



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

INTEGRAREA ȘCOLARĂ A COPILOR CU CES

Broșură rezumativă a cursurilor din
cadrul proiectului "Profesori pregătiți,
profesori motivați!"



PROFESORI PREGĂTIȚI, PROFESORI MOTIVAȚI!

Proiect cofinanțat din Fondul Instrumente Structurale prin Programul
Operațional Capital Uman 2014-2020



Fundația Romanian Angel Appeal
Str. Rodiei nr. 52, cod 030956, Sector 3, București, România
Tel/Fax: +40 21 323 6868, e-mail: office@raa.ro
www.raa.ro | www.facebook.com/RomanianAngelAppeal

CUPRINS



03

ADAPTARE CURRICULARĂ
PENTRU COPIII/ELEVII CU CES

27

METODE PARTICIPATIVE DE
PREDARE, CENTRATE PE COPIL ȘI
UTILIZAREA TEHNOLOGIEI
INFORMAȚIEI ȘI A
COMUNICAȚIILOR (TIC)

41

DEZVOLTAREA GÂNDIRII
CRITICE, FORMARE DE ABILITĂȚI
ȘI CREȘTERE A INDEPENDENȚEI

69

MANAGEMENTUL STRESULUI
CADRELOR DIDACTICE

Cuvânt înainte



Materialul de față reprezintă o sumatizare a modulelor de curs destinate cadrelor didactice incluse în proiectului "Profesori pregătiți, profesori motivați!".

Implementat de Fundația Romanian Angel Appeal, în parteneriat cu Asociația de Psihoterapii Cognitiv-Comportamentale din România (APCCR) și Federația pentru Drepturi și Resurse pentru Persoanele cu Tulburări în Spectrul Autist (F.E.D.R.A.), proiectul a avut ca obiectiv general dezvoltarea, prin formare continuă, a competențelor și abilităților cadrelor didactice, personalului de sprijin și echipelor manageriale din 13 școli speciale și de masă, în vederea creșterii calității educației și creșterii incluziunii sociale pentru copiii cu cerințe educaționale speciale (CES).

Proiectul a pornit de la premisa că diversificarea și îmbunătățirea metodelor de predare, adaptarea acestora la nivelul de dezvoltare al copiilor și utilizarea de către cadrele didactice a noilor tehnologii în actul predării, pot crește șansele de incluziune a copiilor cu CES în învățământ. Astfel, programul de formare adresat cadrelor didactice organizat în cadrul proiectului a fost acreditat de Ministerul Educației cu 25 credite profesionale transferabile pentru 100 de ore de formare continuă față în față și la distanță.

De asemenea, programul a fost dezvoltat în format blended-learning, fiind structurat astfel: componentă e-learning (curs online dezvoltat într-o platformă dedicată proiectului); cursuri față în față; practică monitorizată online în cadrul platformei dedicate programului de formare.

ADAPTARE CURRICULARĂ PENTRU COPIII/ELEVII CU CES



(Sinteza)

Conf. dr. Daniela POPA
Conf. dr. Mihaela VOINEA

01 De la integrarea școlară la educația incluzivă: delimitări conceptuale, principii și caracteristici ale educației incluzive

Istoria conceptelor de integrare și incluziune este destul de recentă, specifică secolului XX. Sinteza literaturii de specialitate din ultimele decenii evidențiază schimbarea de perspectivă privind abordarea teoretică, dar și cea practică a copiilor cu dizabilități.

Unul dintre primele concepte cu impact asupra practicilor educaționale este cel de integrare școlară, care este definit ca „procesul de includere în școlile de masă sau în clasele obișnuite, la activitățile educative formale și nonformale, a copiilor considerați ca având cerințe educative speciale” (Gherguț, 2013, p. 323). Conceptul de integrare școlară evidențiază perspectiva în care elevul depune eforturi pentru a se adapta mediului școlar și societății, iar demersurile acestora din urmă de a facilita integrarea sunt plasate într-un plan secund.

În urmă cu 30 de ani, incluziunea devenea un subiect provocator pentru specialiștii în educație. În 1990, UNESCO începuse promovarea paradigmei educația pentru toți, prin care se dorea transformarea mediul școlar într-unul care să corespundă real nevoilor tuturor elevilor, fără discriminări, prețuind diversitatea și acordând șanse egale tuturor.

În imaginea de mai jos găsim o reprezentare foarte sugestivă a conceptelor de excludere, segregare, integrare și incluziune. Așa cum reiese din reprezentare, forma superioară de interacțiune cu ceilalți care sunt diferiți este incluziunea.

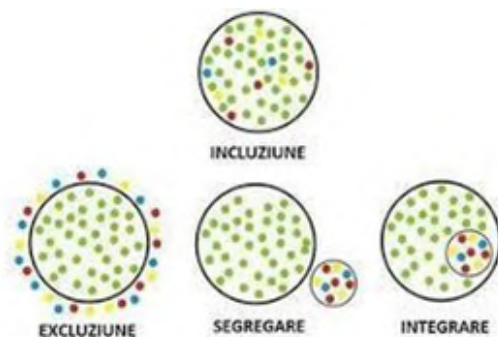


Figura 1: Reprezentarea conceptelor: incluziune, integrare, segregare, excludere

Trecerea de la segregare la integrare și, apoi, la incluziune reflectă schimbarea filosofiei și a politicilor educației (de la paradigma medicală, privind persoanele cu dizabilități la paradigma socială, care antrenează schimbarea mentalităților și a practicilor care privesc persoanele cu nevoi speciale).

Educația incluzivă, specifică paradigmei sociale privind persoanele cu nevoi speciale, este interpretată ca o componentă a societății incluzive, „o societate în care diversitatea umană este recunoscută, acceptată și valorizată și în care indivizii și grupurile minoritare nu sunt marginalizate.” (Westwood, 2018, p. 1)

Astfel, educația incluzivă încearcă să estompeze limitele conceptului de integrare, focalizându-se pe procesul continuu de perfecționare a calității educației oferite de instituția școlară, prin valorificarea și eficientizarea resurselor umane și materiale disponibile și îmbunătățirea serviciilor oferite. (Gherguț, 2013)

Școala incluzivă este "oglindea" societății deschise, democratice, tolerantă la diferențele interindividuale și non-discriminatorie, care promovează egalitatea în drepturi. Școala incluzivă este unitatea de învățământ public de masă în care „au acces toți copiii unei comunități, indiferent de mediul de proveniență, în care sunt integrați într-o formă sau alta și copiii cu cerințe speciale în educație, unde programul activităților didactice are la bază un curriculum specific (individualizat și adaptat) și unde participarea personalului didactic la activitățile educative din clasă se bazează pe un parteneriat activ între profesori, profesorii de sprijin/suport, specialiști în educație specială și părinți.” (Gherguț, 2016, p.30)

În același timp, școala incluzivă este o școală care asigură condițiile pentru ca toți copiii să-și poată atinge potențialul, bazându-se pe corectitudine. Echitatea înseamnă că diferența de performanță între elevi nu ține de mediul din care provin, ci din efortul pe care îl depun. Imaginea prezentată mai jos sugerează mult mai clar acest lucru:

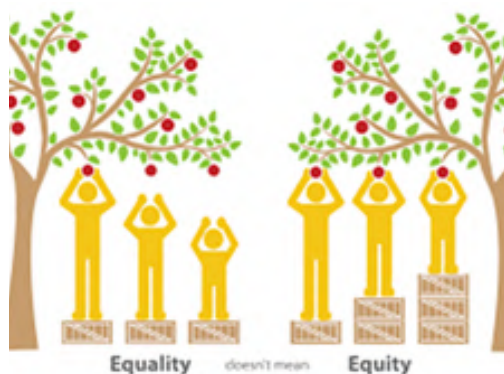


Figura 2: Egalitatea nu înseamnă echitate
(Shalberg, 2018, p.68)

Analizând definițiile școlii incluzive, observăm următoarele caracteristici comune:

- școală incluzivă este o școală în care toți elevii sunt incluși indiferent de sex, etnie, proveniență socio-economică sau nevoi educaționale;
- este o școală sigură (este asigurată starea de bine a elevilor, confortul psihologic);
- are un curriculum diferențiat/personalizat.

Mel Ainscow (2005), cunoscut specialist în domeniul schimbării organizației școlare, analizează pe baza unor cercetări derulate de-a lungul mai multor ani, în diverse țări (Regatul Unit, Brazilia, India, China, România, Spania, Zambia), mecanismele care conduc sistemele de învățământ în direcția incluziunii. Cercetările au vizat aspecte legate de:

- practicile la clasă;
- perfecționarea continuă a profesorilor;
- Îmbunătățirea constantă a managementului (practica leadership-ului);
- schimbările sistematice privind rolul școlii în comunitate.

Rezultatele cercetării se pot formula în următoarele concluzii cu valoare de principii ale educației incluzive:

- **Incluziunea este un proces.** Incluziunea trebuie interpretată ca o permanentă căutare a unor modalități mai bune de a răspunde diversității. Este vorba despre a învăța cum să trăiești cu diferența și despre a învăța cum să înveți din diferență. În acest fel, diferențele sunt văzute într-un mod pozitiv, ca un stimulent pentru promovarea învățării în rândul copiilor și al adulților;

- Incluziunea se referă la identificarea și eliminarea barierelor. În consecință, aceasta presupune colectarea și evaluarea informațiilor dintr-o mare varietate de surse pentru a planifica îmbunătățiri în politică și practică;
- Incluziunea implică o atenție specială pentru acele grupuri de elevi care pot fi expuși riscului de marginalizare, excludere sau sub-evaluare. Acest lucru indică responsabilitatea morală pentru aceste persoane vulnerabile, care sunt monitorizate cu atenție și, acolo unde este necesar, se iau măsuri pentru a asigura prezența și participarea acestora în sistemul de învățământ.

Deși se fac eforturi pentru ca școlile să devină incluzive, există încă multe bariere de natură externă sau internă în calea schimbărilor (Fullan, 1991, Senge, 2016, Ainscow, 2016). Acceptarea diferențelor dintre elevi ca fiind normale și transformarea acestora în argumente pentru creșterea calității actului educațional, pentru facilitarea dezvoltării participanților la educație, minimizarea discriminării și marginalizării sunt atitudinile potrivite pentru cadrele didactice dintr-o școală incluzivă (Vrăsmaș, Vrăsmaș, coord. 2012).

În încercarea de a sistematiza cele mai adecvate practici ale educației incluzive, bazate pe rezultatele cercetărilor științifice, Salend și Whittaker (2012) enumeră următoarele:

- Promovarea atitudinilor de acceptare a diferențelor și a diversității;
- Utilizarea unei abordări focalizate pe dezvoltarea competențelor, pornind de la abilitățile deja achiziționate;
- Utilizarea Planurilor de învățare personalizată (PIP) pentru a se concentra pe punctele forte și aspectele de dezvoltat ale elevilor;

- Utilizarea strategiilor cognitiv-comportamentale de tipul “Răspuns la intervenție” pentru organizarea demersului;
- Utilizarea conceptului de Design universal de învățare;
- Utilizarea unei palete largi de strategii de evaluare pentru a monitoriza progresul elevilor și de a îmbunătăți calitatea predării;
- Utilizarea unei game variate de instrumente tipice tehnologiei asistive în procesul de predare pentru a facilita învățarea;
- Utilizarea învățării mediate social, valorificând învățarea prin cooperare și învățarea prin întraajutorare reciprocă a elevilor;
- Stimularea folosirii strategiilor metacognitive și a celor tipice învățării autoreglate;
- Adaptarea culturală a intervențiilor considerate de succes în alte culturi;
- Stabilirea unui parteneriat educațional eficient cu părinții copiilor cu CES și cu profesioniștii care intervin în terapia copilului cu CES (medic, logoped, profesor itinerant, însoțitor etc.).

02 Aspecte critice ale adaptării curriculare

Specialiștii din domeniu evidențiază că o incluziune totală este un mit supraevaluat (Kauffman, Schumaker, Badar, & Hallenbeck, 2019). Practicile sociale și educaționale din ultimele trei decenii dovedesc că a forța o persoană pentru a demonstra o idee nu este o decizie înțeleaptă. Sunt elevi cu anumite grade de dizabilitate care nu își găsesc locul în învățământul de masă.

Mult mai relevant pentru aceștia este să primească oportunități de învățare adecvate decât locul în care se petrece procesul de învățare. Această observație naște întrebări care reflectă tot atâtea probleme critice ale adaptării curriculare:

- Cine este în măsură să decidă unde va învăța elevul cu cerințe educaționale speciale?
- Care este limita pe care decidenții o identifică în a stabili cine poate și cine nu poate urma învățământul de masă?
- Ce se întâmplă cu elevii neidentificați și care nu sunt evaluați ca având cerințe educaționale speciale?
- Cât de mult măsurile propuse reduc sau mențin fenomenul de marginalizare și/sau excludere educațională?
- Care este cea mai bună modalitate de a promova echitatea în educație?
- Cum să aplicăm concret curriculumul diferențiat? Etc.

Majoritatea specialiștilor recomandă ca, în abordarea elevilor cu cerințe educaționale speciale, profesorii să respecte anumite condiții generale:

- să identifice (să recunoască și să accepte!) corect problema elevului;
- să evalueze punctele tari și slăbiciunile elevului;
- să elaboreze un plan (plan de învățare individual) cu obiectivele, orarul și strategiile stabilite pentru acel elev, valorificând punctele tari ale elevului;
- să monitorizeze progresul făcut de elev, iar apoi să plănuiască pasul următor.

Adaptarea curriculară trebuie să se bazeze pe o bună cunoaștere a profilului psihopedagogic al copilului pentru a putea proiecta, implementa și evalua activități didactice cu impact asupra elevului. Procesul de adaptare curriculară este mult mai complex decât pare la o primă vedere și presupune acțiuni sincronizate pe multiple planuri: didactic, social, psihologic.

Este important de subliniat faptul că, în cazul elevilor cu CES, accentul trebuie pus nu atât pe dezvoltarea cognitivă, cât mai ales pe dimensiunea socio-relațională, care poate deveni bază pentru dezvoltarea globală a copilului/elevului și îi poate asigura acea stare de bine necesară menținerii echilibrului psihic. Unii profesori par să întâmpine mai puține dificultăți decât alții în crearea unei ambianțe eficiente de învățare pentru elevii lor. O clasă bine condusă, cu un potențial redus de comportament necorespunzător poate prin ea însăși avea efecte benefice atât asupra procesului de învățare, cât și asupra performanței.

Adaptarea curriculară este definită în legislația românească ca reprezentând „corelarea conținuturilor componentelor curriculumului național cu posibilitățile elevului cu CES, din perspectiva finalităților procesului de adaptare și de integrare școlară și socială a acestuia.” (OAP 6552, 2011, p. 3)

Curriculum diferențiat evidențiază măsurile de design curricular de a diversifica și individualiza experiențele de învățare astfel încât elevii să primească sarcini în funcție de particularitățile proprii de dezvoltare.

Literatura de specialitate evidențiază următoarele componente ale procesului didactic care pot deveni obiectul adaptării și personalizării:

- Obiectivele de învățare;
- Timpul didactic;
- Activitățile de învățare (structură, formă);
- Resurse educaționale (metode de predare, forme de organizare și mijloace didactice);
- Activitățile de evaluare.



Un model de proiectare diferențiat, destinat mai ales elevilor cu dificultăți de învățare, care poate fi adaptat de fiecare profesor este următorul:

Momentele activității	Obiectivele operaționale	Activitatea didactică	Metode și mijloace de învățământ	Evaluare
Moment organizatoric				
Dirijarea învățării (Secvență de diferențiere)	O1	Elevii din grupul A, rezolvă _____ Elevii din grupul B discută _____ Elevii din grupul C realizează un produs	Exerciții / fișe de lucru Conversația / fișe de lucru Turul galeriei	Evaluare formativă, test cu itemi obiectivi
	O2	Elevii individual completează pe fișe _____		
	O3			

Tabelul 1: Diferențiere la nivelul activității didactice

Diferențierea nu înseamnă pierderea unității predării-învățării, deoarece competențele pe care dorim să le formăm sunt aceleași pentru toți elevii. Strategiile de ajungere la competențe, însă, sunt adaptate pentru elevi (în mod special pentru cei cu nevoi educaționale speciale).

Planul individualizat de învățare pentru elevul cu CES, ca parte a planului de servicii individualizat, reprezintă intervenția pedagogică asupra elevului care alături de celelalte intervenții sociale, medicale sau psihoterapeutice contribuie la atingerea obiectivului de integrare: de a facilita integrarea școlară și profesională și de a valorifica potențialul intelectual, emoțional și aptitudinal al copilului, contribuind astfel la incluziunea socială. (OAP 6552, 2011, art.55).

Concret, Planul individualizat de învățare al elevului cu CES este un instrument conceput de către cadrul didactic pentru un anumit elev, cu dificultăți de învățare, cu scopul a-l ajuta să atingă nivelul performanței de care este capabil, prin strategii de învățare adecvate acestuia și nivelului său de dezvoltare.

03 Design curricular universal pentru învățare

Conceptul de design universal pentru învățare își are originea în inovația pe care arhitectul Ronald Mace (1988) a adus-o în utilizarea spațiilor, gândind un design universal care să fie accesibil tuturor oamenilor, indiferent de vârsta sau de nivelul de dezvoltare al abilităților (Burgstahler, 2009). Acest design pune în centrul preocupărilor diversitatea și incluziunea și dorește să răspundă următoarelor imperative în utilizarea spațiilor: echitabilitate, flexibilitate, simplu și intuitiv, oferirea de informații perceptibile, toleranță la eroare, efort fizic minimal, mărime și spațiu adecvat, așa cum se poate observa din analiza comparativă a imaginilor de mai jos.

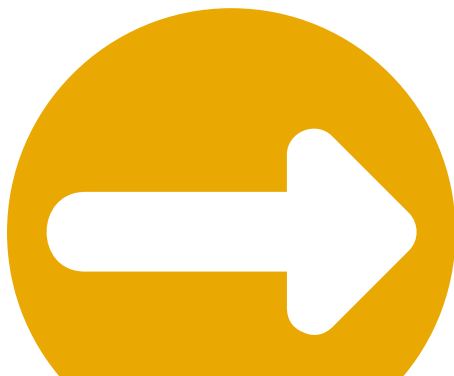


Figura 3: Design universal pentru un mediu accesibil

Fiind un concept care promitea să îmbine cu grație accesibilitatea și diversitatea pentru toți, a fost rapid adoptat de specialiștii în educație, astfel încât să răspundă nevoilor tuturor elevilor, de toate vârstele. CAST (trad. Consiliul pentru Copiii Excepționali) a fost printre promotorii acestei noi paradigme educaționale, un design curricular care să permită adaptări subtile în predare, învățare și evaluare pentru a facilita progresul tuturor elevilor (Pisha, & Coyne, 2001).

Design-ul universal pentru învățare reprezintă „un cadru instrucțional care oferă oportunități egale tuturor elevilor prin furnizarea de mijloace multiple de reprezentare, de acțiune, expresie și angajament.” (Cooper-Martin, Wolanin, 2014, p.1)

Furnizarea de mijloace multiple de reprezentare permite elevilor să se raporteze la cea mai potrivită cale de reprezentare pentru a dobândi cunoștințele și a acumula noile informații. Permitearea manifestării potențialului elevilor prin mijloace multiple de acțiune și expresie determină obținerea unor game largi în care elevii își pot demonstra nivelul de dezvoltare a abilităților, profunzimea cunoașterii și a nivelului de înțelegere. Punerea la dispoziția elevilor a unor mijloace multiple de angajament permite stimularea motivației pentru învățare prin sarcini de lucru și provocări diferite individual (Hornby, 2014). Raportându-se la stilul de învățare al elevului, cadrul didactic poate selecta următoarele forme de învățare, metode, mijloace, conform modelului propus mai jos:



Stilul de învățare	Forma de învățare	Metode de instruire	Mijloace didactice	Elemente de context
Vizual	Învățarea discriminativă Învățare prin recunoaștere	Harta conceptuală IAC	Hărți, planșe, fișe, cărți, materiale video	Organizare, structurare și vizibilitatea materialului, cuprinzând elemente grafice scrise Ambient vizual atrăgător, colorat
Auditiv	Învățarea repetitivă ("Cu voce tare")	Conversația euristică Dezbaterea Problematizarea	Materiale audio	Structurarea materialelor orale, discurs didactic clar, organizat, accesibil, cu accentuarea cuvintelor-cheie
Tactil-kinestezic	Învățarea prin transfer, discriminativă Învățarea euristică	Jocul de rol Cubul R.A.I. Jocul de rol	Materiale didactice ce pot fi manipulate de către elev (hărți, machete) și care implică utilizarea mișcărilor corporale.	Laboratoare, ateliere, săli de clasă spațioase care să permită mișcarea, manipularea obiectelor, instrumentelor

Tabelul 2: Corespondența stilului de învățare cu strategia de învățare

Design-ul universal pentru învățare are în vedere toate elementele care ar putea influența demersul educativ. Astfel, o importanță specială se acordă spațiului din clasa de elevi, care trebuie restructurat astfel încât să permită accesul nestingherit la echipamentele și mijloacele didactice (ex. computer, hărți, centre de interes), precum și la spațiile anexe sălii de clasă. De asemenea, băncile, măsuțele de lucru pot fi dispuse în așa manieră încât să faciliteze comunicarea și interacțiunea între elevi.

Într-un astfel de design curricular, metodele de predare-învățare sunt variate, sprijinindu-se cu succes pe resursele pe care tehnologia informației o oferă (texte digitale, captări audio, video, imagini și grafice comprehensive), se oferă suport cognitiv în desfășurarea activităților și însușirea cunoștințelor, feedback-

ul oferit de profesori este unul constructiv și stimulator pentru îmbunătățirea performanțelor școlare.

În evaluare se recomandă utilizarea frecventă a unei palete largi de metode, tehnici și instrumente de evaluare care să permită ajustarea predării și implementarea măsurilor recuperatorii în timp real. Specificul acestui design curricular este subtilitatea acestor modificări și adaptări, astfel încât incluziunea să își atingă dezideratele. Într-un astfel de design sunt prezente simultan căi alternative, strategii diferite de a lucra și asimila un material informațional pentru a ajunge la rezultat în ritmul propriu fiecărui educabil. Specialiștii remarcă potențialul acestui design de a facilita dezvoltarea învățării autoreglate și a metacogniției (Pisha, & Coyne, 2001).

Studii recente de revizuire a literaturii au analizat efectele design-ului universal asupra elevilor, evidențiind reducerea barierelor în învățare, diminuarea stresului profesorilor, efectele formative ale potențialul de eșafodaj în învățare și flexibilitatea designului, nu doar în sfera dezvoltării cognitive, ci și în cea socio-emoțională. (Roberts, Park, Brown, & Cook, 2011; Ok, Rao, Bryant, & McDougall, 2017; Schreffler, Vasquez III, Chini, & James, 2019)



Design curricular adaptat



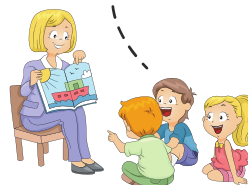
Competențe

Sunt ele adecvate elevilor cu CES?
Am prevăzut niveluri diferite de performanță?



Conținuturi

Sunt ele adecvate vârstei, nivelului de dezvoltare? Corespund principiilor didactice?
Conțin modalități diferite de reprezentare?
Corespond recomandărilor programei școlare?



Activități didactice

Asigură participarea tuturor elevilor? Stimulează interesul elevilor, dezvoltarea abilităților?
Există corelații între componentele situației de învățare? Voi gestiona timpul eficient?



Resurse

Sunt adaptate pentru elevii cu CES? Sunt ele suficiente pentru realizarea obiectivelor?
Am implicat persoanele potrivite (profesor de sprijin, însoțitor, logoped, specialiști, alt coleg, etc.)?

Figura 4: Elementele design-ului curricular adaptat

O bună planificare începe, aşadar, cu o evaluare a nevoilor educaţionale ale elevilor, a aşteptărilor cadrului didactic, precum şi a standardelor fixate de unitatea şcolară în care clasa de elevi se află. O armonizare a viziunii şcolii cu misiunea acesteia şi asumarea acesteia de către cadrul didactic, observabilă în atitudinea acestuia faţă de procesul instructiv-educativ permite conceperea unor situaţii de învăţare transformatoare atât pentru educabil, cât şi pentru formator.

Analiza rezultatelor evaluării iniţiale permite raportarea la criteriile de performanţă stabilite pentru anumite etape de achiziţie şi dezvoltare ale elevilor şi identificarea gradului de compatibilitate dintre acestea ca exprimare a cerinţelor societale şi posibilităţile reale ale copiilor/elevilor. Tot în această etapă a construcţiei curriculare, se constată necesarul de resurse educaţionale, materiale şi umane, pe care noul demers educaţional îl pretinde. Decizia pe care cadrul didactic o ia în urma analizării rezultatelor evaluării iniţiale, se doreşte a fi una informată, bazată pe dovezi, conştient asumată şi coerentă în raport cu principalele sisteme de referinţă, Curriculum naţional şi nivelul posibilităţilor elevilor.

Designul activităţilor didactice care urmează să se desfăşoare trebuie să răspundă unor întrebări precum: de ce se aleg anumite situaţii de învăţare, ce se va preda şi cum se vor desfăşura activităţile educative (Seefeldt, Castle, & Falconer, 2010). Această etapă evidenţiază perspectivele pedagogice adoptate, filozofia educaţională care stă la baza conceperii creative a predării. Tot în această etapă, cadrele didactice îşi organizează activităţile, caută în avans materialele, instrumentele şi echipamentele necesare, armonizează planurile didactice cu programele şcolare, elaborează planuri de monitorizare şi evaluare a atingerii obiectivelor propuse. Caută sprijin uman (profesorul itinerant, ceilalţi colegi, mentori,

specialiști) și material în proiectarea demersurilor diferențiate, pentru a se adresa particularităților elevilor, identifică cele mai potrivite modalități de adaptare curriculară pentru elevii cu CES, comunicând actorilor educaționali intențiile educative.

Implementarea planului de lucru este o etapă care necesită multă atenție și monitorizare. Contextul real în care este pilotat planul de acțiune facilitează impactul cu situații neprevăzute. Un bun management al riscului presupune evaluări de proces care evidențiază existența unor momente de adaptare și reajustare a planificării conform scopurilor educaționale propuse.

Evaluarea nu este doar o etapă inițială a acestui proces, ci și una finală, de bilanț. Prin urmare, se poate stabili gradul de atingere a obiectivelor învățării, se pot lua măsuri corective sau de ameliorare fie a procesului, fie a unor aspecte particulare. Evaluarea finală permite surprinderea unor planuri diferite precum: nivelul de progres al elevilor, prestația cadrului didactic, gradul de adecvare a planificării didactice la realitatea clasei de elevii, precum și modalitățile de implementare a planului.

Două niveluri ale planificării necesită acordarea unei atenții deosebite: planificarea unității de învățare și planul de lecție, pentru fiecare lecție în parte. Pentru ca planificarea să atingă criteriul eficienței didactice, este necesar ca lecțiile să fie proiectate ca răspuns la următoarele întrebări:

Care este scopul urmărit (competențele care urmează a fi dezvoltate și obiectivele operaționale)?

Ce s-a învățat anterior (achizițiile anterioare care devin fundamentul celor ce urmează a fi însușite)?

Cât timp este necesar pentru realizarea obiectivelor?





Ce resurse, mijloace am la dispoziție sau pot crea?

Cum va fi evaluată activitatea elevilor?

Care sunt legăturile cu alte discipline școlare?

Ce urmează a fi predat după această lecție?

Începând cu această etapă a activității didactice, planificarea, creăm modalități de adaptare curriculară, în funcție de nevoile educaționale ale elevilor din clasă. Există mai multe modalități de adaptare curriculară:

- O formă de adaptare este în funcție de rezultatul elevilor (tipuri diferite de produse ale activității elevilor care vor evidenția diferite operații cognitive, capacități, deprinderi, atitudini care vor fi formate);
- De asemenea, pot fi diferențiate activitățile, sarcinile primite sau prin tipul de sprijin pe care profesorul îl acordă elevilor (promptarea sau ghidarea puternic structurată a unor elevi în obținerea rezultatelor până la un reglaj lejer la alții, cu un minim de intervenții) (Capel, Leask, Turner, 2009).

04 Tehnologia asistivă în procesul de predare – învățare

Utilizarea tehnologiei informației și cea asistivă în predare permite realizarea unui învățământ incluziv, fără costuri financiare exorbitante. Acestea sunt create specific pentru anumite nevoi, prezintă posibilități de îmbunătățire constantă și accesibilizează mediul educațional. (King, & Allen, 2018)

Utilizarea computerelor, telefoanelor mobile, a tabletelor în timpul activităților educative nu mai este o necesitate doar pentru elevii cu CES, ci pentru toți elevii. Deși unele dintre aplicații nu sunt destinate special elevilor cu CES, unii profesori creativi au descoperit modalități de a le integra în contexte educaționale. Totuși, nu putem să nu remarcăm că, adesea, în zilele noastre, tehnologia fie nu este folosită deloc, fie este folosită în școală inadecvat, fie nu este existentă mai ales în mediul rural și familii defavorizate.

Un studiu recent care revizuieste literatura științifică privind tehnologia utilizată în educația specială evidențiază popularitatea crescândă a acestor device-uri în contexte educaționale, fiind frecvent utilizate de profesori, elevi, părinți și aparținători (Qahmash, 2018). Studiul arată că unul dintre avantajele utilizării tehnologiei în câmpul școlar este oferta abundentă de aplicații care au aplicabilitate în facilitarea învățării. De asemenea, unele aplicații pot fi un sprijin real în personalizarea învățării.

Societatea românească s-a adaptat bine la nevoia de digitalizare a învățământului, oferind profesorilor numeroase instrumente de lucru, multe dintre ele accesibile și gratuite. Pot fi utilizate cu succes manualele în format electronic, soft-urile educaționale, precum și soft-uri special create pentru intervenții specializate pentru dificultățile de învățare.

Enumerăm câteva exemple de astfel de soft-uri: Evalogos, Tarabostes, Logopedix, Primii pași spre lumea sunetelor, Tim Logo. Încă există nevoia de formare a cadrelor didactice și a terapeuților în utilizarea cu succes a acestor instrumente, dar măsuri în această direcție sunt în curs de aplicare.

Chiar și în societatea digitalizată, profesorii, atât cei din școala de masă, cât și profesorii itineranți și de sprijin, rămân agenți ai incluziunii, deoarece profesorii pot oferi experiențe de învățare pe care elevii cu nevoi educaționale speciale nu le pot obține acasă. Incluziunea elevilor cu CES într-o școală de masă devine un prilej de învățare și dezvoltare pentru toți actorii educației: părinți, elevii, profesori, manageri școlari.

Bibliografie

- Kauffman, J. M., Schumaker, J. B., Badar, J. & Hallenbeck, B. A. (2019). Where special education goes to die. *Exceptionality*, 27(2), 149-166. DOI: 10.1080/09362835.2017.1414699
- Ok, M. W., Rao, K., Bryant, B. R., & McDougall, D. (2017). Universal design for learning in pre-K to grade 12 classrooms: A systematic review of research. *Exceptionality*, 25(2), 116-138.
- Ordin pentru aprobarea Metodologiei privind evaluarea, asistenta psihoeducatională, orientarea școlara si orientarea profesionala a copiilor, a elevilor si a tinerilor cu cerințe educaționale special, 6552/2011, M.Of.Nr.45 din 19 ianuarie 2012, https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/special/ORDIN%206552_2011evaluarea_asist_psihoeducationala_orientare_scolara_profesionala_CES.pdf
- Qahmash, A. I. M. (2018). The potentials of using mobile technology in teaching individuals with learning disabilities: A review of special education technology literature. *TechTrends*, 62(6), 647-653.
- Schreffler, J., Vasquez I, E., Chini, J., & James, W. (2019). Universal Design for Learning in postsecondary STEM education for students with disabilities: a systematic literature review. *International Journal of STEM Education*, 6(1), 8.
- Senge, P. (2016). Școli care învață. A cincea disciplină aplicată în educație. București: Editura Trei
- Shalberg P. (2018). Leadership educațional. Modelul finlandez: patru idei însemnate și necostisitoare pentru îmbunătățirea învățământului. București: Ed. Trei
- Westwood, P. (2018). Inclusive and adaptive teaching: Meeting the challenge of diversity in the classroom. New York: Routledge.



**METODE PARTICIPATIVE DE
PREDARE, CENTRATE PE
COPIL ȘI UTILIZAREA
TEHNOLOGIEI INFORMAȚIEI ȘI
A COMUNICAȚIILOR (TIC)**

Prof. Adina TATU
Prof. Mihaela GHEORLAN

Metode participative de predare, centrate pe copil și utilizarea Tehnologiei Informației și a Comunicațiilor (TIC)



Școlile trebuie să fie compatibile cu toți copiii, indiferent de condiționările fizice, intelectuale, sociale, emoționale, lingvistice sau de altă natură.

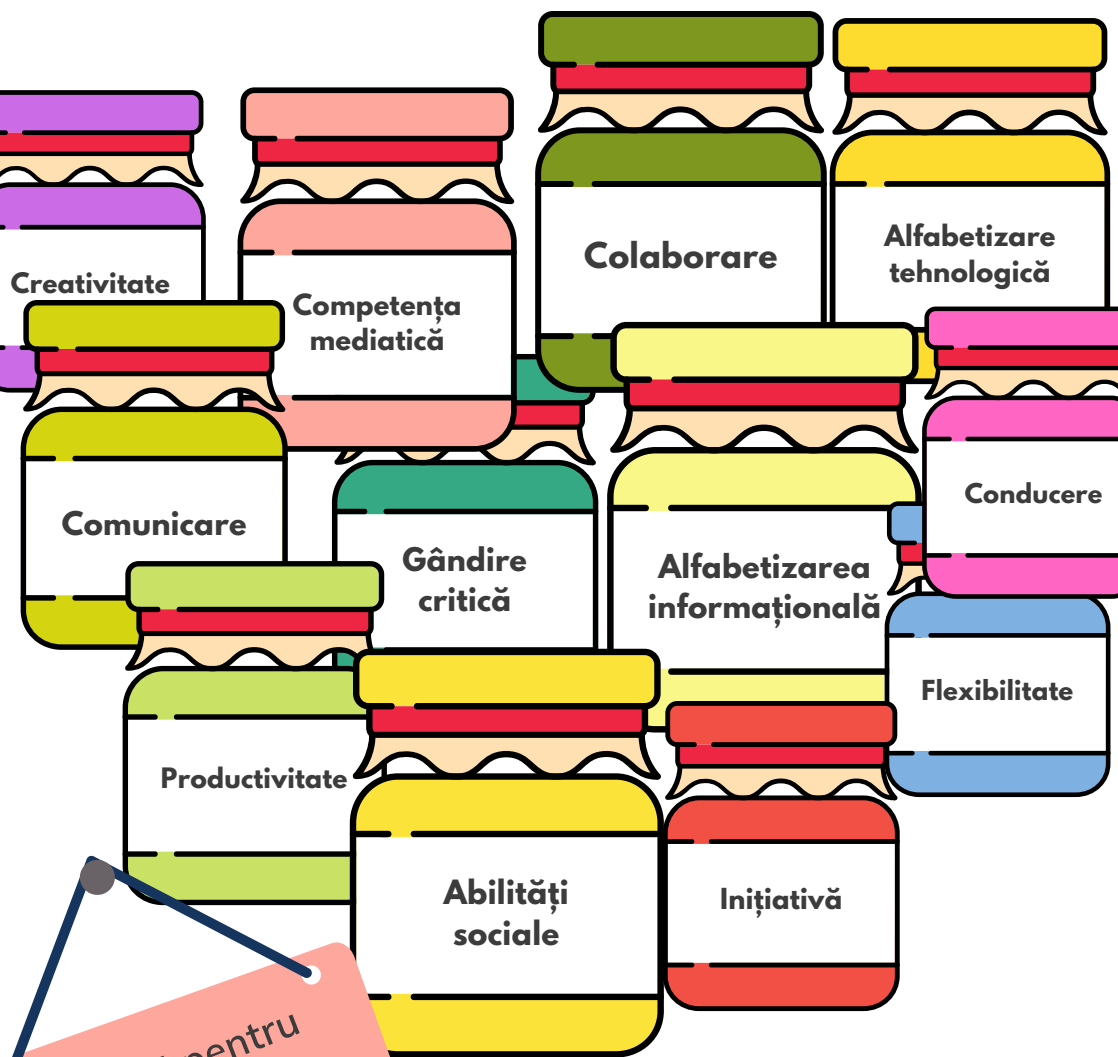
Declarația de la Salamanca și direcțiile de acțiune în domeniul educației speciale

Salamanca, Spania, 7-10 Iunie 1994

Un proces de învățare incluziv înseamnă ca toți profesorii să recunoască faptul că diversitatea este „norma” în școli și că toți elevii, dintre care mulți pot avea nevoie de sprijin din diferite motive, la momente diferite, sunt responsabilitatea lor.

Succesul învățării depinde de:

- interesul și implicarea activă a elevilor în propriul lor proces de învățare;
- dezvoltarea abilităților de gândire de ordin superior ale elevilor;
- învățarea elevilor în medii autentice;
- învățare diferențiată pentru toți elevii;
- învățare colaborativă;
- evaluarea învățării și pentru învățare.



**Abilități pentru
secolul XXI**

Abilitățile secolului XXI reprezintă un concept complex care cuprinde abilități care sunt necesare pentru a avea succes în procesul de învățare, la locul de muncă și pentru a trăi eficient în secolul XXI.

Incluziunea digitala

Dintre toate tehnologiile care ajută la pregătirea elevilor pentru viitor, accesul la internet este probabil cel mai important. Acest instrument a devenit vital pentru modul în care oamenii, companiile, comunitățile și chiar economia funcționează optim în fiecare zi. Elevii trebuie, folosind puterea internetului, să-și dezvolte abilități de maximizare a eficienței. De asemenea, trebuie să li se asigure accesul la acest instrument, care nu este întotdeauna un dat. Eforturile în direcția îmbunătățirii incluziunii digitale s-au intensificat în contextul epidemiologic actual, atât prin abordarea problemelor de alfabetizare digitală, cât și a lipsei accesului la instrumentele TIC.

În mod concret, incluziunea digitală este menită să răspundă nevoilor de învățare ale indivizilor și abilităților de rezolvare a problemelor comunităților în ansamblu. Punerea sa în aplicare ar trebui să fie practică și orientată spre politici. Acest lucru ajută la asigurarea unui acces mai bun la echipamente, software, conținut digital și alte resurse care pot contribui la experiențe de învățare mai eficiente pentru elevii de toate vârstele. Cu un acces mai mare la instrumentele digitale, elevii sunt capabili să exerseze dezvoltarea abilităților de alfabetizare digitală care sunt necesare pentru a analiza în mod eficient și a acționa pe baza descoperirilor făcute cu diverse tehnologii.

Cercetările în domeniu evidențiază impactul puternic al dispozitivelor mobile asupra pedagogiei și utilizatorilor mediului digital. Utilizarea mediului digital devine astfel un proces care presupune o mai mare implicare a educabililor în procesul de învățare și un nivel crescut de colaborare. Pentru elevii cu nevoi și cerințe speciale de învățare, tehnologiile mobile permit o individualizare mai largă a materialelor de învățare și adaptarea la stilurile personale de învățare. Prin intermediul caracteristicilor

de accesibilitate încorporate, dispozitivele mobile sunt mult mai accesibile decât computerele de tip desktop. Gama largă de aplicații pentru învățare, comunicare și auto-exprimare, mobilitate și auto-gestiune transformă dispozitivele mobile, în special tabletele, într-un instrument puternic pentru educația incluzivă.

În ceea ce privește în mod specific incluziunea digitală a copiilor cu CES, acest lucru înseamnă, pe de o parte, a sprijini facilitarea comunicării prin intermediul unor aplicații digitale, iar pe de altă parte, a sprijini includerea acestora în societatea digitală utilizând funcții de accesibilizare a unor dispozitive deja existente sau a unor tehnologii asistive noi (de exemplu, funcția de transcriere vocală a textelor permite persoanelor cu deficiențe de vedere și persoanelor cu dificultăți de citire să acceseze informații și texte). Astfel, participarea tuturor copiilor în procesul de educație devine posibilă, creând în același timp noi oportunități de incluziune.

Funcții de accesibilizare a dispozitivelor electronice și alte tehnologii asistive



Pentru elevii cu deficiențe de vedere: astăzi, multe dispozitive și sisteme de operare, cum ar fi Chrome, vin cu asistență audiovizuală, având un cititor de ecran încorporat numit ChromeVox, care citește conținutul cu voce tare pentru utilizatorii browserului Google Chrome. Dispozitivele cu sisteme de operare Chrome au, de asemenea, funcții care facilitează citirea conținutului de pe ecran, cum ar fi lupele de ecran și modul cu contrast ridicat. Profesorii pot, de asemenea, conecta sau asocia o tastatură Braille cu conexiune bluetooth dacă elevii au nevoie de asistență Braille. Aplicațiile populare bazate pe cloud, cum ar fi Pachetul G Suite for Education și Microsoft Office 365, includ, de asemenea, funcția de dictare, permițând elevilor să scrie cu ajutorul vocii lor.

➤ Pentru copiii cu deficiențe de auz: Există în prezent dispozitive fără fir care transmit în mod direct sunetele către un aparat auditiv - pentru a comunica clar cu elevii care au hipoacuzie, chiar și într-o sală de clasă zgomotoasă. Pentru profesorii care folosesc tehnologia video în clasă, există aplicații educaționale precum Flipgrid, cu funcții de subtitrare, precum și instrumente de videoconferință de tipul Microsoft Teams, care vin cu subtitrări în timp real.

➤ Pentru elevii cu deficiențe de vorbire: software-ul vorbire-text și instrumentele de predicție a cuvintelor pot ajuta elevii cu deficiențe de vorbire să comunice cu profesorii și colegii lor. De exemplu, aplicațiile Office 365 includ funcții de tipul Dictare, cu inteligență artificială încorporată, care le permit elevilor să vorbească într-un microfon și să-și transforme vorbirea în text pe computer.

➤ Pentru elevii cu deficiențe de învățare, cognitive și de dezvoltare: pe lângă crearea experiențelor de realitate virtuală (VR) pentru elevii cu autism, instrumente precum ajutoarele de memorie, cărțile audio și sistemele text-vorbire sunt utile în special elevilor care au nevoie de asistență pentru învățare, atenție și organizare. Un instrument special este Microsoft Immersive Reader, care a fost conceput special pentru a sprijini studenții cu dislexie și disgrafie. Cu Microsoft Immersive Reader, elevii pot opta pentru un text citit cu voce tare și împărțit în silabe - chiar și în alte limbi. Funcția Tell me de la Microsoft le permite elevilor să acceseze comenzi în cadrul aplicațiilor Office 365 fără să fie nevoiți să și le amintească. Există, de asemenea, fonturi descărcabile, cum ar fi OpenDyslexic, care pot îmbunătăți lizibilitatea și viteza de citire pentru studenții cu dislexie. În plus, există instrumente inteligente la îndemână, cum ar fi Livescribe Echo Smartpen, care acționează ca un dispozitiv all-in-one, cu microfon, difuzor și dispozitiv de stocare incluse la un loc.



Pentru studenții care au nevoie de asistență pentru mobilitate: un mod în care profesorii pot optimiza sălile de clasă pentru toți elevii este adoptarea mobilierului flexibil, o componentă cheie a unui mediu modern de învățare. Birourile în picioare, scaunele ergonomice și chiar mingiile pentru birou le oferă elevilor mai multă libertate și confort pentru a se deplasa în clasă și a face uz de mobilier. Un alt exemplu este ca elevii să utilizeze afișaj interactiv sau monitoare cu ecran tactil dacă nu sunt în măsura fizică să folosească tastatura sau mouse-ul computerului.

Aplicații care favorizează participarea și cooperarea tuturor elevilor

Următoarele aplicații pot fi utilizate în orice grup educațional care are acces la internet, utilizând laptopuri, smartphone-uri sau tablete.



Plickers este o aplicație de răspuns rapid la clasă, care le permite profesorilor să utilizeze un dispozitiv mobil pentru a scana anumite coduri tipărite pe care elevii le folosesc, în funcție de orientare, pe post de răspuns. Aplicația este disponibilă pentru iOS și Android, existând și o interfață web. Profesorii pot crea întrebări din mers sau pot selecta un set de întrebări create în prealabil. După ce întrebarea este proiectată pe un ecran, elevii ridică anumite cărți de răspuns personalizate, întorcând cărțile în diferite orientări pentru a-și indica răspunsurile - o parte în sus pentru A, o altă parte în sus pentru B și așa mai departe. Profesorul utilizează un dispozitiv precum un telefon sau o tabletă și scanează răspunsurile elevilor, care sunt înregistrate.

Plicker este astfel un instrument valoros de evaluare formativă, sondaj sau de stimulare a discuțiilor pentru profesorii cu tehnologie limitată în sălile lor de clasă. Site-ul web permite profesorilor să creeze întrebări cu text și imagini care oferă răspunsuri cu opțiuni multiple sau de tip adevărat / fals, dar este recomandat ca profesorii să adauge propria valoare cât mai mult posibil, elaborând întrebări care să provoace analize și dezbateri.



AnswerGarden

AnswerGarden este un instrument simplu și rapid de obținere a feedback-ului prin nori de cuvinte. Deoarece răspunsurile sunt primite în timp real, fonturile mai mari indică cele mai frecvente răspunsuri. Profesorii încep prin introducerea unei întrebări pe site și apoi aleg din câteva opțiuni (valorile implicite sunt deja selectate, astfel încât personalizarea suplimentară este opțională).

Modul “Brainstorming” le permite respondenților să introducă mai multe răspunsuri, inclusiv duplicate ale aceluiași răspuns, iar modul “Classroom” permite mai multe răspunsuri per utilizator, dar fără duplicare. În final, opțiunea “Moderare” le permite profesorilor să revizuiască comentariile înainte de a fi publicate.

Elevii vor gândi critic înainte de a-și împărtăși răspunsurile și vor învăța, de asemenea, citind ideile altora, iar designul distractiv și interactiv va atrage implicarea elevilor.

Această aplicație este gratuită, iar înregistrarea nu este necesară:

<https://answer garden.ch>



Mentimeter

Mentimeter este un instrument interactiv de prezentare care le permite utilizatorilor să își implice publicul în timp real. Profesorii se înscriu utilizând o adresă de e-mail sau prin conectarea prin intermediul Google sau Facebook. Utilizatorii pot alege dintr-o varietate de evenimente, selectând dintre opțiuni precum întrebări, sondaje, nori de cuvinte, reacții și multe altele. Publicul participă din aplicație sau prin menti.com după introducerea unui cod de aderare format din șase cifre care le permite să vadă și să răspundă la întrebări.

De reținut, profesorii pot crea până la cinci teste gratuit, dar evenimentele sunt limitate la două per prezentare. Capacitățile de export nu sunt disponibile în versiunea gratuită, astfel încât profesorii care doresc să vizualizeze tendințele de date pot face upgrade sau pot utiliza un alt instrument - cum ar fi Google Forms - pentru întrebări în care colectarea datelor este o prioritate. Pe site-ul web există o serie de resurse suplimentare, precum și asistență prin videoclipuri și o secțiune de întrebări frecvente, iar idei despre modul în care alte persoane folosesc Mentimeter se găsesc cu ușurință prin intermediul rețelelor sociale.

Kahoot!

Kahoot! este un instrument de răspuns al elevilor, disponibil pe toate platformele și care le permite profesorilor să ruleze teste de tip joc și să creeze prezentări cu teste încorporate. Profesorii își pot crea propriile teste sau pot găsi și utiliza teste publice. Kahoot! poate fi utilizat atât în cadrul orelor de curs, dar și pentru învățarea asincronă. În timpul unei sesiuni kahoot live, întrebările cu opțiuni de răspuns sunt proiectate pe un ecran de clasă în timp ce elevii trimit răspunsuri utilizând un dispozitiv conectat la internet (computer, tabletă sau telefon). Întrebările și sondajele pot conține imagini și videoclipuri pentru a ajuta la atragerea în continuare a tuturor cursanților. Pentru kahoot live, profesorii pot alege între modul Clasic și modul Echipă. Modul Echipă le permite grupurilor de studenți să coopereze între ei și să concureze cu alte echipe. Provoacări atribuite pot fi finalizate asincron, dar studenții câștigă în continuare puncte pentru răspunsurile lor rapide și concurează cu colegii lor; clasamentul apare după ce toți participanții au răspuns. Kahoot! nu implică crearea de conturi pentru elevi, doar un cod PIN de pe ecranul principal și un nume de joc pentru fiecare participant.

Cu un cont gratuit, chestionarele create pot fi cu alegeri multiple sau de tipul adevărat / fals, iar creatorii pot ajusta limita de timp și valoarea punctelor pentru fiecare întrebare.

Informații suplimentare pot fi accesate aici:
<https://kahoot.com>

Un alt joc concurs care poate fi utilizat cu ușurință este Quizziz: <https://quizzizz.com>



Book Creator este un instrument de creare a cărților digitale uimitor de ușor de utilizat, cu opțiuni nelimitate. Este disponibil atât pentru iPad, cât și pentru web (inclusiv Chrome). Cu îndrumare, chiar și elevii din clasele primare ale școlii gimnaziale pot folosi această aplicație pentru a produce și publica propriile cărți simple sau benzi desenate cu imagini, videoclipuri și elemente audio. Elevii se alătură bibliotecii clasei folosind un cod, iar apoi, orice carte pe care o creează poate fi accesată de către profesor și adăugată la biblioteca clasei pentru a o partaja cu colegii de clasă. Înainte ca elevii să creeze prima carte, le este de ajutor să citească/ să li se explice tutorialul de bază. Cărțile pot fi partajate în numeroase moduri: prin e-mail, AirDrop în cazul dispozitivelor Apple, Google Drive, Dropbox, imprimare, publicare pe iBooks și multe altele. Pentru a explora acest instrument, accesați: <https://bookcreator.com>.

Dintre aplicațiile care sprijină procesul de învățare al copiilor atât cu cerințe educaționale speciale, cât și a celor fără dificultăți de învățare, vom lista o serie de aplicații utile care pot fi utilizate de pe orice dispozitiv, sau exclusiv pe dispozitive cu sistemul de operare iOS:



LearningApps.org este un instrument util pentru cursanți, profesori și formatori care doresc să utilizeze sau să creeze o varietate de activități diferite pentru a practica întreaga gamă de sisteme lingvistice (gramatică, vocabular și pronunție) și abilități lingvistice (citire, ascultare, vorbire și scris).

În ceea ce privește experiența utilizatorului, LearningApps.org este foarte ușor de utilizat, având un tutorial pe pagina de pornire care explică toate caracteristicile. Se pot crea propriile activități de la zero folosind unul dintre șabloanele furnizate sau adapta activitățile deja create. Introduceți un cuvânt cheie sau alegeți o categorie de explorat și, când găsiți activitatea dorită, puteți crea o aplicație similară, utilizând propriile idei, pentru ca mai apoi să o împărtășiți cu cursanții. Sarcinile practice pot fi realizate în câteva minute și le puteți folosi din nou salvându-le în contul dvs. Crearea unui cont este gratuită! LearningApps.org poate fi utilizat pe orice dispozitiv accesând: www.learningapps.org

Bitsboard

Bitsboard este o aplicație cu o mulțime de mini-jocuri încorporate. Seturile Flashcard sunt organizate în cataloage de învățare (Boards), care sunt organizate în funcție de subiect. Utilizatorii pot căuta colecții publice și pot folosi cataloage pre-create sau pot utiliza site-ul web al dezvoltatorului pentru a crea și încărca propriul conținut (cartonașele pot conține text, imagini și audio).

Odată ce utilizatorii aleg un catalog, aceștia pot selecta unul dintre cele 16 jocuri pe care să le folosească pentru a studia conținutul, jocuri de memorie, jocuri de potrivire și întrebări cu opțiuni multiple. Mai multe informații pot fi accesate aici:

<http://bitsboard.com/guides/manage-users>



Tabletele sunt printre cele mai utilizate dispozitive. Utilizarea degetelor pe ecranul tactil înlocuiesc mouse-ul și tastatura computerului. Dar ce se întâmplă cu oamenii care nu își pot folosi degetele pentru atingere? Scopul LIFEtool este acela de a dezvolta un sistem flexibil și simplu pentru aplicații de dezvoltare în beneficiul persoanelor cu nevoi speciale. Aplicațiile de la LIFEtool se remarcă datorită adaptabilității, feedback-ului orientat spre utilizator și posibilităților lor extinse de evaluare. Mai multe informații pot fi accesate aici: <https://www.lifetool.at/en/home>



Osmo reprezintă jocuri practice de învățare în care jucătorii folosesc obiecte din lumea reală pentru a interacționa cu lumea digitală afișată pe tabletele lor iPad sau Kindle Fire. Jocurile Osmo sunt orientate spre învățarea optimală (embodied learning), ceea ce înseamnă că jocurile utilizează concepte abstracte conectându-le la obiecte și acțiuni din lumea fizică. Jocurile Osmo promovează învățarea optimală prin interacțiuni fizico-digitale.

În Coding Awbie, de exemplu, jucătorii învață cum să scrie linii de cod conectând și aranjând blocuri de codare fizice. Mai multe informații pot fi accesate aici:

<https://www.playosmo.com>

Aplicațiile de comunicare, cunoscute și sub numele de aplicații de Comunicare Augmentativă și Alternativă pot fi instrumente incredibil de puternice care vin în sprijinul unui copil care nu poate vorbi, ajutându-l să învețe să comunice cu cei din jur.

Aceste aplicații sunt utilizate pentru copiii care au dificultăți în utilizarea vorbirii pentru a-și transmite gândurile și ideile. Pentru acești copii, un mijloc alternativ de comunicare ar putea fi benefic.



LetMeTalk este o aplicație gratuită destinată persoanelor cu o gamă largă de deficiențe de vorbire și limbaj ca o consecință a diferitelor tulburări și stări de sănătate, cum ar fi cele din spectrul autist (ASD), afazia, apraxia vorbirii, paralizia cerebrală și alte boli neuro-motorii.

LetMeTalk îi permite utilizatorului să construiască propoziții simple prin legarea pictogramelor între ele. Aplicația conține peste 9.000 de imagini ușor de înțeles.

Odată construită o propoziție, utilizatorul poate să o redea prin intermediul dispozitivului, la un volum ridicat, folosind funcția text-vorbire. Prin urmare, această aplicație este destinată în principal comunicării față în față.

În cadrul sumarizării diferitelor aspecte ale incluziunii, inclusiv cea prin metode digitale, se desprind următoarele concluzii: Orice lecție, indiferent de instrumentele cu care este creată, trebuie să fie:

- Relevantă
- Provocatoare (să pună probleme)
- Captivantă (să stimuleze participarea)
- Elevii nu au nevoie de nou de fiecare dată, nu au nevoie să fie distrați/ amuzați, au nevoie să fie captivați, să participe.

Cum se pot gestiona telefoanele/ tabletele/ laptopurile etc. în clasă? → în același fel în care sunt gestionate caietele, manualele, creioanele, hârtia.

Instrumentele furnizează tentația, dar nu sunt sursa comportamentelor neadecvate.

Tehnologia nu va înlocui rolul profesorilor. La fel cum școala va fi întotdeauna mediul formal al procesului de învățare, profesorii vor juca întotdeauna un rol central în procesul de învățare. În educație va fi întotdeauna nevoie de profesori, însă ceea ce se va schimba este rolul lor. Pentru a folosi eficient TIC în clasă, profesorii trebui să joace un rol diferit.

Profesorii nu mai sunt singura sursă a tuturor cunoștințelor. Elevii pot găsi informații pe diferite platforme. Există practic un volum de informații infinit disponibil oricând, oriunde.

În acest context profesorii vor fi consilieri, supraveghetori și furnizori de instruire pentru elevi, vor avea întotdeauna autoritatea de a direcționa ceea ce ar trebui să învețe elevii lor folosind instrucțiuni, precum și de a crea un mediu de învățare adaptat nevoilor și abilităților fiecărui elev.

A pair of hands is shown from the bottom, cupping a mound of dark, rich soil. A small, vibrant green seedling with several leaves grows out of the soil. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The overall image conveys a sense of care, growth, and nurturing.

**DEZVOLTAREA GÂNDIRII
CRITICE, FORMARE DE ABILITĂȚI
ȘI CREȘTERE A INDEPENDENȚEI**

Prof. Gabriel MAREȘ
Prof. Adriana POPESCU

Dezvoltarea gândirii critice, formare de abilități și creștere a independenței



01 Abilitățile de viață

Irina este profesoară debutantă la un liceu din localitate. Lucrează cu plăcere și este permanent preocupată de a găsi moduri atractive de predare a geografiei. Își pregătește din timp fiecare lecție și ori de câte ori are ocazia folosește elemente interactive, inspirate de pe internet. Faptul că știe foarte bine limba engleză o ajută să găsească o mulțime de materiale și metode noi. Și totuși, grijile o încearcă ori de câte ori intră la clasă!

“

Oare exemplele din mintea mea sunt potrivite pentru a explica mișcarea plăcilor tectonice? Îmi voi aminti toate definițiile? Să-mi țin mâinile la spate și să privesc în ochii lor... ah, nu cred că e o idee bună... mai bine lângă hartă cu un pix în mână sau fac turul clasei... Sper ca elevii să nu-mi observe tremurul mâinilor sau al vocii... M-am pregătit atât de mult și, ca obicei, mă năpădesc emoțiile! Trebuie să mă pot stăpâni.

”

În atelierul de tâmplărie de la colțul străzii e multă liniște. Trec ore în șir fără ca cineva să deschidă ușa și să lase măcar o vorbă, un ziar... Nici măcar vitrina nu mai atrage pe nimeni, deși domnul George, proprietar de modă veche, a petrecut 3 zile cu noile aranjamente: o mobilă de bucătărie, o colecție inedită de jucării din lemn pentru copii, un balansoar romantic de exterior și alte produse minuțios lucrate pentru o atmosferă perfectă în casă. Echipamente sunt! Materie primă, asemenea! Mâini pricepute de lucru, avem! Dar comenzi, ba! Un gând timid se furișă în mintea domnului George:



Ce-ar fi să am și eu un magazin online? Așa mai simplu, dar cu gust. Să fie chiar atât de greu? Tot ce aș crea ar ajunge imediat la nenumărați clienți. Preiau automat comenzi, le pun rapid în lucru și mențin legătura cu clienții din pagina mea de web? De fapt, să fiu în aplicație înseamnă să exist pe piață!



Se arată încă o seară aglomerată în Bucătăria lui Chef Ionică. Comenzi la domiciliu, atât la telefon, cât și din 2 aplicații de mobil, o petrecere surpriză, vreo 3 mese rezervate, o pensionare și tot așa. Peste toate, bucătarul trage cu urechea la fiecare deschidere a ușilor: sărbătoritul, clienți noi sau furnizorul de pește proaspăt? Miza este mare, vin oameni importanți la cină.

Doar că un ospătar întârzie, tortul aniversar a fost livrat mai devreme, frigiderul este plin ochi, aperitivele calde trebuie servite imediat... chiar sunt multe de făcut. Însă Chef Ionică a planificat și a organizat totul în cel mai mic detaliu: stocuri pline, 2 ture de bucătari la muncă, ținute de schimb pentru ospătari, mâncăruri de bază care pot fi simplu transformate și 2-3 elevi stagiați la intrare.

Gelu este polițist într-o secție din centrul municipiului. Nicio zi nu e la fel: azi lucrează la ghișeu și preia documentele necesare pașaportului; mâine este la secție unde ajută oamenii să redacteze cereri, plângeri, sesizări; peste o lună înlocuiește un coleg de la Rutieră și mai apoi participă ca reprezentant al Poliției la un târg de carieră adresat elevilor interesați de o profesie în domeniul apărării. Superiorii sunt mulțumiți și apelează mereu la Gelu pentru că îl știu amabil, politicos și răbdător cu oamenii. Explică simplu, vorbește rar și tare, sesizează detalii aparent neimportante și aplanează discuțiile. De fapt, este mereu interesat să dea o mână de ajutor, dar asta îl face de multe ori să stea foarte mult peste program.

La o primă analiză, observăm că Irina se confruntă cu teama de a vorbi în public, George încearcă să-și mute afacerea în spațiul virtual, Ionică gestionează un restaurant suprasolicitat, iar Gelu interacționează cu felurite persoane și probleme.

Dincolo de particularități, protagoniștii noștri au și multe în comun. Cu siguranță, Irinei i-ar prinde bine relaționarea facilă și abilitățile de comunicare de care dă dovadă Gelu. Abilitățile organizatorice ale lui Chef Ionică merg mână-n mână cu funcționarea unui atelier de tâmplărie sau cu pregătirea unei lecții pentru a doua zi. Utilizarea internetului, la care Irina se pricepe foarte bine, la fel ca și comunicarea electronică, sunt cerințe elementare pentru practicarea a sute de profesii din

prezent, iar domnul George nu știe de unde să înceapă astfel încât să-și readucă afacerea pe linia de plutire. Fiecare dintre abilitățile evidențiate la personajele de mai sus este utilă pentru majoritatea ocupațiilor.

Abilități precum organizarea, planificarea și gândirea strategică contribuie deopotrivă la succesul profesorului, tâmplarului, polițistului; dar și al judecătorului, agentului comercial sau fermierului.

Pe acestea (și nu numai) le numim generic abilități de viață pentru că sunt necesare tuturor, iar prezența lor ne asigură o viață de calitate. Ele sunt transversale, fiind solicitate în numeroase domenii de activitate, inclusiv în autonomia personală și bunăstarea ocupațională. Cu ajutorul lor, ne adaptăm mai ușor la situații și contexte noi; știm nu doar să reacționăm la evenimente, ci să manifestăm atitudini și conduite proactive.

Abilitățile de viață sunt seturi de achiziții informaționale, comportamentale și atitudinale care contribuie la dezvoltarea potențialului aptitudinal astfel încât o persoană să poată avea o viață de un nivel cât mai înalt calitativ. Aceasta presupune dezvoltarea și menținerea de relații funcționale cu ceilalți semenii spre a putea realiza scopurile propuse pentru o anumită perioadă de viață, dar și să facă față cu succes diferitelor dificultăți cu care se poate confrunța pe durata existenței sale.

După cum spune și definiția, abilitățile de viață funcționează împreună cu atitudinile, deprinderile, aptitudinile și competențele. Mai jos, realizăm o scurtă delimitare conceptuală, pentru o înțelegere facilă a relațiilor dintre acestea.



Delimitări conceptuale:

În sens mai larg, **atitudinea** "corespunde felului în care un individ se situează în raport cu diverse obiecte față de care ne putem manifesta pro și contra, de acord sau nu, pe care le putem considera de mare valoare sau lipsite de interes" (Moscovici, 1998). În limbajul obișnuit, atitudinea are sensul de poziție sau de raportare a individului față de obiecte, situații, fenomene, idei, alte persoane, fiind motivată cognitiv, afectiv și valoric.

Aptitudinile sunt însușiri psihice și fizice înnăscute care ne ajută la efectuarea cu mare ușurință a unor activități variate, asigurând de cele mai multe ori reușita acestora. Aptitudinile reprezintă latura instrumental - operațională a personalității, existența lor fiind demonstrată prin succesul în activitate. Ele reprezintă potențialul unei persoane de a învăța și obține performanță cu ușurință într-un anumit domeniu. Pentru ca aptitudinea să se manifeste în performanță, ea trebuie dezvoltată prin învățare și exersare.

Deprinderile reprezintă componente automatizate ale activității, elaborate conștient, consolidate prin exercițiu și desfășurate fără control conștient permanent. (www.encyclopedie.info/deprindere) Este ceea ce facem cu ușurință fără a depune efort conștient și voluntar (de exemplu: scrisul, cititul, șofatul, mersul pe bicicletă).

Competențele sunt definite, cel mai frecvent, ca seturi de cunoștințe, abilități și atitudini necesare fiecărui individ pentru împlinirea și dezvoltarea sa personală, implicarea sa socială și obținerea unui loc de muncă (OECD).

Structura unei abilități de viață cuprinde 4 elemente: cunoștințele necesare pentru a putea forma abilitatea (ce trebuie să știe persoana), comportamentele (ce face, ce este observabil

și palpabil), atitudinile (cum se poziționează persoana în raport cu abilitatea de viață) și performanța, înțelegând ca nivel maximal la care poate ajunge persoana în demersul de dezvoltare a unei abilități. Performanța trebuie privită în raport cu potențialul individual.

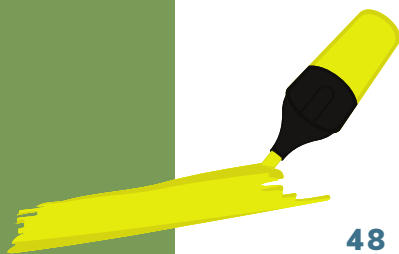
Vă prezentăm un exemplu de descriere a componentelor unei abilități de viață, pe scurt intitulat modelul CCAP.

ABILITATEA DE LUARE A DECIZIILOR

Cunoștințe	Comportamente	Atitudini	Performanță
A ști	A face	A fi / a manifesta	A demonstra / a arăta
<p>știe să caute informații;</p> <p>știe să colecteze informații obiective despre o situație;</p> <p>știe să analizeze critic o situație pentru a lua o decizie;</p> <p>știe să definească corect o situație pentru a identifica decizia potrivită;</p>	<p>identifică situația care necesită luarea unei decizii;</p> <p>identifică propriile resurse și limite;</p> <p>colectează informații despre situație;</p> <p>cere / analizează puncte de vedere diferite;</p> <p>analizează informațiile disponibile legate de situația existentă;</p>	<p>este curios în legătură cu informațiile despre situație;</p> <p>manifestă respect pentru cei din jur și pentru opiniile exprimate;</p> <p>este consecvent în deciziile luate;</p> <p>manifestă flexibilitate;</p>	<p>recunoaște propriul stil decizional;</p> <p>analizează critic situațiile existente și informațiile disponibile;</p> <p>prioritizează avantajele și riscurile luării unei decizii;</p> <p>ia decizii eficiente, pe baza unei analize obiective și în timp util.</p>

ABILITATEA DE LUARE A DECIZIILOR

Cunoștințe	Comportamente	Atitudini	Performanță
A ști	A face	A fi / a manifesta	A demonstra / a arăta
<p>știe să prioritizeze aspecte importante în luarea deciziilor;</p> <p>cunoaște implicațiile pentru deciziile luate;</p> <p>știe mecanisme de luare a deciziilor.</p>	<p>stabilește alternativele / posibilitățile de rezolvare a situației create;</p> <p>stabilește criteriile pe baza cărora să fie luate deciziile;</p> <p>ierarhizează criteriile în funcție de importanță, avantajele și dezavantajele existente;</p> <p>evaluează alternativele conform criteriilor stabilite, alegând varianta optimă;</p> <p>evaluează situația creată în urma luării deciziei;</p> <p>acționează conform deciziei luate, asumându-și responsabilitatea consecințelor.</p>	<p>manifestă atenție față de nevoile personale și ale celor din jur.</p>	



02 Ciclul Dezvoltării Abilităților de Viață

Pornind de la descrierea componentelor, a fost creat un model care cuprinde patru pași simpli ce pot fi utilizați pentru a proiecta programe de dezvoltare a abilităților de viață.



1. Selectarea și definirea abilității de viață pe care dorim să o dezvoltăm la copii.

În această etapă este important:

- să fie evaluată nevoia de dezvoltare a abilităților de viață a elevilor cu care lucrăm, implicând copiii;
- să fie selectată, împreună cu copiii, abilitatea pe care vrem să o dezvoltăm;
- să ne asigurăm că abilitatea răspunde nevoilor copiilor.

Este important ca grupul țintă să înțeleagă beneficiile formării respectivei abilități (De ce parcurg acest program? La ce mă ajută în viață să dețin această abilitate?)



2. Prezentarea abilității de viață selectate și definite.

După ce a fost selectată și definită acea abilitate, ea va fi prezentată copiilor. Apoi, realizăm o descriere a abilității de viață din perspectiva cunoștințelor, comportamentelor, atitudinilor și performanței așteptate la finalul programului de dezvoltare a abilităților de viață. Pe baza acestora, în pasul următor, vom stabili obiectivele și activitățile programului ce urmează a fi implementat.



3. Dezvoltarea abilității de viață.

În această etapă:

- sunt analizate posibilitățile de dezvoltare a abilității de viață;
- sunt selectate metodele cele mai potrivite pentru dobândirea cunoștințelor, comportamentelor și atitudinilor pe care le implică abilitatea respectivă;
- este realizat designul activităților;
- este pus în practică programul de dezvoltare a abilităților de viață.

Aceasta etapă, de dezvoltare a abilității de viață (cea ce am decis în primele două etape să dezvoltăm), e cea mai importantă etapă și durează cel mai mult.



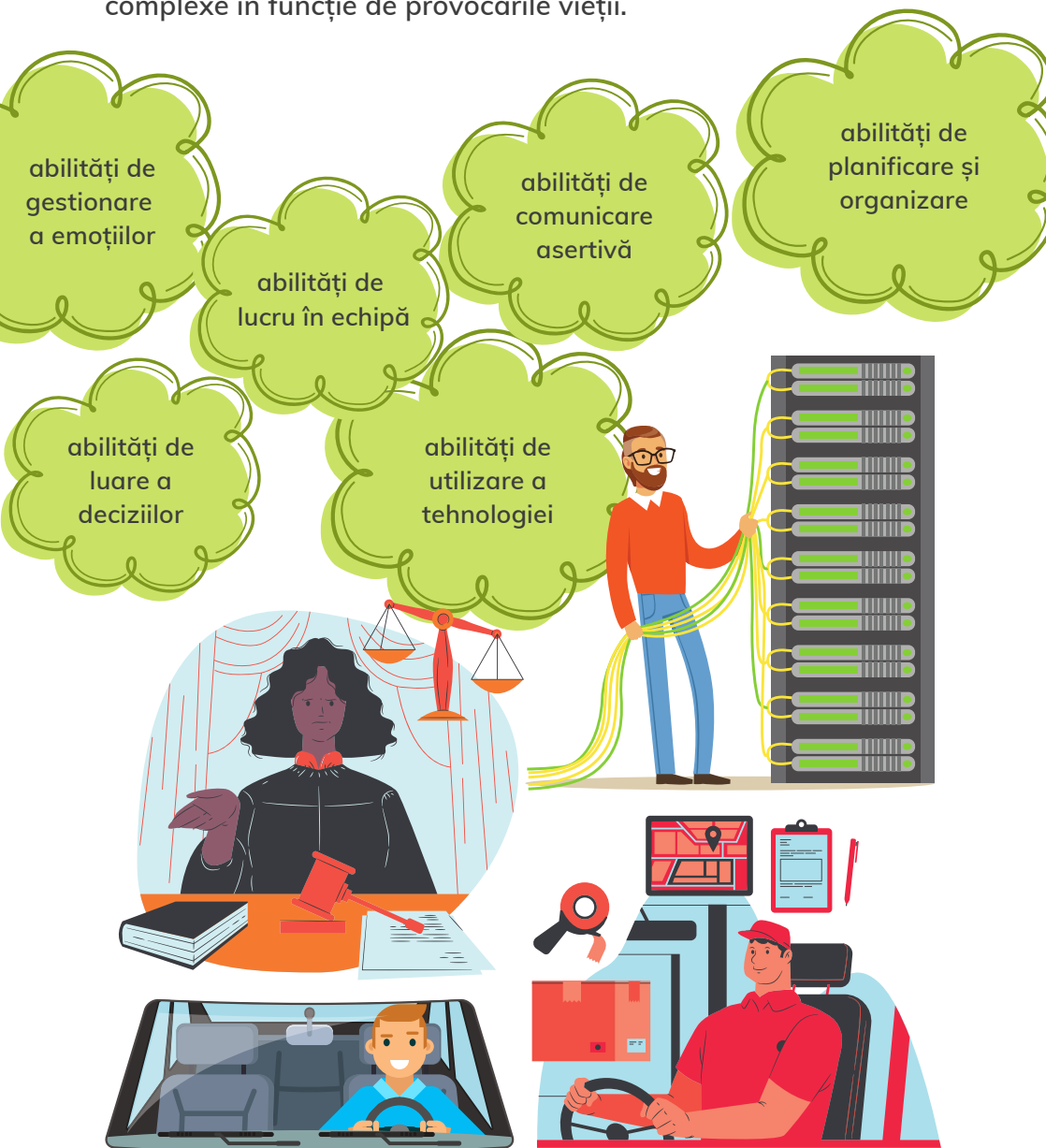
4. Evaluarea abilității de viață dezvoltate.

- este realizată la sfârșit, dar și pe parcursul derulării programului;
- are ca scop îmbunătățirea programului de dezvoltare a abilităților de viață pe parcurs și evaluarea progresului;
- este un prim pas în proiectarea următorului ciclu de dezvoltare a abilităților de viață pentru copiii cu care lucrăm.

Odată început procesul de dezvoltare a unei abilități de viață constatăm că încep a fi dezvoltate și alte abilități. Putem alege mai multe abilități de viață pe care să le dezvoltăm simultan.

Dacă ar fi parcurs cu succes, la momentul potrivit, un program de dezvoltare a abilităților de viață, Irina, Gelu, George și Ionică și-ar fi dat seama cât de mult contează comunicarea empatică, medierea conflictelor, luarea deciziilor într-un mod rațional, planificarea strategică, dar și multe alte abilități care influențează viața în bine.

În același timp, ar fi înțeles că formarea unei abilități nu este ceva punctual, pentru că ea se construiește în timp, poate fi îmbunătățită, extinsă și angrenată în procese și structuri mai complexe în funcție de provocările vieții.



03 Gândirea critică

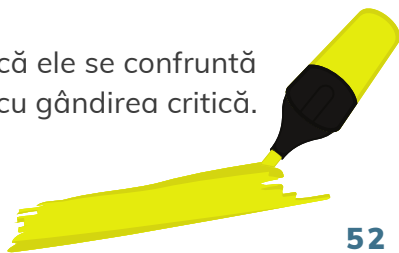
Gândirea critică este o abilitate esențială pentru programele de dezvoltare a abilităților de viață, inclusiv la copiii cu cerințe educaționale speciale. Dezvoltând gândirea critică, copilul se va putea orienta, analiza, compara, judeca tot ce i se întâmplă sau i se spune. Astfel, sunt reduse situațiile în care persoana este sau poate deveni vulnerabilă sau îi sunt încălcate drepturile.

De asemenea, gândirea critică, prin operațiile gândirii (analiza și sinteza, comparația, abstractizarea și concretizarea, generalizarea și particularizarea) ce o fundamentează, stă la baza citirii, scrierii, vorbirii, ascultării, dar și a deciziilor ce țin chiar de supraviețuire (de exemplu: a trece strada în siguranță, a alege ce cumparaturi sunt prioritare etc).

Gândirea critică este capacitatea de a ne poziționa într-o manieră interogativă și investigativă la contextul în care ne aflăm, apelând la analiza obiectivă a informațiilor și a surselor acestora, în scopul conturării unei opinii personale și a luării de decizii conștient asumate.

Gândirea critică implică apelul la îndoială constructivă manifestată prin evaluarea surselor de informare, a datelor, faptelor etc. și valorificarea conținuturilor ce fac referire la fenomene obiective, observabile sau la rezultate ale cercetărilor susținute de argumente validate științific.

Revenind la personajele noastre, aflăm că ele se confruntă cu o serie de provocări ce sunt corelate cu gândirea critică.



Domnul George este tâmplar din 1975 și își știe foarte bine meseria. În ultimul timp are un telefon cu acces la internet. Nepoții l-au inițiat în folosirea internetului și tot ei i-au făcut cont pe o rețea de socializare, ca să își promoveze rezultatele muncii sale. Odată cu folosirea rețelei de socializare, domnul George consumă nediscriminatoriu știri și zvonuri publicate de câțiva vecini de bloc și foști colegi pe care îi are ca prieteni. Aceste "informații" au devenit sursă de dispute cu nepoții.

Polițistul Gelu este un profesionist dedicat, însă dă curs fiecărei solicitări de ajutor - este foarte amabil cu superiorii și uneori, când i se sugerează cum să soluționeze un caz, face cum i se spune... pentru că îi e greu să caute argumente diferite și să le expună, mai ales când vorbește cu șefii. Astfel, ajunge să acționeze fără a mai analiza prea profund faptele, uneori trecând cu vederea mici infracțiuni... deși acestea nu îl lasă să doarmă noaptea. Mai mult, își neglijează familia, având mereu în minte sarcinile de serviciu. Chiar dacă la el se apelează mult mai des decât la alți colegi, el se simte flatat, mai ales că fiind într-un oraș mic i s-a dus vestea de om cumsecade. De curând, o colegă l-a convins să intre într-o afacere de tip piramidal, pentru care a fost nevoie să investească vreo 1200 de lei ca să cumpere o serie de produse pe care colega le-a prezentat ca fiind extraordinar de bune.

Irina, în rolul de profesor debutant, este ajutată foarte mult de faptul că știe limba engleză și consideră internetul un ajutor imens. Citește mult, reflectează, caută să introducă în orele de Geografie cele mai relevante informații pentru elevi. Însă nu știe să creeze cadrul pentru dezbateri constructive în clasă, în parte din cauza emoțiilor, dar și pentru că nu a participat la cluburi de debate (dezbateri), deși acestea erau prezente și când era în liceu, și în facultate. Uneori, Irina evită să meargă în cancelarie pentru că are colegi care aduc deseori în discuție teorii ale

conspirației, iar ea, deși ar avea argumente bine structurate și fundamentate nici nu îndrăznește să deschidă gura.

Chef Ionică se descurca bine cu planificarea și organizarea muncii, însă nu face față anumitor atitudini ale angajaților. Aceștia consideră că multe reguli de igiena sunt fără sens, iar Ionică nu știe cum să explice care este importanța acestora. Îi e greu și să se pună la curent cu ultimele schimbări ale legilor și normelor din domeniul alimentației publice. Ar vrea să le știe, însă nu are nicio idee de unde să înceapă. Nu știe nici măcar cum să caute o informație veridică pe internet, așa că preferă să ceară direct păreri oamenilor din breaslă și să acționeze pe baza acestora.

Gânditor critic sau gânditor pasiv?



Ce fel de gânditori sunt oare Irina, Ionică, George și Gelu?



Gânditorii critici

Sunt prin natura lor sceptici dar într-o manieră constructivă (abordează situațiile cu scepticism și suspiciune investigativă).

Sunt activi, dinamici în raport cu situația sau cu informația. Sunt cei care investighează, pun întrebări și analizează pentru a ajunge la o perspectivă proprie, sintetică.

Aplică conștient metode, strategii pentru a descoperi sensul și a se asigura de înțelegerea lui.

Au o viziune complexă, nuanțată și altruistă asupra lumii, sunt deschiși ideilor și perspectivelor noi.

Sunt dispuși să li se conteste (și să-și conteste) propriile idei și credințe.

Doresc să aducă dovezi raționale și verificabile care să susțină părerile pe care le emit.

Gânditorii pasivi

Percep lucrurile și situațiile dihotomic (în termeni de da/nu, alb/negru), iau decizii simplist și le este dificil să recunoască o varietate de înțelegeri posibile a unei situații.

Nu sesizează și nu sunt preocupați de subtilitățile din situații, de întrebări, de contexte, și nu caută informații suplimentare.

Nu sesizează legături între elemente și le este dificil să aibă o imagine de ansamblu asupra situațiilor complexe.

Au o viziune simplistă asupra lumii. Opiniile diferite nu sunt acceptate sau măcar analizate.

Consideră propria perspectivă, și pe cea a apropiaților lor, ca fiind unică valabilă.

Afirmațiile pe care le fac și cunoștințele pe care le dețin nu trebuie argumentate. Ele sunt adevărate prin simplul fapt că sunt cunoscute de gânditorul pasiv.

Gândirea critică - abilitate ce contribuie la dezvoltare persoanei

La ce ajută gândirea critică?

➤ În planul dezvoltării personale formarea gândirii critice determină ajustări ale felului în care ne raportăm la noi înșine și la mediul în care trăim. Astfel vom constata că o persoană echipată cu bune abilități de gândire critică va fi:

- conștientă de potențialul personal și va decide ce poate sau nu să facă, anticipând consecințele deciziilor;
- atentă la context și la pericolele sau la resursele acestuia;
- adaptată la comunicarea cu ceilalți, fiind capabilă să identifice regulile cadrului de comunicare;
- încrezătoare, își asumă responsabilitatea deciziilor;
- independentă în decizii și acțiuni (raportat la potențialul funcțional);
- asertivă și persuasivă în relațiile interpersonale;
- greu de manipulat și implicat în activități cu consecințe negative.

➤ Din perspectivă profesională, abilitatea de gândire critică influențează:

- siguranța exercitării muncii (personală dar și a colegilor);
- eficiența deciziilor cu impact în calitatea muncii;
- cultivarea relațiilor profesionale bazate pe cooperare, reciprocitate și întrajutorare;
- productivitatea crescută a muncii;
- satisfacția ocupațională.

➤ În plan social, o persoana cu gândire critică va fi:

- autonomă;

- mai puțin sugestivă, având capacitatea să identifice, să refuze sau să se retragă din relații care pot avea consecințe negative asupra sa ori a societății;
- responsabilă față de ceilalți și față de mediu.

Cum formăm gândirea critică la copiii cu care lucrăm?

Deși procesul de formare a abilității de gândire critică pare complicat și ne-ar face să credem că sunt necesare niște condiții speciale corelate cu aptitudinile intelectuale, de fapt fundamentele gândirii critice țin de construirea și dezvoltarea capacităților de operare ale gândirii. Pentru aceasta, educatorii și părinții sunt cei care vor adopta o perspectivă activă și interogativă întrebându-se pe ei înșiși:

1. La ce servesc activitățile pe care i le propun copilului?
2. Cu ce îl ajută activitățile propuse la creșterea și dezvoltarea sa psiho-socio-emoțională?
3. Este adecvată nivelului de dezvoltare cognitivă-emoțională activitatea pe care o propun?
4. Este adecvată nivelului de dezvoltare metoda aleasă pentru desfășurarea activității?
5. Servește metoda atingerii obiectivelor și asigurării legăturii cu viața reală?

Lemeni, G. & Miclea, M. (2010) prezintă câteva operații care pun bazele formării gândirii critice, iar prin simpla lor lectură vom constata că: 1) ele încep a fi învățate și folosite de la vârste foarte mici; 2) sunt utilizate implicit în lucrul cu copiii cu CES; 3) nu necesită utilizarea unor metode complicate, ci mai curând folosirea adecvată și consecventă a unor activități de formare care să presupună:

- cunoașterea denumirii și reamintirea numelui obiectelor;

- descrierea și care este ordinea obiectelor;
- realizarea de analogii, identificarea de asemănări și comparații;
- surprinderea diferențelor și a contrastelor;
- surprinderea relațiilor cauzale;
- realizarea de generalizări sau de clasificări;
- conceptualizarea – trecerea de la particular la general, de la exemplu la ideea generală;
- reactualizarea informațiilor, a secvenței lor și a descrierilor lor;
- exemplificarea, povestirea / descrierea etapelor.

Fiind o abilitate complexă, gândirea critică va fi dezvoltată în raport direct cu potențialul aptitudinal (inclusiv cognitiv) al persoanelor, iar activitățile de dezvoltare ale gândirii critice vor presupune un grad mai ridicat de complexitate decât cele de formare.

Activități care dezvoltă gândirea critică la elevi

Sub umbrela gândirii critice intră o gamă de elemente, de la cele mai simple (de exemplu, a alege hainele potrivite temperaturii de afară) până la cele mai complexe (de exemplu, să analizezi datele unor cercetări). Astfel, gândirea critică se dezvoltă, în grade diferite, de la vârstele cele mai mici până la finalul vieții. Când ne referim la gândire critică, vorbim despre următoarele capacități:

- de a identifica, înțelege și realiza conexiuni logice între idei și argumente proprii;
- de a lua decizii pe baza unor algoritmi clari;
- de a detecta greșeli de raționament în argumente și prezentări;
- de a rezolva probleme cu grad sporit de dificultate;

- de a înțelege relevanța și importanța unor idei;
- de a identifica contextul și implicațiile unui argument sau ale unei idei;
- de a identifica, construi și înțelege justificările din spatele unor opinii, argumente sau credințe;
- de a construi argumente și idei noi pe baza celor acumulate până la momentul actual;
- de a distinge între fapte, opinii și judecăți de valoare etc.

Un elev care posedă aceste calități poate rezolva mult mai ușor problemele de matematică sau poate înțelege mult mai bine orice text sau argument de la orice materie, fără a fi necesar să rețină cantități enorme de informație. Gândirea critică sprijină copilul în situații de viață reală, ajutându-l să se mențină în afara pericolelor și să își asigure confortul necesar.

Dezvoltarea gândirii critice prin activități construite pe baza unor verbe specifice inspirate de Taxonomia lui Bloom

Își amintește:

1. Identifică / numește: din informația pe care o știe, oferă răspunsul potrivit pentru întrebarea pusă.
2. Listează / enumeră: copilul expune elemente memorate ale unui subiect dat.
3. Definește: oferă cu cuvintele proprii definiția, descrie caracteristicile, oferă exemple.
4. Descrie: detaliază ce știe despre ceva (cum arată, cum sună, cum miroase, cum e la gust).
5. Pune în ordine / prioritizează: descrie în ordine secvențele unei acțiuni.
6. Își amintește: spune, scrie, găsește, enunță, numește, potrivește, selectează, astfel fiind sprijinit să rețină informația.

Înțelege:

7. Sumarizează: poate descrie pe scurt, ulterior fiind capabil să ofere detalii și exemple.
8. Explică / discută: descrie spunând ce gândește, explică de ce crede acel lucru și oferă exemple.
9. Concluzionează: analizează o serie de informații (detalii, exemple) și trage concluzii, fiind capabil să explice de ce a tras acea concluzie.
10. Prevede: pe baza a ceea ce s-a întâmplat deja, copilul face un scenariu despre ce se va întâmpla în continuare și poate explica de ce.
11. Interpretează: analizează semnificația și înțelesul, explicând ce este important și de ce.

Aplică:

12. Clasifică: aranjează sau organizează pe grupuri, pe baza unor atribute.
13. Construiește: aranjează punând la comun părți / informații.
14. Aplică: folosește ce știe deja pentru a face.
15. Rezolvă: pe baza informațiilor și experienței anterioare, caută și găsește o soluție.
16. Alege: analizează și face o alegere (o preferință, o cale de acțiune, etc).

Analizează:

17. Generalizează / concluzionează: pe baza unor argumente trage o concluzie sau o extrapolare.
18. Compară: identifică asemănări și deosebiri.

Evaluează:

20. Critică: evaluează punctele tari și punctele slabe, avantajele și dezavantajele.
21. Argumentează / justifică / decide: analizează o situație, face o alegere și o justifică.
22. Evaluează: evaluează răspunsul propriu sau al unui coleg și oferă o notă.
23. Dovedește: oferă fapte și dovezi în sprijinul unei afirmații.

Creează:

23. Formulează / creează / imaginează / inventează: folosește ceea ce știe pentru a crea ceva diferit.
 24. Compune: creează un text nou pe baza unei tematici.
- Sursa: Janis Ross - Increasing critical thinking with power verbs (<https://slideplayer.com/slide/8611144>)



04 Identifică știrile false în 10 pași

În prezent e important să verificăm veridicitatea unei informații cu care ne întâlnim pe Internet. Avem nevoie de acest ghidaj pentru a selecta informațiile corecte atât despre aspecte legate de viața cotidiană, cât și de aspecte care țin de domeniul profesional. Așadar, provocările pentru profesorii ce lucrează cu copii cu nevoi speciale vin inclusiv în privința alegerii unor metode de intervenție terapeutică, a alegerii mesajelor pe care să le transmită părinților, a alegerii din ofertele de formare profesională etc.

Mai jos, aflați câteva recomandări utile:

1

Citește titlul cu scepticism, mai ales atunci când sună senzational: Poveștile care au la bază o știre falsă au, de regulă, titlu înșelător, uneori scris în întregime cu majuscule și multe semne de exclamație sau folosind expresii precum: Vestе șoc!, Toată lumea ar trebui să afle, Secretul..., Senzational!, Dezvăluire șocantă.... Dacă informația șocantă din titlu pare incredibilă, cel mai probabil așa și este. Se numește clickbait, adică momeala – e un titlu atât de atractiv încât dai click și intri pe site, sporindu-i astfel notorietatea.

2

Observă cu atenție adresa site-ului: Uneori, site-urile de știri false seamănă foarte bine cu cele foarte cunoscute. Ca și cum ai cumpara încălțăminte a firmei ABC, dar de fapt, când te uiți mai bine scrie abc. Multe website-uri de știri false imită foarte bine sursele de știri făcând doar mici schimbări ale adresei. Sau în loc de .ro sau .com au alte variante (com.co etc). La fel, când e vorba despre o informație care ne parvine pe rețele de socializare - verifică profilul persoanei care a scris informația respectivă.

3

Verifică alte știri de pe site: Uneori adresa site-ului nu ne spune nimic, însă când ne uităm pe site, alte materiale din aceeași sursă sunt suspecte sau greu de crezut. O astfel de sursă nu va publica, de regulă, un singur material contrafăcut. Atenție, de asemenea, la site-urile de satiră – ele publică știri care se doresc a fi amuzante, persiflatoare, ironice, însă pe care unii le consideră corecte.

4

Investighează cui aparține site-ul: Situația cea mai simplă este cea în care, povestea e scrisă de o sursă de încredere, a cărei corectitudine este recunoscută. Dacă nu știi nimic despre organizația căreia îi aparține site-ul, verifică secțiunea Despre noi. Caută apoi pe google informații despre organizația și oamenii care apar ca deținătorii / creatorii de conținut al site-ului.

5

Verifică cine este autorul știrii: Informațiile sunt relevante dacă știi cine este autorul știrii – este un nume real sau un pseudonim? Poți găsi informații despre persoana respectivă? Dacă dai click pe nume, de multe ori, poți vedea un istoric al articolelor scrise de persoana respectivă, și de acolo poți obține indicii elocvente despre pregătirea, competența și preocupările autorului.

6

Urmărește dacă formatul este neobișnuit: De multe ori, știrile false au numeroase greșeli de scriere (sunt scrise în grabă sau de către oameni cu educație medie sau sunt traduse cu google translate), au un aspect neobișnuit. Dacă observi aceste lucruri, citește cu atenție informația.

7 **Analizează fotografiile:** Ții minte fotografia cu leopardul care duce un pui de căprioară în gură, salvandu-l? Știrile false și materialele care se bazează pe informații false conțin de obicei poze și video trucate. Alteori, imaginile pot fi autentice, dar scoase din context. Poți căuta pozele și imaginile asupra cărora ai dubii pentru a le verifica proveniența. Google Images este un serviciu prin care poți identifica unde a mai apărut acea fotografie.

8 **Caută alte surse ale acelei știri:** Caută, pur și simplu, pe internet, alte surse ale știrii respective. Dacă știrea nu se regăsește la sursele cu reputație, reia verificarea site-ului, autorului etc. Totuși, dacă știrea este cu adevărat importantă, este greu de crezut că agențiile de presă nu publică informația.

9 **Verifică datele și caută dovezi:** Dacă este vorba de date statistice, caută studiul original și citește concluziile. Verifică sursele menționate de autor pentru a te asigura că sunt corecte. Lipsa dovezilor sau precizarea unor experți despre care nu există nicio informație publică (sau care nu au avut o contribuție propriu-zisă la conținutul știrii) pot indica o informație falsă. De asemenea, uneori producătorii de știri false folosesc afirmații, fotografii, materiale video mai vechi sau fără legătură cu evenimentul prezentat.

10

Verifică ce emoții îți creează știrea respectivă: Multe știri fac în mod deliberat apel la emoțiile noastre, mai ales la furie și teamă. Verifică dacă articolul incită la ură, dacă face generalizări abuzive despre un grup de oameni prezentându-i nefavorabil, dacă dezumanizează, ridiculizează, promovează stereotipuri. Uneori teoriile conspirației trezesc sentimente puternice de tipul Eu știu adevărul și voi fi pregătit, trebuie să îi previn și pe ceilalți. Subiectul poate fi într-adevăr revoltător, dar jurnaliștii profesioniști vor face relatări echilibrate și justificate, cu apel la rațiunea cititorului sau telespectatorului. Știrile false sunt scrise în așa fel încât abia aștepti să le împărtășești și altora!



Bibliografie

- Belciu, M. et al. (2011) Metode și instrumente pentru dezvoltarea abilităților de viață la clasă, Paralela 45, Pitești
https://www.stiri.org/library/files/metode_si_instrumente_in_dezvoltarea_abilitatilor_de_viata.pdf accesat la data de 09.03.2021
- Lemeni, G. & Miclea, M. (2010). Consiliere și orientare Ghid de educație pentru carieră, Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- anis Ross - <https://slideplayer.com/slide/8611144/> accesat la data de 09.03.2021
- Moscovici, S. (1998). Psihosociologia socială a relațiilor cu celălalt, Iași, Editura Polirom.
- <http://www.enciclopedie.info/deprindere/> accesat la data de 09.03.2021
- <https://epale.ec.europa.eu/ro/resource-centre/content/compendiu-competente-pentru-viitor>, OECD Skills Strategy 2019 – Competențe pentru un viitor mai bun, accesat la data de 09.03.2019

MANAGEMENTUL STRESULUI CADRELOR DIDACTICE



Prof. Angelica SIMA
Prof. Cristina SIMA

Cum putem trăi o viață frumoasă, plină de sens și ce putem face pentru a fi (mai) fericiți și împliniți? Zeci de studii din domeniul neuroștiinței și nenumărate cărți care se ocupă de “fericire” ne dau răspunsurile de care avem nevoie mai mult ca niciodată în această perioadă în care stresul, singurătatea, anxietatea, depresia și adicțiile sunt doar câțiva dintre “agresorii” care ne afectează mintea și trupul. Când contextul exterior nu poate fi schimbat, devine important să te oprești, să te observi și să muți locul de control în interior.

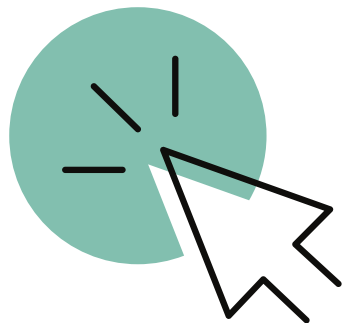
E necesar să te gândești la propriul sistem de valori, la menirea personală sau la atitudinea care îți oferă un echilibru fizic, psihic și social.

Prin urmare, de ce avem nevoie de managementul stresului? Cum obținem echilibru și starea de bine? Ce știm despre cum să obținem “fericirea” sau despre cum să ne menținem sănătatea psihică? “Nimic”, după cum afirmă Guy Winch în prezentarea sa “Why we all need to practice emotional first aid?” (De ce cu toții trebuie să exersăm prim-ajutorul emoțional), susținută la TEDxLinnaeus University, sau “știm prea puțin”, ținând cont de impactul stresului asupra echilibrului nostru fizic și psihic.

TED Ideas worth spreading

Guy Winch, "Why we all need to practice emotional first aid?"

https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene/transcript



01 Ce este stresul? Delimitări conceptuale

Stresul este un fenomen întâlnit pe tot parcursul vieții unei persoane. Toți oamenii au experimentat această stare de-a lungul vieții lor și de-a lungul istoriei umanității. Motivul unei prezențe atât de comune a stresului în comunitățile umane este dat de complexitatea socială, personală, de ecologia mediului, multitudinea și simultaneitatea interacțiunilor umane cu problemele înconjurătoare și de diversitatea cu care se manifestă. (Stress: Facts and Theories through Literature Review, International Journal of Medical Reviews, 2015)

Același studiu precizează faptul că în științele psihologice, stresul este un factor mental de presiune și tensiune. Stresul, în forma sa pozitivă, poate contribui la îmbunătățirea sănătății bio-psiho-sociale și la facilitarea performanței. Mai mult, stresul pozitiv este considerat un factor important pentru creșterea motivației și unul de adaptare și reacție la mediul inconjurator. Cu toate acestea, nivelurile ridicate de stres ar putea duce la rezultate biologice, psihologice și sociale problematice și chiar dăuna grav oamenilor. Stresul poate fi extern, provenind dintr-o sursă mai degrabă legată de mediu, sau poate fi cauzat de

percepțiile interne ale individului. Ultima formă, la rândul său, poate produce anxietate și/sau altele emoții și sentimente negative precum presiune, durere, tristețe etc. și poate conduce la tulburări psihologice majore precum tulburarea de stres post-traumatic (PTSD).

Pentru ca o persoană să experimenteze stresul, trebuie să întâmpine mai întâi un factor potențial de stres. În general, factorii de stres pot fi încadrați în una din cele două mari categorii: cronice sau acute.

➤ **Stresorii cronici** includ evenimente care persistă pe o perioadă extinsă de timp, cum ar fi îngrijirea unui părinte bolnav sau șomaj îndelungat.

➤ **Stresorii acuți** implică evenimente focale scurte care uneori continuă să fie copleșitoare după încheierea evenimentului, cum ar fi căderea pe un trotuar înghețat și ruperea piciorului (Cohen, Janicki-Deverts și Miller, 2007, apud. Universitatea Lumen, Introducere în Psihologie). Indiferent dacă sunt cronici sau acuți, potențialii factori de stres îmbracă mai multe forme și dimensiuni. Acestea pot include evenimente traumatice majore, schimbări semnificative ale vieții, precum și alte situații în care o persoană este expusă în mod regulat la amenințări, provocări sau pericole.

Mulți factori potențiali de stres cu care ne confruntăm au legătură cu evenimente sau situații care ne impun să facem schimbări continue în viața noastră, fiind nevoie de un timp de adaptare la acestea. Exemplele includ moartea unui membru apropiat al familiei, căsătoria, divorțul sau schimbarea domiciliului.

Unele evenimente de viață destul de tipice, cum ar fi schimbarea domiciliului, pot fi factori de stres semnificativi, chiar și atunci

când acțiunea este intenționată și pozitivă.

Institutul pentru studierea stresului uman propune următoarea clasificare a factorilor de stres:

➤ Stresori fiziologici (sau fizici)

Aceștia sunt factori de stres care induc tensiune asupra corpului nostru (de exemplu: temperaturi foarte reci / fierbinți, leziuni, boli cronice sau durere).

➤ Stresori psihologici

Aceștia includ evenimente, situații, indivizi, comentarii sau orice altceva care este interpretat de către noi ca fiind negativ sau amenințător (de exemplu: faptul că nu putem găsi o bonă pentru copilul bolnav atunci când nu poți să-ți iei liber de la serviciu).

De asemenea, stresorii pot fi universali sau relativi:

➤ Stresori universali:

Aceștia sunt factori de stres pe care toți cei expuși i-ar interpreta ca având impact, fiind deci universali (de exemplu: cutremure de pământ, un tsunami sau atacuri teroriste).

➤ Stresori relativi:

Aceștia sunt factori de stres pe care doar anumite persoane expuse i-ar interpreta ca având impact. Reprezintă factori subiectivi care provoacă reacții diferite la persoane diferite (de exemplu: presiunea timpului la locul de muncă, traficul, plata impozitelor, examene).

În anii 1960, psihiatrii Thomas Holmes și Richard Rahe au dorit să studieze legătura dintre factorii stresanți ai vieții și bolile fizice, pe baza ipotezei că evenimentele din viață care implică modificări semnificative în rutinele obișnuite de viață ale unei

persoane sunt stresante, indiferent dacă aceste evenimente sunt de dorit sau nedorite. Ei au dezvoltat Scala de evaluare a reajustării sociale (SRRS), formată din 43 de evenimente de viață care necesită diferite grade de reajustare personală (Holmes și Rahe, 1967). Multe evenimente de viață pe care majoritatea oamenilor le-ar considera plăcute (de exemplu concedii, pensionare, căsătorie) sunt printre cele enumerate în SRRS; acestea sunt exemple de eustres. Holmes și Rahe au propus, de asemenea, că evenimentele de viață se pot cumula în timp și că experimentarea unei înșiruiți de evenimente stresante crește riscul de a dezvolta boli fizice. (Universitatea Lumen, Introducere în Psihologie).

O parte dintre factorii de stres enumerați în Scala de evaluare a reajustării sociale:

- Moartea unui membru apropiat al familiei
- Vătămări corporale sau boli
- Concedierea de la serviciu
- Schimbarea situației financiare
- Schimbarea domeniului profesional
- Realizare personală remarcabilă
- Începerea sau finalizarea școlii
- Schimbarea condițiilor de viață
- Modificarea programului de lucru sau a condițiilor
- Schimbarea domiciliului
- Schimbarea școlii
- Schimbarea activităților sociale
- Schimbarea obiceiurilor de somn
- Schimbarea obiceiurilor alimentare
- Încălcarea minoră a legii

02 Resurse personale pentru a face față factorilor de stres (stil de gândire și interpretare)

» Conceptul de resurse personale este utilizat în psihologia sănătății cu referire la toți factorii care ajută la gestionarea stresului. Moos și Schafer definesc resursele personale ca fiind: „factori personali și sociali relativ stabili, care influențează modul în care individul încearcă să abordeze crizele de viață și situațiile de stres”. Mulți cercetători consideră următoarele resurse personale importante: sprijin social, modalități de a face față stresului, stima de sine și autoeficacitatea, sentimentul de coerență, nivelul de optimism, capacitatea de a acționa asertiv, locusul controlului. (Personal resources in coping with stress among paramedics, Marzena Netczuk-Gwoździewicz, 2017)

» Adaptarea la stres, așa cum este descris conceptul de către cercetători precum Lazarus și Folkman, implică un proces mai specific de evaluare cognitivă pentru a determina dacă un individ crede că are resursele necesare pentru a răspunde în mod eficient provocărilor unui factor de stres sau a schimbării (Folkman & Lazarus, 1988; Lazarus și Folkman, 1987, apud Jennifer Walinga, Introduction to Psychology).

Literatura de specialitate explică răspunsul sau procesul de adaptare în termeni de concentrare pe probleme sau pe emoții. De asemenea, există măsuri de abordare și de evitare care implică asertivitate sau retragere. Atunci când se confruntă cu o provocare, o persoană apreciază în primul rând dacă aceasta este amenințătoare sau nu și, în al doilea rând, dacă are resurse pentru a răspunde provocării sau pentru a face față provocării în mod eficient.

03 Resurse personale pentru a face față factorilor de stres (stil de gândire și interpretare)

Dacă individul nu crede că are capacitatea de a răspunde provocării sau simte o lipsă de control, cel mai probabil va apela la un răspuns axat pe emoție, cum ar fi gândirea proiectivă (de exemplu: îmi doresc să pot schimba ceea ce se întâmplă sau cum mă simt), distanțarea (de exemplu: voi încerca să uit totul) sau sublinierea pozitivului. (Folkman & Lazarus, 1988; Lazarus și Folkman, 1987, apud Jennifer Walinga, Introduction to Psychology).

Dacă persoana are resursele necesare pentru a gestiona provocarea, de obicei va dezvolta un răspuns de gestionare, cum ar fi analiza (de exemplu: încerc să analizez problema pentru a o înțelege mai bine; fac un plan de acțiune și îl urmez). Aceiași autori amintesc că evaluarea secundară a unei persoane determină apoi strategiile de adaptare care variază de la gândirea pozitivă la negare și sunt măsurate și testate folosind o varietate de instrumente și scale.

04

Reactii la stres

Prin evaluarea unui eveniment ca fiind stresant, individul poate avea diferite reacții la stres:

Comportamentale:

Schimbarea nivelurilor de activitate
Eficiență scăzută
Dificultăți de comunicare
Simț crescut al umorului
Iritabilitate, izbucniri de furie,
argumente dese
Incapacitatea de odihnă, relaxare
Schimbarea obiceiurilor alimentare
Schimbarea tiparelor de somn
Schimbarea performanței la locul de
muncă
Perioade de plâns
Consumul crescut de tutun, alcool,
droguri, zahăr sau cofeină
Hiper-vigilență cu privire la siguranță
sau la mediul înconjurător
Evitarea activităților sau a locurilor
care declanșează amintiri
Predispoziție la accidente

Psihologice sau emoționale:

Sentimente euforice sau de
invulnerabilitate
Negare
Anxietate sau frică
Îngrijorarea legată de siguranța de
sine sau a altora
Iritabilitate sau furie
Neliniște
Tristețe, durere sau depresie
Vise vii sau tulburătoare
Vină sau „vinovăția
supraviețuitorului”
Sensație de copleșire, neajutorare
sau de lipsă de speranță
Sentimente de izolare, pierdere,
singurătate sau abandon

Apatie

Fizice:

Creșterea pulsului și a respirației
Creșterea tensiunii arteriale
Greață, diaree
Creșterea sau scăderea poftei de mâncare, care poate fi însoțită de pierderea sau creșterea în greutate
Transpirație sau frisoane
Tremurături sau crampe musculare
Auz slab
Dificultăți de coordonare
Dureri de cap
Mușchi încordați
Sensibilitate la lumină
Dureri de spate
Sezația unui „nod în gât”
Oboseala care nu se ameliorează odată cu somnul
Scăderea rezistenței la răceli, gripă, infecții
Apariția alergiilor, astmului sau artritei
Căderea părului

Cognitive:

Probleme de memorie / uitare
Dezorientare
Confuzie
Lentoare în gândire, analiză sau înțelegere
Dificultăți de calcul, stabilire a priorităților sau luarea deciziilor
Dificultate de concentrare
Durată scăzută de atenție
Pierderea obiectivității
Incapacitatea de a nu se mai gândi la dezastru sau la un incident

Sociale:

Retragerea sau izolarea de oameni
Dificultăți de ascultare
Dificultate de a împărtăși idei
Dificultăți de angajare în rezolvarea reciprocă a problemelor
Vină
Critică constantă
Intoleranță la un proces de grup
Dificultate în acordarea sau acceptarea sprijinului sau ajutorului
Lipsă de respect față de ceilalți

Posibilele reacții la stres enumerate mai sus pot fi utilizate în cadrul unei auto-analize a gradului de stres și a propriilor reacții predilecte atunci când experimentăm o situație stresantă.

De reținut este faptul că avem o mare influență asupra propriilor stări de stres, prin controlarea felului în care reacționăm atunci când ne aflăm în fața unei situații dificile. Astfel, managementul stresului devine un management eficient al nivelului personal de echilibru și acțiune, având drept scop:

- dezvoltarea unor abilități/resurse pentru prevenirea apariției stresului în viața de zi cu zi;
- înlăturarea/diminuarea efectelor negative ale stresului deja instalat asupra vieții.

05 Managementul stresului – Un plan pentru schimbare

Dezvoltarea unui stil de viață echilibrat și o mai mare atenție acordată nevoilor personale este o abordare mult mai pozitivă în gestionarea stresului decât ignorarea acestuia. Ignorat în mod constant, stresul se poate intensifica, conducând, așa cum am văzut anterior, la o serie de reacții care ne pot epuiza și îndepărta din ce în ce mai mult de sentimentul de bunăstare.

Managementul stresului reprezintă un spectru larg de tehnici și psihoterapii menite să controleze nivelul de stres al unei persoane, în special stresul cronic, de obicei în scopul îmbunătățirii funcționării zilnice. Iată câteva dintre modalitățile pe care le avem la dispoziție în crearea unui plan de schimbare:



Dezvoltarea unor abilități/resurse pentru prevenirea apariției stresului, în viața de zi cu zi, prin identificarea și monitorizarea surselor de stres.

Pentru o mai bună gestionare a factorilor de stres, recunoașterea semnalelor corpului și identificarea cauzelor reprezintă o etapă decisivă. Câteva întrebări auto-adresate pot ajuta în dezvoltarea unor noi resurse personale pentru a reduce nivelul de stres:



Poți schimba fizic situația pentru a o face mai puțin stresantă?
Dacă factorul de stres nu poate fi schimbat, îl pot acorda mai puțină atenție?
Pot diminua impactul negativ al factorului de stress abordând situația într-un mod diferit, mai pozitiv?
Dacă acest factor de stres nu poate fi schimbat, pot schimba alte situații stresante pentru a evita cumulara?

De asemenea, notarea zilnică a evenimentele stresante și a propriei reacții în urma situației experimentate poate fi de mare ajutor, folosind modelul de mai jos:

Eveniment	Când s-a întâmplat	Reacțiile la factorii de stres

Situația stresantă:

Ce pot schimba:

Ce nu pot schimba:


Cine mă poate ajuta:

Primul pas pe care îl pot face:

Planul meu include următorii pași:



Autocunoașterea - managementul eficient al nivelului personal de echilibru și acțiune - va avea drept “kilometru 0” demersul în cursul căruia propria persoană - sinele - este obiect al percepției și gândirii, permițând explorarea și auto-observarea propriilor caracteristici, abilități, emoții, motivație, atitudini sau credințe. Autocunoașterea permite conștientizarea relației dintre experiențele trăite în diferitele domenii ale vieții și modul în care acestea ne “marchează”, și astfel, **managementul stresului devine un management al propriilor resurse:**

- 
- cognitive, emoționale, comportamentale
 - caracteristici/calități de personalitate
 - rezistența la stress, toleranța la incertitudine, la frustrare
 - gândirea pozitivă
 - nevoi de autorealizare, existența unei motivații interne susținute, optimum motivațional
 - valorile personale, optimism, încredere în sine, o viziune a vieții personale

O bună cunoaștere de sine (și implicit a surselor de stres care ne afectează la nivel corporal sau psihic), înseamnă o mai mare înțelegere a propriei personalități, inclusiv punctele tari și punctele slabe, gândurile și convingerile, emoțiile și motivațiile. Conștientizarea propriilor semne de avertizare de stres sau de sănătate mintală nu numai că ne asigură că ne îngrijim mai eficient, dar ne îmbunătățește și inteligența emoțională și va avea ca rezultat o empatie crescută față de ceilalți.

Conștiința de sine este primul pas în obținerea rezultatelor dorite și controlului asupra propriei vieți. Acest lucru ne permite să vedem mai clar unde ne duc gândurile și emoțiile. De asemenea, permite un mai bun control al emoțiilor și comportamentului, astfel încât să putem face schimbările dorite. Cu cât suntem mai conștienți de noi, cu atât avem mai

multe șanse să ne atingem obiectivele atât la locul de muncă, cât și în viață în general. De asemenea, suntem mai predispuși să ne implicăm în comportamente de auto-îngrijire pentru a ne dezvolta, proteja, menține și îmbunătăți sănătatea/ bunăstarea, dar și pentru a ne crește adaptarea în situații dificile.

Astfel, managementul stresului deplasează accentul de la sentimentul de neajutorare la sentimentul de supraviețuire și adaptare activă, concentrându-se pe auto-cunoașterea propriilor mecanisme de “ființare” și pe activarea resurselor de adaptare:

- dezvoltarea unei imagini pozitive de sine și a stimei de sine;
- exprimarea emoțiilor și gestionarea propriilor emoții;
- dezvoltarea comunicării pozitive cu ceilalți;
- dezvoltarea asertivității;
- identificarea și rezolvarea conflictelor, atunci când apar;
- învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor;
- realizarea unui echilibru între propriile posibilități / resurse și sarcinile ce trebuie îndeplinite;
- stabilirea de obiective realiste, stabilirea priorităților și limitelor.

Imagina de sine și dezvoltarea încrederii în propria persoana

Imaginea de sine se referă la modul în care ne vedem pe noi înșine la un nivel global, atât intern, cât și extern. Mountain State Centers for Independent Living definește imaginea de sine ca fiind “modul în care te percepi pe tine însuși. Este o serie de auto-impresii care s-au acumulat de-a lungul timpului. Aceste imagini de sine pot fi pozitive, oferind unei persoane încredere în gândurile și acțiunile sale, sau negative, făcând o persoană îndoielnică cu privire la capacitățile și ideile sale.”

În mod similar, imaginea de sine are mult de-a face cu stima de sine. La urma urmei, felul în care ne vedem pe noi înșine reprezintă un factor important care contribuie la modul în care ne simțim în legătură cu noi înșine. Cu toate acestea, stima de sine merge mai profund decât imaginea de sine. Stima de sine este sentimentul general de respect pentru noi înșine și implică cât de favorabil (sau nefavorabil) ne simțim în legătură noi înșine. A avea o imagine de sine negativă poate influența cu siguranță stima de sine, iar o stimă de sine scăzută este probabil însoțită de o imagine de sine negativă.

Exprimarea emoțiilor și gestionarea propriilor emoții

Emoțiile sunt intrinseci vieții de zi cu zi, acestea fiind definite ca stări biologice de răspuns la modificările neurofiziologice asociate cu gândurile, sentimentele, răspunsurile comportamentale și cu un grad de plăcere sau nemulțumire. Emoțiile oglindesc atitudinea individului față de realitate și produc diferite schimbări fiziologice, comportamentale și cognitive (de exemplu expresia facială –mimica, pantomimica).

Emoțiile și capacitatea de a exprima emoții ne oferă posibilitatea de a ne conecta mai profund cu noi înșine, îmbunătățind astfel comunicarea și relațiile cu ceilalți. Ne naștem pentru a simți o serie de emoții, de la tristețe, furie, bucurie, fericire și frică. Oprirea acestui proces natural și sănătos poate duce la consecințe negative. La fel cum suntem născuți pentru a respira în mod natural, suntem născuți și pentru a simți. Oprirea și amortirea emoțiilor creează nefericire, stres și poate conduce la dezvoltarea unor boli. Astfel, învățarea exprimării emoțiilor într-un mod sănătos are multe avantaje:

- Îmbunătățește capacitatea de a ne conecta cu sinele și cu ceilalți, ducând la relații mai sănătoase și mai fericite;



- Îmbunătățește procesul de luare a deciziilor și capacitatea de a rezolva problemele;
- Crește rezistența;
- Reduce stresul;
- Reduce anxietatea;
- Crește încrederea în ceilalți;
- Reduce simptomele depresive.


Inteligența emoțională este o abilitate, iar unii oameni recunosc și comunică mai bine emoțiile decât alții. La fel ca alte abilități, abilitatea de a comunica sentimente poate fi consolidată prin practică, iar o parte importantă a acestui proces o reprezintă recunoașterea în primul rând a emoțiilor proprii, precum și ce le provoacă.

Este important să înțelegem strânsa legătură dintre Eul cognitiv/cogniție și Eul emoțional/emoție, pentru a ne concentra pe realizarea unei funcționări integrate a acestora, asigurând un echilibru și o stare de bine a întregii ființe. Atât timp cât structurile creierului implicate în procesarea cognitivă a informației influențează emoțiile și viceversa, este o necesitate să învățăm să fim conștienți de gândurile noastre și să gestionăm propriile emoții cu responsabilitate. Când ne acceptăm propriile emoții, învățăm să le explorăm și încercăm să descoperim mesajul transmis de acestea, reușim să le gestionăm. Gestionarea emoțiilor devine astfel un exercițiu de exprimare deschisă, dincolo de efectul natural al “îmblânzirii” emoționale, o intensificare a conexiunii dintre noi înșine și ceilalți, asigurând o conectare interumană, bazată pe empatie și siguranță emoțională, unul dintre cele mai puternice mijloace de consolidare a unei relații de suflet. Gestionarea emoțiilor este o abilitate care ne ajută să realizăm un management autentic al stresului, și duce la apropiere, dezvoltare și vindecare, chiar dacă implică o poziție de vulnerabilitate și necesită o doză de curaj.

Însă auto-acceptarea și auto-validarea emoțională constituie un fundament al validării emoționale exprimate față de ceilalți. Este același traseu psihologic pe care Dalai Lama îl folosește pentru a descrie importanța auto-compasiunii: „Nu putem vorbi despre compasiune în lipsa auto-compasiunii”, așa cum nu putem vorbi despre managementul stresului, în absența unui management al propriilor emoții.

Gestionăm emoțiile, gestionăm stresul!

Gestionarea propriilor emoții ne ajută să avem o stare de bine, pe termen lung. Poți urma pașii de mai jos:

- 
- Identifică emoția: Ce emoție simți? (tristețe, nervozitate, teamă, bucurie, dezamăgire, rușine etc.)
 - Acceptă ceea ce simți: Spune-ți că este în regulă să simți asta, emoțiile sunt naturale!
 - Exprimă emoția: Poți să scrii despre ce simți, să desenezi, poți să vorbești cu cineva de încredere, poți să plângi. Asigură-te că orice vei alege, nu îți va face rău nici ție, nici altora!
 - Identifică gândurile care au generat acea emoție: Analizează-ți gândurile, verifică-le temeiul!
 - Descoperă gânduri alternative: Cum poți gândi altfel despre acea situație?
 - Alege un mod sănătos de a reacționa: Întreabă-te: „De ce anume am nevoie că să depășesc această stare?” de o îmbrățișare, de somn, de o plimbare, de sport, de un duș sau ajutor din partea cuiva.



"O scurtă poveste despre sentimente"

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik&ab_channel=KaMuFlaj)

[v=0kP3_gTBSik&ab_channel=KaMuFlaj](https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik&ab_channel=KaMuFlaj)



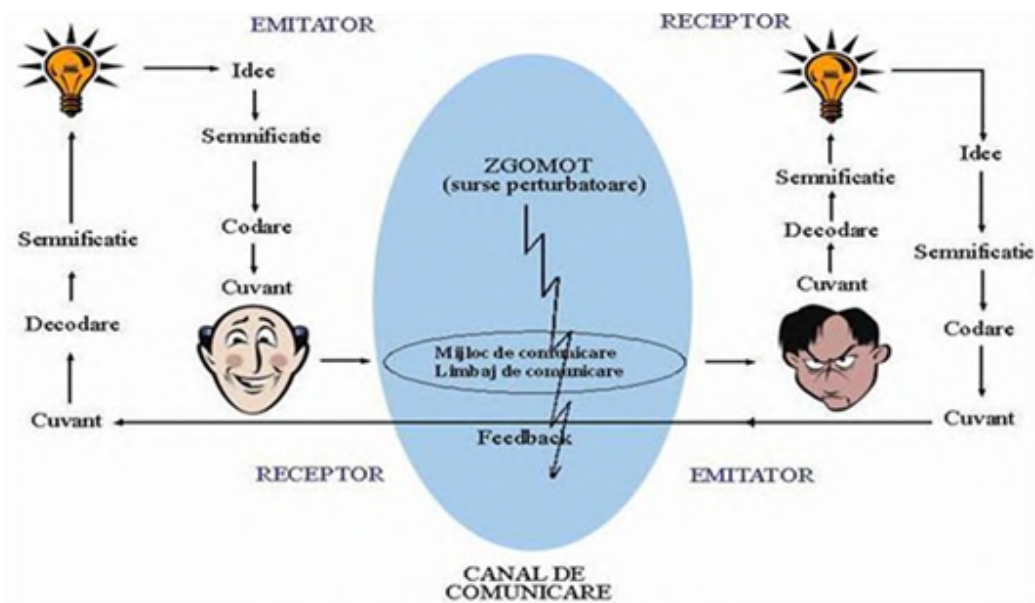
Dezvoltarea comunicării pozitive cu ceilalti

A avea o comunicare eficientă, reprezintă o altă componentă importantă a managementului stresului.

Comunicarea eficientă înseamnă mai mult decât simplul schimb de informații. Este vorba despre înțelegerea emoției și intențiilor din spatele informației. Pe lângă faptul că putem transmite clar un mesaj, trebuie să ascultăm într-un mod care să câștige sensul deplin al celor spuse și să-l facă pe celălalt să se simtă ascultat și înțeles.

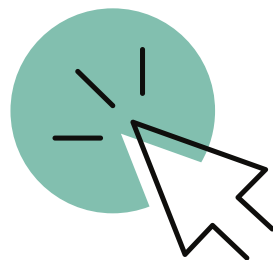
Deși avem senzația că o comunicare eficientă ar trebui să fie instinctivă, în multe situații lucrurile nu stau astfel. Spunem un lucru, cealaltă persoană înțelege altceva și apar neînțelegeri, frustrări și conflicte. Acest lucru poate provoca probleme în relațiile de acasă, școală și de la serviciu.

Pentru mulți dintre noi, comunicarea mai clară și mai eficientă necesită învățarea unor abilități importante. Indiferent dacă ne referim la îmbunătățirea comunicării cu partenerul de viață, copiii, sau colegii, învățarea acestor abilități poate adânci conexiunile cu ceilalți, poate crește încrederea și respectul și îmbunătățește munca în echipă și sănătatea emoțională în general.



Pentru un management eficient al stresului, abilitățile de comunicare constituie o resursă autentică în existența noastră, cele mai importante fiind:

- abilitățile de ascultare activă (de acordare a atenției conștiente, de experimentare a empatiei);
- abilitățile de formulare a unor întrebări deschise;
- abilitățile de formulare a unui feed-back constructiv;
- abilitățile de utilizare adecvata a limbajului non-verbal (de încurajare/exprimare a înțelegerii față de celalalt etc.);
- abilitățile de armonizare între planul verbal/ nonverbal/ paraverbal.



Celeste Headlee - "10 ways to have a better conversation"

<https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwI4>

Feedback-ul reprezintă esența comunicării bidirecționale. În comunicarea bidirecțională, emițătorul trebuie să aștepte răspunsul receptorului înainte de a decide ce să spună în continuare și cum să spună. Feedback-ul reprezintă verificarea transmiterii cu succes al mesajului unei persoane, așa cum intenționase aceasta inițial. Dacă nu există feedback, comunicarea va fi incompletă și inefficientă. Pe baza feedback-ului, un emițător poate fie să modifice prezentarea mesajului, fie să îl anuleze complet.

Într-o comunicare eficientă, conceptul de feedback constructiv reprezintă una dintre cele mai importante etape. Astfel, feedback-ul constructiv reprezintă un răspuns de susținere oferit indivizilor pentru a-i ajuta la identificarea soluțiilor pentru punctele slabe ale acestora. Prin urmare, vine cu intenții pozitive și este folosit ca instrument de comunicare de susținere în abordarea problemelor sau preocupărilor specifice.

Este importantă diferențierea dintre feedback-ul constructiv și feedback-ul distructiv. Feedback-ul distructiv atrage atenția asupra defectelor și este un atac direct asupra individului, fără a se oferi niciun sfat practic sau feedback de susținere.

Exemple de feedback distructiv includ:


"Greșești."

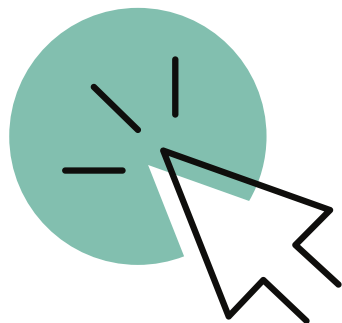
„Nu așa facem lucrurile pe aici.”

„Nu ai idee ce faci.”

Prin urmare, conștienți de importanța feedback-ului în validarea emoțională, cum îl putem oferi astfel încât să îl sprijine pe celălalt în dezvoltarea sa?



- 
- Feedback-ul este bine intenționat sau binevoitor;
 - Feedback-ul presupune un comportament, care poate fi schimbat;
 - Feedback-ul este descriptiv și nu evaluativ, trebuie să se refere la comportamente (și nu la persoane), la fapte (și nu la interpretări ale acestora);
 - Feedback-ul este specific și clar;
 - Feedback-ul este dat la momentul potrivit și în doze mici;
 - Feedback-ul este formulat la persoana l singular – EU;
 - Feedback-ul este așteptat sau cerut și înțeleș de persoană.



"Validarea"

<https://www.youtube.com/watch?v=j-DxDnK6tMA&feature=youtu.be>



Dezvoltarea asertivității


Dicționarul Concis Oxford definește asertivitatea ca fiind „în primul rând, pozitiv, insistența asupra recunoașterii drepturilor cuiva.” Cu alte cuvinte, asertivitatea înseamnă apărarea drepturilor personale - exprimarea gândurilor, sentimentelor și credințelor în moduri directe, oneste și adecvate.

Asertivitatea se referă la capacitatea de a exprima sentimentele și dorințele în mod adecvat și este o abilitate personală și interpersonală importantă. În toate interacțiunile cu alte persoane, fie acasă sau la serviciu, cu angajatori, clienți sau colegi, asertivitatea poate ajuta la exprimarea într-un mod clar, deschis și rezonabil, fără a submina drepturile proprii sau ale altora.

Asertivitatea le permite indivizilor să acționeze în propriul lor interes, să se ridice pentru ei înșiși fără anxietate nejustificată, să exprime confortabil sentimentele oneste și să exprime drepturile personale fără a nega drepturile altora.

Comunicarea asertivă poate fi dezvoltată prin:


- a) valorizarea propriei persoane;
- b) identificarea propriilor dorințe și nevoi, acționând pentru satisfacerea lor;
- c) recunoașterea faptului că fiecare persoană este responsabilă pentru propriul comportament;
- d) exprimarea gândurilor negative și a sentimentelor într-un mod sănătos și pozitiv;
- e) apărarea propriilor drepturi și ale subordonaților, fără a se permite manipularea de către ceilalți;
- f) învățarea de a spune „NU” atunci când este nevoie.



Gândirea pozitivă este o altă componentă importantă în managementul stresului. Aceasta este o atitudine emoțională și mentală care se concentrează asupra binelui și anticipează rezultate care vor aduce beneficii. Este vorba despre anticiparea fericirii, a sănătății și a succesului - în esență, antrenarea pentru a adopta o mentalitate deschisă și cultivarea recunoștinței pentru propriile succese și pentru cele ale altora.

Gândirea pozitivă nu se reduce/nu are legătură cu citatele inspiraționale, fiind un domeniu al psihologiei pozitive, dezvoltat la sfârșitul anilor 1990, de un grup de psihologi americani, în frunte cu Martin Seligman, la acea vreme președinte al Asociației Psihologilor Americani. Pornind de la constatarea că psihologia s-a focalizat prea mult asupra suferinței emoționale și psihopatologiei, noul domeniu își propunea să studieze aspecte opuse celor abordate de psihologia clinică, și anume ce

Înseamnă să fii sănătos mintal și să trăiești o viață bună și fericită. Mai specific, există trei mari aspecte de interes pentru psihologia pozitivă:

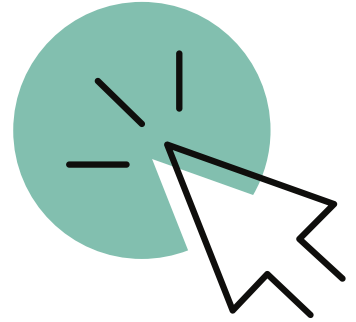
- 
- emoțiile pozitive și beneficiile acestora;
 - trăsăturile pozitive, așa-numitele „puncte forte” (engl. strengths) și felul în care ele pot fi identificate și stimulate;
 - instituțiile pozitive (de exemplu: familia, școala) și rolul lor în crearea și menținerea unei societăți sănătoase.

Cum putem să dezvoltăm această resursă a gândirii pozitive, ca pe o componentă importantă în managementul stresului, în condițiile în care studiile arată că stimulii negativi (imaginile) produc în cortexul cerebral un răspuns mult mai puternic decât imaginile pozitive?

Înțelegând că structural suntem construiți să fim în alertă, să fim pregătiți pentru scenariile catastrofale, lucru care în trecutul îndepărtat ne-a fost de folos, pentru a ne apăra de pericole și pentru a ne asigura supraviețuirea imediată.

Cum putem să sfidăm evoluția și să învățăm optimismul, starea de bine, în zilele noastre? Într-adevăr, cunoaștem faptul că oamenii procesează informația negativă și pozitivă diferit, și există dovezi ale unei asimetrii în prelucrare, în sensul că informația negativă are efect mai mare și mai de durată decât cea pozitivă.

Asta înseamnă că stimulii negativi atrag atenția mai repede și determină reacții fiziologice, afective și comportamentale mai puternice decât cei pozitivi. Această asimetrie este explicată de cei mai mulți psihologi prin relevanța imediată mai mare a informației negative pentru supraviețuire.



Shawn Achor, "The happy secret to better work"
<https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Studiile și descoperirile realizate în neuroștiințe, în ultimii 20 de ani sunt o dovadă că putem învăța să gândim mai optimist și că acest lucru are un impact major asupra emoțiilor, comportamentelor, relațiilor și performanțelor noastre.

Persoanele optimiste fac mai bine față stresului deoarece prezintă anumite resurse sau trăsături, precum capacitatea de a reacționa rapid la stres, maturitatea emoțională, capacitatea de a se distanța de afectele intense.

Totodată, ele sunt cele care vor căuta soluții și informații, având abilitatea de a crea relații de sprijin chiar și în timp de criză. Anticiparea proiectivă pozitivă este capacitatea persoanelor reziliente de a se proiecta în viitor și de a-și imagina cum va fi viața lor când dificultățile vor fi trecut.

Alte atuuri sunt capacitatea de a lua decizii chiar și atunci când acest lucru implică riscuri personale, convingerea că sunt iubite pentru că o merită și reevaluarea pozitivă a evenimentelor dureroase, astfel încât acestea să devină mai acceptabile sau congruente cu punctul lor de vedere. Astfel de calități sunt îmbunătățite și susținute de altele precum altruismul, optimismul și speranța.

Managementul timpului

Timpul este prin excelență ...

- o resursă limitată
- o resursă cu o dinamică unidirecțională
- o resursă ce se consumă ireversibil și într-un singur sens
- o resursă cu polivalență maximă
- atât o nevoie cât și resursă care se autoconsumă
- Timpul este cea mai prețioasă resursă, întucât nu putem “cumpăra” timp , nu putem “stoca” timp si nu putem să ne “întoarcem” în timp, ci doar să re-actualizăm imagini din memorie



Managementul timpului se referă la un set de principii, practici, aptitudini și sisteme, utilizate pentru a controla perioada de timp petrecută pentru îndeplinirea unor activități specifice, cu scopul de a spori eficiența sau productivitatea muncii.

O gestionare bună a timpului este esențială pentru a face față unei sarcini dificile, fără stres excesiv. Gestionarea timpului ajută la reducerea stresului pe termen lung, oferind direcție în perioadele mai aglomerate. Prin utilizarea eficientă a timpului, munca curentă nu ar trebui să ofere disatisfacție, ci din contra, să conducă la descoperirea unei maximizări a timpului în afara muncii, pentru relaxare.

Managementul deficitar al timpului este o cauză majoră a stresului. În astfel de momente este ușor să ne simțim panicați și anxioși și să ne pierdem concentrarea.

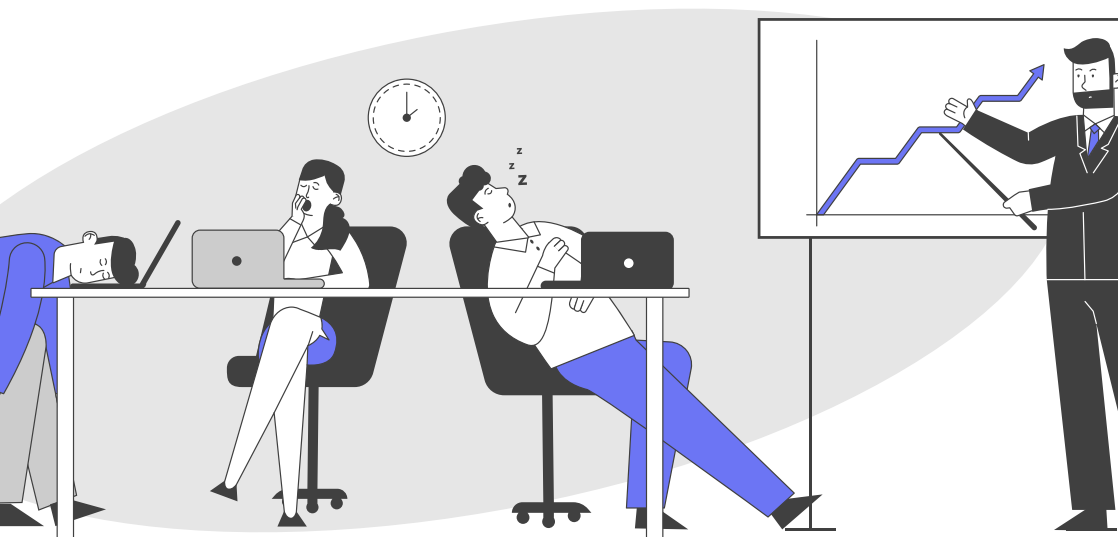
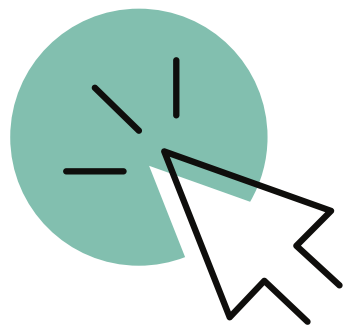
Managementul timpului nu este un proces ușor și întotdeauna solicită motivația și determinarea, altfel, va fi o luptă constantă cu procrastinarea sau cu rezolvarea superficială a sarcinilor și chiar cu insatisfacția.

Procrastinarea se referă la amânarea sau întârzierea unei sarcini care trebuie făcută până la un anumit termen, de obicei prin concentrarea pe sarcini mai ușoare sau mai puțin urgente. În principiu, suntem conștienți de acest fapt, iar acest lucru ne face să ne simțim vinovați; când sarcinile pe care le-am amânat încep să se acumuleze, sentimentul de copleșire devine pregnant. Prin perseverența, învățând să practicăm diferitele comportamente sănătoase, reușim să formăm și să consolidăm capacitatea de stabilire a unor obiective pe termen lung, de a urma niște pași, de a persista în ciuda adversității, a piedicilor care intervin, de a rămâne implicați, de a nu renunța, și de a da dovadă de autodisciplină.

TED Ideas worth spreading

Tim Urban, "Inside the mind of a master procrastinator"

https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator/transcript?language=ro





Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat - constituie o abilitate socială importantă în managementul stresului, care se concentrează pe:

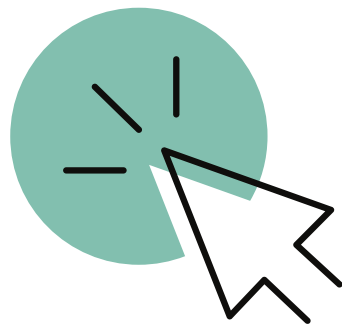
- solicitarea ajutorului direct și receptivitate față de acesta;
- dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale.

Dezvoltarea unor relații satisfăcătoare cu cei din jur, stabilirea și menținerea unui suport social adecvat, reprezintă o strategie prin care facem față eficient stresului. Dacă noi dezvoltăm obiceiuri care “hrănesc” relațiile cu familia, cu colegii noștri, cu elevii, părinții și directorii/ administratorii etc. ne întărim propria sănătate mintală și emoțională. Pentru a înțelege această latură a stresului, este necesară evidențierea unui hormon, oxitocina, numit și “hormonul îmbrățișării”, deoarece se eliberează când îmbrățișezi pe cineva. Oxitocina reglează instinctele sociale ale creierului, stimulând acțiunile prin care ne conectăm la ceilalți, căutăm contactul cu ei, și ne activăm empatia, devenind dispuși să oferim ajutor sau sprijin. Glanda pituitară produce oxitocina, ca parte a răspunsului la stres, în aceeași măsură în care adrenalina face inima să bată cu putere. Când oxitocina se eliberează la stres, ea motivează oamenii să caute sprijin; răspunsul biologic la stres determină exprimarea propriilor emoții către altcineva, în loc să faciliteze reprimarea trăirilor. Astfel, în prezența factorilor stresori, reacția neurofiziologică la stres stimulează chiar conectarea umană. Această abilitate și rolul ei, ca factor de protecție în managementul stresului, a fost evidențiată în urma Studiului Harvard al dezvoltării adulților, considerat unul dintre cele mai lungi studii efectuate vreodată despre viața adulților. Timp de 75 de ani, s-au urmărit viețile a 724 de bărbați, cel mai clar mesaj al acestui studiu fiind că “relațiile bune ne mențin mai fericiți și mai sănătoși”

TED Ideas worth spreading

Robert Waldinger, "What makes a good life lessons from the longest study on happiness"

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=ro



» Managementul stresului, un îndemn către schimbare

Cu toții cunoaștem o serie de strategii sau de principii de conduită antistres, însă uneori ne este greu să transformăm intențiile în acțiuni concrete. Simpla "informație" privind adoptarea unui stil de viață sănătos nu produce schimbarea în viața noastră fără efortul conștient și asumat de "a materializa" concret ideile și a exersa în mod autentic toate acele strategii de coping, prin care cultivăm starea de bine și învățăm să ne asigurăm o "igienă psiho-emțională" cu responsabilitate. Toate strategiile necesare unei conduite antistres trebuie să înceapă cu evaluarea propriilor gânduri, atitudini și convingeri despre schimbarea stilul propriu de viață într-un context microsocial dat, și trebuie să se concentreze pe formarea, practicarea și menținerea unor deprinderi sănătoase. Orice experiență activează alți neuroni în creierul nostru, iar experiențele repetate determină neuronii să se activeze în mod repetat; neuronii care „se activează repetat și împreună” întăresc conexiunile neuronale dintre ei, iar acestea devin rețele neuronale și se concretizează în modele de răspuns. Acesta este modul în care toate modelele de comportament sunt întipărite în creier; dar este și modul în care ele se pot schimba. Deciziile pe care le luăm în fiecare zi sunt cele care ne duc mai departe, ne arată un drum nou în viață, sau sunt cele care ne țin pe loc.

În realitatea pe care o trăim, viața devine uneori un “labirint”, în care stresul îmbracă diferite forme, rămânând o prezență constantă, în timp ce resursele noastre sunt limitate. În acest “labirint”, pe drumul către destinația “stare de bine”, este nevoie adesea să explorăm necunoscutul, să facem față multiplelor roluri, sarcini sau responsabilități, de aceea devine important să învățăm să exercităm strategii flexibile de adaptare și să privim schimbarea drept ceva pozitiv! Redefinirea strategiei de schimbare, de exemplu prin stabilirea unor obiective mai modeste, dar realiste, care odată atinse pot reprezenta baza pentru următorul pas, poate deveni o condiție pentru avansarea cu pași mici, în schimbarea durabilă a stilului de viață. Ne poate lua mai mult timp să formăm și să exercităm comportamente sănătoase, dar rezultatele sunt pe termen lung, iar beneficiile sunt atât personale/ individuale, în toate planurile existenței noastre, cât și relaționale.



Spencer Johnson, "Cine mi-a luat cascavalul"

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=3YGtXrIHgPw&t=17s)

[v=3YGtXrIHgPw&t=17s](https://www.youtube.com/watch?v=3YGtXrIHgPw&t=17s)



Bibliografie

- 1. Baban A. (1998), "Stres și personalitate", Cluj-Napoca: Presa universitară clujeană
- 2. John T. Cacioppo (1994), Social neuroscience: Autonomic, neuroendocrine, and immune responses to stress
- 3. Lazarus R. S. (2006), "Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping"
- 4. Miclea M. (1997), "Stres și mecanismele de apărare", Cluj-Napoca: Presa universitară clujeană
- 5. Roesch SC, Weiner B. (2001), "A meta-analytic review of coping with illness: do causal attribution matters matter" J Psychosom Res
- 6. https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene/transcript
- 7. https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik&ab_channel=KaMuFlaj
- 8. <https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwI4>
- 9. <https://www.youtube.com/watch?v=j-DxDnK6tMA&feature=youtu.be>
- 10. <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>
- 11. https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator/transcript?language=ro
- 12. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=ro
- 13. <https://www.youtube.com/watch?v=3YGtXrlHgPw&t=17s>



Titlul proiectului: Profesori pregătiți, profesori motivați!

Editorul materialului: Fundația Romanian Angel Appeal

Data publicării: Aprilie 2020

Proiect cofinanțat din Fondul Instrumente Structurale prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru materialul publicat.