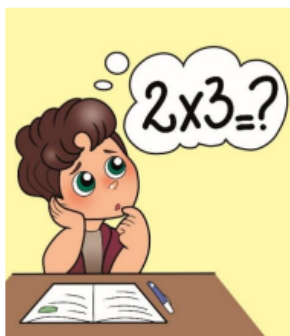
Profesorul le cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste:



Cuțița cu povești

John era bolnav și a rămas acasă două săptămâni. Când s-a întors la școală, toată lumea l-a întâmpinat, dar când a început ora de matematică despre înmulțire, și-a dat seama că nu putea înțelege nimic. S-a simțit foarte dezamăgit... El avea două opțiuni:

1. Putea să creadă că nu are rost să încerce să înțeleagă lecția, așa că ar putea începe să deseneze pe manualul său... doar așteptând să sune clopoțelul. La urma urmei, el ar putea trăi fără să știe înmulțirea.
2. El ar putea decide să încerce să înțeleagă cât mai mult și să ceară ajutor de la colegii săi sau profesorul său. La urma urmei, ar putea folosi o parte din timpul său liber pentru a înțelege înmulțirea și unul dintre prietenii săi l-ar putea ajuta.



- Profesorul adresează elevilor următoarele întrebări:
 1. Despre este vorba în această poveste?
 2. Cum credeți că s-a simțit John când a aflat că nu poate înțelege înmulțirea?
 3. Care au fost reacțiile posibile ale lui John?
 4. Ce ați face în locul lui?
- Profesorul împarte elevii în grupuri de patru: doi dintre ei trebuie să aleagă opțiunea „A” și celelalte două grupuri opțiunea „B” a poveștii.
- Profesorul analizează împreună cu elevii cele două strategii diferite din poveste, discută consecințele fiecărei alegeri și încearcă să găsească strategii diferite.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a-și gestiona cu succes emoțiile și comportamentele atunci când sunt dezamăgiți.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de reglementare a eșecului și dezamăgirii asupra propriilor emoții și comportamente.
2. Elevii pot face distincția între strategii eficiente și ineficiente.
3. Elevii pot identifica și utiliza strategii eficiente pentru a gestiona eșecul și dezamăgirea.

- Profesorul explică obiectivul activității care reflectă capacitatea de a gestiona cu succes emoțiile și comportamentele unei persoane atunci când este dezamăgită. Profesorul întărește importanța gestionării dezamăgirii în viața personală și pentru propria stare de bine în contexte diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile mele de predare?

Într-un joc, puteți susține capacitatea copiilor de a gestiona dezamăgirea atunci când se confruntă cu un eșec sau nu sunt capabili să atingă un obiectiv. La fiecare materie, puteți susține capacitatea copiilor de a gestiona dezamăgirea atunci când întâmpină unele dificultăți în sarcini.



Alte resurse:

Filme/ Videoclipuri

- Coco (2017). Regizat de Lee Unkrich și Adrian Molina. Acest film spune o poveste despre un băiat care vrea să cânte, chiar dacă familia lui nu-l susține.
- Gestionarea dezamăgirilor. Acest videoclip vorbește despre Jimmy și comportamentele sale atunci când se simte dezamăgit pentru că vrea ceva ce nu poate avea.

https://www.youtube.com/watch?v=_Rx3POBXbKQ

Activități din manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, demonstrând capacitate de automotivare eficientă. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare eficientă a emoțiilor

Activitatea 1: Cum îi pot face față?



Rezultat

La finalul activității, vei putea numi emoții și vei începe să gestionezi emoții puternice precum furia.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Fotografii



Etapele activității

• Dragi părinți, la grădiniță am citit o poveste și am desfășurat o activitate pentru a ajuta copiii să gestioneze furia. Puteți continua această activitate jucând cu copilul dvs. următorul joc.

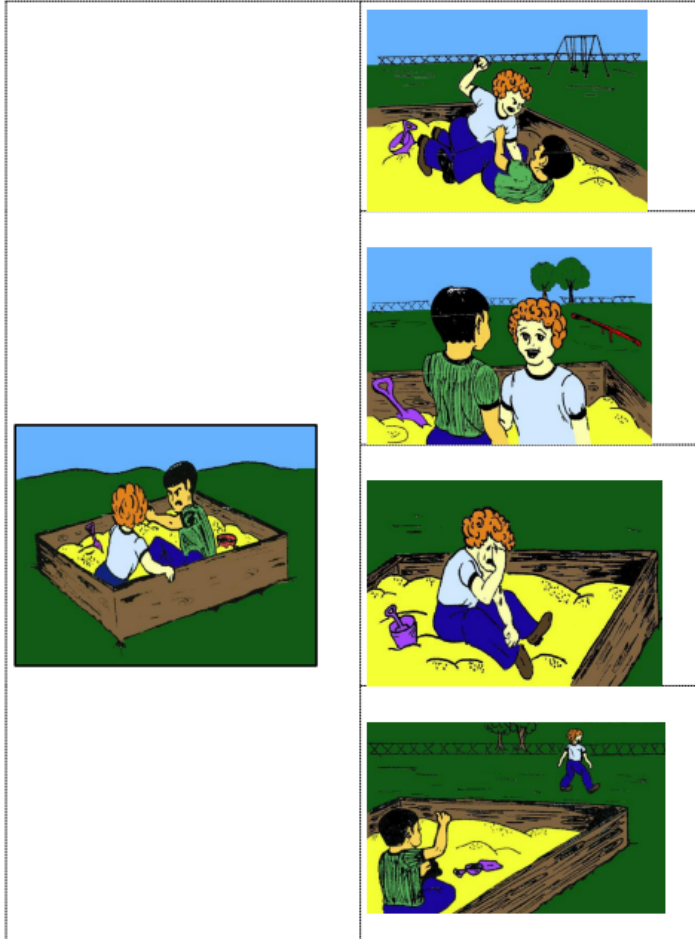
• Împreună cu copilul dvs. priviți imaginea de mai jos (partea stângă) în care doi copii se joacă într-o cutie de nisip. Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

1. Ce se întâmplă în imagine?
2. Cum credeți că se simt copiii?
3. Ce părere aveți?

• Apoi, alegeți una din următoarele patru imagini (din partea dreaptă) și discutați cu copilul dvs.:

1. Ce fac copiii în această imagine?
2. Credeți că acest comportament poate ajuta la gestionarea emoțiilor? De ce?
3. Cum te face să te simți?
4. Ce ai face în locul lui?

• Puteți juca jocul până când toate imaginile sunt discutate.



Preluat cu permisiunea lui Denham, S. A., Bouril, B., & Belouad, F. (1994). Preschoolers' affect and cognition about challenging peer situations. Child Study Journal, 24, 1–21.

Activitatea 2: Mersul cu bicicleta



Rezultat

La finalul activității, veți putea identifica dezamăgirea și veți utiliza strategii adecvate pentru gestionarea acesteia.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Lista reacțiilor la dezamăgire



Etapele activității

• Împreună cu un părinte, imaginați-vă această situație: *un copil încearcă să meargă cu bicicleta, iar el/ ea cade. Copilul se simte dezamăgit. Spune-i părintelui tău cum te-ai simți în aceeași situație? Întrebați, cum s-ar simți părintele în acea situație.*

• Apoi alege una dintre următoarele șase oportunități (din lista de mai jos) și răspunde la următoarele întrebări:

1. Este un comportament de succes să gestionezi dezamăgirea?
2. Ce s-ar putea întâmpla dacă te-ai comporta în acest fel?
3. Ce ai face în această situație? De ce?

• Puteți juca jocul până când se discută toate reacțiile la dezamăgire.

Începe să plângă	Renunță	Pune înapoi roțile ajutoare
Se ridică în picioare și încearcă din nou să meargă cu bicicleta	Cere ajutor (frate, părinți, prieten)	Lovește bicicleta

Manualul profesorilor pentru învățământ gimnazial și liceal

Cuprins

Introducere.....	11
Despre PROMEHS	11
Scopuri.....	11
Cadru teoretic.....	11
Învățarea socială și emoțională	11
Reziliența	12
Principii	12
Materiale curriculare	13
Ghid introductiv.....	14
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	15
■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine	15
Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.	15
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine	22
Obiectivul 3: Îmbunătățirea autodeterminării.....	28
■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui	38
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice	38
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului	44
Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă .	50
■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială	55
Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei	55
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală	61
■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare.....	65
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți	65

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relații de prietenie. 71	
Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea	79
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți	84
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor	90
■ Subiectul 1.5: Luarea deciziilor responsabile.....	95
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate.....	95
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice prin aplicarea proceselor de luare a deciziilor	100
Tema 2: Promovarea rezilienței	105
■ Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale	105
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	105
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying	110
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare.....	115
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială.....	119
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică	123
■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante.....	127
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului.....	127
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților ..	132
Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale.....	136
■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare	136
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	136
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară	144
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială.....	149
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	155

■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare	162
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	162
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale	167
■ Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc.....	173
Obiectivul 1: Identificarea și prevenirea comportamentelor riscante care pot cauza vătămare fizică.....	173
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară	179
Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc. 184	
Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale de riscante și a sexting-ului	190
Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe ..	196
Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și a sedentarismului.....	202

Manualul pentru elevii din învățământul gimnazial și liceal

Cuprins

CUPRINS

TEMA 1: PROMOVAREA ÎNVĂȚĂRII SOCIALE ȘI EMOȚIONALE.....	4
SUBIECTUL 1.1: CONȘTIINȚA DE SINE	4
Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.....	4
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine	7
Obiectivul 3: Îmbunătățirea auto-determinării.....	10
SUBIECTUL 1.2: MANAGEMENTUL SINELUI	14
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice.....	14
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice	18
Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă.....	21
SUBIECTUL 1.3: CONȘTIINȚARE SOCIALĂ	25
Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei	25
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală.....	27
SUBIECTUL 1.4: ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE	29
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți.....	29
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relațiile de prietenie	33
Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea	35
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți.....	39
Obiectivul 5: Capacitatea de a cere și oferi ajutor	41
SUBIECTUL 1.5: LUAREA DECIZIILOR RESPONSABILITATE	44
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate	44
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice, aplicând procese de luare a deciziilor	46
TEMA 2: PROMOVAREA REZILIENȚEI	48
SUBIECTUL 2.1: GESTIONAREA DIFICULTĂȚILOR PSIHOsocIALE	48
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	48
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying.....	51
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare	53
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială	55
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică	57
SUBIECTUL 2.2: GESTIONAREA EXPERIENȚELOR TRAUMATIZANTE	59
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului.....	59
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților	61
TEMA 3: PREVENȚIA PROBLEMELOR COMPORTAMENTALE	63
SUBIECTUL 3.1: ABORDAREA PROBLEMELOR DE INTERNALIZARE	63
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	63
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea	65
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială	67
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	70
SUBIECTUL 3.2: ABORDAREA PROBLEMELOR DE EXTERNALIZARE.....	72
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	72
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale	74
SUBIECTUL 3.3: GESTIONAREA COMPORTAMENTELOR DE RISC	77
Obiectivul: Identificarea și evitarea comportamentelor riscante care pot provoca vătămarea fizică	77

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară.....	80
Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc.....	82
Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale riscante și a sexting-ului	84
Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe	86
Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și sedentarismului.....	88

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel gimnazial

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

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

Obiective

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

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice

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

	Rezultat	La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica și selecta strategii pentru a gestiona emoțiile puternice în mod adecvat.
	Grup țintă	Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani
	Nivel	Elementar
	Materiale	Coli de Foi de hârtie, pixuri.
	Etapile activității	

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

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

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



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Care este subiectul poveștii? Ce părere aveți despre această poveste?
 2. Ce vă spune această poveste despre emoții și gestionarea lor?
 3. Ce știți despre gestionarea emoțiilor?
 4. Ce emoții și strategii de gestionare a emoțiilor au apărut în această poveste? Ce alte strategii ar putea fi utilizate în această situație?
 5. Sunteți capabili să gestionați emoții puternice?
 6. Ce strategii vi se par utile pentru a face față emoțiilor puternice?
- Profesorul îi cere elevului să gândească și să scrie pe Foi de hârtie care situație ar putea provoca emoții puternice în viața lui.
- Profesorul îi cere elevului să-și împărtășească ideile și să selecteze 4 situații din cazul descris anterior.
- Profesorul împarte clasa în 4 grupuri și atribuie fiecărui grup câte o situație.
- Fiecare grup trebuie să discute povestea și să găsească o strategie pentru a o rezolva. Când toată lumea termină, grupul trebuie să prezinte situația restului clasei, de asemenea, să dramatizeze situația completă, inclusiv strategii pentru a face față emoțiilor puternice. Profesorul trebuie să acorde atenție diferitelor strategii de reglementare prezentate, cum ar fi rezolvarea pozitivă a situației (cu ajutorul cuiva, controlul respirației etc.).
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor în gestionarea emoțiilor

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

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

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



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predată?

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



Alte resurse:

Filme/ Videoclipuri:

- Inside out. Regizat de Peter Doctor (2015)
- Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds. Videoclipul prezintă o poveste animată pentru înțelegerea managementului emoțional (folosind desenele animate Angry Birds). Red of Angry Birds ilustrează faptul că mânia poate fi gestionată.
<https://youtu.be/pFkRbUKy19g>
- Scurt film animat HD "Watch your feelings". Acest videoclip fără cuvinte arată ură și dificultăți în gestionarea acesteia.
<https://youtu.be/8AGgb!QyqR8>

Activitate din manualul elevilor pentru nivelul gimnazial

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, motivându-te în mod eficient. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice;
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice;
3. Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă.

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice

Activitatea 1: Cum pot gestiona emoțiile?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea identifica și selecta strategii pentru a gestiona adecvat emoții puternice



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou, creioane colorate



Etapile activității

- Fii atent pe parcursul zilei la emoțiile puternice pe care le-ai simțit. Scrie numele emoției și pictează partea imaginii, luând în considerare intensitatea emoției și locul în care ai simțit acea emoție. Apoi completează graficul, reflectând la modul în care ai gestionat emoția.

- Când simți că te confrunți cu emoții puternice (de exemplu, supărare) sau dacă trebuie să fii mai atent, încearcă să te calmezi, făcând activitatea de mindfulness de mai jos. Respirația este o modalitate de a intra în contact cu tine însuși, de a fi cu picioarele pe pământ.

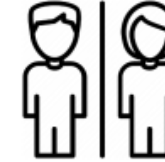
- Respirație: așează-te sau întinde-te confortabil. Inspiră și expiră. Inspiră mai adânc și expiră din nou. Inspiră și concentrează-te asupra respirației. Unde intră aerul și pe unde iese? Simte aerul în plămâni. Pune mâna pe stomac, îți poți simți stomacul respirând? Când inspiri, stomacul tău se lărgeste și când expiri, se aplatizează. Acum stai nemișcat o perioadă și concentrează-te doar asupra respirației. Lasă-ți gândurile să vină și să plece, încearcă să nu le acorzi atenție, doar relaxează-te, respiră și concentrează-te asupra respirației.

FIȘĂ DE LUCRU

Ziua: __/__/__

Ce anume a cauzat-o?

Emoția: _____



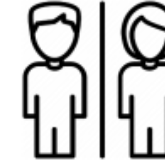
Cum ai gestionat-o?

Cum a funcționat?

Ziua: __/__/__

Ce anume a cauzat-o?

Emoția: _____



Cum ai gestionat-o?

Cum a funcționat?

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel liceal

Activitatea 2: Ierarhia



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Baloane, marker permanent



Etapile activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

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



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

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

1. Ce spune această poveste despre emoții și gestionarea emoțiilor?
 2. Ce credeți că este managementul emoțiilor?
 3. Care sunt principalele funcții ale managementului emoțiilor?
 4. Ce emoții și strategii de gestionare a emoțiilor sunt prezente în această poveste? Ce alte strategii ar putea fi utilizate în această situație?
 5. Ce strategii folosiți cel mai des (de exemplu, reorientarea atenției către lucruri frumoase sau relaxante, meditația și activitățile expresive)? Pe care le considerați utile pentru a face față emoțiilor puternice?
- Profesorul oferă fiecărui elev un balon și un marker permanent și le spune să umfle balonul și să îl împartă în 5 părți trasând linii orizontale cu markere. Apoi, profesorul explică faptul că fiecare parte are o categorie: Nevoi fiziologice (de jos); Nevoi de siguranță; Iubire și apartenență; Stima; și auto-actualizare (sus)
 - Profesorul le cere să se gândească la aceste niveluri diferite de nevoi și să scrie pe fiecare nivel al balonului ce emoții simt atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite.
 - Împărțiți în grupuri, elevii împărtășesc mai întâi ce au scris și apoi pot reflecta asupra strategiilor pe care le-au folosit pentru a gestiona aceste emoții menționate anterior. Este important să cereți elevului să încerce să identifice atât strategiile pozitive, cât și cele negative, precum și consecințele acestora asupra comportamentului lor și al celorlalți.
 - Profesorul cere apoi fiecărui grup să prezinte strategiile și să creeze un poster ilustrat cu emoțiile și strategiile de gestionare a acestora. Clasa poate scrie strategiile și pe post-it-uri, pentru a-i ajuta pe elevi să le practice în timpul activităților zilnice.
 - Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor referitoare la gestionarea emoțiilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot identifica strategii pozitive și negative pentru a gestiona emoțiile puternice.
2. Elevii pot relaționa strategiile de gestionare a emoțiilor puternice cu experiențele lor personale.
3. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de gestionare a emoțiilor asupra comportamentelor proprii și ale celorlalți.
4. Elevii știu cum să folosească strategii pentru a reduce impactul emoțiilor puternice.

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



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

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



Alte resurse:

Filme/ Videoclipuri:

- Silver Linings Playbook. Regizat de David O. Russell (2012)
- Good Will Hunting. Regizat de Gus Van Sant (1997)
- "Just Breathe" de Julie Bayer Salzman & Josh Salzman (Wavecrest Films). Videoclipul arată cauzele emoțiilor negative și modul în care aceste emoții puternice pot fi gestionate.
<https://youtu.be/RVA2N6IX2cg>

Activitate din manualul elevilor pentru nivelul liceal

Activitatea2: Ce ar trebui să fac?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea exersa strategii pentru a gestiona emoții puternice



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



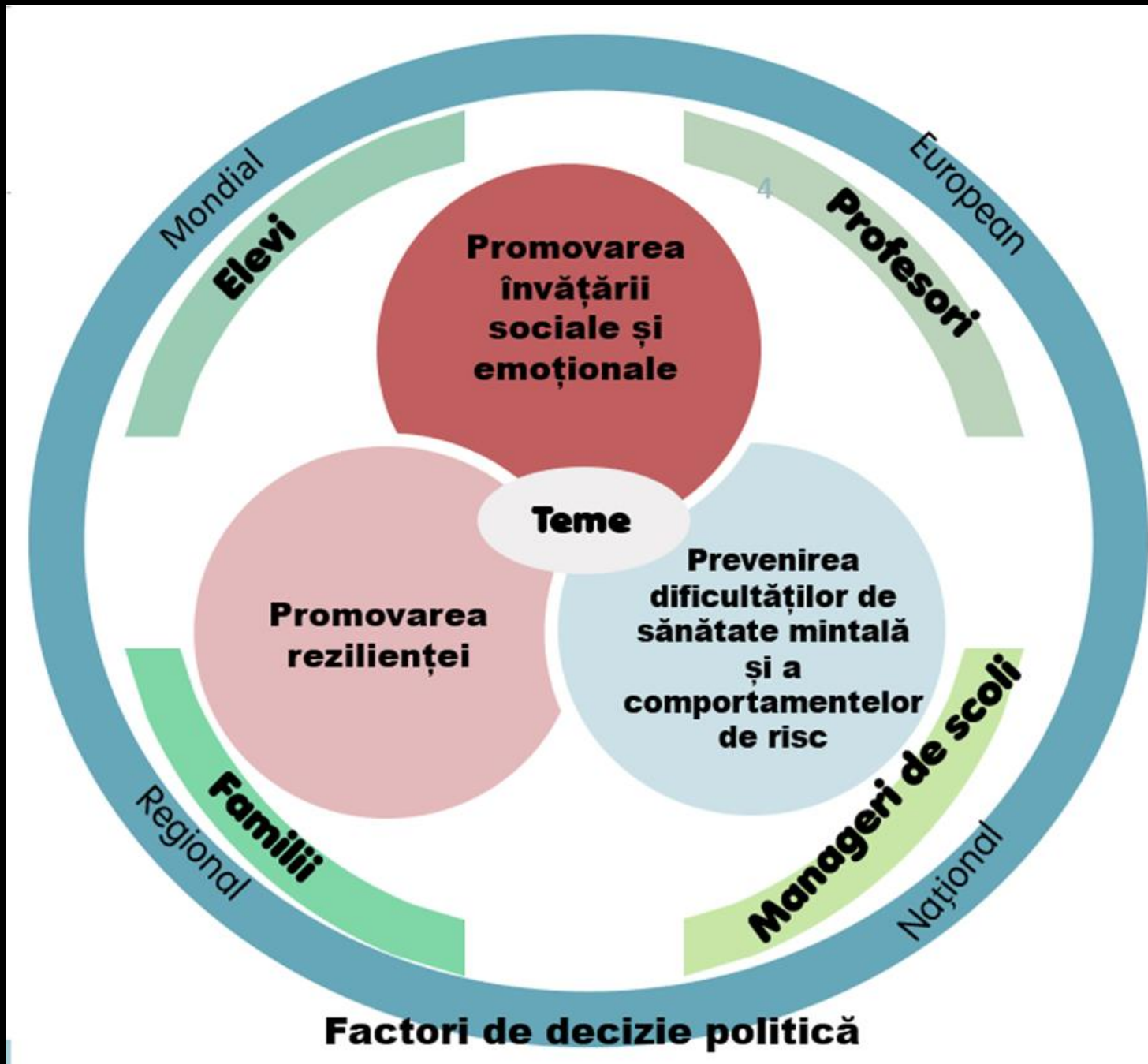
Etapele activității

- În decursul ultimei săptămâni, fii atent la ce s-a întâmplat în viața ta sau dacă ai fost martor la ceva ce a determinat să simți o emoție puternică. Gândește-te la asta, răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Care a fost situația?
 2. Ce ai simțit? Ce ți-a trecut prin minte?
 3. Care a fost primul lucru pe care ai vrut să-l faci?
 4. Ai găsit o modalitate de a gestiona emoțiile? Ce strategie sau strategii ai folosit?
 5. Ce ai făcut?
 6. Când simți emoții puternice, poți folosi diferite strategii care cuprind pași mici pentru a-ți gestiona emoțiile. De exemplu, încearcă să adopți următoarele strategii:
 7. Oprește-te, plimbă-te și vorbește: oprește-te din ceea ce faci, îndepărtează-te de ceea ce faci și discută despre sentimentele tale și despre situație;
 8. Concentrează-te pe gândurile, sentimentele și comportamentele tale și modul în care acestea se influențează reciproc.
 9. Închide ochii dacă acest lucru este confortabil pentru tine și asigură-te că ești relaxat, dar conștient de corpul tău. Așează-ți ușor brațele pe lângă corp sau pe genunchi, stând cu picioarele pe podea. Observă acest sentiment.
 10. Începe inspirând adânc pe nas și apoi expirând profund pe gură. Observă cum îți simțiți respirația când intră în corp. Observă cum se extind pieptul și stomacul. Observă cum ți se aplatizează pieptul când expiri. Continuă cu acest mod de respirație și folosește-l ca ghid pe durata acestei meditații.
 11. Pentru început observă-ți picioarele. Observă cum se simt picioarele, dacă dor... dacă sunt obosite, relaxate. Fii atent la degetele de la picioare și, de asemenea, la vârfurile picioarelor. Îndreaptă-ți atenția treptat la locul în care se conectează picioarele și gleznele. Mișcă picioarele în cercuri dacă dorești, observând articulația gleznei și cum se simte. Fii recunoscător pentru glezne și greutatea pe care o poartă în fiecare zi ... observă-le de parcă este prima dată când faci acest lucru.
 12. Mută-ți atenția la picioare. Cum simți picioarele? Acordă-le atenție lor și articulațiilor genunchiului. Observă coapsele și articulațiile șoldului care conectează picioarele,

mișcă-le. Observă partea inferioară a corpului care te ghidează prin viață și permite curiozității tale s-o observe.

13. Concentrează-ți atenția pe abdomen și burtă. Observă că respirația te umple continuu și îți dă viață prin corp.
14. Îndreaptă-ți atenția asupra degetelor și mâinilor. Cum se simt? Mișcă-le dacă ți se pare în regulă. Fii recunoscător pentru mâinile tale și pentru tot ceea ce te-au ajutat să crezi și să cari. Continuă să respiri.
15. Concentrează-te pe încheieturi, mișcă-le circular dacă dorești. Observă cum ele leagă mâinile de brațe.
16. În continuare acordă atenție brațelor, observă unde acestea se îndoaie la cot. Inspiră adânc în brațe și permite minții să fie curioasă cu privire la ele.
17. Canalizează-ți energia către umeri și piept. Forța vieții corpului tău trăiește în acest țărâm. Observă cum se simt umerii și relaxează-i. Fii recunoscător umerilor tăi, pentru că-ți poartă gâtul și capul.
18. Observă-ți gâtul, mișcă-l dintr-o parte în alta dacă se simte înțepenit, mută-ți atenția către maxilar. Cum este să îți relaxezi maxilarul și să îmbrățișezi tăcerea?
19. Observă-ți fața și cum se simte. Relaxează-ți obraji și ochii. Lasă-ți limba să se desprindă de cerul gurii.
20. Acordă atenție capului și cum se simte acesta. De aici iau naștere toate ideile tale minunate, fii curios și recunoscător pentru capul tău.
21. Îndreaptă-ți încet atenția din nou asupra respirației și întregului corp. Lasă-ți respirația să conecteze toate părțile corpului împreună. Permite-ți să fii recunoscător pentru tot ceea ce face corpul tău și pentru armonia uimitoare în care funcționează.
22. Îndreaptă-ți încet atenția înapoi în cameră și acordă-ți câteva momente pentru a te întoarce la rutinele tale zilnice.

- Poți utiliza, de asemenea, unele aplicații sau videoclipuri pentru mindfulness de pe YouTube cu activități pentru meditație. Dacă vei căuta cu ajutorul cuvintelor cheie "guided mindfulness meditation", vei găsi videoclipuri scurte de 5 minute, de 20 de minute sau chiar mai mult, pe care le poți alege să te ajute în gestionarea stărilor emoționale.



TEMA 2: Promovarea rezilienței

Subiect 2.1.: Gestionarea provocărilor psihosociale

- Gestionarea tranzițiilor și schimbărilor
- Gestionarea fenomenelor de bullying și cyberbullying
- Gestionarea dificultăților școlare (dizabilități de învățare, realizări academice slabe)
- Gestionarea presiunilor negative din partea colegilor și izolării / respingerii sociale

Subiect 2.2.: Gestionarea experiențelor traumatice

- Gestionarea pierderii și doliului
- Gestionarea bolilor cronice



Activități din manualul profesorilor pentru nivel preșcolar/primar

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de recuperare în urma evenimentelor traumă din viață, care pot provoca daune fizice, emoționale sau psihologice, recâștigându-se starea emoțională

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul

Activitatea 1: Mi-e dor de tine !

	Rezultat	Elevii vor putea să-și recunoască emoțiile comportamentul într-o situație de pierdere și înțelegă importanța sprijinului social în timp ce confruntă cu pierderea.
	Grup țintă	Elevi cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani
	Nivel	De bază
	Materiale	Cărți ilustrate care vorbesc despre pierderi - la alegere profesorului
	Etapele activității	

Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste



Cuțiuta cu povești

Astăzi, John nu se joacă cu alți copii. Stă singur și trist.

Ana vine la el și întreabă ce s-a întâmplat. John spune că este foarte trist deoarece câinele său, Bongo, a murit. Nu va mai putea să se joace niciodată cu el și îi este deja dor de el.



• Profesorul adresează următoarele întrebări:

1. Despre ce este vorba în această poveste?
2. Cum se simte John?
3. Cum l-ai ajuta pe John?

• După o scurtă discuție, profesorul citește o carte ilustrată la alegere, care vorbește despre și care intenționează să calmeze și să relaxeze copilul (de exemplu, *Carobne svjetiljke* magice).

• Profesorul discută despre carte. Iată mai jos câteva exemple ale principalelor puncte de disc

1. Se poate întâmpla să pierzi ceva sau pe cineva
2. A vorbi despre lipsa cuiva poate ajuta

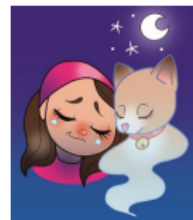
Activitatea 2: Rămas bun...

	Rezultat	Copiii vor putea să-și recunoască emoțiile și comportamentul într-o situație de pierdere, să recunoască importanța sprijinului social în timp ce gestionează pierderi și să poată utiliza strategii eficiente pentru a face față pierderii.
	Grup țintă	Elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani
	Nivel	Avansat
	Materiale	
	Etapele activității	

Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.

Cuțiuta cu povești

Liza a fost foarte tristă în ultima vreme. Pisica ei, Luna, a fost grav bolnavă și a murit în urmă cu câteva zile. Liza este distrusă. Plânge tot timpul și nu vrea să stea cu prietenii ei. Luca vrea să o ajute pe Liza, așa că se oferă să facă ceva distractiv pentru a o face să se simtă mai bine.



• Profesorul adresează elevilor următoarele întrebări:

1. Ce se întâmplă în această poveste?
2. Cum se simte Liza?
3. Ce i-ai spune Lizel?
4. Cum ați încerca să o ajutați? Ați face ceva similar, așa cum a făcut Luca în poveste?

• Discuție de grup cu privire la modul în care ar ajuta pe cineva care se confruntă cu pierderea - este important ca elevii să-și dea seama că ar trebui să-l lase pe alți elevi să se întristeze, dar totuși să încerce să-i includă în discuție

• Profesorul trebuie să sublinieze următoarele:

1. Uneori trebuie să-l lași pe oamenii pe care îi iubești să facă ceea ce vor, chiar dacă asta nu te include pe tine
 2. Pierderea cuiva este adesea o formă a unui nou început
 3. Vorbind în continuare despre oamenii pe care îi iubești, te asiguri că „trăiesc mai departe” în gândurile și inima ta
 4. Prietenia și dragostea rămân puternice, chiar dacă acea persoană nu mai este cu tine
 5. Este bine să te simți trist și să plângi când îțiiei rămas bun de la cineva
- Profesorul poate folosi graficul formativ de mai jos pentru a observa și a evalua înțelegerea copiilor asupra subiectului:

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii își pot recunoaște emoțiile și comportamentele într-o situație de pierdere.
2. Elevii pot recunoaște importanța sprijinului social în timp ce se confruntă cu pierderea.
3. Elevii pot utiliza strategii eficiente pentru a face față pierderilor.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

Natura: orice subiect care se referă la ciclurile de viață din mediu (plante, animale etc.) și la decesele experimentate de fiecare specie

Limbă: citiți o carte despre pierderea cuiva drag și susțineți discuțiile în jurul ei.



Alte resurse:

Cărți:

- The Invisible String de Patrice Karst
- I'll Always Love You de Hans Wilhelm
- Someone I Love Died de Christine Harder Tangvald
- The Grandpa Tree de Mike Donahue
- Sammy in the Sky de Barbara Walsh

Filme:

- **Up.** Scris de Bob Peterson, Pete Docter, Tom McCarthy, Ronnie del Carmen, în regia lui Pete Docter, produsă de Jonas Rivera, este o poveste despre un bătrân pe nume Carl Fredricksen al cărui vis a fost întotdeauna să meargă în America de Sud, așa că atașează de casa lui mii de baloane ca să poată călători acolo cu casa lui. Călătoria sa este alături de Russell, un Boy Scout, unde prietenia lor, evoluează pe măsură ce trece timpul și pe măsură ce întâlnesc noi prieteni. (2009) Johnson, M., Kosove, A., Johnson, B. & Hancock, J. L. (producători) & Russel, J. (regizor). (2000). My Dog Skip [Motion Picture]. SUA: Walt Disney Studios.
- **The lion king.** Regizat de Roger Allers și Rob Minkiff, produs de Don Hann, este o poveste despre un tânăr prinț leu, Simba, care este gonit de unchiul său rău care pretinde că și-a ucis tatăl. Simba este obligat să meargă la Savanah unde crește și se confruntă cu provocări cum ar fi să decidă să-l înfrunte pe unchiul său și să-și ceară drepturile sau să trăiască cu temerile sale (1994).

Activități din manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de recuperare în urma evenimentelor traumatizante din viață, care pot provoca daune fizice, emoționale sau psihologice, recâștigându-se starea de bine emoțională

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliului
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul

Activitatea 1: Bing Bong



Rezultat

La finalul acestei activități, vei începe să-ți recunoști emoțiile în situații de pierdere și vei începe să dezvolti empatie pentru tine și pentru ceilalți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Dragi părinți, împreună cu copilul dvs., urmăriți o scurtă scenă despre moartea lui Bing Bong dintr-un film de desene animate numit „Inside Out” în următorul link:
- <https://www.youtube.com/watch?v=RPQRHemfk9E> (de preferat este să urmăriți tot filmul, dar activitatea implică doar această scenă particulară - filmul este titrat și în alte limbi)
- Discutați cu copilul dumneavoastră următoarele întrebări:
 1. Ce s-a întâmplat cu Bing Bong în film?
 2. Cum te-ai simțit după ce ai urmărit scena în care dispare Bing Bong?
 3. Când Bing Bong dispare, Joy pierde și un prieten. Ce i-ai spune sau face pentru a o face să se simtă mai bine?
 4. Cum te poți alina în situații de tristețe?

Activitatea 2: Rămas bun



Rezultat

La finalul activității veți afla mai multe despre modul în care oamenii își iau la revedere și cum să păstrați amintirile vii când întâmpinați pierderea cuiva.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Roagă-ți părinții să citească acest text cu tine:
- Vine un moment în viața tuturor când trebuie să ne confruntăm cu pierderea cuiva drag. Când cineva moare, totul se poate întâmpla în grabă și uneori putem fi confuzi în legătură cu ceea ce s-a întâmplat. La decesul cuiva există o înmormântare - un timp pentru a ne lua la revedere și un timp pentru a împărtăși și a ne aminti.
- Roagă-ți părinții să îți spună cum și-au luat la revedere când au pierdut pe cineva pe care l-au iubit.
- Vorbește cu părinții despre amintirile pe care le au despre acea persoană. Ce lucruri sau evenimente îi ajută să le reamintească de acea persoană?
- Dacă ai pierdut pe cineva, poți împărtăși părinților emoțiile și gândurile tale despre pierdere. Împărtășește-ți amintirile despre această persoană sau animal de companie.

Activități din manualul profesorilor pentru nivel gimnazial/liceal

Tema 2: Promovarea rezilienței

Reziliența este capacitatea de a depăși și a te adapta la pozitivă.

Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psih

Capacitatea de a înfrunța și de a depăși dificultățile și obstacolele din mediul social din jur, care afectează negativ sănătatea mintală

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying
3. : Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din socială
5. Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranzițiile

Activitatea 1: Suflecă-ți mânecele!



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri



Etapele activității

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

Activitatea 2: După o separare



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri



Etapele activității

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



Caseta cu povești

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



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajul filmului:
 1. Cum s-ar simți acel personaj?
 2. Cu ce alte schimbări se va confrunta el după despărțire?
 3. Care sunt cele mai grave lucruri care se pot întâmpla (de exemplu, discuții între părinți, locuirea cu un părinte)?
- Profesorul notează subiectele apărute.
- Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să se gândească la cum să facă față acestor dificultăți. După găsirea unor soluții posibile, grupurile își împărtășesc ideile cu clasa.
- Profesorul cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ați experimentat separarea sau divorțul părinților?
 2. Cum v-ați simțit?
 3. Ce strategii ați folosit?

- În cele din urmă, profesorul cere elevilor să reflecteze asupra altor schimbări care pot apărea într-o familie (de ex. pierderea locului de muncă al unui părinte, o nouă soră/ frate). În grupuri, elevii aleg un exemplu de schimbare majoră și încearcă să identifice modul în care ar putea face față acesteia.

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

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște sentimentele și emoțiile legate de schimbările din contextul lor familial.
2. Elevii pot identifica provocările cu care se confruntă atunci când apar schimbări în contextul lor familial.
3. Elevii pot identifica cele mai eficiente strategii pentru a face față schimbărilor din contextul lor familial.

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



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

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



Alte resurse:

Filme:

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

profesor

te de tranziția școală/ clasă într-o

ziției școală/ clasă.

față tranziției școală/ clasă.

ționarea tranzițiilor și a schimbărilor. În viața lor atunci când se confruntă această situație.

redate?

ra abilitatea de a face față avilor să reflecteze asupra cu migrația din diferite motive cesiune sau alte probleme

de a face față tranzițiilor și teze asupra provocărilor cu r-un roman sau într-un text

)

15).

Namara (2004).

Activități din manualul pentru elevii din învățământul gimnazial/liceal

Tema 2: Promovarea rezilienței

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

Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale

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

Obiective

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

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări

Activitatea 1: Aș putea fi un nomad



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea identifica care sunt cele mai eficiente strategii pentru a face față provocărilor în timpul unei tranziții, cum ar fi migrația.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou, fișă de lucru



Etapele activității

- Pretinde că ești pe cale să te confrunți cu o tranziție mare, cum ar fi o migrație. Compune o listă de abilități pe care ar trebui să le deții și strategiile care te pot ajuta să faci față acestor provocări.
- Cu ajutorul părinților, încearcă să reflectezi la ce abilități ar trebui exersate și ce strategii sunt mai eficiente, folosind următorul tabel.

FIȘĂ DE LUCRU

Provocare	Abilități necesare	Abilități care trebuie exersate	Cele mai eficiente strategii
Ex. Mutarea la o nouă școală	Să fiu conștient de propriile emoții	Să pot denumi și comunica emoțiile mele celorlalți	Discuțiile cu prietenii

Activitatea 2: Provocările unei familii



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea face față schimbărilor din contextul familial.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



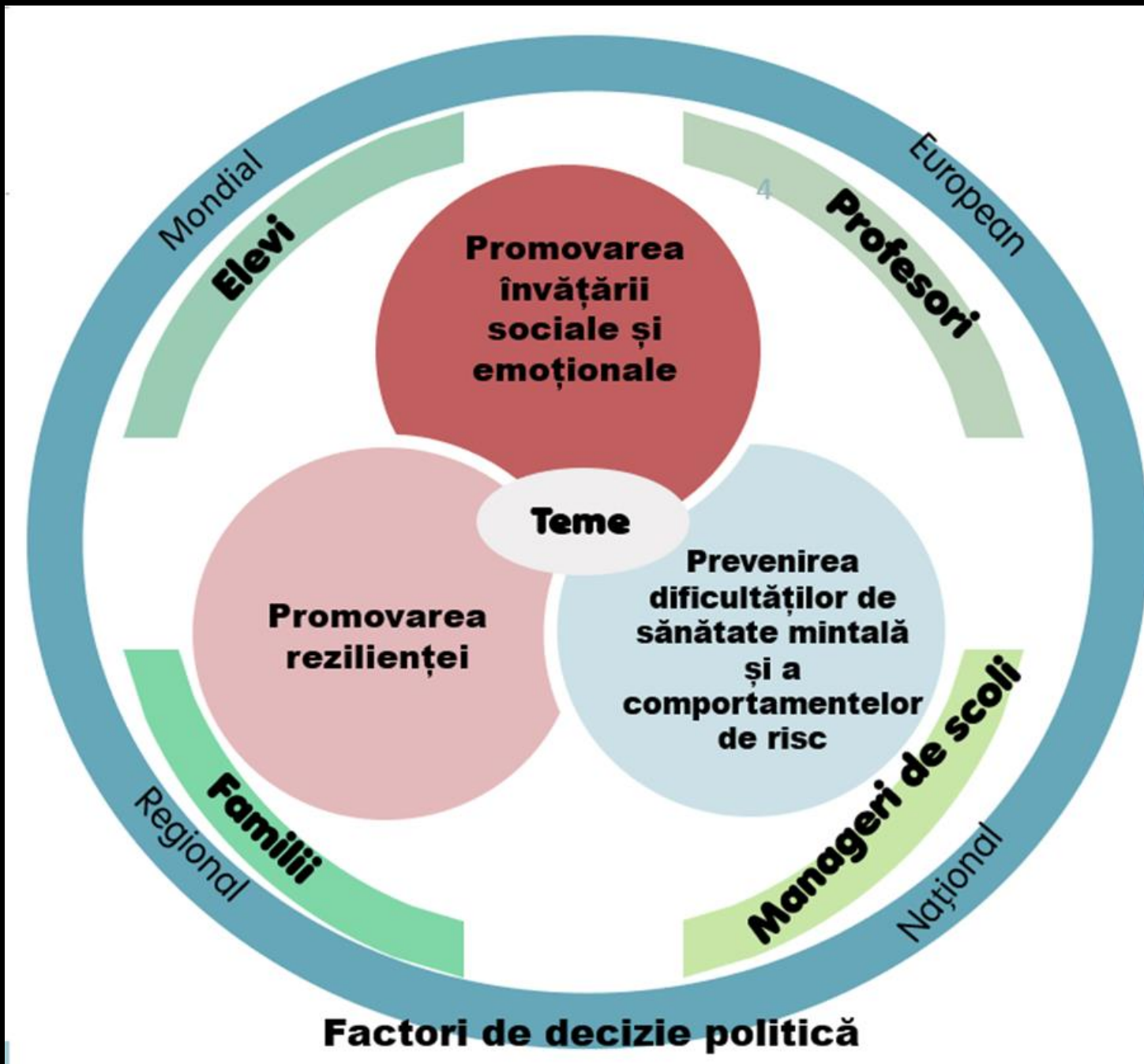
Materiale

Stilou



Etapele activității

- Oricine se poate confrunta cu probleme în familie. Reflectează asupra următoarelor întrebări:
 1. Ai experimentat unele schimbări?
 2. Le experimentezi și acum?
 3. Ai căutat sprijinul cuiva? Al cui? De ce?
 4. Notează-le și identifică cele mai bune strategii pe care le poți utiliza pentru a face față problemelor.
 5. Poți monitoriza asemenea strategii de-a lungul timpului pentru a vedea dacă funcționează.



TEMA 3: Prevenirea problemelor de comportament

- **Subiect 3.1.: Abordarea problemelor de internalizare**
 - ✓ Gestionarea depresiei
 - ✓ Gestionarea anxietății și fobiei sociale
 - ✓ Gestionarea retragerii sociale
 - ✓ Gestionarea problemelor somatice
- **Subiect 3.2.: Abordarea problemelor de externalizare**
 - ✓ Gestionarea hiperactivității
 - ✓ Gestionarea comportamentului agresiv
- **Subiect 3.3.: Gestionarea comportamentelor de riscante**
 - ✓ Identificarea și prevenirea comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale
 - ✓ Gestionarea violenței școlare
 - ✓ Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video



Activități din manualul profesorilor pentru nivel preșcolar/primar

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video

Activitatea 1: Pierderea controlului



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea recunoaște semnale de dependență de jocuri video, precum și efectele și consecințele lor fizice, psihologice și sociale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste



Cutiuța cu povești

John iubește jocurile video. Bunicul său i-a dat jocul de război „Fortnite” și își petrece toată după-amiaza jucându-se. Îi place atât de mult încât și-ar dori să câștige tot timpul și zi după zi merge să doarmă mai târziu și mai târziu doar pentru a câștiga în continuare. Nici măcar nu observă orele care trec. Nu vrea să renunțe, dar începe să se simtă obosit și la școală se străduiește mult să se concentreze, se simte somnoros și nu vrea să facă nimic. Într-o zi se prefacă că este bolnav doar pentru a evita școala și a continua să se joace. El a devenit bun acum și poate învinge toți dușmanii, nu vrea să iasă din joc pentru că s-ar putea să-l învingă. Prietenii lui au mers să-l vadă și l-au rugat să meargă cu bicicleta, dar el a spus „nu, mă joc pe calculator”. Același lucru s-a întâmplat a doua zi și în ziua următoare, în cele din urmă, au încetat să-i ceară să iasă cu ei. John continuă să se prefacă că se simte rău și spune că nu vrea să meargă la școală, dar nu are febră, așa că trebuie să meargă. În clasă este distras, singurul lucru la care se poate gândi este jocul său, strategiile sale și nu acordă atenție nici colegilor de clasă, nici profesorului său. Doarme din ce în ce mai puțin, mănâncă puțin, vrea doar să se joace. Părinții lui sunt îngrijorați, așa că decid să-i ia jocul video, dar John se enervează, plânge și strigă. Era pe punctul de a câștiga bătălia, când părinții lui l-au oprit și a pierdut totul.



- Profesorul verifică dacă elevii au înțeles povestea:
 1. Cum începe povestea?
 2. Cum se schimbă comportamentul lui John de-a lungul poveștii?
 3. Ce părere au părinții, colegii de clasă și profesorul despre asta?

4. Cum crezi că se simte John?

5. Dacă John își petrece cea mai mare parte a timpului jucând jocuri video, are timp pentru alte lucruri?

- Profesorul propune o activitate:

1. Împărțiți copiii în grupe de 4 sau 5.

2. Cereți fiecărui elev să joace roluri diferite (John, mama sa, profesorul său, prietenii săi). Fiecare dintre ei va trebui să explice ce părere are despre comportamentul lui John, ce simt despre el și cum l-ar putea ajuta.

3. La finalul activității profesorul va explica că acest comportament este un tip de dependență care ne privează de timp și spațiu pentru activități importante pentru creșterea noastră.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

- | |
|--|
| 1. Elevii pot recunoaște semnale de dependență de jocuri video și efectele lor fizice, psihologice și sociale. |
| 2. Elevii pot înțelege punctul de vedere al oamenilor din jurul lui John. |
| 3. Elevii propun diferite soluții pentru a-l ajuta pe John. |

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a recunoaște semnalele de dependență ale jocurilor video și efectele lor fizice, psihologice și sociale. Profesorul poate ajuta elevii să relateze aceste evenimente, încurajându-i să aibă grijă de ei înșiși și să aprecieze alte activități de petrecere a timpului liber.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

Științe: vorbiți despre consecințele dependenței

Tehnologie: utilizarea corectă a jocurilor online

Educație fizică: semnale ale corpului (slăbiciune, pierderea pozei de mâncare, dificultăți de concentrare...)



Alte resurse:

Video:

- „Sunt dependent de jocurile video și nu mă pot controla” - Acest videoclip arată un adolescent vorbind despre cum a devenit dependent de jocurile video.

<https://youtu.be/qEPHz-IJCWA>

Activități din manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare

Capacitatea de a face față dificultăților de sănătate mintală care sunt dezvoltate într-o mare măsură către mediul copiilor. Problemele de externalizare pot fi rezultatul lipsei capacității de autocontrol sau a abilităților reduse de reglare emoțională și comportamentală

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv și antisocial

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea

Activitatea 1: Redirecționarea atenției

	Rezultat	La finalul activității, vei începe să exersezi redirecționarea atenției în situațiile în care trebuie să aștepți.
	Grup țintă	Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani
	Nivel	De bază
	Materiale	Foaie de hârtie, creion sau stilou
	Etapele activității	

- Dragi părinți, fiecare copil se luptă să stea nemișcat, să-și aștepte rândul său sau să fie atent. Activitatea pentru redirecționarea atenției poate servi drept formă de disciplină în situațiile în care copilul trebuie să aibă răbdare, de exemplu, în așteptare la cabinetul medicului, în timpul unei călătorii lungi cu avionul sau cu mașina.
- Vă puteți ajuta copilul prin următoarea activitate:
 1. Desenați un cerc pe o foaie de hârtie și rugați-vă copilul să numească figura? Când copilul a răspuns, întrebați: ce altceva ar putea fi?
 2. După terminarea ideilor, încurajați copilul să caute cercul ca formă geometrică peste tot în cameră, să arate și să numească: de exemplu, o vază, o minge, o masă.
 3. Când copilul nu mai poate găsi niciun cerc, oferiți un cuvânt aleatoriu, de exemplu, „plajă”. Jocul continuă prin imagistica a ceea ce ar putea fi circular pe o plajă, de exemplu, umbrele sau ochelari de soare.
- Puteți continua să modificați și să jucați acest joc cu un copil în diferite situații (situații de zi cu zi și în acelea, când un copil trebuie să rămână calm).

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video

Activitatea 1: Motivele și alternativele jocurilor video

	Rezultat	La finalul activității, vei putea recunoaște câteva motive pentru care copiii joacă jocuri video și vei cunoaște alte activități pe care le poți face în loc de jocuri video.
	Grup țintă	Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani
	Nivel	Avansat
	Materiale	Dispozitive electronice cu conexiune la Internet
	Etapele activității	

- Împreună cu părinții vizionează un film animat numit „Present” pe următorul site: <https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>. Filmul este despre un băiat care iubește să joace jocuri pe calculator. Într-o zi primește un cadou de la mama sa.
- Discută cu părinții despre film:
 1. Cum te-ai simțit și ce-ai gândit în timpul vizionării filmului?
 2. Care ar putea fi motivele pentru care băiatul din film joacă jocuri video?
 3. Ce activități pot face copiii în loc de jocul video?
- Împreună cu părinții, puteți descărca aplicația Geocaching pe un telefon mobil și încercați această activitate. Geocaching-ul este o activitate în aer liber în care participanții folosesc GPS-ul (Sistem de poziționare globală) pentru a ascunde și căuta recipiente, în locații specifice marcate cu coordonate peste tot.

Activități din manualul profesorilor pentru nivel gimnazial/liceal

Activitatea 2: Sunt de acord/ Nu sunt de acord.



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea recunoaște comportamentele sexuale riscante și modalitățile de a le evita.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Monede



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Liza a observat un citat în timp ce verifica Instagram-ul, care spune că „A fi prima iubire a cuiva poate fi grozav, dar a fi ultima este dincolo de perfect”. Se întreabă dacă există vreun semn când ar putea spune cu siguranță: „Știu, aceasta este persoana potrivită pentru mine, o cunosc foarte bine și sunt sigur că pot avea încredere deplină în ea”.



- Profesorul întreabă ce părere au elevii despre citat.
- Profesorul îi invită pe toți să participe la joc și să își formuleze opinia legată de unele propoziții care vor fi prezentate de profesor. Opinia „de acord” este exprimată prin poziționarea într-o parte a camerei, „dezacord” în cealaltă parte și „50/50” la mijloc. Unii elevi din fiecare grup sunt rugați să își comenteze părerea după fiecare propoziție. Subiectul este foarte sensibil și nu ar trebui să existe nicio presiune pentru a comenta dacă elevii nu doresc acest lucru. În același timp, poate fi util să îi încurajăm pe elevi să învețe să comunice discutând și ascultând, prin urmare, opinia trebuie formulată și ascultată cu respect.
- Profesorul citește fiecare propoziție și oferă timp pentru a formula argumente, în primul rând, grupurile „pro” le spun cu voce tare pe unele dintre ele, urmate de grupurile „contra”. Profesorul le rezumă, iar procesul continuă cu următoarea propoziție.
- Propoziții:

1. Dacă cineva te place, oricine știe asta. (Deseori supraestimăm cât de mult știu ceilalți despre ce gândim și simțim și aceasta este decizia noastră de a o exprima sau nu. Chiar și sentimentele foarte puternice de plăcere s-ar putea să nu fie exprimate. Aceasta nu demonstrează că sunt mai puternice dacă cineva decide să fie sincer sau să-și ascundă sentimentele în vreun fel.)

2. Consumul de alcool ajută la cunoașterea oamenilor mai bine sau mai ușor. (Chiar dacă știm că alcoolul ne afectează asertivitatea și imaginea de sine pozitivă și, prin urmare, poate fi perceput ca o doză de curaj, există multe moduri în care alcoolul nu ne ajută să construim o relație sigură, în timp ce crește comportamentele de risc sexual).

3. Sexul este cea mai fiabilă dovadă a iubirii. (Oamenii pot face sex din diferite motive, iar intimitatea nu este la fel ca sexul și există mult mai multe moduri de a-ți exprima sentimentele decât simplul sex).

4. Refuzul sexului înseamnă că cineva se teme de ceva sau nu este încă adult. (Profesorul poate comenta că oamenii aleg să devină activi sexual în momente diferite și din motive diferite, iar aceasta este o alegere foarte personală care se poate schimba în timp).

5. Trimiterea fotografiilor nud către cineva care îți place cu adevărat este o modalitate bună de a-ți dovedi sentimentele. (Poate fi percepută ca o parte atractivă a câtorva interacțiuni și ar putea fi văzută ca un semn al încrederii dvs. Cu toate acestea, are și unele riscuri: cealaltă persoană ar putea împărtăși fotografia cu alții, fotografia poate să fie folosită pentru răzbunare după despărțire. Păstrarea și distribuirea de imagini nud ale persoanelor cu vârsta sub 18 ani are consecințe juridice grave).

- Ulterior profesorul cere grupului să încheie activitatea reflectând asupra următoarelor întrebări:

- Cum a fost pentru dvs. să împărtășiți păreri în grup?
- Cum pot oamenii să evite comportamentul cu risc sexual?

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a formula opinii și de a recunoaște modalități sigure de exprimare a sentimentelor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

- Elevii pot identifica comportamentele de risc sexual.
- Elevii pot formula opinii pro și contra atitudinilor legate de comportamentele cu risc sexual.
- Elevii își recunosc propriile valori și nevoi referitoare la relații romantice sigure.
- Elevii identifică modalități de a evita comportamentele de risc sexual.

- Profesorul explică scopul activității care arată cât de important este să poți recunoaște caracteristicile relațiilor romantice sigure (egalitate și bună comunicare). Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, considerând o relație drept un proces care se dezvoltă în timp și care are nevoie de contribuții din ambele părți. Profesorul poate, de asemenea, să sublinieze că trebuie să acționăm cu toții pe baza valorilor și nevoilor noastre pe termen lung și să comunicăm direct și clar.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură și istorie, puteți promova discuții despre construirea unei relații romantice sigure, rolurile de gen percepute și consecințele diferitelor experiențe sexuale în alte culturi și perioade (de exemplu, ce înseamnă a fi însărcinată la școală sau a fi mamă adolescentă, care sunt stereotipurile unui bărbat și ale unei femei legate de relația și activitatea sexuală a acestora).



Alte resurse:

Filme:

- Definitely, Maybe. Adam Brooks, Universal Pictures (2008)
- 10 Things I Hate About You. Gil Junger, Touchstone Pictures (1999)

Resurse online:

- <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/teenage-dating/index.html>
- <https://www.connectsafely.org/tips-for-dealing-with-teen-sexting/>

Activități din manualul pentru elevii din învățământul gimnazial/liceal

Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe

Activitatea 1: Amintiri

	Rezultat	La sfârșitul activității vei putea recunoaște strategiile posibile de evitare a consumului de alcool, tutun și substanțe în situații sociale.
	Grup țintă	Elevi cu vârste între 11 și 14 ani
	Nivel	Elementar
	Materiale	Coli de hârtie, stilou
	Etapele activității	

- Roagă-ți părinții să împărtășească experiența lor în ceea ce privește consumul de tutun, alcool și substanțe de când erau mici, ce fel de situații dificile îți amintesc și cum le-au făcut față.
- Dacă nu te simți confortabil să discuți cu părinții, poți discuta cu alt adult mai în vârstă în care ai încredere.
- La final notează ce ai învățat din această discuție și cum o poți utiliza în viața ta.

Activitatea 2: Presiune din partea colegilor

	Rezultat	La sfârșitul activității vei înțelege de ce este important să rezisti presiunii sociale legate de consumul de alcool, tutun și substanțe
	Grup țintă	Elevi cu vârste între 15 și 18 ani
	Nivel	Avansat
	Materiale	Camera telefonului mobil
	Etapele activității	

- Încearcă să găsești pe internet o poveste a cuiva care abuzează în consumul de alcool, tutun sau substanțe, răspunzând la următoarele întrebări:
- De ce a început să consume acele substanțe?
 1. Ce rol au avut colegii? Crezi că persoana respectivă a fost influențată direct sau indirect de colegi?
 2. Ce s-a întâmplat în viața sa personală sau profesională?
 3. Cum s-a simțit?
 4. Cum a făcut față?
- Poți discuta cu părinții sau cu alți adulți despre importanța de a rezista la presiunea colegilor pentru a evita aceste comportamente riscante.

GHID PENTRU PROFESORI



Cuprins	9
Introducere	9
Despre PROMEHS	9
Scopuri	9
Cadru teoretic	9
Învățarea socială și emoțională	10
Reziliența	10
Problemele sociale, emoționale și comportamentale	10
Principii	11
Materiale curriculare	12
Ghid introductiv	12
Conținutul activităților	13
Sănătatea mintală a cadrelor didactice	13
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	14
Situația 1: A te simți acuzat	14
Strategii pentru gestionarea situației	14
Sugestii de reflecție personală	15
Situația 2: Predispunerea la prejudecăți	16
Resurse suplimentare	17
Tema 2: Promovarea rezilienței	18
Situația 3: Mă pot descurca!	19
Situația 4: Sunt prea stresat	20
Construirea de relații noi	21
Generarea de emoții pozitive	23
Tema 3: Prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale	23
Anxietatea	23
Depresia	24
Anxietatea și depresia la profesori	24
Situația 5: Sunt total copleșit!	25
Situația 6: Cum mă simt de fapt	26
Resurse suplimentare	26
Befarinta hibernasfira	26

Teme

01

PROMOVAREA
ÎNVĂȚĂRII SOCIALE
ȘI EMOȚIONALE

02

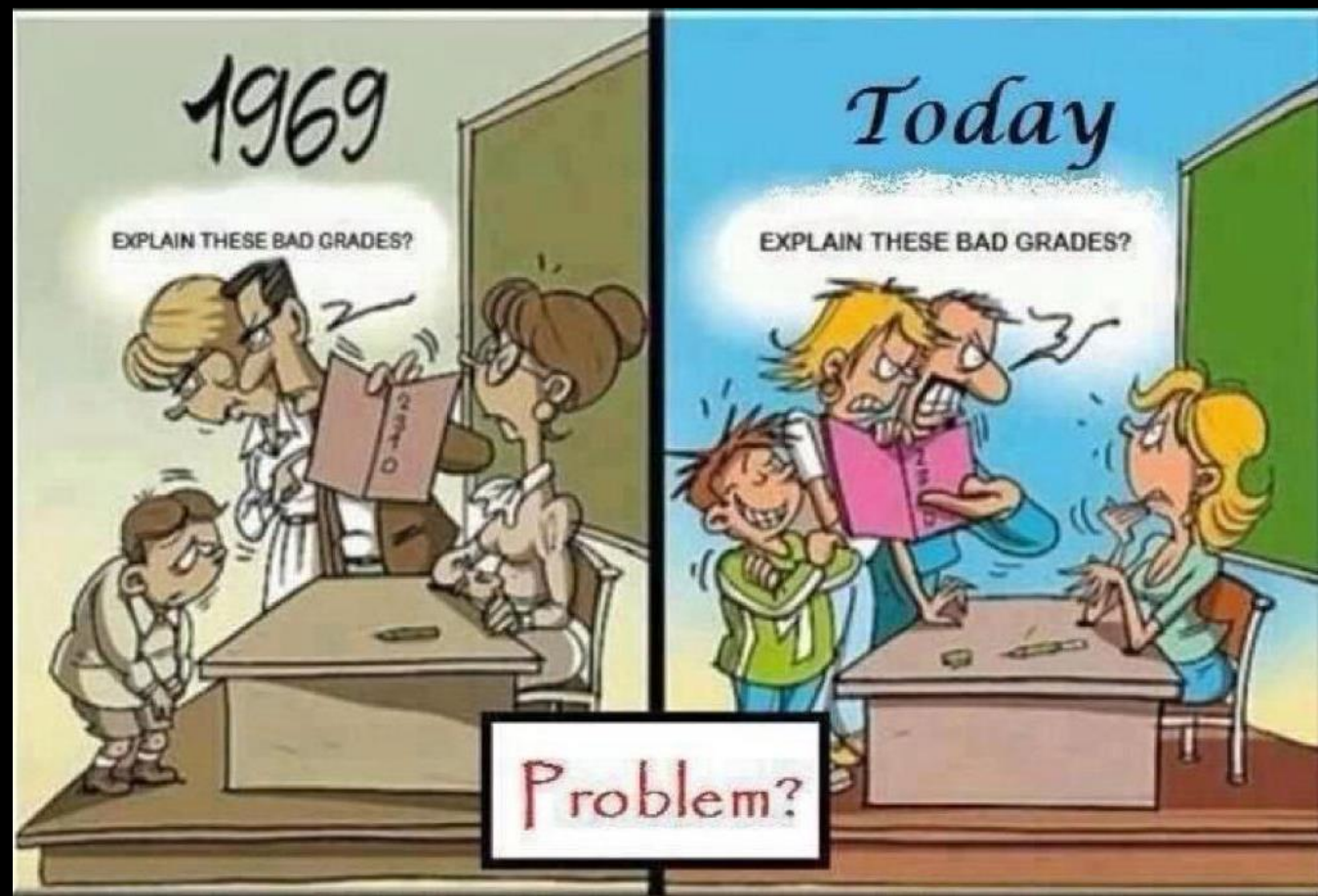
PROMOVAREA
REZILIENȚEI

03

PREVENȚIA
PROBLEMELOR
SOCIALE,
EMOȚIONALE ȘI
COMPORTAMENTALE

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

- Atunci când un cadru didactic reușește să-și gestioneze emoțiile (cum ar fi furia sau frustrarea), să demonstreze empatie și să dezvolte într-un mod eficient relațiile interpersonale, atunci este mai probabil ca acesta să ia decizii corecte atunci când experimentează conflicte personale sau profesionale.



Ce strategii propuneți pentru depășirea situației?



- La începutul anului școlar, Elizabeth, cadru didactic, primește reclamații serioase din partea unor părinți în timpul uneia dintre întâlnirile cu aceștia. Reclamațiile sunt legate de faptul că părinții i-au spus că în alte clase cu elevi de aceeași vârstă, cadrul didactic a avansat mai mult în predarea materiei și oferă zilnic teme elevilor. Părinții consideră că Elizabeth nu își face datoria cum ar trebui și, în consecință, elevii sunt în urmă în ce privește nivelul de învățare și pierd timpul.

Strategii pentru gestionarea situației

Strategii eficiente de gestionare a emoțiilor

- Recunoașterea emoției
- Acceptarea și experimentarea
- Comunicarea emoției în mode asertiv („Îmi pare rău. Punctul dumneavoastră de vedere mă îngrijorează și mă face să mă simt criticată în ce privește munca mea”)

Reflectare personală asupra evenimentului. Elizabeth poate reflecta asupra evenimentului, luând în considerare următoarele aspecte:

- Este foarte posibil ca alți factori, cum ar fi prejudecățile despre rolul profesorului, să se afle în spatele reacției
- Empatia
- Cultivarea relațiilor interpersonale

Pentru un cadru didactic, îmbunătățirea abilităților de comunicare, în special atunci când discută cu părinții, include:



Ascultarea asertivă;



Dezbaterea subiectului, prezentându-și părerea în mod clar și explicit.



Rezolvarea conflictelor în mod constructiv știind că acest lucru este în beneficiul tuturor.



Solicitarea ajutorului din partea colegilor de încredere sau din partea personalului specializat: consilier sau psiholog școlar, profesor metodist.

Tema 2: Promovarea rezilienței

- Meseria de dascăl este considerată una dintre cele mai stresante și solicitante meserii, astfel încât reziliența poate influența pozitiv rezultatele profesorilor și elevilor.
- Reziliența cadrelor didactice este definită ca un proces dinamic, cu mai multe fațete, în care indivizii utilizează resurse personale și contextuale și folosesc strategii de gestionare pentru a obține rezultate pozitive

Mansfield, Beltman, Broadley și Weatherby-Fell (2016)



O revizuire sistematică a literaturii pe tema rezilienței (Mansfield, et al. 2016) sintetizează factorii rezilienței la următoarele aspecte:

Resursele personale

- Factori motivaționali și emoționali (motivația, scopul, auto-eficacitatea, optimismul, competențe socio-emoționale, vocația, curajul, abilități de coping, luarea inițiativei pentru soluționarea problemelor, inclusiv prin: solicitarea de ajutor, depășirea situațiilor dificile, acceptarea eșecului, gestionarea emoțiilor;

Resursele contextuale

- Relațiile cu șefii, colegii, elevii, cultura școlară, climatul școlar, sprijinul familiei și alte legături sociale.
- Cele mai importante resurse contextuale par a fi relațiile dintre colegi și cea dintre profesor și director, deoarece implică recunoașterea realizărilor profesorilor

Strategii

- echilibrul muncă - viață personală, dezvoltarea profesională, stabilirea obiectivelor, rezolvarea problemelor, abilități de comunicare, simțul umorului, managementul timpului, solicitarea de ajutor.

Ce pot gândi și face profesorii în legătură cu situațiile de mai jos pentru a deveni mai rezilienți?

1. Dana este profesor debutant, în primul ei an la catedră. A absolvit cu note mari și a obținut un loc de muncă ca profesor într-o școală dintr-un cartier sărac. Avea un motiv puternic pentru a deveni profesoară: era hotărâtă să transforme lumea într-un loc mai bun prin educație. Era entuziasată și dornică să-și întâlnească elevii și colegii. Preda unui colectiv care prezenta provocări zilnice și depunea mult efort în planificarea lecției. Dar lucrurile nu au decurs așa cum se aștepta. Elevii nu erau activi și nu respectau sarcinile date. Nu erau motivați destul și nu arătau respect față de profesor. Directorul nu a fost impresionat de activitatea Danei. S-a stresat mult, crezând că nu este suficient de bună pentru predare și nu își va îndeplini niciodată visul. În același timp a realizat că a obosit, atât fizic, cât și psihic, într-un timp foarte scurt.

2. Julie predă la clasa a III-a la o școală urbană. Ea este în al doilea an de carieră. Este căsătorită și are doi copii. Este o persoană foarte muncitoare și adesea lucrează ore bune acasă pentru a pregăti materiale școlare și pentru a nota temele. Părinții elevilor ei o sună mereu seara și petrece mult timp vorbind cu ei la telefon. Ea le răspunde tuturor, deoarece vrea să fie plăcută și respectată de toți părinții. La școală, depune mereu mult efort pentru a fi văzută de colegi drept o persoană capabilă și prietenoasă, de aceea își ajută colegii cu documentele pe care aceștia trebuie să le facă. Din cauza multelor ore de lucru uneori se simte foarte stresată și îngrijorată, iar în weekend-uri simte că este obligată să stea acasă pentru a munci în loc să-și facă timp pentru ea, familia și prietenii ei. La mijlocul semestrului, Julie a început să aibă probleme de sănătate; ea experimentează insomnie, aritmie și dureri de cap.

Strategii pentru gestionarea situației

Găsirea de resurse personale

- Gândiți-vă la ultima experiență cu elevii dvs. în care ați avut succes și descrieți-o. De asemenea, puteți utiliza următoarele întrebări pentru a vă consolida gândirea pozitivă: **Ce s-a întâmplat? Ce ați făcut? Ce au făcut ei? Ce anume a funcționat? Care au fost cele mai eficiente strategii pe care le-ați implementat în această situație? Cum v-ați simțit?**

Găsirea de resurse contextuale

- Dacă vă confrunțați cu o situație similară, puteți, de asemenea, să discutați cu colegii sau cu directorul școlii și să vă exprimați dificultățile: **cereți-i ajutorul**, dar spuneți-i că încercați diverse modalități de gestionare a situației și că aveți un plan în minte. În acest fel, îl faceți să înțeleagă că nu sunteți indiferent și copleșit de situație.

Alte strategii

- Găsiți în fiecare zi o oră din **timpul dvs. pentru a face ceva care vă place și care vă face să vă simțiți bine** (de exemplu, o activitate creativă, o plimbare în aer liber, citirea unei cărți, întâlnirea cu un prieten).

Idei pentru reflecție

- Care sunt rețelele dvs sociale care vă oferă suport?
- Care sunt strategiile pe care le preferați în construirea de noi relații?
- Care este cea mai recentă relație pe care ați construit-o? Ce ați făcut? Cum apreciați calitatea acestei relații?
- La ce activități ați participat pe lângă cele profesionale?
- Cu cine ați comunicat în timpul zilei la școală?
- Încercați să analizați discuțiile pe care le-ați avut cu alte persoane în ultima săptămână. Au fost pozitive sau negative? V-ați plâns? A fost vorba despre evenimente pozitive / negative?
- Identificați un coleg cu gânduri similare la școala dvs. Vă simțiți confortabil să discutați cu el?
- Sunteți un bun ascultător?
- Identificați feedback-ul pozitiv primit de la personal / părinți / elevi în ultima săptămână.
- Ați oferit cuiva sprijin în ultima săptămână? Reflecțați asupra situației și gândiți-vă cum v-ați simțit în legătură cu aceasta.
- Căutați alți profesori care vă împărtășesc provocările. Discutați și împărtășiți experiențe.
- Folosiți social-media pentru a discuta și pentru a vă conecta cu alții prin intermediul grupurilor care împărtășesc același nivel profesional și care au aceleași interese

Tema 3: Prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale



- Cadrele didactice se confruntă cu un nivel mai ridicat de stres legat de locul de muncă decât alte persoane, potrivit Fundației Naționale pentru Cercetare Educațională (2019).
- Profesorul este implicat activ cu grupul de elevi aproximativ o jumătate de zi, dar rămâne într-o anumită măsură responsabil pentru ei chiar și în timpul liber.
- Profesorul este evaluat prin măsurători diferite (cum ar fi rezultatele testelor elevilor) față de care are un control scăzut.
- În multe țări în curs de dezvoltare, profesorul trebuie să lucreze cu resurse reduse, ceea ce provoacă frustrări și îngrijorare suplimentară. De asemenea, birocrația este alt aspect care contribuie la supraîncărcarea profesorilor.

"Am un secret: sunt un profesor debutant și sunt epuizat."

- Acest profesor de 26 de ani povestește despre dificultățile pe care le-a întâmpinat la începutul carierei. Relatează că nimeni nu avertizează tinerii profesori că trebuie să-și protejeze propria sănătate mintală: „Profesorii povestesc despre orele lungi, notarea a mii de lucrări și gestionarea problemelor comportamentale, dar despre ceea ce nu vorbesc suficient, este sănătatea mintală. Aș vrea să-mi fi spus cineva despre asta. Sigur, am auzit că oamenii menționează de mai multe ori un echilibru între viața profesională și cea personală, dar, sincer, aș dori să fi subliniat mai mult unele aspecte. Înainte să intrăm vreodată în propriile săli de clasă, ar fi trebuit să ne întâmpine cu aceste patru cuvinte: << Ai grijă de tine >>. ” **Din cauza stilului de viață nesănătos și haotic, caracterizat prin somn redus și timp de odihnă limitat, alimentație precară, suprasolicitare, tânărul profesor experimentează primul său atac de panică.** El spune: „Nu am dormit mai mult de cinci ore pe noapte, în 8 luni. Mi-a căzut părul. Orice obiceiuri alimentare sănătoase pe care le-am avut cândva sunt acum inexistente. Și pentru prima dată în viața mea, experimentez în mod regulat cunoscutele atacuri de panică. Am crezut că aceste lucruri se întâmplă altora, nu mie. Să trăiești 26 de ani fără să experimentezi astfel de lucruri este, de obicei, un indicator bun că nu ți se va întâmpla niciodată, dar s-a întâmplat. Prima dată când am avut un atac de panică a fost în august, la doar câteva săptămâni după ce a început anul școlar. Îmi amintesc că m-am trezit brusc în miez de noapte, după ce am căzut din pat și ținându-mă frenetic de piept. Nu puteam să respir! Mă simțeam de parcă cineva mi-ar fi pus o greutate pe piept și o apăsa cu toată puterea. Inima îmi pompa repede, atât de repede, încât am simțit că o să-mi sară din piept, sau pur și simplu nu va mai bate deloc. Am crezut că voi muri. ”

Strategii de gestionare a situației

Ascultați-vă!

Acordați-vă
atenție!

Denumiți,
exprimați,
comunicați
emoțiile!

Solicitați ajutor!

Schimbați-vă
perspectiva!

Schimbați-vă
stilul de viață!

Focusați-vă pe
prezent!

Aveți grijă de
propria
persoană!

Căutați
companie și
inspirație!

Pregătiți-vă din
timp!



Cuprins

Introducere.....	9
Despre PROMEHS.....	9
Cadru teoretic	9
Reziliența.....	10
Principii	10
Materiale curriculare.....	11
Ghid introductiv	12
Conținutul activităților	12
Sănătatea mintală acasă.....	13
Rolul părinților	13
Dragoste și sprijin	13
Monitorizarea	15
Părintele ca exemplu de urmat	18
Colaborarea cu școala	19
Bibliografie.....	32

GHID PENTRU PĂRINȚI



Rolul părinților

Părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea unui copil sănătos, fericit și de succes. Există trei cele mai importante componente ale rolului parental în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor, pentru construirea flexibilității și prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale: dragoste și sprijin; monitorizarea copilului; părintele ca model (Aznar & Tenenbaum, 2016; Bailey & Baines, 2012; Bradley et al., 2013; DeVore & Ginsburg, 2005; Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013; Guilamo-Ramos, Jaccard, & Dittus, 2010; Newland, Coyl-Shepherd, & Paquette, 2013). Stabilirea unei relații bazate pe dragoste și susținere este esențială în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase a copilului, a capacității de a depăși provocările și greutățile. Oferirea de sprijin și

Dragoste și sprijin

Stabilirea unei relații afectuoase cu părinții este fundamentală pentru ca, copiii să-și îndeplinească nevoile emoționale de bază (Brownell și colab., 2013). Părinții îi ajută pe copii să se simtă iubiți și demni atunci când petrec timp împreună, declarându-și dragostea, ascultând cu atenție și implicându-se în viața copiilor. Părinții pot ajuta copiii să-și consolideze capacitatea de a face față diferitelor sarcini atunci când le oferă sprijin, lăudându-le efortul fără a încerca să facă totul pentru ei. Părinții pot ajuta copiii să devină responsabili atunci când solicită opinii, implicându-i în îndatoririle zilnice și adoptând reguli corecte (Pastorelli și colab., 2016). Există câteva modalități specifice prin care dumneavoastră, ca părinte, vă puteți exprima dragostea și oferi sprijin copilului dumneavoastră.



Auto-reflecție

Puteți încerca să verificați și să bifați în tabelul următor lucrurile pe care le faceți deja.



Vorbiți cu copilul dumneavoastră despre sentimentele sale. Când vă interesează sentimentele copilului dumneavoastră tău, îi transmiteți acestuia mesajul că sentimentele sale contează și vă pasă de ce se întâmplă cu copilul dumneavoastră. Dacă părinții sunt sensibili la nevoile și emoțiile copilului, este mult mai probabil ca, copilul să se dezvolte competent din punct de vedere social și emoțional.

Observați lucrurile pe care copilul dumneavoastră le-a făcut bine și concentrate-vă asupra lor. Când copilul dumneavoastră vă povestește despre o sarcină pe care a făcut-o la școală, discutați mai întâi despre ce a făcut bine. Apoi discutați despre ce poate fi îmbunătățit. Lăudați-i punctele forte.

Oferiți-i copilului dumneavoastră alegeri cu privire la nevoile și dorințele sale. Când un copil are oportunitatea de a alege singur, el învață cum să ia decizii și experimentează consecințele deciziilor sale. Când părintele face toate alegerile pentru copil, acestuia îi va fi greu să învețe aceste abilități cheie.

Oferiți-i copilului dumneavoastră atingeri fizice pozitive în mod regulat. Atingerile pozitive, cum ar fi ținutul de mână, gâdilatul, îmbrățișatul, sărutatul și îndrumarea fizică a copilului îl ating pe acesta într-o manieră blândă. Atitudinile fizice pozitive cresc intimitatea și apropierea psihică și fizică între părinți și copii și au efecte de lungă durată în viața copiilor. Atingerile pozitive încep destul de natural când copiii sunt foarte mici, dar este important de menționat faptul că și copiii mai mari și adolescenții au nevoie de ele. Puteți arăta copiilor iubire și afecțiune în multe feluri, în funcție de vârstă și personalitatea lor - de exemplu, puteți oferi fiului adolescent un masaj la umeri în loc să-l îmbrățișați.

Creați și mențineți rutine zilnice și săptămânale care sunt previzibile, dar flexibile. Previzibilitatea poate fi realizată, de exemplu, făcând o listă cu mese delicioase și sănătoase cu copilul și planificând o cină săptămânală, sărbătorind date importante - întâlniri ale părinților, concerte pentru copii, zile de naștere etc. Planificarea zilnică a timpului reduce semnificativ nivelul de stres atât pentru copii cât și pentru adulți. Pentru copii, ritualurile de dimineață și seară, rutinele de rămas bun, ritualurile de sărbători și vacanța sunt deosebit de importante. Rutinele ajută la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor - salutări, revederi și discuții cu ceilalți sunt exemple de interacțiuni de rutină care duc la deprinderea de abilități sociale.

Creați-vă propriile ritualuri de familie pentru petreceri de naștere sau orice alt eveniment important din viața dvs..

Încredințați copilului sarcini casnice. Sarcinile casnice ajută copiii și adolescenții să-și dezvolte un sentiment de responsabilitate și unele abilități de bază precum capacitatea de a gestiona timpul.

Citiți cărți și povești sau vizionați filme împreună. Este o modalitate de a împărtăși ceva plăcut și de a învăța împreună despre diferite situații sau alte persoane. De exemplu, filmele sau poveștile pot fi o modalitate de a vorbi cu copilul despre modul în care ceilalți gestionează situații comune, cum ar fi să-și facă sau să piardă prieteni sau să gestioneze conflicte.



Sfaturi pentru părinți

În secțiunea următoare, vor fi prezentate 3 exemple de situații care implică probleme ce pot apărea în relația părinți-copii. Pentru fiecare dintre temele PROMEHS (stimularea învățării sociale și emoționale, stimularea flexibilității și prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale) va fi prezentată o situație ce descrie un eveniment sau o problemă care poate apărea de obicei din relația părinților cu copiii lor la orice vârstă, de la vârsta fragedă până la adolescență. Astfel de situații vor include, de asemenea, cele mai bune strategii pe care le puteți utiliza ca părinte pentru fiecare eveniment particular sau problemă pentru a stimula învățarea socio-emoțională, flexibilitatea și pentru a preveni dificultățile sociale, emoționale și comportamentale. Sperăm că veți găsi aceste sugestii utile și aplicabile în familia dumneavoastră, având în vedere abilitățile dumneavoastră de creștere și educare a copiilor existente. Dacă doriți să aflați mai multe despre fiecare temă, resurse educaționale suplimentare vor fi sugerate sub formă de cărți și videoclipuri.

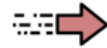


Situația 1: Disciplina

Prima situație este legată de tema PROMEHS „Stimularea învățării sociale și emoționale”. Învățarea socială și emoțională include dezvoltarea auto-conștientizării, autogestionarea, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și luarea de decizii responsabile. Disciplinarea copilului dumneavoastră este una dintre cele mai importante sarcini și responsabilități ca părinte și afectează toate aspectele învățării sociale și emoționale. Strategiile disciplinare eficiente, adecvate vârstei și dezvoltării unui copil, îl învață pe acesta să-și regleze propriul comportament; îl ferește de traumă; îi sporește abilitățile cognitive, socio-emoționale și de funcționare executivă; și îi consolidează modelele de

comportament predate de părinții și îngrijitorii copilului (Sege et al., 2018). Prima situație va descrie o problemă care poate apărea în timp ce disciplinați copilul ca părinte.

David și Katy sunt părinții unui băiat de 8 ani pe nume Borna. Lui Borna nu îi place să facă treburile în casă și, de obicei, încearcă să le evite. Când părinții lui îi spun să meargă să-și facă curat în cameră sau să arunce gunoiul, el spune că nu poate face asta chiar acum, deoarece joacă jocuri video sau iese să se joace cu prietenii săi și le spune părinților că va face treburile mai târziu. Dar „mai târziu” scuzele continuă și la final părinții fac treburile în locul lui Borna. Katy este un părinte permisiv și nu îi place să-l preseze pe Borna să facă treburile imediat. David muncește mult și nu este implicat în creșterea și educarea copilului la fel de mult ca Katy. El este adesea absent și nu vrea să-l disciplineze pe Borna și să-l determine să facă treburile, deoarece se teme că Borna se va îndepărta și mai mult de el. Uneori, David se înfurie pe Borna și țipă la el, dar țipătul nu-l face pe Borna mai activ în gospodărie. Pare doar să aibă un impact rău asupra relației lor.



Ce pot face David și Katy pentru a-l face pe Borna să-și schimbe comportamentul și să devină mai activ în rezolvarea treburilor gospodărești?

Ce pot face David și Katy pentru a-și eficientiza strategia de disciplină?

Ca părinte, poate v-ați regăsit cândva într-o situație similară când nu știți cum să vă determinați copilul să vă asculte sau să-l determinați să facă ceea ce vă doriți. Puteți găsi aici câteva sugestii de strategii disciplinare eficiente pe care le puteți utiliza pentru a gestiona aceste situații particulare și similare și efectele acestora asupra sănătății mentale a copilului în general.

În primul rând, este important să faceți diferența între disciplină și pedeapsă, deoarece, ca părinte, puteți deveni confuz cu privire la modalitățile adecvate și eficiente de a vă disciplina copilul. Cheia unei discipline eficiente este respectul reciproc între părinți și copii. De asemenea, un părinte trebuie să fie consecvent și corect în timp ce disciplinează un copil. Dacă părinții nu sunt în concordanță cu strategiile lor de disciplină, un copil va primi mesaje mixte despre comportamentul acceptabil și probabil va fi incert în privința regulilor și consecințelor care urmează, dacă regulile sunt încălcate. Principalul obiectiv al disciplinei eficiente este de a învăța și de a ghida copilul către comportamente acceptabile și adecvate și de a crește un adult matur emoțional. O persoană disciplinată este capabilă să amâne plăcerea, are în vedere nevoile celorlalți, este hotărâtă fără a fi agresivă sau ostilă și poate tolera disconfortul atunci când este necesar (Nieman et al., 2004). Multe lucrări din literatura de specialitate susțin creșterea și educarea pozitivă a copiilor, ca și strategie parentală optimă care se bazează pe căldura părinților, capacitatea de reacție față de copil și sensibilitatea. Susține dezvoltarea copilului, învățându-l abilitățile sociale și emoționale și îmbunătățind competența socială a copilului și prosocial.

Creșterea și educarea pozitivă a copiilor se bazează pe următoarele principii: asigurarea unui mediu sigur și antrenant pentru un copil; crearea unui mediu de învățare pozitiv; folosirea disciplinei asertive; având așteptări realiste și având grijă de dumneavoastră ca părinte (Sanders, 1999). Deci, strategiile disciplinare eficiente vor fi abordate printr-o prismă a creșterii și educării pozitive a copiilor.

Strategii eficiente

Indiferent de stadiul de dezvoltare și de vârsta copilului, unele principii de bază vă pot ajuta să vă ghidați ca părinte (Nieman et al., 2004).

Organizare

Scopul unei discipline eficiente este de a ajuta copiii să se organizeze, să internalizeze regulile și să dobândească modele de comportament adecvate.

Temperament

Temperamentul (sau personalitatea) copilului și al părinților, în special în contextul mediului socio-cultural al acestora, necesită flexibilitate.

Relație

Disciplina eficientă nu provoacă rușine, vinovăție negativă, sentiment de abandon sau pierderea încrederii. În schimb, ea insuflă un sentiment de încredere mai mare între copil și părinte.

1 Withdrawing or delaying privileges

2 Setting rules

3 Approval and praise

4 Appropriate and realistic consequences

5 Redirecting attention

6 Time-out



GHID PENTRU DECIDENȚI

Cuprins

Introducere	4
Despre PROMEHS	4
Context teoretic	4
Învățare socială și emoțională	5
Reziliență	5
Probleme sociale, emoționale și comportamentale	5
Principii	5
Materiale curriculare	6
Ghid introductiv	7
Conținutul activităților	7
Ce spun dovezile	8
Concepte cheie	8
Programe bazate pe dovezi	8
Susținerea învățării sociale și emoționale	9
Beneficii	9
Susținerea rezilienței	10
Beneficii	10
Prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale	10
Beneficii	11
Recomandări pentru factorii de decizii politice	11
Referințe	13



Recomandări pentru factorii de decizie politici

Acest ghid este destinat să conștientizeze, să încurajeze și să permită factorilor de decizie din Europa să dezvolte politici și inițiative pentru promovarea sănătății mintale în școli. Aceasta presupune o abordare multidisciplinară, pentru a asigura coordonarea și colaborarea între diferite sectoare, în special educație, sănătate și serviciile sociale, pentru a se asigura că

sprijinul este bine integrat, de preferință într-o abordare non-medicală, școlară. Politicile și programele școlare axate pe promovarea sănătății mintale contribuie la creșterea abilităților emoționale sociale și la reducerea socială, emoțională și comportamentală atunci când sunt îmbrățișate ca un element crucial în educație la fel ca și alte conținuturi principale (Young, Leger & Buijs, 2013). Deși aceste intervenții au loc în principal în clasă, un cadru ecologic care cuprinde o serie de procese declanșate de implementarea curriculumului, la școală, acasă și comunitatea extinsă, sunt cruciale pentru a permite schimbări semnificative.

Din acest motiv, competențele de sănătate mintală ale elevilor și profesorilor trebuie dezvoltate la diferite niveluri. Mai jos este furnizat un set de linii directoare pentru a ghida implementarea inițiativelor de sănătate mintală școlară la nivel regional și național.

Prioritizarea sănătății mintale.

Promovarea sănătății mintale în școală trebuie recunoscută ca un domeniu prioritar cheie al educației de calitate de la nivel preșcolar până la nivel liceal, școlile asumându-și responsabilitatea pentru promovarea sănătății mintale, a elevilor și a personalului școlii. Astfel, ar trebui să fie integrat în cadrele curriculare naționale din statele membre UE.

- **Intervenție timpurie.** Este crucial să punem bazele unei bune mentalități începând cu educația timpurie. Susținerea sănătății mintale trebuie să continue pe tot parcursul anilor școlari, inclusiv în liceu și gimnaziu, când problemele de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea, auto-vătămarea și comportamentele antisociale pot deveni mai evidente.
- **Abordări** Inițiativele de sănătate mintală pot fi puse în aplicare printr-o abordare instructivă și transversală, cu activități specifice în susținerea sănătății mintale livrate ca o zonă de conținut separată a

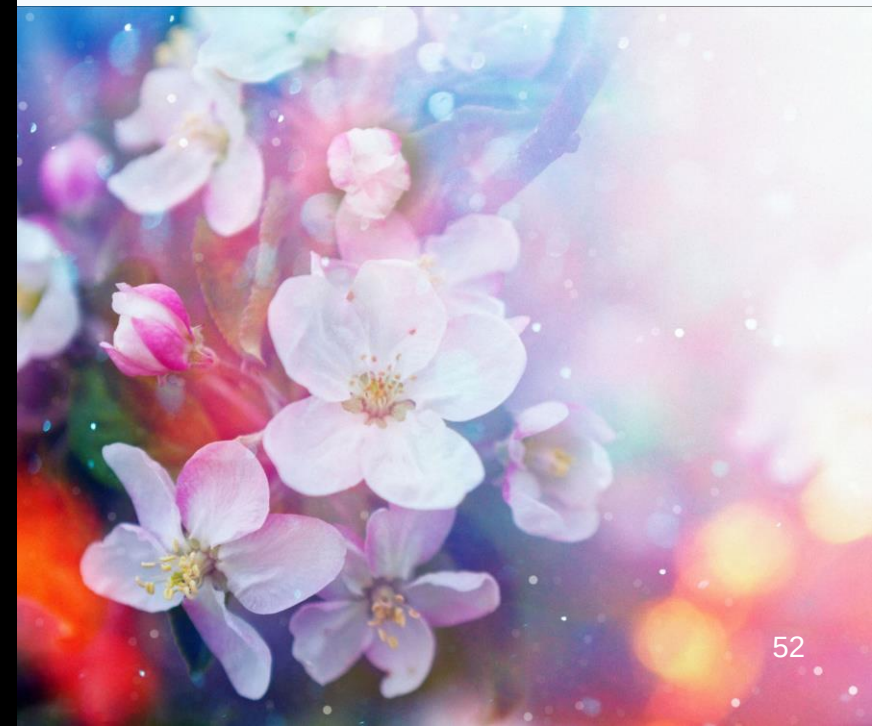
curriculumului, precum și integrarea susținerii sănătății mintale în celelalte discipline academice ale curriculumului ca parte a unei abordări la nivelul întregii școli.

- **Climatul școlar.** Contextul școlar însuși, pe lângă programul de învățământ, poate susține și sănătatea mintală prin intermediul clasei și al întregului climat școlar, cu accent pe relații de îngrijire și susținere între diferiți membri ai comunității școlare la niveluri orizontale și verticale, o etică a colaborării, incluziunii și aprecierea diversității și cu toți membrii susținuți, având un sentiment de apartenență, precum și un sentiment de competență și autoeficacitate prin recunoaștere și sprijin.
- **Evaluarea formativă** de către profesori și elevi înșiși va asigura o învățare eficientă, oferind în același timp feedback pentru a îmbunătăți practica.
- **Vocea elevilor.** Elevilor trebuie să li se dea mai multă voce în planificarea, proiectarea și implementarea curriculumului, astfel încât acest lucru să fie mai semnificativ și mai relevant pentru viața lor școlară și în afara ei, și mai probabil să fie deținute de elevi.
- **Educația profesorilor.** Personalul școlii trebuie să fie instruit în mod adecvat atât în ceea ce privește formarea inițială a profesorilor, cât și dezvoltarea profesională continuă în ceea ce privește îngrijirea sănătății mintale a elevilor și a propriei sănătăți mentale în timpul exercitării profesiei. Astfel de competențe trebuie să includă înțelegerea dezvoltării copilului și adolescentului, învățarea socială și emoțională, bunăstarea psihologică și rezistența, implementarea programului, identificarea și recomandarea dificultăților de sănătate mintală, lucrul cu părinții,

colegii și alți profesioniști, precum și dezvoltarea „competențelor sociale și emoționale, inclusiv empatie, gestionarea conflictelor, colaborare, relații și auto-îngrijire ale profesorilor. Profesorii trebuie să fie implicați activ în identificarea nevoilor de formare și organizarea formării în sine și împreună cu elevii și părinții, în dezvoltarea politicilor școlare în promovarea sănătății mintale.

- **Părinții** sunt un partener cheie în promovarea sănătății mintale în școală și trebuie să fie invitați, susținuți și mobilizați de școală să împartă și să își exercite responsabilitatea pentru promovarea sănătății mintale la școală.
- **Durabilitate.** Școlile trebuie să beneficieze de finanțare adecvată pentru includerea promovării sănătății mintale în politicile naționale și cadrele curriculare, precum și resursele necesare de formare, monitorizare și evaluare; acestea sunt cruciale pentru fezabilitatea și durabilitatea inițiativelor de sănătate mintală. Acest lucru trebuie să fie planificat în mod adecvat cu implicarea tuturor părților interesate, bine implementat, cu tot personalul școlii la bord, monitorizat și evaluat periodic. Implementarea de calitate slabă este una dintre principalele cauze ale eșecului programului. A avea mentori de sănătate mintală, numiți și „campioni”, în cadrul școlilor ar servi și ca ancoră pentru sustenabilitatea inițiativelor de susținere a sănătății mintale. Stabilirea rețelelor școlare și a comunităților de practică cu personalul din diferite școli, care se întâlnesc și colaborează în mod regulat pentru a împărtăși bunele practici în promovarea sănătății mintale, ajută la menținerea școlilor și a personalului motivați și angajați în eforturile lor, rafinând în același timp politicile și practicile lor pentru

**Mulțumesc
pentru
atenție!**





Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Impactul PROMEHHS asupra stării de bine și performanțelor academice ale elevilor

conf. univ. dr. Petruța RUSU
Facultatea de Științe ale Educației, Universitatea
"Ștefan cel Mare" din Suceava

- Suceava, 3 iunie 2022 -

Obiectivele PROMEHS

- Promovarea **sănătății mintale** în școli
 - promovarea **învățării sociale și emoționale** (acceptarea de sine, controlul emoțiilor, relațiile interpersonale, luarea deciziilor)
 - Promovarea **rezilienței** (bullying, cyberbullying, coping-ul la stres în situații traumatice – ex. boli cronice, dizabilități)
 - Prevenirea problemelor de comportament (prevenirea **problemelor de internalizare** – depresie, anxietate, probleme somatice; prevenirea **problemelor de externalizare** – hiperactivitate, comportament agresiv și antisocial)





Sumar

- Sănătatea mintală vs. problemele de sănătate mintală
- Prevenție vs. intervenție
- Validarea PROMEHS - desfășurarea cercetării – procedură, participanți, instrumente, analiza datelor
- Implicații ale cercetării

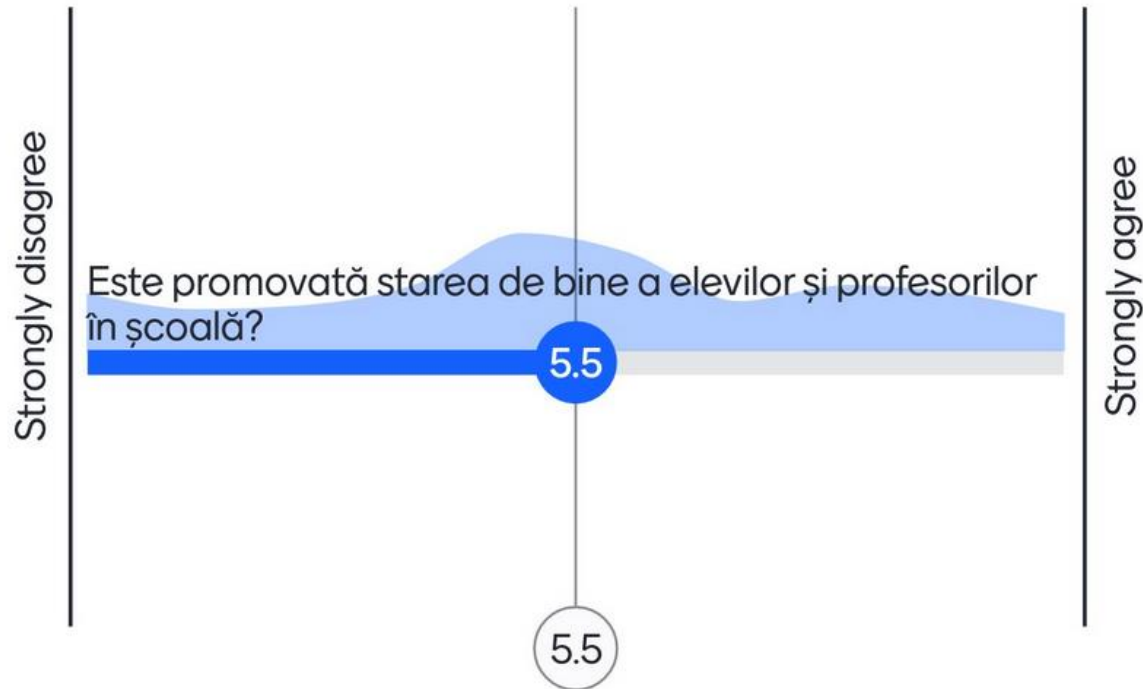


Sănătate mintală flourishing mental health (Huppert & So, 2013)

- *competență,*
 - *stabilitate emoțională,*
 - *angajament,*
 - *sens,*
 - *optimism,*
 - *emoții pozitive,*
 - *relații pozitive,*
 - *reziliență,*
 - *stimă de sine*
 - *vitalitate, energie.*
-
- Caracteristici opuse simptomelor de depresie și anxietate

Este
promovată
starea de
bine a elevilor
și profesorilor
în școală?

Este promovată starea de bine a elevilor și profesorilor în școală?



Problemele de sănătate mintală

Probleme emoționale

- Anxietatea (frică și îngrijorare)
- Depresia (tristețe, stimă de sine scăzută, pierderea interesului și energiei)

Probleme comportementale

- Încălcarea regulilor
- Violentă

Hiperactivitate

- Deficit de atenție
- Impulsivitate

Tulburări mai puțin frecvente





Problemele de sănătate
mentală în copilărie
determină costuri la
vârsta adultă



Este importantă
prevenția și
promovarea sănătății
mentale în școli

Costurile în România pentru afecțiuni mintale Raportul **Health at a Glance** 2018, Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OECD) și Comisia Europeană

➔ **Țările care au alocat cel mai mic procent din PIB bolilor mintale au fost România, Bulgaria, Slovacia, Lituania și Luxembourg, toate cheltuind cu costurile directe sub 1% din PIB.**

* Studiu Covid - boli cronice

Ro Health Review

Strategies, Economics & More

15

Articole
recente ▾

Home

Editoriale

Știri

Servicii medicale

Analize

Science&Tech

Pharma

Evenimente n

CITEȘTE ACUM: Studiu: Gravidele nu au o probabilitate mai mare pentru forme severe de COVID-19, dar riscurile

România acordă cel mai mic procentaj din PIB din Uniunea Europeană pentru tratarea bolilor psihice

■ Analize, Știri | 28 noiembrie 2018 | 3rohealthreview



- Aproape jumătate din afecțiunile mintale debutează la vârstele adolescenței.
- **10 până la 15% din copiii cu vârste între șase și 11 ani din țări ca România, Bulgaria, Germania, Lituania și Olanda suferă de o afecțiune mintală sau comportamentală** (hiperactivitate sau incapacitate de concentrare), procentajul fiind cel mai mare întâlnit în țările UE



IMPORTANȚA PREVENȚIEI

- Predictori
ai
sănătății
mentale la
copii

Mediul familial: stresul părinților, sănătatea mintală a părinților, starea de sănătate a părinților, statutul socio-economic, religiozitatea

Factori sociali: relațiile sociale, școala

Abilitățile cognitive și emoționale ale copiilor (dificultățile de comunicare, nevoile speciale, bolile cronice)

Stresul la copii și adolescenți

Îngrijorarea
privind școala,
evaluările școlare

Schimbarea
clasei, a școlii

Probleme cu
părinții,
profesorii

Schimbările fizice
la pubertate și
adolescență

Sărăcia

Violența

Discriminarea

Probleme de
sănătate ale
părinților

Divorțul
părinților

Manifestările stresului la copii și adolescenți

Iritabilitate

Furie

Schimbări în comportament

Probleme de somn

Modificări în alimentație

Îmbolnăviri mai dese

Neglijarea responsabilităților

Note mici

Competențele emoționale și rezultatele școlare

SOCIAL EMOTIONAL



Elementele cheie ale reușitei școlare (Centrul Național de Programe pentru Copii Mici, SUA):

- *Încredere*
- *Curiozitate*
- *Intenție* – perseverență, eficacitate
- *Control de sine*
- *Raportare* – implicarea alături de alți copii, empatie
- *Capacitatea de a comunica* – încredere în ceilalți, plăcere de a se implica în diverse activități cu copii și adulți
- *Cooperare* – echilibrarea nevoilor proprii cu ale celorlalți

CERCETARE EXPERIMENTALĂ

PERIOADA	GRUP EXPERIMENTAL	GRUP DE CONTROL
DECEMBRIE 2020	PRETESTARE	PRETESTARE
IANUARIE – MAI 2021	IMPLEMENTARE	-----
IUNIE 2021	POST - TESTARE	POST - TESTARE
OCTOMBRIE 2021	-----	IMPLEMENTARE

Esantionul

	Selected cohort of students for pre-test (age range)								
	4 to 5 years		8 to 9 years		11 to 12 years		15 years		Tot x Country
Countries	EXP	CON	EXP	CON	EXP	CON	EXP	CON	
Italy	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Latvia	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Croatia	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Romania	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Greece	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Portugal	175	175	175	175	175	175	175	175	1400
Tot x age range	1050	1050	1050	1050	1050	1050	1050	1050	8400

Note: EXP=Experimental group; CON=Control group

Vârsta copiilor la momentul pre-testării

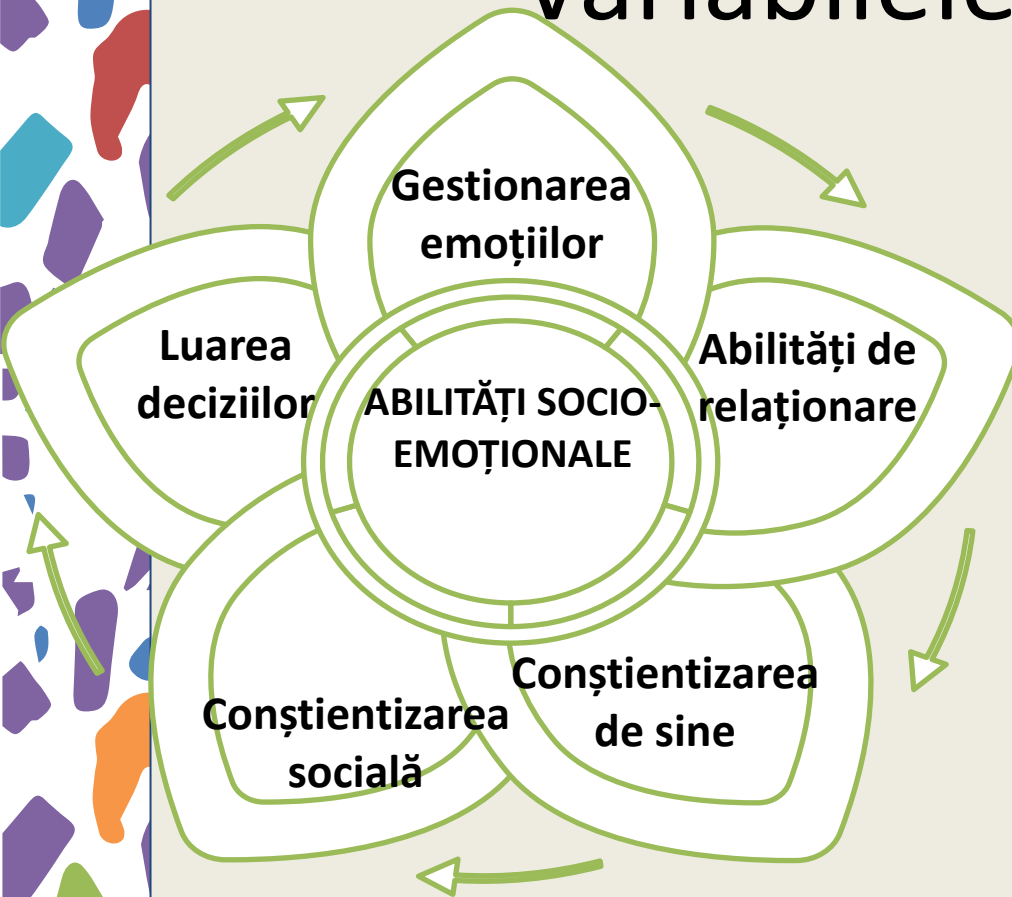
Cohort a1 = 4 și/sau 5 ani

Cohort a3 = 11 și/sau 12 ani

Cohort a2 = 8 și/sau 9 ani

Cohort a4 = 15 ani

Variabilele urmărite



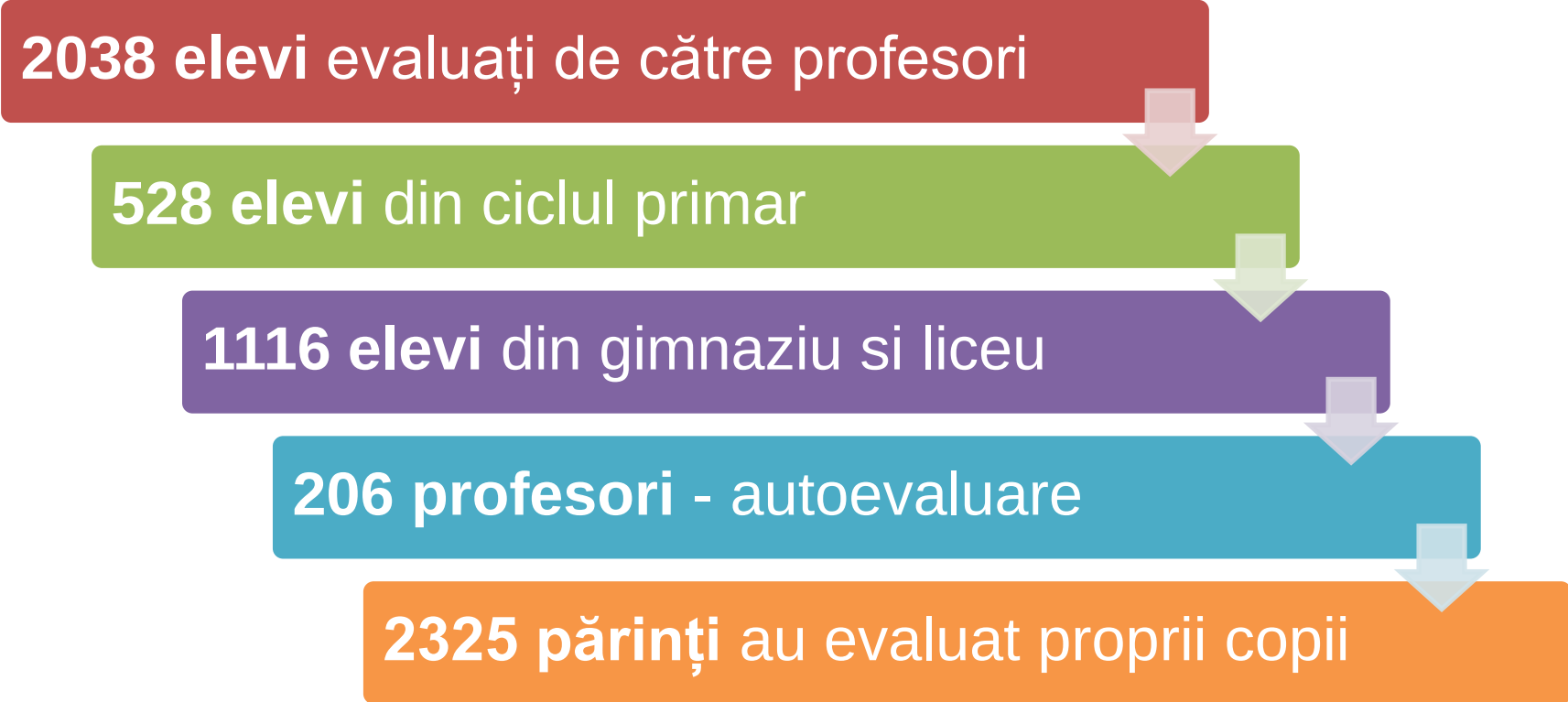
**PROBLEME DE
COMPORTAMENT**

INTERNALIZARE

EXTERNALIZARE

Participare in etapa pre-test - Romania

2038 elevi evaluați de către profesori



```
graph TD; A[2038 elevi evaluați de către profesori] --> B[528 elevi din ciclul primar]; B --> C[1116 elevi din gimnaziu si liceu]; C --> D[206 profesori - autoevaluare]; D --> E[2325 părinți au evaluat proprii copii];
```

528 elevi din ciclul primar

1116 elevi din gimnaziu si liceu

206 profesori - autoevaluare

2325 părinți au evaluat proprii copii

Rezultatele validării științifice a curriculumu-ului PROMEHS

Elevi evaluați de către profesori

Country	Group	Phase	
		Pre	Post
Romania	Experimental	895	895
	Control	497	497

Evaluarea elevilor de către profesori

Exemple itemi

Ține cont de sentimentele altor persoane

Este neliniștit(ă), hiperactiv(ă), nu poate sta locului mult timp

Se plânge deseori de dureri de cap, de stomac sau stări de rău

Împarte cu ușurință cu alți copii (mâncare, jucării, creioane etc.)

Are adesea izbucniri furioase sau își pierde controlul

Este mai mult solitar(ă), are tendința să se joace singur(ă)

Este în general ascultător(oare), face de obicei ce-i cer adulții

Are multe griji, adesea pare îngrijorat(ă)

Sare în de ajutor dacă cineva este rănit, supărat sau se simte rău

În mod constant se foiește ori se agită

Are cel puțin un prieten bun

Adesea se luptă cu alți copii ori îi bruschează

Deseori este nefericit(ă), necăjit(ă) ori plângăcios(oasă)

În general este agreat(ă) de alți copii

Evaluarea
elevilor de
cătref
profesori
Exemple itemi

Cere ajutorul atunci când are nevoie.

Execută sarcinile fără a-i deranja pe ceilalți.

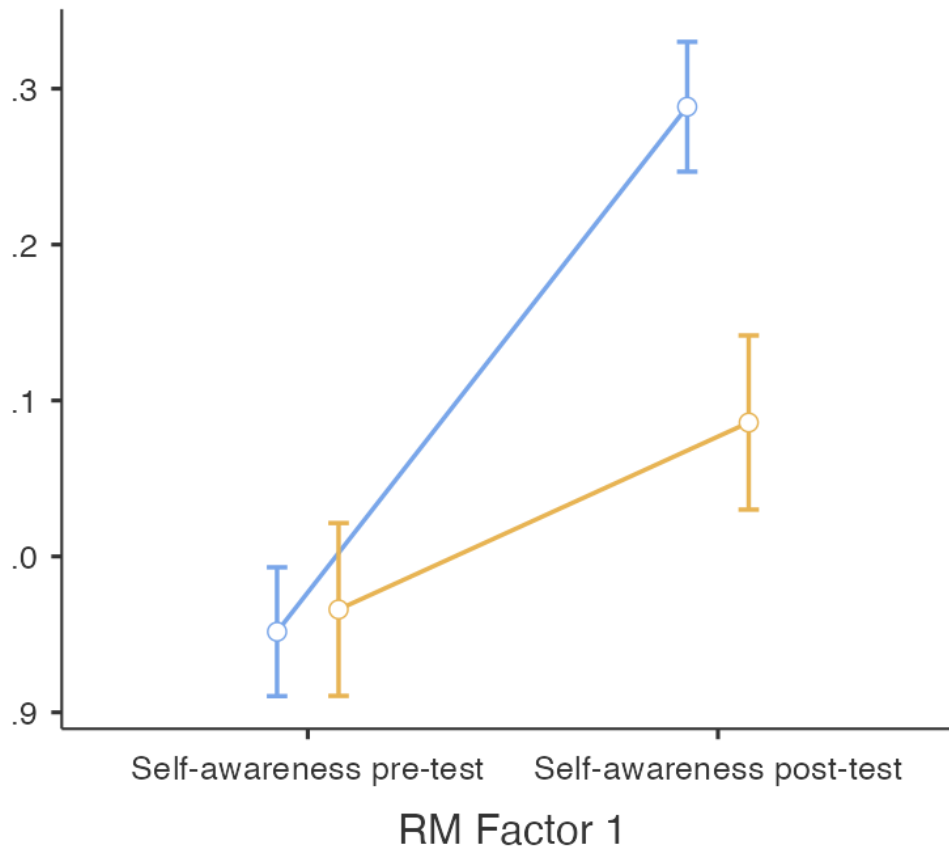
Arată grijă față de ceilalți.

Interactionează bine cu alți copii.

Își asumă responsabilitatea pentru propriile acțiuni.

Evaluarea
elevilor de
către
profesori
Exemple itemi

Conștiința de sine



- îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe
- dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine
- îmbunătățirea auto-determinării

1
Within Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
RM Factor 1	33.30	1	33.304	199.8	< .001
RM Factor 1 * Group	7.51	1	7.511	45.1	< .001
Residual	231.67	1390	0.167		

Note. Type 3 Sums of Squares

Between Subjects Effects

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Group	5.66	1	5.663	8.95	0.003
Residual	879.58	1390	0.633		

Note. Type 3 Sums of Squares

Conștiința de sine

Activitate pentru dezvoltarea conștiinței de sine

Activitatea 2: Cum m-am simțit?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea înțelege și exprima emoții complexe în situațiile din viața ta de zi cu zi.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

• În decursul ultimei săptămâni, fii conștient de ceva ce ai făcut, observant sau ascultat, te-a făcut să te simți și să gândești diferit și a avut un impact asupra ta. Reflectează asupra următoarelor:

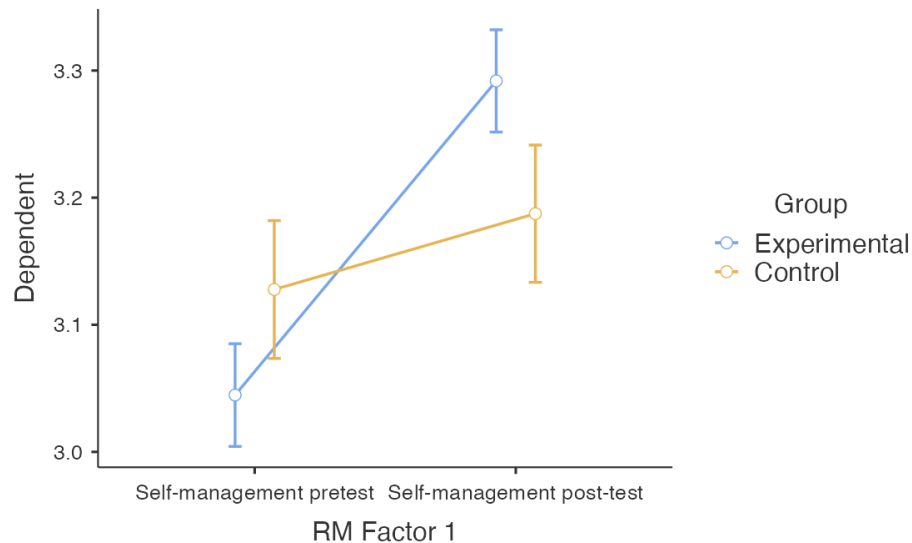
1. Ce s-a întâmplat / ce făceai?
2. Ce ai simțit? Ce ți-a trecut prin minte?
3. Simți des această o emoție/emoții?
4. În ce situații ai simțit această emoție/ aceste emoții ?
5. Vorbești despre aceste emoții sau le păstrezi pentru tine? De ce?

Conștiința de sine în funcție de statutul socio-economic



In cadrul grupului experimental, elevii cu SES scazut și-au dezvoltat mai mult conștiința de sine comparativ cu cei cu SES ridicat.

Managementul sinelui



- îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice
- dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului
- mentalitate pozitivă și optimistă

Managementul sinelui - activitate

Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice

Activitatea 1: Planificarea săptămânală



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să te gândești la obiectivele tale lunare, planificând fiecare săptămână pentru a atinge obiectivele.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

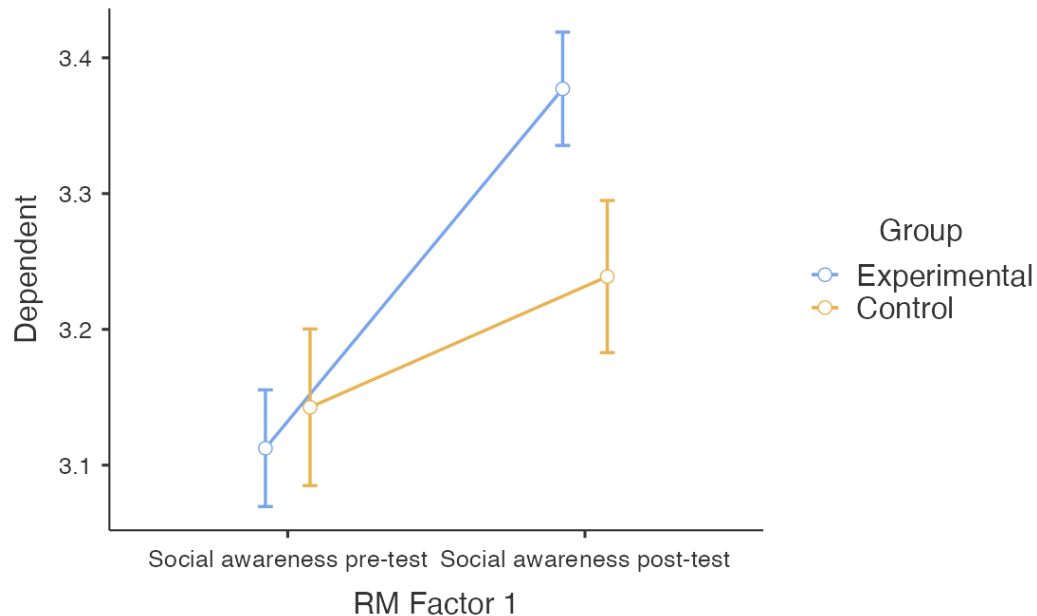
- Gândește-te la obiectivele pe care dorești să le atingi. Folosind fișa de lucru, planifică-ți săptămânile pentru a-ți atinge obiectivele la sfârșitul lunii. La sfârșitul săptămânii, începe să te gândești la săptămâna viitoare, planificând-o ținând cont de obiectivele tale.

FIȘĂ DE LUCRU

Lună:

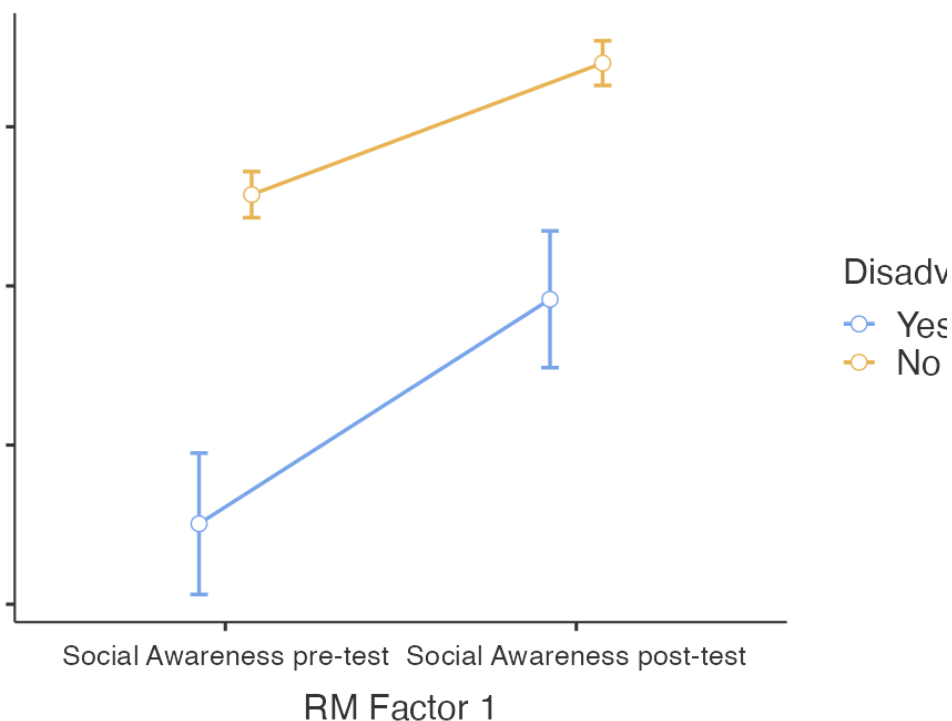
		Obiective personale	Obiective academice	Alte obiective
Săptămâna 1	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivul?			
Săptămâna2	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivul?			
Săptămâna3	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivul?			

CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



- consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei
- dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală

CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ ÎN FUNCȚIE DE STATUTUL SOCIO-ECONOMIC



- dezvoltarea empatiei
- dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală

Activitatea 2: Sunt mai mult sau mai puțin empatic?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi mai atent la răspunsurile tale empaticе și non-empaticе.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



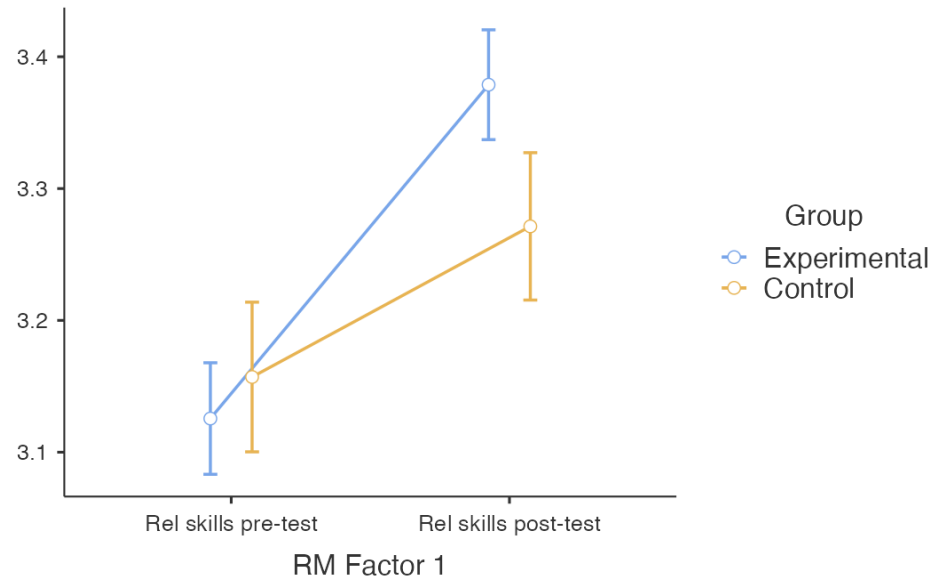
Etapеle activității

- Privește afirmațiile de mai jos și încearcă să identifici propozițiile pe care ai tendința să le folosești mai frecvent în conversațiile tale cu ceilalți. Reflectează asupra propriilor comportamente și încearcă să transformi răspunsurile non-empaticе în răspunsuri empaticе în viața de zi cu zi.

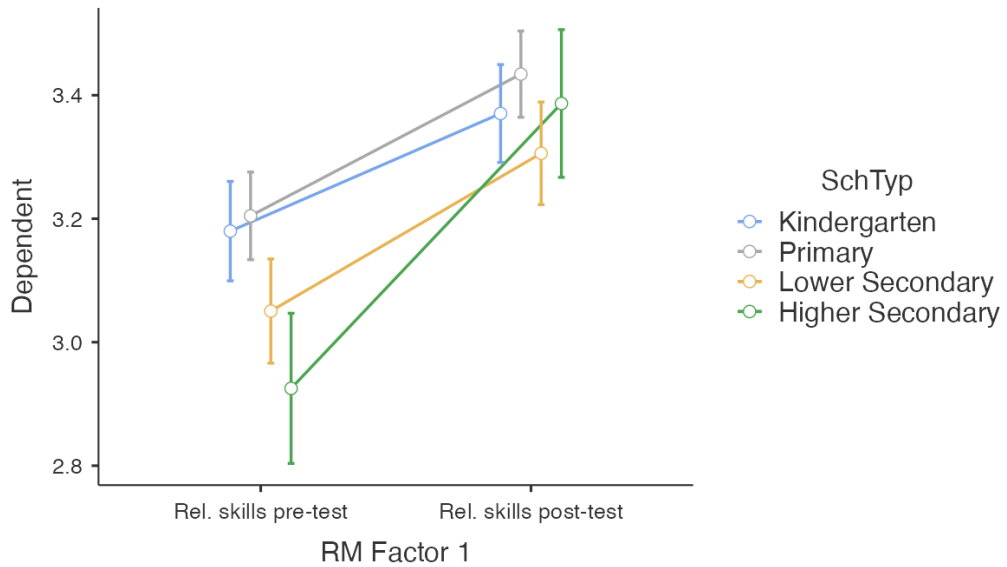
EMPATIC	NON-EMPATIC
„Arăți foarte [emoție]”	„Problema ta este că ești prea...” (<i>critică</i>)
„Mi se pare că ești [emoție]”	„Sunt de acord, el/ea este ...” (<i>alimentarea furiei</i>)
„Deci tu spui că [punctul de vedere al celui alt]”	„Chiar îmi pare rău pentru tine”; „Îmi amintește când am ...” (<i>mutarea atenției asupra ta</i>)
„Simți [emoție] pentru că ...?”	„Nu te simți așa [emoție]. Până la urmă, nu este atât de rău”; „Nu este atât de groaznic ca ceea ce s-a întâmplat. Odată...” (<i>minimizarea</i>)
	„Ar trebui să ...” (spui ce ar trebui să facă)

Abilități de relaționare

- Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți
- Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relațiile de prietenie
- Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea



Abilități de relaționare



- Diferențe semnificative între primar și gimnaziu și între primar și liceu

Activitatea 2: Fii prietenos și nu-i exclude pe ceilalți!



Rezultat

La finalul activității, veți consolida capacitatea de a identifica consecințele excluderii, precum și de a înțelege importanța acceptării și amabilității în relații.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

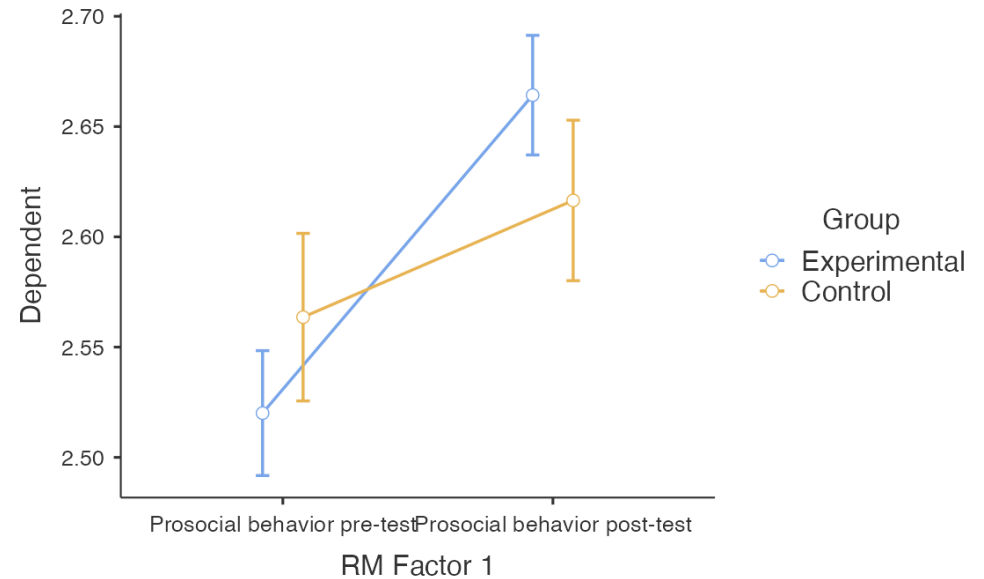
- Povestește-le părinților despre povestea Rățușca cea Urâtă, despre care ați discutat la școală.
- Împreună cu părinții urmăriți animația despre ariciul care a fost exclus din grupul său de prieteni din cauza acelor ascuțite. Împărtășește emoțiile despre animație.

<https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

- Purtați o discuție despre toleranță și excludere. Dragi părinți, spuneți-i copilului dumneavoastră dacă v-ați simțit vreodată exclus din grup. Cum v-ați simțit? Cine v-a ajutat? De asemenea, ați putea întreba dacă copilul dvs. cunoaște un exemplu de excludere la școală sau în alt loc. Discutați despre cel mai potrivit comportament, în conformitate cu ceea ce ați învățat din animația despre arici. De asemenea, puteți găsi și citi cărți de povești despre toleranță, empatie și prietenie.

Comportamentul prosocial

- Capacitatea de a cere și oferi ajutor
- Abilitatea de a rezolva conflictele



Obiectivul 5: Capacitatea de a cere și oferi ajutor

Activitatea 1: Mă poți ajuta?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi conștient de situațiile când ai avut nevoie de ajutor și l-ai solicitat, precum și de situațiile în care alte persoane ți-au cerut ajutorul.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



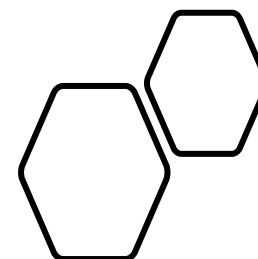
Materiale

Fișă de lucru, stilou

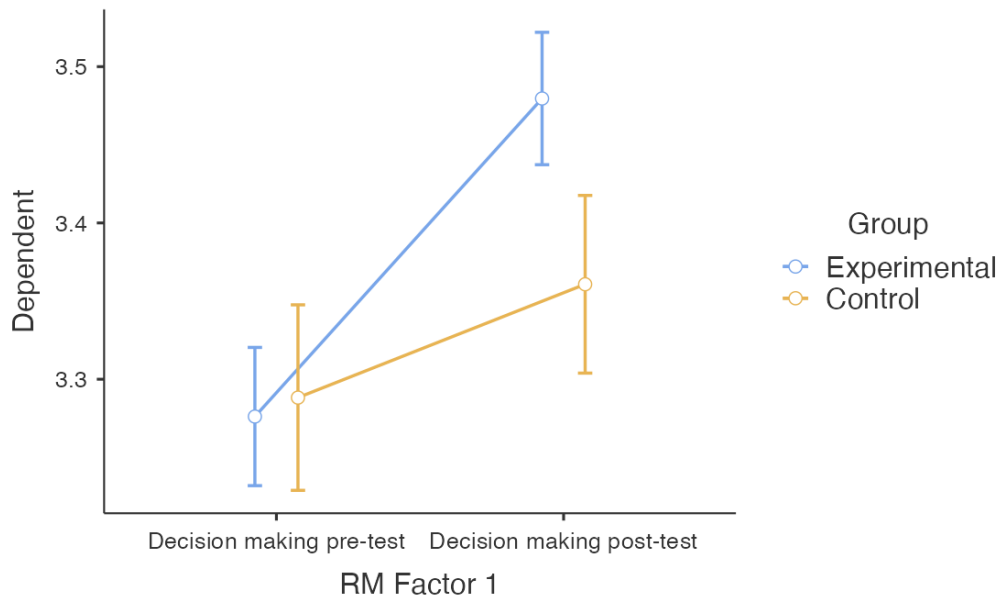


Etapele activității

- la în considerare momentele în care ai solicitat ajutor în ultima săptămână, precum și situațiile în care alte persoane ți-au cerut ajutorul.
- Reflectează la o situație când ai avut nevoie de ajutor. Răspunde la următoarele întrebări:
 1. Pentru ce ai avut nevoie de ajutor?
 2. Ai cerut ajutor? De ce?
 3. Cui i-ai cerut ajutor?
 4. Te-a ajutat persoana respectivă?
 5. A fost persoana de ajutor într-un mod care să te ajute să depășești problema?
 6. Reflectează la o situație când cineva ți-a cerut ajutorul și apoi răspunde la următoarele întrebări:
 7. Cine ți-a cerut ajutorul?
 8. Ai ajutat? De ce?
 9. Pentru ce a avut nevoie acea persoană de ajutorul tău?
 10. Ai fost de ajutor? A depășit persoana respectivă problema?
 11. Dacă ai ajutat, cum te-ai simțit în legătură cu asta?



LUAREA DECIZIILOR RESPONSABILE



- Abilitatea de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în
- societate
- Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice, aplicând procese de luare a deciziilor

Activitatea 2: Alegeri bune



Rezultat

La sfârșitul activității, vei înțelege câștigurile, hotărând să urmați regulile de comportament acasă, la școală și în societate.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

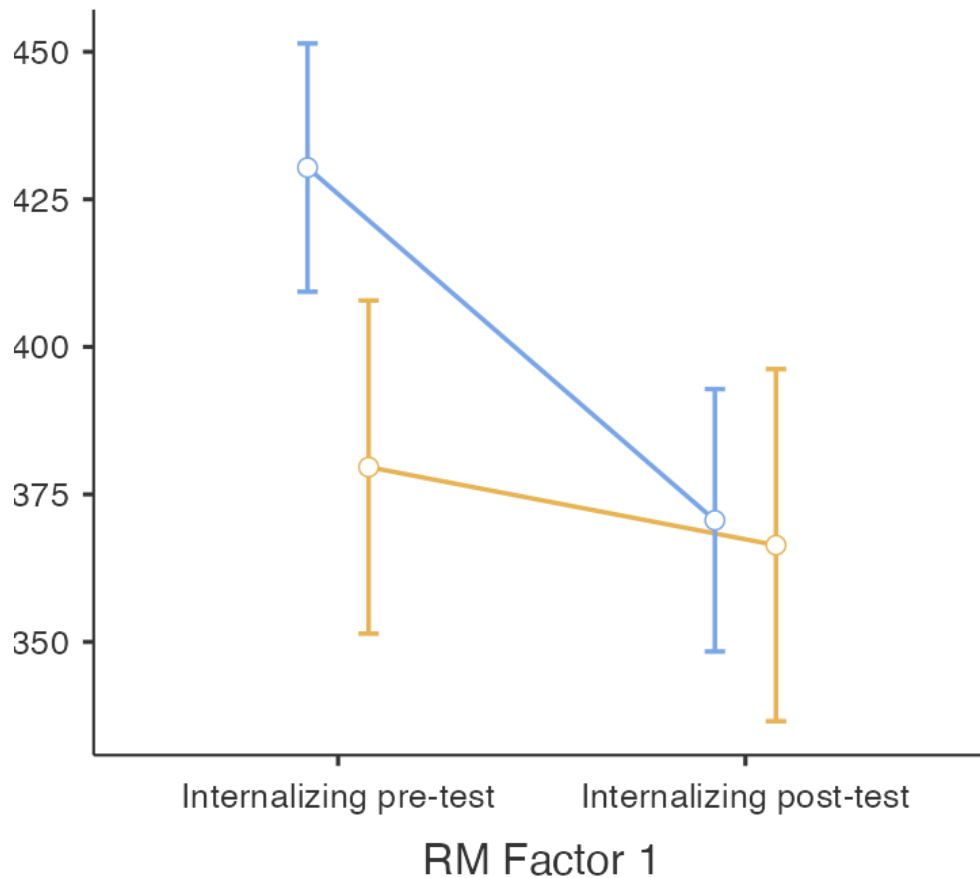
Dispozitive electronice conectate la internet



Etapale activității

- Împreună cu părinții tăi, urmărește o scurtă animație despre un băiat, care avea abilități uimitoare de a întoarce timpul și de a anula un accident de circulație. <https://youtu.be/tlbjq29fum8>
- Discutați de ce regulile de circulație sunt necesare, ce s-ar putea întâmpla dacă nu ar exista reguli în societate. Spune cum te-ai simți atunci. De asemenea, puteți alege pentru discuție un alt exemplu, de ex. ce este bine/ rău dacă doi copii mănâncă bomboane și vorbesc în timpul unui concert.
- Spune-le părinților care reguli de la școală sau de acasă sunt ușor de respectat și care sunt dificile. De ce?

Problemele de internalizare (depresia, anxietatea, retragerea socială)



- Problemele de internalizare au scăzut semnificativ mai mult la copiii din grupul experimental comparativ cu cei din grupul de control

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia

Activitatea 1: Grija față de propria persoană



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

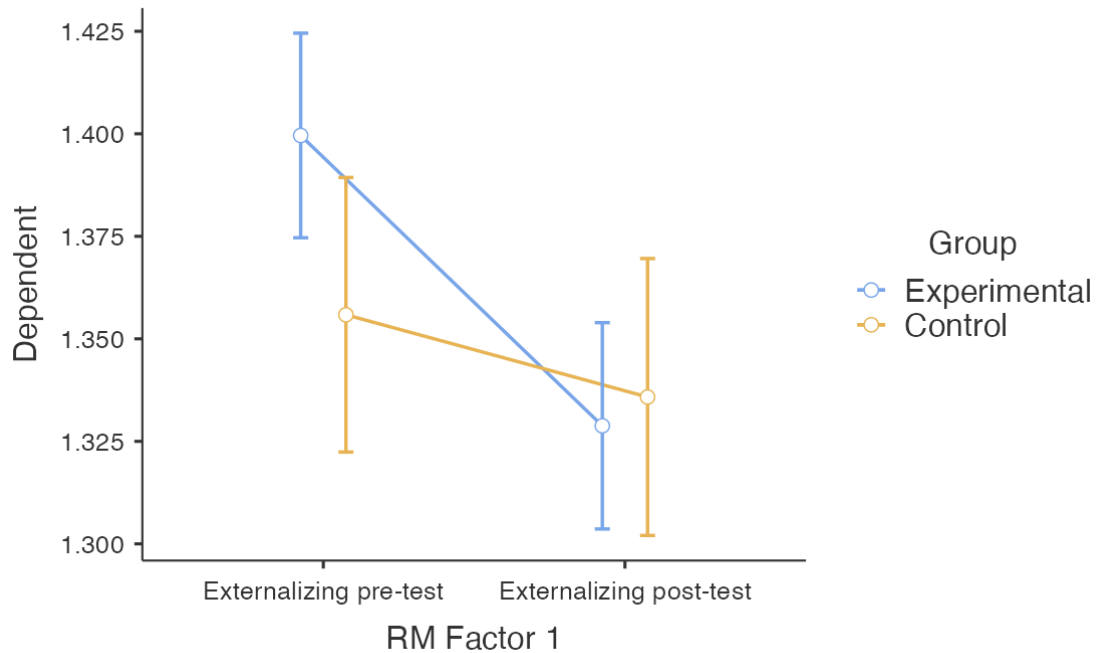
Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Vorbește cu părinții sau cu un alt adult apropiat și roagă-i să-și amintească perioada când aveau aceeași vârstă ca și tine. Roagă-i să descrie anumite situații dificile/grele, când s-au simțit triști/nefericiți și ce i-a ajutat să le facă față cu succes.
- Reflectează asupra practicilor de îngrijire proprie pe care le-ai aplicat în timpul zilei, scriind o listă de verificare personală.

Problemele de externalizare



Hiperactivitatea

Comportamentele
hiperactive și
antisociale

Activitatea 2: Presiune din partea colegilor



Rezultat

La sfârșitul activității vei înțelege de ce este important să rezisti presiunii sociale legate de consumul de alcool, tutun și substanțe



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

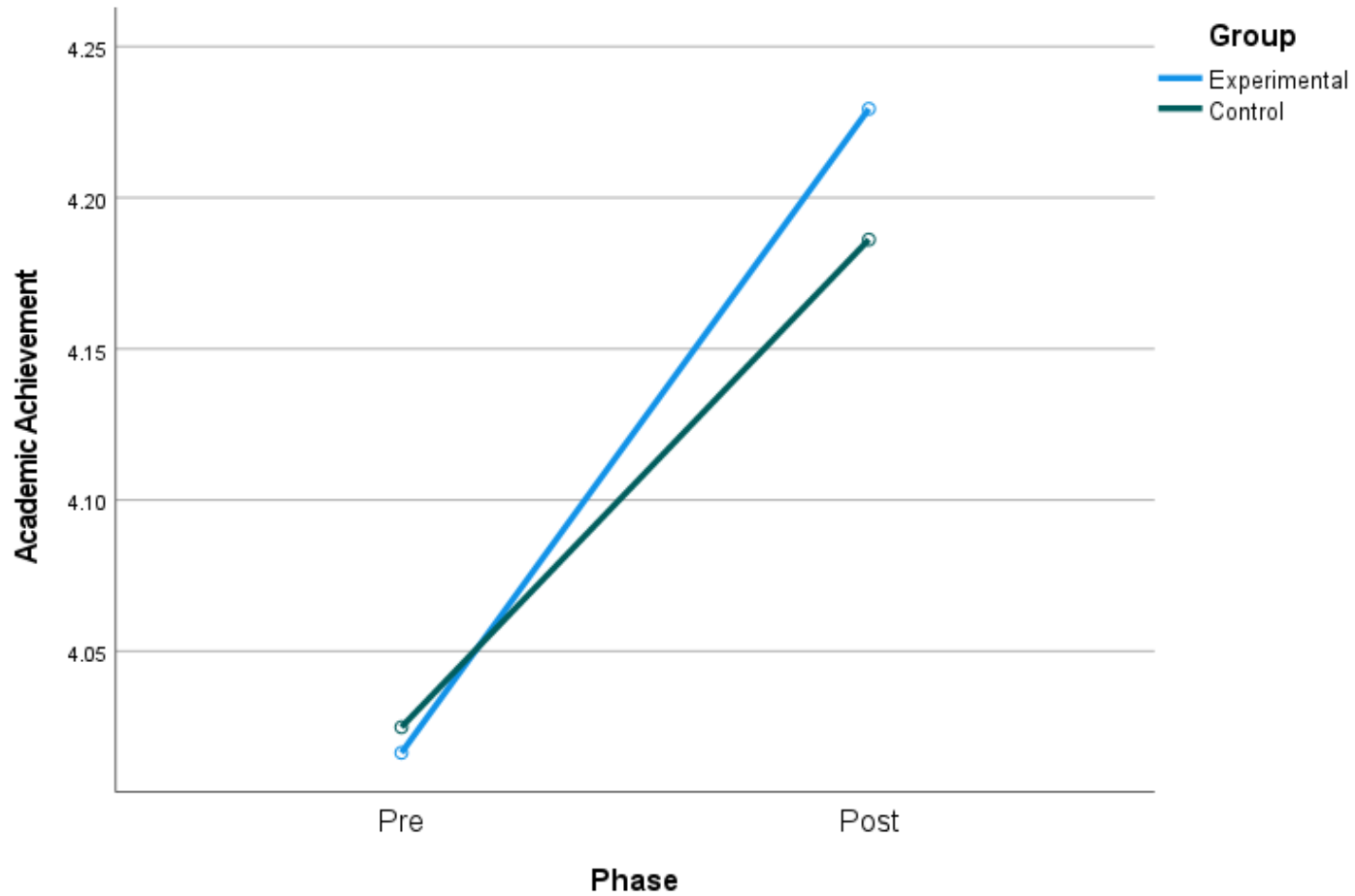
Camera telefonului mobil



Etapele activității

- Încearcă să găsești pe internet o poveste a cuiva care abuzează în consumul de alcool, tutun sau substanțe, răspunzând la următoarele întrebări:
- De ce a început să consume acele substanțe?
 1. Ce rol au avut colegii? Crezi că persoana respectivă a fost influențată direct sau indirect de colegi?
 2. Ce s-a întâmplat în viața sa personală sau profesională?
 3. Cum s-a simțit?
 4. Cum a făcut față?
- Poți discuta cu părinții sau cu alți adulți despre importanța de a rezista la presiunea colegilor pentru a evita aceste comportamente riscante.

Performanțele școlare



Diferențe de gen

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Internalizing.1	Male	668	1.43	1.40	0.330	0.0128
	Female	724	1.40	1.30	0.313	0.0116
Externalizing.1	Male	668	1.48	1.40	0.410	0.0158
	Female	724	1.29	1.20	0.328	0.0122
TotalDifficulty.1	Male	668	1.45	1.40	0.325	0.0126
	Female	724	1.35	1.28	0.283	0.0105
Prosocial.1	Male	668	2.46	2.40	0.450	0.0174
	Female	724	2.61	2.80	0.401	0.0149
SelfAw.1	Male	668	2.83	2.75	0.642	0.0248
	Female	724	3.07	3.00	0.596	0.0222
SelfManagement.1	Male	668	2.94	3.00	0.655	0.0253
	Female	724	3.20	3.25	0.554	0.0206
SocialAwareness.1	Male	668	3.00	3.00	0.681	0.0263
	Female	724	3.23	3.25	0.612	0.0227
RelationshipSkills.1	Male	668	3.02	3.00	0.668	0.0259
	Female	724	3.24	3.25	0.603	0.0224
ResponsibleDecisionMaking.1	Male	668	3.13	3.25	0.719	0.0278
	Female	724	3.42	3.50	0.600	0.0223
SEL.1	Male	668	2.99	3.00	0.603	0.0233
	Female	724	3.23	3.30	0.527	0.0196

Diferențe de gen – din perspectiva profesorilor, la pretest

Fetele au scoruri semnificativ mai mari decât băieții la variabilele comportament prosocial, conștiință de sine, managementul sinelui, conștiință socială, abilități de relaționare, capacitatea de a lua decizii responsabile

Fetele au scoruri semnificativ mai mici decât băieții la probleme de externalizare

Diferențe de gen în raportările profesorilor

Profesoarele au raportat la elevi mai multe probleme
de internalizare comparativ cu profesorii

Concluzii

1. Programe personalizate

Băieții au nevoie mai mult de programe de dezvoltare socio-emoțională

Adaptarea programelor la problemele specifice vârstei identificate în studiul nostru (ex. elevii de liceu au nevoie mai mult de programe pentru dezvoltarea abilităților de relaționare comparativ cu elevii din clasele primare și grădiniță)

Copiii din familii cu statut socio-economic scăzut au nevoie mai mult de programe de intervenție comparativ cu cei din familii cu statut socio-economic ridicat

Aplicarea programului în mediul rural

Concluzii

2. Formarea profesorilor

Profesorii bărbați au nevoie de formare pentru a identifica problemele de internalizare ale copiilor și pentru a proiecta și realiza activități de educație emoțională

Formarea profesorilor de gimnaziu și liceu în vederea proiectării și implementării de activități de dezvoltare socio-emoțională la orele de dirigenție

Formarea profesorilor din mediul rural





Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Impactul PROMEHS asupra dezvoltării personale a profesorilor

Conf. univ. dr. Aurora-Adina Colomeischi

Crezul instruirii active (Kees Both)

- Ce aud – uit!
- Ce aud și văd - îmi amintesc puțin!
- Ce aud , văd și întreb sau discut cu cineva – încep să înțeleg!
- Ce aud, văd, discut și fac – însușesc și mă deprind!
- Ce predau altcuiva – învăț!
- **Ceea ce pun în practică mă transformă!**

Competențele socio – emoționale ale profesorilor au impact important asupra activităților profesionale (Collie, 2017; Hen & Goroshit, 2016) iar competențele personale ale profesorilor au impact asupra calității procesului educațional (Ransford et al, 2009) și, mai mult, asupra competențelor elevilor (Lam & Wong, 2017)

- Competențele socio – emoționale ale profesorilor conțin dimensiuni personale și interpersonale, ex. Relația profesor – elev, relații interpersonale, reglarea emoțională, conștientizare socială (Tom, 2012).
- Jennings (2011) a arătat că SEC ale profesorilor reprezintă baza pentru oferirea de relații suportive în contexte profesionale, pentru a fi mai eficienți în managementul clasei și mai bine echipați să livreze un curriculum SEL
- Un profesor competent socio – emoțional înseamnă că are abilități foarte bune dar și capacitatea de a fi conștient de sine și ceilalți astfel încât poate susține cele mai bune relații cu elevii. (Elias, 2009)



Eșantionul de profesori implicați în formare

61 de profesori în
grupul experimental
(4 bărbați)

43 de profesori în
grupul de control (1
bărbat)

INSTRUMENTE

AUTOEFICACITATE

- Teacher Sense of Self-efficacy Scale (Tschannen-Moran & Hoy, 2001),

REZILIENȚĂ

- Connor Davidson Resilience Scale (CD 10)(Connor & Davidson, 2003)

SEC

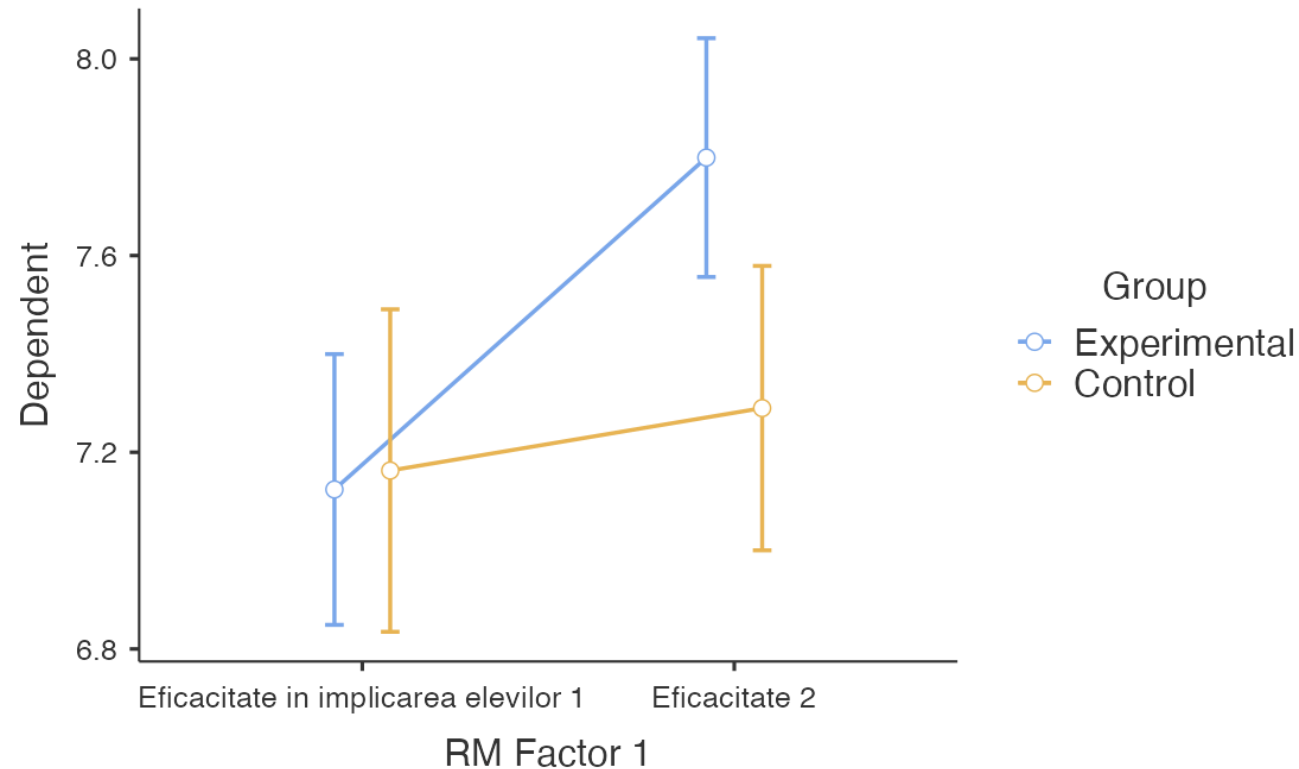
- Social and Emotional Competence of Teachers (SECTRS) (Tom, 2012)

VARIABILE STUDIATE

AUTOEFICACITATEA PROFESORULUI	REZILIENȚĂ	COMPETENȚE SOCIO – EMOȚIONALE
Eficacitatea profesorilor in implicarea elevilor		Relația profesor-elev
Eficacitatea strategiilor de predare		Reglarea emoțiilor
Managementul clasei		Conștientizare socială
		Relații interpersonale

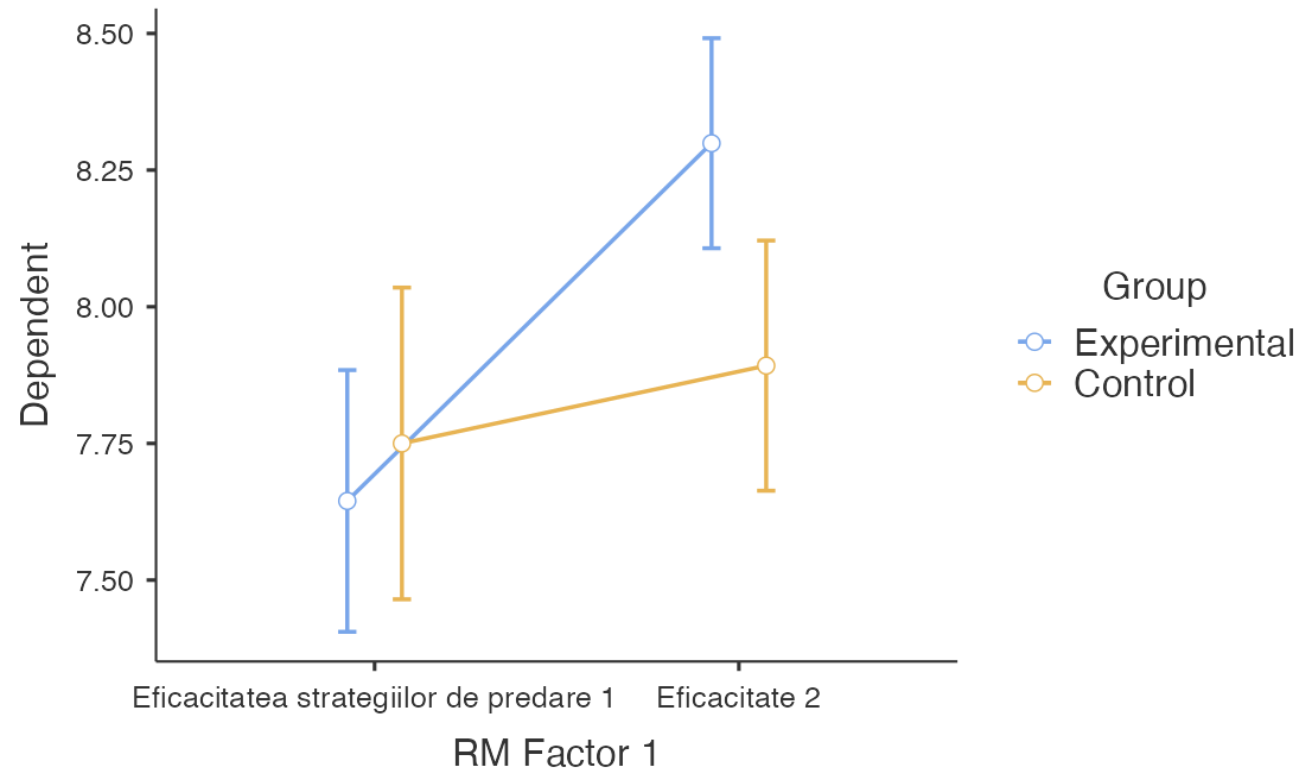
Eficacitatea profesorilor in implicarea elevilor

- In cadrul grupului experimental a crescut eficacitatea profesorilor in implicarea elevilor in urma participării la programul de formare



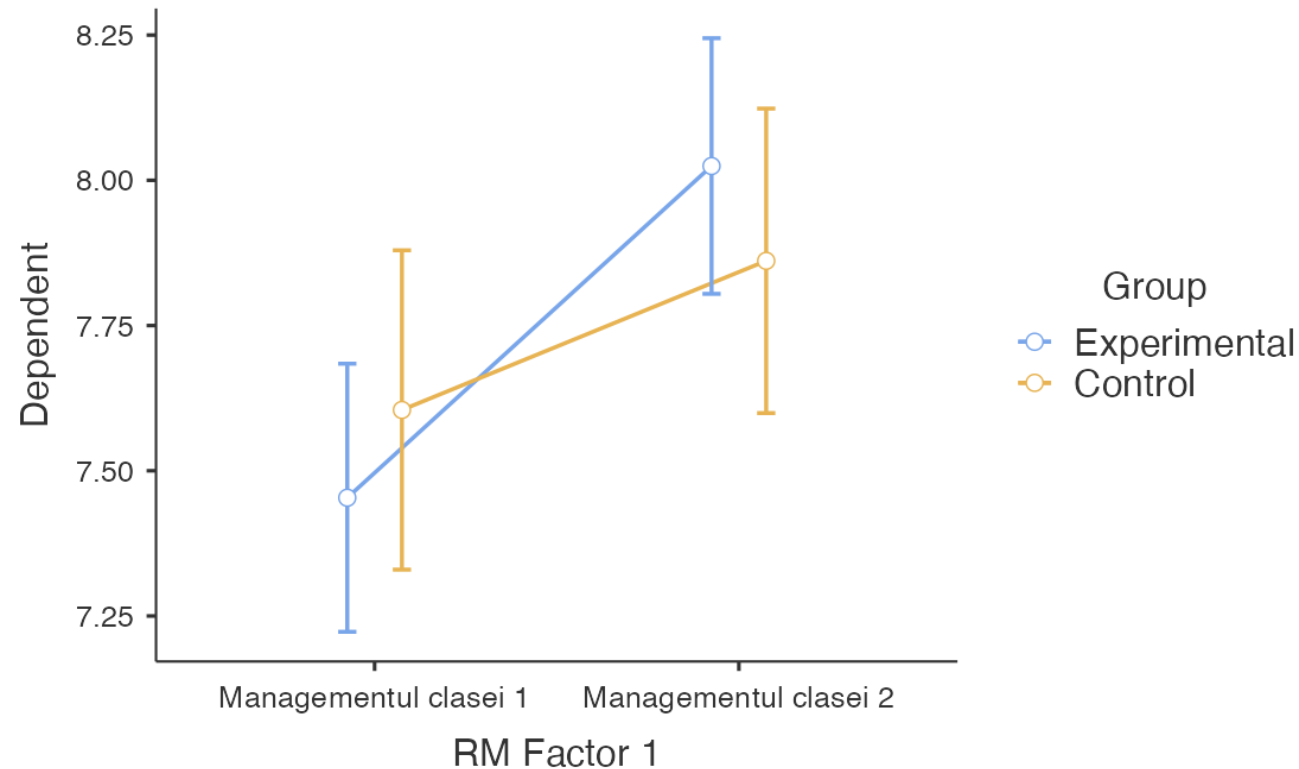
Eficacitatea strategiilor de predare

- In cadrul grupului experimental a crescut eficacitatea strategiilor de predare raportate de profesori in urma participării la programul de formare



Managementul clasei

- Profesorii din grupul experimental au raportat strategii mai bune de management al clasei în urma participării la programul de formare



Exemple itemi



Cât de mult puteți face pentru a controla comportamentul perturbator în clasă?

Cât de mult puteți face pentru a motiva elevii care manifestă un interes scăzut pentru activitatea școlară?

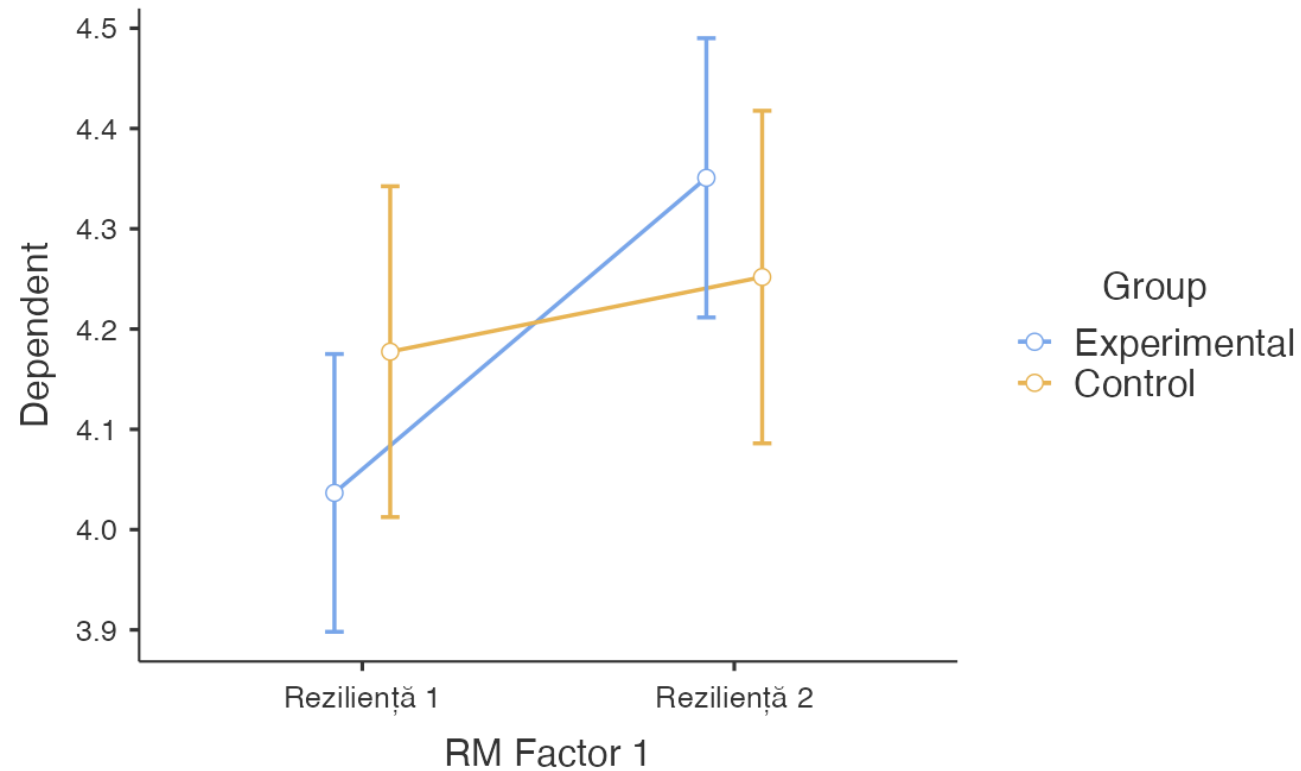
Cât de mult puteți face pentru a calma un student care este perturbator sau zgomotos?

Cât de mult puteți face pentru a vă ajuta elevii să valorizeze învățarea?

În ce măsură puteți formula întrebări bune pentru elevii dvs.?

Reziliența

- Profesorii din grupul experimental au raportat un nivel mai ridicat de reziliență în urma participării la programul de formare



Item reziliență

Sunt capabil să mă adaptez atunci când intervin schimbări.

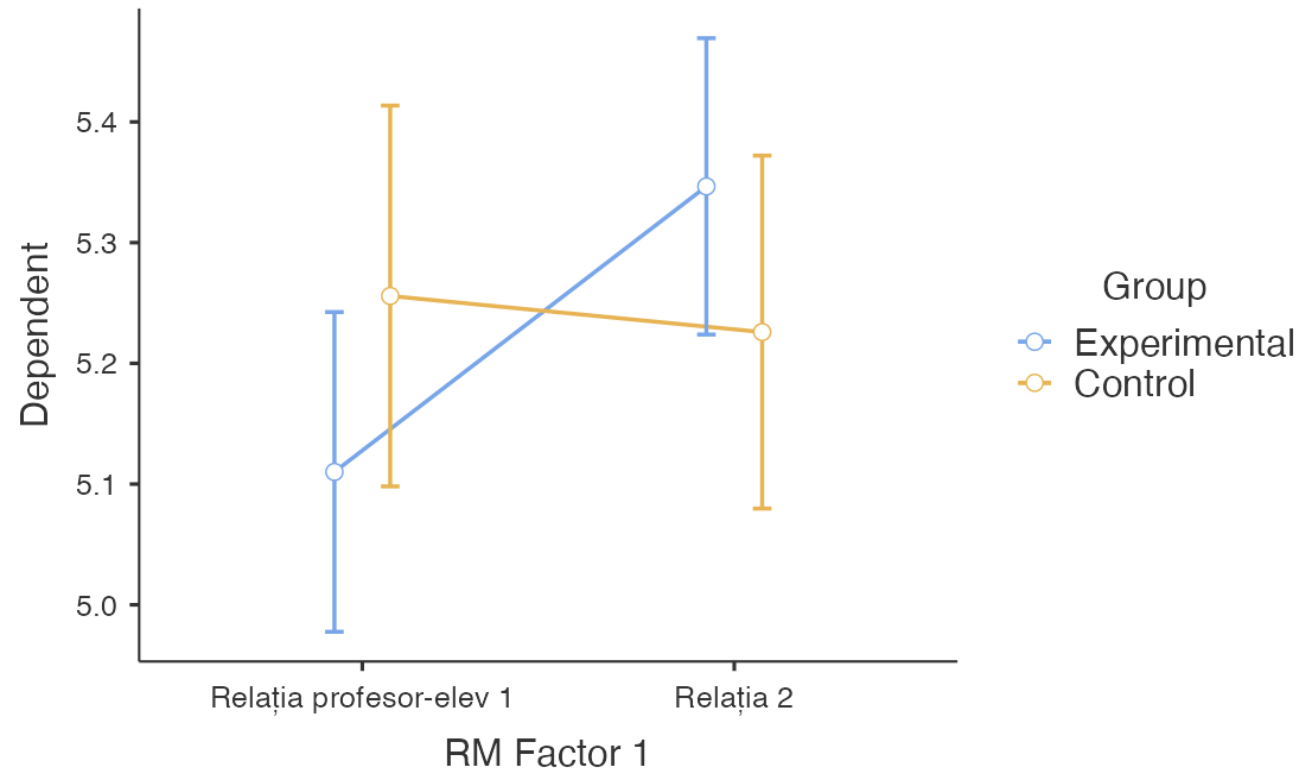
Pot face față la orice mi se ivește în cale.

**Încerc să văd partea amuzantă a lucrurilor atunci când mă
confrunt cu probleme.**

A fi nevoit să fac față stresului mă poate face mai puternic.

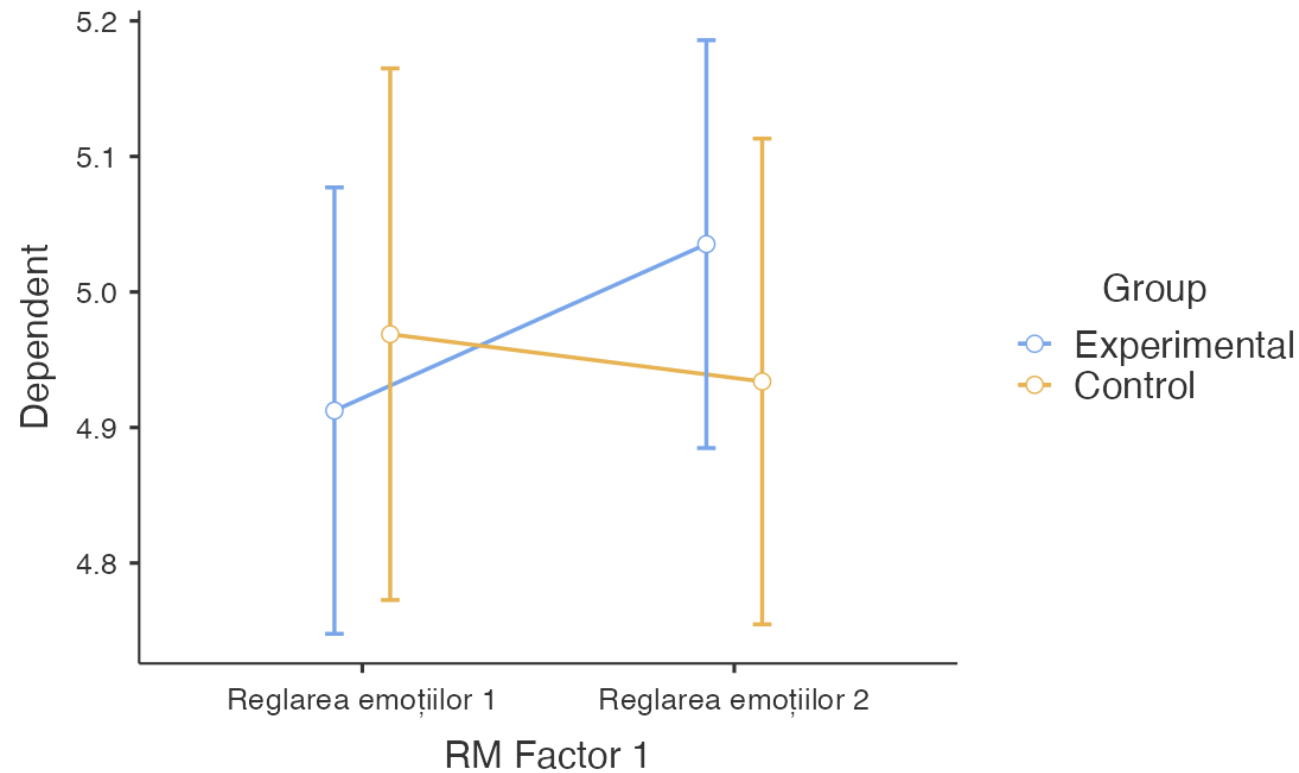
Relația profesor-elev

- Profesorii din grupul experimental au raportat relații mai bune cu elevii în urma participării la programul de formare



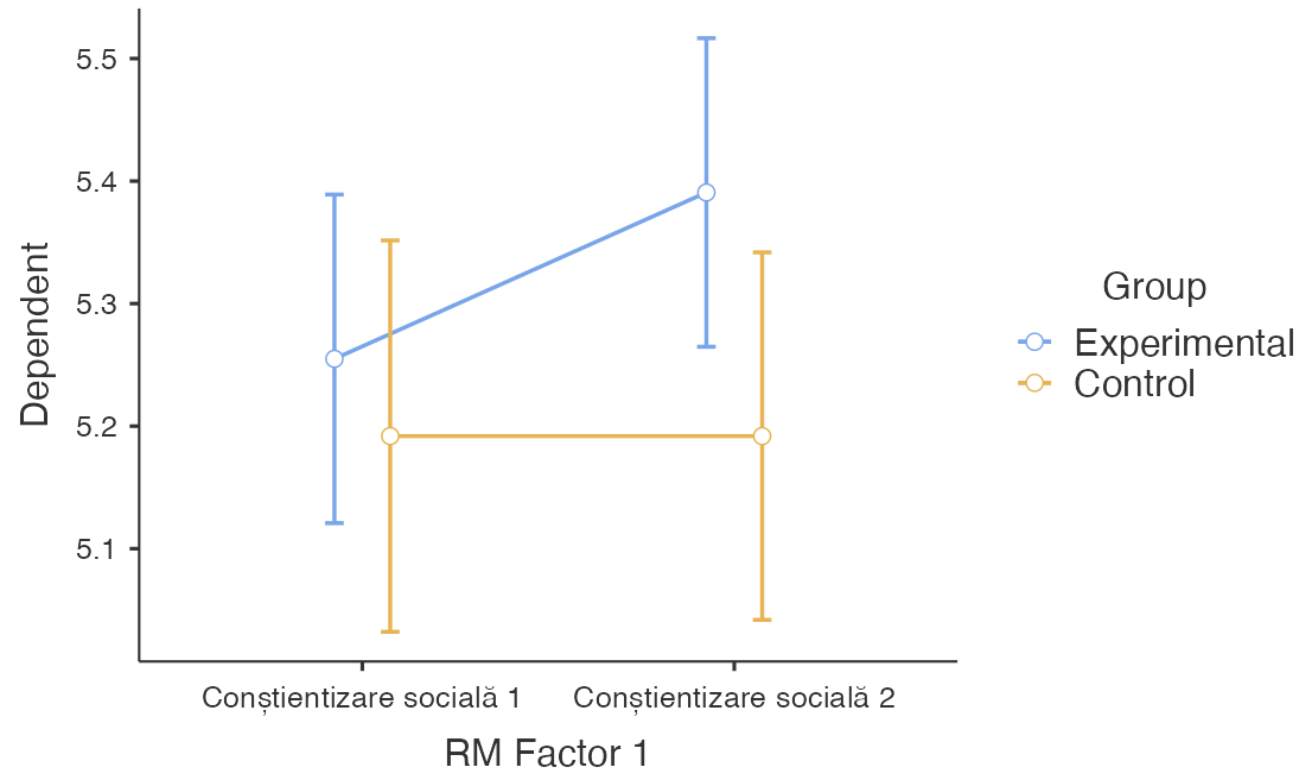
Reglarea emoțiilor

- Profesorii nu au raportat nivele mai bune de reglare emoțională după participarea la programul de formare



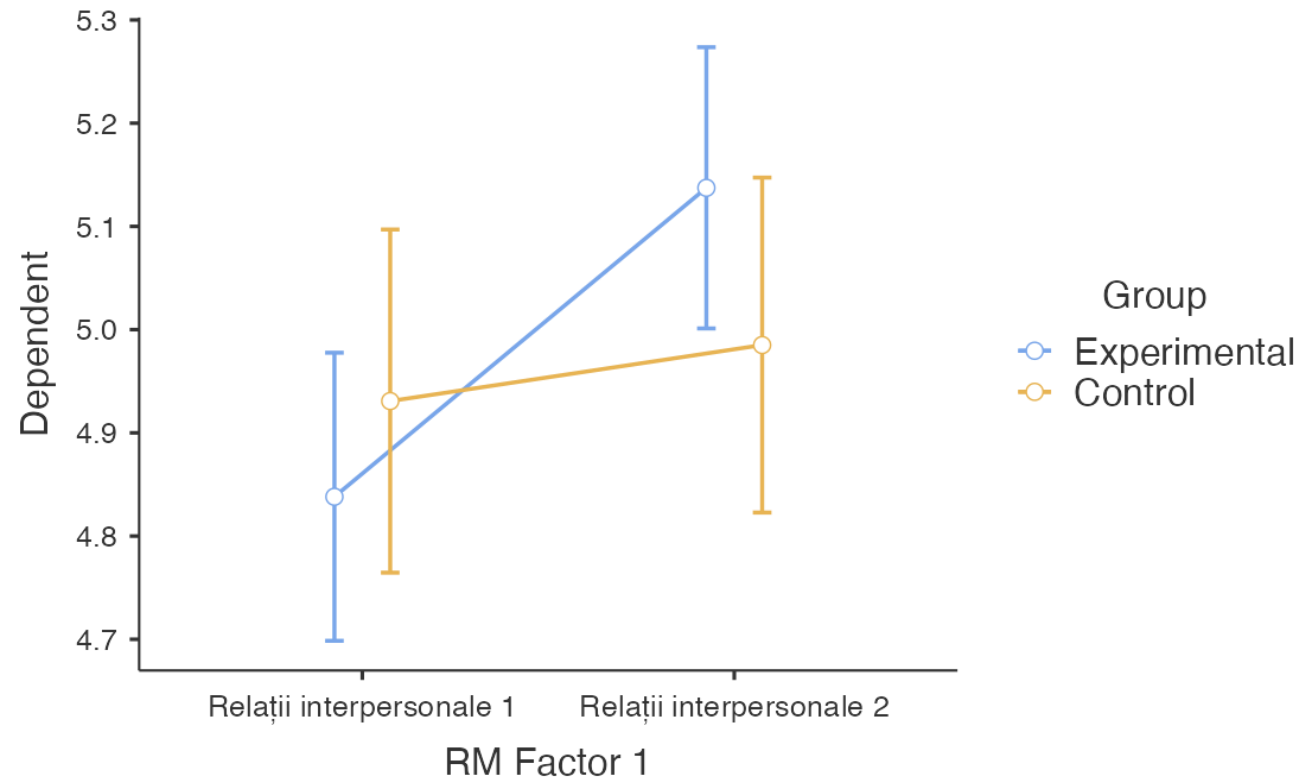
CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ

- Profesorii nu au raportat nivele mai bune de conștientizare socială după participarea la programul de formare



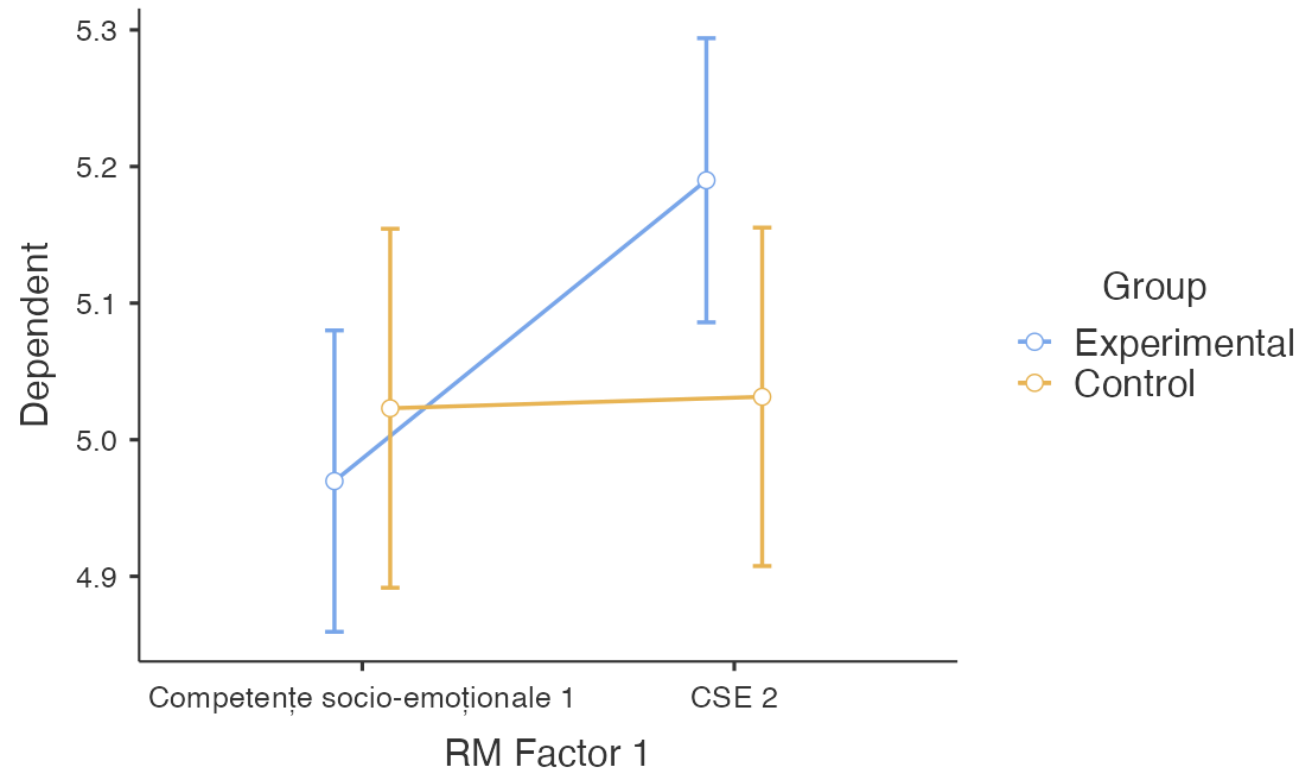
Relații interpersonale

- In cadrul grupului experimental profesorii au raportat relații interpersonale mai bune comparativ cu grupul de control



Competențe socio-emoționale

- Profesorii au raportat nivele mai bune de competențe socio-emoționale după participarea la programul de formare





Itemi Competențe socio-emoționale

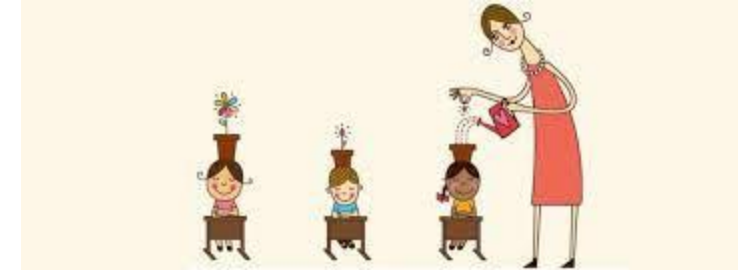
Aproape întotdeauna îmi folosesc emoțiile pozitive, cum ar fi bucuria și entuziasmul pentru a mă ajuta să-mi motivez elevii.
Știu exact ce tip (-uri) de situații școlare mă supără.
Îmi cunosc atuurile emoționale.
Mă supăr frecvent în clasă și nu înțeleg de ce.
Îmi este ușor să le spun oamenilor cum mă simt.
Sunt aproape întotdeauna conștient de majoritatea gândurilor mele interioare.
Sunt capabil să-mi articulez credințele, idealurile și filozofiile personale de bază și modul în care acestea se referă la obiectivele mele de predare.
De multe ori îmi doresc să fiu un profesor mai bun.

Examinarea impactului programelor SEL asupra rezultatelor profesorilor

- Programele SEL întăresc calitatea predării
- Interacțiunea profesor – elev
- Eficiența managementului clasei
- (Blewitt, C.; O'Connor, A.; Morris, H.; Mousa, A.; Bergmeier, H.; Nolan, A.; Jackson, K.; Barrett, H.; Skouteris, H. Do Curriculum-Based Social and Emotional Learning Programs in Early Childhood Education and Care Strengthen Teacher Outcomes? A Systematic Literature Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 1049. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031049>)

Discuții

- Rezultatele studiului indică faptul că programul de promovare a sănătății mintale contribuie la creșterea autoeficacității, rezilienței și SEC
- Studiul dovedește impactul unui curriculum de promovare a sănătății mintale asupra dezvoltării personale a profesorilor, similar cu alte studii (Blewitt et al., 2020; Collie & Perry, 2019; Oliveira et al., 2021; Tyson et al., 2009, Unterbrink, T et al., 2010)
- Implicații pt trainingul profesorilor



Those who
LEARN
more than they
TEACH,
are the best
TEACHERS
of all.





Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



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



www.promehs.org
FB promehs



Home

The project

Timeline

Meetings

Resources

Dissemination

The team

Contacts

Login/Sign up



EN



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



The first mental health curriculum to be developed collaboratively by researchers, policy-makers and scientific associations from 20 Institutions across 7 European countries.



adina.colomeischi@usm.ro

MULȚUMESC!



Programul de formare pentru profesori



L-Università
ta' Malta



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE



CITY OF RIJEKA



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

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





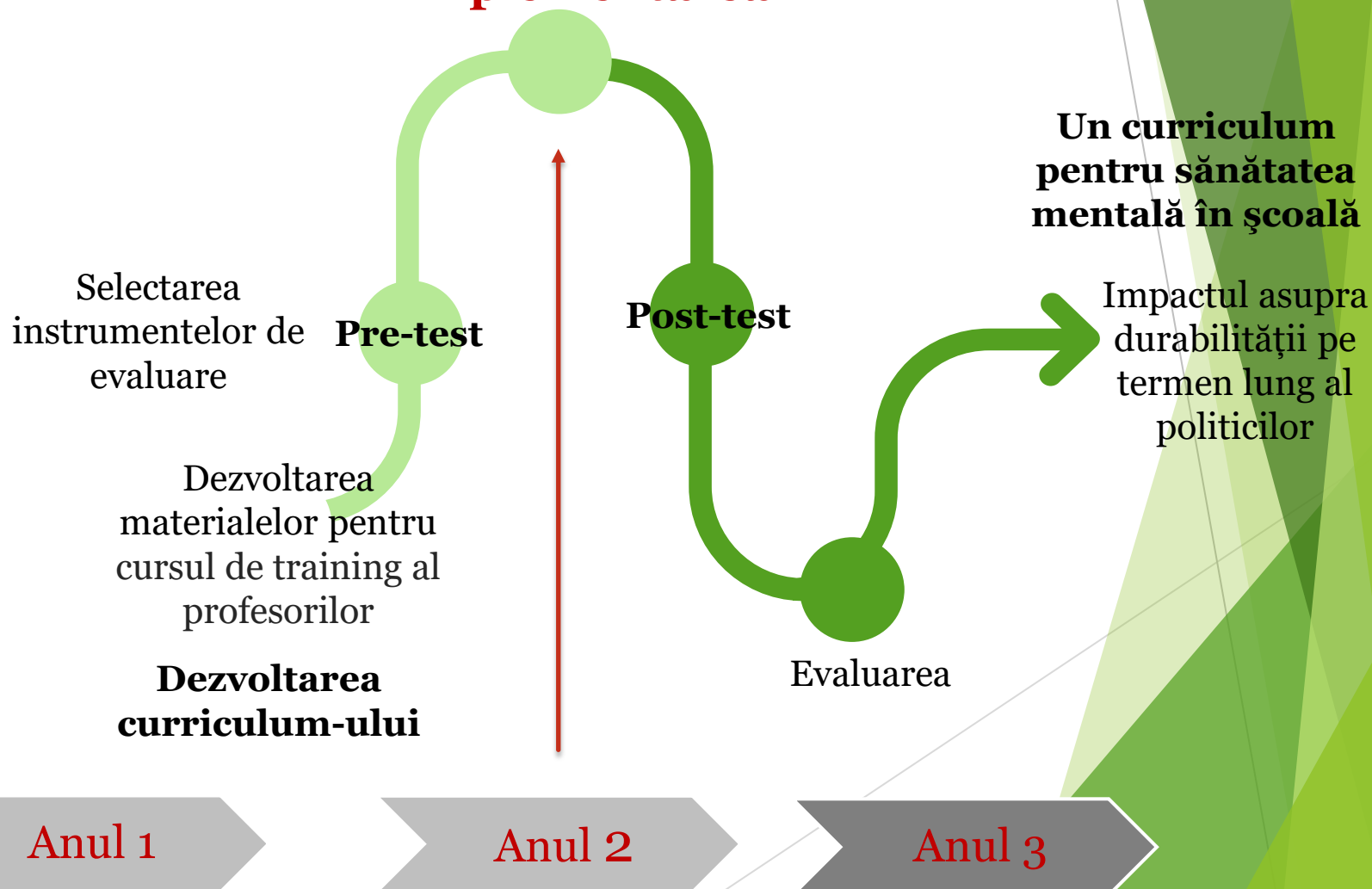
Programul de formare pentru profesori

2 5 8 30 150 2000 500 3 10

poziția

Programului de formare în cronologia proiectului

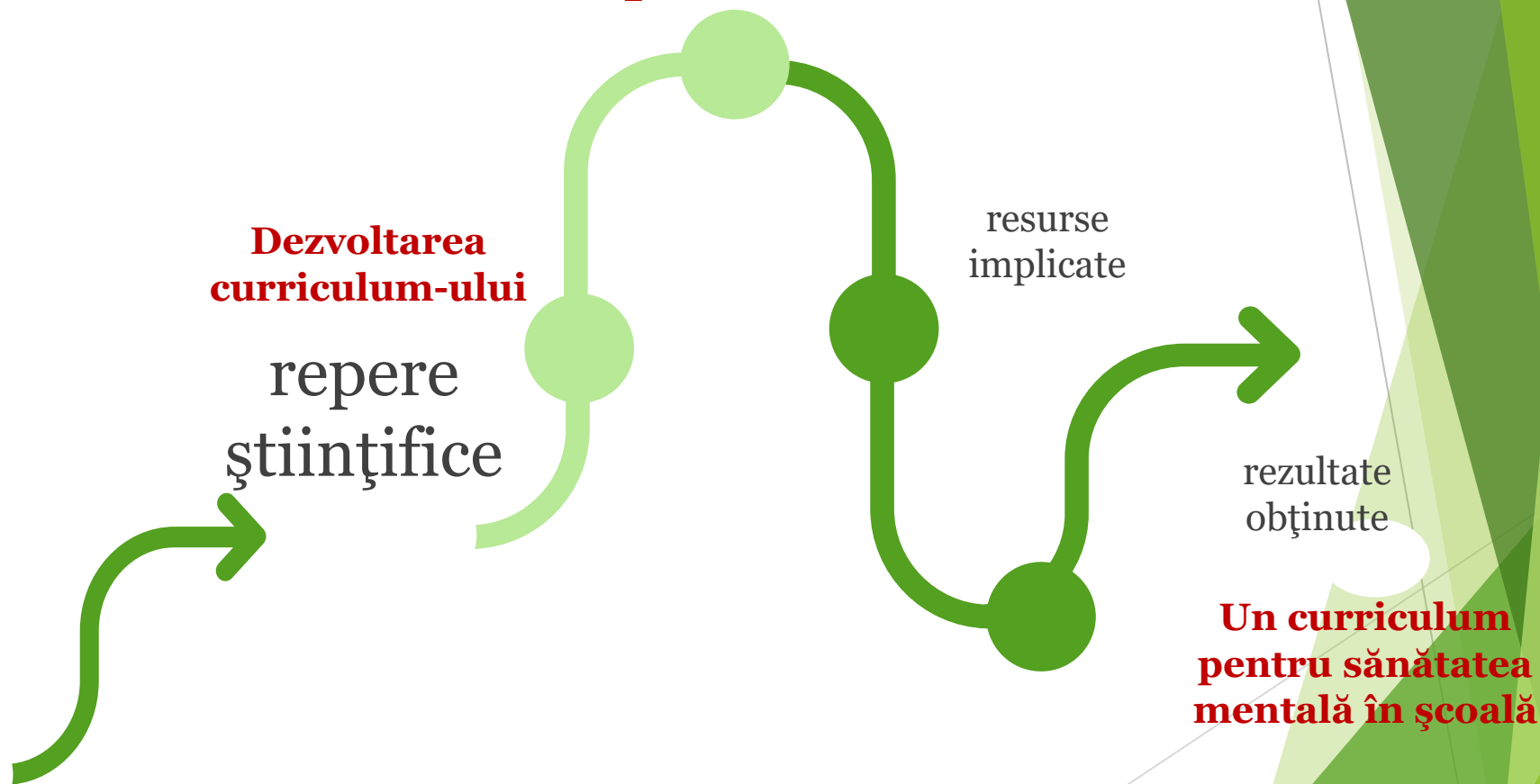
Implementarea



poziția

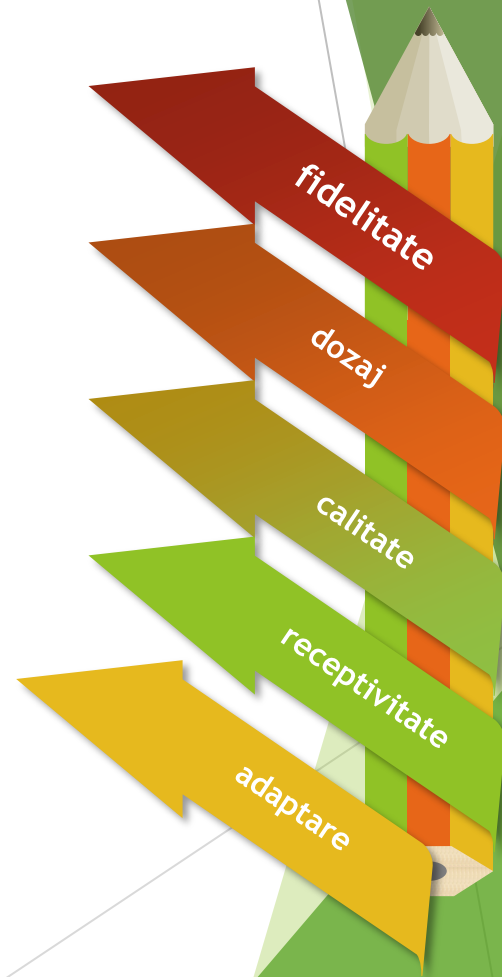
Programului de formare în cronologia proiectului

Implementarea



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

- **Fidelitatea** reprezintă măsura în care intervenția implementată corespunde intențiilor originale ale programului

Indicatori:

- utilizarea **manualelor** pentru fiecare grup
- **realizarea trainingului** și a **supervizării profesorilor**
- **ghidurile de activitate** pentru responsabili școlilor
- implicarea părinților

Instrumente de verificare a fidelității:

- Anexa 2
- Anexa 3
- Anexa 6
- Anexa 7



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

Instrumente de verificare a calității:

- Anexa 2

ANEXA 2. Checklist privind competențele în utilizarea materialelor și procedurilor (FORMATOR)

Vă rugăm să evaluați cât de pregătit sunteți să implementați proiectul în practică.

Afirmații	Dezacord total				Acord total
1. Cunosc pașii de colectare a datelor.	1	2	3	4	5
2. Cunosc conținuturile manualelor pentru profesori și pentru elevi.	1	2	3	4	5
3. Sunt pregătit să dezvolt parteneriate cu directorii de școli pentru implementarea PROMEHS.	1	2	3	4	5
4. Am competențe să prezint PROMEHS părinților.	1	2	3	4	5
5. Am competențe să realizez formarea profesorilor.	1	2	3	4	5
6. Am competențe să supervizez profesorii.	1	2	3	4	5



A	B
Monitoring data	
1 TEAM	Romania
3 number of school support teams members	number
ANNEX 2. Checklist about competence on materials and procedures (SCHOOL SUPPORT TEAM MEMBER)	Mean with 2 numbers after comma
5 1. I am confident about steps of data collection.	4,5
6 2. I know the contents of teacher and student handbooks well.	4,5
7 3. I am ready to build partnership with school leaders to implement PROMEHS.	4,5
8 4. I am competent to present PROMEHS to parents.	5
9 5. I am competent to lead teachers training.	5
10 6. I am competent to supervise teachers.	5



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

- **Dozajul** se referă la măsura în care (cât de mult) a fost aplicată intervenția.

Indicatori:

- **activități** acoperind proporțional părțile componente ale programului SEL

4 ore	C1 <i>Dezvoltarea personală și pedagogică a profesorului</i>
4 ore	C2 <i>Modelul SEL (elevi & cadre didactice)</i>
4 ore	C3 <i>Reziliența (elevi & cadre didactice)</i>
4 ore	C4 <i>Prevenția tulburărilor de internalizare, externalizare și a comportamentelor de risc</i>

Grup preșcolar, primar, gimnazial, liceal
C1
C2
C3
C4

Instrumente de verificare a dozajului:

- Anexa 6



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

- **Calitatea** evaluează abilitatea și competența celor care furnizează programul, în conformitate cu conținutul și maniera stipulate în manualul de intervenție PROMEHS.

Indicatori:

- Calitatea celor care furnizează programul va fi evaluată atât d.p.d.v. organizațional (cerințele calificării), cât și individual (competențe de predare și SEL).

Instrumente de verificare a calității:

- Anexa 1
- Anexa 2
- Anexa 4
- Anexa 6
- Anexa 7
- Anexa 8



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

Instrumente de verificare a calității:

- Anexa 1

ANEXA 1. Tabel pentru cuvinte cheie (FORMATOR) – Alina Ionescu-Corbu

Vă rugăm să parcurgeți manualele pentru profesori și elevi și să notați cuvinte cheie care să vă ajute să vă amintiți conținutul fiecărei lecții.

Tema/ subiectul/ scopul/ activitatea	Cuvinte cheie
1.1.1.1.	Conștiința de sine, emoții de bază (bucuria, furia, frica, tristețea)
1.1.1.2.	Emoțiile complexe (dezamăgire, emoție, surpriză)
1.1.2.1.	Încrederea în sine, autoeficacitatea, stima de sine
1.1.2.2.	Calități bune / caracteristici personale despre sine
1.1.3.1.	Emoțiile, gândurile și comportamentul
1.1.3.2.	Cauzele interne și externe ale emoțiilor/ conexiunea dintre gânduri, emoții și comportamente
1.2.1.1.	Gestionarea emoțiilor puternice/ Furia
1.2.1.2.	Gestionarea emoțiilor puternice/ Eșecul și dezamăgirea
1.2.2.1.	Persistență, motivație, angajament
1.2.2.2.	Urmărirea țelului/ obiective personale și academice
1.3.1.1.	Conștientizarea socială/ susținerea punctului de vedere/ Empatia
1.3.1.2.	Îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți/ Respectul față de sentimentele celorlalți/ Inferioritatea
1.3.2.1.	Diferențe culturale, diversitatea individuală, socială și culturală
1.3.2.2.	Normele sociale, normele etice și comportamentele
1.4.1.1.	Cooperarea adecvată, scopul comun
1.4.1.2.	Marginalizarea, toleranța, respectul
1.4.2.1.	Crearea prietenilor, interesele comune
1.4.2.2.	Valoarea prieteniei, menținerea prietenilor
1.4.3.1.	Comunicarea asertivă, complimentele
1.4.3.2.	Comunicarea interpersonală, Comunicarea opiniilor, credințelor și valorilor
1.4.4.1.	Rezolvarea conflictelor, răspunsurile emoționale, comunicarea părerilor într-un grup



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

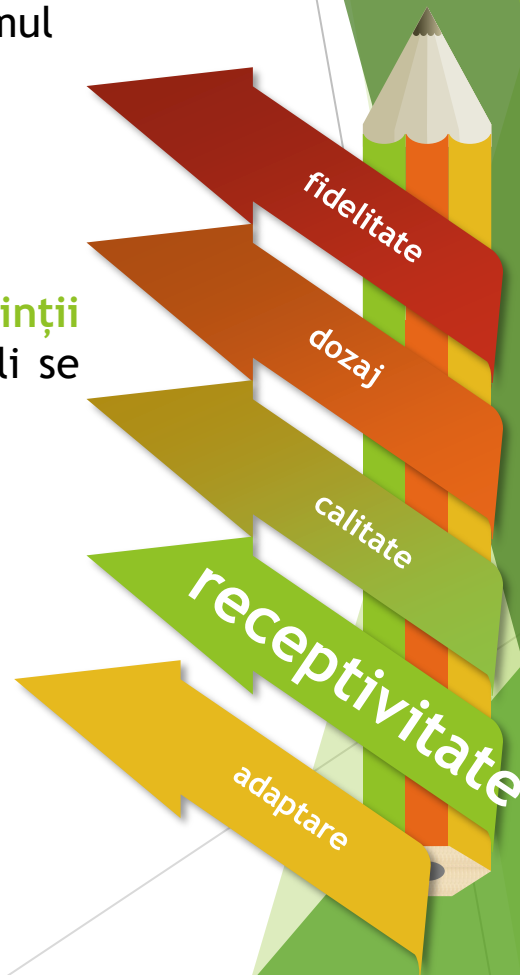
- **Receptivitatea** se referă la măsura în care programul stimulează interesul și angajarea participanților.

Indicatori:

1) **reprezentanții școlii**, 2) **profesorii**, 3) **părinții** și 4) **elevii** vor fi considerați participanți și li se va evalua gradul de receptivitate.

Instrumente de verificare a receptivității:

- Anexa 3
- Anexa 6
- Anexa 8
- Anexa 9



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

Instrumente de verificare a calității:

- Anexa 3

ANEXA 3. Chestionar de evaluare a formării profesorilor (FORMATOR)

Nume și prenume Bondor Romina
 Școala Tema "Reziliență"
 Data 23.01.2021 Perioada (de la data, la data) 22.01.2021-30.01.2021
 Durata (nr. de ore) 4h Număr de participanți 25

Vă rugăm să evaluați planul de implementare a programului de formare pentru profesori.

Criterii	Foarte slab	Slab	De nivel mediu	Bine	Foarte bine	Excelent
1. Agenda de lucru						x
2. Acceptarea conținutului						x
3. Reacțiile profesorilor						x
4. Dacă au existat obstacole sau schimbări în formarea profesorilor, vă rugăm să le descrieți:						



ANNEX 3. Questionnaire of evaluation of teacher training (SCHOOL SUPPORT TEAM MEMBER)		Mean with 2 numbers after comma
11		
12	1. Implementation of agenda (if compared with planned agenda)	5,68
13	2. Acceptance of content	5,62
14	3. Teachers' responsiveness	5,62
15	4. If there were any obstacles or changes in teacher training, please describe them!	ALL THE TRAINERS RESPONDED THAT W
16	Date	2021/january/22, 23, 29, 30
17	Duration of the training	16 hours/ trainer
18	Number of participants (teacher trained)	124
19	Place: 1)On-line, 2)On-site, 3)Mixed	On-line
20	Form: 1)Lecture, 2)Lecture with interaction, 3)Video only	Video



Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

Instrumente de verificare a calității:

- Anexa 6

[illegible]

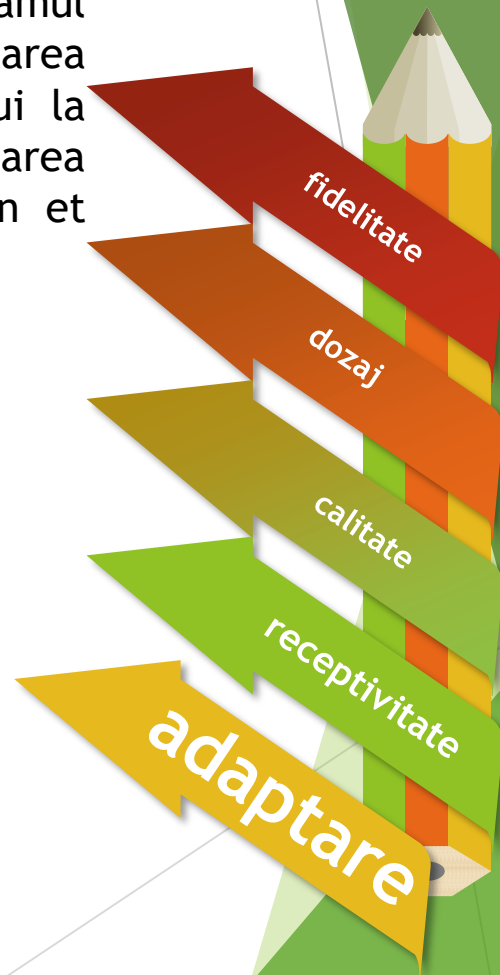
Dezvoltarea curriculum-ului

repere pentru supervizarea calității

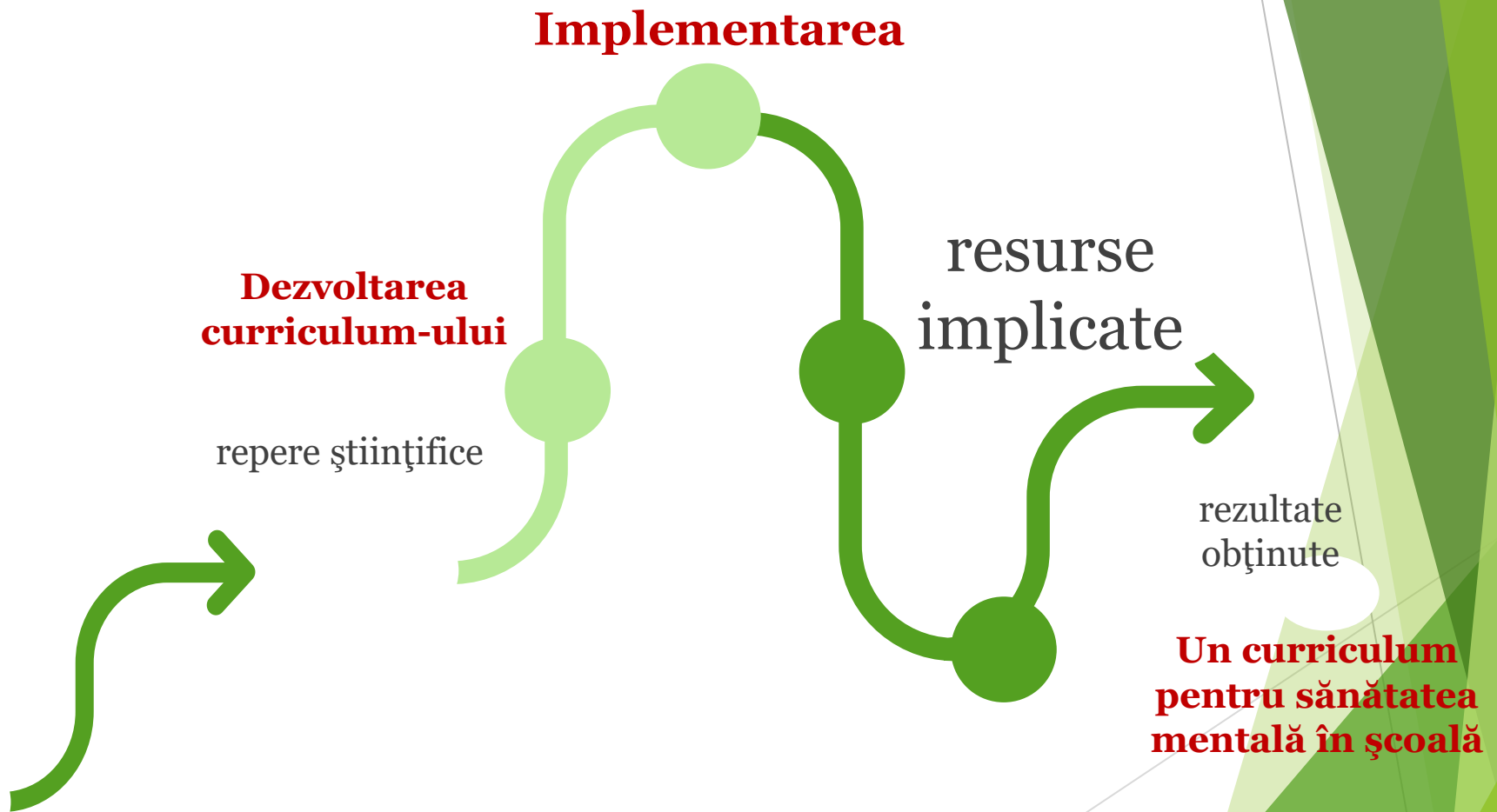
- **Adaptarea** se referă la schimbările realizate în programul original în timpul implementării (modificarea reinventarea programului). Adaptările specifice culturii vor contribui la obținerea informațiilor importante legate de implementarea practicilor pentru sustenabilitatea programului (Forman et al., 2009) la nivel național și internațional.

Instrumente de verificare a adaptării:

- Anexa 7



poziția Programului de formare în cronologia proiectului



Resurse implicate



trainerii



instituții de învățământ



profesori și elevi

Resurse implicate



traineri

BONDOR Romina
IONESCU- CORBU Alina
NICHITEAN Adriana
POPA Narcisa

Resurse implicate



instituții de învățământ



Nivel PREȘCOLAR

GPP *Gulliver* Suceava

GPN *Țândărică* Suceava

GPP *Căsuța Piticilor* Gura Humorului

GPP *ABC* Suceava

GPP *Prichindel* Suceava

Grădinița *La Piticul vesel* Suceava

Resurse implicate



instituții de învățământ

Nivel PRIMAR și GIMNAZIAL

Școala Gim. *Miron Costin* Suceava

Școala Gim. Nr. 8 Suceava

Școala Gim. *Jean Bart* Suceava

Școala Gim. Nr. 10 Suceava

Școala Gim. Todirești Suceava

Școala Gim. Măriței, Suceava

Școala Gim. Gulia, Suceava

Școala Gim. *Ion Șuhane*, Frumosul, Suceava

Școala Gim. *Al.I.Cuza* Falticeni

Școala Gim. Gârcina Neamț

Școala Gim. Sirețel Iași

Școala Gim. *Mihail Sadoveanu* Grănicești

Școala Gim. *Gheorghe Popadiuc* Rădăuți

Școala Gim. *Bogdan Vodă* Rădăuți



Resurse implicate



instituții de învățământ

Nivel LICEAL

Liceul Teoretic *Ion Luca Vatra Dornei*
Liceul Teoretic *Filadelfia Suceava*
Liceul Tehnologic *Mihai Eminescu Dumbrăveni*
Liceul Tehnologic Special Bivolărie
Liceul Tehnologic Dorna Candrenilor
Colegiul Tehnic Rădăuți
Colegiul Tehnic *Lațcu Vodă Siret*
Colegiul Național *Petru Rareș Suceava*
Colegiul Național *Eudoxiu Hurmuzache Rădăuți*
Liceul Tehnologic Petricani, Neamț



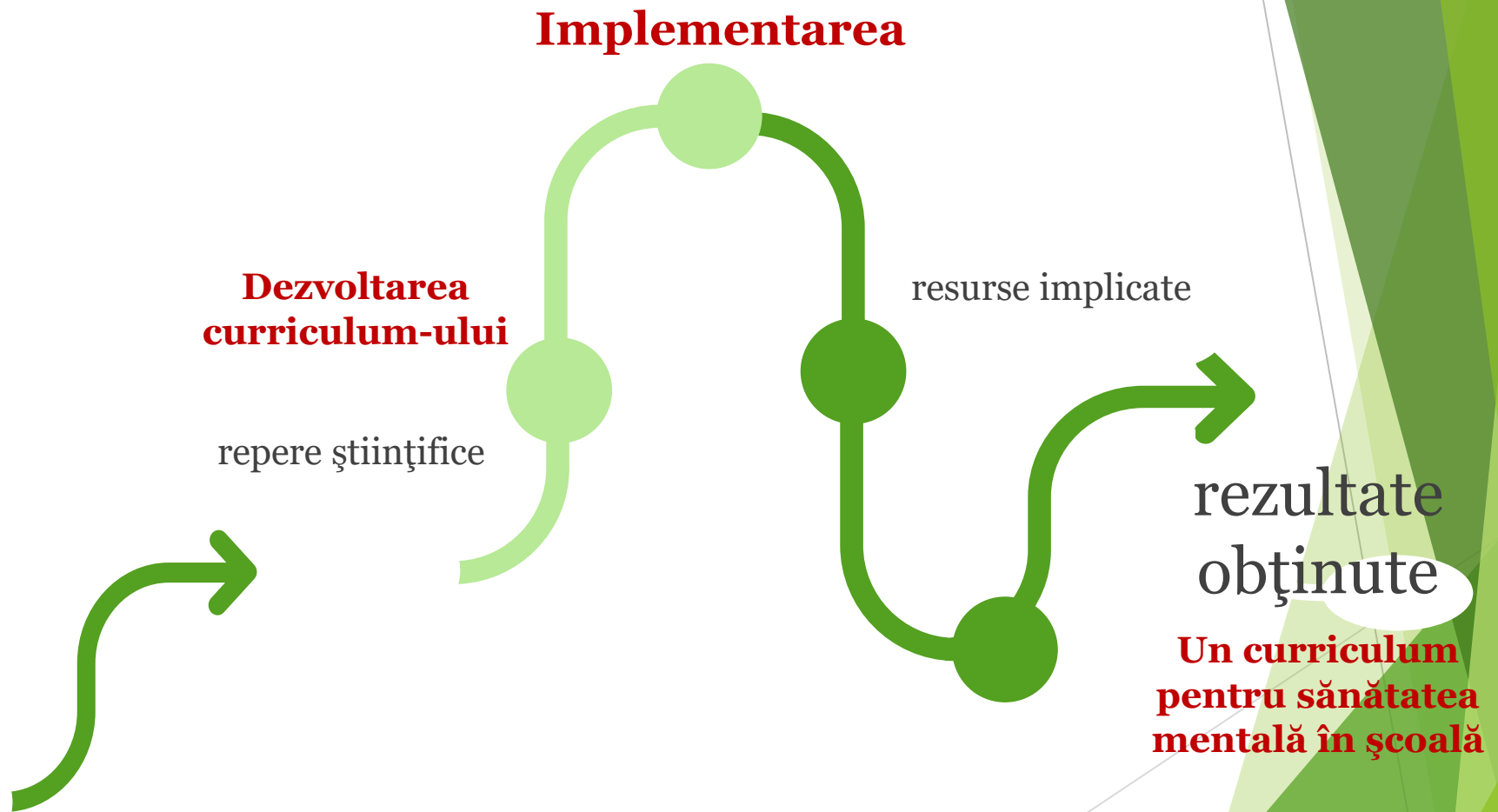
Resurse implicate



profesori și elevi

peste 150 de educatori, învățători, profesori
peste 2.000 de elevi

poziția Programului de formare în cronologia proiectului



Un curriculum pentru sănătatea mentală în școală

conținuturi și documente



MANUALE PROMEHS
pentru elevi, părinți,
profesori

EXPERIENȚE DE ÎNVĂȚARE
pentru *Promovarea sănătății*
mentale în școală
PSMînS

PROGRAMA ȘCOLARĂ
(documentul reglator)
pentru opționalul integrat *PROMEHS-*
Promovarea sănătății mentale în școală
PSMînS



Programul de formare pentru profesori

2 5 8 30 150 2000 500 3 10

VĂ MULȚUMIM!
www.promehs.org
fshed_usv@outlook.com



PROMEHS – Resurse, Cercetare & Rezultate

Lector univ. dr. Diana-Sînziana DUCA,
Facultatea de Științe ale Educației,
Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava

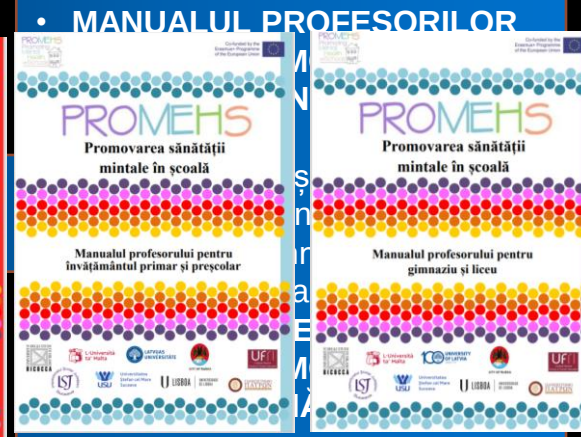
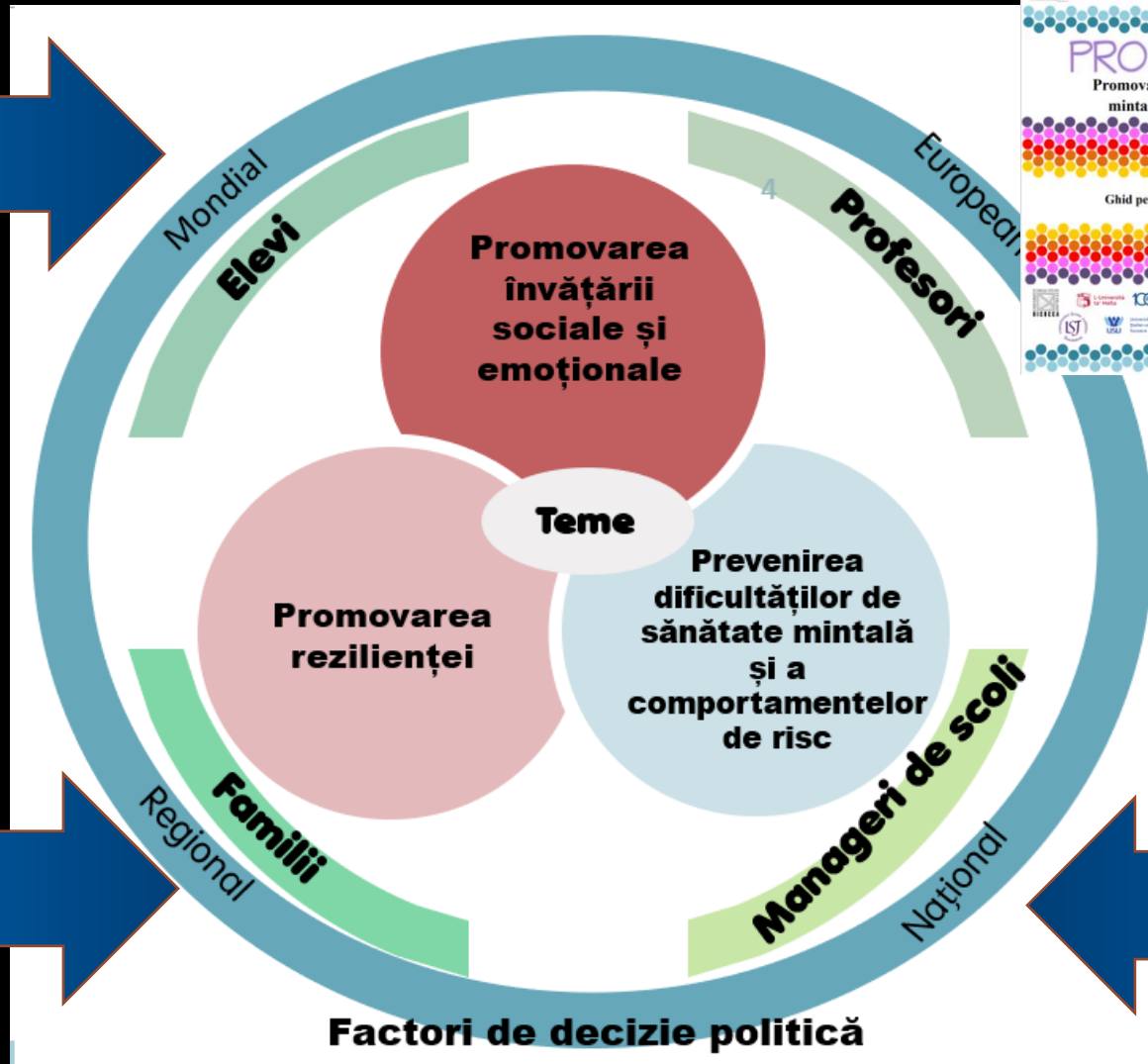
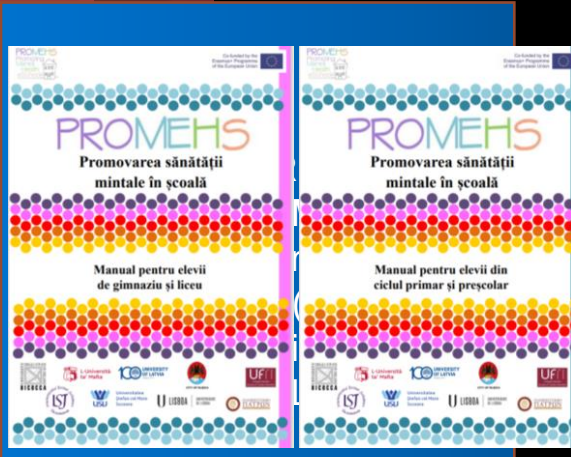


Conținut

1. Cadrul conceptual PROMEHS
2. Resurse PROMEHS
 - Manuale de activitate pentru profesori și elevi (exemple de activități)
 - Ghiduri pentru profesori, părinți și factori de decizie politică



Cadrul conceptual PROMEHS



PROMEHS

Promoting
Mental

Health
at Schools

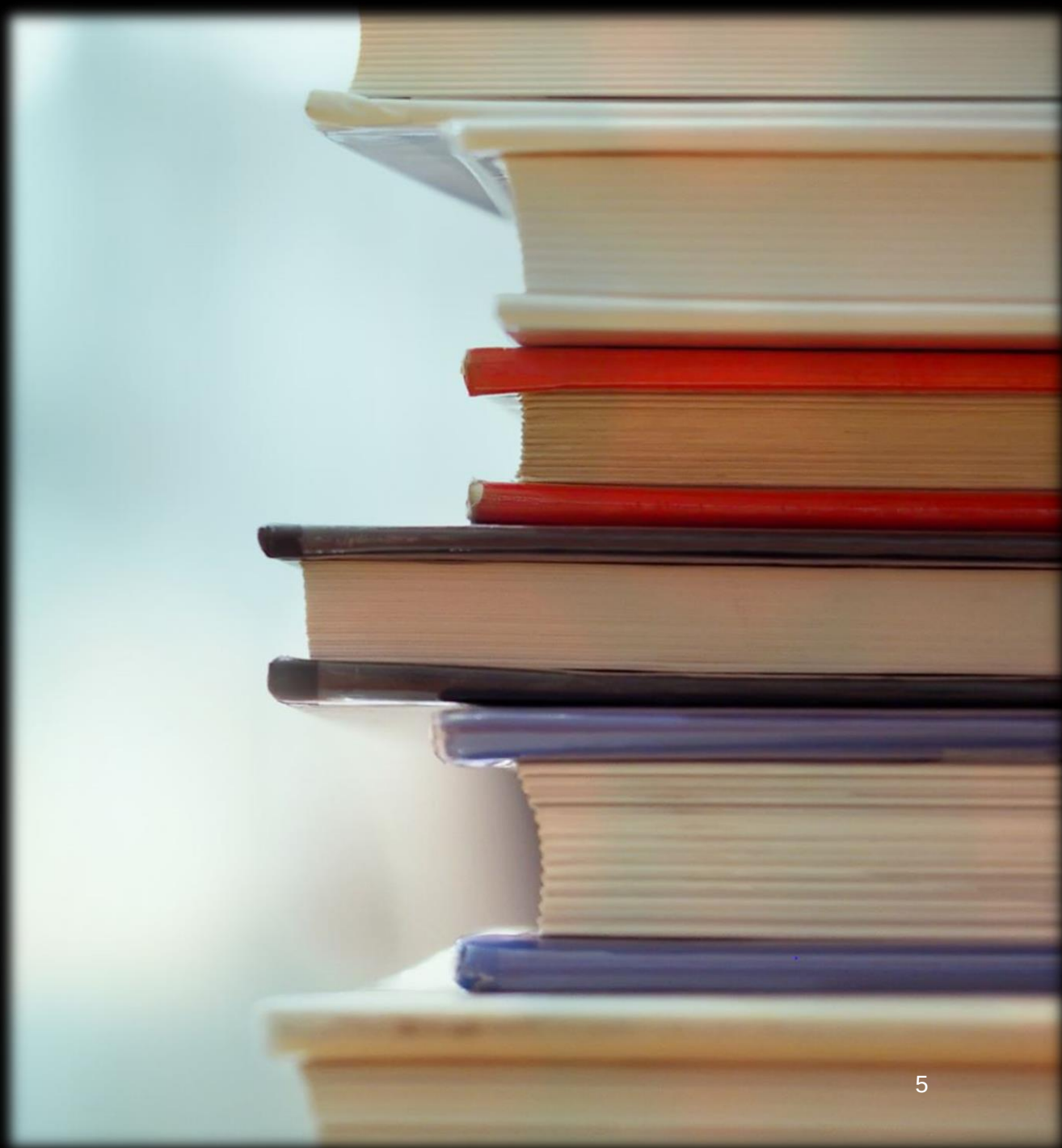


Resurse PROMEHS

Manuale pentru elevi, profesori, părinți, factori de decizie politică

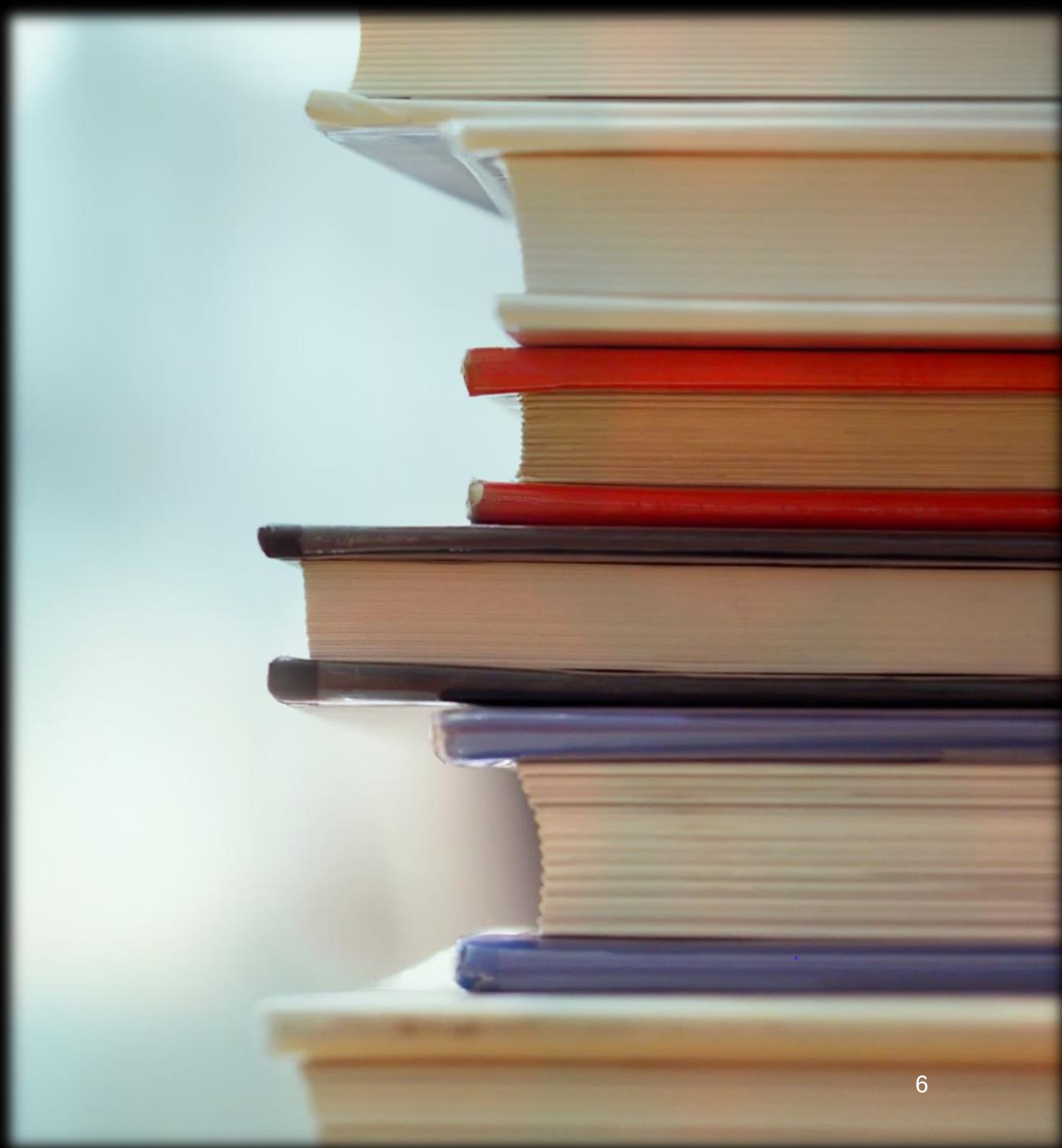
Manuale pentru elevi, profesori, părinți, factori de decizie politică

1. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A ELEVILOR**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
2. **MANUALUL ELEVILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
3. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA PROPRIEI SĂNĂTĂȚII MINTALE**
4. **MANUALUL PĂRINȚILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN FAMILIE**
5. **GHID PENTRU LIDERII ȘCOLILOR ȘI AI COMUNITĂȚII PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN ȘCOALĂ**



Manuale pentru elevi, profesori, părinți, factori de decizie politică

1. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A ELEVILOR**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
2. **MANUALUL ELEVILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE**
 - Nivel preșcolar și primar (3 – 10 ani)
 - Nivel gimnazial și liceal (11 – 18 ani)
3. **MANUALUL PROFESORILOR PENTRU PROMOVAREA PROPRIEI SĂNĂTĂȚII MINTALE**
4. **MANUALUL PĂRINȚILOR PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN FAMILIE**
5. **GHID PENTRU LIDERII ȘCOLILOR ȘI AI COMUNITĂȚII PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN ȘCOALĂ**



PROMEHS

Curriculum pentru promovarea
sănătății mintale în școli

Glosar

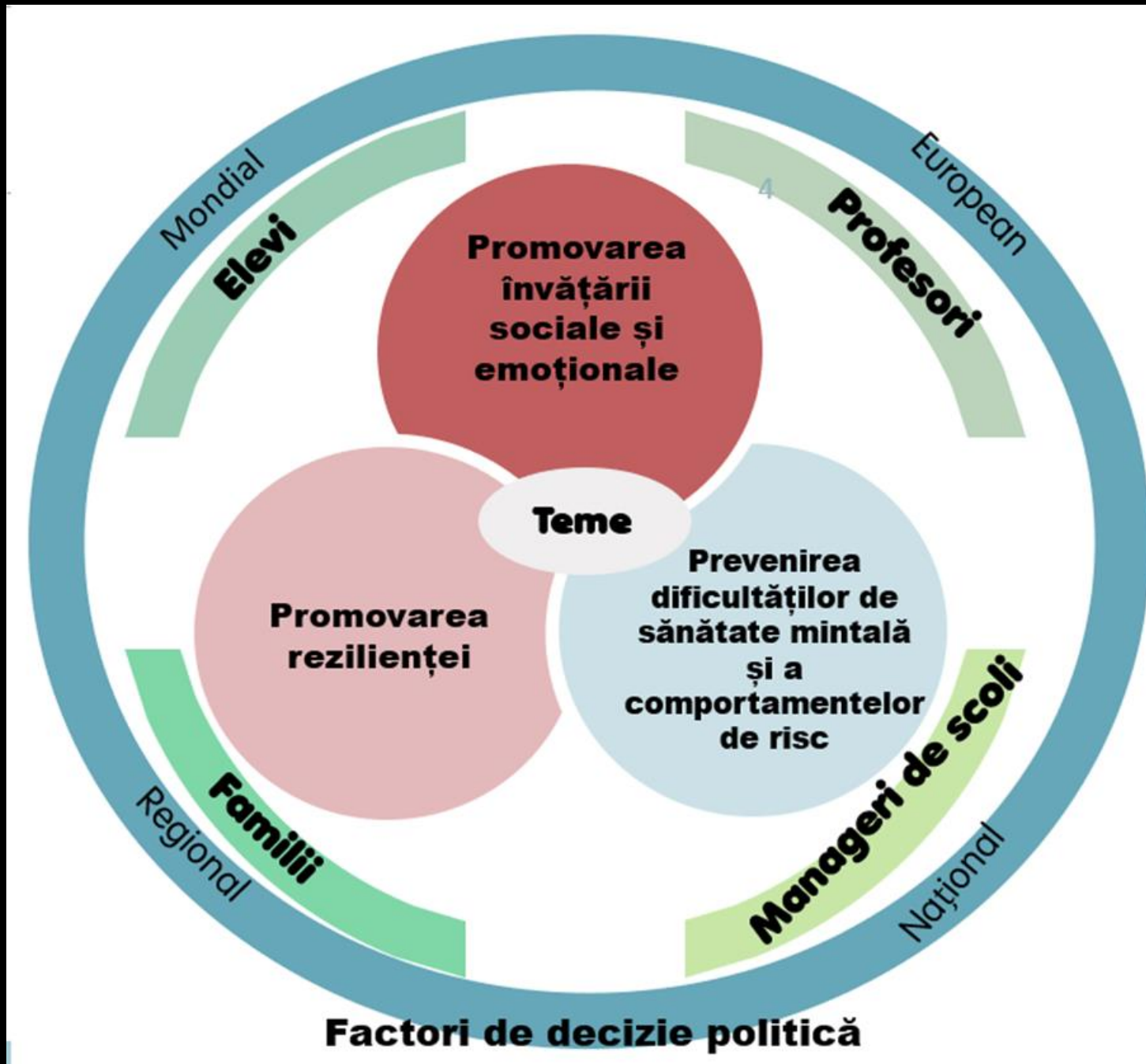
Grădiniță și învățământ primar
Vârsta: 3-10 ani

PROMEHS

Curriculum pentru promovarea
sănătății mintale în școli

Glosar

Gimnaziu și liceu
Vârsta 11-18



TEMA 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

Subiect 1.1.: Conștiința de sine

- Abilitatea de a identifica și numi emoțiile de bază
- Abilitatea de a dezvolta încrederea în sine, autoeficacitatea și stima de sine
- Abilitatea de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente

Subiect 1.2. : Managementul propriilor resurse

- Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor
- Dezvoltarea persistenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice

Subiect 1.3.: Conștientizare socială

- Dezvoltarea susținerii punctului de vedere și a empatiei
- Aprecierea și valorizarea diversității individuale, sociale și culturale

Subiect 1.4. : Abilități de relaționare

- Abilitatea de a coopera și împărtăși
- Abilitatea de a crea, menține și repara prietenii
- Abilitatea de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității
- Abilitatea de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți
- Abilitatea de a cere și oferi ajutor

Subiect 1.5.: Luarea deciziilor responsabile

- Abilitatea de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate
- Abilitatea de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor



Manualul profesorilor pentru învățământ preșcolar și primar

Cuprins

Introducere.....	9
Despre PROMEHS	9
Scopuri	9
Cadru teoretic	9
Principii	10
Materiale curriculare	11
Ghid introductiv	12
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	13
■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine	13
■ Obiective	13
Obiectivul 1: Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe	13
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine	18
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente	22
■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui	26
■ Obiective	26
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor	26
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice	30
■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială	34
■ Obiective	34
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza	34
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală	38
■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare	43
■ Obiective	43
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărtăși	43
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii	47
Obiectivul 3: Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității	51
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți	55
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor	61
■ Subiectul 1.5: Luarea de decizii responsabile	66
■ Obiective	66

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate	66
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor	71
Tema 2: Promovarea rezilienței	75
■ Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale	75
■ Obiective	75
Obiectivul 1: 1. Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	75
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomene de bullying și cyberbullying	79
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare	83
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială	87
■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante	91
■ Obiective	91
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul	91
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice	95
Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale	99
■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare	99
■ Obiective	99
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	99
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară	103
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială	107
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	111
■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare	115
■ Obiective	115
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	115
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv și antisocial	119
■ Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc	123
■ Obiective	123
Obiectivul 1: Identificarea și prevenirea comportamentelor de risc care pot provoca vătămări corporale	123
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona violența școlară	127
Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video	129

Manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

CUPRINS

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale9

■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine9

Obiectivul 1: Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe9

Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine12

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente15

■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui19

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare eficientă a emoțiilor19

Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice22

■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială24

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza24

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală26

■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare28

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărți28

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii30

Obiectivul 3: Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității32

Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți34

Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor37

■ Subiectul 1.5: Luarea de decizii responsabile39

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate39

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor41

Tema 2: Promovarea rezilienței43

■ Subiectul 2.1: Gestionarea provocărilor psihosociale43

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări43

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomene de bullying și cyberbullying47

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare (dificultăți de învățare, rezultate academice slabe)49

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/ respingerea socială52

■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante54

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul54

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice56

Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale58

■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare58

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia58

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a anxietății și a fobiei școlare61

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială63

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de gestionare a problemelor somatice65

■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare67

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea67

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv69

■ Subiectul 3.3: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamente riscante71

Obiectivul 1: Identificarea și prevenția comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale71

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a violenței școlare73

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video74

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel preșcolar

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, demonstrând capacitate de automotivare eficientă. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor

Activitatea 1: Cuburile sunt ale mele



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica, selecta și utiliza strategii pentru a gestiona eficient emoții puternice, cum ar fi furia.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Hârtii, creioane colorate



Etapile activității

Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Cutiuța cu povești

Borna și Jamal se joacă în liniște împreună în sala de clasă construind un castel minunat. Deodată, Jamal începe să strige: „Acesta este al meu! Dă-mi-l înapoi!”. Borna se întoarce spre el și îi spune „Nu ai nevoie de atâtea cuburi! Le-ai luat pe toate, nu este corect!”. Jamal se enervează foarte tare, ia un cub și îl aruncă în castel. Ce dezastru, castelul este acum stricat! Profesorul se apropie de ei și le cere să pună cuburile în cutie, apoi adună grupul pentru a discuta despre cele întâmplate între cei doi elevi.



- Profesorul pune elevilor următoarele întrebări:
 1. Ce se întâmplă în poveste?
 2. De ce credeți că Jamal este supărat la început?
 3. Ce ați face dacă ați fi Jamal?
 4. Ce părere aveți despre răspunsul lui Borna?
 5. Ce ați face dacă ați fi Borna?

6. Ce părere aveți despre reacția lui Jamal la final?

7. Ce faceți când vă simțiți supărați pe ceva?

- Profesorul creează perechi de elevi. Fiecare pereche își imaginează o situație care i-a înfuriat și cum au reușit s-o gestioneze. Apoi fac un desen despre asta. La sfârșit, profesorul îi întreabă pe elevi:

1. Când v-ați simțit furioși? De ce?
2. Ce ați făcut când v-ați simțit furioși?
3. Cum v-ați simțit după?
4. O să folosiți aceeași strategie când vă veți simți furioși?
5. Ar putea această strategie să fie eficientă pentru alți colegi? De ce?

- Profesorul poate folosi graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și a evalua capacitatea elevului de a-și gestiona cu succes emoțiile și comportamentele atunci când este supărat.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot afla strategii pentru a-și gestiona furia.
2. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de reglementare a furiei asupra propriilor emoții și comportamente.
3. Elevii pot identifica o strategie eficientă pentru a gestiona o emoție puternică.

- Profesorul explică scopul activității, respectiv acela de a reflecta asupra capacității de a gestiona cu succes emoțiile și comportamentele cuiva atunci când cineva este supărat. Profesorul întărește importanța reglării furiei în viața lor personală și pentru propria lor stare de bine în contexte diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile mele de predare?

Puteți ajuta copiii să folosească strategii eficiente pentru a gestiona emoțiile atunci când se ceartă cu colegii sau atunci când manifestă suferință când se despart de părinți dimineața.

Puteți îmbunătăți strategiile eficiente de gestionare a emoțiilor atunci când copiii se confruntă cu dificultăți în anumite sarcini la școală.



Alte resurse:

Cărți:

- The Mad Family gets them mads out. Scrisă de Lynne Namka (1995).

Filme/videoclipuri:

- Cum să controlați furia/ tehnici de gestionare a furiei. Videoclipul explică copiilor cum să gestioneze furia în moduri bune.
<https://www.youtube.com/watch?v=5nPi8gtQJJI>
- Pericolele furiei. Această scurtă animație descrie comportamentele a două păsări supărate.
<https://www.youtube.com/watch?v=KoMxM9JbKdY>
- Nu vă supărați. Este vorba despre un băiat de tâmplar căruia îi este greu să-și stăpânească furia și nu reușește să-și facă treaba.
<https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8>
- "Just Breathe". Un videoclip cu copii care explică ce simt când sunt supărați și ce fac pentru a se liniști.
<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6IX2cg>

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel primar

Activitatea 2: Alege



Rezultat

La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica, selecta și utiliza strategii pentru a gestiona eficient eșecul și dezamăgirea.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou, hârtie



Etapile activității

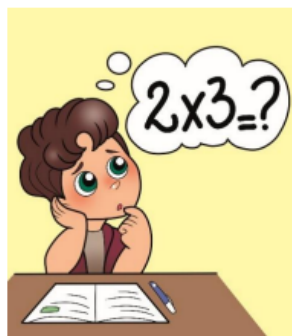
Profesorul le cere elevilor să citească sau să asculte următoarea poveste:



Cuțița cu povești

John era bolnav și a rămas acasă două săptămâni. Când s-a întors la școală, toată lumea l-a întâmpinat, dar când a început ora de matematică despre înmulțire, și-a dat seama că nu putea înțelege nimic. S-a simțit foarte dezamăgit... El avea două opțiuni:

1. Putea să creadă că nu are rost să încerce să înțeleagă lecția, așa că ar putea începe să deseneze pe manualul său... doar așteptând să sune clopoțelul. La urma urmei, el ar putea trăi fără să știe înmulțirea.
2. El ar putea decide să încerce să înțeleagă cât mai mult și să ceară ajutor de la colegii săi sau profesorul său. La urma urmei, ar putea folosi o parte din timpul său liber pentru a înțelege înmulțirea și unul dintre prietenii săi l-ar putea ajuta.



- Profesorul adresează elevilor următoarele întrebări:
 1. Despre este vorba în această poveste?
 2. Cum credeți că s-a simțit John când a aflat că nu poate înțelege înmulțirea?
 3. Care au fost reacțiile posibile ale lui John?
 4. Ce ați face în locul lui?
- Profesorul împarte elevii în grupuri de patru: doi dintre ei trebuie să aleagă opțiunea „A” și celelalte două grupuri opțiunea „B” a poveștii.
- Profesorul analizează împreună cu elevii cele două strategii diferite din poveste, discută consecințele fiecărei alegeri și încearcă să găsească strategii diferite.
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a-și gestiona cu succes emoțiile și comportamentele atunci când sunt dezamăgiți.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot înțelege impactul strategiilor de reglementare a eșecului și dezamăgirii asupra propriilor emoții și comportamente.
2. Elevii pot face distincția între strategii eficiente și ineficiente.
3. Elevii pot identifica și utiliza strategii eficiente pentru a gestiona eșecul și dezamăgirea.

- Profesorul explică obiectivul activității care reflectă capacitatea de a gestiona cu succes emoțiile și comportamentele unei persoane atunci când este dezamăgită. Profesorul întărește importanța gestionării dezamăgirii în viața personală și pentru propria stare de bine în contexte diferite.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile mele de predare?

Într-un joc, puteți susține capacitatea copiilor de a gestiona dezamăgirea atunci când se confruntă cu un eșec sau nu sunt capabili să atingă un obiectiv. La fiecare materie, puteți susține capacitatea copiilor de a gestiona dezamăgirea atunci când întâmpină unele dificultăți în sarcini.



Alte resurse:

Filme/ Videoclipuri

- Coco (2017). Regizat de Lee Unkrich și Adrian Molina. Acest film spune o poveste despre un băiat care vrea să cânte, chiar dacă familia lui nu-l susține.
- Gestionarea dezamăgirilor. Acest videoclip vorbește despre Jimmy și comportamentele sale atunci când se simte dezamăgit pentru că vrea ceva ce nu poate avea.

https://www.youtube.com/watch?v=_Rx3POBXbKQ

Activități din manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, demonstrând capacitate de automotivare eficientă. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare eficientă a emoțiilor

Activitatea 1: Cum îi pot face față?



Rezultat

La finalul activității, vei putea numi emoții și vei începe să gestionezi emoții puternice precum furia.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Fotografii



Etapele activității

• Dragi părinți, la grădiniță am citit o poveste și am desfășurat o activitate pentru a ajuta copiii să gestioneze furia. Puteți continua această activitate jucând cu copilul dvs. următorul joc.

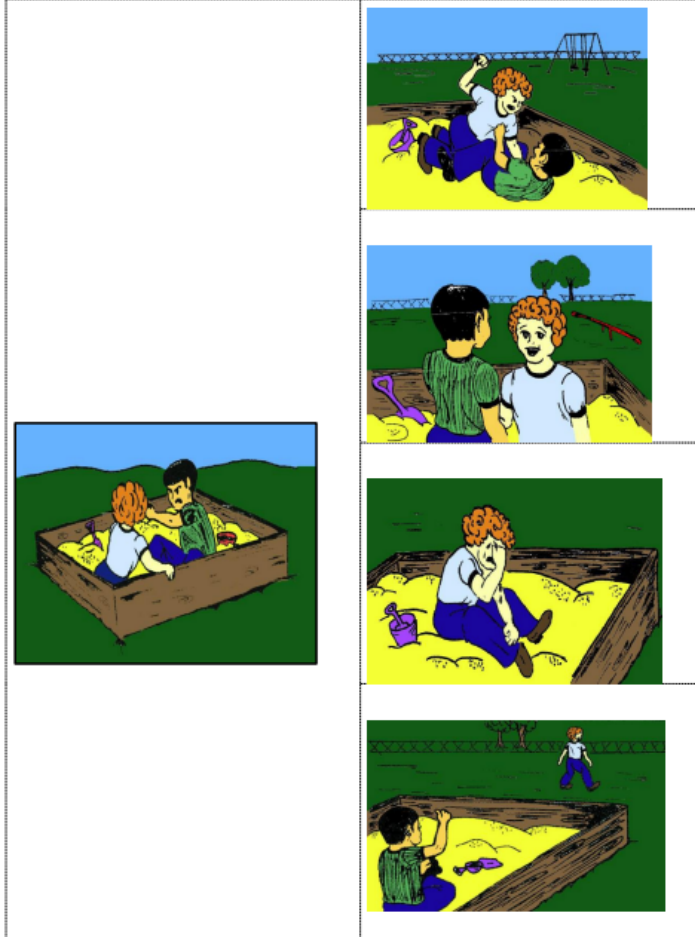
• Împreună cu copilul dvs. priviți imaginea de mai jos (partea stângă) în care doi copii se joacă într-o cutie de nisip. Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

1. Ce se întâmplă în imagine?
2. Cum credeți că se simt copiii?
3. Ce părere aveți?

• Apoi, alegeți una din următoarele patru imagini (din partea dreaptă) și discutați cu copilul dvs.:

1. Ce fac copiii în această imagine?
2. Credeți că acest comportament poate ajuta la gestionarea emoțiilor? De ce?
3. Cum te face să te simți?
4. Ce ai face în locul lui?

• Puteți juca jocul până când toate imaginile sunt discutate.



Preluat cu permisiunea lui Denham, S. A., Bouril, B., & Belouad, F. (1994). Preschoolers' affect and cognition about challenging peer situations. Child Study Journal, 24, 1–21.

Activitatea 2: Mersul cu bicicleta



Rezultat

La finalul activității, veți putea identifica dezamăgirea și veți utiliza strategii adecvate pentru gestionarea acesteia.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Lista reacțiilor la dezamăgire



Etapele activității

• Împreună cu un părinte, imaginați-vă această situație: *un copil încearcă să meargă cu bicicleta, iar el/ ea cade. Copilul se simte dezamăgit. Spune-i părintelui tău cum te-ai simți în aceeași situație? Întrebați, cum s-ar simți părintele în acea situație.*

• Apoi alege una dintre următoarele șase oportunități (din lista de mai jos) și răspunde la următoarele întrebări:

1. Este un comportament de succes să gestionezi dezamăgirea?
2. Ce s-ar putea întâmpla dacă te-ai comporta în acest fel?
3. Ce ai face în această situație? De ce?

• Puteți juca jocul până când se discută toate reacțiile la dezamăgire.

Începe să plângă	Renunță	Pune înapoi roțile ajutoare
Se ridică în picioare și încearcă din nou să meargă cu bicicleta	Cere ajutor (frate, părinți, prieten)	Lovește bicicleta

Manualul profesorilor pentru învățământ gimnazial și liceal

Cuprins

Introducere.....	11
Despre PROMEHS	11
Scopuri.....	11
Cadru teoretic.....	11
Învățarea socială și emoțională	11
Reziliența	12
Principii	12
Materiale curriculare	13
Ghid introductiv.....	14
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	15
■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine	15
Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.	15
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine	22
Obiectivul 3: Îmbunătățirea autodeterminării.....	28
■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui	38
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice	38
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului	44
Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă .	50
■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială	55
Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei	55
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală	61
■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare.....	65
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți	65

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relații de prietenie. 71	
Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea	79
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți	84
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor	90
■ Subiectul 1.5: Luarea deciziilor responsabile.....	95
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate.....	95
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice prin aplicarea proceselor de luare a deciziilor	100
Tema 2: Promovarea rezilienței	105
■ Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale	105
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	105
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying	110
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare.....	115
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială.....	119
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică	123
■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante.....	127
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului.....	127
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților ..	132
Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale.....	136
■ Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare	136
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	136
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară	144
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială.....	149
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	155

■ Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare	162
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	162
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale	167
■ Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc.....	173
Obiectivul 1: Identificarea și prevenirea comportamentelor riscante care pot cauza vătămare fizică.....	173
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară	179
Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc. 184	
Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale de riscante și a sexting-ului	190
Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe ..	196
Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și a sedentarismului.....	202

Manualul pentru elevii din învățământul gimnazial și liceal

Cuprins

CUPRINS

TEMA 1: PROMOVAREA ÎNVĂȚĂRII SOCIALE ȘI EMOȚIONALE.....	4
SUBIECTUL 1.1: CONȘTIINȚA DE SINE	4
Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.....	4
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine	7
Obiectivul 3: Îmbunătățirea auto-determinării.....	10
SUBIECTUL 1.2: MANAGEMENTUL SINELUI	14
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice.....	14
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice	18
Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă.....	21
SUBIECTUL 1.3: CONȘTIINȚARE SOCIALĂ	25
Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei	25
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală.....	27
SUBIECTUL 1.4: ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE	29
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți.....	29
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relațiile de prietenie	33
Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea	35
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți.....	39
Obiectivul 5: Capacitatea de a cere și oferi ajutor	41
SUBIECTUL 1.5: LUAREA DECIZIILOR RESPONSABILITATE	44
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate	44
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice, aplicând procese de luare a deciziilor	46
TEMA 2: PROMOVAREA REZILIENȚEI	48
SUBIECTUL 2.1: GESTIONAREA DIFICULTĂȚILOR PSIHOsocIALE	48
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	48
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying.....	51
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare	53
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială	55
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică	57
SUBIECTUL 2.2: GESTIONAREA EXPERIENȚELOR TRAUMATIZANTE	59
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului.....	59
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților	61
TEMA 3: PREVENȚIA PROBLEMELOR COMPORTAMENTALE	63
SUBIECTUL 3.1: ABORDAREA PROBLEMELOR DE INTERNALIZARE	63
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia	63
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea	65
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială	67
Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice	70
SUBIECTUL 3.2: ABORDAREA PROBLEMELOR DE EXTERNALIZARE.....	72
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea	72
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale	74
SUBIECTUL 3.3: GESTIONAREA COMPORTAMENTELOR DE RISC	77
Obiectivul: Identificarea și evitarea comportamentelor riscante care pot provoca vătămarea fizică	77

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară.....	80
Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc.....	82
Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale riscante și a sexting-ului	84
Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe	86
Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și sedentarismului.....	88

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel gimnazial

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

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

Obiective

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

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice

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

	Rezultat	La sfârșitul activității, elevii vor putea identifica și selecta strategii pentru a gestiona emoțiile puternice în mod adecvat.
	Grup țintă	Elevi cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani
	Nivel	Elementar
	Materiale	Coli de Foi de hârtie, pixuri.
	Etapile activității	

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

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

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



- Profesorul cere elevilor să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Care este subiectul poveștii? Ce părere aveți despre această poveste?
 2. Ce vă spune această poveste despre emoții și gestionarea lor?
 3. Ce știți despre gestionarea emoțiilor?
 4. Ce emoții și strategii de gestionare a emoțiilor au apărut în această poveste? Ce alte strategii ar putea fi utilizate în această situație?
 5. Sunteți capabili să gestionați emoții puternice?
 6. Ce strategii vi se par utile pentru a face față emoțiilor puternice?
- Profesorul îi cere elevului să gândească și să scrie pe Foi de hârtie care situație ar putea provoca emoții puternice în viața lui.
- Profesorul îi cere elevului să-și împărtășească ideile și să selecteze 4 situații din cazul descris anterior.
- Profesorul împarte clasa în 4 grupuri și atribuie fiecărui grup câte o situație.
- Fiecare grup trebuie să discute povestea și să găsească o strategie pentru a o rezolva. Când toată lumea termină, grupul trebuie să prezinte situația restului clasei, de asemenea, să dramatizeze situația completă, inclusiv strategii pentru a face față emoțiilor puternice. Profesorul trebuie să acorde atenție diferitelor strategii de reglementare prezentate, cum ar fi rezolvarea pozitivă a situației (cu ajutorul cuiva, controlul respirației etc.).
- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor în gestionarea emoțiilor

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

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

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



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predată?

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



Alte resurse:

Filme/ Videoclipuri:

- Inside out. Regizat de Peter Doctor (2015)
- Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds. Videoclipul prezintă o poveste animată pentru înțelegerea managementului emoțional (folosind desenele animate Angry Birds). Red of Angry Birds ilustrează faptul că mânia poate fi gestionată.
<https://youtu.be/pFkRbUKy19g>
- Scurt film animat HD "Watch your feelings". Acest videoclip fără cuvinte arată ură și dificultăți în gestionarea acesteia.
<https://youtu.be/8AGgb1QyqR8>

Activitate din manualul elevilor pentru nivelul gimnazial

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, motivându-te în mod eficient. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice;
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice;
3. Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă.

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice

Activitatea 1: Cum pot gestiona emoțiile?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea identifica și selecta strategii pentru a gestiona adecvat emoții puternice



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou, creioane colorate



Etapile activității

- Fii atent pe parcursul zilei la emoțiile puternice pe care le-ai simțit. Scrie numele emoției și pictează partea imaginii, luând în considerare intensitatea emoției și locul în care ai simțit acea emoție. Apoi completează graficul, reflectând la modul în care ai gestionat emoția.

- Când simți că te confrunți cu emoții puternice (de exemplu, supărare) sau dacă trebuie să fii mai atent, încearcă să te calmezi, făcând activitatea de mindfulness de mai jos. Respirația este o modalitate de a intra în contact cu tine însuși, de a fi cu picioarele pe pământ.

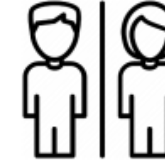
- Respirație: așează-te sau întinde-te confortabil. Inspiră și expiră. Inspiră mai adânc și expiră din nou. Inspiră și concentrează-te asupra respirației. Unde intră aerul și pe unde iese? Simte aerul în plămâni. Pune mâna pe stomac, îți poți simți stomacul respirând? Când inspiri, stomacul tău se lărgeste și când expiri, se aplatizează. Acum stai nemișcat o perioadă și concentrează-te doar asupra respirației. Lasă-ți gândurile să vină și să plece, încearcă să nu le acorzi atenție, doar relaxează-te, respiră și concentrează-te asupra respirației.

FIȘĂ DE LUCRU

Ziua: __/__/__

Ce anume a cauzat-o?

Emoția: _____



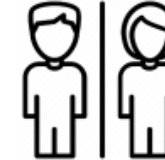
Cum ai gestionat-o?

Cum a funcționat?

Ziua: __/__/__

Ce anume a cauzat-o?

Emoția: _____



Cum ai gestionat-o?

Cum a funcționat?

Activitate din manualul profesorilor pentru nivel liceal

Activitatea 2: Ierarhia



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Baloane, marker permanent



Etapile activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

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



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

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

- Ce spune această poveste despre emoții și gestionarea emoțiilor?
 - Ce credeți că este managementul emoțiilor?
 - Care sunt principalele funcții ale managementului emoțiilor?
 - Ce emoții și strategii de gestionare a emoțiilor sunt prezente în această poveste? Ce alte strategii ar putea fi utilizate în această situație?
 - Ce strategii folosiți cel mai des (de exemplu, reorientarea atenției către lucruri frumoase sau relaxante, meditația și activitățile expresive)? Pe care le considerați utile pentru a face față emoțiilor puternice?
- Profesorul oferă fiecărui elev un balon și un marker permanent și le spune să umfle balonul și să îl împartă în 5 părți trasând linii orizontale cu markere. Apoi, profesorul explică faptul că fiecare parte are o categorie: Nevoi fiziologice (de jos); Nevoi de siguranță; Iubire și apartenență; Stima; și auto-actualizare (sus)
 - Profesorul le cere să se gândească la aceste niveluri diferite de nevoi și să scrie pe fiecare nivel al balonului ce emoții simt atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite.
 - Împărțiți în grupuri, elevii împărtășesc mai întâi ce au scris și apoi pot reflecta asupra strategiilor pe care le-au folosit pentru a gestiona aceste emoții menționate anterior. Este important să cereți elevului să încerce să identifice atât strategiile pozitive, cât și cele negative, precum și consecințele acestora asupra comportamentului lor și al celorlalți.
 - Profesorul cere apoi fiecărui grup să prezinte strategiile și să creeze un poster ilustrat cu emoțiile și strategiile de gestionare a acestora. Clasa poate scrie strategiile și pe post-it-uri, pentru a-i ajuta pe elevi să le practice în timpul activităților zilnice.
 - Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua cunoștințele elevilor referitoare la gestionarea emoțiilor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

- Elevii pot identifica strategii pozitive și negative pentru a gestiona emoțiile puternice.
- Elevii pot relaționa strategiile de gestionare a emoțiilor puternice cu experiențele lor personale.
- Elevii pot înțelege impactul strategiilor de gestionare a emoțiilor asupra comportamentelor proprii și ale celorlalți.
- Elevii știu cum să folosească strategii pentru a reduce impactul emoțiilor puternice.

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



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

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



Alte resurse:

Filme/ Videoclipuri:

- Silver Linings Playbook. Regizat de David O. Russell (2012)
- Good Will Hunting. Regizat de Gus Van Sant (1997)
- "Just Breathe" de Julie Bayer Salzman & Josh Salzman (Wavecrest Films). Videoclipul arată cauzele emoțiilor negative și modul în care aceste emoții puternice pot fi gestionate.
<https://youtu.be/RVA2N6IX2cg>

Activitate din manualul elevilor pentru nivelul liceal

Activitatea2: Ce ar trebui să fac?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea exersa strategii pentru a gestiona emoții puternice



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



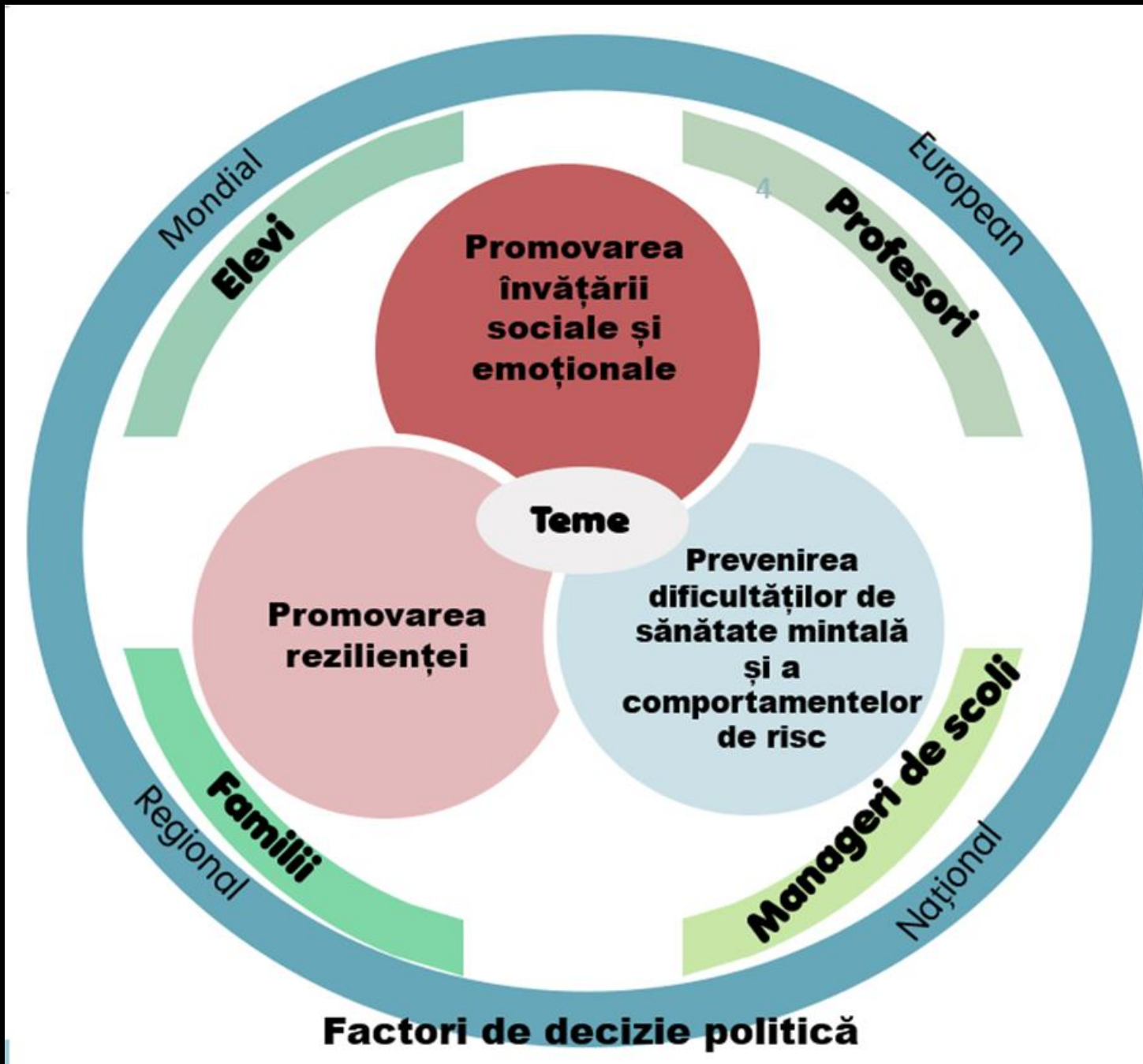
Etapele activității

- În decursul ultimei săptămâni, fii atent la ce s-a întâmplat în viața ta sau dacă ai fost martor la ceva ce a determinat să simți o emoție puternică. Gândește-te la asta, răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Care a fost situația?
 2. Ce ai simțit? Ce ți-a trecut prin minte?
 3. Care a fost primul lucru pe care ai vrut să-l faci?
 4. Ai găsit o modalitate de a gestiona emoțiile? Ce strategie sau strategii ai folosit?
 5. Ce ai făcut?
 6. Când simți emoții puternice, poți folosi diferite strategii care cuprind pași mici pentru a-ți gestiona emoțiile. De exemplu, încearcă să adopți următoarele strategii:
 7. Oprește-te, plimbă-te și vorbește: oprește-te din ceea ce faci, îndepărtează-te de ceea ce faci și discută despre sentimentele tale și despre situație;
 8. Concentrează-te pe gândurile, sentimentele și comportamentele tale și modul în care acestea se influențează reciproc.
 9. Închide ochii dacă acest lucru este confortabil pentru tine și asigură-te că ești relaxat, dar conștient de corpul tău. Așează-ți ușor brațele pe lângă corp sau pe genunchi, stând cu picioarele pe podea. Observă acest sentiment.
 10. Începe inspirând adânc pe nas și apoi expirând profund pe gură. Observă cum îți simțiți respirația când intră în corp. Observă cum se extind pieptul și stomacul. Observă cum ți se aplatizează pieptul când expiri. Continuă cu acest mod de respirație și folosește-l ca ghid pe durata acestei meditații.
 11. Pentru început observă-ți picioarele. Observă cum se simt picioarele, dacă dor... dacă sunt obosite, relaxate. Fii atent la degetele de la picioare și, de asemenea, la vârfurile picioarelor. Îndreaptă-ți atenția treptat la locul în care se conectează picioarele și gleznele. Mișcă picioarele în cercuri dacă dorești, observând articulația gleznei și cum se simte. Fii recunoscător pentru glezne și greutatea pe care o poartă în fiecare zi ... observă-le de parcă este prima dată când faci acest lucru.
 12. Mută-ți atenția la picioare. Cum simți picioarele? Acordă-le atenție lor și articulațiilor genunchiului. Observă coapsele și articulațiile șoldului care conectează picioarele,

mișcă-le. Observă partea inferioară a corpului care te ghidează prin viață și permite curiozității tale s-o observe.

13. Concentrează-ți atenția pe abdomen și burtă. Observă că respirația te umple continuu și îți dă viață prin corp.
14. Îndreaptă-ți atenția asupra degetelor și mâinilor. Cum se simt? Mișcă-le dacă ți se pare în regulă. Fii recunoscător pentru mâinile tale și pentru tot ceea ce te-au ajutat să crezi și să cari. Continuă să respiri.
15. Concentrează-te pe încheieturi, mișcă-le circular dacă dorești. Observă cum ele leagă mâinile de brațe.
16. În continuare acordă atenție brațelor, observă unde acestea se îndoaie la cot. Inspiră adânc în brațe și permite minții să fie curioasă cu privire la ele.
17. Canalizează-ți energia către umeri și piept. Forța vieții corpului tău trăiește în acest țărâm. Observă cum se simt umerii și relaxează-i. Fii recunoscător umerilor tăi, pentru că-ți poartă gâtul și capul.
18. Observă-ți gâtul, mișcă-l dintr-o parte în alta dacă se simte înțepenit, mută-ți atenția către maxilar. Cum este să îți relaxezi maxilarul și să îmbrățișezi tăcerea?
19. Observă-ți fața și cum se simte. Relaxează-ți obraji și ochii. Lasă-ți limba să se desprindă de cerul gurii.
20. Acordă atenție capului și cum se simte acesta. De aici iau naștere toate ideile tale minunate, fii curios și recunoscător pentru capul tău.
21. Îndreaptă-ți încet atenția din nou asupra respirației și întregului corp. Lasă-ți respirația să conecteze toate părțile corpului împreună. Permite-ți să fii recunoscător pentru tot ceea ce face corpul tău și pentru armonia uimitoare în care funcționează.
22. Îndreaptă-ți încet atenția înapoi în cameră și acordă-ți câteva momente pentru a te întoarce la rutinele tale zilnice.

- Poți utiliza, de asemenea, unele aplicații sau videoclipuri pentru mindfulness de pe YouTube cu activități pentru meditație. Dacă vei căuta cu ajutorul cuvintelor cheie "guided mindfulness meditation", vei găsi videoclipuri scurte de 5 minute, de 20 de minute sau chiar mai mult, pe care le poți alege să te ajute în gestionarea stărilor emoționale.



TEMA 2: Promovarea rezilienței

Subiect 2.1.: Gestionarea provocărilor psihosociale

- Gestionarea tranzițiilor și schimbărilor
- Gestionarea fenomenelor de bullying și cyberbullying
- Gestionarea dificultăților școlare (dizabilități de învățare, realizări academice slabe)
- Gestionarea presiunilor negative din partea colegilor și izolării / respingerii sociale

Subiect 2.2.: Gestionarea experiențelor traumatice

- Gestionarea pierderii și doliului
- Gestionarea bolilor cronice



Activități din manualul profesorilor pentru nivel preșcolar/primar

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de recuperare în urma evenimentelor traumă din viață, care pot provoca daune fizice, emoționale sau psihologice, recâștigându-se starea emoțională

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul

Activitatea 1: Mi-e dor de tine !

	Rezultat	Elevii vor putea să-și recunoască emoțiile comportamentul într-o situație de pierdere și înțelegă importanța sprijinului social în timp ce confruntă cu pierderea.
	Grup țintă	Elevi cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani
	Nivel	De bază
	Materiale	Cărți ilustrate care vorbesc despre pierderi - la alegere profesorului
	Etapele activității	

Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste



Cuțiuta cu povești

Astăzi, John nu se joacă cu alți copii. Stă singur și trist.

Ana vine la el și întreabă ce s-a întâmplat. John spune că este foarte trist deoarece câinele său, Bongo, a murit. Nu va mai putea să se joace niciodată cu el și îi este deja dor de el.



• Profesorul adresează următoarele întrebări:

1. Despre ce este vorba în această poveste?
2. Cum se simte John?
3. Cum l-ai ajuta pe John?

• După o scurtă discuție, profesorul citește o carte ilustrată la alegere, care vorbește despre și care intenționează să calmeze și să relaxeze copilul (de exemplu, *Carobne svjetiljke* magice).

• Profesorul discută despre carte. Iată mai jos câteva exemple ale principalelor puncte de disc

1. Se poate întâmpla să pierzi ceva sau pe cineva
2. A vorbi despre lipsa cuiva poate ajuta

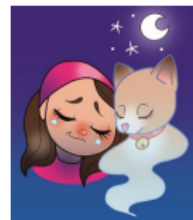
Activitatea 2: Rămas bun...

	Rezultat	Copiii vor putea să-și recunoască emoțiile și comportamentul într-o situație de pierdere, să recunoască importanța sprijinului social în timp ce gestionează pierderi și să poată utiliza strategii eficiente pentru a face față pierderii.
	Grup țintă	Elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani
	Nivel	Avansat
	Materiale	
	Etapele activității	

Profesorul cere elevilor să asculte următoarea poveste.

Cuțiuta cu povești

Liza a fost foarte tristă în ultima vreme. Pisica ei, Luna, a fost grav bolnavă și a murit în urmă cu câteva zile. Liza este distrusă. Plânge tot timpul și nu vrea să stea cu prietenii ei. Luca vrea să o ajute pe Liza, așa că se oferă să facă ceva distractiv pentru a o face să se simtă mai bine.



• Profesorul adresează elevilor următoarele întrebări:

1. Ce se întâmplă în această poveste?
2. Cum se simte Liza?
3. Ce i-ai spune Lizel?
4. Cum ați încerca să o ajutați? Ați face ceva similar, așa cum a făcut Luca în poveste?

• Discuție de grup cu privire la modul în care ar ajuta pe cineva care se confruntă cu pierderea - este important ca elevii să-și dea seama că ar trebui să-l lase pe alți elevi să se întristeze, dar totuși să încerce să-i includă în discuție

• Profesorul trebuie să sublinieze următoarele:

1. Uneori trebuie să-l lași pe oamenii pe care îi iubești să facă ceea ce vor, chiar dacă asta nu te include pe tine
 2. Pierderea cuiva este adesea o formă a unui nou început
 3. Vorbind în continuare despre oamenii pe care îi iubești, te asiguri că „trăiesc mai departe” în gândurile și inima ta
 4. Prietenia și dragostea rămân puternice, chiar dacă acea persoană nu mai este cu tine
 5. Este bine să te simți trist și să plângi când îțiiei rămas bun de la cineva
- Profesorul poate folosi graficul formativ de mai jos pentru a observa și a evalua înțelegerea copiilor asupra subiectului:

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii își pot recunoaște emoțiile și comportamentele într-o situație de pierdere.
2. Elevii pot recunoaște importanța sprijinului social în timp ce se confruntă cu pierderea.
3. Elevii pot utiliza strategii eficiente pentru a face față pierderilor.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

Natura: orice subiect care se referă la ciclurile de viață din mediu (plante, animale etc.) și la decesele experimentate de fiecare specie
Limbă: citiți o carte despre pierderea cuiva drag și susțineți discuțiile în jurul ei.



Alte resurse:

Cărți:

- The Invisible String de Patrice Karst
- I'll Always Love You de Hans Wilhelm
- Someone I Love Died de Christine Harder Tangvald
- The Grandpa Tree de Mike Donahue
- Sammy in the Sky de Barbara Walsh

Filme:

- **Up.** Scris de Bob Peterson, Pete Docter, Tom McCarthy, Ronnie del Carmen, în regia lui Pete Docter, produsă de Jonas Rivera, este o poveste despre un bătrân pe nume Carl Fredricksen al cărui vis a fost întotdeauna să meargă în America de Sud, așa că atașează de casa lui mii de baloane ca să poată călători acolo cu casa lui. Călătoria sa este alături de Russell, un Boy Scout, unde prietenia lor, evoluează pe măsură ce trece timpul și pe măsură ce întâlnesc noi prieteni. (2009) Johnson, M., Kosove, A., Johnson, B. & Hancock, J. L. (producători) & Russel, J. (regizor). (2000). My Dog Skip [Motion Picture]. SUA: Walt Disney Studios.
- **The lion king.** Regizat de Roger Allers și Rob Minkiff, produs de Don Hann, este o poveste despre un tânăr prinț leu, Simba, care este gonit de unchiul său rău care pretinde că și-a ucis tatăl. Simba este obligat să meargă la Savanah unde crește și se confruntă cu provocări cum ar fi să decidă să-l înfrunte pe unchiul său și să-și ceară drepturile sau să trăiască cu temerile sale (1994).

Activități din manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de recuperare în urma evenimentelor traumatizante din viață, care pot provoca daune fizice, emoționale sau psihologice, recâștigându-se starea de bine emoțională

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliului
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul

Activitatea 1: Bing Bong



Rezultat

La finalul acestei activități, vei începe să-ți recunoști emoțiile în situații de pierdere și vei începe să dezvolti empatie pentru tine și pentru ceilalți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Dragi părinți, împreună cu copilul dvs., urmăriți o scurtă scenă despre moartea lui Bing Bong dintr-un film de desene animate numit „Inside Out” în următorul link:
- <https://www.youtube.com/watch?v=RPQRHemfk9E> (de preferat este să urmăriți tot filmul, dar activitatea implică doar această scenă particulară - filmul este titrat și în alte limbi)
- Discutați cu copilul dumneavoastră următoarele întrebări:
 1. Ce s-a întâmplat cu Bing Bong în film?
 2. Cum te-ai simțit după ce ai urmărit scena în care dispare Bing Bong?
 3. Când Bing Bong dispare, Joy pierde și un prieten. Ce i-ai spune sau face pentru a o face să se simtă mai bine?
 4. Cum te poți alina în situații de tristețe?

Activitatea 2: Rămas bun



Rezultat

La finalul activității veți afla mai multe despre modul în care oamenii își iau la revedere și cum să păstrați amintirile vii când întâmpinați pierderea cuiva.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Roagă-ți părinții să citească acest text cu tine:
- Vine un moment în viața tuturor când trebuie să ne confruntăm cu pierderea cuiva drag. Când cineva moare, totul se poate întâmpla în grabă și uneori putem fi confuzi în legătură cu ceea ce s-a întâmplat. La decesul cuiva există o înmormântare - un timp pentru a ne lua la revedere și un timp pentru a împărtăși și a ne aminti.
- Roagă-ți părinții să îți spună cum și-au luat la revedere când au pierdut pe cineva pe care l-au iubit.
- Vorbește cu părinții despre amintirile pe care le au despre acea persoană. Ce lucruri sau evenimente îi ajută să le reamintească de acea persoană?
- Dacă ai pierdut pe cineva, poți împărtăși părinților emoțiile și gândurile tale despre pierdere. Împărtășește-ți amintirile despre această persoană sau animal de companie.

Activități din manualul profesorilor pentru nivel gimnazial/liceal

Tema 2: Promovarea rezilienței

Reziliența este capacitatea de a depăși și a te adapta la pozitivă.

Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psih

Capacitatea de a înfrunța și de a depăși dificultățile și obstacolele din mediul social din jur, care afectează negativ sănătatea mintală

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying
3. : Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din socială
5. Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranzițiile

Activitatea 1: Suflecă-ți mânecele!



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri



Etapele activității

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

Activitatea 2: După o separare



Rezultat

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



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Afișe, stilouri



Etapele activității

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



Caseta cu povești

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



- Profesorul le cere elevilor să reflecteze la următoarele întrebări referitoare la personajul filmului:
 1. Cum s-ar simți acel personaj?
 2. Cu ce alte schimbări se va confrunta el după despărțire?
 3. Care sunt cele mai grave lucruri care se pot întâmpla (de exemplu, discuții între părinți, locuirea cu un părinte)?
- Profesorul notează subiectele apărute.
- Profesorul împarte elevii în grupuri și le cere să se gândească la cum să facă față acestor dificultăți. După găsirea unor soluții posibile, grupurile își împărtășesc ideile cu clasa.
- Profesorul cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări referitoare la propria experiență:
 1. Ați experimentat separarea sau divorțul părinților?
 2. Cum v-ați simțit?
 3. Ce strategii ați folosit?

- În cele din urmă, profesorul cere elevilor să reflecteze asupra altor schimbări care pot apărea într-o familie (de ex. pierderea locului de muncă al unui părinte, o nouă soră/ frate). În grupuri, elevii aleg un exemplu de schimbare majoră și încearcă să identifice modul în care ar putea face față acesteia.

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

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște sentimentele și emoțiile legate de schimbările din contextul lor familial.
2. Elevii pot identifica provocările cu care se confruntă atunci când apar schimbări în contextul lor familial.
3. Elevii pot identifica cele mai eficiente strategii pentru a face față schimbărilor din contextul lor familial.

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



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

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



Alte resurse:

Filme:

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

profesor

te de tranziția școală/ clasă într-o

ziției școală/ clasă.

față tranziției școală/ clasă.

ționarea tranzițiilor și a schimbărilor. În viața lor atunci când se confruntă această situație.

redate?

ra abilitatea de a face față avilor să reflecteze asupra cu migrația din diferite motive cesiune sau alte probleme

de a face față tranzițiilor și teze asupra provocărilor cu r-un roman sau într-un text

)

15).

Namara (2004).

Activități din manualul pentru elevii din învățământul gimnazial/liceal

Tema 2: Promovarea rezilienței

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

Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale

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

Obiective

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

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări

Activitatea 1: Aș putea fi un nomad



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea identifica care sunt cele mai eficiente strategii pentru a face față provocărilor în timpul unei tranziții, cum ar fi migrația.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou, fișă de lucru



Etapele activității

- Pretinde că ești pe cale să te confrunți cu o tranziție mare, cum ar fi o migrație. Compune o listă de abilități pe care ar trebui să le deții și strategiile care te pot ajuta să faci față acestor provocări.
- Cu ajutorul părinților, încearcă să reflectezi la ce abilități ar trebui exersate și ce strategii sunt mai eficiente, folosind următorul tabel.

FIȘĂ DE LUCRU

Provocare	Abilități necesare	Abilități care trebuie exersate	Cele mai eficiente strategii
Ex. Mutarea la o nouă școală	Să fiu conștient de propriile emoții	Să pot denumi și comunica emoțiile mele celorlalți	Discuțiile cu prietenii

Activitatea 2: Provocările unei familii



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea face față schimbărilor din contextul familial.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



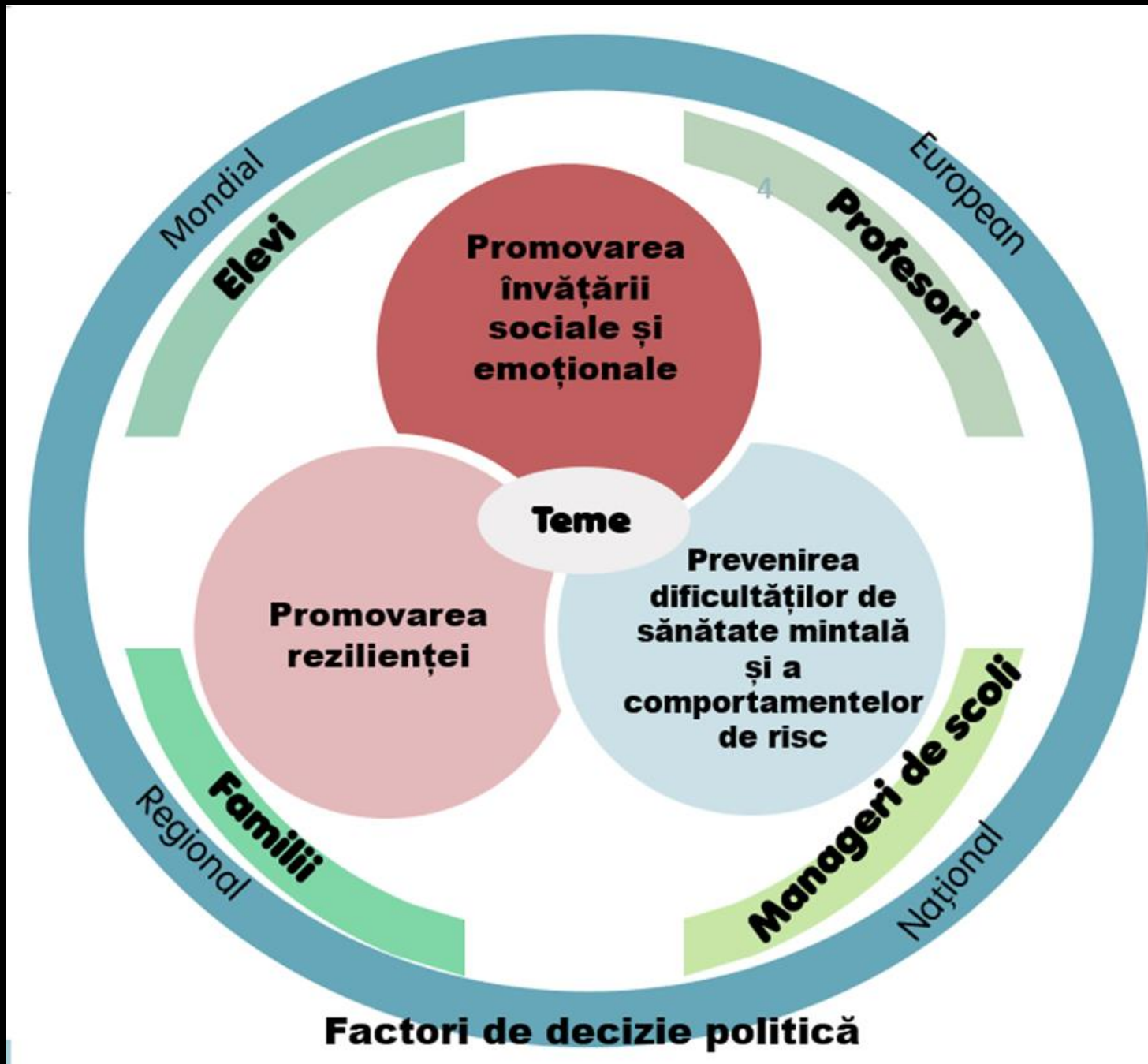
Materiale

Stilou



Etapele activității

- Oricine se poate confrunta cu probleme în familie. Reflectează asupra următoarelor întrebări:
 1. Ai experimentat unele schimbări?
 2. Le experimentezi și acum?
 3. Ai căutat sprijinul cuiva? Al cui? De ce?
 4. Notează-le și identifică cele mai bune strategii pe care le poți utiliza pentru a face față problemelor.
 5. Poți monitoriza asemenea strategii de-a lungul timpului pentru a vedea dacă funcționează.



TEMA 3: Prevenirea problemelor de comportament

- **Subiect 3.1.: Abordarea problemelor de internalizare**
 - ✓ Gestionarea depresiei
 - ✓ Gestionarea anxietății și fobiei sociale
 - ✓ Gestionarea retragerii sociale
 - ✓ Gestionarea problemelor somatice
- **Subiect 3.2.: Abordarea problemelor de externalizare**
 - ✓ Gestionarea hiperactivității
 - ✓ Gestionarea comportamentului agresiv
- **Subiect 3.3.: Gestionarea comportamentelor de riscante**
 - ✓ Identificarea și prevenirea comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale
 - ✓ Gestionarea violenței școlare
 - ✓ Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video



Activități din manualul profesorilor pentru nivel preșcolar/primar

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video

Activitatea 1: Pierderea controlului



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea recunoaște semnale de dependență de jocuri video, precum și efectele și consecințele lor fizice, psihologice și sociale.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste



Cutiuța cu povești

John iubește jocurile video. Bunicul său i-a dat jocul de război „Fortnite” și își petrece toată după-amiaza jucându-se. Îi place atât de mult încât și-ar dori să câștige tot timpul și zi după zi merge să doarmă mai târziu și mai târziu doar pentru a câștiga în continuare. Nici măcar nu observă orele care trec. Nu vrea să renunțe, dar începe să se simtă obosit și la școală se străduiește mult să se concentreze, se simte somnoros și nu vrea să facă nimic. Într-o zi se prefacă că este bolnav doar pentru a evita școala și a continua să se joace. El a devenit bun acum și poate învinge toți dușmanii, nu vrea să iasă din joc pentru că s-ar putea să-l învingă. Prietenii lui au mers să-l vadă și l-au rugat să meargă cu bicicleta, dar el a spus „nu, mă joc pe calculator”. Același lucru s-a întâmplat a doua zi și în ziua următoare, în cele din urmă, au încetat să-i ceară să iasă cu ei. John continuă să se prefacă că se simte rău și spune că nu vrea să meargă la școală, dar nu are febră, așa că trebuie să meargă. În clasă este distras, singurul lucru la care se poate gândi este jocul său, strategiile sale și nu acordă atenție nici colegilor de clasă, nici profesorului său. Doarme din ce în ce mai puțin, mănâncă puțin, vrea doar să se joace. Părinții lui sunt îngrijorați, așa că decid să-i ia jocul video, dar John se enervează, plânge și strigă. Era pe punctul de a câștiga bătălia, când părinții lui l-au oprit și a pierdut totul.



- Profesorul verifică dacă elevii au înțeles povestea:
 1. Cum începe povestea?
 2. Cum se schimbă comportamentul lui John de-a lungul poveștii?
 3. Ce părere au părinții, colegii de clasă și profesorul despre asta?

4. Cum crezi că se simte John?

5. Dacă John își petrece cea mai mare parte a timpului jucând jocuri video, are timp pentru alte lucruri?

- Profesorul propune o activitate:

1. Împărțiți copiii în grupe de 4 sau 5.

2. Cereți fiecărui elev să joace roluri diferite (John, mama sa, profesorul său, prietenii săi). Fiecare dintre ei va trebui să explice ce părere are despre comportamentul lui John, ce simt despre el și cum l-ar putea ajuta.

3. La finalul activității profesorul va explica că acest comportament este un tip de dependență care ne privează de timp și spațiu pentru activități importante pentru creșterea noastră.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

1. Elevii pot recunoaște semnale de dependență de jocuri video și efectele lor fizice, psihologice și sociale.
2. Elevii pot înțelege punctul de vedere al oamenilor din jurul lui John.
3. Elevii propun diferite soluții pentru a-l ajuta pe John.

- Profesorul explică scopul activității care este acela de a recunoaște semnalele de dependență ale jocurilor video și efectele lor fizice, psihologice și sociale. Profesorul poate ajuta elevii să relateze aceste evenimente, încurajându-i să aibă grijă de ei înșiși și să aprecieze alte activități de petrecere a timpului liber.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

Științe: vorbiți despre consecințele dependenței

Tehnologie: utilizarea corectă a jocurilor online

Educație fizică: semnale ale corpului (slăbiciune, pierderea poftei de mâncare, dificultăți de concentrare...)



Alte resurse:

Video:

- „Sunt dependent de jocurile video și nu mă pot controla” - Acest videoclip arată un adolescent vorbind despre cum a devenit dependent de jocurile video.

<https://youtu.be/qEPHz-IJCWA>

Activități din manualul pentru elevii din învățământul preșcolar și primar

Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare

Capacitatea de a face față dificultăților de sănătate mintală care sunt dezvoltate într-o mare măsură către mediul copiilor. Problemele de externalizare pot fi rezultatul lipsei capacității de autocontrol sau a abilităților reduse de reglare emoțională și comportamentală

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv și antisocial

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea

Activitatea 1: Redirecționarea atenției

	Rezultat	La finalul activității, vei începe să exersezi redirecționarea atenției în situațiile în care trebuie să aștepți.
	Grup țintă	Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani
	Nivel	De bază
	Materiale	Foaie de hârtie, creion sau stilou
	Etapele activității	

- Dragi părinți, fiecare copil se luptă să stea nemișcat, să-și aștepte rândul său sau să fie atent. Activitatea pentru redirecționarea atenției poate servi drept formă de disciplină în situațiile în care copilul trebuie să aibă răbdare, de exemplu, în așteptare la cabinetul medicului, în timpul unei călătorii lungi cu avionul sau cu mașina.
- Vă puteți ajuta copilul prin următoarea activitate:
 1. Desenați un cerc pe o foaie de hârtie și rugați-vă copilul să numească figura? Când copilul a răspuns, întrebați: ce altceva ar putea fi?
 2. După terminarea ideilor, încurajați copilul să caute cercul ca formă geometrică peste tot în cameră, să arate și să numească: de exemplu, o vază, o minge, o masă.
 3. Când copilul nu mai poate găsi niciun cerc, oferiți un cuvânt aleatoriu, de exemplu, „plajă”. Jocul continuă prin imagistica a ceea ce ar putea fi circular pe o plajă, de exemplu, umbrele sau ochelari de soare.
- Puteți continua să modificați și să jucați acest joc cu un copil în diferite situații (situații de zi cu zi și în acelea, când un copil trebuie să rămână calm).

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video

Activitatea 1: Motivele și alternativele jocurilor video

	Rezultat	La finalul activității, vei putea recunoaște câteva motive pentru care copiii joacă jocuri video și vei cunoaște alte activități pe care le poți face în loc de jocuri video.
	Grup țintă	Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani
	Nivel	Avansat
	Materiale	Dispozitive electronice cu conexiune la Internet
	Etapele activității	

- Împreună cu părinții vizionează un film animat numit „Present” pe următorul site: <https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>. Filmul este despre un băiat care iubește să joace jocuri pe calculator. Într-o zi primește un cadou de la mama sa.
- Discută cu părinții despre film:
 1. Cum te-ai simțit și ce-ai gândit în timpul vizionării filmului?
 2. Care ar putea fi motivele pentru care băiatul din film joacă jocuri video?
 3. Ce activități pot face copiii în loc de jocul video?
- Împreună cu părinții, puteți descărca aplicația Geocaching pe un telefon mobil și încercați această activitate. Geocaching-ul este o activitate în aer liber în care participanții folosesc GPS-ul (Sistem de poziționare globală) pentru a ascunde și căuta recipiente, în locații specifice marcate cu coordonate peste tot.

Activități din manualul profesorilor pentru nivel gimnazial/liceal

Activitatea 2: Sunt de acord/ Nu sunt de acord.



Rezultat

La finalul activității, elevii vor putea recunoaște comportamentele sexuale riscante și modalitățile de a le evita.



Grup țintă

Elevi cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Monede



Etapele activității

- Profesorul le cere elevilor să asculte următoarea poveste:



Caseta cu povești

Liza a observat un citat în timp ce verifica Instagram-ul, care spune că „A fi prima iubire a cuiva poate fi grozav, dar a fi ultima este dincolo de perfect”. Se întreabă dacă există vreun semn când ar putea spune cu siguranță: „Știu, aceasta este persoana potrivită pentru mine, o cunosc foarte bine și sunt sigur că pot avea încredere deplină în ea”.



- Profesorul întreabă ce părere au elevii despre citat.
- Profesorul îi invită pe toți să participe la joc și să își formuleze opinia legată de unele propoziții care vor fi prezentate de profesor. Opinia „de acord” este exprimată prin poziționarea într-o parte a camerei, „dezacord” în cealaltă parte și „50/50” la mijloc. Unii elevi din fiecare grup sunt rugați să își comenteze părerea după fiecare propoziție. Subiectul este foarte sensibil și nu ar trebui să existe nicio presiune pentru a comenta dacă elevii nu doresc acest lucru. În același timp, poate fi util să îi încurajăm pe elevi să învețe să comunice discutând și ascultând, prin urmare, opinia trebuie formulată și ascultată cu respect.
- Profesorul citește fiecare propoziție și oferă timp pentru a formula argumente, în primul rând, grupurile „pro” le spun cu voce tare pe unele dintre ele, urmate de grupurile „contra”. Profesorul le rezumă, iar procesul continuă cu următoarea propoziție.
- Propoziții:

1. Dacă cineva te place, oricine știe asta. (Deseori supraestimăm cât de mult știu ceilalți despre ce gândim și simțim și aceasta este decizia noastră de a o exprima sau nu. Chiar și sentimentele foarte puternice de plăcere s-ar putea să nu fie exprimate. Aceasta nu demonstrează că sunt mai puternice dacă cineva decide să fie sincer sau să-și ascundă sentimentele în vreun fel.)

2. Consumul de alcool ajută la cunoașterea oamenilor mai bine sau mai ușor. (Chiar dacă știm că alcoolul ne afectează asertivitatea și imaginea de sine pozitivă și, prin urmare, poate fi perceput ca o doză de curaj, există multe moduri în care alcoolul nu ne ajută să construim o relație sigură, în timp ce crește comportamentele de risc sexual).

3. Sexul este cea mai fiabilă dovadă a iubirii. (Oamenii pot face sex din diferite motive, iar intimitatea nu este la fel ca sexul și există mult mai multe moduri de a-ți exprima sentimentele decât simplul sex).

4. Refuzul sexului înseamnă că cineva se teme de ceva sau nu este încă adult. (Profesorul poate comenta că oamenii aleg să devină activi sexual în momente diferite și din motive diferite, iar aceasta este o alegere foarte personală care se poate schimba în timp).

5. Trimiterea fotografiilor nud către cineva care îți place cu adevărat este o modalitate bună de a-ți dovedi sentimentele. (Poate fi percepută ca o parte atractivă a câtorva interacțiuni și ar putea fi văzută ca un semn al încrederii dvs. Cu toate acestea, are și unele riscuri: cealaltă persoană ar putea împărtăși fotografia cu alții, fotografia poate să fie folosită pentru răzbunare după despărțire. Păstrarea și distribuirea de imagini nud ale persoanelor cu vârsta sub 18 ani are consecințe juridice grave).

- Ulterior profesorul cere grupului să încheie activitatea reflectând asupra următoarelor întrebări:

- Cum a fost pentru dvs. să împărtășiți păreri în grup?
- Cum pot oamenii să evite comportamentul cu risc sexual?

- Profesorul poate utiliza graficul de evaluare formativă de mai jos pentru a observa și evalua capacitatea elevilor de a formula opinii și de a recunoaște modalități sigure de exprimare a sentimentelor.

Grafic de evaluare formativă pentru profesor

- Elevii pot identifica comportamentele de risc sexual.
- Elevii pot formula opinii pro și contra atitudinilor legate de comportamentele cu risc sexual.
- Elevii își recunosc propriile valori și nevoi referitoare la relații romantice sigure.
- Elevii identifică modalități de a evita comportamentele de risc sexual.

- Profesorul explică scopul activității care arată cât de important este să poți recunoaște caracteristicile relațiilor romantice sigure (egalitate și bună comunicare). Profesorul îi poate ajuta pe elevi să transfere aceste abilități în diferite contexte din viața lor, considerând o relație drept un proces care se dezvoltă în timp și care are nevoie de contribuții din ambele părți. Profesorul poate, de asemenea, să sublinieze că trebuie să acționăm cu toții pe baza valorilor și nevoilor noastre pe termen lung și să comunicăm direct și clar.



Cum pot integra acest obiectiv în materiile predate?

- La literatură și istorie, puteți promova discuții despre construirea unei relații romantice sigure, rolurile de gen percepute și consecințele diferitelor experiențe sexuale în alte culturi și perioade (de exemplu, ce înseamnă a fi însărcinată la școală sau a fi mamă adolescentă, care sunt stereotipurile unui bărbat și ale unei femei legate de relația și activitatea sexuală a acestora).



Alte resurse:

Filme:

- Definitely, Maybe. Adam Brooks, Universal Pictures (2008)
- 10 Things I Hate About You. Gil Junger, Touchstone Pictures (1999)

Resurse online:

- <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/teenage-dating/index.html>
- <https://www.connectsafely.org/tips-for-dealing-with-teen-sexting/>

Activități din manualul pentru elevii din învățământul gimnazial/liceal

Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe

Activitatea 1: Amintiri

	Rezultat	La sfârșitul activității vei putea recunoaște strategiile posibile de evitare a consumului de alcool, tutun și substanțe în situații sociale.
	Grup țintă	Elevi cu vârste între 11 și 14 ani
	Nivel	Elementar
	Materiale	Coli de hârtie, stilou
	Etapele activității	

- Roagă-ți părinții să împărtășească experiența lor în ceea ce privește consumul de tutun, alcool și substanțe de când erau mici, ce fel de situații dificile îți amintesc și cum le-au făcut față.
- Dacă nu te simți confortabil să discuți cu părinții, poți discuta cu alt adult mai în vârstă în care ai încredere.
- La final notează ce ai învățat din această discuție și cum o poți utiliza în viața ta.

Activitatea 2: Presiune din partea colegilor

	Rezultat	La sfârșitul activității vei înțelege de ce este important să rezisti presiunii sociale legate de consumul de alcool, tutun și substanțe
	Grup țintă	Elevi cu vârste între 15 și 18 ani
	Nivel	Avansat
	Materiale	Camera telefonului mobil
	Etapele activității	

- Încearcă să găsești pe internet o poveste a cuiva care abuzează în consumul de alcool, tutun sau substanțe, răspunzând la următoarele întrebări:
- De ce a început să consume acele substanțe?
 1. Ce rol au avut colegii? Crezi că persoana respectivă a fost influențată direct sau indirect de colegi?
 2. Ce s-a întâmplat în viața sa personală sau profesională?
 3. Cum s-a simțit?
 4. Cum a făcut față?
- Poți discuta cu părinții sau cu alți adulți despre importanța de a rezista la presiunea colegilor pentru a evita aceste comportamente riscante.

GHID PENTRU PROFESORI



Cuprins	9
Introducere	9
Despre PROMEHS	9
Scopuri	9
Cadru teoretic	9
Învățarea socială și emoțională	10
Reziliența	10
Problemele sociale, emoționale și comportamentale	10
Principii	11
Materiale curriculare	12
Ghid introductiv	12
Conținutul activităților	13
Sănătatea mintală a cadrelor didactice	13
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	14
Situația 1: A te simți acuzat	14
Strategii pentru gestionarea situației	14
Sugestii de reflecție personală	15
Situația 2: Predispunerea la prejudecăți	16
Resurse suplimentare	17
Tema 2: Promovarea rezilienței	18
Situația 3: Mă pot descurca!	19
Situația 4: Sunt prea stresat	20
Construirea de relații noi	21
Generarea de emoții pozitive	23
Tema 3: Prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale	23
Anxietatea	23
Depresia	24
Anxietatea și depresia la profesori	24
Situația 5: Sunt total copleșit!	25
Situația 6: Cum mă simt de fapt	26
Resurse suplimentare	26
Befarinta hibernasfira	26

Teme

01

PROMOVAREA
ÎNVĂȚĂRII SOCIALE
ȘI EMOȚIONALE

02

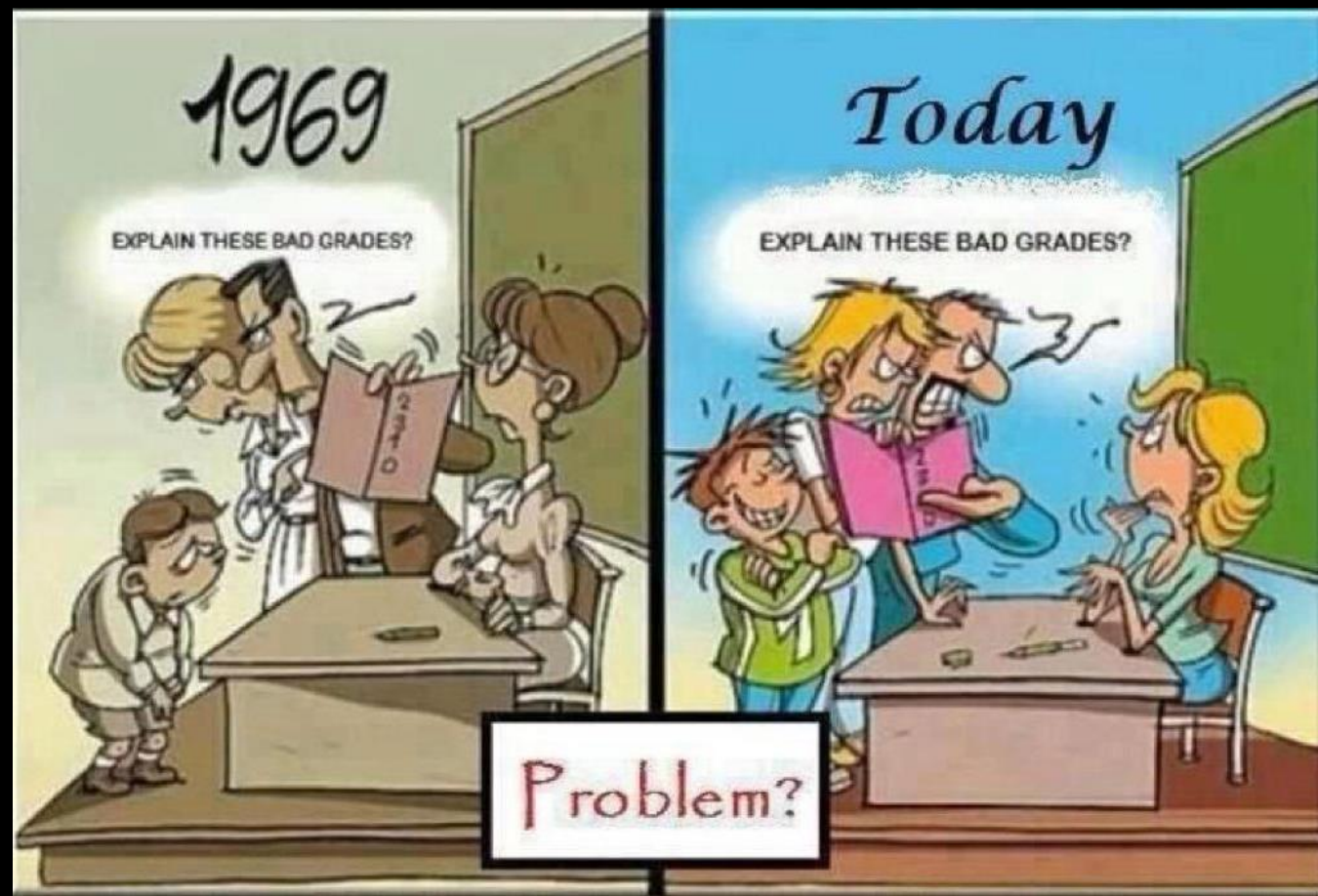
PROMOVAREA
REZILIENȚEI

03

PREVENȚIA
PROBLEMELOR
SOCIALE,
EMOȚIONALE ȘI
COMPORTAMENTALE

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

- Atunci când un cadru didactic reușește să-și gestioneze emoțiile (cum ar fi furia sau frustrarea), să demonstreze empatie și să dezvolte într-un mod eficient relațiile interpersonale, atunci este mai probabil ca acesta să ia decizii corecte atunci când experimentează conflicte personale sau profesionale.



Ce strategii propuneți pentru depășirea situației?



- La începutul anului școlar, Elizabeth, cadru didactic, primește reclamații serioase din partea unor părinți în timpul uneia dintre întâlnirile cu aceștia. Reclamațiile sunt legate de faptul că părinții i-au spus că în alte clase cu elevi de aceeași vârstă, cadrul didactic a avansat mai mult în predarea materiei și oferă zilnic teme elevilor. Părinții consideră că Elizabeth nu își face datoria cum ar trebui și, în consecință, elevii sunt în urmă în ce privește nivelul de învățare și pierd timpul.

Strategii pentru gestionarea situației

Strategii eficiente de gestionare a emoțiilor

- Recunoașterea emoției
- Acceptarea și experimentarea
- Comunicarea emoției în mode asertiv („Îmi pare rău. Punctul dumneavoastră de vedere mă îngrijorează și mă face să mă simt criticată în ce privește munca mea”)

Reflectare personală asupra evenimentului. Elizabeth poate reflecta asupra evenimentului, luând în considerare următoarele aspecte:

- Este foarte posibil ca alți factori, cum ar fi prejudecățile despre rolul profesorului, să se afle în spatele reacției
- Empatia
- Cultivarea relațiilor interpersonale

Pentru un cadru didactic, îmbunătățirea abilităților de comunicare, în special atunci când discută cu părinții, include:



Ascultarea asertivă;



Dezbaterea subiectului, prezentându-și părerea în mod clar și explicit.



Rezolvarea conflictelor în mod constructiv știind că acest lucru este în beneficiul tuturor.



Solicitarea ajutorului din partea colegilor de încredere sau din partea personalului specializat: consilier sau psiholog școlar, profesor metodist.

Tema 2: Promovarea rezilienței

- Meseria de dascăl este considerată una dintre cele mai stresante și solicitante meserii, astfel încât reziliența poate influența pozitiv rezultatele profesorilor și elevilor.
- Reziliența cadrelor didactice este definită ca un proces dinamic, cu mai multe fațete, în care indivizii utilizează resurse personale și contextuale și folosesc strategii de gestionare pentru a obține rezultate pozitive

Mansfield, Beltman, Broadley și Weatherby-Fell (2016)



O revizuire sistematică a literaturii pe tema rezilienței (Mansfield, et al. 2016) sintetizează factorii rezilienței la următoarele aspecte:

Resursele personale

- Factori motivaționali și emoționali (motivația, scopul, auto-eficacitatea, optimismul, competențe socio-emoționale, vocația, curajul, abilități de coping, luarea inițiativei pentru soluționarea problemelor, inclusiv prin: solicitarea de ajutor, depășirea situațiilor dificile, acceptarea eșecului, gestionarea emoțiilor;

Resursele contextuale

- Relațiile cu șefii, colegii, elevii, cultura școlară, climatul școlar, sprijinul familiei și alte legături sociale.
- Cele mai importante resurse contextuale par a fi relațiile dintre colegi și cea dintre profesor și director, deoarece implică recunoașterea realizărilor profesorilor

Strategii

- echilibrul muncă - viață personală, dezvoltarea profesională, stabilirea obiectivelor, rezolvarea problemelor, abilități de comunicare, simțul umorului, managementul timpului, solicitarea de ajutor.

Ce pot gândi și face profesorii în legătură cu situațiile de mai jos pentru a deveni mai rezilienți?

1. Dana este profesor debutant, în primul ei an la catedră. A absolvit cu note mari și a obținut un loc de muncă ca profesor într-o școală dintr-un cartier sărac. Avea un motiv puternic pentru a deveni profesoară: era hotărâtă să transforme lumea într-un loc mai bun prin educație. Era entuziastă și dornică să-și întâlnească elevii și colegii. Preda unui colectiv care prezenta provocări zilnice și depunea mult efort în planificarea lecției. Dar lucrurile nu au decurs așa cum se aștepta. Elevii nu erau activi și nu respectau sarcinile date. Nu erau motivați destul și nu arătau respect față de profesor. Directorul nu a fost impresionat de activitatea Danei. S-a stresat mult, crezând că nu este suficient de bună pentru predare și nu își va îndeplini niciodată visul. În același timp a realizat că a obosit, atât fizic, cât și psihic, într-un timp foarte scurt.

2. Julie predă la clasa a III-a la o școală urbană. Ea este în al doilea an de carieră. Este căsătorită și are doi copii. Este o persoană foarte muncitoare și adesea lucrează ore bune acasă pentru a pregăti materiale școlare și pentru a nota temele. Părinții elevilor ei o sună mereu seara și petrece mult timp vorbind cu ei la telefon. Ea le răspunde tuturor, deoarece vrea să fie plăcută și respectată de toți părinții. La școală, depune mereu mult efort pentru a fi văzută de colegi drept o persoană capabilă și prietenoasă, de aceea își ajută colegii cu documentele pe care aceștia trebuie să le facă. Din cauza multelor ore de lucru uneori se simte foarte stresată și îngrijorată, iar în weekend-uri simte că este obligată să stea acasă pentru a munci în loc să-și facă timp pentru ea, familia și prietenii ei. La mijlocul semestrului, Julie a început să aibă probleme de sănătate; ea experimentează insomnie, aritmie și dureri de cap.

Strategii pentru gestionarea situației

Găsirea de resurse personale

- Gândiți-vă la ultima experiență cu elevii dvs. în care ați avut succes și descrieți-o. De asemenea, puteți utiliza următoarele întrebări pentru a vă consolida gândirea pozitivă: **Ce s-a întâmplat? Ce ați făcut? Ce au făcut ei? Ce anume a funcționat? Care au fost cele mai eficiente strategii pe care le-ați implementat în această situație? Cum v-ați simțit?**

Găsirea de resurse contextuale

- Dacă vă confrunțați cu o situație similară, puteți, de asemenea, să discutați cu colegii sau cu directorul școlii și să vă exprimați dificultățile: **cereți-i ajutorul**, dar spuneți-i că încercați diverse modalități de gestionare a situației și că aveți un plan în minte. În acest fel, îl faceți să înțeleagă că nu sunteți indiferent și copleșit de situație.

Alte strategii

- Găsiți în fiecare zi o oră din **timpul dvs. pentru a face ceva care vă place și care vă face să vă simțiți bine** (de exemplu, o activitate creativă, o plimbare în aer liber, citirea unei cărți, întâlnirea cu un prieten).

Idei pentru reflecție

- Care sunt rețelele dvs sociale care vă oferă suport?
- Care sunt strategiile pe care le preferați în construirea de noi relații?
- Care este cea mai recentă relație pe care ați construit-o? Ce ați făcut? Cum apreciați calitatea acestei relații?
- La ce activități ați participat pe lângă cele profesionale?
- Cu cine ați comunicat în timpul zilei la școală?
- Încercați să analizați discuțiile pe care le-ați avut cu alte persoane în ultima săptămână. Au fost pozitive sau negative? V-ați plâns? A fost vorba despre evenimente pozitive / negative?
- Identificați un coleg cu gânduri similare la școala dvs. Vă simțiți confortabil să discutați cu el?
- Sunteți un bun ascultător?
- Identificați feedback-ul pozitiv primit de la personal / părinți / elevi în ultima săptămână.
- Ați oferit cuiva sprijin în ultima săptămână? Reflecțați asupra situației și gândiți-vă cum v-ați simțit în legătură cu aceasta.
- Căutați alți profesori care vă împărtășesc provocările. Discutați și împărtășiți experiențe.
- Folosiți social-media pentru a discuta și pentru a vă conecta cu alții prin intermediul grupurilor care împărtășesc același nivel profesional și care au aceleași interese

Tema 3: Prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale



- Cadrele didactice se confruntă cu un nivel mai ridicat de stres legat de locul de muncă decât alte persoane, potrivit Fundației Naționale pentru Cercetare Educațională (2019).
- Profesorul este implicat activ cu grupul de elevi aproximativ o jumătate de zi, dar rămâne într-o anumită măsură responsabil pentru ei chiar și în timpul liber.
- Profesorul este evaluat prin măsurători diferite (cum ar fi rezultatele testelor elevilor) față de care are un control scăzut.
- În multe țări în curs de dezvoltare, profesorul trebuie să lucreze cu resurse reduse, ceea ce provoacă frustrări și îngrijorare suplimentară. De asemenea, birocrația este alt aspect care contribuie la supraîncărcarea profesorilor.

"Am un secret: sunt un profesor debutant și sunt epuizat."

- Acest profesor de 26 de ani povestește despre dificultățile pe care le-a întâmpinat la începutul carierei. Relatează că nimeni nu avertizează tinerii profesori că trebuie să-și protejeze propria sănătate mintală: „Profesorii povestesc despre orele lungi, notarea a mii de lucrări și gestionarea problemelor comportamentale, dar despre ceea ce nu vorbesc suficient, este sănătatea mintală. Aș vrea să-mi fi spus cineva despre asta. Sigur, am auzit că oamenii menționează de mai multe ori un echilibru între viața profesională și cea personală, dar, sincer, aș dori să fi subliniat mai mult unele aspecte. Înainte să intrăm vreodată în propriile săli de clasă, ar fi trebuit să ne întâmpine cu aceste patru cuvinte: << Ai grijă de tine >>. ” **Din cauza stilului de viață nesănătos și haotic, caracterizat prin somn redus și timp de odihnă limitat, alimentație precară, suprasolicitare, tânărul profesor experimentează primul său atac de panică.** El spune: „Nu am dormit mai mult de cinci ore pe noapte, în 8 luni. Mi-a căzut părul. Orice obiceiuri alimentare sănătoase pe care le-am avut cândva sunt acum inexistente. Și pentru prima dată în viața mea, experimentez în mod regulat cunoscutele atacuri de panică. Am crezut că aceste lucruri se întâmplă altora, nu mie. Să trăiești 26 de ani fără să experimentezi astfel de lucruri este, de obicei, un indicator bun că nu ți se va întâmpla niciodată, dar s-a întâmplat. Prima dată când am avut un atac de panică a fost în august, la doar câteva săptămâni după ce a început anul școlar. Îmi amintesc că m-am trezit brusc în miez de noapte, după ce am căzut din pat și ținându-mă frenetic de piept. Nu puteam să respir! Mă simțeam de parcă cineva mi-ar fi pus o greutate pe piept și o apăsa cu toată puterea. Inima îmi pompa repede, atât de repede, încât am simțit că o să-mi sară din piept, sau pur și simplu nu va mai bate deloc. Am crezut că voi muri. ”

Strategii de gestionare a situației

Ascultați-vă!

Acordați-vă
atenție!

Denumiți,
exprimați,
comunicați
emoțiile!

Solicitați ajutor!

Schimbați-vă
perspectiva!

Schimbați-vă
stilul de viață!

Focusați-vă pe
prezent!

Aveți grijă de
propria
persoană!

Căutați
companie și
inspirație!

Pregătiți-vă din
timp!



Cuprins

Introducere.....	9
Despre PROMEHS.....	9
Cadru teoretic	9
Reziliența.....	10
Principii	10
Materiale curriculare.....	11
Ghid introductiv	12
Conținutul activităților	12
Sănătatea mintală acasă.....	13
Rolul părinților	13
Dragoste și sprijin	13
Monitorizarea	15
Părintele ca exemplu de urmat	18
Colaborarea cu școala	19
Bibliografie.....	32

GHID PENTRU PĂRINȚI



Rolul părinților

Părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea unui copil sănătos, fericit și de succes. Există trei cele mai importante componente ale rolului parental în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor, pentru construirea flexibilității și prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale: dragoste și sprijin; monitorizarea copilului; părintele ca model (Aznar & Tenenbaum, 2016; Bailey & Baines, 2012; Bradley et al., 2013; DeVore & Ginsburg, 2005; Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013; Guilamo-Ramos, Jaccard, & Dittus, 2010; Newland, Coyl-Shepherd, & Paquette, 2013). Stabilirea unei relații bazate pe dragoste și susținere este esențială în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase a copilului, a capacității de a depăși provocările și greutățile. Oferirea de sprijin și

Dragoste și sprijin

Stabilirea unei relații afectuoase cu părinții este fundamentală pentru ca, copiii să-și îndeplinească nevoile emoționale de bază (Brownell și colab., 2013). Părinții îi ajută pe copii să se simtă iubiți și demni atunci când petrec timp împreună, declarându-și dragostea, ascultând cu atenție și implicându-se în viața copiilor. Părinții pot ajuta copiii să-și consolideze capacitatea de a face față diferitelor sarcini atunci când le oferă sprijin, lăudându-le efortul fără a încerca să facă totul pentru ei. Părinții pot ajuta copiii să devină responsabili atunci când solicită opinii, implicându-i în îndatoririle zilnice și adoptând reguli corecte (Pastorelli și colab., 2016). Există câteva modalități specifice prin care dumneavoastră, ca părinte, vă puteți exprima dragostea și oferi sprijin copilului dumneavoastră.



Auto-reflecție

Puteți încerca să verificați și să bifați în tabelul următor lucrurile pe care le faceți deja.



Vorbiți cu copilul dumneavoastră despre sentimentele sale. Când vă interesează sentimentele copilului dumneavoastră tău, îi transmiteți acestuia mesajul că sentimentele sale contează și vă pasă de ce se întâmplă cu copilul dumneavoastră. Dacă părinții sunt sensibili la nevoile și emoțiile copilului, este mult mai probabil ca, copilul să se dezvolte competent din punct de vedere social și emoțional.

Observați lucrurile pe care copilul dumneavoastră le-a făcut bine și concentrate-vă asupra lor. Când copilul dumneavoastră vă povestește despre o sarcină pe care a făcut-o la școală, discutați mai întâi despre ce a făcut bine. Apoi discutați despre ce poate fi îmbunătățit. Lăudați-i punctele forte.

Oferiți-i copilului dumneavoastră alegeri cu privire la nevoile și dorințele sale. Când un copil are oportunitatea de a alege singur, el învață cum să ia decizii și experimentează consecințele deciziilor sale. Când părintele face toate alegerile pentru copil, acestuia îi va fi greu să învețe aceste abilități cheie.

Oferiți-i copilului dumneavoastră atingeri fizice pozitive în mod regulat. Atingerile pozitive, cum ar fi ținutul de mână, gâdilatul, îmbrățișatul, sărutatul și îndrumarea fizică a copilului îl ating pe acesta într-o manieră blândă. Atitudinile fizice pozitive cresc intimitatea și apropierea psihică și fizică între părinți și copii și au efecte de lungă durată în viața copiilor. Atingerile pozitive încep destul de natural când copiii sunt foarte mici, dar este important de menționat faptul că și copiii mai mari și adolescenții au nevoie de ele. Puteți arăta copiilor iubire și afecțiune în multe feluri, în funcție de vârstă și personalitatea lor - de exemplu, puteți oferi fiului adolescent un masaj la umeri în loc să-l îmbrățișați.

Creați și mențineți rutine zilnice și săptămânale care sunt previzibile, dar flexibile. Previzibilitatea poate fi realizată, de exemplu, făcând o listă cu mese delicioase și sănătoase cu copilul și planificând o cină săptămânală, sărbătorind date importante - întâlniri ale părinților, concerte pentru copii, zile de naștere etc. Planificarea zilnică a timpului reduce semnificativ nivelul de stres atât pentru copii cât și pentru adulți. Pentru copii, ritualurile de dimineață și seară, rutinele de rămas bun, ritualurile de sărbători și vacanța sunt deosebit de importante. Rutinele ajută la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor - salutări, revederi și discuții cu ceilalți sunt exemple de interacțiuni de rutină care duc la deprinderea de abilități sociale.

Creați-vă propriile ritualuri de familie pentru petreceri de naștere sau orice alt eveniment important din viața dvs..

Încredințați copilului sarcini casnice. Sarcinile casnice ajută copiii și adolescenții să-și dezvolte un sentiment de responsabilitate și unele abilități de bază precum capacitatea de a gestiona timpul.

Citiți cărți și povești sau vizionați filme împreună. Este o modalitate de a împărtăși ceva plăcut și de a învăța împreună despre diferite situații sau alte persoane. De exemplu, filmele sau poveștile pot fi o modalitate de a vorbi cu copilul despre modul în care ceilalți gestionează situații comune, cum ar fi să-și facă sau să piardă prieteni sau să gestioneze conflicte.



Sfaturi pentru părinți

În secțiunea următoare, vor fi prezentate 3 exemple de situații care implică probleme ce pot apărea în relația părinți-copii. Pentru fiecare dintre temele PROMEHS (stimularea învățării sociale și emoționale, stimularea flexibilității și prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale) va fi prezentată o situație ce descrie un eveniment sau o problemă care poate apărea de obicei din relația părinților cu copiii lor la orice vârstă, de la vârsta fragedă până la adolescență. Astfel de situații vor include, de asemenea, cele mai bune strategii pe care le puteți utiliza ca părinte pentru fiecare eveniment particular sau problemă pentru a stimula învățarea socio-emoțională, flexibilitatea și pentru a preveni dificultățile sociale, emoționale și comportamentale. Sperăm că veți găsi aceste sugestii utile și aplicabile în familia dumneavoastră, având în vedere abilitățile dumneavoastră de creștere și educare a copiilor existente. Dacă doriți să aflați mai multe despre fiecare temă, resurse educaționale suplimentare vor fi sugerate sub formă de cărți și videoclipuri.



Situația 1: Disciplina

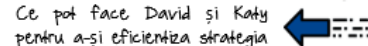
Prima situație este legată de tema PROMEHS „Stimularea învățării sociale și emoționale”. Învățarea socială și emoțională include dezvoltarea auto-conștientizării, autogestionarea, conștientizarea socială, abilitățile de relaționare și luarea de decizii responsabile. Disciplinarea copilului dumneavoastră este una dintre cele mai importante sarcini și responsabilități ca părinte și afectează toate aspectele învățării sociale și emoționale. Strategiile disciplinare eficiente, adecvate vârstei și dezvoltării unui copil, îl învață pe acesta să-și regleze propriul comportament; îl ferește de traumă; îi sporește abilitățile cognitive, socio-emoționale și de funcționare executivă; și îi consolidează modelele de

comportament predate de părinții și îngrijitorii copilului (Sege et al., 2018). Prima situație va descrie o problemă care poate apărea în timp ce disciplinați copilul ca părinte.

David și Katy sunt părinții unui băiat de 8 ani pe nume Borna. Lui Borna nu îi place să facă treburile în casă și, de obicei, încearcă să le evite. Când părinții lui îi spun să meargă să-și facă curat în cameră sau să arunce gunoiul, el spune că nu poate face asta chiar acum, deoarece joacă jocuri video sau iese să se joace cu prietenii săi și le spune părinților că va face treburile mai târziu. Dar „mai târziu” scuzele continuă și la final părinții fac treburile în locul lui Borna. Katy este un părinte permisiv și nu îi place să-l preseze pe Borna să facă treburile imediat. David muncește mult și nu este implicat în creșterea și educarea copilului la fel de mult ca Katy. El este adesea absent și nu vrea să-l disciplineze pe Borna și să-l determine să facă treburile, deoarece se teme că Borna se va îndepărta și mai mult de el. Uneori, David se înfurie pe Borna și țipă la el, dar țipătul nu-l face pe Borna mai activ în gospodărie. Pare doar să aibă un impact rău asupra relației lor.



Ce pot face David și Katy pentru a-l face pe Borna să-și schimbe comportamentul și să devină mai activ în rezolvarea treburilor gospodărești?



Ce pot face David și Katy pentru a-și eficientiza strategia de disciplină?

Ca părinte, poate v-ați regăsit cândva într-o situație similară când nu știți cum să vă determinați copilul să vă asculte sau să-l determinați să facă ceea ce vă doriți. Puteți găsi aici câteva sugestii de strategii disciplinare eficiente pe care le puteți utiliza pentru a gestiona aceste situații particulare și similare și efectele acestora asupra sănătății mentale a copilului în general.

În primul rând, este important să faceți diferența între disciplină și pedeapsă, deoarece, ca părinte, puteți deveni confuz cu privire la modalitățile adecvate și eficiente de a vă disciplina copilul. Cheia unei discipline eficiente este respectul reciproc între părinți și copii. De asemenea, un părinte trebuie să fie consecvent și corect în timp ce disciplinează un copil. Dacă părinții nu sunt în concordanță cu strategiile lor de disciplină, un copil va primi mesaje mixte despre comportamentul acceptabil și probabil va fi incert în privința regulilor și consecințelor care urmează, dacă regulile sunt încălcate. Principalul obiectiv al disciplinei eficiente este de a învăța și de a ghida copilul către comportamente acceptabile și adecvate și de a crește un adult matur emoțional. O persoană disciplinată este capabilă să amâne plăcerea, are în vedere nevoile celorlalți, este hotărâtă fără a fi agresivă sau ostilă și poate tolera disconfortul atunci când este necesar (Nieman et al., 2004). Multe lucrări din literatura de specialitate susțin creșterea și educarea pozitivă a copiilor, ca și strategie parentală optimă care se bazează pe căldura părinților, capacitatea de reacție față de copil și sensibilitatea. Susține dezvoltarea copilului, învățându-l abilitățile sociale și emoționale și îmbunătățind competența socială a copilului și prosocial.

Creșterea și educarea pozitivă a copiilor se bazează pe următoarele principii: asigurarea unui mediu sigur și antrenant pentru un copil; crearea unui mediu de învățare pozitiv; folosirea disciplinei asertive; având așteptări realiste și având grijă de dumneavoastră ca părinte (Sanders, 1999). Deci, strategiile disciplinare eficiente vor fi abordate printr-o prismă a creșterii și educării pozitive a copiilor.

Strategii eficiente

Indiferent de stadiul de dezvoltare și de vârsta copilului, unele principii de bază vă pot ajuta să vă ghidați ca părinte (Nieman et al., 2004).

Organizare

Scopul unei discipline eficiente este de a ajuta copiii să se organizeze, să internalizeze regulile și să dobândească modele de comportament adecvate.

Temperament

Temperamentul (sau personalitatea) copilului și al părinților, în special în contextul mediului socio-cultural al acestora, necesită flexibilitate.

Relație

Disciplina eficientă nu provoacă rușine, vinovăție negativă, sentiment de abandon sau pierderea încrederii. În schimb, ea insuflă un sentiment de încredere mai mare între copil și părinte.

1 Withdrawing or delaying privileges

2 Setting rules

3 Approval and praise

4 Appropriate and realistic consequences

5 Redirecting attention

6 Time-out



GHID PENTRU DECIDENȚI

Cuprins

Introducere	4
Despre PROMEHS	4
Context teoretic	4
Învățare socială și emoțională	5
Reziliență	5
Probleme sociale, emoționale și comportamentale	5
Principii	5
Materiale curriculare	6
Ghid introductiv	7
Conținutul activităților	7
Ce spun dovezile	8
Concepte cheie	8
Programe bazate pe dovezi	8
Susținerea învățării sociale și emoționale	9
Beneficii	9
Susținerea rezilienței	10
Beneficii	10
Prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale	10
Beneficii	11
Recomandări pentru factorii de decizii politice	11
Referințe	13



Recomandări pentru factorii de decizie politici

Acest ghid este destinat să conștientizeze, să încurajeze și să permită factorilor de decizie din Europa să dezvolte politici și inițiative pentru promovarea sănătății mintale în școli. Aceasta presupune o abordare multidisciplinară, pentru a asigura coordonarea și colaborarea între diferite sectoare, în special educație, sănătate și serviciile sociale, pentru a se asigura că

sprijinul este bine integrat, de preferință într-o abordare non-medicală, școlară. Politicile și programele școlare axate pe promovarea sănătății mintale contribuie la creșterea abilităților emoționale sociale și la reducerea socială, emoțională și comportamentală atunci când sunt îmbrățișate ca un element crucial în educație la fel ca și alte conținuturi principale (Young, Leger & Buijs, 2013). Deși aceste intervenții au loc în principal în clasă, un cadru ecologic care cuprinde o serie de procese declanșate de implementarea curriculumului, la școală, acasă și comunitatea extinsă, sunt cruciale pentru a permite schimbări semnificative. Din acest motiv, competențele de sănătate mintală ale elevilor și profesorilor trebuie dezvoltate la diferite niveluri. Mai jos este furnizat un set de linii directoare pentru a ghida implementarea inițiativelor de sănătate mintală școlară la nivel regional și național.

Prioritizarea sănătății mintale.

Promovarea sănătății mintale în școală trebuie recunoscută ca un domeniu prioritar cheie al educației de calitate de la nivel preșcolar până la nivel liceal, școlile asumându-și responsabilitatea pentru promovarea sănătății mintale, a elevilor și a personalului școlii. Astfel, ar trebui să fie integrat în cadrele curriculare naționale din statele membre UE.

- **Intervenție timpurie.** Este crucial să punem bazele unei bune mentalități începând cu educația timpurie. Susținerea sănătății mintale trebuie să continue pe tot parcursul anilor școlari, inclusiv în liceu și gimnaziu, când problemele de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea, auto-vătămarea și comportamentele antisociale pot deveni mai evidente.
- **Abordări** Inițiativele de sănătate mintală pot fi puse în aplicare printr-o abordare instructivă și transversală, cu activități specifice în susținerea sănătății mintale livrate ca o zonă de conținut separată a

curriculumului, precum și integrarea susținerii sănătății mintale în celelalte discipline academice ale curriculumului ca parte a unei abordări la nivelul întregii școli.

- **Climatul școlar.** Contextul școlar însuși, pe lângă programul de învățământ, poate susține și sănătatea mintală prin intermediul clasei și al întregului climat școlar, cu accent pe relații de îngrijire și susținere între diferiți membri ai comunității școlare la niveluri orizontale și verticale, o etică a colaborării, incluziunii și aprecierea diversității și cu toți membrii susținuți, având un sentiment de apartenență, precum și un sentiment de competență și autoeficacitate prin recunoaștere și sprijin.
- **Evaluarea formativă** de către profesori și elevi înșiși va asigura o învățare eficientă, oferind în același timp feedback pentru a îmbunătăți practica.
- **Vocea elevilor.** Elevilor trebuie să li se dea mai multă voce în planificarea, proiectarea și implementarea curriculumului, astfel încât acest lucru să fie mai semnificativ și mai relevant pentru viața lor școlară și în afara ei, și mai probabil să fie deținute de elevi.
- **Educația profesorilor.** Personalul școlii trebuie să fie instruit în mod adecvat atât în ceea ce privește formarea inițială a profesorilor, cât și dezvoltarea profesională continuă în ceea ce privește îngrijirea sănătății mintale a elevilor și a propriei sănătăți mentale în timpul exercitării profesiei. Astfel de competențe trebuie să includă înțelegerea dezvoltării copilului și adolescentului, învățarea socială și emoțională, bunăstarea psihologică și rezistența, implementarea programului, identificarea și recomandarea dificultăților de sănătate mintală, lucrul cu părinții,

colegii și alți profesioniști, precum și dezvoltarea „competențelor sociale și emoționale, inclusiv empatie, gestionarea conflictelor, colaborare, relații și auto-îngrijire ale profesorilor. Profesorii trebuie să fie implicați activ în identificarea nevoilor de formare și organizarea formării în sine și împreună cu elevii și părinții, în dezvoltarea politicilor școlare în promovarea sănătății mintale.

- **Părinții** sunt un partener cheie în promovarea sănătății mintale în școală și trebuie să fie invitați, susținuți și mobilizați de școală să împartă și să își exercite responsabilitatea pentru promovarea sănătății mintale la școală.
- **Durabilitate.** Școlile trebuie să beneficieze de finanțare adecvată pentru includerea promovării sănătății mintale în politicile naționale și cadrele curriculare, precum și resursele necesare de formare, monitorizare și evaluare; acestea sunt cruciale pentru fezabilitatea și durabilitatea inițiativelor de sănătate mintală. Acest lucru trebuie să fie planificat în mod adecvat cu implicarea tuturor părților interesate, bine implementat, cu tot personalul școlii la bord, monitorizat și evaluat periodic. Implementarea de calitate slabă este una dintre principalele cauze ale eșecului programului. A avea mentori de sănătate mintală, numiți și „campioni”, în cadrul școlilor ar servi și ca ancoră pentru sustenabilitatea inițiativelor de susținere a sănătății mintale. Stabilirea rețelelor școlare și a comunităților de practică cu personalul din diferite școli, care se întâlnesc și colaborează în mod regulat pentru a împărtăși bunele practici în promovarea sănătății mintale, ajută la menținerea școlilor și a personalului motivați și angajați în eforturile lor, rafinând în același timp politicile și practicile lor pentru

**Mulțumesc
pentru
atenție!**

