



**A.C.C.E.S.S project**  
**Active Cross-sectoral Cooperation for Educational and Social Success**  
 2018-1-IT02-KA201-048481  
 Erasmus+ Programme - SCHOOL Field - KA2 Development of Innovation

# A.C.C.E.S.S.

**Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și  
 suport preventiv împotriva Abandonului  
 Școlar Timpuriu (Early School Leaving)**



Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o Aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Acest produs intelectual a fost conceput și dezvoltat de Parteneriatul Strategic A.C.C.E.S.S. sub coordonarea și responsabilitatea Ilmiolavoro srl (IT).

Mulțumiri tuturor partenerilor pentru contribuțiile valoroase.

**Coordonator editorial:** Iole Marcozzi

**Autori:** D'Alessandro Tina, Di Pietro Francesca, Draghiescu Luminita, Geantă Cristina, Marcozzi Iole, Mitru Alexandru, Moutas Ana, Penkauskiene Daiva, Pereira Ana Sofia, Stancescu Ioana

**Comitet de redacție:**

Alina Anghel Gabriela, Alionte Aurica, Ancuța Santi Elena, Arnastauskienė Asta, Balaišienė Jurgita, Cardoso Ana Paula, Coccetti Fabrizio, Dell'Arciprete Mariella, Di Gabriele Miria, Di Pietro Luciana, Gabriel Gorghiu, Gorghiu Laura Monica, Kasparevič Julija, Mandolese Anita, Mendes Ana, Paradisi Matteo, Petrescu Ana Maria, Piccioni Lorena, Šablinskaja Gitana, Sichini Carla Scolastica, Šiškovskaja Natalija, Zarumna Beata

**Dezvoltator de software:** Emiliano Vaccari

**Lună/An:** Iulie/2020

# Cuprins

1. Introducere .....	5
1.1 Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și suport preventiv împotriva Abandonului Școlar Timpuriu în contextul politicilor europene .....	6
2. Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și suport preventiv împotriva abandonului școlar.....	9
2.1 Ce este și cum funcționează.....	9
2.2 Mentorii sistemului A.C.C.E.S.S. ....	12
2.3 Comitetul de coordonare a sistemului A.C.C.E.S.S.....	14
3.1 Ce este și cum funcționează.....	16
3.2 Pragurile de risc ale indicatorilor sistemului de avertizare timpurie A.C.C.E.S.S. ....	20
3.3 Procesele de avertizare timpurie și persoanele implicate.....	26
3.4 Aplicația de monitorizare A.C.C.E.S.S.....	28
4.1 Ce este programul de intervenție și cum funcționează .....	37
4.2 Cum să implici elevul (faza 1) .....	41
4.3 Cum să stabilești și să întărești relația cu elevul.....	42
4.4 Cum să implementezi direcția de suport .....	48
4.5 Cum să evaluezi .....	52
5.1 Model de plan de acțiune .....	53
5.2 Raport general asupra direcției de suport.....	54
5.3 Instrumente de evaluare .....	55
5.4 Ghiduri .....	64
GHIDUL Nr. 1 Reducerea absenteismului școlar, a întârzierilor/ plecărilor de la școală .....	68
GHIDUL Nr. 2 “Îmbunătățirea notelor/ rezultatelor școlare” .....	76
GHIDUL Nr. 3 “Evitarea acțiunilor/notelor disciplinare” .....	103
GHID Nr. 4 „Creșterea motivației de a învăța”.....	107
GHIDUL Nr.5 „Creșterea satisfacției în ceea ce privește școala și rezultatele școlare” .....	109
GHIDUL Nr. 6: „Investește mai multe resurse concrete, emoționale și intelectuale în școală” ..	112
GHIDUL Nr. 7 Activarea participării la activități extracurriculare .....	114
GHIDUL Nr. 8 „Crește atenția asupra sarcinilor școlare” .....	116
GHIDUL Nr. 9 „Dezvoltă perseverența în atingerea obiectivelor” .....	125
GHIDUL Nr. 10 „Scapă de tendința de a-ți muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârși” .....	129
GHIDUL Nr. 11 „Dezvoltă independența în ceea ce privește sarcinile școlare” .....	132
GHIDUL Nr. 12 „„Răspunde adecvat la cererile profesorilor” .....	136
GUIDE Nr. 13 „Încurajează interacțiunile sociale cu colegii de clasă” .....	137

GHIDUL Nr. 14 „Întărirea comportamentului cooperativ” .....	144
GHIDUL Nr. 15 „Înțelegerea PROPRIILOR emoții” .....	149
GHIDUL Nr. 16 „Punându-te în locul celuilalt” .....	154
GHIDUL Nr. 17 „Controlul agresivității” .....	158
GHIDUL Nr. 18 „ <b>Rezistența la stres</b> ” .....	162
GHIDUL Nr. 19 „Capacitare emoțională” .....	163
GHIDUL Nr. 20 „Întărește capacitatea de a face față sarcinilor școlare” .....	167
GHIDUL NR. 21 „CREȘTE ÎNCREDEREA ÎN SINE” .....	172
GHIDUL Nr. 22 „Diminuează vulnerabilitatea/ sensibilitatea la critici” .....	177
GHIDUL Nr. 23 „Încurajează exprimarea părerilor și luarea de decizii” .....	181
GHIDUL Nr. 24 „Modalități de abordare a sarcinilor propuse” .....	183
GHIDUL Nr. 25 „Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă” .....	186
GHIDUL Nr. 26 „Activarea resurselor externe” .....	197
GHIDUL No. 27 „Strategii de captare a atenției” .....	199
GHIDUL Nr.28 „Obișuirea cu regulile școlare” .....	200
GHIDUL Nr. 29 „Teste individuale” .....	202
GHIDUL Nr. 30 „Cadre de performanță pentru sarcini autoreglate .....	203
GUIDE No. 31 „Contracte individuale de participare la școală/lecții” .....	204
GHIDUL Nr. 32 „Reducerea comportamentelor agresive” .....	205
GHIDUL Nr. 33 „Abordarea anxietății școlare” .....	209

# 1. Introducere

**Proiectul A.C.C.E.S.S.** are ca scop abordarea preventivă a problemei abandonului școlar timpuriu (AȘT) legat de factorii școlari, crescând calitatea pedagogică și aducând inovații prin îmbunătățirea competențelor cadrelor didactice și crearea unui mediu educațional pozitiv.

Documentele europene pun accent pe nevoia unei abordări unitare la nivel de școală a Abandonului Școlar Timpuriu. Acestea dau o importanță deosebită adoptării unor strategii menite să: 1) creeze medii educaționale pozitive, 2) îmbunătățească abilitățile cadrelor didactice, 3) implementeze comunități profesionale în școli și între școli și factorii externi. De asemenea, se subliniază faptul că factorii școlari cu un impact ridicat asupra abandonului sunt: mediul educațional negativ, inclusiv conflicte cu profesorii și colegii; rezultate școlare slabe; lipsa motivației; percepția elevilor asupra metodelor nestimulante și a așteptărilor scăzute.

Obiectivele specifice ale proiectului sunt:

- 1) creșterea înțelegerii dinamicii abandonului școlar;
- 2) implementarea unui proces de monitorizare periodică pentru identificarea și susținerea preventivă a elevilor cu risc AȘT;
- 3) îmbunătățirea competențelor cadrelor didactice, pe trei zone: MONITORIZARE ȘI SUPPORT; COMUNICARE ȘI RAPORTARE; MANAGEMENT ȘI PREDARE
- 4) întărirea cooperării inter-sectoriale dintre școli și factorii externi, conform contextelor locale;
- 5) construirea unor comunități multi-profesionale și de învățare transnaționale.

Atingerea acestor obiective se va face prin implementarea unor soluții inovative abordând următoarele puncte tari strategice:

- 1) buna înțelegere a profesorilor în ceea ce privește dinamica abandonului școlar, posibili factori de risc și elemente de protecție;
- 2) acțiuni pentru monitorizarea periodică a factorilor de risc;
- 3) îmbunătățirea competențelor cadrelor didactice pentru asigurarea susținerii tuturor elevilor;
- 4) construirea unor parteneriate eficiente și a unor activități de cooperare inter-sectorială între școli de diferite tipuri și niveluri, și între școli și factorii externi, atât în ceea ce privește contextele locale, cât și dintr-o perspectivă multi-profesională și transnațională;
- 5) crearea unor condiții pentru posibili viitori profesori de a cunoaște situația abandonului școlar, și a formatorilor de a implementa acțiuni concentrate pe AȘT.

## 1.1 Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și suport preventiv împotriva Abandonului Școlar Timpuriu în contextul politicilor europene

Sistemul A.C.C.E.S.S. reprezintă un mecanism de înțelegere AȘT bazat pe următoarele puncte:

- a) adoptarea unei abordări bazate pe date, pentru o actualizare constantă a elevilor cu risc AȘT;
- b) dezvoltarea uneiunui sistem de suport bazat pe managementul de caz;
- c) centralizarea relației de încredere dintre cadre didactice (în rolul de Mentori) și elevi, pentru un sistem școlar inclusiv.

În proiectarea și implementarea proiectului A.C.C.E.S.S., punctul de plecare l-a constituit conștientizarea faptului că abandonul școlar are o dimensiune procesuală complexă. Nu reprezintă o condiție sau un rezultat final, ci un proces de dezangajare care se produce în timp (Lyche, 2010). Monitorizarea comportamentelor inadecvate ale elevului, care pot lua multe forme (de la rezultate nesatisfăcătoare la un comportament relațional defectuos sau comportament agresiv), și intervenția individualizată printr-un mentor constituie o acțiune globală, parte a unei întregi strategii școlare împotriva AȘT.

În contextul politicilor europene, Sistemul A.C.C.E.S.S. urmează direcția trasată de Consiliul European (2015/C 417/05; p.3-4):

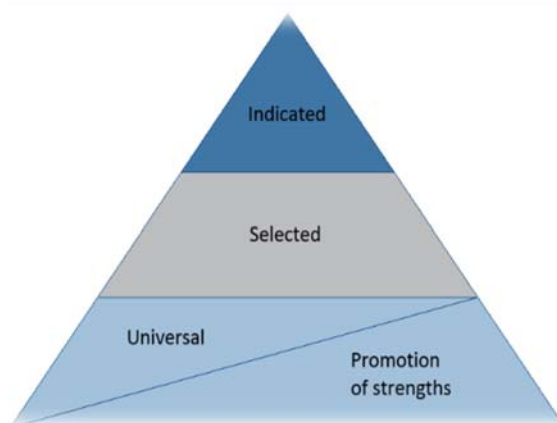
- ✓ „de a facilita monitorizarea progresului educațional, cu accent pe detectarea timpurie și a identificarea elevilor cu risc de abandon școlar”;
- ✓ „de a ajuta la definirea criteriilor și a indicatorilor utilizați pentru identificarea persoanelor dezavantajate din punct de vedere educațional”;
- ✓ „de a asigura baza dezvoltării unui ghid și a unei susțineri eficiente în școli, în vederea prevenirii abandonului școlar”.

Grupul de lucru ET2020 asupra politicilor privind AȘT (2015) stabilește că pentru o ,abordare unitară a școlii’ a părăsirii timpurie a școlii o condiție cheie este Suportul pentru elevi. În acest domeniu, se subliniază importanța construirii unui sistem de suport. Acesta afirmă că:

„identificarea rapidă a dificultăților de învățare sau a altor probleme trebuie să atragă după sine o reacție prin intermediul unui sistem de suport în școală. Intervenția targetată asupra elevilor cu risc trebuie realizată într-un mod inclusiv [...]. Dezvoltarea unui plan de susținere individuală, la care se ajunge de comun acord cu elevul în cauză și cu familia acestuia, prin setarea unor obiective clare și realiste, poate fi de mare ajutor” (p.13).

Sistemul A.C.C.E.S.S. reprezintă mecanismul strategiilor de intervenție aflat în partea intermediară a umrătoarei piramide, întrucât reprezintă un sistem de prevenție selectivă a elevilor cu risc, care nu au ajuns în stadiul unei nevoi cronice.

### Figura 1. Nivelurile diferențiate a nevoii de prevenție



Indicat, Selectat, Universal/ Promovarea punctelor tari

Source: Downes, P.; Nairz Wirth, E.; Rusinaitė, V. (2017). Structural Indicators for Inclusive Systems in and around Schools, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Această abordare, deja cunoscută în domeniul social și cel al medicinei, și bazată pe managementul de caz, este subliniată și de Eurydice (2014, p.14) din moment ce „managementul de caz targetat are mai ales succes când vine vorba de elevi cu risc de a abandona școlile de tip VET”.

În sistemul A.C.C.E.S.S., managementul de caz al fiecărui elev este garantat prin:

- o acțiune de monitorizare care implică toți profesorii clasei;
- căi de suport implementate în primul rând de Mentor.

Prin relația de monitorizare „adultul asigură ghidare, instruire și încurajare continue, ce au ca scop dezvoltarea competenței și a caracterului celui protejat” (Rhodes, 2002).

După cum a arătat cercetarea sectorială, lipsa de încredere a elevilor în profesorii lor și/sau în școală poate duce la abandon școlar (Nielsen, 2015; Nouwen, 2015; Little, 2015). Relația de mentorat poate contribui la obținerea unor rezultate mai bune în diferite domenii, inclusiv educația, starea de bine și probleme de comportament

(DuBois and Silverthorn, 2005), având în vedere interacțiunea dintre cele trei procese de dezvoltare: socio-emoțional, cognitiv și cel legat de identitate (Rhodes, 2005).



## Referințe bibliografice

Council Conclusions on reducing early school leaving and promoting success in school (2015/C 417/05)

Council Recommendation on policies to reduce early school leaving (2011/C 191/01) Final Report of the Thematic Working Group on Early School Leaving. Luxembourg: Publications Office of the European Union

DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005). Characteristics of Natural Mentoring Relationships and Adolescent Adjustment: Evidence from a National Study. *The Journal of Primary Prevention*, 26(2), 69–92.

Downes, P.; Nairz Wirth, E.; Rusinaitė, V. (2017). Structural Indicators for Inclusive Systems in and around Schools, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

European Commission/EACEA/Eurydice/Cedefop (2014). Tackling Early Leaving from Education and Training in Europe. Eurydice and Cedefop. Luxembourg: Publications Office of the European Union

European Commission (2015). A whole school approach to tackling early school leaving. Policy messages, Education & Training ET 2020, Schools Policy Brussels

Nielsen, K., & Tanggaard, L., (2015). Dropping out and a crisis of trust. *Nordic Psychology*, 67(2), 154-167. Norris, C., Pignal, J., & Lipps, G. (2003). Measuring school engagement. *Educational Quarterly Review*, 9(2), 25-34.

Nouwen, W., Clycq, N., Braspenning, M., & Timmerman, C. (2015). Cross case analyses of school-based prevention and intervention measures, CeMIS, University of Antwerp

Rhodes, J.E. (2002). *Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth*. Cambridge, MA: Harvard University Press

Rhodes, J.E. (2005). A model of youth mentoring. In D.L. DuBois & M.J. Karcher (Eds.), *Handbook of youth mentoring* (pp. 30–43). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd.



## 2. Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și suport preventiv împotriva abandonului școlar

### 2.1 Ce este și cum funcționează

Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și suport preventiv împotriva Abandonului Școlar Timpuriu (AȘT) este un mecanism care ajută școlile să detecteze elevii cu risc aflați în stadiile incipiente, și să prevină AȘT. Proiectul A.C.C.E.S.S. a fost gândit pentru nivelul liceal, dar poate fi utilizat și pentru cel gimnazial.



Are două componente ce corespund celor două faze:

- 1) componenta de avertizare timpurie: un proces de monitorizare a indicatorilor de risc AȘT, adresat tuturor elevilor;
- 2) componenta de intervenție: o cale de suport orientată către elevii cu risc.

Printr-un proces de colectare de date, sistemul permite școlilor să:

- identifice elevii cu risc de abandon și, astfel, să activeze acțiunile de diagnostic
- implementeze strategii menite să susțină elevii cu risc cât timp se află încă în școală, înainte de a fi prea târziu, printr-un program de intervenție targetat.

**Sistemul de avertizare timpurie** este bazat pe indicatori și descriptori specifici, însușiți din literatura de specialitate și din cercetarea din cadrul proiectului A.C.C.E.S.S., și pe pragurile de risc aferente.

**Procesul de monitorizare** este condus de toți profesorii clasei, sub supravegherea Mentorului. Este gestionat de aplicația specifică dezvoltată în proiectul A.C.C.E.S.S.

**Programul de intervenție** este bazat pe date: este activat atunci când aplicația de monitorizare evidențiază anumiți elevi ca fiind „cu risc”. Este implementat prin **căi de asistență** adresate numai elevilor cu risc. Pentru acei elevi, mentorii proiectează și implementează acțiuni diversificate, pe baza comportamentelor specifice de risc detectate. În acest proces, Mentorii vor interacționa activ și cu alți profesori ai clasei, Comitetul de coordonare al sistemului A.C.C.E.S.S., familia elevului.

Sistemul A.C.C.E.S.S. este împărțit în mai mulți pași organizaționali în care sunt implicate persoane din comunitatea școlară și profesioniști externi.

Pașii operaționali principali:

1. monitorizarea comportamentelor elevilor cu risc, în concordanță cu indicatorii fixați;
2. raportarea sistematică a comportamentului de risc prin folosirea aplicației;
3. dacă se atinge pragul de risc, elevul se include în programul de intervenție, prin acționarea imediată la factorii de risc (înainte ca situația să se înrăutățească);
4. asigurarea unor direcții de suport targetate, pentru a putea interveni asupra unor comportamente de risc specifice, și de a asigura nevoile elevului, totul bazat pe tehnici specifice (Ghidul pentru Mentori);
5. evaluarea progresului elevului.

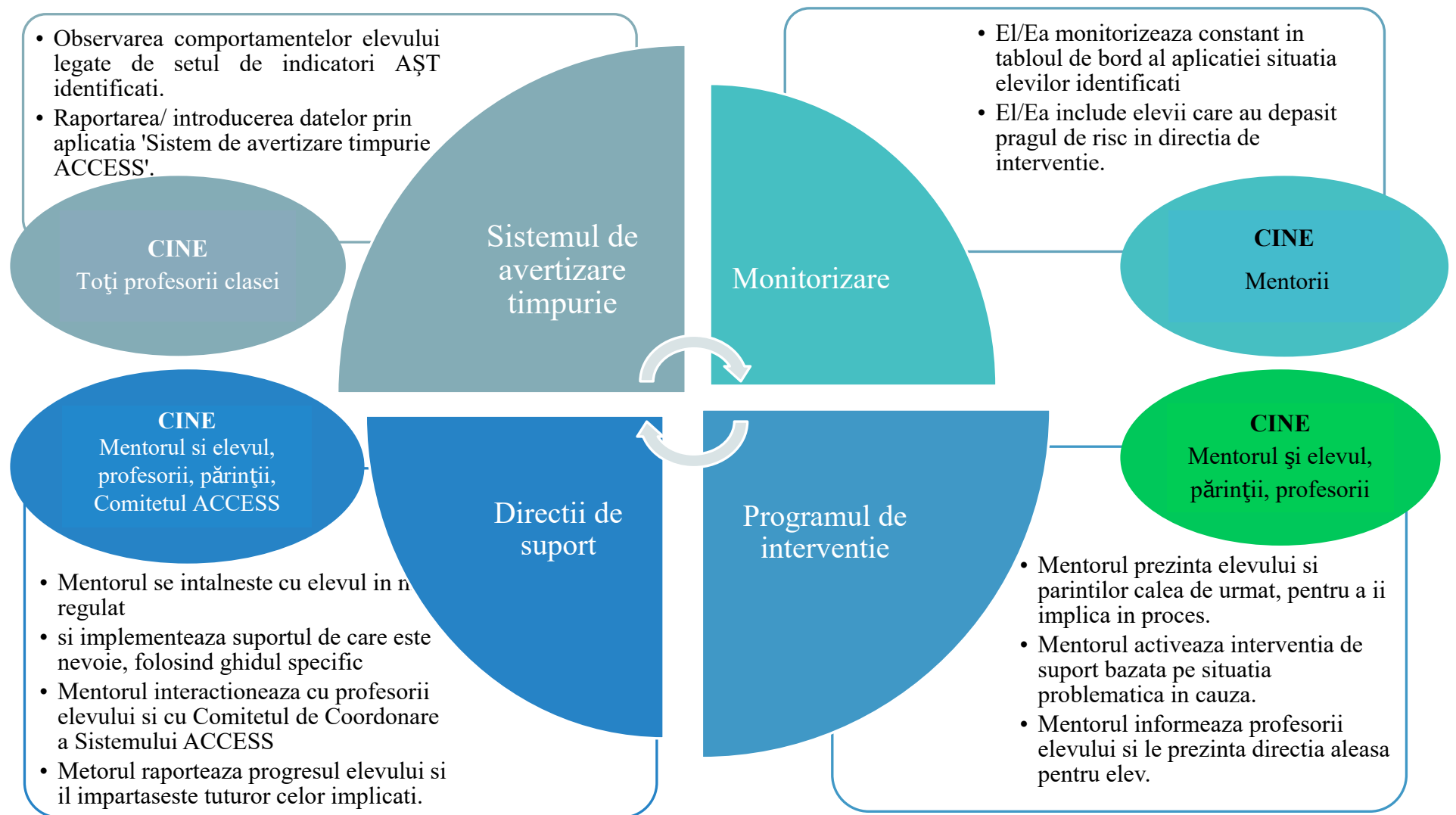
Other important transversal steps to implement the system are:

Alți pași transversali importanți în implementarea sistemului sunt:

6. formarea profesorilor și a mentorilor în ceea ce privește sistemul de avertizare timpurie (comportamente de risc/ indicatori) și monitorizarea aplicației
7. Formarea Mentorilor în ceea ce privește Ghidul care se va utiliza în desfășurarea intervenției focalizate.

Următoarea schemă arată ciclul operational al sistemului și rolurile persoanelor implicate.

**Schema 2.1.1: Sistemul A.C.C.E.S.S. de monitorizare și suport preventiv împotriva abandonului școlar : ciclul operațional și rolurile**



## 2.2 Mentorii sistemului A.C.C.E.S.S.

Un rol central în implementarea sistemului A.C.C.E.S.S. îl au Mentorii. Ei sunt profesorii responsabili de a:

A. Conduce și coordonează sistemul de avertizare timpuriu:

- prin promovarea colaborării și implicării tuturor profesorilor clasei în procesul de monitorizare;
- prin discutarea situației clasei (claselor) monitorizate cu profesorii clasei.



B. Monitorizează și implementează programul de intervenție, prin:

- activarea celei mai potrivite direcții de suport;
- acțiuni de conștientizare adresate elevilor cu risc, în legătură cu oportunitatea de a fi incluși în direcția de suport;
- implicarea activă a elevilor pentru a menține și crește nivelul de motivație și angajament în timpul implementării direcției de suport;
- implicarea membrilor familiilor elevilor, pentru a îi face conștienți de direcția de suport pe care școala dorește să o activeze și pentru a îi responsabiliza să contribuie la aceasta
- promovarea colaborării a tuturor persoanelor implicate.

Trebuie să dezvolte o abordare sistemică care include activități simultane pe mai multe niveluri: înseamnă nu doar să lucreze cu elevii (știind cum să comunice cu ei, să învețe să îi implice, să înțeleagă cum să îi motiveze), dar și să lucreze cu alți factori cheie din sistemul implementat. Astfel, în timpul intervenției, se întâlnesc în mod regulat cu elevii, alți profesori și membrii Comitetului de Coordonare a Sistemului A.C.C.E.S.S.

Proiectul A.C.C.E.S.S. a dezvoltat o serie de ghiduri cu scopul de a pune la dispoziția mentorilor sugestii, instrumente utile pentru a crea direcții care:

- pe de o parte abordează problema specifică avută în vedere (luând totodată în considerare faptul că oportunitățile de dezvoltare personală legate de A.Ș.T. sunt destul de rare sau chiar absente);
- pe de altă parte pot fi adaptate nevoilor specifice ale elevilor și atitudinilor/inclinațiilor Mentorilor.

### Trăsături specifice Mentorilor:

#### 1. Competențe psiho-sociale

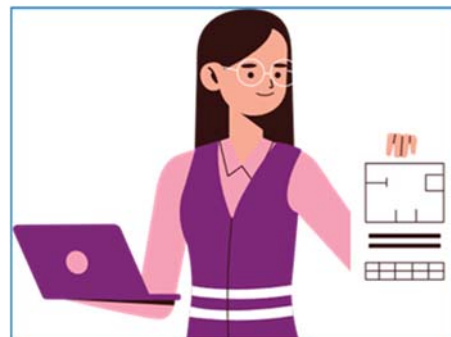
- ✓ Comunicare (asertivitate, ascultare activă, empatie, gândire flexibilă)
- ✓ Inteligență emoțională (conștiință de sine, abilități sociale/relaționale, să fie prietenos, încurajator)



- ✓ Competențe interculturale și multiculturale (să facă față diversității, abilitate de a promova dialogul intercultural)
- ✓ Securitate emoțională (toleranță, înțelegere și apreciere)

## 2. Competențe manageriale

- ✓ Abilități de consiliere;
- ✓ Abilități de luare de decizii
- ✓ Rezolvare de probleme
- ✓ Abilități de conducere
- ✓ Lucru în echipă (construire; motivație; capacitatea oamenilor)



## 3. Competențe psicho-pedagogice

- ✓ Competențe metacognitive
- ✓ Abilitate reflexivă

### Criterii de selectare a mentorilor

Proiectul presupune ca raportul Mentor – elev să fie de 1 la 4: un Mentor va susține maxim patru elevi.

Criteriile folosite pentru selecție sunt:

- experiența în activități psiho-pedagogice
- motivare și sensibilitate
- experiența anterioară ca instructor/ formator/ lider de tineret în medii de învățare participativă constituie un avantaj

### Criterii de potrivire a elevilor cu Mentorii

Mentorul poate fi ales dintre profesori. Nu este obligatoriu ca Mentorul să predea la clasa din care face parte elevul susținut. Mentorul trebuie ales conform nevoilor specifice ale elevului. Este recomandat (unde este posibil) a se încerca alegerea mentorului în funcție de problemele/ trăsăturile/ situația personală a elevilor. Spre exemplu:

- mentor care are cunoștințe/ competențe specifice motivului de dezangajare a elevului;
- mentor care are experiență anterioară cu tinerii din medii dezavantajate;
- mentor cu fundal socio-cultural/ „lumea trăită” (E. Husserl, 1936) similar cu acela al elevului, un fel de model în viață



## 2.3 Comitetul de coordonare a sistemului A.C.C.E.S.S.

Comitetul de Coordonare a Sistemului A.C.C.E.S.S. este o echipa de lucru multidisciplinară cu următoarele sarcini:

1. de supraveghere a implementării sistemului
2. de a se angaja în acțiuni de networking pentru a face față unor situații problematice pe care sistemul nu le poate rezolva singur (de exemplu, situații complexe de ordin economic, medical sau de lipsuri materiale severe în familia elevilor)
3. de a mobiliza rețeaua teritorială împotriva fenomenului AȘT

Comitetul de Coordonare (în jur de 10-14 persoane) este format din:

- ✓ Mentori și cadre didactice/ cadre didactice auxiliare;
- ✓ Reprezentanți ai elevilor
- ✓ Reprezentanți ai părinților
- ✓ Profesioniști externi din rețeaua locală a fiecărei școli (asistență socială, protecția copilului, personal de îngrijire la domiciliu, psihologi, asistenți medicali, logopezi, specialiști în orientare școlară și profesională, autorități locale, ONG-uri, etc.)
- ✓ Profesori de școli gimnaziale locale

Comitetul răspunde nevoilor indicate de grupurile de lucru ET2020 asupra școlii și AȘT, pentru a crea un sistem participativ și inclusiv care să preîntâmpine abandonul școlar. Acest sistem trebuie să includă toți actorii relevanți din comunitatea din care face parte școala. Astfel, școala include și alte persoane externe, profesioniști și servicii care aparțin comunității, cu scopul de a



dezvolta o abordare globală și integrată în lupta cu abandonul școlar, integrată în contextul de referință. Din acest punct de vedere, Comitetul reprezintă produsul practic al așa-zisei abordări la nivelul întregii școli unde „diferite părți interesate și servicii, din interiorul școlii și din afara acesteia, trebuie să colaboreze și să își integreze eforturile” (A whole school approach to tackling early school leaving Policy messages. Education & Training 2020 Schools policy – European Commission, 2015, p.8).

Principalele sarcini și responsabilități ale Comitetului sunt:

- să încurajeze o abordare prin care școala devine o organizație de învățământ multidimensional și interactiv. O organizație care, datorită implicării active a principalilor factori actori din comunitate,

este continuu capabilă 1) să asculte și să înțeleagă și 2) să promoveze soluții de înaltă calitate pentru noile provocări și așteptări din teritoriu;

- să sporească autonomia școlară, să acorde mai multă importanță apordării experimentale și să identifice cea mai potrivită soluție a abandonului școlar timpuriu;

- să promoveze cooperarea și crearea de rețele între școli de diferite tipuri și niveluri din același teritoriu;

- să dezvolte rețele de învățare multi-profesională la nivel local pentru promovarea învățării reciproce prin adoptarea unei viziuni transversale care depășește diferitele viziuni sectoriale;

- să acționeze ca un punct de referință local care să reprezinte așteptările comunității legate de nevoile de învățare și oportunitățile de incluziune socială.

Comitetul se va întâlni în mod regulat, după un program bilunar adoptat de fiecare școală, și în mod extraordinar în caz de urgență sau de înrăutățire a situațiilor problematice.

## 3. Sistemul de avertizare timpurie: monitorizare

### 3.1 Ce este și cum funcționează

Sistemul de avertizare timpuriu AȘT permite:

1. monitorizare constantă printr-un sistem clar organizat de **indicatori**, și de **descriptori** specifici pentru așa numiții indicatori „complecși”, ceea ce face posibilă interceptarea comportamentelor de risc specifice ale elevilor;
2. o evaluare la timp a comportamentelor de risc prin definirea **pragurilor de risc** pentru fiecare dintre indicatori
3. o evaluare focalizată și dinamică a **intensității comportamentului de risc** prin exprimarea unor praguri de risc care se diferențiază prin:
  - nivelul de vecinătate față de risc („aproape de pragul de risc”; „prag de risc atins”);
  - caracteristicile comportamentului de risc (dacă sunt legate de anumite materii școlare și/ sau de toate materiile școlare).



Sistemul este are ca scop identificarea imediată a elevilor cu risc de abandon școlar. Pe lângă aceasta, se poate evalua tipul de risc prin diferențierea între elemente specifice indicatorilor. Astfel, există posibilitatea de a avea multe informații despre factorii de risc definiți, pe baza cărora Mentorii pot acționa într-un mod individualizat.

În acest sens, este funcțională și:

- luarea unor decizii bazate pe date;
- monitorizarea anumite comportamente recurente, pentru acei elevi incluși în programul de intervenție care repetă același comportament de risc sau care iau fac anumite lucruri asociate cu alți factori de risc.
- deținerea unei rețele dinamice și de elevi cu risc, și a unei clase întregi

Indicatori folosiți în monitorizare:

- indicatori tradiționali: cei folosiți în mod normal, preluați din literatura de specialitate referitoare la AȘT,
- indicatori rezultați din procesarea datelor obținute în faza de cercetare a proiectului A.C.C.E.S.S. (vezi producția intelectuală asociată).



Aceștia de bazează pe:

- ✓ date documentate (de ex: absențe sau întârzieri; rezultate școlare nesatisfăcătoare; note disciplinare);
- ✓ date observate; este necesară observarea de către profesori a anumitor comportamente care trebuie să fie scoase în evidență (dezangajarea față de școală; dificultăți de învățare; stimă de sine scăzută);
- ✓ date bazate pe ce spun elevii (care doresc să se angajeze; simptome fizice/ psihologice asociate cu „anxietate școlară”).



A fost dezvoltată o aplicație ad-hoc pentru a-i ajuta pe profesori și mentori în faza de monitorizare și pentru a asigura actualizarea constantă asupra elevilor. Comportamentele vor fi înregistrate pe măsură ce se manifestă, în afară de „întârziere/ plecarea de la școală mai devreme” și „absență”, pentru că acestea se diferențiază în funcție de justificare (detectabilă doar la întoarcerea elevului la școală).

Următorul tabel arată în detaliu indicatorii utilizați și descriptorii acestora.

**Tabel 3.1.1: Indicatorii și descriptorii sistemului de detectare timpurie A.C.C.E.S.S.**

	<b>INDICATORI</b>	<b>DESCRIPTORI</b>
1	<b>Absență justificată</b>	• el/ ea lipsește justificat de la școala toată ziua
2	<b>Ansență nejustificată</b>	• el/ea lipsește nejustificat de la școală toată ziua
3	<b>Întârziere justificată/ plecare mai devreme justificată</b>	• el/ea întârzie la școală (el/ea pierde una sau mai multe ore); el/ea pleacă de la școala înainte de sfârșitul programului (el/ea pierde una sau mai multe ore), cu justificare
4	<b>Întârziere nejustificată/ plecare mai devreme nejustificată</b>	• el/ea întârzie la școală (el/ea pierde una sau mai multe ore); el/ea pleacă de la școala înainte de sfârșitul programului (el/ea pierde una sau mai multe ore), fără justificare
5	<b>Rezultate școlare/ Note nesatisfăcătoare</b>	• Note școlare sub nivelul satisfăcător (detaliile despre sistemele de evaluare a școlilor gimnaziale și a liceelor din țările parte a proiectului A.C.C.E.S.S. se află în următorul paragraf legat de pragurile de risc).
6	<b>Acțiuni/note disciplinare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>măsuri ușoare:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) însemnări;</li> <li>2) notă disciplinară;</li> <li>3) notă disciplinară și informarea părinților</li> </ol> </li> <li>• <i>măsuri serioase:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) notă disciplinare și eliminare școlară;</li> <li>2) notă disciplinară și trimis la biroul directorului;</li> <li>3) transfer disciplinar la o clasă paralelă;</li> <li>4) trimis la profesorul social;</li> <li>5) trimis la „Comisia Protecția Copilului”</li> </ol> </li> </ul>
7	<b>Dezangajare față de școală</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea are un nivel de motivație slab de a învăța;</li> <li>• el/ ea are un nivel de satisfacție slab legat de școală și de propriile rezultate;</li> <li>• el/ea are un nivel lab de investiție afectivă, intelectuală sau legată de resurse materiale legate de școală</li> </ul>
8	<b>Dezangajare față de activitățile extracurriculare școlare</b>	• el/ea nu participă la activități extracurriculare organizate de școală

	INDICATORI	DESCRIPTORI
9	<b>Dificultăți de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea are dificultăți de concentrare asupra sarcinilor școlare;</li> <li>• el/ea nu perseverează în atingerea scopurilor/obiectivelor propuse;</li> <li>• el/ea manifestă tendința de a-și muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârșit;</li> <li>• el/ea nu lucrează independent;</li> <li>• el/ea nu răspunde adecvate la cererile profesorului.</li> </ul>
10	<b>Comportamente relaționale nesatisfăcătoare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea tinde să respingă interacțiunile sociale cu colegii de clasă;</li> <li>• el/ea dezvoltă un comportament non-cooperant/ostil;</li> <li>• el/ea tinde să se izoleze;</li> <li>• el/ea manifestă abilitate scăzută de indentificare și înțelegere a propriilor emoții;</li> <li>• el/ea manifestă abilitate scăzută identificare și înțelegere a emoțiilor celor din jurul său;</li> <li>• el/ea se enervează des;</li> <li>• el/ea manifestă rezistență scăzută la stres;</li> <li>• el/ea manifesta rezistență scazută.</li> </ul>
11	<b>Stimă de sine scăzută</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea apreciază greșit nivelul de dificultate a sarcinilor școlare, prin supraevaluare;</li> <li>• el/ea manifestă nivel scăzut de încredere în sine;</li> <li>• he/el/ea manifestă vulnerabilitate/sensibilitate crescută la critică;</li> <li>• el/ea evită să își exprime părerile/ să ia decizii;</li> <li>• el/ea abandonează frecvent sarcinile propuse</li> </ul>
12	<b>Probleme personale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea vrea să se angajeze;</li> <li>• el/ea manifestă nevoie de a-și vedea familia reunită;</li> <li>• el/ea are probleme de sănătate etc.</li> </ul>
13	<b>Deviații comportamentale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea refuză să răspundă la cererile profesorului;</li> <li>• el/ea nu respectă regulile clasei/ școlii;</li> <li>• el/ea fraudează testele de evaluare;</li> <li>• el/ea întrerupe adeseori activitatea didactică;</li> <li>• el/ea îi distrage pe colegii de clasă de la activitate didactică;</li> <li>• el/ea părăsește banca fără acordul profesorului.</li> </ul>

	INDICATORI	DESCRIPTORI
14	<b>Comportamente agresive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•el/ea își lovește/rănește colegii;</li> <li>•el/ea distruge bunurile școlii/colegilor/profesorilor;</li> <li>•el/ea își poreclește/jignește/insultă/umilește/terorizează colegii;</li> <li>•el/ea își sâcâie/jignește/insultă profesorii</li> <li>•he/she strikes/hurts/hits his/her classmates</li> </ul>
15	<b>Anxietate școlară</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•el/ea manifestă simptome fizice/dureri fizice asociate cu probleme școlare;</li> <li>•el/ea dezvoltă sentimente nerealiste de frică față de mediul școlar;</li> <li>•el/ea arată repulsie față de școală/teamă de a se duce la școală.</li> </ul>

## 3.2 Pragurile de risc ale indicatorilor sistemului de avertizare timpurie A.C.C.E.S.S.

Pragul unui risc este folosit pentru a stabili o anumită valoare. Aceasta valoare reprezintă un comportament specific cu risc AȘT. În alte cuvinte, ne arată când un anumit comportament reprezintă o amenințare sau când acesta devine un prim semn al abandonului școlar timpuriu.

Pentru fiecare dintre indicatorii sistemului de avertizare timpurie A.C.C.E.S.S. s-au stabilit următoarele lucruri:



1) Intervalul/ Intervalele de timp legat de:

- ✓ detectare. De exemplu: absenteismul/ întârzierile trebuie să fie detectate zilnic; rezultatele școlare/ notele trebuie detectate în funcție de intervalul de timp la care au loc activitățile de evaluare, în timp ce comportamentele agresive au un interval de timp mult mai scurt;
- ✓ calculare/măsurare: este intervalul maxim de timp de măsurare a pragului de risc. După cum se poate observa mai jos în matricea detaliată a pragurilor de risc, există 4 intervale: 30 de zile, 60 de zile, 1 săptămână; 90 de zile (doar în cazul dezangajării față de activitățile extracurriculare). Asta înseamnă că pragul de risc va fi atins dacă un comportament inadecvat se va repeta la intervalul maxim de timp respectiv; evident, acesta poate fi atins și înainte de intervalul maxim.

2) Pragul/ Pragurile de risc, care stabilesc în ce măsură (frecvență și intensitate) se manifestă un anumit comportament poate reprezenta un semn timpuriu de AȘT.

- frecvența se referă la numărul de repetări ale comportamentului;
- intensitatea se referă la manifestarea comportamentului la aceeași materie de studiu.

Au fost stabilite două praguri de risc:

- ✓ primul se referă la atingerea pragului;
- ✓ al doilea se referă la apropierea de acesta, în general „o dată (sau de două ori) înainte” de a-l atinge.

Dupa criteriul de „intensitate”, pragurile de risc sunt:

- referitor la toate materiile de studiu sau la aceeași: justificată/ plecare mai devreme justificată;
- Întârziere justificată/ plecare mai devreme justificată
- Rezultate școlare/ note nesatisfăcătoare;
- Dezangajare față de școală;
- Dificultăți de învățare;
- Stimă de sine scăzută.
- Referitor doar la toate materiile de studiu:
- Absență justificată;
- Absență nejustificată;



- Întârziere

- Acțiuni/ Note disciplinare;
- Dezangajare extracurriculară;
- Comportamente relaționale nesatisfăcătoare (abilități de relaționare);
- Probleme personale;
- Deviații comportamentale;
- Comportamente agresive;
- Anxietate școlară



Se stabilesc aceleași praguri de risc pentru fiecare indicator, cu excepția „rezultatelor școlare/ notelor nesatisfăcătoare” deoarece țările implicate în proiectul A.C.C.E.S.S. au sisteme diferite de evaluare a elevilor (vezi **tabelul 2**). Acest lucru înseamnă că s-a realizat o comparație a tuturor intervalelor de notare pentru utilizarea acelorași criterii de stabilire a pragurilor de risc și pentru standardizarea valorilor. Criteriile utilizate sunt:

- 1) „note nesatisfăcătoare/ satisfăcătoare”, indiferent dacă elevul a trecut sau nu;
- 2) „notă extrem de nesatisfăcătoare” (roșu) sau „notă nesatisfăcătoare” (galben).



**Tabel 3.2.1: Sistemele de evaluare a elevilor de liceu (în Italia; România; Lituania; Portugalia)**

Note		ITALIA ROMÂNIA		LITUANIA		PORTUGALIA		
						Note		
6	satisfăcător	Admis		Admis		50-70%	Admis	
5	destul de satisfăcător	Respins		Respins		20-49%		
4	slab					0-19%	Respins	
3	rău							
2	foarte rău							
1	nu a răspuns, sarcină neefectuată							

Structura sistemului de avertizare timpurie este bazată pe legătura dintre indicatori (și descriptori), detalierile pragurilor de risc (legate de intensitatea și frecvența comportamentelor), și măsurarea celor două nivele de risc („aproape de pragul de risc”; „prag de risc atins”).

Urmatoarea matrice arată această structură.

**TabEl 3.2.2: SISTEM MATRICEA PRAGURILOR DE RISC A SISTEMULUI DE AVERTIZARE A.C.C.E.S.S.**

INDICATORI	DESCRIEREA PRAGURILOR DE RISC		
		Atins 	Apropiere 
Absență justificată	-	de 6 ori în 30 de zile	de 5 ori în 30 de zile
Ansență nejustificată	-	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile
Întârziere justificată/ plecare mai devreme justificată	• Dacă la diferite materii de studiu	de 4 ori în 30 de zile	de 3 ori în 30 de zile
	• Dacă la aceeași materie de studiu	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile
Întârziere nejustificată/ plecare mai devreme nejustificată Acțiuni/note disciplinare	• Dacă la diferite materii de studiu	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile
	• Dacă la aceeași materie de studiu	de 2 ori în 30 de zile	
Rezultate școlare/ Note nesatisfăcătoare	• Dacă la diferite materii de studiu	4 note nesatisfăcătoare (sub 6) în 30 de zile	3 note nesatisfăcătoare (sub 6) în 30 de zile
	• Dacă la aceeași materie de studiu	2 note nesatisfăcătoare (sub 6) în 60 de zile <b>(criteriul mediei notelor nesatisfăcătoare)</b>	
Rezultate școlare/ Note nesatisfăcătoare	<b>ITALIA AND ROMÂNIA</b>		
		media notelor nesatisfăcătoare <5 în 60 de zile	media notelor nesatisfăcătoare ≥ 5 (sub 6), în 60 de zile
	<b>PORTUGALIA</b>		

		media notelor nesatisfăcătoare < 20% în 60 de zile	media notelor nesatisfăcătoare ≥ 20% (sub 50%) în 60 de zile
		<b>LITUANIA</b>	
		media notelor nesatisfăcătoare <4 în 60 de zile	media notelor nesatisfăcătoare ≥ 4 (sub 6) în 60 de zile
<b>Acțiuni/ note disciplinare</b>	• Măsurile ușoare	de 3 ori în 60 de zile	de 2 ori în 60 de zile
	• Măsurile serioase	de 2 ori în 60 de zile	1 dată în 60 de zile
<b>Dezangajare față de școală</b>	• Unul sau mai multe comportamente asociate cu dezangajarea față de școală (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la aceeași materie de studiu	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile
	• Unul sau mai multe comportamente asociate cu dezangajarea față de școală (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la materii de studiu diferite	de 4 ori în 30 de zile	de 3 ori în 30 de zile
<b>Dezangajare extracurriculară</b>	• Comportament asociat cu dezangajarea extracurriculară (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la diferite materii de studiu	de 3 ori în 90 de zile	–
<b>Dificultăți de învățare</b>	• Unul sau mai multe comportamente asociate cu dificultăți de învățare (vezi descriptorii aferenți) se	de 5 ori în 30 de zile	de 3 ori în 30 de zile

	manifestă la aceeași materie de studiu		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unul sau mai multe comportamente asociate cu dificultăți de învățare (vezi descriptorii aferenți) se manifesta la materii de studiu diferite</li> </ul>	de 6 ori în 30 de zile	de 4 ori în 30 de zile
<b>Comportamente relaționale nesatisfăcătoare (abilități de relaționare)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unul sau mai multe comportamente asociate cu slaba relaționare (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la diferite materii de studiu</li> </ul>	de 5 ori în 30 de zile	de 3 ori în 30 de zile
<b>Stimă de sine scăzută</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dacă la materii de studiu diferite</li> </ul>	de 5 ori în 30 de zile	de 3 ori în 30 de zile
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dacă la aceeași materie</li> </ul>	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile
<b>Probleme personale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unul sau mai multe comportamente asociate cu probleme personale (vezi descriptorii aferenți) se manifestă/ este raportat de elev la diferite materii de studiu</li> </ul>	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile
<b>Deviații comportamentale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unul sau mai multe comportamente școlare asociate cu devierile comportamentale (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la diferite materii de studiu</li> </ul>	de 3 ori în 30 de zile	de 2 ori în 30 de zile



<b>Comportamente agresive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unul sau mai multe comportamente asociate cu agresivitatea (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la mai multe materii de studiu</li> </ul>	de 2 ori pe săptămână	1 dată pe săptămână
<b>Anxietate școlară</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unul sau mai multe comportamente asociate cu agresivitatea (vezi descriptorii aferenți) se manifestă la diferite materii de studiu</li> </ul>	de 3 ori pe săptămână	de 2 ori pe săptămână

### 3.3 Procesele de avertizare timpurie și persoanele implicate

Dezvoltarea sistemului de avertizare timpurie a dus la sistematizarea și standardizarea proceselor de monitorizare.

Principalele procese sunt:

- 1) Detectarea comportamentelor de risc AȘT;
- 2) Introducerea de date
- 3) Procesarea de date
- 4) Activarea programului de Intervenție



Monitorizarea este coordonată de Mentor și realizată prin colaborarea cu toți profesorii clasei. Se implementează prin utilizarea aplicației dezvoltate.

În fiecare stadiu din proces sarcinile și responsabilitățile se atribuie astfel:

Toți profesorii clasei și Mentorul (dacă el/ea predă la acea clasă) sunt responsabili de:

- Observarea comportamentului elevului și colectarea datelor asociate cu indicatorii;
- Introducerea datelor în aplicație.

Mentorul este responsabil de:

- crearea clasei virtuale în aplicație, prin introducerea numelor elevilor;
- coordonarea întregii faze de monitorizare, asigurându-se că datele sunt introduse la timp;
- dacă unul sau mai multe praguri de risc sunt atinse, de includerea elevului în programul de intervenție;
- raportarea în aplicație a includerii elevului în programul de intervenție, pentru a se asigura că sistemele sunt actualizate și toți profesorii sunt la curent cu progresul intervenției.



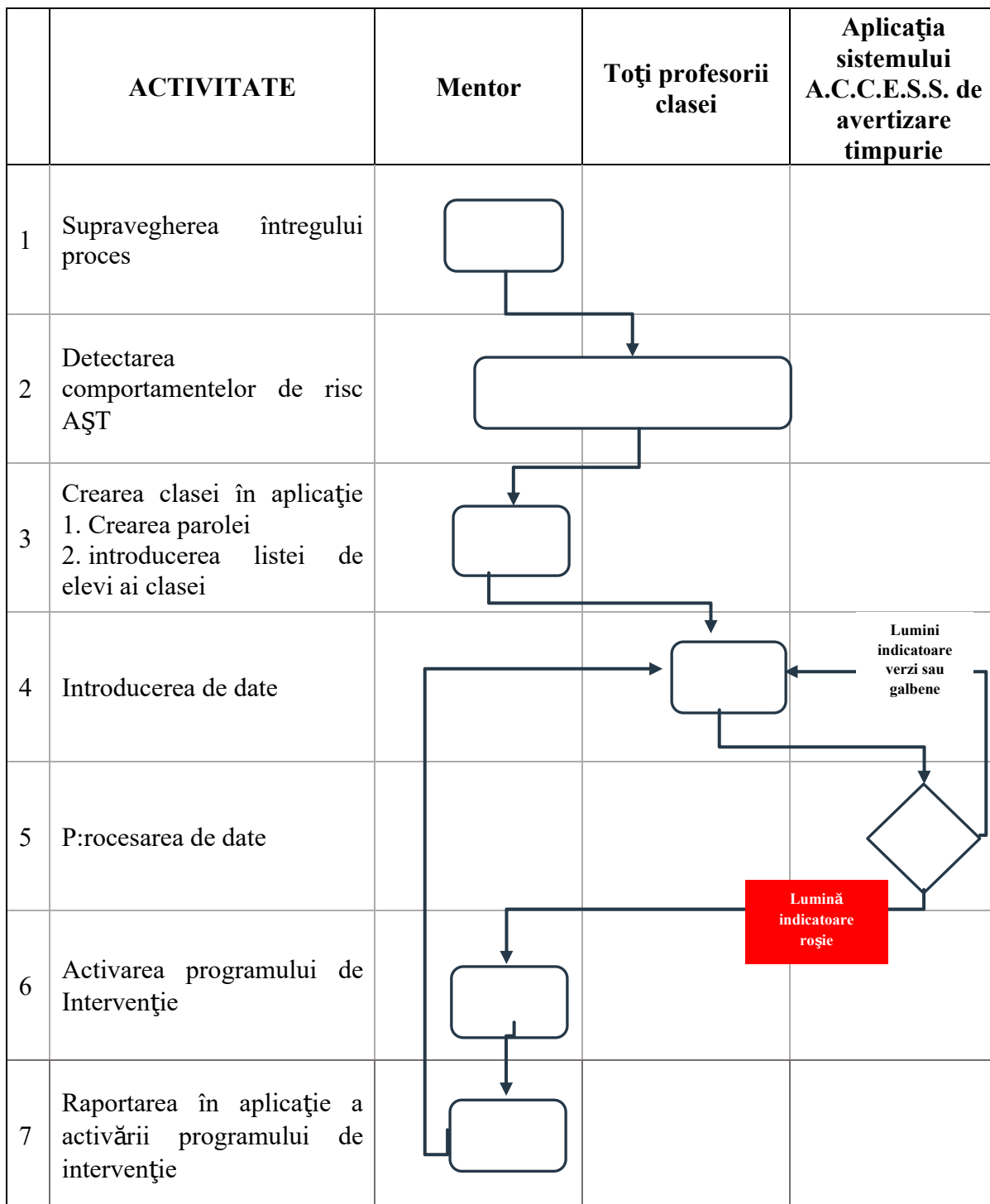
Datele procesate de aplicație pot duce la două rezultate:

- 1) elevul a atins pragul de risc (pentru 1 sau mai mulți indicatori/ comportamente) și trebuie susținut;
- 2) elevul nu are nevoie de suport.

În ambele cazuri faza de monitorizare este continuă (de asemenea, elevul susținut continuă să fie monitorizat atât în ceea ce privește indicatorii specifici pentru care este deja susținut, cât și toți ceilalți indicatori).

O schemă care descrie principalele procese este prezentată mai jos.

**Figura 3.3.1 : Schema proceselor. Procesele de avertizare timpurie**



## 3.4 Aplicația de monitorizare A.C.C.E.S.S.

Pentru sistemul de monitorizare am creat aplicația „Sistemul de Avertizare A.C.C.E.S.S.”

(A.C.C.E.S.S Warning System). Este un program care permite înregistrarea datelor și, pe baza indicatorilor și a pragurilor de risc mai sus menționate, informarea în legătură cu situațiile de risc AȘT. Aplicația este:

- **dinamică**, funcțională pentru procesul de monitorizare continuă. Aplicația dă o imagine a situației actualizată la momentul la care utilizatorul o deschide. În alte cuvinte, aplicația se adaptează momentului în funcție de fiecare interval de timp fixat pentru fiecare dintre pragurile de risc.
- **Interactivă**, din moment ce unele funcții pot fi activate doar de:
  - o mentor (de exemplu introducerea datelor despre elevul inclus în programul de intervenție);
  - o în anumite circumstanțe (de exemplu introducerea datelor prin care se atinge pragul de risc)



Datele introduse vor fi criptate și stocate pe un spațiu virtual dedicat din website-ul proiectului (<http://projectaccess.eu/>) de unde se va putea downloada aplicația. Este disponibilă în engleză și în limbile partenerilor de proiect (italiană, lituaniană, portugheză și română).

La prima logare este necesară:

### 1. Setarea limbii

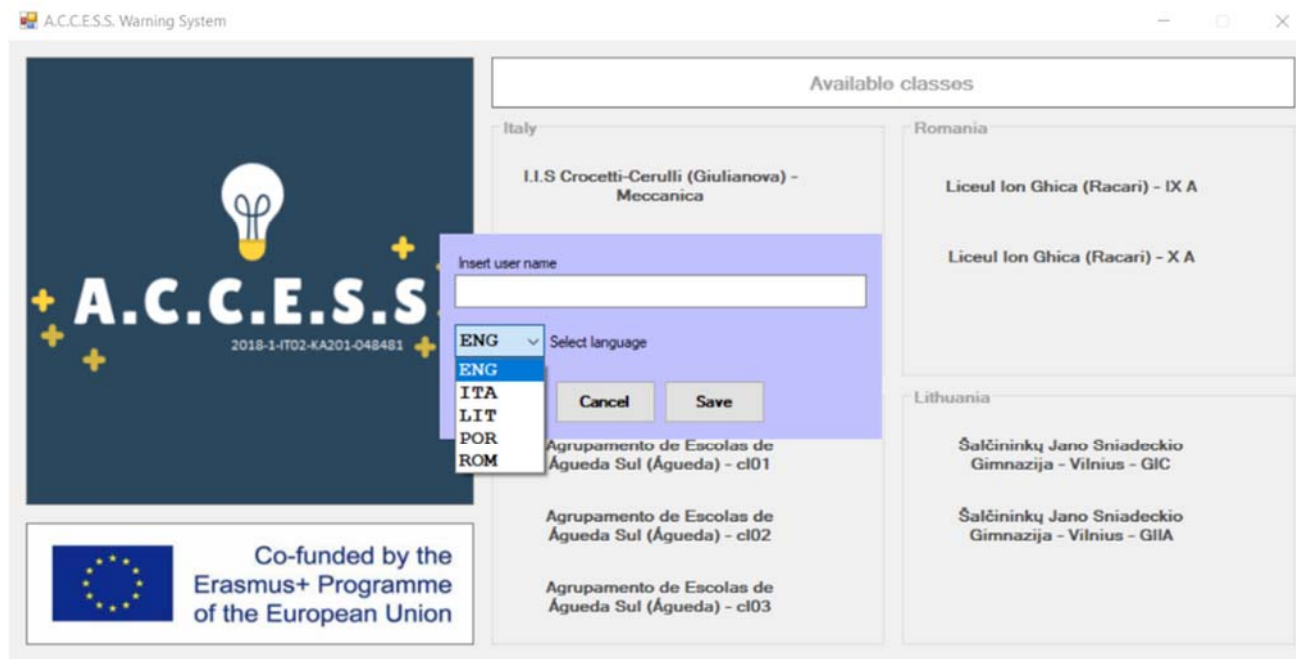
Limba trebuie aleasă dintre cele puse la dispoziție la prima logare, iar mai apoi sistemul e operare o va ține minte pentru cele ulterioare. Aplicația va fi disponibilă în întregime în limba respectivă (indicatori/descriptori și toate funcțiile). Și datele vor fi stocate tot în limba aleasă.

În caz că limba trebuie schimbată ulterior, mentorii și profesorii clasei au posibilitatea de a o schimba din folderul „lang” (în cazul schimbării limbii, datele stocate vor rămâne disponibile în limba utilizată anterior).

### 2. Completarea numelui de utilizator

Având în vedere că aplicația a fost gândită ca un instrument cooperativ unde mentorul și toți profesorii clasei lucrează simultan sau asincron, trebuie introduse numele diferiților utilizatori. Numele trebuie introdus doar la prima logare, apoi este memorat (dacă utilizatorul se loghează mereu de pe același dispozitiv, el/ea nu va mai trebui să își introducă numele).

Figura 3.4.1



### 3. Selectarea clasei experimentale și introducerea parolei

Parola va fi generată autonom de către fiecare consiliu al clasei care va fi monitorizată. Sunt 10 clase de test în A.C.C.E.S.S. (3 în Italia și Portugalia; 2 în Lituania și România).

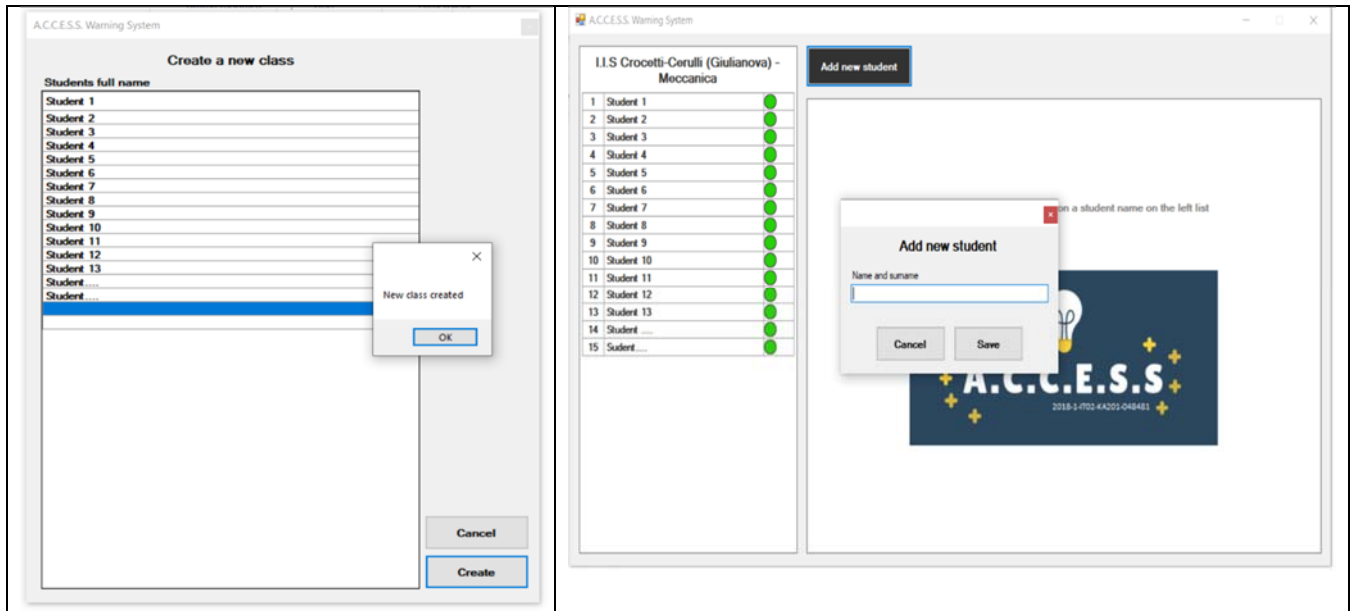
Figura 3.4.2



Mentorul va fi responsabil de crearea clasei digitale prin introducerea numelor elevilor. Lista elevilor poate fi actualizată dacă pe parcursul anului școlar se transferă un elev nou în clasă (prin apăsarea butonului „Aadaugă elev nou”).

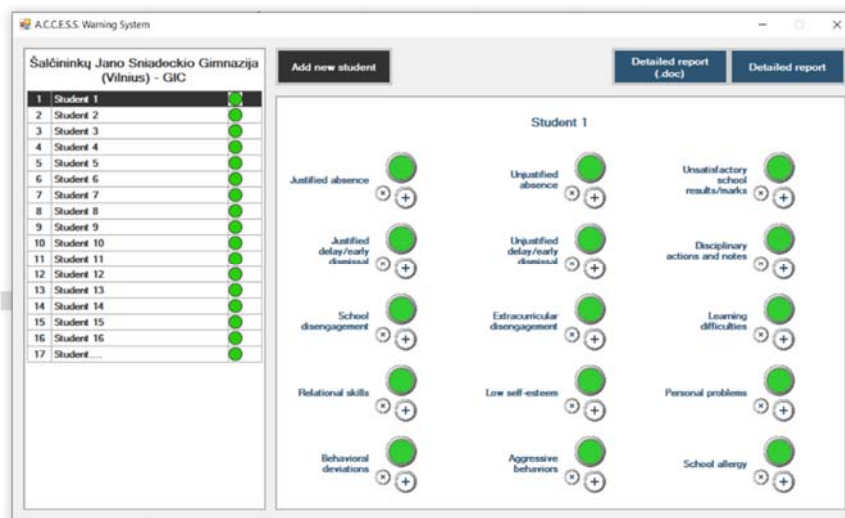
Figura 3.4.3

Figura 3.4. 4



Pentru fiecare elev se poate vedea un tablou de comană cu indicatorii de risc AȘT care trebuie monitorizați, asociați cu diferitele comportamente. Profesorii din consiliul clasei (și Mentorul, în caz că predă la clasa respectivă) trebuie să le raporteze în sistem pe baza comportamentelor pe care aceștia le observă.

Figura 3.4. 5



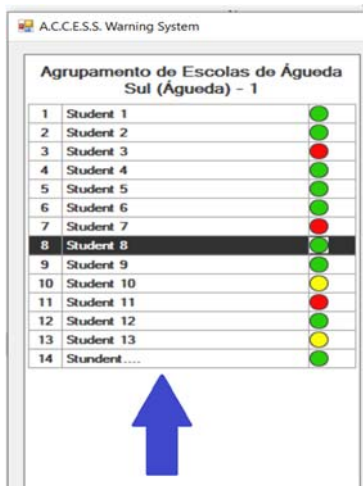
Criteriile pentru introducerea datelor sunt doar „doar dacă evenimentul/comportamentul de risc se manifestă”. În acest fel vrem să dezvoltăm o utilizare inteligentă și punctuală a aplicației, prin evitarea creșterii volumului de muncă pentru Mentori și profesori. Datele trebuie introduse prin tasta „+”, și, în caz de introducere eronată, pot fi șterse cu tasta „X”.

Situațiile elevilor vor fi monitorizate prin luminile indicatoare conectate la un nivel dual de avertizare;

- lumină roșie dacă pragul de risc a fost atins;
- lumină galbenă dacă comportamentele de risc se apropie de prag;

Lumina verde înseamnă că nu au fost raportate/introduse comportamente de risc, sau că acestea sunt departe de pragurile de avertizare duală.

Figura 3.4. 6



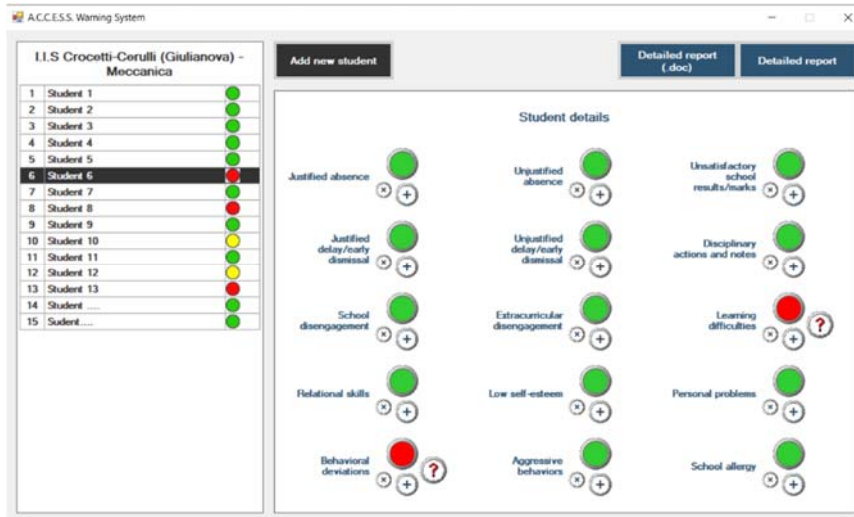
Lumina roșie se aprinde când cel puțin 1 indicator a atins pragul de risc. Lumina galbenă se aprinde când cel puțin 1 indicator este aproape de pragul de risc. Pentru a ști **situația detaliată a fiecărui elev în parte** în ceea ce privește comportamentele monitorizate, vă rugăm să apăsați pe numele elevului respectiv și să deschideți tabloul de comandă personal.

Când apare lumina roșie pot apărea diferite situații. De exemplu:

✓ **Situația 1: mai mult de 1 indicator roșu aprins**

În următoarea imagine, de exemplu, dând click pe numele Elevului 6 observăm că el/ea a atins pragul de risc în ceea ce privește comportamente legate de doi indicatori: „dificultăți de învățare” și „deviații comportamentale”.

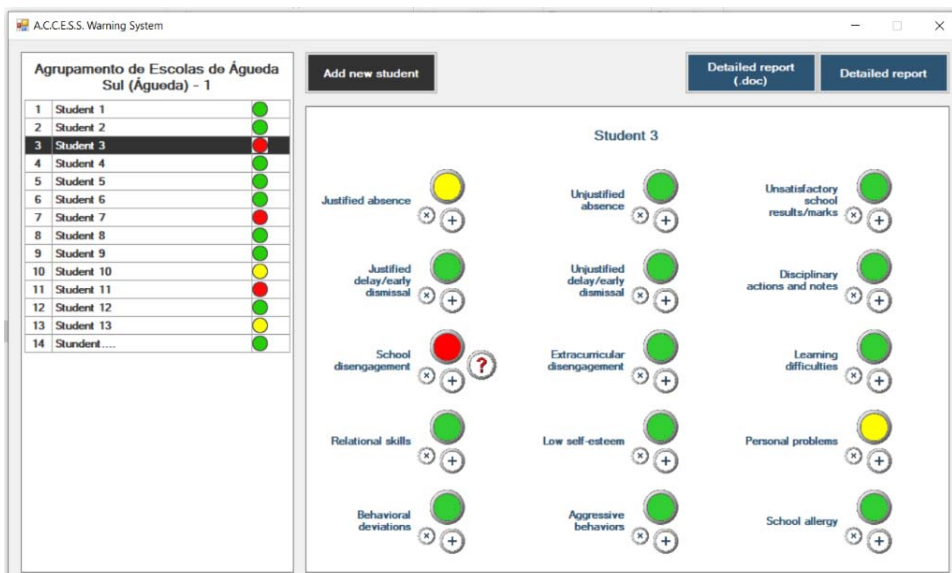
Figura 3.4.7



✓ **Situația 2 : 1 indicator roșu și alți indicatori galbeni**

În imaginea de mai jos, de exemplu, dând click pe numele Elevului 3 observăm că el/ea a atins pragul de risc în ceea ce privește comportamente legate de indicatorul „dezangajare față de școală”. Mai mult, el/ea este aproape de pragul de risc atât în ceea ce privește numărul de absențe justificate, cât și de „probleme personale”.

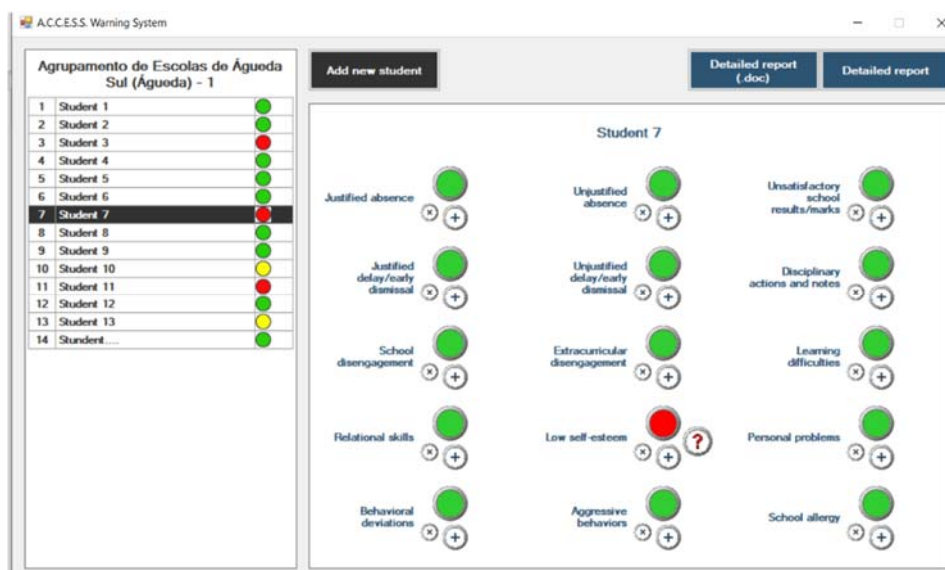
Figura 3.4.8



✓ **Situația 3: doar 1 indicator roșu**

Pe tabloul de comandă al Elevului 7, putem observa că a fost atins pragul e risc doar în ceea ce privește „stima de sine scăzută”. Pentru celelalte comportamente de risc monitorizate nu vedem situații problematice deocamdată.

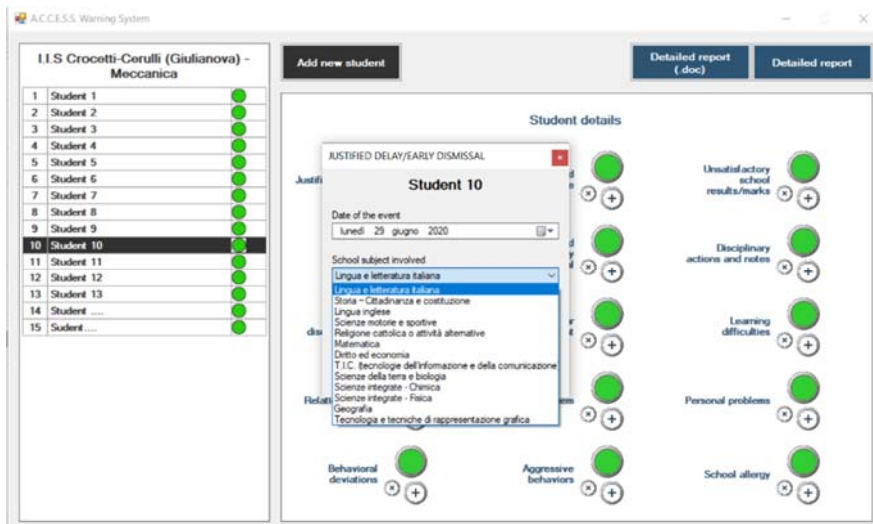
Figura 3.4.9



Pentru comportamente legate de indicatori simpli, trebuie introduse date (absențe justificate/nejustificate) și *materia de studiu* respectivă (în cazul întârzierilor/plecărilor justificate sau nejustificate).

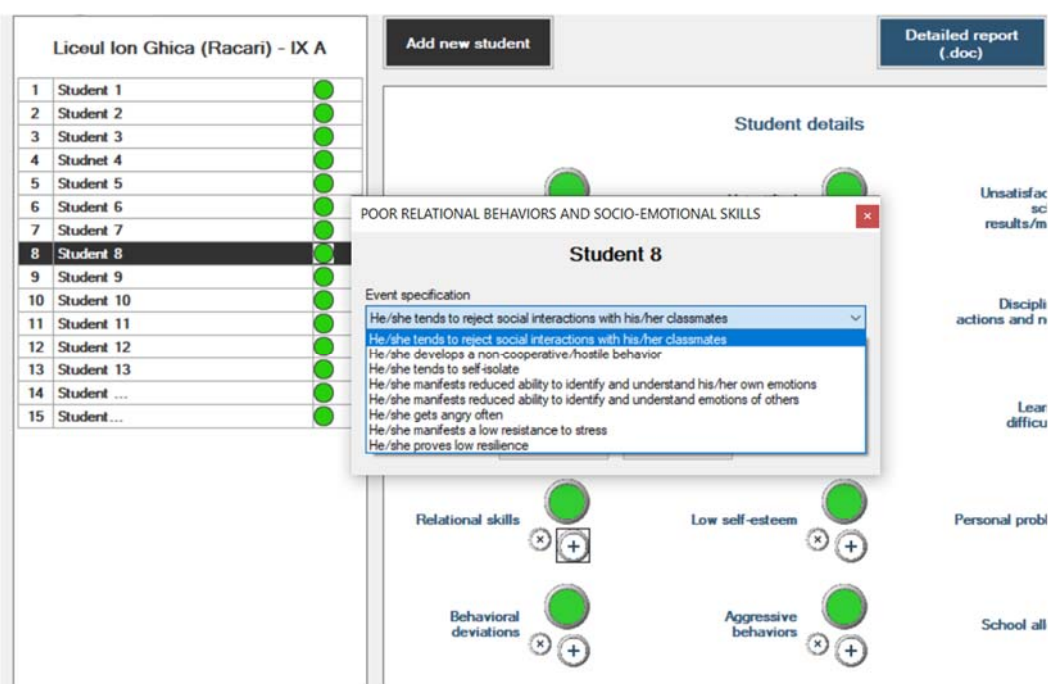
Figura 3.4.10





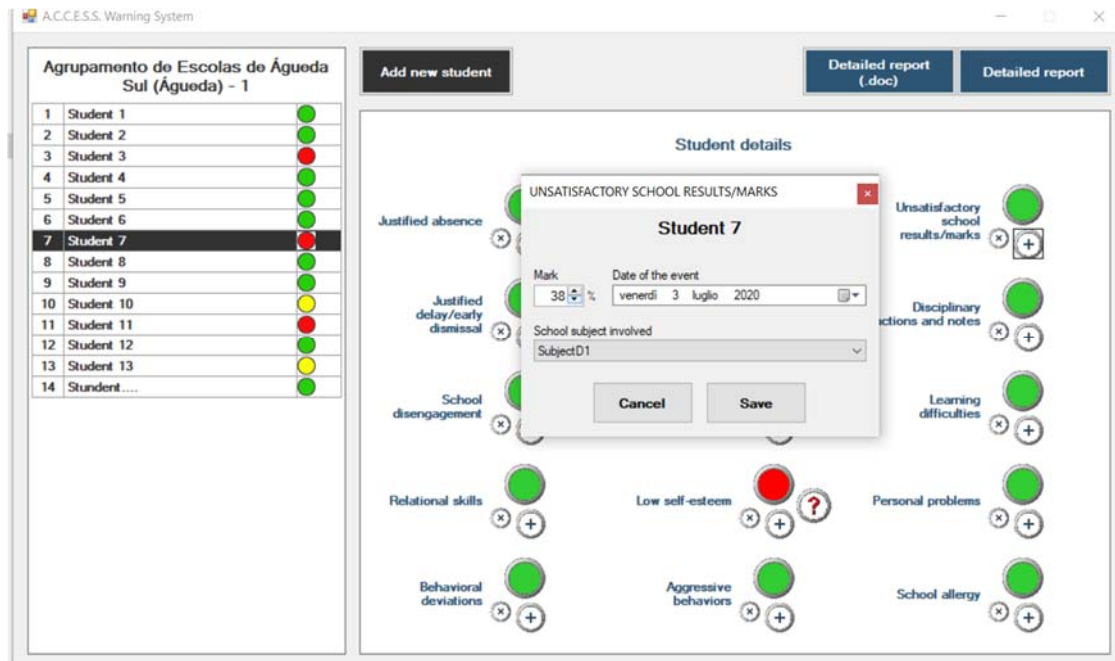
Pentru toți ceilalți indicatori (așa numiți indicatori „complexi”, puteți introduce tipul de comportament specific manifestat (descriptorul) prin tasta „specificare eveniment”. De exemplu, în ceea ce privește „comportamente relaționale nesatisfăcătoare”, puteți introduce descriptorul comportamentului detectat de către profesor.

Figura 3.4.11



Datele legate de rezultate/note nesatisfăcătoare vor fi înregistrate pe baza sistemului de evaluare a elevilor din liceul respectiv. Pentru Portugalia, după cum am menționat deja, intervalul de note nesatisfăcătoare este de la 0% la 49%.

Figura 3.4.12



Pentru Lituania, România și Italia, intervalul de note nesatisfăcătoare este de la 1 la 5,75 (chiar dacă pragurile de risc sunt diferite, în funcție de sistemul de evaluare național, după cum am specificat mai sus).

Figura 3.4.13

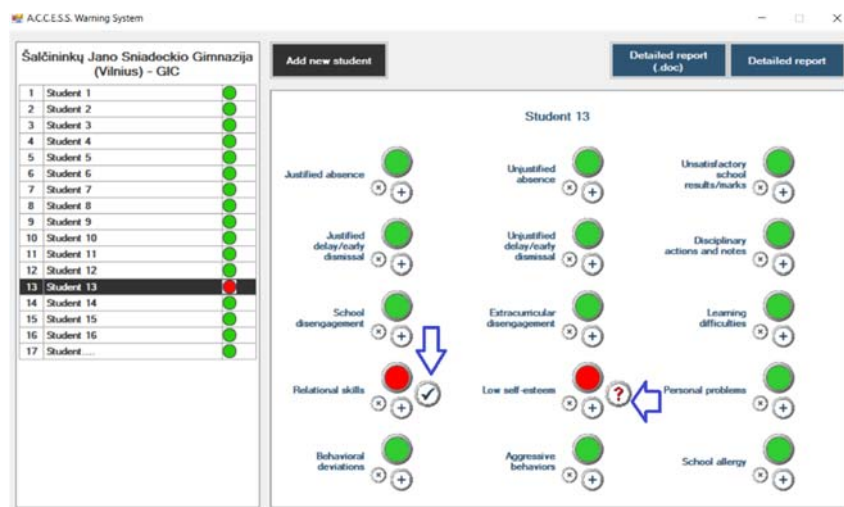


Pentru comportamentele care ating pragul de risc, proiectul A.C.C.E.S.S., după cum am menționat mai sus, se așteaptă ca elevii să fie incluși în programul de intervenție. Astfel, în tabloul de comandă al elevului va fi activat simbolul „semn de întrebare (?)” la fiecare dintre comportamentele pentru care s-a atins pragul de risc (lumină roșie aprinsă). Acest simbol înseamnă că trebuie activată direcția corespunzătoare tipului de comportament de risc.

Lumina mai sus menționată trebuie dezactivată de către Mentor doar în momentul în care direcția de suport a fost activată. În acel moment, va apărea simbolul „bifat (√)” și acesta înseamnă că elevul a fost inclus în programul de intervenție pentru respectivul comportament de risc.

Informația conform căreia elevul a fost inclus în programul de susținere va fi vizibilă întregului consiliu al clasei, deoarece lumina va rămâne pe tabloul de comandă. Aceste date sunt deosebit de importante pentru detectarea unor potențiale comportamente repetitive.

Figura 3.4.14



Deoarece tabloul de comandă a fost gândit ca un instrument dinamic (luând în considerare scopul său de a monitoriza și raporta rapid comportamente de risc AȘT), el se actualizează automat la expirarea intervalului de timp asociat cu fiecare dintre pragurile de risc. Cu alte cuvinte, când intervalul de timp specificat pentru fiecare prag expiră, indicatorii revin la situația inițială. Pentru a salva toate datele introduse, și astfel a păstra întregul parcurs monitorizat al elevului, se poate verifica Raportul detaliat al elevului.

Raportul poate fi doar vizualizat (Raport Detaliat), sau poate fi descărcat (RaportDetaliat.doc) și va fi salvat automat în folderul „Rapoarte” (asociat aplicației) cu numele elevului și data (și ora) salvării.

În raport se regăsesc următoarele date:

- legate de situația actuală a elevului:
  1. toate comportamentele raportate, ordonate după eveniment și dată (de la cele mai recente la cele mai vechi)
  2. cuvântul „avertisment” corespunzând acelor indicatori pentru care pragul de risc a fost atins (la aprinderea luminii roșii) și care sunt încă în acel regim;
- legate de parcursul anterior al elevului:
  3. simbolul grafic „semn de întrebare roșu (?)” pentru acei indicatori în legătură cu care s-a atins pragul de risc și care nu mai au acel regim, cu detalii privind data;
  4. simbolul „bifat (✓)” dacă elevul a fost inclus în programul de suport.

Aceste ultime două elemente sunt foarte importante pentru recreerea întregii istorii a elevului și pentru evaluarea diferitelor situații pe baza parcursului anterior.

Figura 3.4.15



## 4. Programul de intervenție: direcții de suport

### 4.1 Ce este programul de intervenție și cum funcționează

Programul de intervenție are ca scop implementarea strategiilor de suport care se adresează elevilor care au fost semnalati, în faza de monitorizare, din cauza unui sau a mai multor comportamente cu risc AȘT.

Programul este format din direcții de suport targetate pentru reducerea factorilor de risc care compromit cariera elevului, și pentru întărirea factorilor de protecție. Direcția de suport pusă la dispoziție de către mentor este implementată prin întâlniri regulate cu elevul. După cum am menționat

mai sus, raportul Mentor-elevi este de 1 la 4 (1 Mentor pentru fiecare 4 elevi susținuți). Suportul este în principal individual și are loc în afara orelor de curs. În unele cazuri, poate avea loc și la clasă, în timpul orelor, sau în grupuri mici de elevi (de exemplu, în cazul aceluiași tip de comportament de risc).

Începând de la o evaluare individualizată a riscului, pe baza datelor monitorizate, programul pune la dispoziție un sistem de suport diversificat bazat pe comportamente specifice (indicatori/


descriptori).

Programul de intervenție este:

1. **bazat pe dovezi**, deoarece presupune informații cât de se poate de clare despre modalitățile în care a apărut comportamentul de risc în cazul fiecărui elev. Astfel, încearcă să depășească abordarea generică a înțelegerii și interpretării problemei/riscului;
2. **ghidat de decizii luate pe baza datelor**, din moment ce Mentorul decide direcția de suport pe care să o urmeze elevul, conform datelor colectate. Cu acest scop, au fost dezvoltate ghiduri pentru Mentori în legătură cu fiecare comportament de risc (și fiecare caracteristică a acestora). Ghidurile îl conduc pe Mentor spre luarea unor decizii informate despre cum să îi susțină pe elevii cu risc.
3. **implementat prin direcții individualizate de suport**, deoarece, pe parcursul dezvoltării ghidurilor, s-a avut în vedere utilizarea și adaptarea acestora la caracteristicile elevilor. Fiecare ghid pune la dispoziție diferite acțiuni care fac strategia adaptabilă tipului de elev. Am încercat de asemenea să asigurăm instrumente flexibile înclinațiilor mentorilor pentru că, după cum se știe, o intervenție de succes – mai ales în domeniul educațional – este strâns legată de abilitățile și atitudinile profesionale și personale ale profesorului/ mentorului (în proiectul A.C.C.E.S.S. se asigură și formarea Mentorului).




Pe ce tip de intervenție se bazează programul?

✓ pozitivă și centrată pe elev; cu accent pe promovarea factorilor de protecție AȘT (stimă de sine; motivație de a învăța; implicare școlară și extracurriculară; autoreglarea procesului de învățare; relaționarea cu colegii și profesorii; succesul în procesul de învățare etc.) 



✓ proactivă, funcționând pe baza: implicării elevului, definirea unui plan de acțiune și a implicării în sarcinile presupuse, responsabilizarea elevului cu privire la propriul succes școlar; control intern asupra realizărilor școlare și personale;

✓ multidimensională: chiar dacă pune accentul pe aspecte școlare, activează resurse pentru a face față altor tipuri de dificultăți (cum ar fi cele medicale/ psihologice/ de familie/ de natură economică, etc.), strâns legate de starea de bine a elevului. În acest sens, proiectul A.C.C.E.S.S. înființează, în fiecare școală implicată, COMITETUL DE COORDONARE A SISTEMULUI A.C.C.E.S.S., o echipă multidisciplinară responsabilă de intervenția asupra unor probleme care presupun colaborarea rețelei școlare teritoriale (vezi paragraful 3.2). 

Principalele scopuri ale programului sunt:

- să răspundă în mod regulat la nevoile de susținere ale elevilor identificați ca fiind cu risc;
- să facă față și să rezolve probleme asociate eșecului școlar prin ajutorarea elevului să își seteze obiective realiste și concrete (plan de acțiune).

Planul de intervenție este organizat în următoarele faze:

➤ Start

1. Începerea unui dialog cu elevul și părinții acestuia;

➤ Implementarea direcției de suport

2. axarea pe comportamentul elevilor cu risc (legat de indicatorii colectați în faza de monitorizare)

3. hotărârea unui plan de acțiune împreună cu elevul

4. implementarea planului de acțiune;

➤ Evaluare

5. Evaluarea direcțiilor de suport și a progresului elevului

Fiecare fază are obiective generale și specifice, în funcție de personale implicate. Următorul tabel le rezumă.

**Tabel 4.1.1: Fazele programului de intervenție**

SCOPURI GENERALE	PERSOANE IMPLICATE DE MENTOR	OBIECTIVE PENTRU FIECARE PERSOANĂ IMPLICATĂ
<b>Faza 1: începerea unui dialog cu elevul și părinții</b>		
<input type="checkbox"/> Să se cunoască mai bine unii pe ceilalți/ să stabilească roluri;  <input type="checkbox"/> Să prezinte programul	Elev	<input type="checkbox"/> să știe; <input type="checkbox"/> să informeze; <input type="checkbox"/> să încurajeze participarea
	Părinți	<input type="checkbox"/> să informeze; <input type="checkbox"/> să colaboreze; <input type="checkbox"/> să motiveze
	Profesorii clasei	<input type="checkbox"/> să coopereze și să împărtășească
	Specialiști școlari (interni)	<input type="checkbox"/> să responsabilizeze; <input type="checkbox"/> să crească încrederea; <input type="checkbox"/> să sensibilizeze
<b>IMPLEMENTAREA DIRECȚIEI DE SUPORT</b>		
<b>Faza 2: Axarea pe comportamentul elevului cu risc</b>		
<input type="checkbox"/> Să înțeleagă motivul comportamentului neorespunzător	Elev	<input type="checkbox"/> Să îl facă pe elev conștient <input type="checkbox"/> Să asculte ce are de spus elevul <input type="checkbox"/> Construirea unei viziuni comune asupra punctelor sale slabe (comportamente neadecvate/ factori de risc) și asupra celor tari (resurse ale elevului pe care deja le are la dispoziție sau pe care le poate dezvolta/ factori de protecție)
	Profesorii clasei	<input type="checkbox"/> Să informeze/ să pună în comun acțiuni și strategii deja implementate
<b>Faza 3: hotărârea unui plan de acțiune împreună cu elevul</b>		
<input type="checkbox"/> Să se ocupe de comportamentul de risc  <input type="checkbox"/> Să fixeze scopurile/ rezultatele/ termene limită ale elevului	Elev	<input type="checkbox"/> Să încurajeze abilitățile de conducere și autonomie ale elevului în propriul proces de învățare <input type="checkbox"/> Acordarea încrederii/ să îi spui elevului că ai încredere în el <input type="checkbox"/> Motivare
	Părinți	<input type="checkbox"/> Responsabilizarea în ceea ce privește rolul pe care îl au în parcursul fiului/ fiicei lor
	Profesorii clasei / Specialiști școlari (interni)	<input type="checkbox"/> Cooperare/ împărtășire

<input type="checkbox"/> Să împărtășească sarcini și responsabilități		
<b>Faza 4: implementarea planului de acțiune</b>		
<input type="checkbox"/> Să depășească comportamentul de risc <input type="checkbox"/> Să rezolve problema	Elev	<input type="checkbox"/> Întărirea factorilor pozitivi <input type="checkbox"/> Promovarea strategiilor pozitive prin care elevul poate face față situației
	Părinți	<input type="checkbox"/> Activarea lor
	Profesorii clasei / Specialiști școlari	<input type="checkbox"/> Utilizarea unei abordări integrate și coerente
	Specialiști externi (aparținând Comitetului de Coordonare A.C.C.E.S.S. sau nu)	<input type="checkbox"/> Activarea unor resurse în plus pentru a face față problemelor de ordin medical/ economic/ psihologic
<b>Faza 5: Evaluare</b>		
<input type="checkbox"/> Să evalueze programul de suport cu scopul de a-l îmbunătăți	Elev	Să asculte ce are de spus elevul (CHESTIONARUL ELEVULUI_EVALUARE PROGRAM INTERVENTIE A.C.C.E.S.S.)
<input type="checkbox"/> Să evalueze rezultatele	Elev	autoevaluare
	Mentor	Evaluarea progresului făcut de elev
	Profesorii clasei	
<input type="checkbox"/> Să evalueze factorii de risc în scădere și factorii de protecție în creștere pentru măsurarea impactului	Toată lumea	Evaluarea impactului programului În proiectul A.C.C.E.S.S. va fi implementat un studiu asupra impactului acolo unde vor lua parte atât clase pilot, cât și clase de control.



## 4.2 Cum să implici elevul (faza 1)

Prima fază presupune includerea elevului în direcția/direcțiile de suport. Este primul contact și este un moment important pentru trezirea interesului elevului și a familiei acestuia. Câteva sfaturi utile pentru mentor...

### Sfaturi pentru Mentor:

#### *Cu elevul*



✓ Arată elevului raportul său detaliat (poate fi descărcat din aplicația de monitorizare) pentru a-l determina să reflecteze și să conștientizeze situația.

Este de preferat să nu faci judecăți de valoare (bine, rău, mai bine ca..., mai rău ca...) pentru a înțelege punctul de vedere al elevului.

Uneori, într-adevăr, comportamentul de risc poate să nu fie perceput astfel de către elev și este important să înțelegem ce crede el/ea despre asta.

- ✓ Întreabă-l pe elev dacă s-ar simți mai bine (stare de bine/satisfacție crescută) abordând unele aspecte

Uneori, reticenta de a se schimba nu vine dintr-o lipsă de interes/ voință, ci din nerealizare faptului că ceva trebuie schimbat sau că această schimbare poate avea loc.

- ✓ Analizează împreună cu el/ea posibilele avantaje și dezavantaje ale schimbării.

Încrederea și angajamentul de a face o schimbare (o schimbare majoră) este legată de abilitatea elevului de a vedea cât mai bine beneficii concrete și imediate.

- ✓ Prezintă-i direcția de suport pe care școala i-o pune la dispoziție.
- ✓ Prezintă-i planul de intervenție.
- ✓ Programează următoarea întâlnire operațională, dacă el/ea acceptă să participe
- ✓ Întreabă-l dacă este disponibil pentru o întâlnire ulterioară, dacă până acum nu a acceptat să participe



#### *Cu părinții elevului*

- ✓ Prezintă-le programul de intervenție activat de școală și oportunitățile de participare pentru elevi;
- ✓ Precizează că există unele aspecte care, dacă vor fi rezolvate, îi vor putea îmbunătăți starea de bine și rezultatele școlare ale fiului/fiicei (decide, pentru fiecare caz în parte, dacă să le arăți raportul detaliat de monitorizare);
- ✓ Pune accentul pe resursele fiului/ fiicei, pentru a evita atitudini de închidere/ refuz/ lipsă de încredere;
- ✓ Explorează interesul familiei de a participa activ la programul de suport.

## 4.3 Cum să stabilești și să întărești relația cu elevul



Mentorul trebuie să stabilească o relație deschisă și confidențială cu elevul. Este un pas esențial pentru câștigarea încrederii elevului și pentru a-l face să se simtă confortabil cu Mentorul și situația. Mentorul trebuie să reprezinte pentru elev un adult în care poate avea încredere și căruia îi poate marturisi lucruri. Mare parte din succesul sau eșecul programului de intervenție depinde de tipul de relație dintre mentor și elev.

Astfel, este important ca Mentorul:

- A. să aibă o atitudine empatică față de elev, pentru a crea o atmosferă de încredere;
- B. să comunice asertiv cu elevul pentru a-l face să înțeleagă că mentorul nu vrea să îl/o judece, ci să îl/o susțină;
- C. să dezvolte o apropiere emoțională cu elevul pentru a-i transmite că este cu adevărat interesat de viața sa, și nu doar de performanța sa școlară;
- D. să îl încurajeze pe elev să nu îi fie teamă să vorbească despre problemele sale și despre relația lui/ei cu școala.

### A. Dezvoltarea unei atitudini empaticice

#### Cele mai bune moduri de a deveni un mentor mai empatic

La un anumit moment, mulți dintre mentori caută moduri de a deveni mai empatic. În majoritatea cazurilor se datorează unei dorințe de a educa elevii prin stabilirea unei conexiuni reale și a unui sentiment de înțelegere. Se poate spune că acesta este cel mai eficient mod de a transmite un mod de gândire care duce la învățare continuă. O explicație clasică a empatiei este abilitatea de a te pune în locul celuilalt și de a înțelege experiența celorlalte persoane.

*Empatia este o limbă comună care transcende medii, context și relații.*

Toată lumea are de câștigat de pe urma practicării empatiei, și, cu siguranță, nu poate face rău la clasă.

#### **De ce avem nevoie de mentori empatici**

Empatia este parte integrantă din multe aspecte umane. Ne ajută să depășim și să respectăm diferențele dintre noi. Folosim empatia și pentru a construi o viziune mai puternică asupra lumii prin crearea de noi relații și prin comunicare eficientă.

Cercetătorii descriu adeseori două tipuri distincte de empatie: empatia afectivă și empatia cognitivă.



- Empatia afectivă este legată de capacitatea individului de a înțelege sentimentele celuilalt. Aceasta poate include oglindirea a ce simte celălalt sau propria reacție fizică sau emoțională.
- Empatia cognitivă presupune abilitatea de a înțelege punctul celuilalt de vedere și de ce o persoană poate avea anumite sentimente.

Faptul de a simți pentru o altă persoană și de a înțelege de ce alții simt este esențial pentru a deveni un profesor mai empatic. În afara simplului fapt de a fi empatic, profesorii empatici au și abilitatea de a cultiva la elevii lor. De fapt, când profesorii sunt afectuoși, încurajatori și sensibili la elevii lor, mediul educațional este îmbogățit semnificativ.

### ***Cum afectează empatia procesul de învățare***

Elevii noștri au cea mai mare capacitate de învățare și de a se remarca atunci când sunt înconjurați



de relații pozitive. Arătarea empatiei promovează astfel de relații.

Un mentor empatic pune la dispoziția fiecărui elev un cadru în care toate gândurile, părerile, sentimentele și diferențele sunt susținute.

Mentorii nu se pot aștepta să aibă un impact asupra dezvoltării intelectuale fără să se implice

și în dezvoltarea emoțională a elevilor. Un mentor empatic poate face un efort conștient de a dezvolta o relație afectivă cu elevii săi. Acesta este modul în care pot avea loc schimbări dramatice la nivelul comportamentului, efortului și eficienței la clasă.

### ***6 MODALITĂȚI DE A DEVENI UN MENTOR MAI EMPATIC***

Cum poți deveni un mentor mai empatic? Mai jos sunt câteva exemple de modalități de a iniția empatia.

1. Arat-o. Elevii tăi te privesc, chiar și atunci când crezi că nu o fac. Arată o atitudine de empatie prin compasiune, reacții pozitive și înțelegere pentru toți cei cu care interacționezi. Continuă acest comportament pe holuri, la cantină, și chiar și atunci când interacționezi cu alți profesori.
2. Încearcă să transmiți empatie. Un mentor empatic folosește momente de predare pentru a explica felul în care un elev sau chiar un personaj dintr-o povestire s-ar putea simți într-o anumită situație. Acest lucru îi va face pe elevi să gândească lucrurile din perspectiva celorlalți.
3. Pune accentul pe valori și interese comune. În loc să subliniezi modurile în care diferă elevii tăi, încearcă să recunoști lucruri pe care le-ar putea avea în comun unii cu ceilalți. Asta include hobby-uri și interese, sau chiar dorința comună de a face bine.

4. Folosește autodezvăluirea. Când este potrivit, împărtășește cu ei povestiri sau exemple din propria viață pentru a relaționa cu elevii la un nivel mai personal. Un Mentor empatic este, la urma urmelor, om.

Sursă: adaptat din <https://www.wabisabilearning.com/blog/6-ways-becoming-a-more-empathetic-teacher>

## B. Comunicare asertivă

<b>Formare asertivă: Ce trebuie să fac...</b>	
<i>... să fiu un facilitator asertiv?</i>	<i>... să dezvolt facilitarea asertivă?</i>
<p>1. Ascult:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- permit timp de discuție în sesiuni</li> <li>- încurajez exprimarea diferitelor puncte de vedere</li> <li>- nu judec punctele de vedere diferite</li> <li>- sunt atent la tot ce se spune</li> <li>- sunt sensibil la sentimentele exprimate</li> <li>- iau în serios opiniile celorlalți</li> <li>- rămân deschis la păreri diferite</li> </ul> <p>2. Demonstrez că înțeleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nu iau în derâdere și nu denigrez pe nimeni și nimic</li> <li>- împărtășesc ceva din propria experiență</li> <li>- pun întrebări relevante și directe</li> <li>- spun dacăș nu înțeleg</li> <li>- nu fac presupuneri</li> <li>- sunt pregătit să devin vulnerabil</li> <li>- îi tratez pe toți ca fiind egali</li> <li>- sunt destul de flexibil pentru a ajuta conținutul sau procesul sesiunilor pentru a le face mai relevante</li> </ul> <p>3. Spun ceea ce cred și simt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- știu ce cred și ce simt</li> <li>- îmi exprim gândurile și sentimentele deschis</li> <li>- îmi includ gândurile și sentimentele de natură personală</li> <li>- nu mă simt jenat să împărtășesc sentimente</li> <li>- sunt pregătit să fiu văzut ca om, nu ca un robot impersonal</li> </ul>	<p>1. Clarific obiectivele și le fac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apecifice</li> <li>- realizabile</li> <li>- măsurabile</li> <li>- să încurajeze rezultate pozitive</li> <li>- dezvoltabile și capabile să extindă cunoștințe și abilități</li> <li>- orientate către acțiuni</li> </ul> <p>2. Conectez obiectivele cu conținutul</p> <p>3. Creez un ritm realist, stimulant și sănptos pentru sesiuni</p> <p>4. Planific activități potrivite tuturor stilurilor de învățare</p> <p>5. Împart fișe care:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- include exemple din diferite sexe, grupuri etnice, de vârstă și experiențe</li> <li>- evit glume sau desene care denigrează un anumit grup sau individ</li> <li>- respect puncte de vedere diferite</li> <li>- nu discreditez o anumită persoane sau un grup de persoane</li> <li>- au relevanță practică asupra fiecărui grup de participanți</li> </ul> <p>6. Planific exerciții care:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nu umilesc pe nimeni</li> <li>- nu presupun ca cineva să devină victimă</li> <li>- nu încurajează comportamentul pasiv sau agresiv</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- sunt în stare să îmi exprim sentimentele negative</li> </ul> <p>4. Spun exact ce vreau să se întâmple:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nu îmi impun dorințele asupra participanților</li> <li>- spun clar ce vreau</li> <li>- sunt flexibil în obținerea a ceea ce vreau</li> </ul> <p>5. Iau în considerare consecințele soluțiilor comune:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aloc timp discutării soluțiilor comune</li> <li>- rămân deschis la alternative</li> <li>- am oferte alternative</li> <li>- nu privesc ca un eșec dacăș participanții nu fac exact ce vreau eu</li> </ul> <p>6. Folosesc o voce constantă, fermă, caldă, clară, sinceră, nici tare nici înceată, care poate fi auzită și variată</p> <p>7. Am următorul limbaj corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contact vizual direct fără să mă uit fix</li> <li>- mișcări deschise ale mâinilor și brațelor</li> <li>- mimică potrivită sentimentelor exprimate</li> <li>- ocup un loc potrivit în spațiu</li> <li>- stau drept și relaxat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le dau oamenilor posibilitatea de a-și folosi nivelul și abilitățile existente</li> <li>- încurajează oamenii</li> <li>- contestă stereotipuri</li> <li>- sunt cât se poate de realiste</li> </ul> <p>7. Folosesc spațiul fizic al sesiunilor (mesela, scaunele și configurația generală a camerei) pentru a crea o atmosferă prietenoasă, a exprima respect pentru mine și participanți, și dorința de a lucra împreună</p>
<p><b>Sursă:</b> Adaptat din <i>Manual for facilitators in non-formal education involved in preparing and delivering the programme of study sessions at European Youth Centres</i> (2009) Edited and co-written by Sabine Klocker with contributions by the Education and Training Unit of the Directorate of Youth and Sport and the trainers of the Training Courses for Facilitators 2004 and 2005, Council of Europe Publishing.</p>	

### C. Exprimarea interesului față de viața elevului

## **ÎNTĂRIREA RELAȚIEI ELEV-MENTOR**

### **O LISTĂ DE IDEI**

\* Implementați activități de proiect împreună;

De ex: „Campanie de curățare a mediului înconjurător”. Mentorii lucrează cu elevii să curețe curtea școlii

\* Participați împreună la formări (în care atât elevul cât și mentorul învață împreună ceva nou);

De ex: Abilități creative generale (confeționare de bijuterii/ de rame de poze)

\* Cere ajutorul (mentorul îi cere ajutor elevului);

De ex: Pregătiți slide-uri pentru următoarea întâlnire

\* Descoperirea unor interese comune (mentor și elev);

De ex: Jucați jocul „Mic chestionar”.

Mentor		Elev	
Întrebare	Răspuns	Întrebare	Răspuns
3 lucruri pe care le fac în timpul liber?		3 lucruri pe care le fac în timpul liber?	
Filmul preferat?		Filmul preferat?	
Ce apreciez cel mai mult la alții?		Ce apreciez cel mai mult la alții?	
Ce nu știu alții despre mine?		Ce nu știu alții despre mine?	
Cum mă descurc cel mai bine la învățat sau la lucru?		Cum mă descurc cel mai bine la învățat sau la lucru?	

\* Organizați împreună activități extracurriculare;

De ex: Evenimente sportive generale; Participare la concursuri de cultură generală împreună.

\* Evaluați împreună activități de învățare;

De ex: corecți teme (decideți asupra a cât evaluează profesorul, și cât elevul)

\* Organizați discuții împreună

De ex: Mese rotunde cu elevii

Subiecte posibile:

„Microclimatul din școală”

„Contribuția mea la viața școlară”

„Dacă aș fi profesor, aș lucra astfel...”

„Prin ce diferă generațiile noastre?”.

## D. Încurajarea elevului să vorbească despre cum privește/ ce simte față de școală

### Lipsa de respect elev-profesor

Roagă-l pe elev să spună ce vede și să își exprime părerea despre temă

Apoi roagă-l să vină cu propuneri de rezolvare a problemei.

Obiective:

- Să îl facă pe elev să vorbească despre problemele de astăzi din școli
- Să îl ajute pe elev să aibă curajul să vorbească despre problemele sale și despre relația sa cu școala
- Să încurajeze libera exprimare



## 4.4 Cum să implementezi direcția de suport

Mentorul asigură suport prin stabilirea unei serii de întâlniri cu fiecare elev (numărul de întâlniri depinde de situația elevului). Înseamnă că suportul trebuie să fie mai ales individual și să aibă loc în afara orelor de la clasă. În timpul direcției de suport elevul este ajutat să își înțeleagă propria situație și să identifice și definească un plan de acțiune pentru a o îmbunătăți.

Pentru a-l ajuta pe Mentor în acțiunea de susținere, au fost dezvoltate unele ghiduri. Ghidurile reprezintă și materialul de formare destinat mentorului pentru facilitarea îndeplinirii rolului său.

Ghidurile îi pun Mentorului la dispoziție toate informațiile de care are nevoie pentru implementarea direcției de suport. Îi permit Mentorului să:

- studieze problema alături de elev;
- definească planul de acțiune și să îl implementeze.

Fiecare ghid are legătură cu indicatorii și descriptorii din sistemul de monitorizare (vezi mai jos):

Programul de monitorizare		INTERVENȚIE TIMPURIE
INDICATOR I	DESCRIPTORI	GHID(URI) AFERENTE
Absență justificată	-	GHIDUL Nr.1 „Strategii pentru reducerea absenteismului sau a întârzierilor/plecărilor de la școală”
Absență nejustificată	-	
Întârziere justificată/ plecare mai devreme justificată	-	



Programul de monitorizare		INTERVENȚIE TIMPURIE
INDICATOR I	DESCRIPTORI	GHID(URI) AFERENTE
Întârziere nejustificată/ plecare mai devreme nejustificată	-	
Rezultate școlare/ Note nesatisfăcătoare		GHIDUL Nr.2 „Îmbunătățirea rezultatelor școlare”
Acțiuni/note disciplinare	<p>1. <i>Măsuri ușoare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• însemnări;</li> <li>• notă disciplinară;</li> <li>• notă disciplinară și informarea părinților</li> </ul> <p>2. <i>Măsuri serioase:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notă disciplinare și eliminare școlară;</li> <li>• notă disciplinară și trimis la biroul directorului;</li> <li>• transfer disciplinar la o clasă paralelă;</li> <li>• trimis la profesorul social;</li> <li>• trimis la „Comisia Protecția Copilului”</li> </ul>	GHIDUL Nr.3 „Evitarea acțiunilor/notelor disciplinare”
	<p>LITUANIA</p> <p>1) <i>Măsuri ușoare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• însemnări;</li> <li>• notă disciplinară;</li> </ul> <p>2) <i>Măsuri serioase:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notă disciplinară și informarea părinților</li> <li>• notă disciplinare și eliminare școlară;</li> <li>• notă disciplinară și trimis la biroul directorului;</li> <li>• transfer disciplinar la o clasă paralelă;</li> <li>• trimis la profesorul social;</li> <li>• trimis la „Comisia Protecția Copilului”</li> </ul>	
Dezangajare față de școală	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea are un nivel de motivație slab de a învăța;</li> </ul>	GHIDUL Nr. 4 „Creșterea motivației de a învăța”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ ea are un nivel de satisfacție slab legat de școală și de propriile rezultate;</li> </ul>	GHIDUL Nr.5 „Creșterea satisfacției în ceea ce privește școala și rezultatele școlare”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea are un nivel slab de investiție afectivă, intelectuală sau legat de resurse materiale, în legătură cu școala</li> </ul>	GHIDUL Nr. 6: „Investește mai multe resurse concrete, emoționale și intelectuale în școală”

Programul de monitorizare		INTERVENȚIE TIMPURIE
INDICATOR I	DESCRIPTORI	GHID(URI) AFERENTE
Dezangajare față de activitățile extracurriculare școlare	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea nu participă la activități extracurriculare organizate de școală</li> </ul>	GHIDUL Nr. 7 „Activarea participării la activități extracurriculare”
Dificultăți de învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea are dificultăți de concentrare asupra sarcinilor școlare;</li> </ul>	GHIDUL Nr. 8 „Crește atenția asupra sarcinilor școlare”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea nu perseverează în atingerea scopurilor/obiectivelor propuse;</li> </ul>	GHIDUL Nr. 9 „Dezvoltă perseverența în atingerea obiectivelor”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă tendința de a-și muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârșit;</li> </ul>	GHIDUL Nr.10 „Scapă de tendința de a-ți muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârșit”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea nu lucrează independent;</li> </ul>	GHIDUL Nr.11 „Dezvoltă independența în ceea ce privește sarcinile școlare”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea nu răspunde adecvat la cererile profesorului.</li> </ul>	GHIDUL Nr. 12 „Răspunde adecvat la cererile profesorilor”
Comportamente relaționale și abilități socio-emoționale nesatisfăcătoare (codate ca „abilități relaționale”)	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea tinde să respingă interacțiunile sociale cu colegii de clasă;</li> </ul>	GHIDUL Nr.13 „Încurajează interacțiunile sociale cu colegii de clasă”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea dezvoltă un comportament non-cooperant/ostil;</li> <li>el/ea tinde să se izoleze;</li> </ul>	GHIDUL Nr.14 „Întărește învățarea cooperativă”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă abilitate scăzută de indentificare și înțelegere a propriilor emoții;</li> </ul>	GHIDUL Nr. 15 „Înțelegerea propriilor emoții”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă abilitate scăzută de indentificare și înțelegere a emoțiilor celor din jurul său;</li> </ul>	GHIDUL Nr. 16 „Punându-te în locul celuilalt”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea se enervează des;</li> </ul>	GHIDUL Nr.17 „Controlul agresivității”

Programul de monitorizare		INTERVENȚIE TIMPURIE
INDICATOR I	DESCRIPTORI	GHID(URI) AFERENTE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă rezistență scăzută la stres;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 18</b> <b>„Rezistența la stres”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifesta rezistență scazută.</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 19</b> <b>„Capacitare emoțională”</b>
Stimă de sine scăzută	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea apreciază greșit nivelul de dificultate a sarcinilor școlare, prin supraevaluare;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 20</b> <b>„Întărește capacitatea de a face față sarcinilor școlare”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă nivel scăzut de încredere în sine;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 21</b> <b>„Crește încrederea în sine”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>he/el/ea manifestă vulnerabilitate/sensibilitate crescută la critici;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 22</b> <b>„Diminuează vulnerabilitatea/ sensibilitatea la critici”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea evită să își exprime părerile/ să ia decizii;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr.23</b> <b>„Încurajează exprimarea părerilor și luarea de decizii”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea abandonează frecvent sarcinile propuse</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 24</b> <b>„Modalități de abordare a sarcinilor propane”</b>
Probleme personale	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea vrea să se angajeze;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 25</b> <b>„Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă nevoie de a-și vedea familia reunită;</li> <li>el/ea are probleme de sănătate.</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr.26</b> <b>„Activarea resurselor externe”</b>
Deviații comportamentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea refuză să răspundă la cererile profesorului;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr. 27</b> <b>„Strategii de atragere a atenției”</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea nu respectă regulile clasei/ școlii;</li> </ul>	<b>GHIDUL Nr.28</b> <b>„Obișuirea cu regulile școlare”</b>

Programul de monitorizare		INTERVENȚIE TIMPURIE
INDICATOR I	DESCRIPTORI	GHID(URI) AFERENTE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea fraudează testele de evaluare;</li> </ul>	GHIDUL Nr. 29 „Teste individuale”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea întrerupe adeseori activitatea didactică;</li> <li>el/ea îi distrage pe colegii de clasă de la activitate didactică;</li> </ul>	GHIDUL Nr.30 „Cadre de performanță pentru sarcini autoreglate”
	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea părăsește banca fără acordul profesorului.</li> </ul>	GHIDUL Nr.31 „Contracte individuale de participare la școală/lecții”
Comportamente agresive	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea își lovește/rănește colegii;</li> <li>el/ea distruge bunurile școlii/colegilor/profesorilor;</li> <li>el/ea își poreclește/jignește/insultă/umilește/terorizează colegii;</li> <li>el/ea își sâcăie/jignește/insultă profesorii</li> </ul>	GHIDUL Nr.32 „Reducerea comportamentelor agresive”
Anxietate școlară	<ul style="list-style-type: none"> <li>el/ea manifestă simptome fizice/dureri fizice asociate cu probleme școlare;</li> <li>el/ea dezvoltă sentimente nerealiste de frică față de mediul școlar;</li> <li>el/ea arată repulsie față de școală/teamă de a se duce la școală.</li> </ul>	GHIDUL Nr 33 „Abordarea anxietății școlare”

Ghidurile vor fi reprezentate în forma lor completă în capitolul 5 (paragraful 5.4)

## 4.5 Cum să evaluezi

Faza de evaluare de la finalul procesului de suport presupune:

- evaluarea direcției de suport de către elev;
- autoevaluarea elevului;
- evaluarea elevului de către mentor.

Chestionarele aferente se găsesc în următorul capitol (paragraful 5.3)



## 5. Direcții de suport: instrumente

### 5.1 Model de plan de acțiune

Ma jos aveți un model de plan de acțiune care poate fi adaptat, la nevoie, în conformitate cu fiecare ghid individual.

<b>PLAN DE ACȚIUNE</b>			
<b>Planul de acțiune trebuie actualizat continuu în timpul întâlnirilor cu Mentorul.</b>			
Nume și prenume elev _____			
Clasa din care face parte _____			
Nume și prenume mento _____			
<b>OBIECTIVE PE TERMEN SCURT (listă)</b>			<b>TERMENE LIMITĂ</b>
<b>OBIECTIVE PE TERMEN LUNG (listă)</b>			<b>TERMENE LIMITĂ</b>
<b>ACȚIUNI DE REALIZAT</b>			<b>INTERVAL DE TIMP</b>
<b>GRILA DE PROGRES A PLANULUI DE ACȚIUNE (a se actualiza după fiecare întâlnire)</b>			
<b>Comparativ cu acțiunile planificate:</b>			
<b>DATA</b>	<b>CE AM FĂCUT PÂNĂ ACUM?</b>	<b>CE NU AM FĂCUT? DE CE?</b>	<b>URMĂTORII PAȘI</b>


## 5.2 Raport general asupra direcției de suport

Raportul trebuie completat de către Mentor la fiecare întâlnire cu elevul/părintele/ Comitetul A.C.C.E.S.S.

Raport general asupra direcției de suport						
<b>Nume și prenume elev:</b> _____						
<b>Clasa din care face parte:</b> _____						
<b>Nume și prenume mentor:</b> _____						
Întâlnire						
<b>Data întâlnirii (zi / lună/ an)</b>						
<b>Durată întâlnire (minute)</b>						
<b>Locul întâlnirii</b>						
Cu cine a fost întâlnirea? (bifați căsuța corespunzătoare răspunsului)						
1) Elev						
2) Părinți						
3) Întreaga clasă						
4) Alți profesori						
5) Personal didactic auxiliar/nedidactic						
6) Membrii Comitet A.C.C.E.S.S. (din afara școlii), specificați						
7) Alții, specificați						
Care este scopul întâlnirii? (bifați căsuța corespunzătoare răspunsului)						
1. Prezentarea direcției de suport elevului						
2. Prezentarea direcției de suport părintelui						
3. Prezentarea direcției de suport (specificați cui)						
1. Reducerea absenteismului						
2. Reducerea întârzierilor/ plecărilor de la școală						
3. Îmbunătățirea rezultatelor școlare/ notelor						
4. Evitarea acțiunilor/notelor disciplinare						
5. Creșterea motivației de a învăța						
6. Creșterea nivelului de satisfacție în legătură cu școala și cu rezultatele școlare						
7. Investirea a mai multor resurse concrete, emoționale și intelectuale în școală						
8. Îmbunătățirea participării la activități extracurriculare						
9. Creșterea atenției asupra sarcinilor școlare						
10. Dezvoltarea perseverenței în atingerea obiectivelor						

11. Scăparea de tendința de a-și muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârșit					
12. Dezvoltarea independenței în ceea ce privește sarcinile școlare					
13. Oferirea unui răspuns adecvat la cerințele profesorilor					
14. Încurajarea interacțiunii sociale cu colegii de clasă					
15. Întărirea comportamentului cooperativ					
16. Înțelegerea propriilor emoții					
17. Înțelegerea emoțiilor celorlalți					
18. Controlul agresivității					
19. Rezistența la stres					
20. Capacitare emoțională					
21. Întărirea capacității de a face față sarcinilor școlare					
22. Creșterea încrederii în sine					
23. Diminuarea vulnerabilității/ sensibilității la critici					
24. Creșterea abilității de exprimare a propriilor păreri și de luare a deciziilor					
25. Abordarea sarcinilor propuse					
26. Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă					
27. Abordarea problemelor de sănătate/ de familie					
28. Îmbunătățirea abilităților de a răspunde la cererile profesorilor					
29. Obișnuirea cu regulile școlare					
30. Evitarea fraudelor în contextul testelor de evaluare					
31. Îmbunătățirea sarcinilor autoreglate					
32. Reducerea comportamentului agresiv					
33. Abordarea comportamentelor legate de anxietatea școlară					

## 5.3 Instrumente de evaluare

### 1) Evaluarea programului de intervenție de către elev

<b>EVALUAREA PROGRAMULUI DE INTERVENȚIE A.C.C.E.S.S. CHESTIONAR PENTRU ELEVI</b>					
<b>NUME elev</b> _____					
<b>Clasa</b> _____					
<b>Data</b> _____					
<b>1. Ți-a plăcut să faci parte din program?</b>					
DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT	
1	2	3	4	5	
<b>2. Te-a ajutat programul la starea ta de bine?</b>					
DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT	
1	2	3	4	5	
<b>3. Te-a ajutat programul să te simți mai bine la școală?</b>					

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**4. Te-a ajutat programul să te simți mai apreciat în școală?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**5. Te-a ajutat programul să te simți mai bine înțeles de școală?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**6. Te-a ajutat programul să te descurci mai bine la școală?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**7. Te-a ajutat programul cu următoarele dificultăți ....?**

<b>DIFICULTĂȚI PERSONALE</b>				
DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5
<b>DIFICULTĂȚI ȘCOLARE</b>				
DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5
<b>DIFICULTĂȚI ÎN FAMILIE</b>				
DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**8. Ți-au plăcut întâlnirile cu mentorul tău?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**9. Simți că ai dezvoltat o relație pozitivă cu mentorul tău?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**10. Ai pus în aplicare indicațiile/sfaturile date de mentor după întâlnirile voastre?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**11. Cât ești de satisfăcut de suportul pe care l-ai primit?**

DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**12. Familia ta a fost implicată în program?**

<b>DA</b>	<input type="checkbox"/>
<b>NU</b>	<input type="checkbox"/>

**13. Cât de importantă a fost implicarea familiei pentru tine?**



DELOC	PUȚIN	DESTUL	MULT	FOARTE MULT
1	2	3	4	5

**14. Crezi că implementarea acestui program în școala ta este o idee bună?**

DA	
NU	
NU ȘTIU	

**15. Crezi că e o idee bună ca școala ta să implementeze acest program și anul viitor?**

DA	
NU	
NU ȘTIU	

**16. Dacă ți s-ar acorda șansa de a mai participa la acest program și anul viitor, ai fi interesat?**

DA	
NU	
NU ȘTIU	

**17. Cât de mult ți-au plăcut (sau nu) următoarele aspecte ale programului?**

	Nu mi-a plăcut	Mi-a plăcut puțin	Mi-a plăcut destul	Mi-a plăcut mult	Mi-a plăcut foarte mult
atenția acordată de școală elevilor					
relația ta cu mentorul					
Rerezultatele obținute					
Participarea familiei mele					
Suportul obținut					
Altele (specificați) _____ _____ _____					

**18. Te rog să ne dai sugestii în legătură cu îmbunătățirea programului. Ideile tale sunt foarte importante pentru noi!**

---



---



---



---



---



---

**Îți mulțumim pentru participare!**


## 2) Autoevaluarea elevului

### Chestionar autoevaluare elev

<b>NUME elev</b> _____
<b>Clasa</b> _____
<b>Data</b> _____

1.

Cum te-ai descurcat în programul de suport în ceea ce privește?

	Slab				Excelent
	1	2	3	4	5
Motivație					
Participare activă					
Implicare					
Îndeplinirea angajamentelor					
Respectarea termenelor limită					
Respectarea regulilor					
Atitudinea în timpul întâlnirilor cu mentorul					
Respectarea rolurilor					
Punerea în aplicare a sugestiilor mentorului					

2. Indică la care dintre următoarele aspecte din direcția ta ai întâmpinat probleme, și în ce măsură:

	nicio dificultate	puține dificultăți	unele dificultăți	multe dificultăți	foarte multe dificultăți
Acceptarea participării la progra					
Încrederea în mentor					
Încrederea în tine a mentorului					
Stabilirea unei relații deschise și privilegiate cu mentorul					
Motivație					
Participare activă și proactivă					
Pectarea datelor întâlnirilor					
Menținerea unui grad înalt și constant de motivație					
Concentrarea asupra a ceea ce făceam cu mentorul					
Îndeplinirea sarcinilor/ angajamentelor luate în timpul întâlnirii anterioare					

3. Citește și răspunde la următoarele întrebări, începând cu numărul 1 până la numărul 3

**3) Cât de bine?**

**Bifează doar pentru obiectivele pe care le-ai raportat ca fiind „atînse”**

<b>2) Ce obiective am atins? Bifează doar obiectivele atinse</b>		<b>Slab  Excelent</b>				
<b>1) Ce obiective mi-am stabilit să ating prin programul de suport? (bifează)</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Reducerea absenteismului					
Reducerea întârzierilor/ plecărilor de la școală						
Îmbunătățirea notelor/ rezultatelor școlare						
Evitarea acțiunilor/ notelor disciplinare						
Creșterea motivației de a învăța						
Creșterea nivelului de satisfacție în ceea ce privește școala și rezultatele școlare						
Investirea unor resurse emoționale, intelectuale și concret în școală						
Îmbunătățirea participării la activități extracurriculare						
Creșterea nivelului de concentrare asupra sarcinilor școlare						
Dezvoltarea perseverenței și atingerea obiectivelor						
Să scap de tendința de a-mi muta atenția de la o activitate la alta, fără a o duce pe vreuna la bun sfârșit						
Dezvoltarea independenței în ceea ce privește realizarea sarcinilor școlare						
Să răspund adecvat la cererile profesorilor						
Încurajarea interacțiunilor sociale cu colegii						
Întărirea comportamentului cooperativ						
Înțelegerea propriilor emoții						
Înțelegerea emoțiilor celorlalți						
Controlul agresivității						
Rezistența la stres						
Capacitatea emoțională						
Întărirea abilității de a face față sarcinilor școlare						
Creșterea încrederii în sine						
Diminuarea vulnerabilității/ sensibilității la critici						
Creșterea abilității de exprimare a propriilor păreri și de luare a deciziilor						

Abordarea sarcinilor propuse							
Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă							
Abordarea problemelor de sănătate/ de familie							
Îmbunătățirea abilităților de a răspunde la cererile profesorilor							
Obișnuirea cu regulile școlare							
Evitarea fraudelor în contextul testelor de evaluare							
Îmbunătățirea sarcinilor autoreglate							
Reducerea comportamentului agresiv							
Abordarea comportamentelor legate de anxietatea școlară							

**Îți mulțumim pentru participare!**


### 3) Evaluarea progresului elevului de către mentor

#### Chestionar evaluare elev

(a se completa de către Mentor)

<b>MENTOR:</b>
<b>NUME elev</b> _____
<b>Clasa</b> _____
<b>Data</b> _____

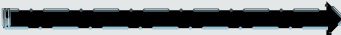
#### 1) Cum s-a descurcat elevul în programul de suport în ceea ce privește?

	Slab 				Excelent
	1	2	3	4	5
Motivație					
Participare activă					
Implicare					
Îndeplinirea angajamentelor					
Respectarea termenelor limită					
Respectarea regulilor					
Atitudinea în timpul întâlnirilor cu mentorul					
Respectarea rolurilor					
Punerea în aplicare a sugestiilor mentorului					

#### 2) Indică la care dintre următoarele aspecte din direcție a întâmpinat elevul probleme, și în ce măsură:

	nicio dificultate	puține dificultăți	unele dificultăți	multe dificultăți	foarte multe dificultăți
Acceptarea participării la program					
Câștigarea încrederea					
Stabilirea unei relații deschise și privilegiate cu mentorul					
Motivație					
Participare activă și proactivă					
Respectarea datelor întâlnirilor					
Menținerea unui grad înalt și constant de motivație					
Concentrarea asupra a ceea ce făceam împreună					
Îndeplinirea sarcinilor/ angajamentelor luate în timpul întâlnirii anterioare					

1. Citește și răspunde la următoarele întrebări, începând cu numărul 1 până la numărul 3

3) Cât de bine? Bifează doar pentru obiectivele pe care le-ai raportat ca fiind „atînse”						
2) Ce obiective și-a atins?		Slab  Excelent				
3) Ce obiective mi-am stabilit să ating prin programul de suport? (bifează)		1	2	3	4	5
Reducerea absenteismului						
Reducerea întârzierilor/ plecărilor de la școală						
Îmbunătățirea notelor/ rezultatelor școlare						
Evitarea acțiunilor/ notelor disciplinare						
Creșterea motivației de a învăța						
Creșterea nivelului de satisfacție în ceea ce privește școala și rezultatele școlare						
Investirea unor resurse emoționale, intelectuale și coneret în școală						
Îmbunătățirea participării la activități extracurriculare						
Creșterea nivelului de concentrare asupra sarcinilor școlare						
Dezvoltarea perseverenței și atingerea obiectivelor						
Să scape de tendința de a-și muta atenția de la o activitate la alta, fără a o duce pe vreuna la bun sfârșit						
Dezvoltarea independenței în ceea ce privește realizarea sarcinilor școlare						
Să răspundă adecvat la cererile profesorilor						
Încurajarea interacțiunilor sociale cu colegii						
Întărirea comportamentului cooperativ						
Înțelegerea propriilor emoții						
Înțelegerea emoțiilor celorlalți						
Controlul agresivității						
Rezistența la stres						
Capacitarea emoțională						

Întărirea abilității de a face față sarcinilor școlare							
Creșterea încrederii în sine							
Diminuarea vulnerabilității/ sensibilității la critici							
Creșterea abilității de exprimare a propriilor păreri și de luare a deciziilor							
Abordarea sarcinilor propuse							
Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă							
Abordarea problemelor de sănătate/ de familie							
Îmbunătățirea abilităților de a răspunde la cererile profesorilor							
Obișnuirea cu regulile școlare							
Evitarea fraudelor în contextul testelor de evaluare							
Îmbunătățirea sarcinilor autoreglate							
Reducerea comportamentului agresiv							
Abordarea comportamentelor legate de anxietatea școlară							

## 5.4 Ghiduri

Ghidurile sunt legate de indicatorii și descriptorii sistemului de monitorizare. Intenția este de a pune la dispoziția Mentorului indicații practic-operaționale care:



- se referă exact la comportamentele problematice raportate;
- pot fi utilizate imediat de către mentor;
- sunt flexibile în funcție de cerințele contextului școlar și al clasei;
- sunt modulare în funcție de obiectivele elevului și ale mentorului (mentorul după cum am mai menționat, este un profesor al școlii care poate să predea sau nu la clasa elevului susținut). În plus, ghidul oferă o largă varietate de resurse care pot fi utilizate individual sau în activități de grup.

Fiecare ghid este structurat în:

- strategie, care este logica de bază a intervenției;
- acțiuni concrete care să fie implementate cu elevul și cu alți actori;
- instrumente care să fie folosite în diferite acțiuni.

Fiecare dintre ghidurile propuse poate fi folosit fie în întregime pas cu pas prin urmarea traseului prevăzut; în întregime dar schimbând ordinea pașilor prevăzuți; fie parțial prin alegerea doar a unor pași care se potrivesc cel mai bine nevoilor și resurselor școlii care îi utilizează.

GHID	INSTRUMENTE
GHIDUL Nr.1 „Reducerea absenteismului școlar, a întârzierilor/ plecărilor de la școală”	<b>INSTRUMENT 1.1: Chestionar pentru elev</b>
	<b>INSTRUMENT 1.2: Grilă de auto-observare pentru elev</b>
	<b>INSTRUMENT 1.3: Grilă de autorefecție pentru elev</b>
	<b>INSTRUMENT 1.4: Acord de participare la școală/lecții</b>
	<b>INSTRUMENT 1.5: Grilă de participare la la activitatea extracurriculară</b>
	<b>INSTRUMENT 1.6 Chestionar pentru părinți</b>
GHIDUL Nr.2 „Îmbunătățirea notelor/rezultatelor școlare”	<b>INSTRUMENT TOOL 2.1: Chestionar pentru familii</b>
	<b>INSTRUMENT TOOL 2.2: Chestionar privind stilurile de învățare</b>
	<b>INSTRUMENT 2.3: Proiectul „Jurnalul”</b>
	<b>INSTRUMENT 2.4: Proiectul Cinema and Motivație</b>
	<b>INSTRUMENT 2.5: Sprijin tangibil: însemnări de merit</b>
	<b>INSTRUMENT 2.6: Planul de evaluare AȘT</b>
	<b>INSTRUMENT 2.7: Întrebări de follow-up</b>
<b>INSTRUMENT 3.1: Interviu elevului</b>	



<b>GHID</b>	<b>INSTRUMENTE</b>
GHIDUL Nr.3 „Evitarea acțiunilor/notelor disciplinare”	<b>INSTRUMENT 3.2: Împărtășirea definiției problemei de disciplină și luarea unei decizii pentru a o depăși</b>
	<b>INSTRUMENT 3.3: Listă de activități pentru întărirea controlului de sine</b>
GHIDUL Nr. 4 „Creșterea motivației de a învăța”	<b>INSTRUMENT 4.1: Învățând trasarea unei hărți conceptuale</b>
	<b>INSTRUMENT 4.2: Autoreprezentare</b>
	<b>INSTRUMENT 4.3: Întrebări de final</b>
GHIDUL Nr.5 „Creșterea satisfacției în ceea ce privește școala și rezultatele școlare”	<b>INSTRUMENT 5.1: PARSM</b>
	<b>INSTRUMENT 5.2: Harta conceptuală</b>
GHIDUL Nr. 6: „Investește mai multe resurse concrete, emoționale și intelectuale în școală”	<b>INSTRUMENT 6.1: Videoclipuri/ Postere</b>
	<b>INSTRUMENT 6.2: 15 Întrebări reflexive din care orice elev are de învățat</b>
GHIDUL Nr. 7 „Activează participarea la activități extracurriculare”	<b>INSTRUMENT 7.1: Harta lucrurilor care îmi plac și a gusturilor</b>
GHIDUL Nr. 8 „Crește atenția asupra sarcinilor școlare”	<b>INSTRUMENT 8.1: Pașii tehnicii POMODORO</b>
	<b>INSTRUMENT 8.2: Sfaturi despre îmbunătățirea atenției și a concentrării</b>
	<b>INSTRUMENT 8.3: Exerciții care îmbunătățesc atenția și concentrarea</b>
	<b>INSTRUMENT 8.4: Listă de activități care îmbunătățesc memoria și abilitățile de gândire flexibilă</b>
GHIDUL Nr. 9 „Dezvoltă perseverența în atingerea obiectivelor”	<b>INSTRUMENT 9.1: Planul obiectivelor învățării</b>
	<b>INSTRUMENT 9.2: Jurnalul de învățare al elevului</b>
	<b>INSTRUMENT 9.3: Un cadru pentru incidentele critice</b>
	<b>INSTRUMENT 9.4: Caietul cooperării</b>
	<b>INSTRUMENT 9.5: Scrie o scrisoare</b>
GHIDUL Nr.10 „Scapă de tendința de a-ți muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârși”	<b>INSTRUMENT 10.1: Scrieri de portofel . . . sau Scrieri de buzunar</b>
	<b>INSTRUMENT 10.2: Harta minții</b>
	<b>INSTRUMENT 10.3: O listă de tehnici de relaxare</b>
GHIDUL Nr.11 „Dezvoltă independența în ceea ce privește sarcinile școlare”	<b>INSTRUMENT 11.1: Sfaturi pentru organizarea cooperării cu părinții</b>
	<b>INSTRUMENT 11.2: Planul săptămânal individual al elevului</b>
	<b>INSTRUMENT 11.3: Formular pentru feedback-ul elevului cu privire la suportul oferit de Mentor</b>
	<b>INSTRUMENT 11.4: Ghid al tehnicilor de citire</b>
GHIDUL Nr. 12 „Răspunde adecvat la cererile profesorilor”	<b>INSTRUMENT 12.1: Telefonul fără fir</b>

<b>GHID</b>	<b>INSTRUMENTE</b>
GHIDUL Nr.13 „Încurajează interacțiunile sociale cu colegii de clasă”	<b>INSTRUMENT 13.1: Cum să respectăm părerea celorlalți</b>
	<b>INSTRUMENT 13.2: Moderarea lucrului pe echipe</b>
GHIDUL Nr.14 „Întărirea comportamentului cooperativ”	<b>INSTRUMENT 14.1: Dinamici de educație nonformală</b>
	<b>INSTRUMENT 14.2: Activități de asistență reciprocă</b>
GHIDUL Nr. 15 „Înțelegerea propriilor emoții”	<b>INSTRUMENT 15.1: Exerciții de ascultare conștientă</b>
	<b>INSTRUMENT 15.2: Tehnici de conștientizare (mindfulness)</b>
GHIDUL Nr. 16 „Punându-te în locul celuilalt”	<b>INSTRUMENT 16.1: Caz de studiu din viața reală</b>
GHIDUL Nr.17 „Controlul agresivității”	<b>INSTRUMENT 17.1: ACUM, STOP!</b>
	<b>INSTRUMENT 17.2: Alege și negociază</b>
	<b>INSTRUMENT 17.3: Făcând față provocărilor</b>
GHIDUL Nr. 18 “Rezistența la stres”	
GHIDUL Nr. 19 „Capacitare emoțională”	<b>INSTRUMENT 19.1: Mentorat</b>
	<b>INSTRUMENT 19.2: Nu mă vor</b>
GHIDUL Nr. 20 „Întărește capacitatea de a face față sarcinilor școlare”	<b>INSTRUMENT 20.1: Listă de propoziții pentru încurajarea elevilor</b>
	<b>INSTRUMENT 20.2: Jurnalul realizărilor</b>
	<b>INSTRUMENT 20.3: Implementarea diferitelor metode de învățare</b>
GHIDUL Nr. 21 „Crește încrederea în sine”	<b>INSTRUMENT 21.1: Lista punctelor tari ale elevului</b>
	<b>INSTRUMENT 21.2: Lista sarcinilor de succes</b>
	<b>INSTRUMENT 21.3: Activități de îmbunătățire a conștiinței de sine</b>
	<b>INSTRUMENT 21.4: Activități de construire a relațiilor pozitive</b>
	<b>INSTRUMENT 21.5: Activitate practică de construire a încrederii</b>
GHIDUL Nr. 22 „Diminuează vulnerabilitatea/sensibilitatea la critici”	<b>INSTRUMENT 22.1: Ascultare reflectivă</b>
	<b>INSTRUMENT 22.2: Ghidul model „Eu,,</b>
	<b>INSTRUMENT 22.3: Îndeplinirea nevoilor emoționale</b>
	<b>INSTRUMENT 22.4: Schimbarea atitudinilor față de greșeli</b>
	<b>INSTRUMENT 22.5: Ghid de primire feedback</b>
GHIDUL Nr.23 „Încurajează exprimarea părerilor și luarea de decizii”	<b>INSTRUMENT 23.1: Un model de luare de decizii</b>
	<b>INSTRUMENT 23.2: Ghid de asumare a responsabilității</b>
GHIDUL Nr. 24	<b>INSTRUMENT 24.1: Plan săptămânal</b>

<b>GHID</b>	<b>INSTRUMENTE</b>
„Modalități de abordare a sarcinilor propuse”	<b>INSTRUMENT 24.2: Sfaturi de gestionare a timpului</b>
GHIDUL Nr. 25 „Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă”	<b>INSTRUMENT 25.1: Descoperă-te pe tine însuți Tu ești coperta (You are the cover)</b>
	<b>INSTRUMENT 25.2: Descoperă interese unice, pasiuni și abilități Descoperirea liniei vieții (Lifeline Discovery)</b>
	<b>INSTRUMENT 25.3: Ce este munca?</b>
	<b>INSTRUMENT 25.4: Cum funcționează piața muncii?</b>
	<b>INSTRUMENT 25.5 Avantajele frecventării școlii</b>
GHIDUL Nr.26 „Activarea resurselor externe”	<b>INSTRUMENT 26.1 Formular cu informații despre elev</b>
GHIDUL Nr.27 “Strategii de captare a atenției”	
GHIDUL Nr.28 „Obișnuirea cu regulile școlare”	<b>INSTRUMENT 28.1: Formular de observare a comportamentului</b>
	<b>INSTRUMENT 28.2: Formular de interviu ghidat</b>
	<b>INSTRUMENT 28.3: Plan trimestrial de obișnuire cu regulile</b>
GHIDUL Nr. 29 “Teste individuale”	<b>INSTRUMENT 29.1: Fișă de autoevaluare</b>
GHIDUL Nr.30 „Cadre de performanță pentru sarcini autoreglate”	<b>INSTRUMENT 30.1: Formular de interviu ghidat</b>
GHIDUL Nr.31 „Contracte individuale de participare la școală/lecții”	<b>Vezi INSTRUMENT 28.2 și INSTRUMENT 1.4</b>
GHIDUL Nr.32 „Reducerea comportamentelor agresive”	<b>INSTRUMENT 32.1: Autoevaluarea elevului cu privire la comportamente agresive</b>
	<b>INSTRUMENT 32.2: Scara măsurării comportamentelor agresive</b>
GHIDUL Nr 33 „Abordarea anxietății școlare”	<b>INSTRUMENT 33. 1: Grilă de auto-observare</b>
	<b>INSTRUMENT 33.2: Ghid pentru discuții dirijate</b>

## INDICATORI: "ABSENȚE, ÎNTÂRZIERI, PLECĂRI DE LA ȘCOALĂ"

### GHIDUL NR. 1 Reducerea absenteismului școlar, a întârzierilor/ plecărilor de la școală

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Întrebări adresate elevului în legătură cu felul în care așa gestionează timpul.	Ghidează-i pe elev/părinți/profesori să răspundă la unele întrebări.	Chestionar adresat elevilor (INSTRUMENT 1.1) <i>Scopul principal este ghidarea elevului spre revizuirea comportamentului pentru o mai bună conștientizare. Unele informații din chestionar îi sunt deja cunoscute Mentorului, prin aplicația de monitorizare ACCESS, dar ele sunt pentru atragerea atenției elevului.</i>
Înțelegerea contextului în care are de obicei loc acest comportament și încercarea prevenirii unei escaladări a acestuia.	Întrebări care vizează motivele elevului pentru absențele de la școală și momentele în care este mai predispus către acest comportament.	Grilă de auto-observare a elevului (INSTRUMENT 1.2).
Suținerea elevului și încurajarea luării unui angajament.	Ghidează elevul să reflecteze asupra următoarelor lucruri; - <i>Vrei să te implici pentru rezolvarea acestei probleme?</i> - <i>Cum ai putea ajunge la timp?</i> - <i>Ai prieteni care așa gestionează bine timpul?</i> - <i>Cum fac acest lucru?</i>	Grilă de autorefecție pentru elev (INSTRUMENT 1.3).
Un contract individual cu elevul și/sau familia	Planificarea pas cu pas a schimbării modului de frecventare a școlii.	Model de contract (INSTRUMENT 1.4)
Implicarea elevului într-un proiect stimulat la școală, unde își poate aduce contribuția.	Dezvoltarea unei activități extracurriculare/ unui proiect ad-hoc.	Grilă de participare la la activitatea extracurriculară (INSTRUMENT 1.5).
(Opțional, în funcție de cât de serioasă este problema) Implicarea părinților	Organizează o întâlnire ad-hoc cu părinții sau contactează-o telefonic	Chestionar adresat părinților (INSTRUMENT 1.6).

## INSTRUMENT 1.1: CHESTIONAR PENTRU ELEV

**Acest chestionar poate fi completat în scris sau oral (mereu cu ajutorul Mentorului)**

Răspunde sincer la următoarele întrebări

**Q1 Știi ce se întâmplă când un elev lipsește de la ore nemotivat pentru o perioadă lungă de timp, sau dacă întârzie în mod repetat la școală?**

- a. Sunt chemați părinții la școală.
- b. Elevului i se scade nota la purtare din cauza numărului de absențe.
- c. Elevul este exmatriculat.
- d. Nu i se întâmplă nimic.
- e. Altceva, ce? \_\_\_\_\_

**Q2 Menționează câteva motive pentru care ai lipsit nemotivat de la ore/ ai întârziat la școală**

- a. Nu mă interesează școala.
- b. Nu îmi plac unii profesori.
- c. Prefer să lipsesc de la o oră/ să întârziu la o jumătate de oră decât să iau o nota proastă.
- d. Mă descurc, fac rost de niște scutiri medicale.
- e. Alt motiv, care? \_\_\_\_\_

**Q3 Cât de des lipsești/ întârziu nemotivat la ore?**

- a. 1-3 hours per week 1-3 ore pe săptămână
- b. 3-6 ore pe săptămână
- c. 6-9 ore pe săptămână
- d. 9-12 ore pe săptămână
- e. 12-15 ore pe săptămână
- f. Mai mult de 15 ore pe săptămână

**Q4 Ce crezi că te-ar ajuta să nu mai lipsești?**

- a. My classmates` encouragement. Încurajarea colegilor de clasă.
- b. My teachers` appreciation. Aprecierea profesorilor.
- c. A better relationship between the head teacher and the students. O mai bună relație dintre director și elevi.
- d. Some more attractive and interesting lessons. Niște lecții mai atractive și ineresante.
- e. Altceva, ce? \_\_\_\_\_

**Q5 În opinia ta, școala reprezintă: (alege o singură variantă)**

- a. A place where I study. Un loc unde învăț.
- b. Un loc unde pot socializa/ să petrec timp cu prietenii/ colegii.
- c. Un mod de a avea succes în viață.
- d. Ceva lipsit de importanță.

**Q6 În ce măsură crezi că absențele/ întârzierile/ plecările tale de la școală afectează (alege gradul de influență pentru fiecare opțiune): În foarte mare măsură (X) În mare măsură (X) Într-o anumită măsură(X) În mică măsură(X) Deloc(X)**

	În foarte mare măsură	În mare măsură	Într-o anumită măsură	În mică măsură	Decloc
CALITATEA ÎNĂȚĂRII (ce pot învăța)					
REZULTATELE ȘCOLARE					
SUCCESUL SOCIAL					
DECIZIA DE A PĂRĂSI ȘCOALA					
RELAȚIA CU COLEGII					
RELAȚIA CU PROFESORII					
RELAȚIA CU FAMILIA					
ALTELE, CE? _____					

**Q7 Care este ora la care mai mult lipsești decât ești prezent?**

**\*Specifică ora/materia și apoi alege răspunsurile care se potrivesc cu alegerea ta (alege 2 variante)**

Ora/ Materia: \_\_\_\_\_

- Materia este prea complexă, nu o înțeleg.
- Nu înțeleg explicațiile profesorului.
- Pur și simplu nu îmi place materia
- Nu știu să îmi fac tema de la această materie.
- Lecțiile sunt plictisitoare.
- Cererile profesorului sunt exagerate.
- Relația cu profesorul este critică (Îmi este teamă să fiu umilit în fața colegilor).
- Îmi este teamă să iau o notă micăș nu mă simt pregătit, prefer să evit o notă mică.
- Conflict cu un coleg/ cu mai mulți colegi.
- Oboseală.
- Alt motiv. Care? \_\_\_\_\_

**Q8 Cu cine îți petreci timpul când lipsești de la ore?**

- Cu prietenii mei.
- Cu iubitul/ iubita.
- Cu colegii.
- Cu nimeni, stau singur.
- Cu altcineva. Cine ?

**Q9 Cunoști sancțiunile prevăzute în regulamentul școlar pentru elevii care au un număr mare de absențe/ întârzieri/ plecări nemotivate?**

- Da.
- Nu.

**Q10 Crezi că sancțiunile prevăzute în regulamentul școlar ar putea reduce absenteismul/ întârzierile/ plecările de la școală pe viitor?**

- a) Da
- b) Nu
- c) Nu știu.

(informațiile menționate mai jos trebuie raportată și de Memntor în Grila de suport)

**Nume și prenume elev:** \_\_\_\_\_

**Clasa din care face parte:** \_\_\_\_\_

**Nume și prenume mentor:** \_\_\_\_\_

### **INSTRUMENT 1.2: GRILĂ DE AUTO-OBSERVARE**

Grila de auto-observare poate fi dată elevului (și discutată la următoarea întâlnire cu Mentorul) sau utilizată direct la întâlniri cu mentorul.

**Nume și prenume elev:** \_\_\_\_\_

**Nume și prenume mentor:** \_\_\_\_\_

**Q1 Cum te simți de obicei după ce ai lipsit de la oră/ întârziat la școală?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Q2 Ce faci când lipsești de la ore?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Q3 Unde te duci de obicei când lipsești de la ore?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Q4. Menționează trei lucruri care te-ar face să nu mai lipsești/ întârzi/ pleci de la școală nemotivat?**

1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

INSTRUMENT 1.3: GRILĂ DE AUTOREFLECȚIE PENTRU ELEV	
Acestă grilă poate fi completat în scris sau oral (mereu cu ajutorul Mentorului)	
Nume și prenume elev: _____	
Nume și prenume mentor: _____	
<b>Q1 Vrei să îți iei angajamentul de a nu mai absentă/ întârzia/ pleca de la școală nemotivat? Explică.</b>	
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	
<b>Q2 Care sunt avantajele și dezavantajele dacă te angajezi să faci acest lucru?</b>	
Avantaje	Dezavantaje
<b>Q3. Care sunt avantajele și dezavantajele dacă nu te angajezi să faci acest lucru?</b>	
Avantaje	Dezavantaje



**Q4. Dacă îți iei acest angajament, în ce fel o vei face? Menționează 2/3 lucruri pe care te angajezi să le faci.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Q5. Dorești susținere? Ce fel de ajutor îți dorești?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Q6 Ai prieteni care își gestionează timpul și angajamentele școlare bine? Cum crezi că o fac?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## INSTRUMENT 1.4: CONTRACT DE FRECVENTARE A ȘCOLII/ ORELOR

Un exemplu

2020 \_\_\_\_\_ Nr-\_\_

Școala X (nume, adresă), reprezentată de (nume/funcție) .....și elevul (nume/ clasă) ..... și reprezentantul elevului (numele părintelui/tutorelui) .....

### SE ANGAJEAZĂ SĂ:

#### ***Școala se angajează:***

Să pună la dispoziție suport în plus prin (de exemplu: *asistență psihologică specială*) ....

Să garanteze (de exemplu: *mediu sigur, încredere*) .....

Să informeze la timp (de exemplu: *despre deviații observate*) .....

Să comunice (de exemplu: *cu elevul/familia prin diverse mijloace*) .....

#### ***Elevul se angajează:***

Să vină la timp la școală.....

Să nu plece de la ore fără învoire.....

Să informeze în legătură cu intenția de a nu veni la școală și să prezinte motivul.....

Să comunice cu profesorul/ mentorul despre probleme personale.....

Să accepte suportul profesorului/ mentorului/ specialistului în ceea ce privește.....

#### ***Reprezentantul elevului se angajează:***

Să susțină acest contract.....

Să comunice cu.....prin .....

Să coopereze pentru.....

Reprezentantul școlii (nume)..... Semnătură

Elevul (nume)..... Semnătură

Reprezentantul elevului (nume)..... Semnătură

INSTRUMENT 1.5 GRILĂ DE PARTICIPARE LA ACTIVITATEA EXTRACURRICULARĂ					
NR. CRT.	DATA ȘI ORA	TITLUL ACTIVITĂȚII	LOCUL DE DESFĂȘURARE A ACTIVITĂȚII	ORGANIZATOR/ PROFESOR COORDONATOR	SEMNĂTURA PARTICIPANTULUI
1.					
2.....					

### INSTRUMENT 1.6 CHESTIONAR PENTRU PĂRINȚI

Chestionarul poate fi completat și prin telefon, prin apel din partea mentorului

**Q1 Cunoașteți situația fiului/ fiicei dumneavoastră în ceea ce privește absențele (sau a întârzierilor/ plecărilor de la școală)?**

DA NU

**Q2 De la câte ore a lipsit nemotiva în ultima lună?**

- a. De la niciuna.
- b. 1-5 ore.
- c. 5-10 ore.
- d. mai mult de 10 ore.

**Q3 Care este motivul pentru care fiul/ fiica dumneavoastră lipsește nemotivat de la ore?**

- a. El/ ea este influențat(ă) de colegi.
- b. El/ ea este influențat(ă) de prieteni.
- c. Nu îi place o anumită materie.
- d. Nu îi place de un anumit profesor.
- e. El/ea este obosit(ă).
- f. O absență este mai bună decât o notă mică.
- g. El/ea nu este influențat(ă) de nimic.
- h. Alte motive: \_\_\_\_\_

**Q4 Cu cine își petrece timpul fiul/fiica dumneavoastră când lipsește de la ore?**

- a. Cu colegii.
- b. Cu prietenii de la școală.
- c. Cu nimeni.
- d. Cu prietenii din afara școlii.
- e. Cu altcineva, cine? \_\_\_\_\_

**Q5 Unde merge fiul/fiica dumneavoastră când lipsește de la ore?**

- a. Merge acasă.
- b. Merge în parc.
- c. Merge într-un bar/club.

## INDICATOR: "NOTE/REZULTATE ȘCOLARE NESATISFĂCĂTOARE"

- d. Se duce undeva unde are acces la Internet.  
 e. Merge acasă la un coleg.  
 f. Altundeva, unde? \_\_\_\_\_

### Q6 Cum își motivează de obicei fiul/ fiica dumneavoastră absențele?

- a. El/ ea folosește de obicei scutiri medicale reale.  
 b. El/ ea folosește de obicei scutiri medicale false.  
 c. El/ea folosește scutiri false de la părinți.  
 d. El/ea vorbește cu profesorul.  
 e. El/ea nu le motivează.  
 f. Nu știu.

### Q7 Care este atitudinea fiului/ fiicei dumneavoastră cu privire la faptul că lipsește nemotivat de la ore?

- a. El/ea crede că e bine să lipsească din când în când.  
 b. Absenteismul este cauzat de profesori.  
 c. El/ea nu face nimic rău dacă lipsește de la câteva ore.  
 d. Absenteismul poate avea consecințe negative în ceea ce privește succesul școlar.  
 e. Absenteismul duce la o notă mică la purtare.  
 f. Altele: \_\_\_\_\_

Cine a răspuns la chestionar (specifică dacă mama/tatăl/bunic/bunică/etc.) \_\_\_\_\_

Nume și prenume elev: \_\_\_\_\_

Clasa: \_\_\_\_\_

Nume și prenume mentor: \_\_\_\_\_

## GHIDUL No. 2 "Îmbunătățirea notelor/ rezultatelor școlare"

Ghidul vizează investigarea aspectelor metacognitive, în alte cuvinte examenirarea profundă a gândurilor elevului pentru a-i afla procesele de învățare și a evita eșecurile școlare legate de lipsa de interes pentru învățare, atitudinile de lipă de implicare sau refuzul de a efectua sarcini sau activități școlare.

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Promovarea implicării elevului în soluționarea sarcinilor și participarea la activitățile școlare.	Conversații individuale și private ale familiei elevului cu Mentorul și/sau profesorul diriginte.	Analizarea dosarelor personale din școală ale elevului  Discuții cu părinții elevului/ chestionar pentru familie (INSTRUMENT 2.1)

Încurajarea elevului să își facă teme	Ajutor didactic (suport școlar după amiaza);  Suport psihologic (când Mentorul și profesorul consideră că este necesar)	Chestionar privind analizarea stilurilor de învățare ale elevului (INSTRUMENT 2.2)  Proiectul „Jurnalul” – reflecție asupra emoțiilor/sărilor/ situațiilor/ abilității de a asculta (INSTRUMENT 2.3) Întâlniri „ad-hoc” ale Comitetului de Coordonare A.C.C.E.S.S., format și din alți profesioniști, pe lângă profesori, pentru a activa intervenția psihologică.
Motivarea elevului pentru a se implica în activitățile școlare; Încurajarea elevului să înceapă activitatea propusă; Motivarea elevului să ducă la bun sfârșit activitatea începută	Parcurs curricular alternativ (insistarea pe activități de laborator și proiecte) Proiecte de laborator extracurriculare	Proiectul Cinema and Motivație (INSTRUMENT 2.4)  Sprijin tangibil: însemnări de merit (INSTRUMENT 2.5)  (Vezi și strategia propusă în GHIDUL Nr. 7 Activarea participării la activitățile extracurriculare)
Asigurarea suportului de îndrumare pe tot parcursul anului școlar	Evaluarea schimbării parcursului sau a școlii	Planul de evaluare a abandonului școlar timpuriu (INSTRUMENT 2.6)  Întrebări de follow-up (INSTRUMENT 2.7)

### INSTRUMENT 2.1 “ Chestionar pentru familie”

Instrumentul poate fi pus la dispoziția membrilor familiei (și discutat la următoarea întâlnire cu Mentoul) sau folosit direct la întâlnirea dintre Mentor și familie. Poate fi completat și prin telefon, printr-un apel din partea mentorului.

#### 1. Componența familiei:

Tată, mamă, fiu, fiică, bunic, bunică, alții.

*Subliniați termenii care se aplică.*

#### 2. Numărul membrilor familiei:

2	3	4	5	6	
---	---	---	---	---	--

*Bifați numărul care se aplică*

#### 3. Domiciliul: \_\_\_\_\_

*Completați numele orașului de domiciliu*

#### 4. Rolul declarantului:

Tată.....Frate.....Soră.....Unchi/Mătușă.....Tutore.....  
.....Altul.....

*Subliniați termenii care se aplică.*

#### 5. Tipul locului de muncă al declarantului:

ocazional ..... fix ..... sezonier

*Subliniați termenii care se aplică.*

#### 6. Parcursul școlar al copilului

- **Școală primară: frecvență regulată – rezultate pozitive**  
*Subliniați termenii care se aplică*
- **Școală primară: frecvență neregulată – rezultate negative**  
*Subliniați termenii care se aplică*
- **Școală gimnazială: frecvență regulată – rezultate pozitive**  
*Subliniați termenii care se aplică*
- **Școală gimnazială: frecvență neregulată – rezultate negative**  
*Subliniați termenii care se aplică*
- **Liceu: frecvență regulată – rezultate pozitive**  
*Subliniați termenii care se aplică*
- **Liceu: frecvență neregulată – rezultate negative**  
*Subliniați termenii care se aplică*

#### **Ani școlari repetați**

Numărul anilor de școală primară repetați

Numărul anilor de școală gimnazială repetați

High School Numărul anilor de liceu repetați

*Completați numărul*

#### **7. Motive ale fenomenului abandonului școlar (pe scurt)**

- Aspecte școlare:  
*Termeni sugerați: interes, motivație, frecvență școlară, absențe școlare, materii de studiu*

- : Aspecte psihologice:  
*Relația cu colegii de clasă, cu profesorii, cu alte persoane din școală*

- Bullying

#### **8. Declarantul sau alt reprezentant:**

1) Cunoașteți numărul de ore dedicat studiului de după amiază?

DA	NU
----	----

2) Aveți o parolă pentru a controla absențele școlare, notele, sau rapoartele disciplinare?

DA	N
----	---

3) Cât de des verificați datele amintite?

Zilnic	Săptămânal	Lunar
--------	------------	-------

4) Cunoaște declarantul contractul de responsabilitate comună școală-familie

DA	NU
----	----

5) Precizează declarantul că, atunci când nu a fost mulțumit de rezultatele școlare ale copilului său, a contactat școala?

DA	NU
----	----

6) A fost declarantul tratat corespunzător de școală?

DA	NU
----	----

**9. Ce remedii sau acorduri școlare ați acceptat să efectuați cu ajutorul școlii și implicarea activă a elevului? (Pe scurt)**

---



---



---



---



---



---

**10. Care sunt activitățile extracurriculare ale elevului?**

Activități sportive.....Activități recreative.....Telefonul mobil/  
Jocuri.....Muncă.....Prietenie.....Alte activități.....

**11. How much time do you spend on these extracurricular activities? Cât timp petreceți pentru aceste activități extracurriculare?**

O oră.....două ore.....trei  
ore.....altele.....

**INSTRUMENT 2.2: “CHESTIONAR PRIVIND STILURILE DE ÎNVĂȚARE ”<sup>1</sup>**

Acest instrument și rezultatele obținute ar trebui împărtășite cu ceilalți profesori de la clasă, sau cel puțin cu acei profesori care predau materii la care elevul are rezultate nesatisfăcătoare. În plus, este unul dintre produse intelectuale dezvoltate de parteneriat “INSTRUMENTE Strategii de suport de predare și evaluare”- Proiect Erasmus+ A.C.C.E.S.S (Cod. 2018-1-IT02-KA201-048481)

Următoarele afirmații descriu unele obiceiuri de studiu și moduri de învățare. Decide în ce măsură se aplică fiecare afirmație în cazul tău și alege numărul (0-3) în funcție de cum înveți.

0 = deloc                      1 = puțin                      2 = moderat                      3 = mult

1	Când învăț, dacă subliniez sau evidențiez cuvinte sau propoziții, mă concentrez mai bine	0	1	2	3
2	Îmi place să învăț fără a-mi planifica totul de la început, ci făcând schimbările necesare pe parcurs	0	1	2	3
3	Prefer ca profesorul să dea o temă care poate fi făcută după cum vrea fiecare	0	1	2	3
4	Mi se pare greu de înțeles un cuvânt sau concept dacă nu mi se dau exemple	0	1	2	3
5	Graficele și tabelele care nu conțin explicații scrise mi se par confuze	0	1	2	3
6	Prefer ca sarcinile să fie rezolvate pas cu pas, completând o sarcină înainte de a trece la următoarea	0	1	2	3
7	Rețin mai bine un subiect dacă am experiență directă, de exemplu un experiment în laborator, construirea unui model, muncă de cercetare, etc	0	1	2	3

<sup>1</sup> Sursă: Mariani L. 2000. Portfolio. Strumenti per documentare e valutare cosa si impara e come si impara. Zanichelli, Bologna.

8	Prefer să învăț citind o carte decât ascultând o lecție	0	1	2	3
9	Sunt fericit să înțeleg ideea generală a unui subiect, ignorând detaliile	0	1	2	3
10	Înțeleg mai bine un subiect dacă vorbesc despre el, decât dacă citesc un text	0	1	2	3
11	Îmi place să lucrez pe grupe	0	1	2	3
12	Când învăț dintr-o carte, ma concentrez pe poze, tabele și hărți mai mult decât pe citirea textului	0	1	2	3
13	Dacă trebuie să prezint sau să spun ceva, mă pierd în detalii	0	1	2	3
14	Pot urmări cu ușurință ce spune cineva, chiar dacă nu îl privesc direct	0	1	2	3
15	Înțeleg mai bine instrucțiunile dacă sunt scrise	0	1	2	3
16	Dacă lucrăm pe grupe, prefer ca profesorul să le decidă	0	1	2	3
17	În timpul lecției sau discuțiilor asupra unui subiect, scrisul sau desenatul mă ajută să mă concentrez	0	1	2	3
18	Învăț și rețin mai bine când studiez singur	0	1	2	3
19	În timpul lucrului pe grupe, prefer ca profesorul să ne lase să decidem noi sarcinile fiecăruia din grup	0	1	2	3
20	Îmi organizez timpul, atât pentru studiu, cât și pentru alte activități	0	1	2	3
21	Când citesc un text, îmi creez în minte imagini cu povestirea, personajele sau ideile	0	1	2	3
22	Când învăț am nevoie de pauze dese și mișcare fizică	0	1	2	3
23	La finalul unei activități pe grupe simt că am învățat mai multe decât aș fi învățat lucrând singur	0	1	2	3
24	Prefer exercițiile cu o singură soluție corectă (obiective) celor mai „deschise” sau „creative” (subiective)	0	1	2	3
25	Când lucrez în timpul orei cu un prieten sau în grup, simt că pierd timpul	0	1	2	3
26	Mi se pare mai ușor să rețin poze sau ilustrații dintr-o carte dacă au culori aprinse	0	1	2	3
27	Învăț mai bine pornind de la ideea generală decât din detalii sau aspecte specifice	0	1	2	3
28	Prefer ca regula sau teoria să fie explicată clar înainte de a trece la aplicarea acesteia prin exemple sau exerciții	0	1	2	3
29	Fac desene sau diagrame pentru a înțelege mai clar un text	0	1	2	3
30	Învăț mai multe dacă ascult lecția în clasă decât dacă studiez acasă	0	1	2	3
31	Nu îmi place să citesc sau să ascult instrucțiunile, ci prefer să mă apuc imediat de rezolvare	0	1	2	3
32	Înțeleg mai bine instrucțiunile dacă sunt explicate oral, decât dacă sunt în scris	0	1	2	3
33	Dacă o activitate trebuie efectuată pe grupe, prefer ca elevii să decidă cum se formează grupele	0	1	2	3
34	Îmi iau notițe în timp ce profesorul explică și în timpul discuțiilor din clasă, pe care apoi le recitesc	0	1	2	3
35	Mi se pare destul de ușor să rezum ce s-a discutat în clasă	0	1	2	3
36	Când învăț, mă concentrez mai bine dacă citesc sau prezint ceva cu voce tare	0	1	2	3
37	Învăț mai mult acasă decât la școală	0	1	2	3
38	Dacă trebuie să decid dacă ceva e corect sau incorect, mă bazez mai mult pe instinct decât pe logică	0	1	2	3
39	Prefer să învăț uitându-mă la un videoclip sau ascultând un CD, decât citind o carte	0	1	2	3
40	Când studiez o carte, îmi iau notițe sau fac rezumatul	0	1	2	3



## CALCULAREA SCORULUI

Write down the score for each statement and then calculate the total score

<b>ZONA A</b>							
Afirmație Nr.	Scor	Afirmație Nr.	Scor	Afirmație Nr.	Scor	Afirmație Nr.	Scor
5		4		10		1	
8		12		14		7	
15		21		32		17	
34		26		36		22	
40		29		39		31	
<i>Total Stil vizual/verbal</i>		<i>Total Stil vizual/non-verbal</i>		<i>Total Stil auditiv</i>		<i>Total Stil kinesteziec</i>	
<i>Total zona A</i>							
<b>ZONA B</b>				<b>ZONA C</b>			
Afirmație Nr.	Scor	Afirmație Nr.	Scor	Afirmație Nr.	Scor	Afirmație Nr.	Scor
6		2		3		11	
13		9		16		19	
20		27		18		23	
24		35		25		30	
28		38		37		33	
<i>Total Stil analitic</i>		<i>Total Stil global</i>		<i>Total Stil individual</i>		<i>Total Învățare în grup</i>	
<i>Total zona B:</i>				<i>Total zona C:</i>			

<b>ZONA A</b>					
<b>Vizual/verbal</b>	Total Vizual/Verbal x 100 ÷ total zona A	=		<b>Vizual/non-verbal</b>	Total Vizual/non-verbal x 100 ÷ total zona A =.....%
<b>Auditiv</b>	Total Auditiv x 100 ÷ total zona A =.....%			<b>Kinesteziec</b>	Total Kinesteziec x 100 ÷ total Area A = .....%
<b>ZONA B</b>			<b>ZONA C</b>		

<b>Analitic</b>	Total Analitic x 100 ÷ total zona A	= ..... %	<b>Individual</b>	Total Individual x 100 ÷ total zona C	= ..... %
<b>Global</b>	Total Global x 100 ÷ total zona B	= ..... %	<b>De grup</b>	Total Grup x 100 ÷ total zona C	= ..... %

### CALCULEAZĂ VALORILE PROCENTUALE

### INTERPRETAREA SCORULUI

Stilurile de învățare diferă de la persoană la persoană, dar pot fi rezumate în câteva categorii majore. Acest chestionar se axează pe următoarele stiluri de învățare:

**ZONA A: vizual/verbal, non-vizual/verbal, auditiv sau kinestezic:** este format din canale senzoriale prin care percepem lumea exterioară. Cei care au o înclinație spre stilul vizual/verbal învață cel mai bine citind. Cei care au înclinație spre stilul vizual/non-verbal uritându-se la poze, diagrame, etc. și cei care preferă stilul kinestezic, prin propria experiență.

**ZONA B: Analitic sau global:** este format din modurile de procesare a informației. Persoanele cu înclinație analitică preferă în general gândirea logică și sistematică, bazată pe fapte și detalii; cei care preferă stilul global au tendința de a privi lucrurile sintetic, bazându-se pe intuiție și pe aspectele generale ale problemei.

**ZONA C: Individual sau de grup:** dacă înclinația naturală este pentru activitățile individuale sau de grup. Majoritatea persoanelor au o anumite înclinație către un stil specific, de exemplu, o persoană poate prefera stilul auditiv, global sau de grup; o altă persoană poate prefera unul vizual/verbal, analitic și individual, și așa mai departe.

Nu înseamnă că, la nevoie, nu putem folosi și stiluri diferite; de fapt, cel mai bun mod de a învăța presupune abilitatea de a-ți folosi propriul stil alături de stiluri diferite, în funcție de nevoi.

Următoarele descrieri și sugestiile aferente pot fi utile în maximizarea propriului stil. Citește și strategiile sugerate pentru celelalte stiluri, s-ar putea să ți se pară interesante unele dintre ele și nu ar fi rău să le pui în practică.

### ZONA A

#### STIL VIZUAL VERBAL

Preferi să *vezi* ce ai de învățat și te bazezi mai ales pe comunicarea orală. De exemplu, s-ar putea să simți nevoia să:

- \* citești instrucțiunile în loc să le asculți
- \* îți iei notițe în timp ce profesorul vorbește
- \* privești lucrurile scrise pe tablă
- \* folosești mai degrabă manualul decât să asculți lecția

### *Strategii sugerate:*

- \* ia-ți notițe în timpul lecției și apoi recitește-le acasă; copiindu-le și rearanjându-le s-ar putea să le reții mai bine
- \* înainte de a te apuca să înveți un capitol, citește cu atenție titlurile, subtitlurile și explicațiile schemelor
- \* scrie un rezumat a ce ai citit sau ascultat
- \* noteazăți instrucțiunile pentru temă
- \* studiază și citește în gând
- \* subliniază și evidențiază cu simboluri și abrevieri ideile principale din text, rezumându-le, în propriile cuvinte, pe marginea paragrafelor. Scrie explicații lângă tabele și diagrame.
- \* fă-ți o listă cu lucrurile pe care vrei să le reții
- \* cere-i profesorului instrucțiuni și explicații scrise
- \* uită-te direct la persoana cu care vorbești, s-ar putea să te ajute să te concentrezi
- \* în clasă, așează-te aproape de profesor și de tablă

### **STIL VIZUAL NON-VERBAL**

Preferi să *vezi* ce ai de învățat, dar te bazezi mai ales pe limbajul non-verbal (poze, imagini, simboluri, tebele, diagrame etc.). De exemplu, s-ar putea să simți nevoia să:

- \* răsfoiești o caret și te uiți la poze
- \* înveți făcând ceva, mai degrabă decât citind sau ascultând instrucțiuni
- \* urmărești un film despre un anumit subiect, decât să asculți o lecție sau o discuție la clasă
- \* te bazezi pe memoria vizuală pentru a ține minte locuri, evenimente și circumstanțe

### *Strategii sugerate:*

- \* fă desene, tabele, diagrame pentru a ține minte mai bine cuvinte și concepte și pentru a rezuma ce ai citit sau ascultat
- \* folosește markere colorate la notițe
- \* înainte de a te apuca să înveți un capitol, citește cu atenție titlurile, subtitlurile și explicațiile schemelor
- \* crează-ti imagini în minte a ceea ce citești sau asculăi, pentru a înțelege și reține mai bine informația
- \* folosește simboluri și abrevieri
- \* cere-i profesorului exemple practice atunci când ai de-a face cu concepte dificile sau când ai de realizat o sarcină
- \* uită-te direct la persoana cu care vorbești, s-ar putea să te ajute să te concentrezi

### **STIL AUDITIV**

Preferi să *ascuți* ce ai de învățat. De exemplu, s-ar putea să simți nevoia să:

- \* asculți o lecție în loc să o citești din manual
- \* citești cu voce tare
- \* repeți în gând

- \* iei parte la o discuție în clasă
- \* lucrezi cu un prieten sau în grup
- \* ascuți o demonstrație a cum trebuie făcut ceva decât să citești instrucțiuni scrise

*Strategii sugerate:*

- \* înainte de a te apuca să înveți un capitol, citește cu atenție titlurile, subtitlurile și explicațiile schemelor
- \* povestește cuiva ce ai învățat, lasă- pe oameni să îți pună întrebări
- \* citește și să rezumă ideile principale cu voce tare; dacă nu este posibil, încearcă să „ascuți” cuvintele în minte în timp ce le citești
- \* spune soluția unei probleme înainte de a o scrie
- \* înregistrează-ți lecțiile și notițele și apoi ascultă-le
- \* cere-i profesorului explicații orale și instrucțiuni
- \* lucrează cu un prieten

**STILUL KINESTEZIC**

Preferi să realizezi activități *practice*. De exemplu, s-ar putea să simți nevoia să;

- \* experimentezi direct problema
- \* efectuezi o sarcină fără a citi/ asculta instrucțiunile
- \* te miști în timp ce înveți
- \* gesticulezi în timpul conversațiilor
- \* lucrezi cu un prieten sau în grup
- \* să experimentezi lucrurile direct în școală și în afara ei, prin cercetare, interviuri, experimente de laborator.

*Strategii sugerate:*

- \* ia-ți notițe în timp ce ascuți o lecție sau studiezi acasă; notarea s-ar putea să te ajute să te concentrezi
- \* înainte de a te apuca să înveți un capitol, uită-te la poze, citește introducerea sau rezumatul, analizează titlurile și cuvintele aldine sau cursive
- \* adaugă tabele și diagrame notițelor luate
- \* evidențiază ideile principale din text, apoi rezumă-le în propriile cuvinte pe o foaie separată
- \* planifică-ți studiul în așa fel încât să poți alterna lucrul cu pauzele de care ai nevoie
- \* împarte o sarcină mare în sarcini mai mici, și variază activitățile astfel încât să nu trebuiască să faci același lucru pentru o perioadă îndelungată
- \* când ești acasă, caută pozițiile și mișcările care te ajută să te concentrezi mai bine când înveți, de exemplu, poți alterna statul jos cu mersul
- \* când ești în clasă, încearcă să faci ceva mișcare (doar cu mâinile), evitând s-ă deranjezi ora, bineînțeles
- \* studiază cu un prieten

## ZONA B

### **STILUL ANALITIC**

Preferi să abordezi o problemă prin spargerea acesteia și analizarea fiecărei părți componente pe rând. De exemplu, s-ar putea să simți nevoia să:

- \* gândești logic, bazându-te doar pe fapte
- \* te concentrezi pe diferențele dinter lucruri
- \* înaintezi într-un mod linia, pas cu pas
- \* rezolvi sarcini într-un mod sistematic
- \* planifici ce ai de făcut în avans
- \* îți ocupi timpul în mod constructiv, fie studiind sau făcând alte activități
- \* elimini lucruri care te pot distra (muzica, de exemplu) când trebuie să înveți
- \* te încadrezi în anumite limite de timp pentru sarcinile care trebuie rezolvate

#### *Strategii sugerate:*

Încearcă să profiți de punctele tale tari, cum ar fi cele menționate mai sus, dar și să înțelegi avantajele unui stil mai *global*; de exemplu:

- \* încearcă să privești problema în ansamblul ei
- \* rezumi detaliile unui subiect într-un mod în care să ai o vedere de ansamblu
- \* nu trece peste ceea ce simți și ce îți spun instinctele că trebuie să faci
- \* încearcă să exprimi și să spui ce știi, chiar dacă nu ai toate informațiile de care ai nevoie
- \* împărtășește-ți ideile și gândurile cu colegii de clasă și profesorii

### **STILUL GLOBAL**

Preferi să privești o problemă în ansamblul ei. De exemplu, s-ar putea să simți nevoia să:

- \* rezumi frecvent ce înveți
- \* te concentrezi pe similaritățile dintre lucruri
- \* iei decizii într-un mod intuitiv, bazându-te pe sentimente
- \* rezolvi sarcini multiple deodată
- \* decizi pe parcurs ce ai de făcut, nu să planifici totul în avans
- \* eviți planificarea rigidă a timpului alocat învățării sau altor activități

#### *Strategii sugerate*

Încearcă să profiți de punctele tale forte, ca cele menționate mai sus, dar încearcă și să înțelegi avantajele unui stil mai *analitic*; de exemplu:

- \* încearcă să îți planifici timpul, notându-ți termenele limită și decizând asupra ordinii în care vrei să rezolvi sarcinile
- \* concentrează-te asupra unei anumite sarcini și astfel vei evita să te rătăcești în alte direcții
- \* pe lângă privirea de ansamblu asupra problemei, analizează informațiile pe care le ai și suplimentează-ți abordarea comprehensivă cu detaliile necesare

- \* încearcă să iei decizii nu doar în mod intuitiv, dar și analizând cu atenție faptele și legăturile logice
- \* citește cu atenție instrucțiunile sarcinii și încearcă să îți dai seama cum să avansezi înainte de a te apuca de lucru
- \* împărtășește-ți ideile și gândurile cu colegii și profesorii

## ZONA C

### ***STILUL INDIVIDUAL***

Preferi să lucrezi singur și să abordezi lucrurile *individual*, decât să lucrezi în perechi sau pe grupe. Înveți mai bine din manuale acasă decât lucrând cu alte persoane la școală.

*Strategii sugerate:*

\* Ia în considerare faptul că poate fi util să împărtășești felul cum vezi lucrurile cu profesorii și colegii de clasă; nu afectează negativ stilul tău de învățare personal, ci îți dă șansa de a vedea păreri, moduri de gândire și de acțiune diferite; consideră ce spun alte persoane și compară acele lucruri cu ce știi și crezi tu.

### **STILUL DE GRUP**

Preferi să înveți în clasă decât acasă, și preferi activitățile în perechi sau grup celor individuale. Mai degrabă discuți subiectele cu colegii de clasă decât să citești despre ele singur din manual.

*Strategii sugerate:*

- \* interactivitatea și munca în echipă au beneficiile lor, dar și studiul individual este important pentru recapitularea și aprofundarea lucrurilor învățate într-un mod personal
- \* profită la maxim de timpul în care lucrezi și la școală dar și acasă, de exemplu organizându-ți lucrurile de care ai nevoie pentru a învăța (manuale, caiete, etc) și făcând rezumatul a ceea ce înveți

## Jurnal

*„Trebuie să mă descotorosesc de timp și să trăiesc în prezent,  
pentru că nu există alt timp în afara acestui moment minunat  
(Alda Merini poetă și scriitoare italiană)*

### JURNALUL SE PREZINTĂ

Ăăă...  
Ăăă....

Scuze?  
Da, da,  
Cu tine vorbesc!

Cu tine, care mă citești  
în acest minunat  
moment

Ești surprins, ți-e  
teamă sau rușine?

Păi,  
poate nu în fiecare zi ne auzim strigați de...  
da: cine? Cine sunt?

Să clarificăm: Nu sunt JURNAL ȘCOLAR! Nu trăiesc în ghiozdanul tău,  
Nu sunt pentru a-ți scrie tema.  
SUNT UN JURNAL DIFERIT: UN FEL DE JURNAL PERSONAL.

<< Poți scrie liber orice gândești >>

Jurnalul tău nu va spune nimănui!



**E DIFICIL SĂ ACCEPȚI CELE MAI NEPLĂCUTE ASPECTE ALE UNEI SITUAȚII SAU EVENIMENT, DAR ESTE FUNDAMENTAL SĂ O FACI PENTRU A TE ÎNȚELEGE ȘI ÎMBUNĂȚĂȚI.**

Notează-ți un eveniment neplăcut pe care nu îl poți schimba

Îl accepți

Nu îl accepți



*Ce faci?*

*Ce faci?*

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Când nu poți accepta ceva sau pe cineva, ce simți?

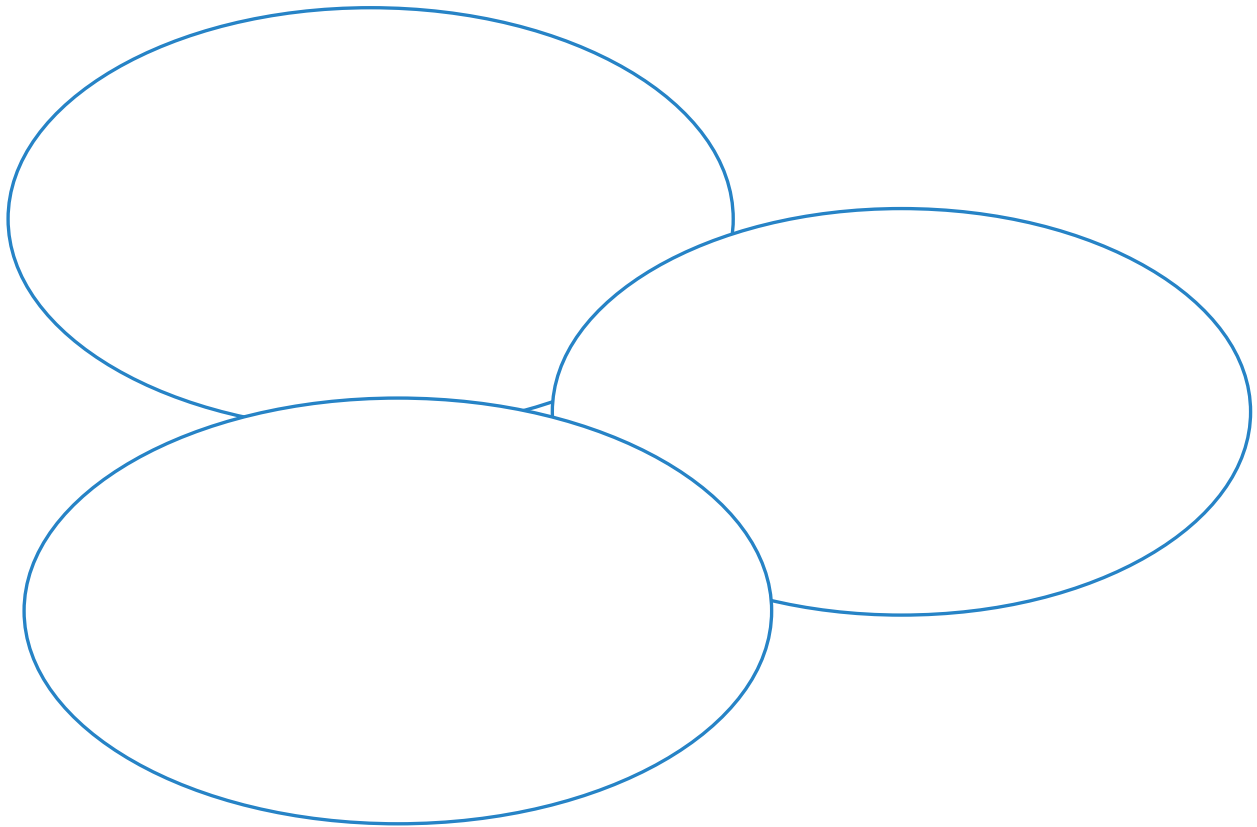
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ACESTEA SUNT PIETRELE TALE, CELE PE CARE LE CARI CU TINE CÂND EȘTI TRIST. SCRIE ÎN FIECARE CE SIMȚI CÂND EȘTI TRIST.



M-am simțit -----  
-----  
-----

Când?-----  
-----  
-----

Această emoție m-a făcut să mă simt foarte rău? -----  
-----

Emoția mea a comunicat ceva negativ despre mine oamenilor din jur

Emoția mea s-a manifestat în mod intens?

Emoția mea m-a făcut să mă comport negativ sau contraproductiv?

Dacă ai răspuns „da” la trei sau mai multe întrebări, înseamnă că a fost vorba de o emoție dăunătoare, asupra căreia ar trebui să lucrezi, pentru a o transforma într-una utilă.

## UN JURNAL TE FACE SĂ REFLECTEZI ASUPRA.....

### TA

#### 1) Există diferite păreri legate de școală. Cu care ești de acord?

- a) Școala este utilă mai ales pentru tinerii care încă nu știu ce vor să facă.
- b) Școala oferă multe acelora care se implică.
- c) Este inutil să înveți, pentru că diploma nu te ajută să te angajezi.
- d) Școala este depășită.
- e) Școala te învață să iei parte la viața socială.

#### 2) După ce criteriu ți-ai ales liceul?

- a) M-au interesat materiile de studiu.
- b) După absolvire, oferă mai multe posibilități de angajare decât alte școli.
- c) Am fost sfătuit de profesorii din gimnaziu.
- d) M-am luat după alegerile prietenilor mei.
- e) Am fost sfătuit de părinți.
- f) Obțin o diplomă care-mi va permite să lucrez cu părinții mei.
- g) Este școala cea mai apropiată de casă.
- h) Alte motive.

#### 3) Cât de importantă e participarea la activități școlare pentru tine?

- a) Foarte
- b) Destul de
- c) Puțin
- d) Deloc

#### 4) Ce lucruri nu îți plac la școala pe care o urmezi?

- a) Profesorii nu iau în considerare personalitatea elevului.
- b) Profesorii sunt prea stricți.
- c) Lecțiile și explicațiile sunt prea dificile.



- d) Nu există o relație reală cu profesorii.
- e) Am dificultăți în relaționarea cu colegii de școală.
- f) Urmărirea lecțiilor și învățatul mă obosesc.
- g) Am nevoie de mai multe explicații de la profesori.
- h) Nu vad nicio problemă.
- i) Alte aspecte.

**5) După părerea ta, ce caracteristici ar trebui să aibă profesorii?**

- a) O metodă bună de predare.
- b) Inflexibility and strictness. Inflexibilitate și strictețe.
- c) Capacitatea de a stabili o bună relație cu elevii.
- d) Puțină inflexibilitate în predare.
- e) Competență și cunoștințe legate de materia predată.
- f) Respect față de părerile elevilor.
- g) de a vorbi despre subiecte din afara ariei educației.
- h) Atenția la nevoile elevilor.
- i) Alte caracteristici.

**6) Care sunt motivele pentru care ești distras la școală și care te împiedică de la a lua parte la activitățile școlare?**

- a) Probleme de familie.
- b) Mă simt nesigur pe mine.
- c) Nu am nicio dorință de a învăța.
- d) Îmi dau seama că am nevoie de mai multe explicații de la profesor.
- e) Îmi dau seama că nu pot să imi desfășor activitățile pentru că nu am o bună metodă de studiu.
- f) I can't concentrate. Nu mă pot concentra.
- g) Îmi e teamă de note.

**7) Dacă ai o problemă la școală, cu cine discuți?**

- a) Cu colegii de școală.
- b) Cu familia.
- c) Cu profesorii.
- d) Cu prietenii.
- e) Cu alte persoane.
- f) Cu nimeni.

**8) Este important pentru tine să înveți?**

- a) Mult.
- b) Într-o oarecare măsură.
- c) Puțin.
- d) Deloc.

**9) Cât timp aloci studiului?**

- a) zero
- b) 30 minute
- c) 1 oră
- d) 90 minute
- e) 2 ore
- f) 3 ore
- g) 4 ore

**10) Acasă, când înveți, ce îți distrage atât de mult atenția încât ajungi să nu îți mai faci tema?**

- a) Probleme de familie.
- b) Mă simt nesigur pe mine.
- c) Acasă este prea mult haos pentru a putea învăța.
- d) Nu prea îmi doresc să învăț.
- e) Îmi dau seama că am nevoie de mai multe explicații de la profesor.
- f) Nu știu să învăț, nu am o metodă de studiu.
- g) Nu mă pot concentra, învăț puțin și prost.
- h) Mă tem de note.
- i) Mă conving prietenii să ies cu ei.
- l) Telefonul și alte lucruri.

## JURNALUL MEU MĂ ASCULTĂ

*<<În jazz fiecare vrea să cânte altfel. Trebuie să înveți să asculți și alte metode de a face lucrurile. Și atunci când ești „tempo” știi când să taci și când să te exprimi. Ești în stare să decizi când sunetul tău este răspuns la sunetul altora, și când este timpul să începi să inventezi>>*

*Wynton Marsalis*

Sigur ai auzit oameni de toate vârstele spunând: „Nu mă asculți”, sau: ”Te rog, ascultă-ma!”.

Aceste propoziții scot în evidență cât de important este să știm să ascultăm pentru a ne înțelege între noi.

### CITEȘTE ACEST TEXT NELITERAR

Mă simt fericit când reușesc să „ascult”, adică să aud cu adevărat o persoană și să o înțeleg. Capacitatea de a asculta este echivalentă nu doar cu perceperea cuvintelor, dar și a gândurilor, a stării de spirit a interlocutorului și a ceea ce vrea să îmi transmită acesta. Mi-am dat seama că, atunci când ascult în acest fel, persoana din fața mea mă privește cu recunoștință și se relaxează, dezvăluind dorința de a-mi da mai multe informații despre el/a și despre lumea sa.

I like listening and, in turn, I like being listened by other people because it gives me the strength to accept feelings and emotions that are otherwise unbearable. If, after trying to express to another person something deeply private and personal, the latter doesn't understand my message, I feel frustrated and I want to withdraw into myself.

Îmi place să ascult și, la rândul meu, să fiu ascultat de alții pentru că îmi dă puterea de a accepta sentimente și emoții altfel de nesuportat. Dacă, după ce am încercat să îi spun unei persoane ceva extrem de privat și personal, aceasta nu îmi înțelege mesajul, mă simt frustrat și vrea să mă retrag în mine însumi.

Sursă: Adaptat după Carl Rogers, *Freedom To Learn, Firenze, Giunti Barbera, 1973*

Știi să ascuți.....? Răspunde la chestionarul de mai jos:

		Mereu 3	Uneori 2	Niciodată 1
1	Ascuți persoana care vorbește fără a o întrerupe			
2	Menții contactul vizual cu persoana cu care vorbești			
3	Îți zâmbești persoanei cu care vorbești			
4	Pui întrebări pentru a înțelege mai bine ce spune			
5	Accepți ce spune fără a critica			
6	Îți imaginezi în avans ce are de gând să spună			
7	Întrerupi discursul cu întrebări și glume neadecvate			
8	Te gândești la altceva când el/ea vorbește cu tine			
9	Te prefaci că nu înștelegi ce îți spune			
10	Răspunzi fără să aștepti să termine de vorbit			

Scorul tău total este -----

Dacă scorul tău este mai mic de 20 înseamnă că mai ai de lucrat la felul în care ascuți, pentru că nu ai competențele de bază pentru a fi un bun ascultător.

Ce aspecte crezi că ai de îmbunătățit (poate fi util să te uiți la chestionar pentru a identifica la ce comportament de ascultare ai un scor mic).

-----  
 -----  
 -----

Îți vine în minte o poveste, un film care evidențiază cât de greu este să fii ascultat și consecințele care derivă de aici?

-----  
 -----  
 -----

Ai avut vreodată senzația ca oamenii nu te ascultă? Cum ai reacționat? Vorbește despre asta.

-----  
 -----  
 -----

Jurnalul îți dă posibilitatea de a scoate tot ce ai înăuntrul tău și te „blochează”, nu îți dă posibilitatea de a te exprima cât poți de bine, atât la școală cât și acasă sau cu prietenii.

Într-o sală din școală vei găsi o „cutie secretă” în care îți poți pune, anonim, gândurile, îngrijorările, fricile, adică toate emoțiile care îți cauzează frustrare, sursa gândurilor tale negative. Doar dacă vei elimina aceste gânduri vei regăsi motivația și te poți ocupa de liniștea vieții tale.

## INSTRUMENT 2.4 Proiectul „Cinema și motivație”

Motivația de a învăța, potrivit spuselor elevilor de liceu care sunt cu risc de Abandon Școlar

Timpuriu, este schimbătoare și variabilă, și poate lua mai multe forme:

1) Multor elevi li se pare dificil să își mențină nivelul de motivație în timp. Încep școala cu mult entuziasm, dar arată perioade de timp mai lungi sau mai scurte de abandon în timpul carierei lor școlare, cu frecvență sporadică, studiu impropriu și eșecuri.

2) Altor elevi, pe de altă parte, li se pare dificil să se motiveze și să își găsească stimulii necesari în ei înșiși sau în ce îi înconjoară; astfel, se simt apatici și plictisiți și, din acest motiv, își regândesc modul de a învăța și încearcă să depășească momentul.

3) Ultima categorie o constituie elevii care se pot motiva și continua pentru mult timp, dar inadecvat posibilităților lor reale, și au o viață școlară precară deoarece sunt „monitorizați” de părinți.

În acest context, raportarea la un „drum cinematic” în care sunt discutate situații legate de motivație, inspirate din fapte reale, poate acționa ca un stimul pentru a reflecta asupra propriului fel de a face față dificultăților legate de interes și participare. Filmele propuse sunt următoarele:

**„În fața clasei”** este un film din 2008 inspirat din cartea „În fața clasei: cum m-a transformat Sindromul Tourette în profesorul pe care nu l-am avut niciodată”, de Brad Cohen și Lisa Wysocky. Filmul se bazează pe povestea reală a lui Brad Cohen, un băiat de doisprezece ani, care locuiește în Missouri cu mama lui divorțată și fratele mai mic. Brad are adeseori probleme cu tatăl său și profesorii din cauza ticurilor lui. La o oră, profesorul îl scoate „în față” ca să se scuze față de colegii săi pentru deranjarea orei și să promită că nu o va mai face. Mama sa îl duce la medic, și un psihiatru este de părere că ticurile lui Brad se datorează divorțului părinților săi. Într-o zi mama lui merge la bibliotecă și găsește termenul „Sindromul Tourette” într-o carte de medicină. Psihiatrul este de acord cu diagnosticul, adăugând că nu există tratament. La final, cu ajutorul mamei sale și susținerea directorului școlii, Brad devine un profesor cu diverse premii și își împărtășește succesul cu cei din jur.

„**Scriitori pentru libertate**” este un film din 2007 regizat de LaGravenese, bazat pe cartea „Jurnalul Libertăților Scriitorilor: Cum un profesor și 150 de adolescenți au folosit scrisul pentru a se schimba și lumea în jurul lor”. Filmul prezintă povestea adevărată a profesoarei Erin Gruwell și a clasei sale dintr-un liceu din California, formată din copii problemă.

În 1994, în Long Beach, California, Erin Gruwell acceptă să predea literatură engleză la o „anumită clasă”. Toți din clasă păreau a fi gangsteri și nu le păsa de școală sau viitorul lor. Erau copii săraci din oraș cărora nu le păsa de educație. Profesoara le schimbă viețile găsim diferite dinamici și proiecte care le arată elevilor că nu sunt altfel decât ceilalți. Le cere să scrie în caiete despre trecutul lor, viața și poveștile lor. Profesoara îi face să își atingă scopurile și să creadă în ei înșiși, indiferent de situațiile prin care vor trece. Prin metode neconvenționale și multă iubire, le câștigă respectul și îi ajută să devină „elevi buni”.

„**Minți periculoase**” este un film din 1995 regizat de John N. Smith în care joacă Michelle Pfeiffer și este bazat pe cartea autobiografică „Gașca mea nu face teme” (re-intitulată „Minți periculoase”, în 1996) de LouAnne Johnson, o scriitoare americană, fostă profesoară și pușcaș marin.

LouAnne Johnson își abandonează cariera militară de nouă ani pentru a face ceva la care a visat mereu: să devină profesoară de literatură engleză. Directorul școlii o avertizează în legătură cu clasa ei, spunându-i că este formată din „scursurile iadului”, copii cu probleme sociale severe și fără pic de interes pentru educație. Ea descoperă că este nevoie de o abordare diferită pentru a avea impact asupra unei clase de „copii nepoliticoși”. După o primă zi îngrozitoare, ea decide să stabilească o legătură cu elevii săi și să îi motiveze, transformându-i din „gașca de infractori” în elevi buni.

Filmele propuse, vizionate la începutul anului școlar în perioada de introducere când rolul profesorului este foarte important, va crea o atmosferă pozitivă de participare. La finalul vizionării, vor avea loc discuții și dezbateri asupra filmelor. Vor exista activități specifice: „brainstorming”, „joc de rol” (a te pune în locul celuilalt) și oricare altele care pot ajuta la captarea atenției, interesului și participării elevilor. Pentru a monitoriza proiectul, poate fi folositor împărțirea de cartonașe elevilor unde își pot nota emoțiile. Vor înapoia cartonașele la finalul filmului.

Care film ți-a plăcut în mod special? De ce?

Povestește despre personajele sau scenele cu care te-ai identificat și ce ai simțit (scrie titlul filmului și personajele sau scenele la care te referi).

## **INSTRUMENT 2.5 „Sprijin tangibil: însemnări de merit”**

Acestea sunt acțiuni de sprijin tangibile care presupun însemnări de merit individuale sau de clasă, care pot fi scrise în dosarul personal al fiecărui elev sau în catalogul electronic, pentru a creșterea de profit și de conduită până la atingerea a trei sau patru astfel de însemnări.

- ✓ **Însemnare de merit pentru clasă (pentru care elevul cu risc de abandon este prezent):**  
*„Am deosebita plăcere de a-i felicita pe elevii clasei.....pentru EFORTURILE făcute în laboratorul Lounge Bar care le-a adus titlul de cei mai buni susținători ai anului școlar 2019-2020 (sau luna/săptămâna...) în ceea ce privește implicarea și includerea unor colegi de școală.  
Țineți-o tot așa”*
- ✓ **Însemnare de merit pentru un singur elev cu risc de abandon:**  
*„Am deosebita satisfacție de a-l putea felicita pe elevul/eleva....., care, cu toate că este în primul sau al doilea an de liceu, a reușit să își organizeze și îndeplinească sarcinile cu simț de răspundere și maturitate. Felicitări, ține-o tot așa!”*
- ✓ **Însemnare de merit pentru rezolvarea temelor**  
*„Am fost încântat să văd că ți-ai rezolvat tema în mod corect și precis. Bravo, ține-o tot așa!”*
- ✓ **Însemnare de merit pentru susținerea unui coleg de clasă:**  
*„Elevul s-a remarcat prin ajutorul valoros dat la clasă, contribuind la succesul academic al întregului grup. Excelentă treabă, ține-o tot așa”*
- ✓ **Însemnare de merit pentru un anumit test oral foarte bine făcut, sau pentru munca spontană și investită”**  
*„Aș dori să îl felicit pe elevul.....care a explicat subiectul corect și complet, adăugând observații excelente. Felicitări, ține-o tot așa!”*
- ✓ **Însemnare de merit pentru răsplătirea respectului față de colegi și profesori, sau pentru bunăvoință și angajament, de asemenea în afara școlii.**
- ✓ **Însemnare de merit pentru participarea la anumite activități extracurriculare din școală:**  
*Am deosebita plăcere de a-i felicita pe elevii clasei.....pentru IMPLICAREA cu ocazia conferinței, întâlnirii, târgului la care ne-au reprezentat instituția cu mândrie. Felicitări, țineți-o tot așa!”*

### **Sprijin pentru privilegii:**

- Roagă-l pe elev să îl ajute pe profesor la o sarcină la clasă pentru răsplătirea cu o însemnare de merit sau o notă bună.
- Roagă-l pe elev să susțină un coleg de clasă pentru răsplătirea cu o însemnare de merit sau o notă bună.
- Implică-l pe elev în pregătirea lecției sau a activității adresate colegilor de clasă, folosindu-ți abilitățile de scriere.



- Implică-l pe elev în pregătirea unei lecții sau activități pentru colegii de clasă, folosindu-și abilitățile digitale.

## INSTRUMENT 2.6 “ Planul de evaluare AȘT”<sup>2</sup>

Elev \_\_\_\_\_

Clasă \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_ (Domeniul de studiu)  
 \_\_\_\_\_ ( Domeniul de studiu)

An școlar: \_\_\_\_\_

PROFESOR DIRIGINTE: \_\_\_\_\_

MENTOR AȘT: \_\_\_\_\_

Această informație este opțională deoarece se referă doar la elevii cu dizabilități certificate sau cu cerințe educaționale speciale (CES), conform cerințelor sistemului școlar italian.

- Programă diferențiată a elevului este păstrată în dosarul personal din școală (Programă diferențiată, PDP în Italia, este o programă specială pentru elevii cu dificultăți)
- Planul educațional al elevului (PEI) este păstrat în dosarul personal din școală (PEI este un document în care sunt descrise măsurile și acțiunile personalizate elevului cu CES)

### SECȚIUNEA „ (completată de elev)

NUME și PRENUME: \_\_\_\_\_

LOCUL și DATA NAȘTERII: \_\_\_\_\_

LOCALITATEA DE DOMICILIU \_\_\_\_\_

PĂRINTE/PĂRINȚI\*: \_\_\_\_\_

FRAȚI/SURORI\*: \_\_\_\_\_

\*( scrie doar numele și, dacă vrei, informații în plus, cum ar fi locul de muncă)

E-MAIL: \_\_\_\_\_

NUMĂR DE TELEFON: \_\_\_\_\_

ȘCOALĂ PRIMARĂ: \_\_\_\_\_

ȘCOALĂ GENERALĂ \_\_\_\_\_

### EU SUNT:

- Încercuiește adjectivele care te descriu (tăindu-le pe cele în care nu te regăsești):

LENEȘ PRIETENOS DESCHIS ÎNCĂPĂȚĂNAT  
VOIOS VORBĂREȚ RĂUTĂCIOS DE AJUTOR RELAXAT CREATIV  
REFLEXIV OPTIMIST INDEPENDENT AMUZANT RESPONSABIL LOIAL

<sup>2</sup> Acest document este o adaptare a PEI (Planule educațional individualizat), utilizat la I.I.S. “V. CROCETTI-V.CERULLI” (Giulianova-Teramo/IT).

- CELE MAI MARI DEFECTE ALE MELE SUNT:

---

- CELE MAI BUNE CALITĂȚI/ MERITE ALE MELE SUNT:

---

### HOBBY-URILE MELE

---

### MI-AȘ DORI UN JOB:

Alege dintre trăsăturile de mai jos ce te atrage mai mult și ce ți se pare mai plăcut. Poți alege toate trăsăturile dacă vrei, dar selectează-le doar pe cele care se potrivesc CU ADEVĂRAT personalității tale.

- cu activități în aer liber
- unde să am legătură cu alți oameni
- unde să lucrez singur
- creativ
- în domeniul ospitalier sau a serviciilor alimentare
- unde pot să îi ajut pe oameni
- unde pot să petrec timpul în interior
- liber-profesionist
- angajat
- unde pot să fac o carieră
- unde pot câștiga mult
- unde nu mă murdăresc
- nu prea obositor
- unde pot folosi mașinării și unelte
- unde pot reflecta și să vin cu idei
- unde îmi pot exprima abilitățile manuale
- unde pot călători
- unde pot să fiu la curent

### PLANUL MEU EDUCAȚIONAL

- Descrie ce te-a determinat să urmezi această școală. (De ce ai ales acest tip de școală și nu altul)
- 
- Ce obstacole experimentezi? Cum crezi că le poți depăși, cum le poți îmbunătăți, ce poți face pentru a-ți atinge obiectivele?
- 
- Spune în ce an ești și descrie pe scurt experiențele școlare cele mai semnificative de până acum.

- Ce competențe ți-ai dezvoltat, pe care mai ai nevoie să ți le dezvolți?
- 

- **ARĂT:**

1 INTERES PENTRU ȘCOALĂ:  interesat  spontan  superficial  absent

2. ABILITĂȚI SOCIALE:  sigure  bune  nesigure  dificile

3. PARTICIPARE ȘCOLARĂ:  activă  constructivă  detașată  pasivă

4. ANGAJAMENT ȘCOLAR:  continuu  regulat  superficial  discontinuu

5. NIVEL GENERAL DE CUNOȘTINȚE,  
ABILITĂȚI ȘI COMPETENȚE:  înalt  înalt spre mediu  mediu  mic

- Crezi că școala ți-a acordat, în acești ani bineînțeles, baza culturală și profesională pentru urmarea carierei pe care ți-o dorești? Dacă da, menționează care
- 

- Care este nivelul tău general de satisfacție?

- complet satisfăcut
- satisfăcut
- nesatisfăcut
- complet nesatisfăcut

Altul: \_\_\_\_\_

**SECȚIUNEA 2**  
**CHESTIONAR DESPRE STILURILE DE ÎNVȘTARE**  
**(APLICAT DE PROFESORUL DIRIGINTE SAU DE MENTOR)**

(vezi INSTRUMENT Nr.2 din Ghidul Nr. 2 „Îmbunătățirea notelor/rezultatelor școlare”, parte a produseului intelectual „Sistemul ACCESS de monitorizare și suport preventiv împotriva AȘT” contained in the Intellectual output "ACCESS System of monitoring and preventive support against ESL"

Proiect Erasmus+: Cooperare activă trans-sectorială pentru succes educațional și social  
Cod. 2018-1-IT02-KA201-048481)

**SECȚIUNEA 3**  
**(COMPLETATĂ DE PROFESORUL DIRIGINTE)**

RESPECT PENTRU REGULI

- Punctual
- Regulat
- Neregulat
- Dificil
- Inexistent

Altceva: \_\_\_\_\_

### PARTICIPARE ȘI INTERES

- EL/ea participă/ia parte în mod spontan și cu interes crescut
- interes El/ea participă spontan, cu interes
- him El/ea participă în mod spontan, dar într-un mod inconsisten și doar dacă i se cere
- El/ea participă ocazional și arată interes scăzut
- El/ea nu participă nici dacă este încurajat(ă) și nu arată deloc interes

### RESPONSABILITATE

- Punctual și complet autonom când vine vorba de teme
- Punctual la teme și complet autonom când vine vorba de managementul materialelor școlare
- În general punctual la teme și destul de autonom la managementul materialelor școlare
- El/ea de obicei nu are materialele școlare și nu respectă termene limită pentru teme
- El/ea nu are niciodata materialele școlare si nu respectă termenele limita pentru teme

### ATTITUDINEA FAȚĂ DE COLEGI

- Corect
- Destul de corect
- Nu mereu corect
- Incorect
- Ocolește adevărul
- Altceva: \_\_\_\_\_

### ATTITUDINEA FAȚĂ DE ADULȚI

- Respectuos și colaborant
- Respectuos și în general colaborant
- În general respectuos și colaborant
- Incorect
- De opunere
- Lipsit de respect*

### COLABORAREA FAMILIEI ( prezența la întâlnirile școlare, relația cu profesorul diriginte/mentor,etc.)

- Colaborare completă și constructivă
- În general prezenți, dar nu implicați
- Ocazional
- Inexistent*
- Altceva: \_\_\_\_\_

ALTELE (aspecte semnificante legate de materiile școlare și/sau familie):

\_\_\_\_\_

EVALUAREA LA FINALUL GIMNAZIULUI:

\_\_\_\_\_



### **CONSILIUL ȘCOLII**

MATERIE	PROFESOR	SEMNĂTURĂ

**LOCUL și DATA.....**

### **INSTRUMENT 2.7 : Întrebări de follow-up**

Acei elevi cărora le lipsește motivația de a-și folosi energia pentru a învăța la școală de obicei ajung să abandoneze școala. Din acest motiv, ar putea fi folositor să îi ghidăm către un alt parcurs școlar, după evaluarea atentă a câtorva aspecte.

**Bazându-te pe experiențele anterioare, ce comportament vrei să îți dezvolti în relația cu clegii? Cum?**

---

---

---

---

**Ce puncte tari preferi să îți dezvolti în viitor pentru a atinge succesul școlar?**

---



---



---



---

**Ce puncte slabe preferi să reduci în viitor?**

---



---



---



---

**După părerea ta, ce alt element pe care nu l-ai luat în considerare în trecut poate fi important în finalizarea cursurilor?**

---



---



---



---

### INDICATOR: "ACȚIUNI/NOTE DISCIPLINARE"

#### GHIDUL NR. 3 "Evitarea acțiunilor/notelor disciplinare"

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Conștientizarea de către elev a sentimentelor sale față de regulile de disciplină din școală	Elevul explorează gradul în care și-a însușit regulile școlare și dacă se regăsește în ele Acest proces îi permite elevului să își dezvolte sentimentul de apartenență la școală	Interviu cu elevul (INSTRUMENT 3.1)
Explorarea părerii elevului legată de comportamentul său care atrage acțiuni disciplinare	Implică elevului în procesul de rezolvare a problemei, încrederea în sarcini, abordarea comportamentelor neprotrivite	Împărtășirea definiției problemei de disciplină și luarea unei decizii pentru a o depăși (INSTRUMENT 3.2)
Construirea de abilități de funcționare executivă: zona de control inhibitor	Aplică acțiuni de îmbunătățire a abilităților de auto-reglare	Listă de activități pentru întărirea controlului de sine (INSTRUMENT 3.3)

### INSTRUMENT 3.1 „Interviu cu elevul”

Scopul acestui interviu este mai buna înțelegere a semnificației dată de elev regulilor școlare. Studiile arată că nerespectarea/ neacceptarea regulilor este adeseori legată de considerarea acestora ca fiind incorecte sau prost aplicate.

Mentorul va folosi răspunsurile elevului de la interviu, mai ales dacă sunt exprimate negativ (prea sever, incorecte, prea des aplicate), în a doua parte a activității pentru a-i schimba percepția.

Numele elevului \_\_\_\_\_

Numele mentorului \_\_\_\_\_

#### 1. După părerea ta, cum sunt regulile disciplinare în școala ta?

- a) prea severe
- b) severe dar corecte
- c) s severe și incorecte
- c) echilibrate
- d) temperate dar corecte
- d) temperate dar incorecte

#### 2. După părerea ta, cât de des sunt aplicate acțiuni disciplinare?

- a) prea des
- b) des
- c) moderat
- d) rar
- e) prea rar

#### 3. Care este reacția elevilor față de acțiunile disciplinare?

(completează)

- ✓ în ceea ce privește elevii sancționați:
- ✓ în ceea ce îi privește pe ceilalți elevi:

#### 4. Care crezi că sunt cauzele problemelor tale disciplinare școlare? (completează)

### INSTRUMENT 3.2 „Împărtășirea definiției problemei de disciplină și luarea unei decizii pentru a o depăși”

#### 1. Definirea problemei

*Do the student and the mentor have the same understanding of the problematic behavior of the student?*

*Elevul și mentorul au aceeași înțelegere a comportamentului problematic al elevului?*

The problem from the mentor's point of view: Problema din punctul de vedere al mentorului

The problem from the student's point of view: Problema din punctul de vedere al elevului

#### 2. Identificarea sentimentelor.

Mentor : Când elevul se comportă.....în timpul lecțiilor, mă simt.....pentru că.....  
(dacă el/ea predă la clasa aceea)

Elev: Când.....mă simt.....pentru că..... . Elevul își poate exprima sentimentele și în altă formă.

(Acest pas mai are încă două versiuni:

- Fie mentorul îi spune elevului ce simte, din experiența proprie, chiar dacă el/ea nu predă la clasa elevului
- Fie îl pune pe elev să își imagineze ce simte profesorul când elevul nu este cuminte)

#### 3. Căutarea de soluții.



Se pot genera soluții posibile prin aplicarea tehnicii de brainstorming. Orice soluție este acceptată și nu este evaluată. După ce îl ascultă pe elev, mentorul își exprimă opțiunile pentru posibile soluții. Toate sugestiile se notează pe o foaie de hârtie.

*(dacă mentorul nu predă la clasa elevului, el/ea trebuie să împărtășească soluțiile propuse cu profesorii elevului și să le comunice alegerile acceptabile)*

#### 4. Alegerea soluției.

Dintre soluțiile propuse se alege cea acceptabilă pentru elev și mentor. Elevul discută cu mentorul despre implementarea soluției.

#### 5. Anticiparea consecințelor.

Elevul sugerează consecințele în caz de încălcare a înțelegerii, discută cu mentorul ce l-ar face să respecte înțelegerea.

#### 6. Luarea de decizii.

Mentorul îi spune cât timp va implementa decizia și când se vor întâlni pentru a discuta cum merge.

#### SUGESTIE

Recunoaște scopul comportamentului nedorit.

Mentorul trebuie să învețe să înțeleagă logica după care se comportă elevul; niciun comportament nu este illogic, cu toate că așa poate părea din afară. Dacă mentorul nu predă la clasa elevului, el/ea ar trebui să discute despre asta cu profesorii elevului. Este deci important ca mentorul să înțeleagă despre ce este vorba în acel comportament.

Scop	Ce simte profesorul	Reacția profesorului	Reacția elevului	Comportamentul profesorului în legătură cu scopurile
Atenție (cineva mă vede)	Enervare, ușoară mânie, nemulțumire	Comentează	Ca răspuns la o remarcă, comportamentul este oprit momentan, dar se repetă sau se alege altă metodă	Răspunde pe cât de puțin posibil la comportament, dar îl încurajează și îi acordă atenție elevului atunci când acesta nu o caută. Îți folosește limbajul corpului. Îl implică pe elev în activități orale.
Putere (sunt independent, purenic)	Mânie	Ridică vocea, se implică în lupta pentru putere în clasă și/ sau cedează și face ce vrea elevul	Răspunde obraznic, se poartă și mai urât	Nu se implică în ceartă. Reflectează asupra a ce simte elevul. Îi dă de ales dintre opțiunile acceptate de mentor (Trebuie să lucrezi, dar poți alege dacă o faci

				acum sau acasă. Tu alegi.)
Răzbunare (Sunt rănit, așa că voi răni și eu)	Se simte rănit, nerespectat	Încearcă să rănească, dă note mici	Agresiune pasivă sau activă. Elevul die nu face nimic în timp ce vorbește, sau atacă profesorul.	Nu răni înapoi. Permite-i elevului să suporte consecințele comportamentului său. Discută problema cu elevul când ești calm.
Lipsa de succes (Nu sunt în stare de nimic singur, alții trebuie să mă ajute)	Neputință			Încurajează comentariile. Observă cele mai mici remarci și succese ale elevului. Îi aduce aminte de abilitățile lui, sau când a reușit să rezolve o anumită sarcină.

### **INSTRUMENT 3.3 „Listă de activități pentru întărirea controlului de sine”**

Următoarele activități ajută la dezvoltarea abilităților de funcționare executivă în zona controlului inhibitor. Această zonă include autocontrolul asupra comportamentului, a emoțiilor și a gândurilor (de exemplu, rezistența la tentații și la acțiuni impulsive) ca o funcție a controlului propriului comportament.

#### **1. Controlul impulsurilor**

Controlul impulsurilor îl ajută pe un elev să gândească înainte de a acționa.

Elevilor cu un slab control asupra impulsurilor le pot scăpa lucruri nepotrivite. Au de asemenea mai mari șanse de a avea un comportament riscant.

##### **\* Intenția de implementare**

Planifică și ia o decizie înainte de apariția unei tentații sau a unui scenariu. De exemplu, dacă încerci să nu mănânci dulciuri și te duci la o petrecere, îți poți planifica o intenție: „*Dacă mi se oferă desert, voi cere mai degrabă un ceai de plante*”.

##### **\* „Așteaptă 5”**

Numără până la cinci înainte de a răspunde la oră.

##### **\* „Așteaptă 3”**

În conversații personale, gândește-te înainte de a vorbi în perechi sau grupuri.

#### **2. Control emoțional**

Controlul emoțional îi ajută pe elevi să își înfrâneze sentimentele.

Elevii care au un control emoțional slab au adeseori reacții exagerate. Pot întâmpina probleme în acceptarea criticilor și în a se aduna când lucrurile merg rău.

##### **\* „Jurnalul emoțiilor”**

Scrie un jurnal al emoțiilor, care te poate ajuta să îți privești emoțiile obiectiv, să observi ce emoții se repetă, și să știi cum să acționezi potrivit.

### **INDICATOR: "DEZANGAJAMENT ȘCOLAR"**

#### **Descriptori**

✓ el/ea are o slabă motivație de a învăța

✓ el/ea are un nivel de satisfacție scăzut în ceea ce privește școala și rezultatele sale

✓ el/ea nu este foarte investit afectiv, intelectual, material în ce înseamnă școală

### **GHID Nr. 4 „Creșterea motivației de a învăța”**

<b>STRATEGIE</b>	<b>ACȚIUNI</b>	<b>INSTRUMENTE</b>
Inspirarea interesului de a învăța în elev.	Exerciții în care elevul poate să facă legături între ce învață și viața lui/ei de zi cu zi.	Învățarea trasării unei hărți conceptuale (INSTRUMENT 4.1) Autoreprezentare (INSTRUMENT 4.2)
Întrebări de prezentare la finalul tuturor întâlnirilor.	Alocă ultimele minute pentru a analiza ce li s-a predat elevilor și ce au învățat.	Întrebări de final (INSTRUMENT 4.3)

### **INSTRUMENT 4.1: Învățarea trasării unei hărți conceptuale**

Trasează cu elevii ce au învățat și apoi cere-le să lege aceste lucruri cu sarcinile lor din viața de zi cu zi. După aceea, cere-le elevilor să își identifice punctele tari. Apoi trebuie să identifice modul în care aceste puncte tari pot fi utilizate pentru îmbunătățirea procesului învățării și creării de experiențe care să le permită învățarea.

<b>Ce am învățat</b>	<b>Utilizare în viața de zi cu zi</b>	<b>Puncte tari</b>	<b>Cum să îmi îmunătățesc procesul de învățare</b>

### **INSTRUMENT 4.2: Autoreprezentare**

Ajută-i pe elevi să își conștientizeze rolul în atingerea propriilor scopuri. Acest proces nu este mereu ușor și este importantă dezvoltarea unei strategii de autoapărare, ținând cont de faptul că atingerea scopurilor este esențială.

Astfel, este important ca mentorul să lucreze cu elevul asupra următoarelor lucruri:

- cere ajutor;
- întărirea abilităților interne.

De ex: Brainstorming despre autoreprezentare

- Ce crezi că este autoreprezentarea?
- Ce puncte tari îți permit ție atingerea autoreprezentării?
- Ce puncte tari crezi că și-ar trebui?
- Ce impact va avea autoreprezentarea în procesul de învățare?

Sursă: adaptat din: <https://www.nureva.com/blog/education/11-ways-to-increase-student-led-learning-in-yourclassroom>

### INSTRUMENT 4.3: Întrebări de final

Este important ca mentorul să pună unele întrebări finale pentru a ajuta elevul rezuma și să devină conștient de ce s-a discutat în cadrul întâlnirii.

1. CE AM ÎNCERCAT SĂ FACEM?

Acum ai putea repeta obiectivele întâlnirii și să reiterezi ce ai încercat să faceți.

2. CE S-A ÎNTÂMPLAT?

Ce planificăm nu este mereu și ce se întâmplă. După cum spunea Eisenhower: „*Planurile sunt inutile, dar planificarea indispensabilă*”. Folosește întrebări pentru a afla ce a înțeles elevul cu adevărat din întâlnire.

3. CE PUTEM ÎNVĂȚA DIN ASTA?

Unele momente de învățare sunt evidente, altele mai puțin specifice și necesită mai multă explorare.

4. ACUM CE FACEM?

Acum partea practică. Întrebările de final pot duce la acțiuni care trebuie luate, iar aici elevul trebuie să decidă ce să facă cu ce a învățat și să își îmbunătățească acțiunile. Stabiliți responsabilitatea – decideți asupra acțiunilor, stabiliți sarcini și termene limită.

### GHIDUL Nr.5 „Creșterea satisfacției în ceea ce privește școala și rezultatele școlare”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Analizarea/deconstruirea rezultatelor.	Stabilește un spațiu de siguranță și empatie pentru dialog.	PARSM (INSTRUMENT 5.1)
Trasarea hărții problemelor și adoptarea unor soluții eficiente.	Trasează harta problemelor și adoptarea unor soluții eficiente.	Harta conceptuală (INSTRUMENT 5.2)

### INSTRUMENT 5.1: PARSM

Ce fac?

Scopul meu:

Pentru a avea un scop/obiectiv bine definit, adică a putea fi atins, acesta trebuie să urmeze criteriile de mai jos?

**Pozitiv** - Este definit într-un mod pozitiv?

(care poate fi) **Atins** - Este realistic?

**Responsabil** - Depinde de mine?

**Specific** - Este clar și concret?

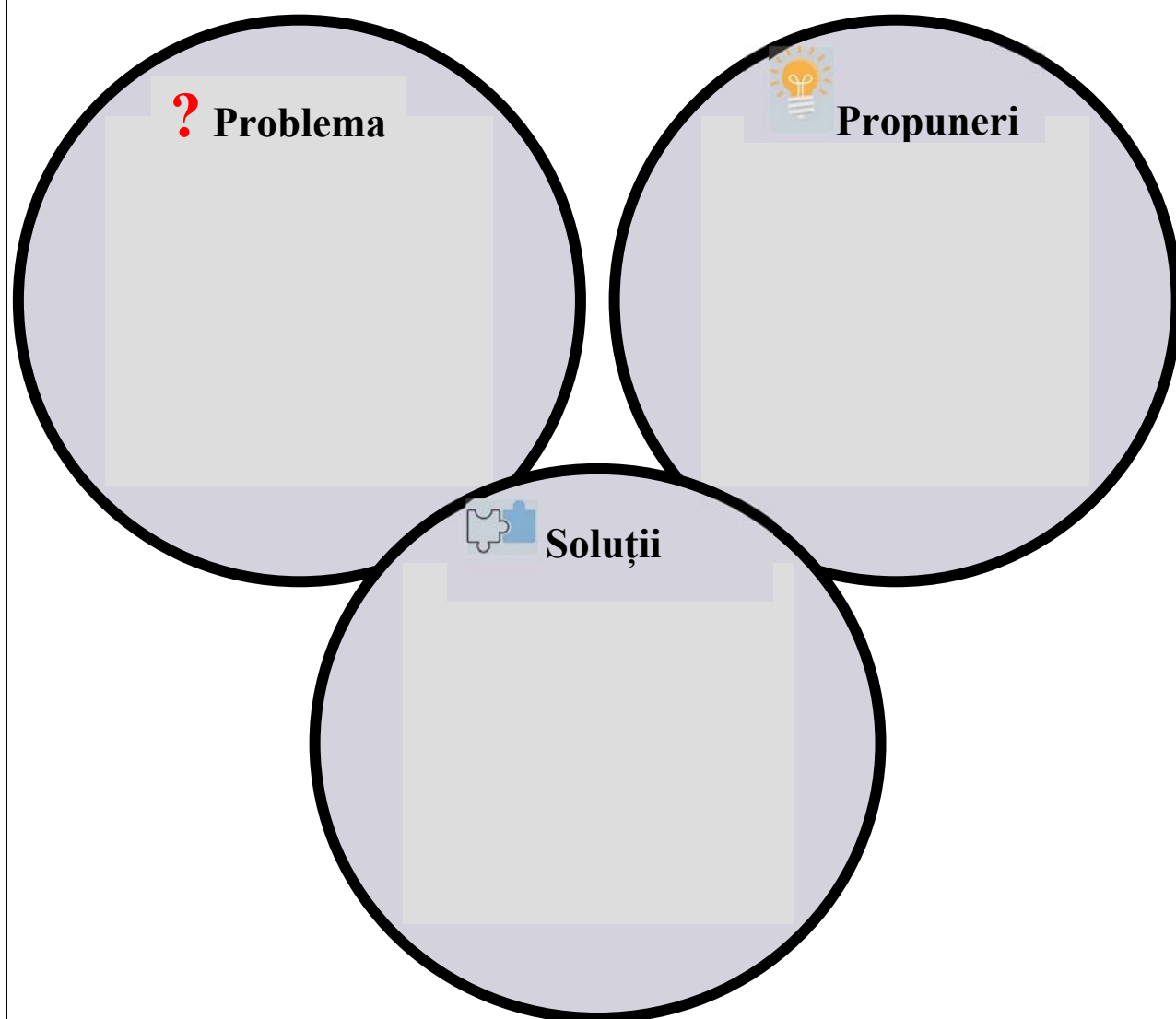
**Măsurabil** - Cum știu că l-am atins?

**Comentarii:**



**Sursă:** <https://familycoaching.pt/>

## INSTRUMENT 5.2: Harta conceptuală



## GHIDUL Nr. 6: „Investește mai multe resurse concrete, emoționale și intelectuale în școală”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Lucrul la relația mentor-elev	Alocă primele 10 minute ale întâlnirii dialogului cu elevul/elevii despre ziua lui/ei.	Instrucțiuni pentru postere și videoclipuri (INSTRUMENT 6.1)
Lucrul asupra importanței parcursului școlar pentru viitorul elevilor	Discuții cu mentorul.	Întrebări reflexive (INSTRUMENT 6.2)

### INSTRUMENT 6.1:Videoclipuri/ Postere

Roagă-i pe foști elevi ai școlii să facă videoclipuri inspiratoare în care să vorbească despre parcursul lor școlar și de ce școala a fost importantă pentru viitorul lor în viață.

Pr lângă videoclipuri, se pot realiza și postere cu foști elevi care au cariere de succes.

În caz că nu ai foști elevi la care poți apela, caută persoane faimoase (din țara ta, pe cât posibil) care au cariere de succes și realizați postere despre aceștia.

#### Instrucțiuni pentru postere:

- Numele persoane;
- Cariera sa în prezent;
- Parcursul școlar;
- O propoziție inspiratoare, ca de exemplu: *Dacă el/ea a putut, poți și tu!*

### INSTRUMENT 6.2: 15 Întrebări reflexive din care orice elev are de învățat

Majoritatea elevilor cu risc AȘT și familiile acestora nu văd parcursul școlar ca având valoare pentru un viitor mai bun și un proiect de viață promițător. Este extrem de necesar să le inspirăm ideea că școala îi poate ajuta să își creeze alt drum în viață decât rudele lor și că nu sunt destinați să aibă aceeași viață,

- Definește unele dintre cele mai solicitante momente din viața ta. Ce le-a făcut să fie așa?
- Definește unele dintre momentele din viață din care ai avut cel mai mult de învățat. Ce le-a făcut să fie așa?
- Care crezi că este cel mai important lucru pe care l-ai învățat în viață? Ca echipă?
- Când ți-ai dat seama că ai găsit cea mai bună soluție?



- Ce crezi că te-a împiedicat cel mai tare în a avea succes?
- Cât de bine ai comunicat cu echipa ta, în general?
- Ce au făcut coechipierii tăi pentru a te ajuta să treci peste un obstacol?
- Cum i-ai ajutat tu pe alții în acest proces?
- Ți-ai atins scopurile și țintele, în general, și cât de mult ai deviat de la ele?
- Care ai descoperit că este punctul tău cel mai tare? Cea mai mare slăbiciune?
- Ce ai face diferit, dacă ar trebui să abordezi aceeași problemă din nou?
- Ce ai face tu personal diferit data viitoare când lucrezi cu aceeași echipă sau una diferită?
- Cum îți poți încuraja și susține mai bine coechipierii în proiectele viitoare?
- Ce vei folosi pe viitor din ce ai învățat?

**Sursă:** <https://wabisablearning.com/blogs/inquiry/reflective-questions-debriefing-learning>

**INDICATOR: "DEZANGAJAREA DE LA ACTIVITĂȚILE  
EXTRACURRICULARE ȘCOLARE"**

**GHIDUL Nr. 7 Activarea participării la activități extracurriculare**

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Trasarea intereselor elevului	Organizează o sesiune de trasare a unei hărți și ajutare a elevului să își identifice gurturile, preferințele și formele de divertisment preferate.	Harta lucrurilor care îmi plac și a gusturilor (INSTRUMENT 7.1)
Asigurarea de activități extracurriculare care să se încadreze în orarul elevului	Unele școli au în ofertă cluburi sau ateliere pentru elevi. După trasarea intereselor elevului, discută cu el posibilitatea înscrierii într-un club sau atelier pus la dispoziție de școală.	Pentru raportare poți folosi: INSTRUMENT 1.5 (Ghidul Nr.1)
Asigurarea de activități extracurriculare în afara școlii	Și comunitatea din care face parte școala are activități extracurriculare care pot fi de interes pentru elevii pentru care ești mentor. Intereseaza-te la instituțiile din comunitate ce activități oferă și prezintă-le elevilor. Apoi, discută cu ei posibilitatea de a se înscrie în cluburi sau la ateliere puse la dispoziție în comunitate.	

**INSTRUMENT 7.1: Harta lucrurilor care îmi plac și a gusturilor**

**? Ce îmi  
place?**

**? Unde îmi place  
să merg?**

 **Care sunt  
hobby-urile mele?**

INDICATOR „DIFICULTĂȚI DE ÎNVĂȚARE”
• el/ea are dificultăți în a se concentra asupra sarcinilor școlare;
• el/ea nu perseverează în atingerea scopului/ obiectivelor;
• el/ea are tendința de a-și muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârșit;
• el/ea nu lucrează independent;
• el/ea nu răspunde adecvate cerințelor profesorului, etc.

GHIDUL Nr. 8 „Crește atenția asupra sarcinilor școlare”		
STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Strategia „Copiază-mă”	Profesorul/mentorul îi cere elevului să copieze orice poză, imagine dintr-un manual/desen/carte, etc. El/ea trebuie să o copieze exact, fără (sau aproape fără) greșeli. El/ea verifică apoi câte greșeli a făcut. Pentru a face exercițiul mai dificil, cu componente din ce în ce mai complexe, trebuie să începem de la ceva foarte simplu. Pentru a face sarcina mai dificilă, putem accelera activitatea. Exercițiul trebuie făcut sistematic.	O carte/ ilustrație, desen, etc.
Tehnica POMODORO	Folosește un cronometru pentru a împărți sarcina în părți mai mici, cu pauze scurte între ele.	Pașii tehnicii POMODORO (INSTRUMENT 8.1)
Strategia „Bate ceasul”	Profesorul/mentorul alocă un anumit timp pentru rezolvarea sarcinii. Timpul este măsurat printr-un ceas – fie fizic, fie virtual. Când elevul vede ceasul și știe când se termină activitatea, își administrează mai bine timpul. Mentorul poate încerca să aloce câte un minut pentru fiecare an din viața elevului. Astfel, dacă elevul are 14 ani, el se va putea concentra asupra unei sarcini 14 minute.	Ceas, orice sarcină/fișă de lucru/activitate/proiect/problemă, etc.
<i>Când elevul nu este atent, putem trage concluzia că este leneș sau neascultător. Dar dificultățile de atenție pot avea multe cauze – somn insuficient, zgomotul din clasă, stres, boală, nutriție deficitară, etc. Indiferent de motiv, profesorul/mentorul poate folosi unele metode simple pentru a-i îndrepta elevului atenția înapoi asupra sarcinii.</i>		
Îmbunătățirea atenției și a concentrării	Aplică sfaturi despre cum să îmbunătățești atenția și concentrarea, exerciții de atenție, reducerea zgomotului de fond, și alte elemente disturbatoare.	Sfaturi despre îmbunătățirea atenției și a concentrării (INSTRUMENT 8.2) Exerciții care îmbunătățesc atenția și concentrarea (INSTRUMENT 8.3)
Dezvoltarea abilităților de funcționare executivă; zona memoriei de	Aplică activități de îmbunătățire a memoriei elevilor și a abilităților de gândire flexibilă și autoreglare.	Listă de activități (care îmbunătățesc memoria și abilitățile de gândire flexibilă) (INSTRUMENT 8.4).

lucru, zona gândirii flexibile		
-----------------------------------	--	--

### INSTRUMENT 8.1, „Pașii tehnicii POMODORO ”

Această tehnică presupune utilizarea unui cronometru pentru împărțirea unei sarcini în două secțiuni, în mod tradițional a câte 25 de minute, separate de o scurtă pauză. Fiecare secțiune poartă numele de „pomodoro”, din cuvântul italian „roșie”.

1. Descarcă cronometrul pomodoro (<https://sourceforge.net/projects/pomodortimer/>).
2. Alege o sarcină pe care ai vrea să o rezolvi.
3. Setează cronometrul la 25 de minute.
4. Lucrează până când sună pomodoro.
5. Când sună pomodoro, pune o bifă pe pagină.
6. Fă o scurtă pauză.
7. O dată la fiecare pomodoro, fă o pauză mai lungă.

Sursă: <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

### INSTRUMENT 8.2 „Sfaturi despre îmbunătățirea atenției și a concentrării”

#### 1. Exercițiile fizice

Studiile arată că exercițiile fizice îmbunătățesc atât atenția, cât și randamentul școlar.

#### 2. Un mic dejun sănătos

Un mic dejun bun are numeroase avantaje, inclusiv:

- atingerea unei greutate optime;
- dezvoltare cognitivă mai bună;
- comportament bun;
- randament școlar crescut.

#### 3. Muzica

Studiile arată că muzica îi ajută pe elevi să se concentreze. Abilitatea de concentrare are două părți: partea Conștientă unde individul își dirijează mintea către sarcina de rezolvat și partea Inconștientă asupra căreia individul are foarte puțin control. Muzica poate juca un rol important în controlarea părții inconștiente.

#### 4. Evită dispozitivele electronice

Timpul excesiv petrecut în fața ecranelor dispozitivelor are consecințe negative asupra abilității elevilor de a se concentra. Îndreaptă-ți energia către alte activități mai sănătoase și limitează timpul petrecut utilizând dispozitive electronice.

#### 5. Fixează-ți obiective pe termen scurt

#### 6. Formează-ți o rutină

Setting a daily routine will help the student to be more independent, confident, and reduce tantrums. It will improve students` general behaviour, discipline, and concentration.

Formarea unei rutine zilnice îl va ajuta pe elev să fie mai independent, mai încrezător și va reduce crizele de nervi. Va îmbunătăți comportamentul general, disciplina și concentrarea al elevului.

#### 7. Împarte sarcinile mari în sarcini mai mici.

#### 8. Prioritizează sarcinile din listă și alternează între sarcinile care necesită multă atenție și cele care necesită mai puțină.

#### 9. Inspiră adânc și vizualizează.

#### 10. Încurajează o pasiune de-a elevului.

Studiile arată că atunci când elevul este încurajat să își urmeze o pasiune, abilitățile de concentrare cresc.

### **11. Starea de spirit joacă un rol important**

Starea de spirit este un element important al concentrării. Unui elev i se va părea greu să se concentreze dacă este supărat, copleșit, obosit sau surescitat. Un elev calm se poate concentra mult mai bine.

### **12. Exemplul pozitiv**

Încurajarea și Motivarea (Întărire pozitivă) poate aduce beneficii directe asupra concentrării elevului. Întărirea negativă, pe de altă parte, va avea consecințe negative asupra abilității elevului de a se concentra.

### **13. Atenția în comun**

Atenția în comun este atenția pe care doi oameni o îndreaptă spre același obiect, împreună. Activitățile în comun îl vor ajuta pe elev să se concentreze mai bine și să sporească întreaga experiență.

### **14. Răsplătește-l pe elev pentru randamentul său școlar.**

## **INSTRUMENT 8.3 „Exerciții care îmbunătățesc atenția și concentrarea”**

### **1. Crește-ți gradual puterea de concentrare.**

Setează un cronometru pentru 5 minute și concentrează-te *complet* asupra activității pe care o ai de făcut în acel timp. Apoi ia o pauză de 2 minute înainte de a te apuca din nou de treabă timp de 5 minute. În fiecare zi, crește timpul de concentrare cu 5 minute, și cel de pauză cu 2. În 9 zile vei putea lucra timp de 45 de minute în șir înainte de a-ți lua o pauză de 18 minute. Odată ce te obișnuiești, poți începe să îți mărești sesiunile de concentrare puțin, micșorând pauza.

**2. Create a distraction to-do list. Fă-ți o listă a întreruperilor.** Pentru a te menține concentrat asupra sarcinii de îndeplinit, ori de câte ori te gândești la ceva ce ai vrea să verifici, notează-ți acel lucru pe o foaie de hârtie de lângă tine și propune-ți să verifici la finalul sesiunii de concentrare, în pauză.

- 4) **Dezvoltă-ți voința.** Voința noastră ne permite să ignorăm cu bună știință lucrurile care ne distrag atenția, și să rămânem concentrați pe sarcina pe care o avem de rezolvat.
- 5) **Fă exerciții (fizice).** Studiile arată că exercițiile fizice ajută creierul să elimine lucrurile care ne distrag atenția.
- 6) **Memorează lucruri.** Încearcă să memorezi o poezie sau un verset din scriptură în fiecare săptămână.
- 7) **Citește lucruri lungi pe îndelete.** Pe lângă cărți, încercă să citești unul sau două articole pe săptămână.
- 8) **Menține-ți curiozitatea.** Cu cât ești mai curios în legătură cu lumea înconjurătoare, cu atât te vei putea concentra mai bine în viitor.
- 9) **Practică mindfulness (atenția conștientă) pe tot parcursul zilei.** Pe lângă cele sesiunile zilnice de meditație mindfulness de 10-20 de minute, experții în probleme de atenție recomandă găsirea ocaziilor de a practica mindfulness pe tot parcursul zilei. Mindfulness înseamnă să te concentrezi complet asupra a ceea ce faci, să îți încetinești ritmul și să fii atent la toate senzațiile fizice și emoționale pe care le experimentezi în acel moment.

## Exerciții de minfulness pentru concentrare:

### 9.1 Exercițiul cu stafida

Acesta este un exercițiu introductiv foarte bun prin care începătorii pot încerca să practice mindfulness, pentru că poate fi realizat de către oricine cu orice fel de fruct (cel mai bine unul cu textură, miros sau gust interesant).

În acest exercițiu, mentorul îi dă elevului câteva stafide și îi cere să se pretindă că nu a mai văzut niciodată o stafidă.

Mentorul apoi îi cere să fie foarte atent la:

- Cum arată stafida;
- Cum se simte la atingere;
- Cum răspunde pielea;
- Mirosul;
- Gustul.

Concentrarea doar pe stafida respectivă are ca scop ancorarea minții elevului în prezent, asupra lucrului pe care îl are în față. Putem să fim pre obișnuiți cu stafidele și să nu le mai *observăm* cu adevărat.

*„Concentrându-se pe stafida din mâna lor și încercând să observe totul în legătură cu aceasta, scade posibilitatea de a-și folosi energia, timpul și atenția pentru a se îngrijora în legătură cu alte lucruri din viața lor.”*

Când urmezi aceste instrucțiuni și observi, este mult mai ușor să te concentrezi asupra lucrului pe care îl ai în față ta. Dacă gândurile îți alunecă, este ceva normal. Ghidează-le ușor înapoi asupra exercițiului.

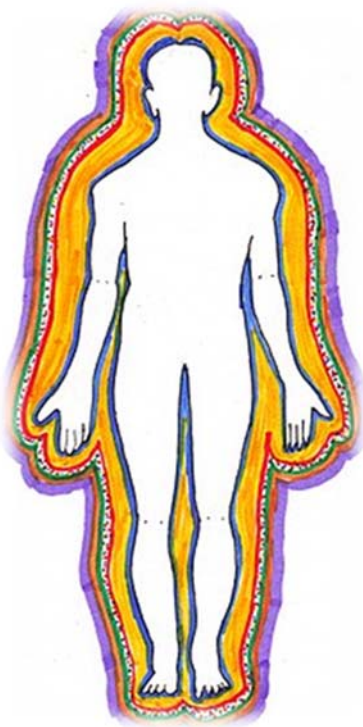
### 9.2 Scanarea corpului

Un alt exercițiu popular printre adepții mindfulness se numește Scanarea corpului. Nu ai nevoie de prea multe obiecte, și este de asemenea accesibil pentru majoritatea începătorilor.

Încearcă acest exercițiu ghidat de 30 de minute conceput de expertul **Jon Kabat Zinn**, care este și fondatorul Reducerii stresului prin practicarea mindfulness:

- *Pasul 1:* Scanarea corpului începe prin poziția culcat a elevului, cu palmele în sus și picioarele puțin depărtate. Exercițiul poate fi făcut și șezând confortabil pe un scaun, cu picioarele pe podea;





- *Pasul 2:* mentorul îi cere elevului să nu se miște pe parcursul exercițiului și, dacă este nevoie să o facă, să se miște conștient;
- *Pasul 3:* după aceasta, mentorul începe ghidarea Scanării corpului. Elevul trebuie să fie atent la cum respiră, să observe ritmul, cum inspiră și cum expiră. Mentorul îi explică faptul că nu trebuie să își schimbe modul de a respira, ci doar să fie atenți la cum o fac;
- *Pasul 4:* apoi, mentorul ghidează atenția asupra corpului: senzația texturii hainelor pe piele, conaturile suprafeței pe care stă, temperatura corpului și mediul din jur;
- *Pasul 5:* mentorul îi ghidează elevului atenția asupra părțile corpului în care simte furnicături, care îl dor, sau pe care le simte grele sau ușoare, îl întreabă pe elev în care părți nu au deloc senzații și care sunt hipersensibile.

O Scanare tipică a corpului trece prin fiecare parte a corpului, cu mare atenție asupra felului în care este percepută senzația în fiecare dintre acestea. Scanarea se mișcă de obicei sistematic prin corp, de exemplu de la picioare urcând astfel:

- degetele de la ambele picioare;
- restul picioarelor până la glezne;
- gambele;
- genunchii;
- coapsele;
- regiunea pelvisului (fesele, noada, osul pelvian, organele genitale);
- Abdomenul;
- pieptul;
- partea de jos a spatelui;
- partea de sus a spatelui (coastele și omoplații)
- mâinile (degetele, palmele, dosul palmelor, încheieturile);
- brațele (antebraț, cot, braț)
- gâtul;
- fața și capul (mandibula, gura, nasul, obrații, urechile, ochii, fruntea, scalpul, partea de sus și cea de jos a capului);
- „Gura de vânt” ” (Fleming & Kocovski, 2007).



După Scanarea corpului, când elevul simte că este pregătit să intre din nou în sală, își deschide ochii încet și se mișcă natural pentru găsirea unei poziții confortabile.

### 9.3 Privirea conștientă



Pentru unii, absența stimulilor vizuali poate fi înăbușitoare. Imaginația nu este ceva nece vine tuturor în mod natural.

Activitatea Privirii conștiente poate fi utilă celor care simt aceste lucruri.

Este un exercițiu simplu, pentru care ai nevoie doar de o fereastră cu oareșce vedere. Mentorul îl ghidează pe elev, urmând pașii de mai jos:

- *Pasul 1:* găsește un loc la fereastră de unde poți vedea ceva afară;
- *Pasul 2:* privește tot ce este de văzut. Evită etichetarea și categorizarea lucrurilor pe care le vezi pe fereastră; în loc de a gândi „pasăre” sau „semn de stop”, încearcă să observi culorile, modelele, sau texturile;
- *Pasul 3:* fii atent la mișcarea ierbii sau a frunzelor în briză. Observă diferitele forme prezente în micul segment de lume pe care îl poți vedea. Încearcă să privești lumea de pe fereastră din perspectiva cuiva nefamiliarizat cu priveliștea respectivă;
- *Pasul 5:* dacă îți distrage ceva atenția, încearcă să te despați ușor de la acel ceva și să observi o culoare sau o formă pentru a te readuce în cadrul mental potrivit.

## 10. Rezolvă exerciții de concentrare.

### Exercițiul 1: Stai nemișcat pe un scaun

Așează-te pe un scaun confortabil și vezi cât timp reziști să nu te miști. Nu este atât de ușor precum pare. Va trebui să îți concentrezi atenția pe a sta nemișcat. Fii atent să nu faci nicio mișcare musculară involuntară. Prin puțin exercițiu vei vedea că poți să stai fără să îți miști niciun mușchi timp de cincisprezece minute. La început se recomandă să stai într-o poziție confortabilă timp de cinci minute. După ce vei putea să stai perfect nemișcat, crește timpul la zece minute, iar apoi la cincisprezece. Doar atât este necesar. Dar nu te forța să stai nemișcat. Trebuie să te simți confortabil.



## **Exercițiul 2: Concentrarea sporește simțul mirosului**

Când mergi la plimbare în afara orașului, sau când treci pe lângă o grădină cu flori, concentrează-te asupra parfumului florilor și al plantelor. Vezi câte feluri diferite poți distinge. Apoi alege un anumit fel și încercă să îl izolezi. O să vezi că asta intensifică simțul mirosului. Această diferențiere necesită totuși o anumită atitudine atentă. Pentru dezvoltarea simțului mirosului trebuie nu doar să îți elimini din minte orice alt gând în afară de acela al mirosului, ci ar trebui și să îți elimini din minte și orice alt miros decât acela asupra căruia te

concentrezi. Vei găsi numeroase ocazii de a face acest exercițiu de dezvoltare a mirosului. Când ești în aer liber, caută diferite parfumuri. Vei găsi o multitudine prin aer, dar concentrează-te pe unul anumit, în așa fel încât, la reîntâlnirea acestuia peste an, să îți amintești circumstanțele acestui exercițiu.

**Obiectivul acestui exercițiu este dezvoltarea atenției concentrate, și vei vedea că vei putea, prin exercițiu, să îți controlezi mintea și să îți îndrepti gândurile în același fel în care îți poți controla mâna.**

## **Exercițiul 3: Concentrarea asupra somnului**

O metodă foarte bună și foarte simplă de de inducere a somnului este metoda apei. Pune un pahar cu apă pe o masă în camera în care dormi. Așează-te pe un scaun lângă masă, privește atent la paharul cu apă și gândește-te la cât e de calmă. Apoi imaginează-te într-o stare la fel de calmă. În scurt timp vei vedea că te vei liniști și vei putea să adormi. Uneori e bine să te imaginezi ca adormit pentru inducerea somnului. Cea mai persistentă insomnie poate fi depășită prin imaginarea sinelui ca fiind un obiect fără viață, cum ar fi un buștean gol în mijlocul unei păduri liniștite și răcoroase.

Cei ce au probleme de insomnie vor vedea că aceste exerciții de liniștire sunt foarte eficiente. Doar gândește-te că nu e dificil să adormi; scapă de orice frică de insomnie. Fă aceste exerciții și vei putea adormi.

## **Exercițiul 4: Când citești**

Nimeni nu poate gândi fără a se concentra mai întâi asupra subiectului respectiv. Orice om ar trebui să se antreneze pentru a gândi mai clar. Un exercițiu excelent este citirea unei povestiri iar apoi rezumarea acesteia într-o propoziție. Citește un articol de ziar și vezi în cât de puține cuvinte îl poți exprima. Citirea unui articol pentru esență



necesită cea mai atentă concentrare. Dacă nu poți scrie ce ai citit, vei ști că ai o slabă concentrare. În loc de scris, poți alege să te exprimi oral, dacă preferi. Mergi în camera ta și rostește-l de parcă i l-ai povesti cuiva. Vei vedea că astfel de exerciții sunt foarte valoroase pentru dezvoltarea concentrării și a învăța să gândești.

După câteva dintre aceste exerciții, citește o carte timp de douăzeci de minute iar apoi notează-ți ce ai citit. Este foarte probabil să nu îți amintești prea multe detalii la început, dar, dacă exersezi, vei putea să scrii un rezumat destul de complet a ceea ce ai citit. Cu cât te concentrezi mai mult, cu atât mai complet va fi ce scrii.

O idee bună, atunci când timpul este limitat, este să citești doar o scurtă propoziție și apoi să încerci să o transcrii cuvânt cu cuvânt. Când vei putea face asta, citește două sau mai multe propoziții și fă același lucru. Exersând astfel vei avea rezultate foarte bune dacă încerci să continui până când se fixează obiceiul. Dacă vei face astfel de exerciții în timpul liber, te vei alege cu puteri de concentrare minunate. Vei vedea că a ține minte o propoziție va trebui să îți înlături din minte orice alt gând, și doar și această putere de inhibare va merita efortul de a face exercițiul. Desigur, succesul depinde de cultivarea, prin maximă concentrare, puterii de a-ți imagina ce citești; puterea de a lăsa munții despre care auzi să îți apară în față, și râurile despre care citim să îți se rostogolească la picioare, după cum spunea un scriitor.

#### **INSTRUMENT 8.4 „Listă de activități (care îmbunătățesc memoria și abilitățile de gândire flexibilă)”**

##### **Dezvoltarea abilităților de funcționare executivă. Zone: memoria de lucru și gândirea flexibilă**

###### **1. Gândirea flexibilă**

Gândirea flexibilă le permite elevilor să se adapteze situațiilor neașteptate.

Elevii cu gândire „rigidă” nu „se lasă purtați de val”. Pot deveni frustrați dacă li se cere să se gândească la ceva din altă perspectivă.

###### **\* Jurnal săptămânal**

Crează diverse situații pentru un jurnal săptămânal, care să îi facă pe elevi să vadă lucrurile din perspective multiple (Unui copil îi cade cornetul de înghețată în fața prietenilor săi. Un antrenor strigă la un jucător. Un elev timid câștigă un premiu – descrie aceste situații din multiplele perspective ale diferiților participanți).

###### **2. Memoria de lucru**

Memoria de lucru le permite elevilor să țină minte informații cheie.

Elevii cu memorie de lucru slabă au probleme în a-și aminti instrucțiunile – chiar dacă și-au luat notițe sau le-au repetat de câteva ori.

\* Folosește jocuri de memorie sau aplicații ca Fit Brain Trainer sau Lumosity, sau folosește jocuri de echipă pentru dezvoltarea memoriei unde elevii trebuie să țină minte un anumit lucru ca activitate în clasă – nume, culori, lucruri preferate, etc, iar apoi sărbătorește-le succesul..

### **3. Auto-monitorizare**

Auto-monitorizarea le permite elevilor să evalueze felul în care se descurcă.

Elevii cu abilități se auto-monitorizare slabe pot fi surprinși de o notă mică sau de feedback negativ.

\* „Oprește-te și privește”

Spune-i elevului din când în când „Oprește-te și privește” ca să ia intenționat o pauză în acel moment și să evalueze ce face, cum se simte, cât de implicat este, și dacă face sau nu progrese către un scop personal.

### **4. Planificare și prioritizare**

Planificarea și prioritizarea îl ajută pe elev să se decidă asupra unui scop și să își planifice să îl atingă.

Elevii cu abilități slabe de planificare și prioritizare pot să nu își dea seama care părți dintr-un proiect sunt cele mai importante.

\* Proiecte de exercițiu

Pune-i pe elevi să creeze proiecte de exercițiu (jocuri video, albume muzicale, cărți, afaceri, aplicații, etc) iar apoi să își planifice cum și-ar putea atinge scopul.

### **5. Inițierea sarcinii**

Inițierea sarcinii îi ajută pe elevi să acționeze și să se apuce de lucru.

Elevii care au abilități slabe de inițiere a unei sarcini pot să se blocheze pentru că nu știu cum să înceapă.

\* Puncte de început

Imaginează zilnic diverse sarcini de îndeplinit și pune-i pe elevi să facă brainstorming de diferite „puncte de început”, apoi să le împărtășească.

### **6. Organizare**

Organizarea îi ajută pe elevi să urmărească o problemă atât fizic, cât și mental.

Elevii care au abilități organizatorice slabe își pot pierde șirul gândurilor, dar și telefonul mobil sau tema.

\* Folosește aplicații de organizare. Liste. Planificări (pentru diferiți elevi funcționează lucruri diferite)

### **7. Lectura și luarea de notițe**

Lectura manualului, de articole și jurnale științifice le va lărgi orizontul de înțelegere al elevilor.

O idee bună este luarea de notițe scurte și studierea acestor notițe. Notează întrebări la care răspunzi mai târziu.

### **8. Citește cu voce tare**

Citește cu voce tare subiectul, sau încearcă să îl explici unei alte persoane.

### **9. Hărți conceptuale**

Hărțile conceptuale sunt o modalitate foarte bună de a așeza informația într-o diagramă simplă care poate fi ținută minte mai ușor. Este și o bună modalitate de a testa dacă elevul știe materia.

Elevul poate redesena diagrama și să lase intenționat spații libere pe care să le completeze singur ulterior, sau poate discuta subiectul în cauză pe baza titlurilor principale din diagramă.

### **10. Repetiția**

Pentru a-ți îmbunătăți memoria este important să repeți informația parcursă, folosind diverse forme de învățare.

### GHIDUL Nr. 9 „Dezvoltă perseverența în atingerea obiectivelor”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Motivarea elevilor în a-și stabili propriile obiective	Stabilește obiective SMART și dezvoltă planul de acțiune; monitorizează progresul atingerii scopului într-un anumit interval de timp. Identificarea obiectivelor personale privind învățarea este foarte important, dar este doar primul pas pentru învățarea independentă și semnificativă. Elevii trebuie susținuți fie de mentor/profesor, fie de alți elevi în fixarea obiectivelor personale și monitorizarea întregului proces. Obiectivele personale pot fi reflectate în diferite perioade ale învățării, folosind diferite instrumente.	Planul obiectivelor învățării (INSTRUMENT 9.1); Jurnalul de învățare al elevului (INSTRUMENT 9.2); Feedback oral, contract individual de studiu.
Reflecția asupra studiului individual	Incidentele critice pot fi pozitive și/sau negative; o interacțiune interesantă sau o întâmplare zilnică obișnuită. Cadrul de reflecție este un proces ghidat pentru a ajuta la analiza și creșterea potențialului pentru rezultate pozitive. Reflecția critică are ca rezultate: a) felicitări și afirmare. Chiar dacă ceva nu merge bine, există totuși o parte a învățării care a fost bine abordată; b) acțiune imediată care poate/trebuie să fie luată; c) situații/obiective nerezolvate; d) lipsa acțiunii, doar vorbe/discuții.	Un cadru pentru incidentele critice (INSTRUMENT 9.3)
Creerea cooperării părinte-profesor-elev	Stabilește un climat școlar primitor și pozitiv; include familiile și rezolvarea problemelor și luarea de decizii; intensifică studiul acasă; implică familiile dezinteresate.	Caietul cooperării (INSTRUMENT 9.4)
Scrierea de scrisori	Elevii scriu scrisori mentorului despre obiectivele și realizările lor, mentorul le răspunde.	Modelul unei scrisori (INSTRUMENT 9.5)

**INSTRUMENT 9.1 „Planul obiectivelor învățării****Planul obiectivelor învățării (exemplu)**

NUME: Julia

DATA: Septembrie, 2019

<b>OBIECTIV</b> <i>Ce vreau să realizez/ îmbunătățesc</i>	<b>CRITERIU DE SUCCES</b> <i>Cum voi recunoaște succesul?</i>	<b>STRATEGII/ METODE</b> <i>Ce strategii să folosesc?</i>	<b>ACȚIUNI</b> <i>Ce am de făcut/ ce acțiuni trebuie luate?</i>	<b>TIMP</b> <i>Până când?</i>
Să pot folosi engleza când comunic cu prietenii din Marea Britanie, până la finalul anului școlar	Voi putea să port o conversație simplă oral sau în scris	Vizionare de filme, scrierea de scrisori	Să aleg un film și să îl urmăresc Să caut cuvintele necunoscute  Să fiu atentă la pronunție Să fac exerciții de scriere de scrisori	Septembrie – Decembrie  Ianuarie - Mai

**INSTRUMENT 9.2 „Jurnalul de învățare al elevului”**

Elevilor li se dau următoarele întrebări pentru a le ghida completarea jurnalelor de învățare:

## 1. Ce am învățat?

Ce a fost nou pentru mine?

A fost ceva ce mi-a schimbat punctul de vedere? De ce?

Axează-te pe și analizează temele importante pentru tine.

## 2. Ce nu am înțeles?

Ce a fost împotriva ideilor mele? De ce?

Ce a fost mai greu de înțeles? De ce?

Axează-te pe și analizează întrebările care ți-au dat de gândit.

3. Cunoștințele acumulate în timpul lecțiilor pot avea ceva relevanță pentru tine și viitorul tău.

Poți să identifici care sunt acestea?

Cum poți aplica aceste cunoștințe în viitor?

Cum te ajută acestea să te dezvolți ca elev?

Notează-ți și reflectează asupra gândurilor care par importante.

### INSTRUMENT 9.3 „Cadru de reflecție asupra incidentelor critice”

(Exerciții de reflecție, 2007)

Cadrul de mai jos este un ghid pentru propria reflecție și învățare din evenimentele care au semnificație pentru tine. Întrebările de la fiecare punct sunt doar de ghidaj. Cadrul există pentru a te susține să identifici și să dezvolți opțiuni. Nu există răspunsuri bune sau rele, cu toate că ideile generale de „Ce?”, „Și ce dacă?”, „Acum ce”: sunt componente importante a unei reflecții a incidentelor critice.

#### Ce?

O descriere a incidentului/experienței cu destule detalii pentru a susține secțiunea „Și ce dacă”. De exemplu, descrierea despre cine, ce, de ce, când, unde.

#### Și ce dacă?

This is the sense-making section that asks you to surface general meaning, significance, your position / view point; actions; emotions (pre-during-post). Aceasta este secțiunea de creare de sens care îți cere să scoți la iveală înțelesul general, semnificația, poziția ta/ punctul tău de vedere; acțiuni; emoții (înainte-în timp ce-după).

#### Acum ce?

Această acțiune face legături între experiență/incident și acțiuni ulterioare. De exemplu: Ce ai face diferit data viitoare? De ce? Care sunt puncte cheie, lecții învățate de împărtășit cu colegii, rețeaua și/sau grupuri din afara rețelei? (de ex: idee, produs, proces, concept)? Cum vei face asta?

### INSTRUMENT 9.4 „Caietul cooperării”

Acest caiet arată cooperarea dintre profesor, elev, părinții elevului, și mentor. În prima coloană, sunt scrise zilele săptămânii și materiile pe care le are elevul în acea zi, următoarea coloană prezintă ce notă vrea elevul să aibă în primul semestru, în următoarea coloană ce notă a primit în ziua respectivă, apoi comentariile profesorului asupra temei, următoarea coloană reprezintă planul elevului pentru temă, după aceea părinții îi verifică tema și scrie feedback pentru mentor, iar în ultima coloană mentorul poate scrie comentariile sale, să bifeze sau să pună un plus ca semn că este de acord. Acest caiet trebuie completat și verificat în fiecare zi de către toți participanții la contractul de învățare.

Prenume, Nume		Clasa		Data		
LUNI	SEM. I	ASTĂZI	PROFESOR	ELEV	PĂRINȚI	MENTOR

Lituaniană	5	4	Un elev trebuie să învețe poezia	Trebuie să învâț poezia	Lucy a învățat poezia	+
Matematică						
Chimie						
Informatică						
Poloneză						
Religie						
MARȚI						
Biologie						
Matematică						
Fizică						
Lituaniană	5	7				
Engleză						
MIERCURI						
Muzică						
Rusă						

### INSTRUMENT 9.5 „Scrie o scrisoare”

#### Modelul unei scrisori

Stimate Domn ...,

Mi-am fixat ... scopuri săptămâna aceasta.

Primul scop a fost ...

Pentru a atinge acest scop a trebuit să ...

(Elevul își descrie progresul și dificultățile întâlnite)

Al doilea scop a fost....

Pentru a atinge acest scop a trebuit să...

(Elevul își descrie progresul și dificultățile întâlnite)

There were other tasks I had to do. Am mai avut și alte sarcini.

(Elevul își descrie progresul și dificultățile întâlnite)

Cel mai bun lucru săptămâna aceasta a fost...

Trebuie să îmbunătățesc...

Săptămâna aceasta am învățat...

Săptămâna aceasta am înțeles...

Sunt recunoscător...

Plănuiesc să....

Toate cele bune,



...

### GHIDUL Nr. 10 „Scapă de tendința de a-ți muta atenția de la o activitate la alta, fără a le duce la bun sfârși”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Folosește jocuri	Se recomandă să ai la dispoziție mai multe jocuri pe care să le folosești cu diferite scopuri. De exemplu, pentru a se pregăti pentru o sarcină, pentru a lua o pauză, a capta atenția, a opri activitatea și a reflecta, etc. Jocurile pot fi folosite în timpul lecției/ în afara lecției/ în timpul pauzelor.	Jocul „Scrieri de portofel . . . sau Scrieri de buzunar” (INSTRUMENT 10.1)
Planifică-ți învățarea	Dezvoltă un plan detaliat al activităților, fixează-ți timpul alocat fiecărei activități, monitorizează succesul și notează eșecurile.	Harta minții (INSTRUMENT 10.2)
Fă pauze	Predă tehnici de relaxare.	O listă cu tehnici de relaxare (INSTRUMENT 10.3)

#### INSTRUMENT 10.1 „Scrieri de portofel . . . sau Scrieri de buzunar”

Este o activitate afectivă/cognitivă care poate fi folosită individual/ pe perechi sau în echipe mici. Se folosește pentru acele momente în care toată lumea pare obosită, își pierde atenția și concentrarea, și este nevoie de schimbarea activității.

*Cere-i unui elev să scoată ceva din buzunar, geantă sau portofel care să-l reprezintă în vreun fel, și să scrie despre acel obiect timp de cinci minute. După ce a scris, poate comenta asupra activității. Dacă această activitate este desfășurată în perechi sau echipe mici, invită-i să citească scrierile cu voce tare.*

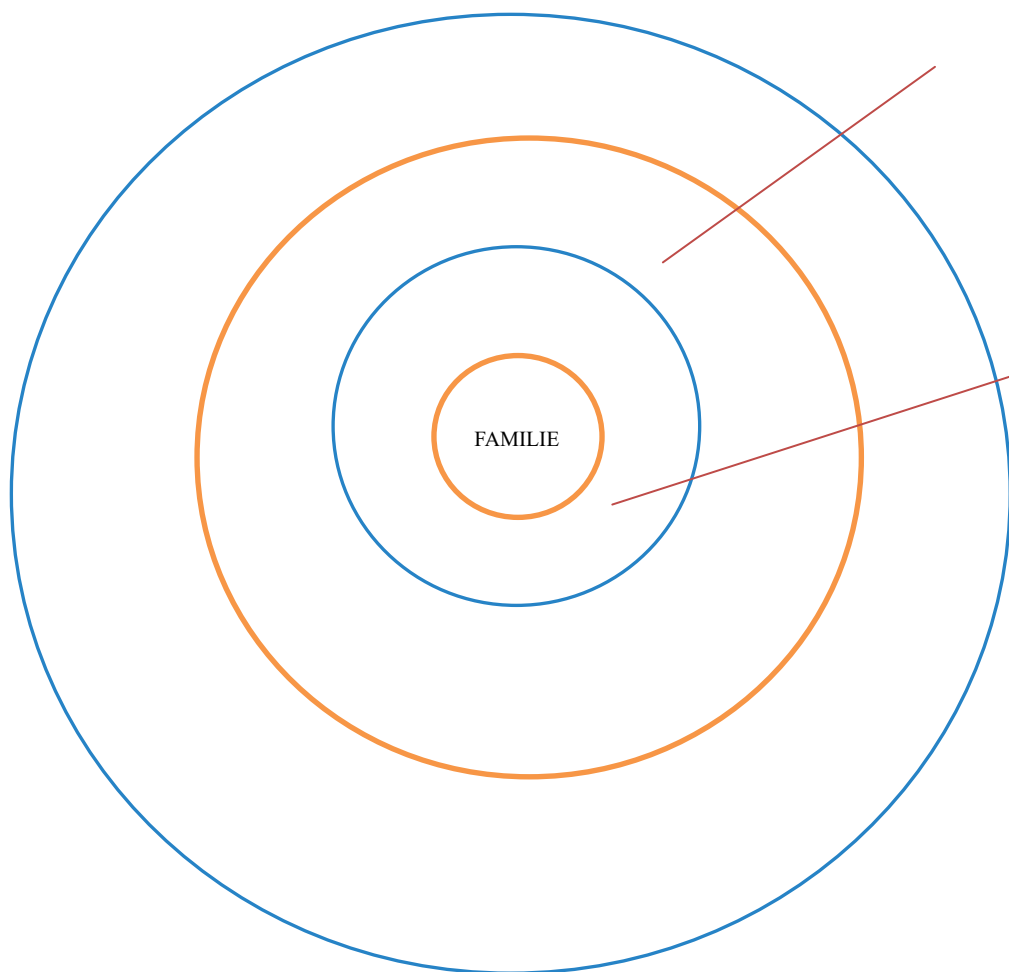
În ciuda faptului că este un joc, prin el se predă concentrarea atenției pe o anumită sarcină într-un anumit moment. Sarcina pare puțin complicată, dar interesantă pentru că implică partea personală.

## INSTRUMENT 10.2 „Harta minții”

Un elev vine la lecție și desenează o hartă a minții (conceptuală) cu cercuri care reprezintă pașii din planul său de învățare.

În mijlocul hărții se află subiectul lecției. Următorul pas este, de exemplu, citirea textului. Apoi, ce cuvinte noi a învățat elevul, următoarele cercuri arată ce a înțeles elevul din text sau ce i se pare important sau interesant în legătură cu textul.

Acest instrument îi dă elevului posibilitatea de a-și fixa scopuri mici în timpul lecției, să își monitorizeze propriul progres, și să își asume responsabilitatea îmbunătățirii prin lucrul individual acasă, în plus.



## INSTRUMENT 10.3 „O listă cu tehnici de relaxare”

**1. Breath focus.** In this simple, powerful technique, you take long, slow, deep breaths (also known as abdominal or belly breathing). As you breathe, you gently disengage your mind from distracting thoughts and sensations. Breath focus can be especially helpful for people with eating disorders to help them focus on their bodies in a more positive way. However, this technique may not be appropriate for those with health problems that make breathing difficult, such as respiratory ailments or heart failure.

**1. Concentrarea pe respirație.** În această puternică tehnică de relaxare inspiri adânc, încet și prelungit (inspirație abdominală). În timp ce inspiri, îți separi mintea de gânduri și senzații care te

pot distraze. Concentrarea pe respirație poate fi mai utilă în special pentru persoane cu boli de alimentație, prin faptul că le ajută să își privească trupul într-un mod pozitiv. Totuși, această tehnică s-ar putea să nu fie potrivită pentru persoanele cu probleme de sănătate care afectează respirația, cum ar fi boli respiratorii sau cardiace.

**2. Scanarea corpului.** Aastă tehnică îmbină concentrarea pe respirație cu relaxarea progresivă a mușchilor. După câteva minute de respirație adâncă, te concentrezi asupra unei părți a corpului tău sau a unei grupe de mușchi pe rând și elimini mental orice tensiune fizică pe care o simți în acel loc. O scanare a corpului te poate ajuta să conștientizezi relația dintre minte și corp. Dacă ai suferit recent o intervenție chirurgicală care ți-a afectat imaginea asupra corpului, această tehnică s-ar putea să nu te ajute.

**3. Imagini ghidate.** Pentru această tehnică trebuie să îți imaginezi scene, locuri sau experiențe relaxante, pentru a te ajuta să te relaxezi și concentrezi. Poți găsi aplicații gratis sau înregistrări online cu scene calme – ai doar grijă să alegi imagini care ție și se par relaxante și care au însemnătate personală. Imaginile ghidate te pot ajuta în întărirea unei imagini a sinelui pozitive, dar poate fi o tehnică dificilă pentru persoanele care au gânduri intrusive sau cărora le este greu să își construiască imagini mentale.

**4. Meditația conștientă.** Această tehnică presupune așezarea într-o poziție confortabilă, concentrarea asupra respirației și ghidarea minții asupra momentului din prezent, fără să aluneci spre griji despre trecut sau viitor. Această formă de meditație a devenit din ce în ce mai populară în ultimii ani. Studiile arată că este utilă persoanelor care suferă de anxietate, depresie și dureri.

**5. Yoga, tai chi, și qigong.** Aceste arte străvechi combină respirația ritmică cu o serie de posturi sau mișcări fluide. Aspectele fizice ale acestor practici oferă un tip de concentrare mentală care te poate distraze de la gândurile aleatorii. Ele pot de asemenea să îți amplifice flexibilitatea și echilibrul. Dar dacă nu ești în mod normal activ, dacă ai probleme de sănătate sau dizabilități fizice, aceste tehnici de relaxare pot fi prea mult pentru tine. Întreabă-ți doctorul înainte de a te apuca de ele.

**6. Rugăciuni repetitive.** Pentru această tehnică, repeți încet o scurtă rugăciune sau frază dintr-o rugăciune în timp ce te concentrezi pe respirație. Această metodă este în special interesantă pentru persoanele religioase.

Sursă: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

## GHIDUL Nr. 11 „Dezvoltă independența în ceea ce privește sarcinile școlare”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Crearea unei cooperări părinte-profesor-elev	Organizează educație parentală, explică rolul părinților în procesul rezolvării temelor, schimbă atitudinea conform căreia nota este cea mai importantă în cea conform căreia cunoștințele și abilitățile primează.	Sfaturi pentru organizarea cooperării cu părinții (INSTRUMENT 11.1)
Implicarea elevilor în fixarea obiectivelor de învățare și în planificarea lecțiilor	Responsabilizează-i pe elevi lăsându-i să își fixeze propriile obiective pentru lecție, să planifice procesul și să își stabilească nivelul de implicare și responsabilitate; monitorizează progresul atingerii scopului.	Planul săptămânal individual al elevului (INSTRUMENT 11.2)
Învățare colaborativă	Creează oportunități pentru elevi să învețe unii de la ceilalți, organizează lucru pe grupe și perechi.	Fișe de lucru INSTRUMENTE (vezi celălalt produs intelectual dezvoltat de parteneriatul nostru "SET DE INSTRUMENTE – Strategii de susținere a predării și evaluării" – Proiectul Erasmus+ A.C.C.E.S.S.)
Feedback pozitiv	Asigură feedback în scris sau oral despre lucrurile îndeplinite, ce poate fi îmbunătățit și invită-i la auto-reflecție.	Feedback, fișe de auto-evaluare, Formular pentru feedback-ul elevului cu privire la suportul oferit de Mentor (INSTRUMENT 11.3)
Improve reading comprehension	Predă diverse tehnici de lectură.	Ghid al tehnicilor de citire (INSTRUMENT 11.4)

Mentoratul colegial sau suportul specialistului	Pe lângă susținere din partea Mentorului, deleghează un mentor coleg (dintr-un an mai mare) pentru susținerea individuală a elevului. Este posibil să fie nevoie și de susținerea specializată (lohoped, psiholog școlar). Creează un parcurs cu „profesori” (Aplică abordarea ”elevi pentru elevi”. Grupează-i pe elevi în perechi – unul este profesorul; celălalt este elevul. Elevul-profesor joacă rolul mentorului pentru colegul său. Cu ajutorul unui profesor își fixează planul de învățare și îl implementează).	INSTRUMENTE (vezi celălalt produs intelectual dezvoltat de parteneriatul nostru ” <i>SET DE INSTRUMENTE – Strategii de susținere a predării și evaluării</i> ” – Proiectul Erasmus+ A.C.C.E.S.S.)
---	---	---

### **INSTRUMENT 11.1 „Sfaturi pentru organizarea cooperării cu părinții”**

Parents take part in the lessons as teacher's assistants, help students with poor performance to follow the task, explain what to do, act in drama classes, organize festivals, tell about professions or invite to their workplace.

Părinții iau parte la lecție în calitate de asistenți ai profesorului, îi ajută pe elevi care au probleme în rezolvarea sarcinilor, le explică ce au de făcut, joacă în teatrul clasei, organizează festivaluri, vorbesc despre profesii sau îi invită la locul de muncă.

1. organizează de 4-6 ori pe an ședințe cu părinții și discutați diverse probleme de organizare a clasei, rezultatele școlare ale elevilor și dificultăți ale acestora;
2. organizează serbări sau evenimente școlare și invită părinții pentru ca aceștia să înțeleagă mai bine atmosfera din școală;
3. organizează întâlniri ale părinților cu specialiști pentru cursuri de parenting;
4. organizează lectorate cu părinții;
5. organizează consultații lunare cu părinții, în care părinții să poată afla despre cerințele și așteptările profesorilor și despre situația școlară a copilului lor;
6. organizează vizite la domiciliu pentru a stabili un contact mai apropiat și a cunoaște mai bine condițiile de trai ale elevului;
7. organizează comunicare scrisă prin caietul cooperării (GHIDUL Nr. 9 INSTRUMENT 4 „Caietul cooperării”);
8. organizează întâlniri informale pentru a juca jocuri de societate, a urmări filme, a face drumeții, și altele.

## INSTRUMENT 11.2 „Planul săptămânal individual al elevului”

Școala ..... Clasa.....  
Nume și prenume elev .....

Start .....

Final .....

Persoane care au participat la planificare/ discuții

..  
**Subiect/ dificultăți (notițele profesorului:)**

**Partea elevului (elevul scrie ce are de gând să facă)**

.....  
**Partea părinților (ce pot face, cum pot ajuta să controleze procesul învățării, să explice, să monitorizeze acasă)**

**Rezultatul :**

**Semnătura elevului  
părintelui**

**Semnătura mentorului/profesorului**

**Semnătura**

### **INSTRUMENT 11.3 „Formular pentru feedback-ul elevului cu privire la suportul oferit de Mentor”\***

\* Un formular similar poate fi folosit și de către Mentori pentru a reflecta asupra activităților lor de mentorat

(Un exemplu)

#### **Cum am învățat**

1. Am învățat (*subliniază*): limba maternă, limbă străină, matematică, chimie, fizică, istorie, geografie

Altele: ..... (*completează*)

2. La început am învățat (*subliniază*): cu plăcere; pasiv; deloc

Altele: ..... (*completează*)

3. Acum învăț (*subliniază*): cu plăcere; pasiv; deloc

Altele: ..... (*completează*)

4. Cel mai greu mi-a fost (*subliniază*):

Să mă împrietenesc cu mentorul

Să nu intru în conflicte

Să găsesc timp pentru întâlniri

Să mă pregătesc pentru întâlniri

Să înțeleg explicațiile

Să primesc suport

Altele: ..... (*completează*)

5. Suportul oferit de mentor m-a ajutat (*subliniază*): să înțeleg materia, să am încredere în mine, să îmi ating obiectivele proprii de învățare, să îmi placă să învăț

Altele: ..... (*completează*)

6. Îi mulțumesc mentorului pentru (*subliniază*): prietenie, răbdare, cunoștințe, buna dispoziție, timp

Altele: ..... (*completează*)

## INSTRUMENT 11.4 „Ghid al tehnicilor de citire

**Previzualizare:** citirea titlurilor, a subtitlurilor secțiunilor și a descrierilor pozelor pentru a avea o vedere de ansamblu asupra structurii și a conținutului a ceea ce urmează a fi citit.

**Predicție:** utilizarea cunoștințelor despre subiect pentru a face predicții despre conținut și vocabular și a verifica înțelegerea; folosirea cunoștințelor despre tipul de text și scopul acestuia pentru a face predicții despre structura discursului; folosirea cunoștințelor despre autor pentru a face predicții despre stil, vocabular și conținut.

**Răsfoire și scanare:** folosirea unei treceri repede prin text pentru a prinde ideea de bază, a identifica structura textului sau a face predicții pe baza unor întrebări.

**Ghicirea din context:** folosirea cunoștințelor anterioare despre subiect și a ideilor din text ca indicii despre sensul unor cuvinte necunoscute, în loc de oprirea din lectură și căutarea acestora în dicționar.

**Parafrazare:** oprirea după o secțiune pentru a verifica înțelegerea prin repetarea informației și a ideilor din text.

## GHIDUL Nr. 12 „„Răspunde adecvat la cererile profesorilor”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Strategia ascultării active	Învăță-i pe elevi strategia ascultării active prin activități de exemplificare și susținere. Ilustrează ce se întâmplă în viața de zi cu zi când oamenii nu se ascultă unii pe ceilalți.	Joc de rol; Jocul „Telefonul fără fir” (INSTRUMENT 12.1)
Interviu	Cere-le elevilor să ia interviuri altora (profesorilor, părinților, membrilor comunității) despre cazuri în care cineva nu a răspuns adecvat și a avut probleme din această cauză.	Chestionar, telefoane inteligente

## INSTRUMENT 12.1 " TELEFONUL FĂRĂ FIR "

Ascultarea activă este foarte utilă nu doar pentru învățat, dar și pentru orice situație din viața socială. Mentorul/ profesorul el poate cere elevilor să se gândească la o întâlnire cu prietenii, alți oameni, timpul petrecut în mijloace de transport în comun sau într-o cafenea și să își amintească informația pe care a primit-o ca ascultător pasiv. În astfel de situații, îți poți crea o părere despre oameni și locuri. Totuși, această părere poate fi greșită pentru că nu ai avut ocazia să fii ascultător activ.

Să fii un ascultător activ înseamnă să:

- ascuți cu atenție și să fii interesat de ce se spune;
- pui întrebări dacă ceva îți este neclar;
- folosești expresii precum „Este foarte interesant, dar nu înțeleg...”; „scuze, dar aș dori să știu...”; „am înțeles bine că...” atunci când pui întrebări
- repeți informația acumulată, să reacționezi și să o reții;
- îl privești direct pe vorbitor

### PAȘI

Așezați în cerc, mentorul îi spune la ureche un cuvânt persoanei care stă lângă el.

El/ea îl spune mai departe unei alte persoane.

Următoarea persoană îl spune mai departe, până când se ajunge la capătul cercului.

Când transferul este complet, mentorul îi întreabă pe participanți ce au auzit, începând cu ultimul. De obicei cuvântul original este distorsionat în așa fel încât nu mai poate fi recunoscut, pentru că fiecare îl aude altfel. Concluzia este ca ascultarea este foarte importantă.



## INDICATOR „Comportamente relaționale și abilități socio-emoționale nesatisfăcătoare”

- el/ea tinde să respingă interacțiunile sociale cu colegii de clasă;
- el/ea dezvoltă un comportament non-cooperant/ostil;
- el/ea tinde să se izoleze;
- el/ea manifestă abilitate scăzută de identificare și înțelegere a propriilor emoții;
- el/ea manifestă abilitate scăzută de identificare și înțelegere a emoțiilor celor din jurul său;
- el/ea se enervează des;
- el/ea manifestă rezistență scăzută la stres;
- el/ea manifestă rezistență scăzută.

## GUIDE No. 13 „Încurajează interacțiunile sociale cu colegii de clasă”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
- Crearea unui mediu sigur	Atitudine empatică	Exemplu: Nu folosi cuvinte vătămătoare, discurs pozitiv, încurajare pozitivă
- Îmbunătățirea încrederii în sine a elevului și a sentimentului de siguranță	Cere-i elevului să se implice, fără a-l judeca.	Cum să respectăm părerea celorlalți (INSTRUMENT 13.1) (Notă: în această anexă se găsesc exemple de activități potrivite pentru ambele situații)
- Evitarea auto-izolării	Încurajarea lucrului pe echipe/ colaborativ	Lucru moderat pe echipe (INSTRUMENT 13.2)

## INSTRUMENT 13.1 „Cum să respectăm părerea celorlalți”

### EXPRIMAREA OPINIILOR

Exprimarea opiniilor personale se referă la exprimarea voluntară a preferințelor personale, poziționarea față de un subiect sau abilitatea de a-ți exprima o părere diferită de a persoanei cu care discuți. Cu toții avem dreptul să ne exprimăm opiniile. Este important să o facem cum trebuie. A fi asertiv înseamnă a respecta drepturile celorlalți și, în consecință, a lua mereu în considerare sentimentele acestora atunci când dorim să ne exprimăm într-o anumită situație. Deci, când vrem să ne exprimăm o părere, trebuie să fim fermi și clari, fără a-l forța pe cel de lângă noi. Știm totuși că adeseori persoana de lângă noi se poate supăra, și trebuie să luăm în calcul acest aspect atunci când decidem dacă să ne manifestăm. Cu toate acestea, trebuie să renunțăm la gânduri negative precum „dacă îmi exprim opinia și nu am dreptate, cum mă voi simți?” sau „nu sunt destul de inteligent, atrăgător, tânăr, experimentat, etc. pentru a avea dreptul să îmi exprim opinia”.

### Obiective:

- Dezvoltarea abilității de „a exprima opinii”.
- Promovarea toleranței față de opiniile celorlalți.
- Recunoașterea nevoii de a cunoaște situațiile mai în detaliu, pentru a-ți exprima o părere avizată.
- Reflectarea asupra modului de a te comporta în situațiile în care este dificil să îți exprimi opinia.
- Conștientizarea importanței comportamentului asertiv în momentele în care ne sunt încălcate drepturile.

### ACTIVITATEA 1 – OPINIA MEA ȘI OPINIILE CELORLALȚI

Începi prin prezentarea conceptului de asertivitate:

„Asertivitatea presupune afirmarea drepturilor personale și exprimarea sentimentelor, gândurilor și credințelor proprii într-o manieră potrivită, fără încălcarea drepturilor celorlalți”.

Odată aflați în domeniul asertivității, vorbim despre importanța exprimării opiniei noastre, precum și respectarea opiniilor celorlalți.

Există câteva categorii de subiecte care pot fi considerate controversate și în legătură cu care elevii își pot exprima părerile.

Dezbateră este deschisă. Oricine are o idee diferită ași poate exprima dezacordul. Ideile principale și concluziile discuției se notează pe tablă.

### Indicii pentru reflecție:

Reflecție asupra modului în care au fost prezentate diferite puncte de vedere:

*Au fost toate asertive?*

*A existat agresivitate sau pasivitate?*

*Când și de ce?*

*A ajutat asta la clarificarea diferitelor puncte de vedere?*

*Ce se poate face pentru ca discuția să fie mai eficientă?  
discussion more effective?*

### Sugestii:

- Subiectul luat în discuție poate fi propus de elevi. Poate fi de asemenea interesantă utilizarea acestei activități pentru a discuta probleme ale instituției sau a grupului.

- În funcție de succesul activității și a momentului de reflecție, activitatea poate fi repetată în sesiunile viitoare, ca grupul să își poată urmări evoluția abilităților dobândite pe parcurs.

### ACTIVITATEA 2 – CONSTRUIREA DE OPINII

Se lăsa trei postere în trei colțuri ale sălii, cu următoarele mesaje: acord, dezacord, neutru.

Consilierul scrie pe tablă propoziții exprimând diferite păreri. Înainte de fiecare propoziție, elevii se mută într-unul dintre cele trei colțuri, în funcție de părerea lor. Apoi fiecare grup explică de ce se află în acel colț. După ce toată lumea s-a exprimat, consilierul întreabă dacă cineva vrea să se mute în alt colț.

### Indicii pentru reflecție:

Bogăția exprimării opiniilor într-un context de respect și toleranță. Confortul susținerii din partea colegilor din același colț. Schimbarea opiniei în fața unor noi argumente. Grijă avută în exprimarea opiniilor noastre în așa fel încât să nu îi rănim pe ceilalți. Atenția acordată celuilalt când acesta își exprimă opinia.

### Sugestii:

- Propozițiile exprimând opinii pot reprezenta ocazii de a discuta educația pentru sănătate, cetățenia, etc.
- Cât mai mulți tineri ar trebui să se exprime. Consilierul trebuie să aibă grijă ca ceilalți să asculte. Grupurile trebuie să combată argumentele celorlalți.

### ACTIVITATEA 3 – POT SĂ ÎMI EXPRIM OPINIA?

Împarte grupul în două părți și numerotează-le: grupul 1 (4 elevi) și grupul 2 (ceilalți elevi din clasă). Elevilor din primul grup li se dau cartonașele cu „problemele” ce vor fi jucate în timpul discuțiilor ce vor urma. Înainte să înceapă discuția, elevii pot pune întrebări despre rolul lor. În al doilea grup, elevii vor juca rolul de observatori. Dezbateră va începe și nu ar trebui să dureze mai mult de trei minute. La finalul dezbaterii elevii care au fost observatori raportează cele întâmplate.

#### Situația:

Ca premiu pentru participarea în cadrul unui proiect, clasa ta a câștigat bilete la un concert. Problema e că unul dintre colegi, Miguel, nu a prea lucrat la proiect. În acest moment, profesorul lasă clasa să decidă dacă el ar trebui să aibă sau nu dreptul la bilet.

**1- Ești prietenul lui Miguel și nu dai voie nimănui să aibă altă părere decât tine.**

**2 - Ești prietenul lui Miguel și vrei ca el să vină. Ești o persoană foarte inhibată.**

**3 - Ești prietenul lui Miguel. Vorbești foarte tare și nu asculți argumentele oamenilor care au păreri diferite față de tine.**

**4 - Ești singura persoană care se opune ca Miguel să vină la concert. Vei încerca să îți argumentezi opinia în mod asertiv.**

#### Indicii pentru reflecție:

Dificultatea vs. ușurința de a interveni când în grup există persoane mai agresive. Nevoia de a fi mai ferm în astfel de situații. Dificultatea susținerii unei păreri care nu îți aparține: în ce situații din viața de zi cu zi se întâmplă așa ceva? Dificultatea asumării unui stil relațional care nu ne aparține.

**Sursă:** Manual Prático - Promoção de Competências Pessoais e Sociais (Lúcia Neto Canha; Sónia Mota Neves)

## INSTRUMENT 13.2 Moderarea lucrului în echipă

### Facilitarea discuțiilor eficiente

„Inițierea și susținerea unei discuții aprinse și productive sunt unele dintre cele mai solicitante activități pentru un dascăl” (Davis, 1993). Iată câteva strategii pentru a te ajuta să te pregătești pentru și să conduci o discuție eficientă.

#### Pregătirea pentru discuție

- **Planifică modul în care vei desfășura discuția.** Cu toate că discuția ideală este cea spontană și de neprevăzut, este de dorit să fii atent la partea de aplanificare. Trebuie să ai un obiectiv/scop clar al discuției, un plan pentru cum îi vei pregăti pe elevi, și o idee generală despre cum vei ghida discuția (de ex, prin activități, videoclipuri, întrebări, etc).
- **Ține minte că în clasa modernă sunt multe feluri de a fi „prezent” și de a participa.** Revaluează-ți standardele de participare la curs pentru a te asigura că acestea evaluează ce vrei tu evaluat, încurajează ce vrei încurajat, și că nu există alte opțiuni prin care se pot atinge aceleași scopuri. De exemplu, dacă pui preț pe schimbul de idei, contează dacă acest lucru se întâmplă în clasă sau online?
- **Ajută-ți elevii să se pregătească pentru discuție.** Poți distribui o listă cu întrebări pentru fiecare discuție, să le ceri elevilor să vină cu propriile întrebări, să sugerezi concepte cheie sau teme pe care să se axeze, sau să le ceri să vină cu dovezi care să susțină sau să combată un anumit concept sau problemă. Discuțiile vor fi mai satisfăcătoare pentru tine și pentru elevii tăi dacă sunt pregătite.
- **Stabilește reguli de bază pentru participarea la discuție.** Pentru ca o discuție să fie eficientă, elevii trebuie să înțeleagă valoarea ascultării active a colegilor, tolerarea punctelor de vedere diferite, și deschiderea către păreri noi. Trebuie de asemenea să înțeleagă importanța concentrării și exprimării clare. Poți ca în prima sesiune să explorezi cu elevii tăi caracteristicile discuțiilor eficiente și ineficiente.
- **Comunică-le clar cât timp aveți la dispoziție pentru întrebări și discuții, și la ce anume te aștepti de la ei.** E aștepti ca, în mod ideal, fiecare elev să pună o întrebare? Te aștepti la ridicarea unor probleme, întrebări și clarificări, extensii, aplicații, critică? Nu presupune că elevii știu care este scopul pedagogic al discuției.
- **Cere-le elevilor să își spună numele înainte de a începe să vorbească.** Folosește-le numele când le răspunzi la întrebare sau la idee.
- **Menține zgomotul de fond la minim.** Este esențial ca elevii să intervină câte unul pe rând, dacă toți trebuie să asculte.
- **Ask students to state their name before they begin speaking.** Use their name when responding to their question or point.
- **Keep background noise to a minimum.** One person speaking at a time is essential if all students are expected to listen.
- **Fii pregătit să lucrezi cu interpreți pentru persoane cu deficiențe de auz, sau limbi străine, în timpul perioadelor de întrebări sau discuții.** Vorbește mai rar când folosești cuvinte mari sau fraze complicate, și spune pe litere numele importante, rugându-i pe elevi să facă și ei la fel.

#### Inițierea discuției

- **Fă referire la întrebările pe care le-ai distribuit.** Începe discuția printr-una dintre întrebările de studiu, sau prin a-i întreba pe elevii din grup care întrebare li s-a părut cea mai interesantă.
- **Fă o listă cu subiecte cheie.** Identifică și așează pe o listă ideile principale din text și folosește-le pe acestea ca punct de plecare pentru discuție.
- **Lucrează pe perechi.** Cere-le elevilor să vină la sesiune cu 3 sau 4 întrebări pregătite. Începe discuția prin așezarea elevilor pe perechi în care își pun întrebări și răspund, pe rând.
- **Folosește o activitate de brainstorming.** Cere-le elevilor să vină cu idei legate de subiectul discuției (oricât de ciudate ar fi) și scrie toate ideile pe tablă. După o anumită perioadă de timp, sau când elevii au rămas fără idei, evaluează ideile critic sau așezați-le pe categorii.
- **Adresează o întrebare de început și lasă elevilor timp să își noteze răspunsurile.** Procesul de notare a răspunsurilor va genera noi idei și noi întrebări. După ce au terminat de scris, caută voluntari care vor să răspundă, sau numește tu pe cineva. Această activitate le dă și elevilor mai tăcuți oportunitatea de a-și pregăti răspunsuri pe care să le împărtășească cu grupul.
- **Împarte elevii pe grupe mici pentru a discuta o anumită întrebare sau problemă.** Asigură-te că le pui la dispoziție întrebări directe și instrucțiuni, și fixează limită de timp pentru terminarea exercițiului. Cere-le de asemenea și să aleagă un elev care va raporta grupului discuția.
- **Adresează o întrebare controversată și organizează o dezbateră informală.** Grupează-i pe elevi în funcție de poziția pro sau contra pe care o adoptă și cere-le grupurilor să formuleze 2-3 argumente sau exemple pentru a-și susține poziția. Scire pe tablă afirmațiile fiecărui grup și folosește-le ca punct de începere pentru discuție.

Încurajează participarea elevilor

- **Creează un mediu de discuție inclusiv.** Membrii grupului sunt mai predispuși să contribuie la discuție dacă se simt în siguranță, într-un mediu confortabil. Iată câteva strategii generale pentru realizarea acestui lucru:

Vezi sfaturile de predare din Managementul clasei: crearea unui mediu inclusiv pentru mai multe idei pe această temă.

- la începutul semestrului, folosește o activitate de spargere a gheții și cere-le elevilor să se prezinte și să își descrie interesele și mediile de proveniență, pentru a se cunoaște unul pe celălalt
- ca facilitator, și tu trebuie să înveți numele tuturor elevilor (folosirea cartonaselor cu nume poate ajuta la îndeplinirea acestei sarcini)
- aranjează mobilierul din clasă în semicerc, ca membrii grupului să se vadă unul pe celălalt
- **Permite-le elevilor să pună întrebări sau să împărtășească idei în clasă în mod anonim, sau fără a vorbi cu voce tare** – pune în circulație cartonașe cu notițe pe care elevii să își scrie întrebările sau comentariile, sau să răspundă la întrebări, poate anonim, după care le strângi și răspunzi la ele. Instrumente digitale precum Question Cookie și Tricider îi ajută pe elevi să pună întrebări sau să împărtășească comentarii. Îi poți încuraja pe elevi să pună întrebări și în aplicația Learning Management System (Sistemul de gestionare a învățării), la care poți răspunde fie la clasă, fie online.
- **Dă-le elevilor oportunități relaxante de a se gândi la și a discuta conținut** - aceasta este o abordare de tip „toleranță la erori”. Uneori elevii au nevoie să facă greșeli, să ia riscuri, sau să încerce diferite idei pentru a învăța.
- **Facilitează discuții mai mici între elevi înainte de a le cere să împărtășească cu toată clasa.** Mulți elevi au nevoie de un pic de timp și spațiu pentru a-și încerca ideile în fața celorlalți mai întâi. Astfel vor vorbi mai mulți elevi.
- **Facilitează activități mai mici înaintea începerii discuției și a întrebărilor, astfel ca elevii să aibă timp și spațiu pentru a-și aduna ideile.** De exemplu, pentru a-i ajuta să se

pregătească pentru discuție, dă-le posibilitatea de a scrie sau a rezolva probleme mai întâi. Ai putea chiar să îi lași să își transmită aceste idei între ei în clasă, atâta vreme cât le spui asta de la început.

- **Folosește resurse online și sisteme de gestionare a conținutului pentru a extinde discuțiile la curs.** Elevii nu vor avea toți șansa de a contribui la o prelegere amplă, așa că oferiți-le oportunitatea de a o face în altă parte. Elevilor ar trebui să li se ofere multe oportunități și spații diferite în care să participe (și să fie notați pentru participare).
- **Cere-le elevilor să scrie pe rând întrebări și răspunsuri pe tabla albă sau pe hârtie de flipchart,** apoi să posteze notițele în jurul clasei pentru referințe viitoare – țineți-le tot semestrul - construiți răspunsuri la întrebări pertinente și revizuite.
- **Întărește pozitiv contribuțiile elevilor.** Pți pune accent pe valoarea răspunsului unui elev prin reitararea comentariilor sale, scrierea acestora pe tablă, și/sau făcând conexiuni între comentariile lor și discuția în ansamblu. De asemenea, păstrează contactul vizual și folosește gesturi nonverbale precum zâmbetul sau încuvințând cu capul pentru a indica faptul că ești atent și interesat de răspunsul elevului.
- **Folosește un sistem de răsplată pentru a încuraja discuția.** Distribuie tre monede sau jetoane de poker fiecărui elev la începutul discuției. De fiecare dată când vorbește un elev, acesta îi dă facilitatorului o monedă/un jeton. Scopul e ca elevul să își cheltuie toate monedele/jetoanele până la finalul discuției. Acest sistem poate fi util pentru limitarea elevilor care domină discuția și încurajarea elevilor tăcuți să participe.
- **Liniștea în clasă este în regulă** – ba este chiar bună – și dacă devii confortabil cu ea, la fel vor face și elevii.
- **Limitează-ți implicarea.** Evită tentația de a vorbi prea mult și/sau de a răspunde la contribuțiile fiecărui elev. După ce ai adresat o întrebare unui elev, numără în minte până la cinci înainte de a răspunde tu. Când pui o întrebare elevilor, dacă îți dorești cu adevărat ca ei să gândească și să poată să îți dea un răspuns, trebuie să aștepți. Încearcă să îi încurajezi pe elevi să își dezvolte propriile idei și să își răspundă unul altuia (să interacționeze, adică). Ai putea de altfel să și te așezi în altă parte decât în capul mesei.
- **Găsește echilibrul între vocile elevilor în timpul discuției.** Iată niște strategii pentru a aborda problema elevilor care afectează nivelul de participare al elevilor:
  - a. Descurajează-i pe elevii care monopolizează discuția, prin implementarea unei activități structurate care presupune ca fiecare membru din grup să fie angrenat, evitând contactul vizual cu el/ea, desemnându-i celui dominant un anumit rol care să îi limiteze participarea (persoană care înregistrează discuția), sau fixând limită de timp pentru fiecare intervenție individuală.
  - b. Atrage-i pe elevii tăcuți în discuție prin adresarea unor întrebări mai simple, care nu necesită răspuns corect sau detaliat, dându-i o mică sarcină specifică (obținerea de informații pentru ora următoare), stând lângă el/ea, sau întărind pozitiv contribuțiile pe care el/ea le aduce la discuție.
  - c. Clarifică contribuțiile confuze ale elevilor cerându-le să își reformuleze/explice comentariile, parafrazând comentariile dacă le poți interpreta, punându-i elevului întrebări ajutătoare, sau încurajându-l să folosească exemple concrete sau metafore.

Ghidează discuția

- **Mentine discuția pe subiect.** Trebuie să ai o agendă clară a discuției și o listă cu întrebări, idei pe tablă pentru a informa și a aminti tuturor către ce se îndreaptă discuția. Scurte referințe adiacente pot fi utile atâta vreme cât nu întrerup fluxul discuției. Dacă discuția degenerază, oprește-o și îndreaptă-o înapoi spre problemele cheie.

- **Repetă punctul important al fiecărui comentariu** sau întrebări pentru restul clasei, folosind un microfon, dacă este posibil. De exemplu: „Jennifer tocmai a întrebat...”
- **Ia notițe.** Asigură-te că notezi punctele cheie care reies din discuție și folosește-le pentru a face rezumatul sesiunii. Ai putea să desemnezi în fiecare săptămână câte un membru responsabil cu înregistrarea și rezumarea progresului discuției.
- **Fii atent la semne că discuția se deteriorează.** Printre indicatorii care arată că discuția se degradează se regăsesc: subgrupuri care poartă discuții private, membri care nu se ascultă unii pe ceilalți și care încearcă să își impună ideile, cătarea de „nod în papură” și lipsa participării. Schimbarea ritmului prin introducerea unei noi activități sau întrebări poate ajuta la redresarea discuției.
- **Dacă elevii au probleme de a comunica, evită să faci remarci precum „Mai încet”, „Ia o pauză” sau „Relaxează-te”.** Nu ajută și poate fi interpretat ca înjositor. Evită terminarea frazelor unei alte persoane, sau să ghicești ce vroia să spună. Aceste lucruri pot să îi crească sentimentul de timiditate.
- **Împiedică degenerarea discuției în ceartă.** Amintește-le elevilor regulile de bază ale discuției: trebuie să practice ascultarea activă, să rămână deschiși la alte puncte de vedere și să se axeze pe idei și conținut mai degrabă decât pe oameni și probleme personale. Oprește certurile printr-o remarcă calmă și adu discuția înapoi pe făgașul normal.
- **Încheie discuția.** Nunță că discuția se încheie și întreabă grupul dacă există comentarii finale sau întrebări înainte de a trage concluzii. Remarcile tale de final trebuie să le arate elevilor cum a progresat discuția, punând accent pe 2-3 puncte cheie și legând ideile în tema generală a discuției. Asigură-te că amintești de comentariile valoroase făcute de elevi. O bună încheiere a unei discuții este critică pentru a ne asigura că membrii grupului pleacă cu satisfacția lucrului bine făcut.
- **Amintește-ți că nu toți elevii sunt confortabili cu un contact vizual îndelungat.**

#### Evaluarea discuției

- **Cere-le elevilor să scrie o lucrare de un minut.** Le poți cere elevilor să scrie cum li s-a schimbat felul în care privesc lucrurile în urma discuției, sau cum se încadrează discuția în contextul problemelor discutate anterior. Strânge lucrările și evaluează ce au învățat elevii.
- **Cere-le elevilor să răspundă la anumite întrebări despre discuție.** A fost subiectul discuției bine definit? A păstrat facilitatorul firul discuției? A avut toată lumea oportunitatea de a vorbi? Ai fost invitat sau încurajat să participi? Ce întrebări legate de subiect au rămas fără răspuns? Cum ar fi putut fi discuția îmbunătățită? Ai putea folosi și un chestionar mai formal ca elevii să evalueze diverse aspecte ale discuției.
- **Fă propria evaluare informală a discuției.** Ia în considerare următoarele întrebări când realizezi evaluarea: A contribuit toată lumea la discuție? Cât de mult am fost eu, facilitatorul, implicat? A rămas discuția pe făgașul normal? Ce întrebări au funcționat cel mai bine? Cât de satisfăcut a părut grupul de productivitatea discuției? Ce aș face diferit data viitoare?

#### Bibliografie sugerată

- Brookfield, S.D. (1999). Discussion as a Way of Teaching. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Clarke, J.H. (1988). Designing Discussions as Group Inquiry. College Teaching, 36(4), pp. 140-143.
- Davis, B.G. (1993). Discussion Strategies. Tools for Teaching. San Francisco: Jossey-Bass Inc., pp. 63-98.
- McKeachie, W.J. (1986). Teaching Tips. Lexington, Mass.: Heath.

- Asking More Effective Questions. Excellent resource on identifying different types of questions with examples
- Critical Reflection: An integral component to experiential learning. Questions that promote critical reflection.
- Realizing the Potential of Good Questions. Techniques for effective questioning.
- Habits of Mind: The Questions Intelligent Thinkers Ask that Help Them Solve Problems and Make Decisions.
- Best Practice Strategies for Effective Use of Questions as a Teaching Tool.
- Prompts That Get Students to Analyze, Reflect, Relate, and Question.
- Three Ways to Ask Better Questions in the Classroom.
- Discussion Method Teaching: A Practical Guide.
- Online Discussion Questions that Work.
- You're Asking the Wrong Question.
- Better Questions are the Answer.

În: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/teaching-resources/teaching-tips/alternatives-lecturing/discussions/facilitating-effective-discussions>

## GHIDUL Nr. 14 „Întărirea comportamentului cooperativ”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Promovarea competențelor sociale și relaționale	Dezvoltarea unor dinamici legate de auto-reglare a emoțiilor	Dinamici educaționale nonformale (INSTRUMENT 14.1)
Crearea unei relații pozitive între elev și restul lumii	Organizarea unui grup de asistență reciprocă.	Activități de grup pentru asistență reciprocă (INSTRUMENT 14.2)

### INSTRUMENT 14.1 „Dinamici educaționale non formale”

#### **BUZUNARE GOALE (Activitate individuală)**

**Scurtă descriere:** Elevul își golește buzunarele (dacă nu are buzunare, își poate folosi obiecte personale precum telefonul mobil, brățări, coliere, șepci, etc) și explică însemnătatea obiectelor.

**Obiective:** . Să ne prezentăm, să împărtășim povești sau păreri personale, să reflectăm asupra noastră.

**Raport:** Ce importanță dăm lucrurilor pe care le purtăm zilnic? Activitatea se poate transforma într-o discuție asupra nevoilor de bază, materialismului și a relativismului problemelor personale.

#### **RECHINI (Activitate individuală)**

**Scurtă descriere:** Imaginează-ți că te afli într-un spațiu larg, cum ar fi o sală de clasă, alături de colegii tăi. Plasează un număr egal de scaune nu alineate, dar apropiate.



Apoi gîndește-te la următoarea poveste: „Niște oameni decid să plece într-o excursie. Ei decid să călătorească pe vas către o insulă tropicală. Într-o zi vasul începe să se scufunde și căpitanul le cere membrilor echipajului să se ducă repede spre bărcile de salvare.

Imagine you are in a large space, like a classroom, with your classmates. They place an equal number of chairs not aligned, but close together. Se pare că marea este plină de rechini, totuși, și nimeni nu poate să pună vreo mână sau vreun picior în apă.”

**PROVOCARE:** Faci parte din echipajul vasului și ai o mare problemă de rezolvat! – Trebuie să aranjeze toate bărcile într-un singur rând, știind că:

Podeaua camerei este marea plină de rechini (și regula spune că nimeni nu o poate atinge);

Fiecare scaun este o barcă de salvare;

Fiecare trebuie să urce în barca sa de salvare și să îi ajute pe ceilalți pentru a-și atinge obiectivul.

**REFLECȚIE ȘI SCHEMATOZARE CUM POȚI DUCE LA BUN SFÂRȘIT ACEASTĂ PROVOCARE (ÎN ACEST CAZ POȚI DESENA, SCHEMATIZA SAU SCRIE SOLUȚIA)**

**COMENTARIU:**

- Nimeni nu poate pleca de pe barcă;
- Trebuie să rezolve rapid situația, ca toți membrii echipajului să fie în siguranță;
- A final trebuie să fie un singur membru al echipajului în fiecare barcă!

**REFLECȚIE:**

Acest joc are ca scop creșterea competenței individuale și colective de rezolvare de probleme și promovarea sentimentului de auto-eficacitate, prin cultura colaborării în grup și a ajutorului reciproc transpuse în situații de zi cu zi.

**TEATRU DE PERSONAJE ANIMATE (STOP-MOTION) (Activitate de grup)**

**Scurtă descriere:** Pe fond muzical, grupul stă în cerc și participanții la activitate se duc în mijlocul grupului. Activitatea începe când unul dintre participanții din mijloc face o mișcare liberă pe ritmul muzicii iar un alt participant i se alătură, fără a-l atinge neapărat, și face o altă mișcare liberă bazată pe ce a văzut. Primul participant se așează înapoi pe scaun iar o a treia persoană vine în mijloc și continuă mișcarea cele de-a doua. Așa mai departe, doar câte doi participanți se ridică și fac mișcări libere, unii ridicându-se iar alții așezându-se, în așa fel încât să fie doar doi în picioare o dată. Muzica și ritmul se pot schimba, pentru a duce la mișcări diferite.

**Obiective:** Îmbunătățirea imaginației prin lucru de echipă și utilizarea limbajului corpului pentru crearea unei atmosfere plăcute.

**Raport:** Cum te-ai simțit să participi la ceva mai mare? Cât de important este limbajul corpului? Ce influență au factorii externi, precum muzica în acest caz, asupra deciziilor noastre? Reflecția poate fi asupra spontaneității în viața noastră de zi cu zi, lucrul în echipă și promovarea unui mediu de grup bun pentru un scop comun, influența pe care o dăm factorilor externi și imaginea pe care vrem ca alții să o aibă despre noi, având în vedere că trim în societate.

**MESAJUL (Activitate de grup)**

**Scurtă descriere:** Activitatea constă în crearea diferitelor grupe cu același număr de participanți. Pentru această activitate, facilitatorii cer fiecărui grup să stea pe podea, în cerc. La început, un voluntar din fiecare grup se gîndește la un mesaj pe care ar dori să îl transmită colegilor, dar pot folosi doar 5 cuvinte pentru a face acest lucru (exemplu: pentru a le cere colegilor să își strângă șiretul de la piciorul drept, spun cuvântul picior, șiret, drept și a cădea).

Participanții ascultă cele cinci cuvinte și își notează pe o foaie de hârtie care cred că este mesajul pe care colegul vrea să îl transmită. Toți participanții împărtășesc ce cred ei că a vrut să transmită colegul și, la final, se compară cu mesajul inițial.

**Obiective:** Îmbunătățirea comunicării și a interpretării. Să analizăm faptul că un mesaj din trecut nu a fost neapărat recepționat, uneori interpretarea mesajului poate fi complet diferită, iar acest lucru cauzează obstacole în comunicare.

**Raport:** A fost ușor să transmiți mesajul? De ce? Cum te-ai simțit? Ce putem face pentru a ne îmbunătăți abilitățile de interpretare și comunicare? Comunicarea este importantă, practicați ascultarea activă și dați-vă seama că nu interpretăm mereu mesajele celorlalți în mod corect. Transmiterea mesajului este insuficientă dacă nu ne asigurăm că mesajul a fost înțeles; altfel nu există comunicare și înțelegere.

## INSTRUMENT 14.2 „Activități de grup pentru asistență reciprocă”

**Scop:** dezvoltarea abilităților de cooperare la elevi, întărirea sentimentului de apartenență la grup, luarea de decizii.

**Ideea principală:** Elevii cu comportament de evitare sau pasiv-agresiv în timpul orelor adeseori nu se simt parte a comunității. În grupuri elevii pot ajuta la îndeplinirea nevoii de apartenență la grup prin întărirea abilităților de comunicare și luarea de decizii, vorbind despre și ascultând pe alții vorbind despre dificultățile lor. În timpul întâlnirilor de grup, elevii pot rezolva poleme relevante, dificultăți și în același timp să caute soluții de suport.

Grupurile se pot întâlni o dată pe săptămână/lună sau oricât de des pentru a răspunde nevoilor elevilor. Participanți: 3-5 elevi și mentori.

Desfășurarea întâlnirii:

- Exercițiu de încălzire
- Ridicarea unei probleme sau rezolvarea de sarcini
- Concluzii (participanții vorbesc despre ce au învățat din sesiune și mentorul trage concluzii)

**Activitatea 1:** e cunoaștem abilitățile de a-i ajuta pe ceilalți

Sarcină:

1. Completează tabelul de mai jos pentru a-ți înțelege și explica mai bine abilitățile. Reflectează critic asupra abilităților tale și discută-le cu prietenii din grup.

*Tabel al abilităților*

*Citește competențele, abilitățile și cunoștințele de mai jos, și gândește-te dacă se aplică în aczul tău. Dacă da, la ce nivel. Marchează felul în care privești tabelul. Scrie competențele, abilitățile, cunoștințele care nu sunt menționate în tabel.*

Cunoștințe/abilități	Nu știu/ nu am	Știu/Pot puțin	Am puțin Știu/ am
Conștiință de sine, cunoaștere de sine			
Percepție a simțurilor			

Înțelegere a limbajului corpului			
Exprimarea opiniilor personale și argumentarea acestora			
Fumat			
Consum de alcool			
Consum de droguri			
Managementul stresului			
Stimă de sine, încredere în sine			
Încurajare			
Auto-evaluare			
Observare			
Ajutor și grijă			
Violență			
Respect			
Abilitatea de a refuza			
Cunoașterea propriului corp			
Rezolvarea conflictelor			
Ascultare activă			
Lucru în echipă			
Managementul de criză			

2. În timpul discuțiilor de grup, lasăte ghidat de următoarele întrebări: „De ce m-am evaluat astfel?”; „Prietenii mei sunt de acord cu această evaluare a mea? Ce cred ei despre asta?”; „Cum îmi pot dezvolta abilități, cum pot face achiziția unora noi?”.

3. Fă o listă cu abilitățile și competențele întregului grup. Observă ce încă lipsește.

**Activitatea 2:** Cu ce probleme ne confruntăm?

Notează problemele și conflictele care sunt comune copiilor de diferite vârste.

Probleme ale copiilor cu vârsta de 7-8:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Probleme ale copiilor cu vârsta de 9–10:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Probleme ale copiilor cu vârsta de 11–12:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Probleme ale adolescenților cu vârsta de 13–14:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Probleme ale adolescenților cu vârsta de 15–16:

---

---

---

Probleme ale tinerilor cu vârsta de 17–18:

---

---

---

Discutați problemele menționate în grupuri. Spune motivele principale pentru care este important să îi ajutăm pe colegisă își rezolve problemele.

**Motive pentru a-ți ajuta colegii să își rezolve problemele:**

---

---

---

---

**Activitatea 3:** Luarea de decizii

1. Identifică și definește problema pe care îți dorești să o rezolvi.

---

---

---

2. Strânge date, informații despre problemă (în ce context există, de ce se leagă, soluții posibile, „ce-ar fi dacă...”). Notează sursele de informație (de ex: povestiri de-ale prietenilor, date observate, note, apreciere, mențiuni înregistrate de profesorii de la clasă, etc).

---

---

---

3. Notează soluții posibile, alternative.

---

---

## GHIDUL Nr. 15 „Înțelegerea PROPRIILOR emoții”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Cunoaștere de sine	Ghidează-i pe elevi în decodarea și recunoașterea propriilor emoții	Exerciții de ascultare conștientă (INSTRUMENT 15.1)
Ateliere de cunoaștere de sine: mindfulness	Sesiuni de conștientizare (mindfulness)	Tehnici de conștientizare (mindfulness) (INSTRUMENT 15.2)

### INSTRUMENT 15.1 „Exercițiu de ascultare conștientă”

Această activitate este extrasă din **Setul de instrumente de psihologie pozitivă** și prezintă ascultarea conștientă ca un exercițiu pentru elevi.

Ascultarea conștientă este o competență importantă și poate fi un bun exercițiu de conștientizare pentru elevi. În general, oamenii prosperă atunci când se simt „ascuțați” sau „văzuți”, iar ascultarea conștientă oferă o pauză din centrarea pe propria persoană sau pe propriul răspuns.

În schimb, această formă de ascultare poate crea o liniște interioară unde ambele părți se simt libere de preconcepții și judecăți, iar ascultătorul nu este distras de gălăgia din interior în timp ce învață **competențe valoroase de comunicare pozitivă**

Exercițiul de ascultare conștientă presupune următorii pași:

- *Pasul 1:* invită-i pe elevi să se gândească la un lucru de care sunt stresați și un lucru pe care îl așteaptă cu nerăbdare;
- *Pasul 2:* odată ce a terminat toată lumea, fiecare elev își împărtășește pe rând povestea;
- *Pasul 3:* încurajează-i pe fiecare să fie atenți la cum se simt când vorbesc despre ceva stresant, și cum se simt când împărtășesc ceva pozitiv;
- *Pasul 4:* elevii sunt rugați să își observe propriile gânduri, sentimente și senzații corporale atât când vorbesc, cât și când ascultă;
- *Pasul 5:* după ce a vorbit fiecare elev, împarte-i pe elevi în grupuri mici și roagă-i să răspundă la întrebările de mai jos. După aceea, regrupați-vă și purtați o discuție pe baza următoarelor întrebări.

Întrebările sunt:

- a. Cum te-ai simțit în timp ce ai vorbit pe parcursul exercițiului?
- b. Cum te-ai simțit în timp ce ai ascultat pe parcursul exercițiului?
- c. Ai simțit ca ăți zboară gândul la altceva?
- d. Dacă da, la ce?
- e. Ce te-a ajutat să redevii atent?
- f. I-ai judecat în sinea ta pe cei care au vorbit?
- g. Dacă da, ce ai simțit fizic „să judeci”?
- h. Ai simțit empatie în anumite momente?
- i. Dacă da, ce ai simțit fizic?
- j. Cum te-ai simțit fizic chiar înainte de a începe să vorbești?
- k. Cum te-ai simțit fizic chiar după ce ai terminat de vorbit?
- l. Ce simți acum?
- m. Ce s-ar întâmpla dacă ai practica ascultarea conștientă cu fiecare persoană cu care ai vorbi?
- n. Crezi ca scultarea conștientă ar schimba felul în care interacționezi și relaționezi cu ceilalți?
- o. Cum ar fi dacă ți-ai propune să acorzi atenție cu curiozitate, blândețe, și acceptare tuturor lucrurilor pe care le spui și pe care le ascuți?

Sursă: <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>

## INSTRUMENT 15.2 „Tehnici de conștientizare (mindfulness)”

### 5 1 ACTIVITĂȚI ȘI TEHNICI PENTRU PREDAREA CONȘTIENTIZĂRII

Cea mai bună modalitate de ale arăta elevilor cum să fie conștienți de cele din jurul lor este să exerseze acest lucru șa clasă. Folosește cele 55 de activități antrenante de conștientizare pentru copii pentr a-ți ajuta elevii să își perfecționeze abilitățile de autoconștientizare și autoreglare.

**Fișa momentului prezent:** Această fișă de conștientizare liberă îi învață pe elevii mici ce înseamnă să fii prezent.

**Yoga pentru copii:** Uită-te la acest videoclip cu câteva exerciții de conștientizare care îi vor ajuta pe elevii de gimnaziu să practice yoga prin jocuri inovative, potrivite pentru vârsta lor.

**Termometrul mulțumirii:** O componentă cheie a conștientizării este să fii conștient de propriile emoții. Acest „termometru al mulțumirii” îi poate ajuta pe elevi să își definească și urmărească sentimentele.

**Efectuarea de observații conștiente:** Adaugă puțină învățare socio-emoțională în orele de științe, învățându-i pe elevi să facă observații conștiente.

**Predă conștientizarea STOP:** Teach kids the core components of mindfulness through the acronym STOP: Stop, Take a breath, Observe, and Proceed. Învață-i pe elevi componentele cheie ale conștientizării prin acronimul STOP: Stop, Trage aer în piept, Observă, și Procedează.

**Table de respirație:** Pune-i pe elevi să traseze cu degetul linia în timp ce respiră calm și regulat.

**Darul de a fi tu:** Această activitate festivă este un mod grozav de a preda conștientizarea în timpul sărbătorilor.

**Borcanul de sclipici conștient:** Această activitate de liucru manual le poate da elevilor un exemplu fizic de cum li se așează gândurile după ce practică conștientizarea.

**Alimentație conștientă:** Cărui elev nu îi place o lecție care presupune să mănânce? Prin acest exercițiu creativ de conștientizare, elevii pot învăța să fie mai informați în legătură cu ce mănâncă.

**Aplicația minților zâmbitoare:** Încearcă această aplicație gratis pentru copii, pentru ca elevii tăi să facă meditații scurte și alte exerciții.

**Exercițiu de recunoștință conștientă:** Când elevii învață să fie conștienți de lucrurile pentru care sunt recunoscători, simt mai multă mulțumire în viețile lor.

**Timp de liniște:** Adăugarea unui interval de timp de liniște în programul clasei le poate da elevilor timp să se destreseze și să se concentreze pe prezent.

**Plimbări prin natură:** Pornește într-o plimbare prin natură care îi va încuraja pe elevi să îți folosească toate cele cinci simțuri.

**Ce fel de dispoziție generezi în ceilalți?** Folosind acest plan de lecție ca ghid, discută cu elevii tăi cum acțiunile lor zilnice îi afectează pe colegii lor, și ce pot face pentru a se pune în locul unei alte persoane.

**Vânătoarea conștientă de comori:** Cu găsirea fiecărui lucru de pe lista aceste vânători de comori modificată elevii se apropie din ce în ce mai mult de practicarea conștientizării.

**Meditație ghidată:** Poate fi dificil să demonstrezi elevilor mici cum se practică meditația. Prin această meditație ghidată creată special pentru copii, îi poți învăța mai ușor.

**Safari conștient:** Cu acest safari de conștientizare, poți învăța să fii atent la lumea din jurul tău din confortul curții școlii tale.

**Afirmații pozitive:** Încearcă această listă de 25 de mantră pozitive pe care elevii tăi le pot utiliza în timp ce meditează sau reflectează asupra propriilor puncte tari.

**Ascultare conștientă:** Ascultarea este parte esențială din conștientizare. Utilizează această resursă pentru a le arăta elevilor tăi cum să fie ascultători conștienți la școală și în afară acesteia.

**Pietre de poveste pentru construirea unei fețe:** Această activitate îi poate ajuta pe elevi să învețe să observe și să recunoască diferite emoții.

**Povestea de respirat a bulei de curcubeu:** Pentru elevii mai mici, această „poveste” despre o bulă de curcubeu poate fi o modalitate vizuală potrivită pentru exersarea respirației controlate.

**Conștient sau neconștient? Fișă de lucru:** Pentru a te asigura că elevii tăi înțeleg ce este și nu este conștientizarea, completați această fișă de lucru la nivel de clasă.

**Conștientizarea furiei:** Furia poate fi greu de procesat pentru copii și le este și mai greu să reacționeze la aceasta într-un mod sănătos. Folosește acest scenariu scurt de meditație pentru a-i ajuta pe elevi să se calmeze când se simt depășiți de situație.

**Situații jurnalistice de conștientizare:** Încearcă aceste situații jurnalistice legate de încredere și stimă de sine cu elevii mai mari pentru a-i ajuta să reflecteze asupra experiențelor interne și externe.

**Citește o caret despre conștientizare:** Organizează o sesiune de lectură cu voce tare cu această listă formată din cele mai bune 11 cărți despre conștientizare pentru elevii mici, de la Read Brightly.

**Cine sunt eu? Joc:** Acest joc clasic îi încurajează pe elevi să fie atenți și să observe ce este în jurul lor, ceea ce poate fi util în dezvoltarea conștientizării.

**Test de gust legat la ochi:** Gustul este o senzație puternică, iar această activitate poate fi deosebit de utilă pentru a-i învăța pe elevi să analizeze diferite senzații.

**Caracatița emoțiilor (lucru manual):** Este un mod adorabil de a învăța despre propriile emoții! Fiecare copil creează o caracatiță a emoțiilor, apoi discutați în clasă despre sentimente.

**Astăzi mă simt...:** Afișează în clasă acest poster cu tematică Muppets și învață-i pe elevi să își recunoască emoțiile din fiecare zi.

**Respirație pătrată:** respirației în formă de pătrat este un mod eficient și simplu de a-i ajuta pe elevi să se calmeze când se simt depășiți de situație.

**Găsirea părții bune:** Conștientizarea presupune și analiză, pe lângă observație. Această activitate îi învață pe elevi să își reevalueze experiențele negative și să își dea seama ce pot învăța din ele.

**Scanarea corpului:** Încearcă acest tip de meditație printr-o scanare rapidă a corpului la clasă pentru a vă concentra pe emoții și senzații fizice.

**Evaluarea vs. judecarea celorlalți:** Știi diferența dintre a observa și a judeca o persoană? Învață-i pe elevi cum să îi evalueze conștient pe ceilalți, prin această activitate de învățare socio-emoțională.

**Fișa oprește-te și gândește-te:** Fiecare acțiune pe care o facem poate produce o reacție pozitivă sau negativă la ceilalți. Împarte elevilor tăi această fișă, apoi discutați de ce merită să luăm în considerare reacțiile celor de lângă noi.

**Exercițiul stafidei:** Împarte fiecărui elev câte o stafidă, apoi practocați observarea ei cu fiecare dintre cele cinci simțuri. Centrul Berkeley de Științe pentru Binele Suprem recomandă efectuarea acestui exercițiu de mai multe ori pentru obținerea unui efect complet, dar chiar și o singură dată poate fi o experiență utilă pentru elevii tăi.



**E roșu, e verde:** Acest joc este de bază când vorbim de educație fizică, dar știi că poate fi folosit pentru a preda observația – o parte esențială a conștientizării?

**Ia o pauză și gândește online:** Conștientizarea poate fi o parte importantă a predării abilităților de cetățenie digitală. Această activitate de la Common Sense Media le arată elevilor cum să ia o pauză înainte de a reacționa la ceva online.

**Conștientizare prin dans înghețat:** Organizează o petrecere cu tematică de dans înghețat cu clasa ta, ca o metodă distractivă de a implica elevii și a îi învăța despre conștientizare.

**Activitatea Ce faci?:** Această activitate îi învață pe elevi atât să asculte conștient, cât și să fie mai atenți la propriile acțiuni.

**Meditația Iubire pentru bunătate:** Meditațiile iubire pentru bunătate ne încurajează să avem compasiune față de ceilalți – un amestec perfect de conștientizare și învățare socio-emoțională pentru elevi.

**Activitatea De la rădăcină la înălțime** Această activitate combină yoga și meditația pentru a-i ajuta pe elevi să practice conștient încrederea în sine și pacea.

**Trage-ți respirația:** Acest exercițiu îi poate ajuta pe elevi să devină conștienți de propria respirație și să folosească această informație pentru a se relaxa.

**Te topești sau îngheți?:** Conștientizarea este o modalitate foarte bună de a-i ajuta pe elevi să își gestioneze impulsurile. Această activitate îi ajută pe elevi să își sorteze posibilele acțiuni în acțiuni impulsive („te topești”) și acțiuni responsabile („îngheți”).

**Plimbare prin curcubeu:** Mergi la o plimbare cu elevii tăi și încurajează-i să găsească ceva roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, și violet ca o modalitate rapidă de a practica conștientizarea.

**Acordarea la diferite stări de spirit:** Dacă te simți copleșit sau distras, poate fi dificil să îți minte să rămâi conștient de emoțiile tale. Pentru acest exercițiu este nevoie doar de câteva minute, pentru a-i învăța pe elevi să observe ce simt pe moment.

**Sticlute pentru emoții:** Cu toate că nu vrem ca elevii noștri să își sigileze emoțiile, această activitate folosește filmul Pixar „Întors pe dos” pentru recunoașterea emoțiilor.

**Sursă:** <https://www.waterford.org/resources/mindfulness-activities-for-kids/>

## GHIDUL Nr. 16 „Punându-te în locul celuilalt”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Dezvoltă empatia	Coaching	Cazuri de studiu din viața reală (Notă: în această anexă se găsesc exemple de diferite activități pe care mentorul le poate utiliza) (INSTRUMENT 16,1)

### INSTRUMENT 16.1 „Cazuri de studiu din viața reală”

#### 1) PERSPECTIVA CELUILALT: „SĂ TE PUI ÎN LOCUL CELUILALT”

Înțelegerea felului în care cineva se simte, sau ce experiențe a avut, poate afecta modul în care reacționăm la acea persoană. Lărgirea punctului nostru de vedere prin includerea a ceea ce simte cealaltă persoană este un mod de a începe să îi înțelegem pe ceilalți. Este important să îi facem pe cei mici să înțeleagă că nu au mereu dreptate” Adeseori, cu puțin mai mult timp, experiență, și reflecție asupra lucrurilor, putem cu toții descoperi că ne putem schimba punctul de vedere.

Multor tineri li se pare dificil să se pună în locul unei alte persoane și să observe situația din perspectiva celorlalți. În acest caz, setul de activități propuse încearcă să facă apel la desprinderea de sine și conectarea la celălalt: să știi cum să identifici și să înțelegi sentimentele cuiva. Această competență este cunoscută prin termenul comun de empatie.

#### Obiective:

- Înțelegerea punctelor de vedere ale celorlalți ca diferite față de ale noastre.
- Promovarea discuției despre motive posibile pentru care indivizii își formează opinii diferite într-o anumită situație.
- Înțelegerea faptului opinia cuiva este influențată de caracterul său și că trecerea timpului și circumstanțele ne afectează caracterul.

#### ACTIVITATEA 1.1. – DE CE AM ACEST PUNCT DE VEDERE?

Această activitate începe cu o scurtă conversație despre „diferite puncte de vedere”, de exemplu: „Gândește-te la hainele pe care oamenii le purtau pe vremea bunicului tău, tu ce părere ai acum despre ele? (vor spune probabil ca sunt ridicule). Timpul schimbă felul în care privim lucrurile, chiar dacă există oameni care nu se răzgândesc. Alteori ne formăm o opinie diferită pentru că avem o experiență de viață care ne-a schimbat sau care ne-a învățat ceva despre un anumit subiect. Se întâmplă să ne formăm păreri și pe baza unor lucruri fără sens: credem în ceva pentru că cineva ne-a spus că așa este, sau pentru că am avut o experiență negativă, sau poate pentru că nu am alocat destul timp investigării subiectului”.

Elevul este rugat să vorbească despre diferite situații date. Este la latitudinea elevului să se decidă asupra punctului de vedere exprimate pentru fiecare situație:

- (1) experiență în domeniu;
- (2) învățare sau cunoștințe;
- (3) opinii auzite de la altcineva;
- (4) opiniile bazate pe presentimente.

#### Sfaturi pentru reflecție:

*Când nu te înțelegi cu cineva, te gândești la ce te duce la acel punct de vedere? Îți aduci aminte de situații în care ți-ai schimbat părerea?*

*Ai simțit vreodată că cineva gândește ceva greșit despre tine? Ce ai făcut? Te-ai gândit de ce acea persoană are asemenea părere?*

### **FIȘĂ DE ACTIVITATE- DE CE AM ACEST PUNCT DE VEDERE?**

Citește propozițiile de mai jos cu atenție. În fiecare dintre ele persoana exprimă o părere bazată pe un punct de vedere. Leagă situațiile cu punctul de vedere corespunzător de la (a) la (d):

(a) experiență în domeniu

(b) învățare sau cunoștințe

(c) opinii auzite de la altcineva

(d) opinii bazate pe presentimente

#### **situația 1**

"Este greu să se priceapă la matematică. Cele mai mici note la matematică din clasa mea sunt luate de fete" \_\_\_\_\_

#### **situația 2**

"Violența la televizor este un lucru foarte rău; influențează modul în care oamenii gândesc. Am citit un articol care evidențiază efectele negative ale violenței în media." \_\_\_\_\_

#### **situația 3**

"Nu mai vreau să fac parte din echipa lui João. E un lider îngrozitor. Nimeni nu-i înțelege ordinele și jignește dacă cineva greșește. M-am supărat foarte tare ultima dată când am jucat cu el... M-am ridicat și am plecat acasă." \_\_\_\_\_

#### **situația 4**

"Nu am răbdarea să îl suport pe angajatul care s-a alăturat din nou companiei. Un prieten mi-a spus că este un măgar și nesimțit. Sper să nu vină să stea lângă mine." \_\_\_\_\_

## ACTIVITTEA 1.2 – DU-TE ÎN CEALALTĂ PARTE

Elevului i se cere să spună niște păreri pe care le susține cu ardoare, și pe care de obicei „le ia în serios” când discută cu oameni de păreri diferite (de ex: discriminarea împotriva persoanelor cu dizabilități, avortul, religia).

După acest „brainstorming” inițial, se încearcă ajungerea la un consens legat de ce problema va discuta în acea sesiune.

Mentorul alege o poziție diferită și bine documentată în legătură cu tema. Mentorul îi cere să alege una și să prezinte argumente pentru acea poziție.

Mentorul îi spune elevului să își schimbe perspectiva și să dea argumente de cealaltă poziție.

Pentru ca această schimbare de perspectivă să fie eficientă, vei avea câteva minute pentru a răspunde la câteva întrebări.

*De ce acum gândești diferit?*

*Ce experiențe ar fi putut contribui la acest sentiment?*

*Care îți vor fi argumentele?*

### Sfaturi pentru reflecție:

*Cum a fost să îți asumi poziția celuilalt?*

*Cu toate că nu ești de acord cu punctul celuilalt d evdere, crezi că înțelegi mai bine cealaltă poziție?*

*Ți s-a schimbat părerea în vreun fel?*

## 1) CE SENTIMENTE „SIMT” LA CEILALȚI?

Există multe emoții sau „moduri de a simți” care ne afectează felul în care reacționăm într-o anumită zi și în diferite circumstanțe. Este important să știm cum să recunoaștem sentimentele la ceilalți, astfel încât să îmi ajustez interacțiunea la starea de spirit a oamenilor, respectându-i.

Când avem de-a face cu oameni pe care îi cunoaștem, ar trebui să învățăm să identificăm, prin comportamentul lor verbal și nonverbal când ceva este în neregulă și să avem grijă cum ne comportăm cu ei în acele circumstanțe. Astfel, este fundamental să fii atent și să asculți ce are celălalt de spus, încercând să înțelegi ce simte: furie, tristețe, anxietate, etc.

### Obiective:

- Identificarea și descrierea emoțiilor asociate cu situații specifice.
- Dezvoltarea abilității de a înțelege sentimentele celorlalți.
- Dezvoltarea abilității de adaptare a comportamentului la starea de spirit a celorlalți.

## ACTIVITATEA 2.1- CE SIMȚI?

Fî o scurtă introducere despre cele mai comune stări de spirit prin care treci tu de obicei sau pe care le observi la ceilalți. Apoi elevul este întrebat în legătură cu propriile sale sentimente. De exemplu: „Cum este când te simți foarte, foarte fericit? Vorbește despre asta. Ai fost vreodată foarte speriat? Când? În ce situații s-ar putea simți oamenii nerăbdători? (așteptarea unei persoane care mereu întârzie). Oamenii au mereu aceleași sentimente legate de aceleași lucruri sau evenimente? De ce reacționează oamenii diferit? (unora le pot plăcea petrecerile foarte mult, alții se pot simți stânjeniți în grupuri mari; sporturile extreme îi sperie pe unii, iar altora le provoacă entuziasm). Crezi că oamenii își pot controla starea de spirit?”

Pe fișa de activitate elevul va trebui să deseneze situațiile care îi afectează starea de spirit. Alternativ, situația poate fi descrisă. În aceeași emoție, încearcă să găsești diferențe și similarități între situații diferite.

### Sfaturi de reflecție:

The similarities vs. differences between the situations. The importance of feeling one's own feelings to understand the feelings of others.

## FIȘA DE ACTIVITATE – CUM TE SIMȚI?

Desenează o situație care poate provoca următoarele stări de spirit:

1. gelozie

2. tristețe

3. frică

4. entuziasm

5. fericire

6. oboseală

### 2) ÎNȚELEAGÂNDU-I PE CEILALȚI

Mentorul introduce ideea de cât de important este să fii empatic, adică să le înțelegi sentimentele celorlalți.

Începi activitatea printr-un brainstorming privind semnalelor nonverbale care te pot informa că cealaltă persoană nu se simte bine (de ex: tonul vocii, postura, mimica) și cele verbale și comportamentale (vorbește mai puțin ca de obicei, se enervează repede, spune lucruri urâte, etc). Concluziile se notează în tabel.

După aceasta, mentorul îi cere elevului să identifice stările de spirit sau sentimentele altor persoane care interferează cu relațiile personale (de ex: furie, anxietate, tristețe, etc.). Sentimentele sunt notate pe tablă/coală.

Apoi, elevul va alege un sentiment și va crea o situație cu o persoană care implică acel sentiment. Mai târziu, el/ea va trebui să găsească o modalitate de a interpreta și a-și arăta adecvat înțelegerea a ceea ce el/ea simte (de ex: să lase persoana în pace, să o prețuiască, să încerce să vorbească cu el/ea, să îi cumpere un cadou, să își arate disponibilitatea pentru ce are nevoie, etc).

Această activitate se încheie prin împărtășirea modalităților.

#### Sfaturi pentru reflecție:

Care sunt cele mai importante contexte în care ai de-a face cu sentimentele negative ale celorlalți:  
- acasă, cu prietenii sau la școală? Cum reacționezi în mod normal? Crezi că prin această activitate ai învățat noi modalități de a aborda aceste situații?

Tendința de a reacționa impulsiv la stările de spirit negative ale celorlalți. Dificultatea de a ne opri și a înțelege ce simte cealaltă persoană. Tendința de a face judecăți de valoare în legătură cu sentimentele celorlalți.

### Sugestii:

- Alternativ, mentorul poate prelua situațiile descrise anterior pe cartonașe: „Un coleg este acasă bolnav de câteva săptămâni; tatăl tău este îngrijorat în legătură cu situația financiară și este la biroul său, lucrând; un coleg este trist pentru că i se pare greu să cunoască și să relaționeze cu oameni necunoscuți”.

- În reflecție, poți explora semnalele pe care alte persoane le transmit în legătură cu stările lor de spirit: „Sunt cu capul în nori!” sau „Sunt devastat!”.

- Mesajele verbale care contrazic mesajele nonverbale pot de asemenea fi explorate. De exemplu, verbalizează cu o expresie de îngrijorare sau tristețe; „Nu te îngijora, sunt bine” sau „Nu, nu e nimic...”

**Sursă:** Adapted from Canha, L. N., Neves, S. M (s/d). Manual Prático - Promoção de Competências Pessoais e Sociais

## GHIDUL Nr. 17 „Controlul agresivității”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Autogestionarea impulsurilor și a frustrării	Coaching	ACUM, STOP! (INSTRUMENT 17.1) Alege și negociază (INSTRUMENT 17.2) Făcând față provocărilor (INSTRUMENT 17.3)



## **INSTRUMENT 17. 1 „Acum, stop! ”**

*Pentru această activitate este nevoie de păpuși făcute de către mentor și are ca scop abordarea situațiilor de risc în care tânărul s-ar putea găsi. Este de preferat să discutăm întâi reguli de bază de siguranță, cum ar fi: „Știi că nu ar trebui să ai încredere într-un străin chiar dacă acesta spune că te cunoaște, sau că știe pe cineva din familie? Dacă într-o zi te abordează cineva pe stradă li spune că este prieten cu tatăl tău, și că acesta i-a spus să vină să te ia, cum ar trebui să reacționezi? Ce ar trebui să faci pentru a te proteja?”*

Teatrul trebuie să implice probleme care să fie urmate de întrebări, ca în următoarele exemple:  
*Exemplul 1 – Păpușa cea mai mare o amenință pe cea mai mică că o va bate pe drumul către casă. Întreabă un elev ce simte păpușa mai mică; ce poate face ca să fie în siguranță pe drum?*

*Exemplul 2 – Este timpul pentru pauza de masă, păpușa se duce să își ia pachetul și vede că i-a fost furată mâncarea. Ce simte? Ce ar trebui să facă?*

*Exemplul 3 – Una dintre păpuși se confesează clasei ca azi noapte părinții l-au lăsat cu o bonă care i-a arătat niște poze îngrozitoare. Păpușa descrie ce a simțit și îi întreabă pe cei din public ce ar trebui să facă pentru ca acest lucru să nus e mai întâmplare.*

*Exemplul 4 – Păpușa spune că s-a pierdut de Crăciun într-un supermarket imens și încurcat, se uită în jur și nu își vede mama. Ce simte păpușa? Ce poate face pentru a se proteja?*

*Exemplul 5 – Păpușa varsă din greșeală o băutură. Tatăl păpușei se enervează și țipă și îl împinge, jignindu-l. Ce simte păpușa? Ce poate face în această situație?*

### **Sfaturi de reflecție**

Uneori simțim că cineva ne-a făcut sau ne face să ne simțim foarte rău, adeseori cineva apropiat nouă. Ce ar trebui să facem în astfel de situații? Cui să spunem ceva? Pe lângă situațiile din piesă, mai știi și altele?

**Sursă:** adapted from Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

## **INSTRUMENT 17. 2 „Alege și negociază”**

*Alege și negociază: Unde mergem până la urma? – Activitate de grup*

*Înainte de începerea activității, mentorul face o scurtă prezentare despre importanța negocierii în relațiile interpersonale și aspectele de luat în considerare: sentimentele celorlalți și angajamentul.*

*Este important de clarificat cu elevii pașii pe care trebuie să îi luăm în considerare când începem o negociere: (1) Verifică dacă într-adevăr există o diferență de opinii; (2) spune-i celelalte persoane ce crezi despre problemă: propria poziție și percepția asupra poziției celuilalt; (3) întreabă-l pe celălalt ce crede despre problemă și ascultă cu deschidere ce are de spus; (4) gândește-te de ce cealaltă persoană are acea părere sau sentiment și sugerează un compromis, dacă se poate; (5) verifică dacă respectivul compromis ia în considerare punctele de vedere și sentimentele ambelor părți.*

*Activitatea începe cu mentorul care expune o situație clasei. De exemplu:*

*„Ei au ocazia să aleagă între două destinații pentru o vizită de studiu săptămâna următoare: Parque das Nações sau Jardim Zoológico.”*

*Clasa se împarte spontan în două grupuri, în funcție de alegerea elevilor. Fiecare grup se întrunește și clarifică următoarele aspecte: motivul alegerii lor; posibile motive pentru alegerea celuilalt grup; argumente pentru a-i convinge pe cei din celălalt grup; aspecte și situații în care ar fi de acord să cedeze. Concluziile sunt notate și se alege un purtător de cuvânt.*

*După această perioadă de reflecție, cele două grupuri sunt așezate față în față și începe discuția. Fiecare grup începe prin explicarea motivelor lor și de-abia apoi începe negocierea.*

### **Sfaturi de reflecție**

Cuma decurs negocierea? Ați ajuns la vreo soluție? V-ați putut auzi unul pe celălalt? Au fost asertivi în apărarea punctelor de vedere? Au luat în considerare opiniile și argumentele celorlalți? Este întotdeauna posibil să ajungi la o soluție de compromis?

Dificultatea în atingerea unui consens când două sau mai multe persoane se confruntă cu diferite motivații. Disponibilitatea de a ceda sau nu.

**Sursă:** adapted from Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de*

*Competências Pessoais e Sociais*

## **INSTRUMENT 17. 3 “ Făcând față provocărilor”**

Se începe o discuție despre ce sunt situațiile provocatoare. Cere-le elevilor exemple. Se încearcă apoi să se găsească o situație în care un tânăr îl jignește pe altul și acesta răspunde agresiv cu o altă insultă. Analizează situația cu elevii și învață-i despre diferite modalități de a răspunde la jigniri și insulte: nu protestează/ nu răspunde; ignoră/ lasă de la el/ părăsește locul; informează



un adult sau profesorii (când ești singur nu poți rezolva situația); dialoguri pentru rezolvarea adecvată a unui conflict între două persoane; exprimări adecvate ale sentimentelor negative.

### **Faza 1: EXEMPLIFICAREA OBSERVAȚIEI**

Mentorul va exemplifica unele situații, corecte și incorecte, care vor fi mai târziu comentate de elev:

**Situația 1** – Trei persoane stau unul lângă celălalt. Unul începe să îl împingă pe celălalt cu brațul. Prima reacție: persoana provocată reacționează arătând că îi displace comportamentul și încercând să prevină repetarea comportamentului, spune „Potolește-te, te rog, mă deranjezi!”. A doua reacție: Persoana provocată nu face nimic și este din nou victima aceluiași comportament. Înainte de a doua provocare gândește cu voce tare „Încearcă să mă supere, este mai bine să nu spun nimic!” și se ridică să se așeze în alt loc.

**Situația 2** – Două persoane. O persoană o invită pe o alta să joace cărți, iar acesta spune că nu are chef. Reacția celui care a făcut invitația: „Te temi că o sa pierzi! Ești un fraier, tu mereu pierzi. Oameni buni! Nu vrea să joace cărți pentru că îi e frică să piardă, e prost!” Reacția celui jignit: Îl ia pe celălalt de o parte și încearcă să rezolve situația prin dialog „Mi-ar plăcea să nu mai faci așa ceva de față cu ceilalți, ma simt trist și rușinat. Data viitoare când mai ai ceva să îmi spui, mi-aș dori să o faci direct și fără alții în jur.”

**Situația 3** – Trei persoane. O persoană scrie ceva pe o foaie și o alta începe să zgârie foaia. Prima reacție: „Fii atent! Distrugi ce am scris!” Cealaltă persoană râde și după câteva secunde zgârie din nou. A doua reacție: persoana provocată spune că va chema un adult, pentru că nu poate lucra.

### **Phase 2: FORMAREA COMPORTAMENTULUI**

Un tânăr dramatizează situații de conflict cu o altă persoană care, în loc să insulte, folosește dialogul, exprimarea potrivită a sentimentelor negative, etc. Fiecare situație este discutată cu mentorul timp de câteva momente și apoi jucată. Exemplu de situație:

**situația 1**

Unul dintre voi este ciupit de un coleg în timp ce încearcă să lucreze. Cum trebuie reacționat?

**situația 2**

Toată lumea vorbește despre o excursie în care au fost (De exemplu, la ZooMarine). Unul povestește ceva iar un altul spune „Taci din gură! Nu știi să povestești nimic!” Cum trebuie reacționat?

**situația 3**

Imaginează-ți că la o activitate de spălare a unei mașini, o parte a mașinii nu a fost spălată cum trebuie. Acea parte trebuie spălată de colegul tău. Ce faci? Cum trebuie reacționat?

**Sursă:** adapted from Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

**GHIDUL Nr. 18 „Rezistența la stres”**

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Sesiuni de eliberare de stres	Permite-le să realizeze scenarii de eliberare de stres	Sesiuni sportive potrivite pentru eliberarea de stres (Judo, Yoga-livro-, Karaté, rugby, dans, etc.)

## GHIDUL Nr. 19 „Capacitare emoțională”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Lucrează la relația elevului cu lumea înconjurătoare	Sesiuni de coaching Externalizarea simptomelor (de ex: Dă un nume problemei) și vorbește despre ea; se privește în oglindă și spune ce i-ar zice persoanei pe care o vede)	Mentorat (INSTRUMENT 19.1)  Nu mă vor (INSTRUMENT 19.2)

### INSTRUMENT 19.1 “ MENTORAT”

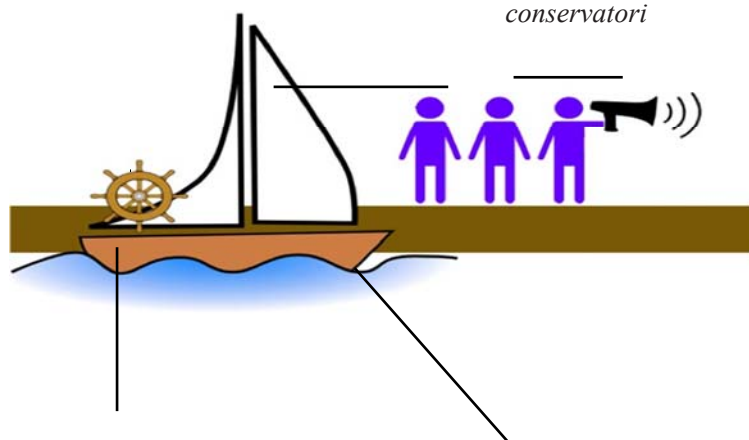
#### Metafora bărcii

**Cârma** (*Direcția*)  
*Valoare: ce vrei să fii?*

**Velele** (*Punctele tari*)  
*Care îți sunt punctele tari?*

**Farul** (*Pietre de hotar*)  
*Care sunt indicatorii succesului?*

**Malul** (*Influența socială*)  
*Suporteri și oameni conservatori*



**Scurgerea**  
*(Slăbiciuni/obstacole)*  
*Probleme personale sau limitări care împiedică trăirea bazată pe valoare*

**Apa** (*Situația și mediul*)  
*Circumstanțe ușoare (apă calmă) sau dificile (ape tulburi)*

(vezi următoarea pagină pentru o descriere detaliată a metaforei)

Metafora Bărcii în cuvinte

O modalitate simplă de a explica mentoratul unui elev este prin compararea ființei umane cu o barcă cu vele. Majoritatea oamenilor vin la mentor sau la terapeut din cauza unei probleme. De exemplu, unui elev i se poate părea dificil să facă față emoțiilor negative, cum ar fi frica. Problema poate fi comparată cu o **scurgere/gaură** în barcă. Evident, este important să acoperim scurgerea, sau barca se va scufunda.

Cu toate acestea, și dacă oprești scurgerea 100%, elevul tot nu va putea ajunge nicăieri! **Velele** – punctele sale tari, în acest caz – îi dau elevului impulsul de care are nevoie pentru a înainta. Trebuie să te ocupi de scurgere pentru a preveni scufundarea, dar trebuie și să îți înalți velele pentru a prinde vânt favorabil și să înaintezi.

Totuși, întrebarea principală este: încotro vrea elevul tău să se îndrepte? În ce direcție vrea elevul tău să meargă? Direcția bărcii este dată de **cârmă**. Direcția pe care vrem să o urmăm în viață este determinată de valorile noastre. Valorile sunt răspunsul la întrebarea: „Ce ni se pare important în viață?”. În alte cuvinte, cârma reflectă valorile elevului.

Odată ce barca elevului se mișcă (schimbare de comportament), elevul tău va observa că există persoane care stau pe **mal**, care au diferite opinii și reacții. Malul reflectă mediul social al elevului. Mediul social reacționează diferit ca rezultat la schimbarea elevului. Unii oameni apreciază schimbarea în comportament, alora li se pare dificil să accepte noul comportament al elevului tău. Este important ca elevul să își urmeze propriile valori și să nu îi lase pe alții să hotărască cursul bărcii sale.

Nicio barcă nu se mișcă fără **apă**. Apa poate fi comparată cu circumstanțele din viață. Uneori apa este calmă și cârmuirea bărcii este ușoară. În alte cuvinte, uneori viața este simplă; nu întâlnim multe situații dificile și ni se pare ușor să păstrăm cursul. Alteori însă, apa poate deveni turbulentă și devine dificil să îndrești barca în direcția dorită. Mai ales atunci când devine greu, este important pentru elevii tăi să li se amintească de valorile lor și să folosească tehnicile potrivite pentru a face față „apelor tulburi”.

Când barca elevului tău se mișcă, este necesar să fie conștient de progresul său. Fii atent la **far**. Se află acolo pentru a te informa în legătură cu ruta ta. Pe parcursul procesului schimbării, elevul tău va trece prin emoții pozitive ca bucuria, recunoștința, energia, etc. Aceste emoții semnalizează buna stare emoțională a elevului și îl informează, exact ca un far, că se află pe drumul corect.

## Importanța acceptării



Gândurile și emoțiile negative (de ex: frica) cauzează evitare și îl previne pe elev să trăiască o viață bazată pe valori și pe îndeplinirea scopurilor

Gândurile și emoțiile negative există dar sunt acceptate. Treci prin gândul sau



emoția negativă, dar te miști în continuare pe o direcție bazată pe valori, urmând scopurile personale de valoare.

**Sursă:** Adapted from *Positive Psychological Mentoring – Manual for Coach*

## INSTRUMENT 19.2 „Nu mă vor”

Se face o scurtă introducere pentru ca elevul să înțeleagă care sunt situațiile în care el/ea este subiectul presiunii din partea celorlalți.

Mentorul citește textul „Ei nu mă mai vor în grupul lor!”. Apoi, elevul este rugat să identifice „presiunile” la care este supus personalul și să evalueze punctele tari și însemnătatea acestor presiuni.

### Ei nu mă mai vor în grupul lor!

Joia clasa obișnuia să se adune și să discute problemele înaintate de elevi, sau de profesor. Într-o zi Jorge a luat cuvântul: „Am nevoie de ajutor, am nevoie de părerea voastră. Grupul de prieteni cu care petrec timpul de obicei se ia de mine, simt că se depărtează de mine. Ne cunoaștem de ani de zile! Totul mergea bine până la venirea unui băiat, Manuel, pe care cred că îl cunoașteți. Manuel spune că trebuie să încercăm orice, că nu mai suntem copii...”. Acum câteva zile, a adus o țigară pe care a aprins-o și a pasat-o de la unul la altul. Când mi-a venit mie rândul, am refuzat. «Ești un copilandru» a spus Manuel în timp ce ceilalți râdeau de mine. M-am simțit foarte rușinat. Cred că, din cauza refuzului, ei nu mă mai vor în grupul lor...”.

**Sursa:** adapted from Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

## INDICATOR: Stimă de sine scăzută

- el/ea apreciază greșit nivelul de dificultate a sarcinilor școlare, prin supraevaluare;
- el/ea manifestă nivel scăzut de încredere în sine;
- he/el/ea manifestă vulnerabilitate/sensibilitate crescută la critici;
- el/ea evită să își exprime părerile/ să ia decizii;
- el/ea abandonează frecvent sarcinile propuse

## GHIDUL Nr. 20 „Întărește capacitatea de a face față sarcinilor școlare”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Încurajarea elevilor	Dă feedback pozitiv, laudă efortul, evită critica directă și scoaterea în evidență a greșelilor.	Listă de propoziții pentru încurajarea elevilor și corectarea greșelilor lor (INSTRUMENT N. 20.1) Jurnalul realizărilor ( INSTRUMENT N. 20.2)
Îmbunătățirea competențelor de lectură	Predă diferite tehnici de lectură.	Ghidul tehnicilor de lectură (vezi INSTRUMENT 11.4_GHID 11)
Implementarea diverselor metode de învățare	Împarte sarcinile în părți mai mici, încearcă diferite metode și observă care sunt cele mai bune pentru elev, explică care metode sunt potrivite pentru anumite sarcini.	O listă a metodelor de folosit, ghid al strategiilor de învățare ( INSTRUMENT N. 20.3)

### INSTRUMENT 20.1 “ Listă de propoziții pentru încurajarea elevilor”

#### Listă de propoziții pentru încurajarea elevilor și corectarea greșelilor lor

- Bravo!
- Ești pe drumul cel bun acum.
- Ai lucrat din greu la asta.
- Am auzit că spui cum te simți. Este foarte bine.
- O, a ieșit foarte bine.
- Merge bine.
- Sunt mândru de cum ai lucrat astăzi.
- Aproape ai reușit.
- Te-ai descurcat cel mai bine de până acum.
- Ți-ai păstrat atât de bine calmul în timpul problemei.
- Așa!
- Acum ți-ai dat seama!
- Asta da îmbunătățire!
- Știam eu că o să reușești.
- Felicitări.
- Îmi place să te aud.
- Ești un superstar!
- Ai rezolvat problema.
- Ține-o tot așa, aproape ai reușit!
- Acum ai reușit.
- Îți merge bine minte, ți-ai dat seama foarte rapid.

- Pun pariu că ești mândru de tine.
- Încă o dată și ai rezolvat.
- Bună idee!
- Ești minunat!
- Gozav lucru în echipă!
- Nimic nu te poate opri acum.
- Ai idei atât de creative.
- Așa se face.
- Senzațional!
- Cred că ai exersat mult!
- Te-ai descurcat foarte bine!
- Îmi place cum gândești.
- Ți-ai adus aminte bine!
- Știi exact ce să faci!
- Chiar insiști!
- Te-ai exprimat atât de bine.
- Ai reușit!
- Știam că o s-o scoateți la capăt împreună.
- Ce bine că spui cum te simți.
- Știu că e greu, dar aproape ai reușit.
- Fantastic cum ai rezolvat problema.
- Îmi face plăcere să îți ascult ideile.
- Știu că ți-a fost greu, dar ai rămas calm.
- Da!
- Ia uite cum v-ați ajutat unul pe celălalt.
- Ați terminat mai repede pentru că ați lucrat împreună.
- Ai tot încercat!
- Grozavă încercare!
- Gândești creativ.



## REALIZĂRI PERSONALE

LUNI

- \* Am ajuns devreme la școală
- \* Am început lista
- \* Am învățat un nou cântec la chitară

**ÎNCREDERE  
ÎN SINE**

MARȚI

- \* Am plimbat câinele
- \* Am făcut ordine în cameră

**REZOLVARE DE  
PROBLEME**

MIERCURI

**MANAGEMENT DE  
SINE**

- \* M-am dus la sală

JOI

- \* am fost lăudat pentru proiect

**COMUNICARE**

VINERI

- \* Am organizat o seară în oraș

SÂMBĂȚĂ

- \* Am dat gol la antrenament

DUMINICĂ

**LUCRU ÎN ECHIPĂ**

## INSTRUMENT 20.3 “ Implementarea diferitelor metode DE învățare”

### Implementarea diferitelor metode de învățare



**METODA DE LECTURĂ 1:** IDENTIFICAREA IDEII PRINCIPALE SAU RECUNOAȘTEREA SECVENȚEI. Alege textul, găsește poze care reflectă informația din text (în jur de 4-5 poze), scoate și amestecă propoziții din text care explică ideea principală a acestuia, sau care sunt foarte importante. Elevul trebuie să potrivească pozele cu propozițiile.

Textul este despre o fată care a picat din cer.



Peste tot erau fructe care arătau delicios, dar ea știa că sunt otrăvitoare. Juliane supraviețuise zece zile și jumătate singură în junglă. S-a trezit ziua următoare în pădurea tropicală peruviană. Juliane, de 19 ani, luase avionul din Lima către Pucalla. Din fericire trei tăietori de lemne au găsit-o. Știa că pentru a supraviețui trebuia să găsească un râu și să îi urmeze cursul spre vărsare. După jumătate de oră de zbor, cerul s-a întunecat și avionul a început să se rostogolească. A refuzat să se dea bătută și până la urmă, după nouă zile, a găsit cabană unde s-a odihnit două zile. Fata a reușit să iasă din scaun și să se miște.

**METODA DE LECTURĂ 2:** Tabelul Știu/Vreau să știu/Am învățat. Un elev trebuie să citească textul și să completeze tabelul.

CE ȘTIU DEJA	
CE VREAU SĂ ȘTIU	
CE AM ÎNVĂȚAT	
CUM POT ÎNVĂȚA MAI MULTE	

**METODA DE LECTURĂ 3: REALIZAREA DE LEGĂTURI.** Alege textul, împarte-l în părți mai mici, eventual dă titluri paragrafelor. Găsește poze cu oameni și creează informații interesante despre ei, care se potrivesc cu textul, apoi cere-i unui elev să potrivească persoana cu partea potrivită din text.



- A. Jack și Judy formează un cuplu și tocmai au ieșit la pensie, după o carieră ca arhitecți. Nu se gândesc cu plăcere la a sta acasă și le-ar plăcea să își utilizeze cunoștințele pentru a face ceva important pentru comunitate.
- B. Emil are un loc de muncă în care îi ajută pe clienții care au probleme într-o Internet café în timpul zilelor de la final de săptămână. Toată lumea spune că este prietenos și că îi face plăcere să vorbească cu oameni de orice vîrstă.
- C. Margaret este asistentă medicală la spitalul din localitate. În unele săptămâni lucrează în tura de zi și în altele în tura de noapte. Ar prefera să facă voluntariat de acasă dar nu o deranjează să ajute și în altă parte dacă este nevoie.
- D. Robert este adolescent și i-ar plăcea să facă ceva cu oameni de aceeași vîrstă. Ar prefera să facă ceva în weekend pentru că are deja un loc de muncă cu jumătate de normă în timpul săptămânii.
- E. Dorothy lucrează ca grădinar și i-ar plăcea să își folosească abilitățile pentru a ajuta oameni. Are un fiu de trei luni așa că este interesată de proiecte care îmbunătățesc viața de familie.

#### PROIECTE COMUNITARE.

**Copii la joacă** face orașul mai verde plantând copaci și flori. Scopul este de a lua zone abandonate și a le transforma în parcuri de care părinții se pot bucura împreună cu copiii lor.

**Stradă cu stradă** a început acum câțiva ani și este foarte popular printre adolescenți. Echipa de tineri se întâlnesc sâmbăta și duminica pentru a face curat în zone distruse de acumulara gunoierului. Proiectul pune la dispoziție saci de gunoi și vopsea pentru acoperirea grafiti-urilor.

**La treabă!** este o organizație de profesioniști care renovează clădiri neglijate și abandonate, pentru a putea fi utilizate de comunitate.

**Primul click** are nevoie de voluntari sociabili și răbdători. Se axează pe oamenii în vîrstă din comunitate, care folosesc calculatoarele pentru prima dată. Membrii grupului îi vizitează pe bătrâni pentru a verifica securitatea Internetului și a-i informa în legătură cu infracțiunile din spațiul virtual.

**Un zâmbet de ajutor** este un proiect care susține membrii în vîrstă ai comunității. Voluntarii îi vizitează pe timpul zile și îi ajută cu treburile casei și stau de vorbă cu ei.

**METODĂ DE ÎNVĂȚARE A EXPRIMĂRII ÎN SCRIS:** Un elev folosește planul scurt + limbaj de ajutor sub formă de șablon (poate fi schimbat pentru diferite tipuri de scrisori/ eseuri/ povești). șablonul:

(formulă de adresare: Dragă Frank,)

\_\_\_\_\_

(comentarii de început și motivul scrisorii: Buna, ce mai faci? M-am decis să îți scriu...)

\_\_\_\_\_

(ce informații vrei să îi ceri – întrebările tale: Te interesează...? Ți-ar plăcea să...?)

(comentarii de încheiere: Trebuie să mă opresc aici... Aștept scrisoarea ta/ răspunsul/ sfatul tău)

(formulă de încheiere: Cu drag, David/Prietenul tău, Mark)

### METODĂ DE ÎNVĂȚARE A EXPRIMĂRII ORALE:

Descrîe pozele folosind planul de vorbire:



planul:

- 1) **Introducere.** Un elev spune cel puțin 2 propoziții despre subiect.  
Subiectul: cei mai buni prieteni. Cel mai bun prieten este cineva care te ajută să treci peste situații dificile. Cel mai bun prieten este persoana cu care împărtășești secrete, căruia îi ceri sfaturi, de la care sau căruia îi împrumuți bani.
- 2) **Cuprins.** Un elev trebuie să descrie ce vede în poză, ce fac oamenii, ce poartă, sentimentele lor. De asemenea, ce se vede în fundalul și în prim planul pozei. Își argumentează părerile. Face predicții legate de oameni/locuri/sentimente.
- 3) **Încheiere.** Un elev trebuie să își exprime pe scurt părerea despre subiect în 1-2 propoziții. Cei mai buni prieteni sunt persoane de ajutor, te poți baza pe ei, sunt sensibili, deschiși la minte, și respectuoși.

## GHIDUL NR. 21 „Crește încrederea în sine”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Determinarea punctelor tari ale elevului	Folosește lista de verificare a punctelor tari ale elevului	Lista punctelor tari ale elevului (INSTRUMENT Nr. 21.1) Lista sarcinilor de succes – (INSTRUMENT Nr. 21.2)
Program de dezvoltare a încrederii în sine	Învăță-i pe elevi cum să își atingă adevăratul potențial și să își îmbunătățească stima de sine și să construiască relații pozitive	Activități de îmbunătățire a conștiinței de sine (INSTRUMENT Nr. 21.3) Activități de construire a relațiilor pozitive (INSTRUMENT Nr. 21.4) Activitate practică de construire a încrederii (INSTRUMENT N. 21.5)

**INSTRUMENT 21.1 „Lista de verificare a punctelor tari ale elevului”**

Activ	Cooperant	Empatic	Compătitor	Eficient
Viteaz	Politicos	Motivate	Talentat	Rapid
Responsabil	Bun la suflet	Ordonat	Tolerant	Original
Prietenos	Perspicace	Grijuliu	Răbdător	Energetic
Concentrat	Perfecționist	Flexibil	Vesel	Descurcăreț
De ajutor	Hotărât	Curajos	Lider	Prudent
Inventiv	Calm	Sincer	Direct	Afectuos
Sincer	Plin de tact	Determinat	Practic	Independent
Atent	Înțelegător	Econom	Recunoscător	Comunicativ
Subtil	Punctual	Onest	Creativ	Consistent

*Un exemplu*

Calități personale	Un exemplu de cum se pot manifesta aceste calități în viața de elev
1. De ajutor	<i>Elevul este mereu dornic să ajute profesorul să aducă materialele didactice la clasă.</i>

**INSTRUMENT 21.2 „Lista sarcinilor de succes”**

- ✓ Reia orice informație acumulată în ziua respectivă
- ✓ Notează-ți tot
- ✓ Scapă de lucruri care îți pot distra atenția înainte să o faci
- ✓ Adoptă o postură bună
- ✓ Nu face mai multe lucruri deodată
- ✓ trait Încredete-te în faptul că inteligența cu este o caracteristică fixă
- ✓ Lucrează în intervale scurte de timp
- ✓ Fă sport regulat
- ✓ Fii organizat
- ✓ Împarte sarcinile mari în părți mai mici
- ✓ Dormi cel puțin 8 ore pe noapte
- ✓ Creează-ți un mediu propice de studiu
- ✓ Bazează-te pe sisteme, nu pe motivație
  - Afișează unul sau mai multe citate motivaționale în zona de studiu
  - Cumpără-ți un scaun confortabil
  - Scoate din cameră orice îți poate distra atenția
- ✓ Notează-ți date și termene limită importante
- ✓ Ia-ți notițe la ore
- ✓ Pune multe întrebări
- ✓ Mănâncă sănătos
- ✓ Lucrează constant – Nu lăsa lucrurile pe ultima sută de metri și nu învâța pentru examen doar în ultima noapte
- ✓ Gestionează-ți gândurile și emoțiile
- ✓ Alocă-ți câteva minute pentru a te pregăti pentru fiecare oră
- ✓ Acordă-ți recompense
- ✓ Gestionează-ți stresul
- ✓ Fă-ți temele la timp
- ✓ Cere mai mult de la tine – Fă un pic mai mult, nu doar tema dată.
- ✓ Găsește-ți timp pentru relaxare
- ✓ Fii constant în legătură cu timpul de studiu
- ✓ Fixează un plan sau obiective pentru fiecare sesiune de studiu
- ✓ Folosește tehnici de memorare
- ✓ Testează-te periodic
- ✓ Rezolvă modele de subiecte de examen, în condiții de examen
- ✓ Începe să studiezi pentru teste cu cel puțin o săptămână sau două în avans
- ✓ Găsește modalități de a-i ajuta pe ceilalți și de a contribui
- ✓ Dezvoltă un sentiment al scopului
- ✓ Nu da vina pe alții
- ✓ Petrece-ți timpul cu persoane motivate și concentrate
- ✓ Analizează greșelile pe care le faci în teste și examene
- ✓ Ia-ți angajamentul unui anumit comportament și anumitor obiceiuri
- ✓ Fă o listă cu lucrurile rezolvate
- ✓ Nu încerca să îți amintești că ai lucruri de făcut; fă în așa fel încât să îți fie imposibil să uiți

### INSTRUMENT 21.3 „Activități de îmbunătățire a conștiinței de sine”

Scop; elevii învață să își atingă adevăratul potențial și să își îmbunătățească stima de sine.

Exemple de activități:

**Activitatea 1:** Dă-le elevilor o propoziție „Eu sunt...” și cere-le să o completeze în 5 feluri diferite. Felul în care o completează arată ce cred despre sine.

**Activitatea 2:** Părți din mine

Mentorul le cere elevilor să își aducă aminte de ei înșiși în diferite situații. Sarcina presupune să deseneze o imagine sau un simbol al comportamentului/sentimentelor sale în diferite circumstanțe. După ce sarcina este gata, elevii arată ce au lucrat și vorbesc despre ei înșiși.

**Activitatea 3:** Test de nivel de conștiință de sine

Elevilor li se dă o listă de trăsături de caracter. Sarcina lor este să aleagă 10 trăsături pe care le apreciază cel mai mult și să le noteze în coloana din stânga. Apoi, trebuie să aleagă orice număr de trăsături negative și să le scrie în coloana din dreapta. După asta, elevii se gândesc la ce trăsături notate în tabel li se potrivesc și le notează cu +1 dacă trăsătura este pozitivă și cu -1 dacă este negativă. Adună numerele din ambele coloane. Ar trebui să varieze între +10 și -10.

Listă cu trăsăturile de caracter: încăpățănare, suspiciune, datorie, precauție, sensibilitate, îndoială de sine, asigurare, lașitate, răbdare, neglijență, gelozie, timiditate, capriciozitate, nervozitate, pedanterie, tandrețe, entuziasm, lipsă de reținere, poeticism, duritate, milă, acuratețe, flexibilitate, dependență, grosolanie, modestie, sinceritate, principiu, raționalitate, mândrie, încetineală, grijă, farmec, simplitate, determinare, curiozitate.

Îmi place	+1	Îmi displace	-1

Total: \_\_\_\_\_

Explicația rezultatului:

Dacă totalul este de la 0 la +3 – nivelul de conștiință de sine a elevului este mediu.

Dacă totalul este de la +4 la +7 – nivelul de conștiință de sine a elevului este ridicat.

Dacă totalul este de la +8 în sus – nivelul de conștiință de sine a elevului este foarte ridicat.

Dacă totalul este negativ – nivelul de conștiință de sine a elevului este prea jos.

**Activitatea 4:** Reflecție asupra sinelui

Elevii se gândesc la și discută răspunsurile la următoarele întrebări:

Ai putea să îți vezi adevăratul caracter în oglinda magică?

Pe patul de moarte, ce ai regreta?

Ce ar spune despre tine oamenii care te cunosc cel mai bine?

## INSTRUMENT 21.4 „ACTIVITĂȚI DE CONSTRUIRE A RELAȚIILOR POZITIVE”

Scop: să învețe să se înțeleagă unul pe celălalt, să se susțină, să comunice cu respect, să își exprime părerea și să o susțină cu argumente.

Exemple de activități:

### Activitatea 1: Prezentarea partenerului

Elevii lucrează pe perechi. Pe rând, ei vorbesc despre ei înșiși (cam 3 minute). După aceasta, elevii se așează în cerc. Toată lumea trebuie să își prezinte partenerul ca și cum ar fi persoana respectiv, folosind persoana I singular. Sfat: Vorbitorul poate sta în spatele persoanei pe care o descrie.

### Activitatea 2: Test „Știi să comunici?”

Răspunde la întrebări cu „da” sau „nu”:

1. Ți place mai mult să vorbești decât să ascuți?
2. Găsești rapid subiect de discuție cu un străin?
3. Ți ascuți mereu activ partenerul de discuție?
4. Ți place să dai sfaturi?
5. Ți arăți partenerului de conversație că nu ești interesat de subiect?
6. Te enervezi când oamenii nu te ascultă?
7. Ai păreri despre orice subiect?
8. Dacă știi puțin despre subiectul de discuție, continui?
9. Ți place să fii centrul atenției?
10. Există cel puțin trei domenii la care te pricepi?
11. Ești un bun vorbitor?

Dă-ți câte un punct pentru fiecare răspuns pozitiv (da). Adună punctele. Dacă totalul este:

1-3 puncte – Ori ești tăcut și este greu pentru un vorbitor să te facă să spui ceva sau ești vorbăreț și oamenii te evită. Conversațiile cu tine sunt neplăcute și adeseori foarte dificile.

4-8 puncte – S-ar putea să nu ți placă în mod deosebit să comunici, dar ești aproape mereu un interlocutor atent și politicos. Uneori ești distras, mai ales atunci când ești într-o stare proastă și ți poți jigni interlocutorul fără să vrei. Încearcă să nu ți arăți starea de spirit proastă prietenilor și te vor trata mai bine.

9-11 puncte – Oamenilor probabil le face plăcere să interacționeze cu tine, iar prietenii tăi nu se descurcă fără tine. Este minunat. Dar dă-i și celui alt ocazia să își exprime părerea.

### Activitatea 3: „Trăsături ale comunicării”

Fiecare elev primește două coli de hârtie. Pe o coală își notează o trăsătură de caracter pe care ei o consideră foarte importantă și de ajutor în a comunica cu oamenii. Pe cealaltă coală scriu o trăsătură care împiedică comunicarea. Tabla se împarte în două. O coloană va conține trăsăturile care ajută, cealaltă – pe cele care blochează comunicarea. Colile sunt predate profesorului. Profesorul citește trăsăturile, elevii le discută și le notează la tablă.

*Exemple*

*Ajută: contact vizual, respectarea vorbitorului, sinceritate, interes pentru subiect, politețe, haine îngrijite, răbdare.*

*Blochează: furie, aroganță, egoism, neascultarea vorbitorului, bârfă, etichetare, atitudini, întrerupere, critică, frică, batjocură.*



## INSTRUMENT 21.5 „Activitate practică de construire a încrederii”

Scop: învăța să aplice abilitățile de încredere în sine prin activități practice.

### Activitate: „Exemple bune”

Aranjează o întâlnire cu oamei care deja au realizat ceva în viață. Elevii ar trebui să vină singuri cu propuneri de invitați, pe baza a cine cred ei că sunt persoane de succes. Posibile idei de invitați: patron de cafea, director de școală, șef de poliție, cântăreț faimos, scriitor, atlet faimos, manager de salon de înfrumusețare.

Ce întrebări ar putea fi adresate?

Întrebările pot fi și ar trebui să fie variate, dar legate de povestea de succes.

Exemple de întrebări:

Care a fost parcursul carierei?

Cum arată o zi tipică de lucru?

Ce îți place cel mai mult la locul tău de muncă?

Consideri că ești o persoană de succes?

De ce depinde succesul tău?

Cum trebuie să lucreze o persoană ca să devină de succes/

Îți place să călătorești? Care sunt destinațiile/locurile tale preferate?

Ce carte ai recomanda și de ce?

Ce ți-ar plăcea să schimbi în viața ta?

Etc.

Din întrebări, elevii ar trebui să înțeleagă care este cheia succesului invitatului lor.

## GHIDUL Nr. 22 „Diminuează vulnerabilitatea/ sensibilitatea la critici”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Învăț-i inteligența emoțională	Învăț-i cum să recunoască și să gestioneze emoțiile, învăț-i abilitatea de a vorbi despre emoții folosind limbajul „Eu”.	Ascultare reflectivă (INSTRUMENT 22.1) Ghidul model „Eu” (INSTRUMENT 22.2). Îndeplinirea nevoilor emoționale (INSTRUMENT 22.3)
Învăț-i atitudini potrivite față de greșeli	Explică natura și importanța greșelilor, învăț-i cum să accepte critica.	Schimbarea atitudinilor față de greșeli (INSTRUMENT 22.4)
Învăț-i cum să primească feedback	Învăț-i cele trei stadii ale primirii de feedback: reacție, reflecție și răspuns; caută feedback pentru un mai bun control al situației.	Ghid de primire feedback (T INSTRUMENT 22.5)

## INSTRUMENT 22.1 „Ascultarea reflectivă ”

Cu toate că toți trăim emoții și ne acompaniază mereu și peste tot, nu toată lumea știe cum să le identifice și să le numească. Oamenii adeseori au probleme în a separa emoțiile de gânduri.

Mentorul încearcă să recunoască și să numească sentimentele elevului. Îl ajută pe elev să învețe cum să identifice și să distingă propriile emoții. În plus, mentorul semnalizează elevului că vrea să îl înțeleagă mai bine.

1. Ascultă atent.
  2. Ascultă sentimentele elevului, încearcă să recunoști ce emoții se află în spatele cuvintelor și a comportamentelor. Ce a simțit elevul pe moment/ acum?
  3. Spune cu voce tare ce crezi că simte el/ea și dă-i posibile justificări. Nu e nimic dacă nu ghicești corect, poți oricând verifica cu elevul dacă i-ai înțeles bine emoțiile.
- De exemplu: „Te simți supărat/trist pentru că sperai să iei o notă mai mare”.

### SINRTUMENT 22.2 „ghidul model „eu”

Folosește limbajul „Eu” când vorbești cu elevul pentru a-l încuraja și pe acesta să facă la fel. Folosește următoarele cuvinte:

<b>Când</b>	„Când văd că nu lucrezi în timpul lecției
<b>Mă simt</b>	mă simt îngrijorat,
<b>Pentru că</b>	pentru că nu vei înțelege cum să rezolvi sarcina.”

### INSTRUMENT 22.3 „Îndeplinirea Nevoilor Emoționale”

#### Sarcină:

Alege dintre nevoile de mai jos ce îți dorești cel mai mult (nu neapărat pentru ce este îndeplinit cel mai puțin) și creează un plan de acțiune.

Exemplu:

Nevoie – \_\_\_\_\_

Folosește următoarele întrebări:

- Ce pas simplu ar ajuta la îndeplinirea acestei nevoi? \_\_\_\_\_
- Când îl voi face? \_\_\_\_\_
- Ce indică dacă am avut succes?

### INSTRUMENT 22.4 „Schimbarea Atitudinilor Față De Greșeli”

„Numai cine nu muncește nu greșește.”

#### 1. Normalizează erorile

Amintește-ți greșeala făcută.

- Cum te-ai simțit?
- Care au fost consecințele pozitive ale greșelii?

#### 2. Recunoaște convingerile false

Scrie trei cuvinte pe care le asociezi cu „greșeală”.

- Nu știu
- .....
- .....

Cum îți afectează asta dorința ta de a învăța/rezolva sarcina? .....

Ce convingeri se ascund în spatele cuvintelor?

- Trebuie să știu totul eu însumi
- .....
- .....

Spune o propoziție; „În avioane, cutiile negre se foloseau pentru a le permite piloților să învețe din greșelile colegilor lor. Datorită analizării greșelilor, accidentele aviatice se pot reduce de la 50% la 2%”.

### 3. Acceptă critica

- Permite-le elevilor să vorbească, să își exprime sentimentele negative: „Înțeleg că te simți frustrat și că simți că este nedrept. Este normal să te simți așa într-o astfel de situație, îmi poți spune cum te simți aici și este în regulă. Nu la oră trebuie arătate aceste sentimente.”
- Dă-i elevului să completeze în tabel, sau completează tu cu el.

Situație/ critică constructivă	Sentimente	Gânduri	Recunoașterea contribuției tale	Planul de acțiune	Consecințe pozitive
Ce s-a spus?	Cum te-ai simțit?	Ce ai gândit?	Ce accepți din acea critică?	Ce vei face diferit?	Ce ai învățat?

Profesorii trebuie să exprime critică constructivă – spune-i unui elev ce face greșit (de ce face greșeli, ce cunoștințe nu are) și cum poate face față provocării (ce poate face pentru a învăța).

## INSTRUMENT 22.5 „Ghid De Primire A Feedback-Ului”

Explică-i elevului că noi primim și dăm continuu feedback.

Feedback-ul poate fi dat oral sau scris, prin gesturi sau prin tonul vocii.

Feedback-ul transmite informații despre comportamente și oferă o evaluare a calității acelor comportamente.

Feedback-ul este o oportunitate de a învăța.

Feedback-ul poate reîntări puncte tari deja existente, păstra comportamentul orientat către scopuri, clarifica efectele comportamentului, și crește abilitățile elevilor de a detecta și corecta ei înșiși erorile.

Dă feedback elevului pe un anumit subiect (de exemplu, note slabe).

Încurajează-l să folosească eficient feedback-ul urmând sfaturile de mai jos:

1. Fii pregătit să asculți activ.	Nu întrerupe. Ascultă ce spune mentorul cu adevărat, încearcă să înțelegi în loc să fii defensiv și să te gândești la ce îi vei răspunde. Încearcă să nu pari distras sau plictisit.
2. Reacționează nedefensiv.	Înie minte că adeseori există mai multe modalități de a face același lucru și alți oameni pot avea un cu totul alt punct de vedere asupra unui subiect.
3. Reiterează feedback-ul pentru a asigura comunicarea clară.	Pune întrebări pentru a te asigura că înțelegi ce ți se spune. Repetă punctele cheie astfel încât să fii sigur că ai interpretat corect feedback-ul.
4. Mulțumește-i persoanei care ți-a dat feedback-ul.	Spune: „Vă mulțumesc că v-ați luat din timp să vă pregătiți și să îmi dați feedback”.
5. Folosește ce este adecvat.	Evaluează valoarea feedback-ului, consecințele utilizării acestuia sau a ignorării lui, iar apoi decide ce să faci. Dacă nu ești de acord cu feedback-ul, ia în considerare cererea unei a doua opinii de la o altă persoană.

## GHIDUL Nr. 23 „Încurajează exprimarea părerilor și luarea de decizii”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Aplică modelul de luare de decizii	Învăță-i cum să ia decizii aplicând modelul.	Un model de luare de decizii (INSTRUMENT 23.1)
Învăță-i să își asume responsabilitatea	Lucrează cu un mentor pentru fixarea unor scopuri minore, planifică procesul și modalitățile de atingere a scopului, posibile amenințări, responsabilitățile.	Ghid de asumare a responsabilității - (INSTRUMENT 23.2)

### INSTRUMENT 23.1 „Un Model De Luare De Decizii”

Un model de luare de decizii este un instrument care îi ajută pe elevi să își evalueze opțiunile cu mai mare claritate și obiectivitate. Modelul de luare de decizii poate reduce oboseala resimțită din cauza deciziilor, subiectivitatea în luarea acestora, poate clarifica, și să prioritizeze opțiuni. Tabelul modelului de luare de decizii descrie criteriile în funcție de care se iau deciziile și le ordonează pe baza factorilor cei mai importanți.

#### 1. Creează tabelul organizându-l pe rânduri de opțiuni și coloane de criterii.

Opțiuni	Criterii	Distanța față de casă	Costul	Perioada
Școală vocațională				
Liceu				
Loc de muncă				
Armată				

#### 2. Evaluează și ordonează criteriile, de exemplu pe o scară de la 1-3 sau 1-5, cu cât este mai mare numărul, cu atât se potrivesc mai bine criteriile opțiunii.

Opțiuni	Criterii	Distanța față de casă	Costul	Perioada
Școală vocațională		2	2	5
Liceu		5	5	5
Loc de muncă		3	5	5
Armată		2	3	5

#### 3. Cântărește criteriile, deoarece nu toate au același nivel de prioritate. Pentru a măsura diferența de prioritate, cântărește cerințele de la cele mai importante utilizând aceeași scară pe care ai folosit-o pentru ordonarea opțiunilor.

Opțiuni	Criterii	Distanța față de casă	Costul	Perioada
	GREUTATE	2	3	1

#### 4. Calculează-ți scorul final al fiecărei opțiuni prin înmulțirea ordinii fiecărei opțiuni cu greutatea fiecărui criteriu.

Opțiune	Criterii	Distanța față de casă	Costul	Perioada	Total
Școală vocațională		$2 \times 2 = 4$	$2 \times 3 = 6$	$5 \times 1 = 5$	15
Liceu		$5 \times 2 = 10$	$5 \times 3 = 15$	$5 \times 1 = 5$	30
Loc de muncă		$3 \times 2 = 6$	$5 \times 3 = 15$	$5 \times 1 = 5$	26
Armată		$2 \times 2 = 4$	$3 \times 3 = 9$	$5 \times 1 = 5$	18

## INSTRUMENT 23.2 „Ghid De Asumare A Responsabilității”

### Instrument de fixare a scopului

Asumarea responsabilității are legătură cu 3 aspecte: dorința, abilitatea, și cunoașterea felului în care poți implementa acea dorință.

Întrebările din tabel îl pot ajuta pe elev să înțeleagă ce îl împiedică să își asume responsabilitatea. Uneori elevul are o mare dorință, dar nu are competențele necesare. Uneori nu îi lipsește nici dorința, și nici abilitatea, dar pur și simplu nu știe cum să își atingă scopul. Se întâmplă ca un elev să aibă destule competențe și știe ce să facă, dar scopul nu are destulă semnificație.

Scop/dorință	Facilități/ abilități	Competențe/cunoștințe sau abilități
De ce am nevoie de acest lucru? Cât de mult vreau să realizez? Ce sunt dispus să fac pentru această dorință/ acest scop? Ce trebuie să fac pentru a îndeplini o dorință?	Cât de mult cred că pot atinge acest scop? De ce abilități am nevoie pentru a realiza ce îmi doresc?	Știu cum o pot realiza? De ce cunoștințe am nevoie pentru a atinge acest obiectiv?
Este important pentru mine deoarece... (ce îl motivează pe elev, care este motivul acestui scop)	Pot realiza acest lucru deoarece....(elevul trebuie să înțeleagă dacă îi lipsește vreo abilitate și dacă da, care este aceasta)	Voi atinge acest scop...(în ce fel)

### Planul implementării scopului

Data de început:

Data de final:

În următoarele 3 săptămâni mă angajez să... (specifică o acțiune anume)

Acest lucru îmi va fi benefic deoarece .....

Voi face acest lucru chiar dacă .....

Voi măsura rezultatul.....

Un lucru care mă poate opri este.....

Pentru ca acest obstacol să nu mă oprească, voi.....

Voi sărbători succesul acestei acțiuni (cum ma voi răsplăti) .....

### Descoperirea propriilor valori

#### Activitatea 1

Ce faci în timpul liber? Ce îți oferă asta? Ce obții?	
Ce altceva îți place să faci? Ce faci în timpul liber? Ce îți oferă asta? Ce obții?	
Pe ce nu te deranjează să îți cheltui banii? Ce faci în timpul liber? Ce îți oferă asta? Ce obții?	
Ce te enervează cel mai mult? Și dacă „întorci”? Ce faci în timpul liber? Ce îți oferă asta? Ce obții?	
Dacă ai câștiga un milion de euro, ce ai face cu banii? Ce faci în timpul liber? Ce îți oferă asta? Ce obții?	

#### Activitatea 2

„Imaginează-ți că ești într-o stație de autobuz, cărând 2 valize grele. Totuși nu poți lua cu tine decât o valiză. Există câte un lucru important (lucrul de valoare pentru tine) în fiecare dintre aceste valize. Așa că ce iei cu tine în noua ta viață: \_\_\_\_\_  
sau \_\_\_\_\_?”

#### Creșterea gradului de conștientizare

Întrebări pentru ca elevul să devină conștient de:

Ce este important pentru mine în ultima vreme, cu ce trăiesc?

Ce emoții, gânduri și sentimente mă însoțesc în acest moment?

### GHIDUL Nr. 24 „Modalități de abordare a sarcinilor propuse”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Planificare învățării	Fă un plan săptămânal al activităților de lucru, planifică implementarea, folosește auto-monitorizarea	Planul săptămânal (INSTRUMENT 24.1)
Îmbunătățirea abilităților de gestionare	Fă un program detaliat, prioritizează cele mai importante sarcini, fixează termene limită, evită să faci mai mult lucruri deodată.	Sfaturi de gestionare a timpului (INSTRUMENT 24.2)

## INSTRUMENT 24.1 „Planul Săptămânal”

Săptămâna:						
SCOPURI	Sarcini pentru atingerea scopului	Alte sarcini	Ce am făcut cel mai bine săptămâna asta			
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Lucruri de îmbunătățit
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## INSTRUMENT 24.2 „Sfaturi De Gestionare A Timpului”

Elevii singuri sau alături de mentor înregistrează datele tuturor temelor viitoare într-o agendă online sau de hârtie (calendar), fixează termene limită cu câteva zile înainte de datele oficiale pentru a permite o margine de eroare sau timp pentru eventuale urgențe, planifică activitățile importante, și timpul liber.

Estimați cât va dura fiecare sarcină, calculați cât timp să alocați zilnic sau săptămânal.

Setați limite de timp. Plasați un ceas într-un loc vizibil pentru elev.  
Luați pauze scurte la fiecare jumătate de oră.

Utilizați diferite subiecte de codificare a culorilor.

Împățiți planul de studiu sau proiectul în bucăți mai mici.

Începeți sarcinile cu mult înainte de a fi scadente.

Evitați multitasking-ul și concentrați-vă pe o sarcină pe rând.

Reduceți distragerea atenției, cum ar fi dispozitivele inutile sau notificările pe rețelele sociale, asigurați-vă un somn suficient, aveți gustări și apă la îndemână.

Recompensează realizările.



Un exemplu de agendă pe hârtie:

	Luni 4 Mai	Marți 5 Mai	Miercuri 6 Mai	Joi 7 Mai	Vineri 8 Mai	Sâmbătă 9 Mai	Duminică 10 Mai
8:00-8:45	Engleză	Muzică	Istorie	Matematică	Matematică		
8:55-9:40	Matematică	Științe	Geografie	Biologie	Engleză		
10:00-10:45	Istorie	Geografie	Engleză	Științe	Educație fizică		
11:05-11:50	Biologie	Matematică	Matematică	Educație fizică	Religie		
				Cumpără cadou			Ziua mamei
Proiect la engleză	Brainstorming de idei	Alege trei idei	Lucrează la prima idee	Lucrează la a doua idee	Lucrează la a treia idee		
Voluntariat	13:00	14:00	13:00				
Temă:	Științe 30 minute						
	Matematică 30 minute						
	Geografie 15 minute						

<b>INDICATOR: Probleme personale</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• el/ea vrea să se angajeze</li> <li>• el/ea are probleme de sănătate</li> <li>• el/ea manifestă nevoia reunificării familiei</li> </ul>

**GHIDUL Nr. 25 „Conștientizarea importanței educației școlare în dezvoltarea personală și profesională eficientă”**

<b>STRATEGIE</b>	<b>ACȚIUNI</b>	<b>INSTRUMENTE</b>
Ghidarea elevului în explorarea aspirațiilor/așteptărilor carierei sale	Stimularea reflecției asupra următoarelor întrebări: 1) <i>Cine sunt eu?</i> 2) <i>Care sunt interesele, pasiunea, abilitățile mele unice?</i> În general, trebuie să le demonstrăm elevilor legătura directă dintre cariera / locul de muncă dorit și necesitatea calificării	Descoperă-te pe tine însuți: Tu ești pe copertă (You are the cover) (INSTRUMENT 25.1)  Descoperă interese unice, pasiuni și abilități: Descoperirea liniei vieții (Lifeline Discovery) (INSTRUMENT 25.2)
Descoperirea a ce înseamnă „muncă” pentru elev și, la nevoie, susținerea acestuia în dezvoltarea unei percepții corecte asupra acesteia	Stimularea reflecției asupra următoarelor subiecte:  1) <i>Ce este munca?</i> 2) <i>Care este semnificația corectă a muncii în era complexității?</i> 3) <i>De ce este importantă percepția personală asupra sensului muncii?</i>	Descoperă însemnătatea „muncii” cu nouă complexitate. „Ce este munca?” (INSTRUMENT 25.3)
Susținerea elevului în conștientizarea reprezentărilor câmpului muncii (prejudecăți) și ajutarea lui să și le modifice	Obținerea din punctul de vedere al elevilor a informațiilor despre: - caracteristicile personale mai importante care ajută la angajarea personală; - domeniul / sectorul cu mai multe oportunități	Descoperă piața muncii: „Cum funcționează piața muncii?” (INSTRUMENT 25.4)
Dezvoltarea conștientizării elevului în legătură cu avantajele și dezavantajele frecventării în continuare a școlii și intrarea (la o vârstă fragedă) în câmpul muncii	Invitarea elevului să raporteze despre auto-reprezentarea sa despre avantajele și dezavantajele de a merge la școală și de a intra (la o vârstă fragedă) în câmpul muncii.	Descoperă de ce este important să obții o diplomă. „Avantajele frecventării școlii” (INSTRUMENTUL 25.5)

**INSTRUMENT 25.1 „Tu ești pe copertă”**

**Ambiție, așteptări pe propria carieră**

Fiecare dintre noi are ambiție și așteptări pentru viitor. Acestea privesc multe dimensiuni și aspecte ale vieții noastre. Una dintre acestea este formarea și munca, dezvoltarea personală și profesională. Există momente în viață când putem avea o nevoie majoră de un loc de muncă, indiferent de carieră și de calea pe care o dorim. Evident, suntem liberi să facem toate alegerile, dar nu există nicio îndoială că rezultatele pe care le vom obține vor depinde și de calitatea deciziilor pe care le-am

luat. Cu alte cuvinte, s-ar putea să dorim să mergem la muncă pentru că vrem să avem bani; este în regulă, dar cu siguranță, după un timp, vom dori mai mult și nevoile noastre vor crește. Și poate că nu vom avea cerințele și capacitatea de a realiza mai mult. Deci, dacă ne oprim să ne gândim la așteptările noastre și să ne imaginăm care sunt cele mai bune lucruri de făcut pentru a le obține, creștem șansele de a atinge obiective pe termen scurt, dar și obiective pe termen mediu și lung. Nimeni altcineva nu se va ocupa de asta în afară de noi. Această investiție este despre noi, nimeni nu o poate face pentru noi.

Pentru a ne înțelege ambiția și așteptările, în primul rând este necesar să înțelegem cine suntem. Suntem siguri că ne cunoaștem pe noi înșine? În general, este mult mai ușor să îi cunoaștem pe ceilalți, caracteristicile lor specifice, dar gândirea despre noi înșine este întotdeauna puțin complicată. Dar cum să înțelegem ce vrem dacă nu știm cine suntem? Oferim elevilor câteva activități care îi pot ajuta să se autoexploreze și să cunoască ei înșiși mai bine. Poate că va fi foarte util să primim ajutor și de la oameni de încredere care ne cunosc.

### **Aflați cine sunteți - cine sunt eu?**

#### **„Ești pe copertă”**

Imaginați-vă că au trecut doi ani de astăzi: un ziar important (de asemenea, ziar online) tocmai a făcut un mare reportaj despre dvs., cu un interviu și o imagine a feței dvs. zâmbitoare. Felicitări!

- Care este numele revistei sau al site-ului web? Alegeți o revistă, un ziar, un site web specializat sau un program de televiziune real în care doriți să apăreați.
- Despre ce este reportajul? De ce se vorbește despre tine?
- Scrieți câteva părți din interviu.

--

*Află câteva dintre caracteristicile tale unice legate de identitatea ta pe care le puteți înțelege din interviu și din titlu. Enumeră trei dintre acestea cel puțin:*

<i>Cine sunt eu?</i>

### **Sfaturi pentru mentor**

În descrierea interviului, îl ajuți pe elev să afle care sunt unele dintre caracteristicile sale unice legate de identitatea sa. Chiar și titlul interviului poate dezvălui caracteristicile unice ale elevului (lucruri de care este interesat, are pasiune sau talent - îl poate face foarte bine și ușor).

### **Cum funcționează**

Activitatea este stabilită ca o cale de reflecție pe care elevul, individual sau în grup, trebuie să o desfășoare. Exercițiul este solicitant, necesită și concentrare. Poate fi implementat în două moduri:

- a) autonom: elevul reflectă și desfășoară activitățile independent, fără ajutorul tău;
- b) susținut: elevul reflectă și desfășoară activitățile cu ajutorul tău.

## **INSTRUMENT 25.2 „Descoperirea liniei vieții”**

### **Interese, pasiune, talente potențiale**


Acum că știi mai bine cine ești, poți afla mai multe despre tine explorând care sunt interesele tale, care sunt talentele tale înnăscute, ce îți place să faci.

### **Descoperirea liniei vieții**

Gândește-te la momente specifice din viața ta încercând să îți aduci aminte cât mai mult posibil. Enumeră într-o descoperire a liniei vieții, precum cea pe care o vezi mai jos. Enumeră atât momentele pozitive, cât și cele negative; poți raporta, de asemenea, intensitatea plăcerii / entuziasmului evenimentului prin gradarea poziției deasupra sau sub linia vieții (deasupra OK, sub KO). Aceste momente pot fi:

- Evenimente importante specifice din viața ta: pozitive sau negative, personale, legate de sport, viață socială și relații cu prietenii, dragoste, hobby-uri, studii sau alte domenii;
- Momente sau locuri speciale de care îți amintești clar și sunt asociate cu sentimente puternice;
- Principalele schimbări, atât în bine, cât și în rău.

Scrie pe scurt despre aceste evenimente (de exemplu, ai efectuat stagii, ai lucrat la redacția ziarului școlii, ai organizat o petrecere, ai creat un profil social, ai făcut un videoclip, ai participat la un concurs etc.). Începe din stânga, cel mai vechi eveniment pe care ți-l poți aminti. Când termini (15-20 de evenimente sunt suficiente) unește-le cu o linie.

<b>Nume și prenume</b>	<b>Clasa</b>
<p><b>+ Momente pozitive</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Momente cheie</p>  </div> <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px dashed black; position: relative;"> <div style="position: absolute; right: 0; bottom: 0; text-align: right;"><i>— timp</i></div> </div> </div> <p><b>- Momente negative</b></p>	

**Describe evenimentele:** pentru fiecare eveniment scrie una sau două propoziții; scopul este de a prinde elementele cheie ale satisfacției, în special: interese, abilități / competențe, valori.

**Instrucțiuni:**

- Folosește cuvinte care descriu acțiunile implementate (proiectate, ghidate, construite etc.)
- Describe toate acțiunile pe care le-ai implementat
- Describe de ce ai efectuat aceste acțiuni
- Describe elemente contextuale

**EVENIMENTE DIJN VIAȚĂ**

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
13.	14.
15.	16.
17.	18.
19.	20.

Găsește interesele: ia în considerare toate evenimentele legate de momentele tale, *lucrul care te entuziasmează*. Răspunde la următoarele întrebări:

În ce context (dimensiune a vieții, temă, zonă de interes) au avut loc?

Ce activități sau acțiuni au presupus?

Ce alte elemente comune pot ajuta la înțelegerea intereselor specifice?

### Sfaturi pentru mentor

În descrierea interviului, îl ajuți pe elev să afle care sunt unele dintre caracteristicile sale unice legate de identitatea sa. Chiar și titlul interviului poate dezvălui caracteristicile unice ale elevului (lucruri de care este interesat, are pasiune sau talent - poate face foarte bine și ușor).

### Cum funcționează

Acest instrument îl ajută pe elev să se descopere pe sine. Aici ne întoarcem în trecut: din evenimente încercăm să înțelegem interesele și abilitățile elevului implementate din evenimentele petrecute în trecut. Aceste informații îl ajută pe elev să înțeleagă ce poate face cu ușurință bine și ce vrea să facă în viață. Ar putea fi foarte util să conectăm aceste dorințe cu necesitatea unei calificări adecvate, cu dobândirea de abilități corecte, cu disponibilitatea de a învăța continuu etc.

Evidențiază ineficiența strategiilor bazate pe comenzi rapide pe termen scurt și mediu.

## INSTRUMENT 25.3 „Ce este munca?”

### Însemnătatea muncii

Munca ar putea fi considerată acea activitate care permite unui om să câștige bani pentru a trăi. Multe cercetări arată că oamenii au puterea de a se trezi în fiecare dimineață și de a lucra nu numai din motive economice. Există mai mult de atât.

Munca este legată de următorii factori personali:

- Capacitatea de a obține un rezultat;
- Stimă de sine;
- Recunoașterea de către alții;
- Autosuficiență;
- Accesul la alte drepturi și oportunități de viață

Munca este o condiție de bază pentru posibilitatea de a avea și de a fi. Oferă oamenilor posibilitatea de a fi important și de a oferi o imagine pozitivă despre ei înșiși. De asemenea, ne permite să ne exercităm drepturile de cetățenie.

Munca este, de asemenea, o modalitate pentru fiecare persoană de a-și urmări propriile obiective personale care depășesc bogăția materială. Este vorba de împlinirea de sine, de a face o activitate pe care știm să o facem, care ne face să simțim plăcere și pasiune. În acești termeni, munca devine modul în care o persoană reușește să-și ofere contribuția unică și irepetabilă la lume, prin crearea a ceva care îi aparține și care generează simultan rezultate și beneficii personale.

Această definiție rupe stereotipul comun al tinerilor: munca este doar o modalitate de a câștiga bani.

### „Ce este munca?”

Mai jos este un set de definiții ale locului de muncă; citește-le, reflectează, alege acele definiții care se potrivesc cel mai bine cu definiția ta a unui loc de muncă și explică de ce. Pentru fiecare definiție pe care ai ales-o, clarifică care sunt lucrurile în care crezi, care stau la baza acestor definiții.

a	munca este o modalitate de a trăi datorită eforturilor mele	<input type="checkbox"/>
b	<b>munca este momentul în care fac ceea ce sunt în stare să fac , câștigând resurse de care am nevoie pentru a trăi</b>	<input type="checkbox"/>
c	munca este modalitatea în care îmi satisfac relațiile de viață cu ceilalți	<input type="checkbox"/>
d	munca este modul în care fac sacrificii pentru a obține resursele pentru a cumpăra ce am nevoie	<input type="checkbox"/>
e	<b>munca este modalitatea în care fac ce îmi place, fiind plătit</b>	<input type="checkbox"/>
f	<b>munca este modalitatea de a mă simți împlinit, folosindu-mi talentele personale și făcând ce îmi place</b>	<input type="checkbox"/>
g	munca este modalitatea de a câștiga bani și de a primi un rol social	<input type="checkbox"/>
h	munca este modalitatea de a câștiga bani și de a obține putere în societate	<input type="checkbox"/>
i	munca este modalitatea de a câștiga bani pentru a trăi	<input type="checkbox"/>
l	<b>munca este modalitatea prin care rezolv problemele altora care sunt dispuși să mă plătească</b>	<input type="checkbox"/>
m	munca este o activitate pe care sunt forțat să o fac pentru a supraviețui	<input type="checkbox"/>
n	<b>munca este o activitate pe care o realizez pentru a face ce îmi place să fac</b>	<input type="checkbox"/>
o	<b>munca este felul în care îmi folosesc capacitatea de a obține un rezultat</b>	<input type="checkbox"/>
p	munca este modul în care îmi hrănesc stima de sine	<input type="checkbox"/>
q	munca este felul în care încerc să primesc recunoaștere din partea celorlalți	<input type="checkbox"/>
r	munca este modalitatea prin care devin independent	<input type="checkbox"/>
s	<b>munca este „ușa” prin care primesc alte drepturi și oportunități în viață</b>	<input type="checkbox"/>
t	<b>munca este cum îmi creez condițiile „de a fi și a avea”</b>	<input type="checkbox"/>
u	<b>munca este modul în care vreau să îmi ating obiectivele și scopurile</b>	<input type="checkbox"/>
v	munca este modalitatea prin care primesc resurse pentru a face ce îmi place în afara locului de muncă	<input type="checkbox"/>
z	Dă propria definiție.....	<input type="checkbox"/>

### Motivații

a	
b	
c	
d	
e	
f	
g	
h	
i	
l	
m	
n	
o	
p	
q	
r	
s	
t	
u	

v
z

## Sfaturi pentru mentori

### Obiectivul pentru elev este:

- Conștientizarea acestuia în legătură cu semnificația muncii;
- Promovarea în el / ea a unei hotărâri de a considera munca ca unul dintre instrumentele pentru a-și exprima unicitatea.

### Cum funcționează

1. Citește definiția locului de muncă („Înțelesul muncii”). Dacă dorești, explorează alte conținuturi și, dacă crezi că este potrivit, caută materiale video pe această temă. Când ești sigur că ai înțeles definiția muncii, implică elevilor.
2. Implică elevul prin lista definițiilor muncii. Unele dintre ele sunt restrictive, altele sunt stereotipuri, altele provin din perioade în care economia era destul de stabilă, altele sunt definiții apropiate epocii în care trăim. Acestea din urmă sunt marcate cu următoarele litere: b), e) , f), l), n) o), s), t) u).
3. Folosește informațiile furnizate de elev, dacă este necesar, pentru a-l ajuta să dezvolte o înțelegere corectă a „muncii”. Poți face acest lucru în una sau mai multe sesiuni de dialog.
4. Apoi folosește aceste conținuturi pentru a-i stimula dorința de a-și continua studiile, de a obține o diplomă și, dacă este cazul, de a merge mai departe la facultate.

## INSTRUMENT 25.4 „Cum funcționează piața muncii?”

### Cum funcționează piața muncii?

1. Care dintre următoarele resurse cerute pe piața muncii sunt cele mai importante, din punctul tău de vedere?
  - a. disponibilitatea timpului
  - b. competențe
  - c. forța fizică
2. Cu ce propoziție te identifici?
  - a. Competențele cerute sunt mereu aceleași.
  - b. b. Competențele cerute se schimbă mereu.
3. Pune în ordinea importanței tipul de persoană de care va fi cel mai mult nevoie pe piața muncii în viitor. (de la 1 la 7, 1 fiind cea de care este cel mai mult nevoie)
  - a. Persoane care pot rezolva sarcini elementare
  - b. Persoane care au propria calificare sau diplomă
  - c. Persoane care nu au calificare sau diplomă
  - d. Persoane care pot rezolva sarcini complexe (de exemplu, rezolvarea de probleme)
  - e. Persoane cu nivel înalt de calificare



f. Persoane care au competențe ce le permit dezvoltarea de noi soluții

g. Persoane care își fac timp pentru sarcini simple

4. Cu care dintre următoarele propoziții te identifici?

a. Este de ajuns să ai o diplomă pentru a avea mereu un loc de muncă

b. Am nevoie de înaltă calificare (cel puțin o diplomă) pentru a avea mereu un loc de muncă

c. Am nevoie de competențe pentru a avea un loc de muncă

d. Am nevoie să îmi dezvolt continuu noi competențe pentru a avea mereu un loc de muncă

5. Pe o scară de la 1 la 10, cum ai aprecia nivelul de competență în următoarele domenii:

Competență de alfabetizare

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență în limbi străine

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență matematică și competențe în științe, tehnologie și inginerie

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență digitală

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență personală, socială și de învățare

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență civică

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență antreprenorială

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

Competență de conștientizare și exprimare culturală

slab 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ridicat

### Sfaturi pentru mentor

#### Obiectivele pentru elev sunt:

- Conștientizarea caracteristicilor pieței forței de muncă europene;
- Stimularea în el a intenției de a obține diploma și de a-și dezvolta propriul set de competențe.

#### Cum funcționează?

1. Vă rugăm să citiți caracteristicile pieței forței de muncă („Unele informații”). Dacă doriți, explorați alte conținuturi și, dacă credeți că este potrivit, căutați materiale video pe această temă. Când sunteți sigur că ați înțeles definiția muncii, implicați elevii.

2. Vă rugăm să angajați elevul prin grila de întrebări. Aceasta poate fi utilizată în două moduri:

- a. Mod autonom: studentul răspunde independent, fără ajutorul tău

b. Mod asistat: studentul răspunde cu ajutorul tău.

3. Folosiți informațiile furnizate de elev pentru a înțelege reprezentarea pieței muncii descrisă de elev. Dacă este cazul, utilizați acest conținut ca punct de plecare pentru a-l ajuta să devină conștient de ideile greșite pe care le are despre piața muncii; ajutați elevul să dezvolte o idee apropiată de realitatea emergentă a pieței muncii.

4. Apoi folosiți aceste conținuturi pentru a-i stimula dorința de a-și continua studiile, de a obține o diplomă și, dacă este cazul, de a continua cu universitatea.

### **Câteva date pentru Mentor: Cuvântul muncă**

Piața muncii este o bunăstare europeană fundamentală. Abilitățile sunt esențiale pentru viitor. Având în vedere schimbările frecvente de locuri de muncă și tiparele de lucru flexibile, există o nevoie constantă de a învăța și de a continua să înveți. Jumătate din forța de muncă actuală va trebui să își actualizeze abilitățile în următorii cinci ani. Cu toate acestea, astăzi, prea mulți tineri nu au abilități de bază și digitale.

Complexitatea proceselor și tendința de a înlocui lucrătorii cu lucrători mai calificați vor duce la o scădere generală a cererii pentru lucrătorii cu calificări reduse.

## **TOOL 25.5 „Avantajele frecventării școlii**

### **Avantajele frecventării școlii**

1. Ce îți dorești în acest moment?

- a. Să termin școala și să mă angajez
- b. Să termin școala și să mă duc la facultate
- c. Să abandonez școala

2. Știi deja ce fel de loc de muncă îți dorești în viață? Da  Nu

3. Încearcă să descrii punctual avantajele pe care le-ai avea dacă ai abandona școala.

4. Încearcă să descrii punctual dezavantajele pe care le-ai avea dacă ai abandona școala.

5. Încearcă să descrii punctual avantajele pe care le-ai avea dacă ai obține diploma de liceu.

6. Încearcă să descrii punctual dezavantajele pe care le-ai avea dacă ai obține diploma de liceu.

### **Sfaturi pentru mentor**

#### **Obiectivele pentru elevi sunt:**

- Conștientizarea acestuia în legătură cu avantajele semnificative pe care le poate obține în finalizarea cu succes a școlii secundare superioare
- stimularea intenției sale de a finaliza școala secundară superioară.

#### **Cum funcționează?**

1. Vă rugăm să citiți despre avantajele obținerii unei diplome liceu (Avantajele absolvirii școlii). Dacă doriți, explorați alte conținuturi și, dacă credeți că este potrivit, căutați materiale video pe această temă. Când sunteți sigur că ați înțeles definiția muncii, implicați elevii.

2. Vă rugăm să angajați elevul prin grila de întrebări (Instrumentul 5). Aceasta poate fi utilizată în două moduri:

- a. Mod autonom: elevul răspunde independent, fără ajutorul tău;
- b. Mod asistat: elevul răspunde cu ajutorul tău.

3. Vă rugăm să utilizați informațiile furnizate de elev ca punct de plecare pentru a-l ajuta să vizualizeze avantajele practice în obținerea a cel puțin unei diplome. Dezvoltă un dialog cu elevul.

#### **Avantajele absolvirii unei școli**

*„Să nu ne lăsăm niciodată păcăliți să afirmăm că ne-am terminat educația; pentru că asta ar însemna că ne-am oprit din creștere.”*

Julia H. Gulliver

Mulți tineri dezvoltă o atitudine negativă față de educație. Acest lucru se datorează faptului că libertatea și autodirecția sunt limitate în liceu. O mare parte din licee sunt înțelese de elevi mai degrabă ca o obligație decât o alegere. Acest lucru se poate datora faptului că multe programe sunt prestabilite, multe clase sunt alese pentru elevi și multe sarcini vin cu îndrumări rigide care nu lasă prea mult loc creativității. Este o situație educațională trăită de la mulți elevi, deoarece ei știu că o diplomă de învățământ liceal este importantă.



În proiectul ACCESS vrem să încurajăm tinerii să ia în considerare cu atenție oportunitățile lor de învățământ superior. Școlile și programele oferă LIBERTATE mult mai mare elevilor. Este important să profiți la maximum de calea ta de învățământ liceal, dar dorim, de asemenea, să ne entuziasmezi de oportunitățile mai mari de creștere și dezvoltare care vor veni după aceea. Majoritatea tinerilor se confruntă cu întrebări importante în acest moment al vieții. De ce ar trebui să finalizezi școala secundară superioară? Ce opțiuni sunt disponibile?

### Scopuri diferite<sup>3</sup>

Liceul are multe scopuri; doar unele dintre ele sunt accentuate în cultura noastră. Iată principalele beneficii pe care elevii le obțin prin finalizarea școlii.

#### 1. Pregătirea pentru carieră

Unii tineri au o idee destul de solidă despre ce tip de carieră ar dori să aibă. Pentru astfel de persoane, învățământul liceal va funcționa în primul rând ca un loc pentru dobândirea de competențe, formare de cunoștințe necesare pentru a intra în profesia dorită.

Acesta este unul dintre motivele cele mai recunoscute pentru ca oamenii să urmeze învățământul liceal.

Tinerii care au părăsit școala înainte de a termina învățământul liceal se confruntă cu dificultăți pe piața muncii, dar au și abilități cognitive deosebit de scăzute în comparație cu absolvenții de gimnaziu superior.

Peste 80% dintre tinerii între 25 și 34 de ani din țările OECD au absolvit cel puțin un învățământ secundar superior.

**Educația și abilitățile sunt cruciale pentru capacitatea de angajare. Tinerii care părăsesc școala fără o calificare liceală, adesea înainte de a obține un nivel suficient de competență în alfabetizare și calcul, au dificultăți de a intra pe piața muncii<sup>4</sup>.**

**Finalizarea învățământului secundar superior a devenit pragul minim pentru intrarea cu succes pe piața muncii și continuarea ocupabilității.**

#### 2. Avantaje practice

Să fii pregătit pentru o carieră nu este singurul beneficiu practic al învățământului secundar superior. Există multe altele importante. Luați în considerare următoarele domenii în care persoanele cu diplomă de învățământ liceal au mai mult succes:

<sup>3</sup> Multe dintre informațiile din document sunt luate de la <http://www.goodchoicesgoodlife.org/choices-for-young-people/the-benefits-of-higher-education/>

<sup>4</sup> OECD, *What are the advantages today of having an upper secondary qualification?*, Education indicators in Focus, n. 34, August 2015

- **Economic:** venitul mediu anual al unei persoane cu diplomă de liceu este cu 30% mai mic decât cel al unei persoane cu diplomă de licență și cu 50% mai mic comparativ cu o persoană cu diplomă de master.
- **Sănătate:** persoanele cu studii postliceale fac alegeri mai sănătoase.
- **Implicare civică:** persoanele cu diplomă de învățământ liceal sunt mai implicate în domeniul social și politic.

### 3. Avantajele dezvoltării personale

Următoarele beneficii, provenite de obicei dintr-o experiență de succes în învățământul superior, dovedesc importanța acestui tip de educație în viața ta:

- **O mai bună comunicare (scrisă și verbală):** Multe programe de învățământ liceal extind sarcini avansate de scriere și vorbire; acest lucru îi antrenează pe oameni să se exprime clar și să comunice mai eficient cu ceilalți.
- **Abilități de gândire critică:** Capacitatea de a gândi și de a gândi bine - de a pune întrebări, de a analiza și de a reflecta, de exemplu - este crucială pentru toate domeniile vieții. Capacitatea de a identifica și rezolva probleme este importantă în viața personală și socială, precum și în viața profesională.
- **Identificarea abilităților:** tinerii pot constata că au abilități pe care nu le știau, deoarece sunt expuși la lucruri noi și idei noi într-un mediu de învățământ liceal.
- **Realizarea pasiunilor:** tinerii pot fi șocați să afle că iubesc fizica la facultate sau că vor cu adevărat să urmeze arta. Implicarea tinerilor într-un cadru educațional în care pot testa și experimenta diferite materii îi poate trezi la pasiuni pe care nu le-au cunoscut niciodată.
- **Un sentiment mai mare de disciplină:** în multe licee, elevii au mult mai multă responsabilitate decât înainte. Ei trebuie să ia inițiativă, să-și gestioneze timpul și să rămână organizați. Aceste abilități pot fi transferate în toate celelalte domenii ale vieții.

Nu toate beneficiile educației sunt orientate spre carieră; deși beneficiile menționate mai sus au aplicații practice.

## GHIDUL Nr. 26 „Activarea Resurselor Externe”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Activarea rețelei teritoriale a școlilor	Programarea unei întâlniri a Comitetului de coordonare A.C.C.E.S.S.	Stabilirea Comitetului de coordonare A.C.C.E.S.S (la începutul anului)
Împuternicirea întregii comunități educaționale locale pentru a aborda situația elevilor cu risc AȘT	Identificarea nevoilor specifice ale elevilor și a resurselor deja activate sau care vor putea fi activate	Datele documentare ale elevului (dosarul elevului: raport / evaluare / diagnostic / analiză a stărilor familiale etc.) deținute deja de școală și de serviciile locale implicate (servicii sociale, de sănătate, educaționale, de sprijin psihologic etc.);  Formularul cu informații despre elev (INSTRUMENT 26.1) sau alt instrument deja utilizat în școală

Realizarea unui plan	Setarea rolurilor și a responsabilităților pentru toți actorii	
Monitorizarea progresului acțiunilor asumate	Organizarea regulată a întâlnirilor Comitetului (inclusiv online) până la soluționarea problemei	

## INSTRUMENT 26.1 Formular Cu Informații Despre Elev

### DATE DE IDENTIFICARE ALE ELEVULUI

NUME \_\_\_\_\_  
 VÂRSTĂ \_\_\_\_\_  
 CLASA \_\_\_\_\_  
 MENTOR \_\_\_\_\_  
 ADRESĂ \_\_\_\_\_  
 CONTACTE \_\_\_\_\_  
 DOCTORUL DE FAMILIE (LA NEVOIE) \_\_\_\_\_

### COMPONENȚA FAMILIEI

#### 1. Componența unității familiale

1	Tată	
2	Mamă	
3	Frate	
4	Soră	
5	Bunic	
6	Bunică	
7	Alții _____	
	Numărul total al membrilor familiei (inclusiv elevul)	

#### 2. de lucru (condiții școlare pentru membrii familiei minori și/sau în sistemul de învățământ) pentru fiecare membru de familie (angajat/neangajat/își caută de lucru/ nu sunt apti de muncă, etc)

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_

### CONDIȚIA ELEVULUI

#### 4. Caracteristicile mediului socio-economic și familial (mediu nefavorabil cu semne evidente de sărăcie, vulnerabilitate socio-economică, abuz de substanțe, dependență de droguri, violență domestică etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. Particularități socioculturale (migrație; refugiați; probleme etnice; minorități religioase etc.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Este vreun membru al familiei urmărit de servicii publice (social, sănătate, servicii de căutare de locuri de muncă etc ...)? Dacă da, specificați:

➤ Cine este urmărit: \_\_\_\_\_;

➤ Ce serviciu public este implicat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

➤ De cât timp \_\_\_\_\_;

➤ Persoană de contact \_\_\_\_\_

7. Alte informații relevante:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

### INDICATOR: Deviații comportamentale

- el/ea refuză să răspundă la cererile profesorului;
- el/ea nu respectă regulile clasei/ școlii;
- el/ea fraudează testele de evaluare;
- el/ea întrerupe adeseori activitatea didactică;
- el/ea îi distrage pe colegii de clasă de la activitate didactică;
- el/ea părăsește banca fără acordul profesorului.

### GHIDUL No. 27 „Strategii de captare a atenției”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Strategia „Mă auzi?”	Mentorul, atunci când comunică cu elevul, folosește modulația vocală - de la foarte încărcată la o vorbire complet silențioasă. Modulația vocală neașteptată face ca elevul să se împiedice și atrage atenția asupra cererilor de rezolvare de sarcini. Vocea deosebit de silențioasă provoacă atenția elevilor, care sunt obișnuiți și	Nu sunt necesare instrumente speciale. Vocea este instrumentul principal care trebuie utilizat în timpul citirii / vorbirii / discuției

	așteaptă instrucțiuni directe, prescriptive și îi fac să se concentreze.	
Strategia „Te voi urma”	Mentorul imită / repetă comportamentul elevului - nu răspunde la solicitările sale. Uneori îl ajută pe elev să se vadă pe sine însuși din exterior și să-și schimbe comportamentul.	Nu sunt necesare instrumente speciale. Profesorul / mentorul poate folosi unele elemente dramatice / limbajul corpului / mimica etc.

<b>GHIDUL Nr.28 „Obișuirea cu regulile școlare”</b>		
<b>STRATEGIE</b>	<b>ACȚIUNI</b>	<b>INSTRUMENTE</b>
Clarificarea situației generale: <i>cu cine și cât de des se întâmplă?</i>	Conversații cu profesorii clasei și specialiștii școlari (dacă este posibil -părinții)	Poți folosi Raportul detaliat despre elev din aplicația A.C.C.E.S.S. de averizare timpurie: poți vedea materiile școlare implicate și frecvența Întâlnire cu profesorii
Observarea elevilor: <i>de ce, când și cu ce ocazii are loc asemenea comportament?</i>	Observarea atentă și cu scop din partea mentrului, a profesorilor și a specialiștilor școlari.	Formular de observare a comportamentului (INSTRUMENT 28.1)
Prezentarea rezultatelor observării elevilor.	Conversații individuale într-un mediu sigur: ce îi face pe elevi să aibă comportament prost și de ce?	Ghid conversațional (INSTRUMENT 28.2)
Efectuarea de ajustări individuale la planul de reguli școlare	Plan pas cu pas pentru inițierea schimbărilor în comportamentul elevului	Formular de plan (INSTRUMENT 28.3)

<b>INSTRUMENT 28.1 „Formular De Observare A Comportamentului”</b>
Elev vizat: _____ M/F:
Clasa: _____ Data: _____ Mentor/Profesor: _____
Școala: _____
Semnătura observatorului: _____
Titlul: _____



Observare: când a început: \_\_\_\_\_

când s-a finalizat: \_\_\_\_\_

**Note:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Concluzii finale/ recomandări:**

---

---

### INSTRUMENT 28.2 „Formular De Interviu Ghidat”

(Un exemplu)

**Data:**

**Numele elevului:**

**Problema:**

Întrebare	Răspunsul elevului*	Comentariile mentorului**
Te-am urmărit și am observat că .....		
Ce te face să.....?		
Ce crezi despre.....?		
Ce crezi că simt alții despre.....?		
Ce te-ar putea ajuta să.....?		

\* Mentorul ia notițe în timp ce elevul răspunde. Dar dacă scrisul distrage atenția, se recomandă să se facă după întâlnire (sau cât mai curând posibil).

\*\* Mentorul își notează comentariile cât mai curând după conversație

**INSTRUMENT 28.3 „, Plan trimestrial de obișnire cu regulile”**

(Un exemplu)

**Data:** 8 Octombrie, 2019**Numele elevului:** Bernard O.

PAȘI	DESCRIERE	Interval de timp*
PASUL 1		Noiembrie
PASUL 2		Decembrie
PASUL 3		Ianuarie

Numele elevului

Semnătura elevului

Numele mentorului

Semnătura mentorului

\*intervalul de timp poate fi indicat mai precis (pe săptămâni/zile)

\*\* se recomandă să nu vă concentrați asupra greșelilor la început, în cazul în care elevii au probleme cu gramatica / stilul și acesta este motivul pentru care nu îndeplinesc sarcina

\*\*\* se poate face în altă cameră, biblioteca școlii sau acasă. Locul îndeplinirii sarcinilor depinde de motivele identificate. De exemplu, elevul nu este capabil să se concentreze în clasă / se simte deranjat de ceilalți

**GHIDUL Nr. 29 „Teste individuale”**

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Planificați și implementați sarcini individuale cu profesorul (această sarcină nu are ca scop evaluarea elevului, ci doar pentru a-și cunoaște mai bine dificultățile)	Pregătirea setului de sarcini individuale pentru o perioadă mai lungă (într-un loc confortabil pentru îndeplinirea sarcinilor)	Teste individuale (electronice sau pe hârtie)
Evaluează sarcina individuală pentru a stimula reflecția elevului	Evaluarea sarcinii finalizate împreună cu elevul	Feedback scris și / sau oral: fișă de autoevaluare (INSTRUMENT 29.1), scriere liberă a elevului, reflecție

## INSTRUMENT 29.1 „Fișă De Autoevaluare”

Data:

Numele elevului:

Lecția vizată:

Sarcina:

Am reușit	A fost dificil	Am nevoie de mai multă susținere în....
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să nu greșesc la...</li> <li>• Să mă concentrez pe...</li> <li>• Să mă simt.....</li> <li>• Să experimentez.....</li> <li>• Să gestionez....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• <i>Cel mai mult mi-a plăcut.....</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să înțeleg...</li> <li>• Să păstrez.....</li> <li>• Să mă concentrez.....</li> <li>• Să gestionez.....</li> <li>• Să urmăresc.....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• <i>Nu mi-a plăcut.....</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Învățare.....</li> <li>• Înțelegere....</li> <li>• Gestionare.....</li> <li>• Completare.....</li> <li>• Concentrare.....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• <i>Trebuie să îmbunătățesc....</i></li> </ul>

## GHIDUL Nr. 30 „Cadre de performanță pentru sarcini autoreglate

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Clarificarea situației generale: <i>cu cine și cât de des se întâmplă?</i>	Conversații cu profesorii clasei și specialiștii școlari (dacă este posibil -părinții)	Poți folosi Raportul detaliat despre elev din aplicația A.C.C.E.S.S. de averizare timpurie: poți vedea materiile școlare implicate și frecvența Întâlnire cu profesorii
Observarea elevilor: <i>de ce, când și cu ce ocazii are loc asemenea comportament?</i>	Observarea atentă și cu scop din partea mentroului, a profesorilor și a specialiștilor școlari.	Formular de observare a comportamentului (INSTRUMENT 28.1)
Prezentarea rezultatelor observării elevilor.	Conversații individuale într-un mediu sigur: ce îi face pe elevi să aibă comportament prost și de ce?	Ghid conversațional (INSTRUMENT 28.2)
Efectuarea de ajustări individuale la planul de reguli școlare	Conversație individuală într-un mediu sigur cu elevii: cum a reușit să îndeplinească <i>Contractul de rezolvare a sarcinilor</i>	Formularul interviului ghidat (INSTRUMENT 30.1)

**INSTRUMENT 30.1 „Formularul Interviuului Ghidat”**

(Un exemplu)

**Data:** 15 Februarie, 2019**Numele elevului:** Joana L.**Problema:** Desenatul în timpul sarcinilor de scris liber în limba maternă**Soluția problemei:** Contract de rezolvare a sarcinilor

Întrebare	Răspunsul elevului*	Comentariul profesorului/mentorului**
Ai reușit să respecti contractul complet/parțial? Evaluează în procente (cât din 100%). Explică evaluarea.		
Care este cea mai mare realizare a ta? De ce?		
Care a fost cea mai mare provocare? De ce?		
Cine te-a susținut în acest proces? Cum?		
Te-am văzut desenând odată la lecția X ( <i>indici momentul</i> ). Și ai cerut mai mult timp pentru a-ți termina paragraful. Ce s-a întâmplat acum?		
Ai rezolvat sarcini scrise în mai multe locuri (în clasă/biblioteca școlii/acasă). Care loc este mai potrivit pentru tine? De ce?		
Ce ai înțeles despre tine însuși în această perioadă?		
Ce părere ai despre Contractul de rezolvare a sarcinilor? Este de ajutor? Cum? Cui l-ai recomanda?		
Ce fel de susținere ți-ai dori pe viitor? De la cine?		

\* Mentorul ia notițe în timp ce elevul răspunde. Dar dacă scrisul distrage atenția, se recomandă să se facă după întâlnire (sau cât mai curând posibil).

\*\* Mentorul își notează comentariile cât mai curând după conversație

**GUIDE No. 31 „Contracte individuale de participare la școală/lecții”**

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Informarea elevilor sau a familiei despre rezultatele monitorizării	Conversații cu elevii / elevii și familiile / familiile elevilor și echipa de specialiști de sprijin despre Raportul detaliat despre elevi (din Raportul pe aplicația	Raportul detaliat despre elev
		Formular de conversație (VEZI INSTRUMENT 28.2)

**INDICATOR: COMPORTAMENTE AGRESIVE**

- el/ea își lovește/rănește colegii;
- el/ea distruge bunurile școlii/colegilor/profesorilor;
- el/ea își poreclește/jignește/insultă/umilește/terorizează colegii;
- el/ea își sâcâie/jignește/insultă profesorii

	sistemului de avertizare timpurie A.C.C.E.S.S.) Implicarea profesorului de la materia la care acest comportament este cel mai des înregistrat	Model de contract ( vezi INSTRUMENT 1.4)
--	--	--

Deoarece elevii cu comportamente agresive dezvoltă frecvent mai multe tipuri de atitudini și comportamente din cele identificate anterior, am ales să structurăm o strategie de intervenție unitară și cuprinzătoare, menită să abordeze aceste comportamente într-un mod eficient și integrator.

**GHIDUL Nr. 32 „Reducerea comportamentelor agresive”**

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Sensibilizarea elevilor cu privire la propriile manifestări comportamentale agresive, la cauzele și efectele lor la nivel social și individual.	Activități de consiliere individuală, desfășurate de profesorul mentor.	Autoevaluarea elevului cu privire la comportamente agresive (INSTRUMENT 32.1)
Monitorizarea elevilor cu manifestări comportamentale agresive.	Activități de observare, măsurare și monitorizare, desfășurate de profesorul mentor.	Scara măsurării comportamentelor agresive (INSTRUMENT 32.2)
Implicarea elevilor agresivi în activități extrașcolare, menite să-i relaxeze.	Dezvoltă activități extracurriculare (jocuri de echipă, activități de cunoaștere reciprocă, activități sportive, culturale, sociale etc.)	VEZI (INSTRUMENT 7.1; pentru raportare INSTRUMENT 1.5 ) -
Implicarea studenților agresivi în programe educaționale care vizează: dezvoltarea abilităților socio-emoționale, gestionarea conflictelor, gestionarea comunicării, gestionarea stresului etc.	Activități periodice de consiliere de grup, desfășurate de profesorul mentor, cu sprijinul altor profesori și specialiști (psihologi, pedagogi, consilieri școlari / educaționali, psihoterapeuți medicali etc.), după caz.	Planificarea activităților de consiliere. Poți alege cele mai potrivite activități, folosind următoarele instrumente: INSTRUMENT 2.3 Proiectul „Jurnalul” INSTRUMENT 3.3 Listă de activități pentru întărirea controlului de sine

		<p>INSTRUMENT 15.1 Exercițiu de ascultare conștientă</p> <p>INSTRUMENT 17. 1 ACUM, STOP!</p> <p>INSTRUMENT 17. 2 Alege și negociază</p> <p>INSTRUMENT 17. 3 Făcând față provocărilor</p> <p>INSTRUMENT 21.3 Activități de îmbunătățire a conștiinței de sine</p> <p>INSTRUMENT 21.4 Activități de construire a relațiilor pozitive</p> <p>INSTRUMENT 21.5 activitate practică de construire a încrederii</p> <p>INSTRUMENT 22.3 Îndeplinirea nevoilor emoționale</p> <p>INSTRUMENT 22.4 Schimbarea atitudinilor față de greșeli</p>
--	--	---

### **-INSTRUMENT 32.1 „Autoevaluarea elevului cu privire la comportamente agresive”**

Instrumentul ar trebui folosit de către mentor pentru a stimula reflecția elevului asupra unor aspecte/trăsături specifice din comportamentul său agresiv. Pe baza răspunsurilor elevului, mentorul și elevul se pot concentra mai bine pe zonele în care este cea mai mare nevoie de acțiune.

#### **Chestionar de agresivitate (CA)**

**Scop:** Măsurarea a 4 factori/dimensiuni ale nivelului de agresivitate

**Descriere:** Acest instrument propune 29 de puncte care măsoară 4 factori/dimensiuni de agresivitate:

- Agresivitate fizică (PA: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 27, 29)
- Agresivitate verbală (VA: 3, 7, 11, 15, 19)
- Fuire (A: 1, 4, 8, 12, 16, 20, 23)
- Ostilitate (H: 5, 9, 13, 17, 21, 24, 26, 28)

Acest instrument permite evaluarea nu doar a cât de agresiv este cineva – prin determinarea scorului total de agresivitate ca suma scorurilor factorilor – dar și cum este manifestată agresivitatea în cazul său – determinat prin scorurile subscalei.

**Scor:** Punctele 1 și 25 sunt primele scoruri inversate. Scorurile subscalei reprezintă suma scorurilor articolelor pentru cele găsite în subscală. Scorul total este suma tuturor scorurilor articolelor și variază de la 29 la 145. Scorurile mari reflectă mai multă agresivitate.

**Referințe:**

Buss, A.H. & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459 - instrument reprodus cu permisiunea Arnold Buss și American Psychological Association.

**Chestionar de agresivitate (CA)**  
Adaptat după Arnold H. Buss & Mark Perri

Sunteți invitați să evaluați cât de caracteristice sunt pentru voi fiecare dintre următoarele afirmații. Vă rugăm să evaluați și să înregistrați răspunsurile dvs. în spațiul din stânga fiecărei afirmații / răspunsului, utilizând scara de 5 puncte prezentată mai jos:

- 1 - extrem de necaracteristic pentru mine;**
- 2 - oarecum necaracteristic pentru mine;**
- 3 - nici necaracteristic, nici caracteristic pentru mine;**
- 4 - oarecum caracteristic pentru mine;**
- 5 - extrem de caracteristic pentru mine.**

- \_\_\_\_\_ 1. Sunt o persoană calmă.
- \_\_\_\_\_ 2. Uneori, nu pot controla impulsul de a lovi o altă persoană.
- \_\_\_\_\_ 3. Le spun prietenilor în mod deschis când nu sunt de acord cu ei.
- \_\_\_\_\_ 4. Mă enervez repede, dar îmi trece repede.
- \_\_\_\_\_ 5. Uneori, invidia nu-mi dă pace.
- \_\_\_\_\_ 6. Dacă sunt provocat, aș putea lovi pe cineva.
- \_\_\_\_\_ 7. De multe ori mă simt în dezacord cu oamenii.
- \_\_\_\_\_ 8. Când sunt frustrat, îmi exprim iritarea.
- \_\_\_\_\_ 9. Uneori, simt că am făcut alegeri neinspirate.
- \_\_\_\_\_ 10. Dacă cineva mă lovește, lovesc înapoi.
- \_\_\_\_\_ 11. Când oamenii mă enervează, pot să le spun ce cred despre ei.
- \_\_\_\_\_ 12. Uneori mă simt ca un butoi cu pulbere gata să explodeze.
- \_\_\_\_\_ 13. Alți oameni par să dețină întotdeauna controlul.
- \_\_\_\_\_ 14. Mă bat puțin mai mult decât majoritatea oamenilor.
- \_\_\_\_\_ 15. Nu pot să nu intru în dispute atunci când oamenii nu sunt de acord cu mine.
- \_\_\_\_\_ 16. Unii dintre prietenii mei cred că sunt supărăcios.
- \_\_\_\_\_ 17. Mă întreb de ce uneori mă simt atât de furios.
- \_\_\_\_\_ 18. Dacă trebuie să recurg la violență pentru a-mi proteja drepturile, o voi face.
- \_\_\_\_\_ 19. Prietenii mei spun că sunt certăreț.
- \_\_\_\_\_ 20. Uneori mă enervez fără un motiv întemeiat.
- \_\_\_\_\_ 21. Știu că „prietenii” vorbesc despre mine pe la spate.
- \_\_\_\_\_ 22. Există oameni care m-au împins atât de departe încât am ajuns să-i lovesc.
- \_\_\_\_\_ 23. Am probleme cu controlul comportamentului meu.
- \_\_\_\_\_ 24. Sunt suspicios față de străini excesiv de blânzi / prietenoși.
- \_\_\_\_\_ 25. Nu găsesc niciun motiv întemeiat pentru a lovi vreodată o persoană.
- \_\_\_\_\_ 26. Uneori simt că oamenii râd de mine pe la spatele meu.
- \_\_\_\_\_ 27. Am amenințat oameni pe care îi cunosc.
- \_\_\_\_\_ 28. Când oamenii sunt deosebit de drăguți cu mine, mă întreb ce vor în realitate.
- \_\_\_\_\_ 29. Am fost atât de nervos încât am stricat lucruri de pe lângă mine.

## INSTRUMENT 32.2 „SCARA MĂSURĂRII COMPORTAMENTULUI AGRESIV”

**Următorul instrument permite observarea a patru tipuri de comportamen agresiv deja raportat în aplicația de monitorizare A.C.C.E.S.S.**

Această scară măsoară frecvența comportamentului agresiv al elevului, pe baza unei perioade de o săptămână, și luând în considerare mai multe dimensiuni. Profesorul mentor urmărește și observă frecvența acestor comportamente.

	Comportamentul agresiv	Frecvența comportamentului / De câte ori pe săptămână						
		0×	1×	2×	3×	4×	5×	5×+
	<b>A. el/ea își lovește/rănește colegii;</b>							
1.	El/ea își lovește colegii din amuzament.							
2.	El/ea își împinge colegii.							
3.	El/ea se enervează repede pe colegi și îi terorizează.							
4.	El/ea ripostează când este lovit, chiar și în joacă.							
5.	El/ea este furios și își lovește colegii.							
6.	El/ea îi încurajează pe alții să se bată.							
7.	Cînd trece pe lângă un coleg, îl lovește.							
8.	Alt comportament: ..... .....							
	<b>Total pentru A:</b>							
	<b>B. el/ea distruge bunurile școlii/colegilor/profesorilor;</b>							
1.	El/ea aruncă/ împinge/ rupe cărți/ cărțile colegilor.							
2.	El/ea trage de hainele colegilor.							
3.	El/ea rupe hainele colegilor.							
4.	El/ea aruncă scaune/ bînci/ flori sau alte obiecte din sala de clasă.							
5.	El/ea sparge geamurile din clasă.							
6.	El/ea aruncă sau trîntește lucrurile profesorului.							
7.	El/ea rupe catalogul.							
8.	Alt comportament: ..... .....							
	<b>Total pentru B:</b>							
	<b>C. el/ea își poreclește/jignește/insultă/umilește/terorizează colegii;</b>							
1.	El/ea își insultă colegii.							
2.	El/ea râde de colegi							
3.	El/ea își amenință colegii cu sau fără motiv.							



4.	El/ea spune lucruri urâte despre unii colegi, pentru ca ceilalți să râdă de ei.								
5.	El/ea țipă la colegi								
6.	El/ea face glume agresive cu colegii.								
7.	El/ea umilește constant unul sau mai mulți colegi								
8.	Alt comportament ..... .....								
<b>Total for C:</b>									
<b>D. el/ea își sâcâie/jignește/insultă profesorii</b>									
1.	El/ea adresează cuvinte urâte/ jignitoare profesorilor.								
2.	El/ea răspunde agresiv la întrebările profesorilor.								
3.	El/ea țipă la profesor.								
4.	El/ea atinge sau împinge profesorul.								
5.	El/ea copiază pentru a-și bate joc de profesor.								
6.	El/ea are o atitudine agresivă față de profesor, fără să lovească.								
7.	El/ea lovește profesorul.								
8.	Alt comportament: ..... .....								
<b>Total pentru D:</b>									
<b>Total pentru A+B+C+D:</b>									

### Scor și analiză:

Toate răspunsurile sunt colectate pentru fiecare dintre cele patru secțiuni. Scorul obținut indică nivelul de agresivitate pentru dimensiunea respectivă. Scorul total reprezintă suma scorurilor obținute pe toate cele patru dimensiuni, într-un interval de timp de o săptămână. O valoare peste medie este corelată cu un nivel crescut / foarte ridicat de agresivitate.

### INDICATOR: ANXIETATE ȘCOLARĂ

- el/ea manifestă simptome fizice/dureri fizice asociate cu probleme școlare;
- el/ea dezvoltă sentimente nerealiste de frică față de mediul școlar;
- el/ea arată repulsie față de școală/teamă de a se duce la școală.

### GHIDUL Nr. 33 „Abordarea anxietății școlare”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
Fă elevul conștient de simptomele sale fizice/ dureri fizice asociate cu probleme	Arată grila de monitorizare elevului care a depășit pragul de risc.	Raportul detaliat asupra elevului, descărcat aplicația de avertizare timpurie ACCESS

## GHIDUL Nr. 33 „Abordarea anxietății școlare”

STRATEGIE	ACȚIUNI	INSTRUMENTE
școlare (identifică tipul de problemă)		
Conștientizați elevul despre managementul său emoțional și despre motivele pentru care le manifestă frică legate de școală Sprijiniți-l și dați-i sfaturi după cum este necesar.	Întâlniri și discuții ale elevilor cu mentori/ consilieri școlari	Grilă de auto-observare (INSTRUMENT 33. 1)
Conștientizați elevul cu privire la situațiile în care manifestă repulsie față de școală și identificați motivele din spatele acestui comportament	Întâlniri și discuții ale elevilor cu mentori/ consilieri școlari	Ghid pentru discuții dirijate (INSTRUMENT 33.2)

### INSTRUMENT 33.1 „Grilă De Auto-Observare”

**Numele elevului:** .....

Ce simți în general față de școală?	..... ..... ..... .....
Cât de des simți frică la școală?	..... ..... ..... .....
Care sunt motivele pentru care îți este frică la școală?	..... ..... ..... .....
Describe o situație concretă în care ai fost speriat la școală!	..... ..... ..... .....
Ai refuzat să mergi la școală din cauză că îți era frică?	.....

	..... ..... .....
Când nu ai mers la școală pentru că îți era frică, care a fost cauza acele stări/condiții?	..... ..... ..... .....
Ai simțit vreodată repulsie față de școală?	..... ..... ..... .....
Ce te determină să simți repulsie față de școală?	..... ..... ..... .....

INSTRUMENT 33.2 „Ghid Pentru Discuții Dirijate”	
Numele elevului: .....	
Care sunt situațiile în care ai manifestat frică față de școală?	..... ..... ..... .....
Menționează motivele care au dus la asemenea comportament!	..... ..... ..... .....
Ce crezi că este necesar să schimbi pentru a diminua/combate starea de frică?	..... ..... ..... .....
Care sunt situațiile în care ai manifestat repulsie față de școală?	..... ..... ..... .....

	.....
Menționează motivele care au dus la asemenea comportament?	..... ..... ..... .....
Ce crezi că trebuie schimbat pentru diminuarea/combaterea stării de repulsie?	..... ..... ..... .....

