



O școală prietenoasă

Volumul 1

Ghid de bune practici educaționale
realizat în cadrul *proiectului de mobilități ERASMUS+* pentru educație școlară

”O școală prietenoasă”

(Nr. de referință: 2017-1-RO01-KA101-035810) implementat de
Liceul ”Ștefan Procopiu” Vaslui
în perioada 1 septembrie 2017-31 decembrie 2018.



Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.

”O școală prietenoasă” – volumul I, ghid de practici educaționale

COORDONATORII GHIDULUI:

Prof. Doina MAZGA, prof. Daniela Ramona CROITORU

Colaboratori:

Prof. Maria CIULEI

Prof. Georgiana COȘARU

Prof. Florin CUCU

Prof. Diana LUCA

Prof. Mihaela MĂRĂNDESCU

Prof. Diana Elena TRIFAN

Prof. Isabela MITITELU

Prof. Cristi CIULEI

Prof. Crăița-Mihaela GANEA

Prof. Nicoleta Ileana AMANCEI

Prof. Ina Clara VLAD

Prof. Mihaela IRINA

CUPRINS

Proiectul de mobilități în domeniul educației școlare "O școală prietenoasă"	Pagina 5
Pot și vreau, Prof. Maria CIULEI	Pagina 11
Comunicarea verbală și comunicarea nonverbală-Am dreptul să spun/să arăt ce gândesc, Prof. Maria CIULEI	Pagina 16
De ce și cum învățăm?, Prof. Georgiana COȘARU	Pagina 19
Cheia succesului în comunicare: Asertivitatea, Prof. Georgiana COȘARU	Pagina 25
Să fim o echipă!, Prof. Florin CUCU	Pagina 30
Toți pentru unu și unu pentru toți, Prof. Florin CUCU	Pagina 35
Ce mă motivează să învăț?, Prof. Diana LUCA	Pagina 44
Comunică asertiv, nu agresiv!, Prof. Diana LUCA	Pagina 47
Asertivitatea sau Cum să comunicăm eficient cu cei din jur?, Prof. Mihaela MĂRĂNDESCU	Pagina 53
Munca în echipă: avantaje și dezavantaje, Prof. Mihaela MĂRĂNDESCU	Pagina 58
Comunicare verbală, paraverbală și nonverbală, Prof. Diana Elena TRIFAN	Pagina 61
De ce este importanta munca în echipă?, Prof. Diana Elena TRIFAN	Pagina 65
Gestionarea conflictelor, Prof. Isabela MITITELU	Pagina 71
Cum ne poate ajuta inteligența emoțională?, Prof. Isabela MITITELU	Pagina 76
Arta de a rezolva conflictele, Prof. Cristi CIULEI	Pagina 84
Bullying – forma de agresivitate în mediul școlar, Prof. Cristi CIULEI	Pagina 88
Ce este inteligența emoțională?, Prof. CRĂIȚA-MIHAELA GANEA	Pagina 91
De la bullying la violență, Prof. CRĂIȚA-MIHAELA GANEA	Pagina 95
Stop bullying-ului în școala noastră! O școală prietenoasă fără bullying!, Prof. Nicoleta Ileana AMANCEI	Pagina 100
Inteligența emoțională, Prof. Nicoleta Ileana AMANCEI	Pagina 106
Inteligența emoțională -Tehnici moderne de autocunoaștere, Prof. Ina Clara VLAD	Pagina 111
Managementul conflictelor - Atitudinea pozitivă față de cei din jur și față de propria persoană, Prof. Ina Clara VLAD	Pagina 113
Managementul conflictelor, Prof. Mihaela IRINA	Pagina 115
Cine sunt eu- implicațiile inteligenței emoționale în cunoașterea de sine, Prof. Mihaela IRINA	Pagina 118



Flux 1-”Building team spirit in the classroom” organizat de ESMOVIA din Valencia în perioada 25-29 iunie 2018 (6 participanți)



Flux 4-„Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention” organizat de EUROPASS Centro Studi Europeo din Florenta în perioada 23-28 iulie 2018 (6 participanți), în Barcelona

Proiectul de mobilități în domeniul educației școlare ”O școală prietenoasă”

Nr. de referință: 2017-1-RO01-KA101-035810



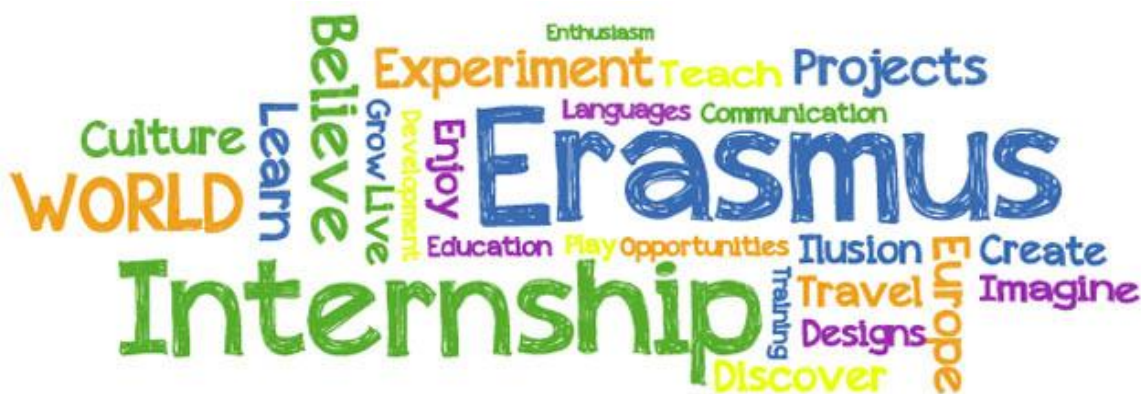
În perioada 1 septembrie 2017-31 decembrie 2018, Liceul ”Ștefan Procopiu” implementează proiectul de mobilități în domeniul educației școlare (acțiunea K01) cu titlul ”O școală prietenoasă” care vizează participarea a 28 de profesori la 5 cursuri de formare continuă.

Propunător și realizator al proiectului: Croitoru Daniela
Coordonator ul proiectului: Mazga Doina

Obiectivul general al proiectului: creșterea șanselor de reușită ale elevilor în plan personal, social și profesional prin îmbunătățirea cunoștințelor și competențelor profesorilor de la Liceul „Ștefan Procopiu” în domenii precum educația incluzivă, metode de predare-învățare centrate pe elevi, managementul clasei, dezvoltare personală.

Obiectivele specifice ale proiectului sunt:

- O1** - îmbunătățirea, pentru 16 dintre cadrele didactice ale școlii, participante la mobilități, a cunoștințelor și competențelor de proiectare și aplicare a demersurilor didactice adaptate nevoilor și particularităților elevilor până în decembrie 2018;
- O2** - îmbunătățirea, pentru 12 dintre cadrele didactice ale școlii, participante la mobilități, a cunoștințelor și competențelor de management a clasei în scopul îmbunătățirii relațiilor dintre elevi, reducerii actelor de violență și creării unui climat pozitiv în clasă și în școală, până în decembrie 2018;
- O3** - conștientizarea, până în decembrie 2018, de către cadre didactice a nevoii de adaptare a demersurilor didactice la disponibilitățile intelectuale, sociale și afective ale elevilor și de valorificare a acestora în scopul formării lor în spiritul educației permanente;
- O4** - consolidarea culturii instituționale a liceului, până în decembrie 2018, prin dezvoltarea și integrarea unor practici și resurse de predare-învățare-evaluare accesibile tuturor profesorilor în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și adaptate particularităților acestora.



Activitățile principale ale proiectului au fost:

I. Activități de management al proiectului: management tehnic, monitorizare și evaluare, diseminare și publicitate, management financiar

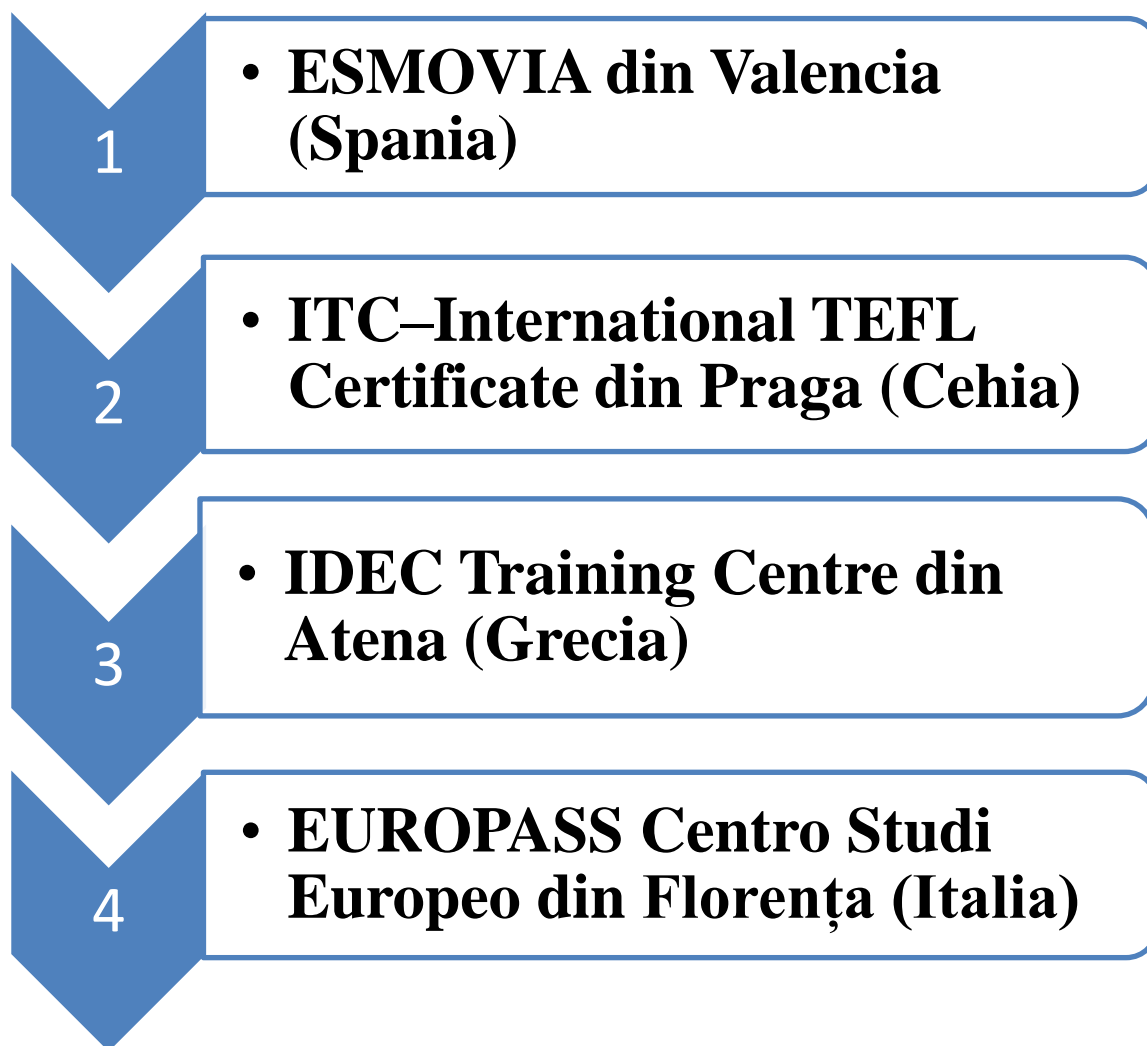
II. Activități de pregătire a participanților la stagiile de formare în perioada ianuarie-mai 2018

III. Activități de mobilitate (perioada iunie-august 2018)

IV. Activități de diseminare și de aplicare a cunoștințelor și competențelor dobândite de către participanții la cursurile de formare continuă (august-decembrie 2018): elaborarea materialelor pentru cele 2 ghiduri, realizarea de activități curriculare și extracurriculare, implementarea planului de diseminare și valorizare a rezultatelor.

În perioada iunie-august 2018, 28 de cadre didactice au participat la 5 cursuri de formare.

FURNIZORII DE FORMARE



Flux 1 - "Building team spirit in the classroom" organizat de ESMOVIA din Valencia în perioada 25-29 iunie 2018 (6 participanți)

Participanții la acest curs și-au îmbunătățit cunoștințele despre dinamic grupurilor, munca în echipă, instrumente de eficientizare a comunicării, leadership, stimularea motivației în rândul elevilor și și-au dezvoltat competențele de a construi și de a menține o atmosferă constructivistă bazată pe relații de muncă sănătoase și productive.



Flux 2 - „Innovative Approaches to Teaching” organizat de ITC–International TEFL Certificate din Praga în perioada 9-13 iulie 2018 (5 participanți)

Participanții la acest curs și-au îmbunătățit cunoștințele și competențele despre: Competențele secolului XX, Gândirea critică și creativă, Învățarea bazată pe cercetare și Învățarea bazată pe sarcini de lucru, Utilizarea instrumentelor TIC, „Gamifying” sala de clasă, Lucrul cu clasele multiculturale, Adaptarea materialelor didactice pentru a satisface nevoile claselor diferențiate, Metacogniția, Evaluare și autoevaluare.



Flux 3 - „Inclusive education: tackling with classroom diversity and early school leaving” organizat de IDEC Training Centre din Atena în perioada 23-27 iulie 2018 (5 participanți)

Participanții la acest curs și-au îmbunătățit cunoștințele despre educația incluzivă, caracteristici ale bolilor copiilor cu dizabilități și anumite dificultăți de învățare, metode și strategii adaptate nevoilor și particularităților elevilor cu dificultăți de învățare. De asemenea, cadrele didactice beneficiare ale acestui curs și-au dezvoltat competențele de a identifica nevoile individuale ale elevilor cu dificultăți de învățare, de a elabora și aplica demersuri didactice care să faciliteze crearea unei atmosfere pozitive în clasă și învățarea, de a elabora planuri educaționale individualizate.



Flux 4 - „Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention” organizat de EUROPASS Centro Studi Europeo din Florența în perioada 23-28 iulie 2018 (6 participanți), în Barcelona

Beneficiarii acestui curs și-au îmbunătățit cunoștințele despre managementul conflictului și abilități de viață care trebuie dezvoltate pentru a facilita coeziunea la nivelul grupului și rezolvarea conflictelor. Astfel, beneficiarii și-au dezvoltat competențele de a utiliza diverse instrumente (inteligența emoțională, empatia, ascultarea activă) în scopul îmbunătățirii relațiilor dintre elevi și creării unui climat pozitiv în clasă.



Flux 5 - „Student-centered Classroom: teachers as promoters of active learning” organizat de EUROPASS Centro Studi Europeo din Florența în perioada 6-11 august 2018 (6 participanți)

Cadrele didactice participante și-au îmbunătățit cunoștințele despre metode și tehnici caracteristice unor abordări didactice centrate pe elevi, și-au dezvoltat competențe privind elaborarea unor activități didactice bazate pe dezvoltarea competențelor cheie și a competențelor transversale, și-au îmbunătățit abilitățile privind evaluarea elevilor în contextul aplicării acestor metode.



Activități de diseminare și de aplicare a cunoștințelor și competențelor dobândite de către participanții la cursurile de formare continuă (august-decembrie 2018)

Perioada august-decembrie 2018 a fost perioada de diseminare și valorizare a cunoștințelor și competențelor dezvoltate de profesorii participanți. În această perioadă, fiecare profesor participant a desfășurat activitățile pe care și le-au propus în planul individual de diseminare și valorizare prin prezentări la ședințele de catedră, consfătuiri, ședințe CP și CA, cercuri pedagogice, publicare articole, aplicarea proiectelor de lecții în cadrul activităților de la comisiile metodice, realizare pliante etc.

Fiecare profesor a avut responsabilitatea de a elabora câte 2 proiecte de lecții și de a le aplica la clasă. Proiectele de lecție vor fi utilizate pentru realizarea a două ghiduri, acestea numărându-se printre rezultatele tangibile ale proiectului.

Rezultatele și impactul proiectului:

- ✚ dezvoltarea cunoștințelor și competențelor profesorilor în domeniul educației incluzive: aplicarea de tehnici și metode adaptate nevoilor și particularităților elevilor, care contribuie la dezvoltarea unor competențe cheie precum gândirea critică și creativă, rezolvarea problemelor, dezvoltarea motivației;
- ✚ dezvoltarea cunoștințelor și competențelor profesorilor de management al clasei de elevi în scopul îmbunătățirii relațiilor dintre elevi și creării unui climat pozitiv în clasă și în școală;
- ✚ dezvoltarea competențelor de comunicare în limba engleză;
- ✚ îmbunătățirea cunoștințelor despre cultura și civilizația țărilor furnizorilor de formare și dezvoltarea competențelor interculturale;
- ✚ conștientizarea nevoii de formare continuă în scopul adaptării la cerințele societății actuale;

- ✚ autonomie și responsabilitate în actualizarea și diversificarea competențelor cu privire la implementarea strategiilor educaționale adaptate nevoilor și caracteristicilor individuale ale elevilor și aplicarea principiilor educației incluzive, la managementul clasei;
- ✚ conduită creativ-inovativă în aplicarea cunoștințelor, transferul de cunoștințe și rezolvarea problemelor la clasă.

Toți profesorii participanți și-au îmbunătățit competențele de comunicare în limba engleză, competențele sociale și interculturale, competențele digitale. Integrând aceste cunoștințe și competențe în activitatea didactică, profesorii vor promova educația incluzivă, vor aplica demersuri didactice orientate pe nevoile elevilor și adaptate particularităților de învățare ale acestora, vor contribui la consolidarea dimensiunii europene a Liceului ”Ștefan Procopiu”.

Datorită implementării acestui proiect, Liceul ”Ștefan Procopiu” Vaslui dispune acum de profesorii care au cunoștințele, competențele dar și disponibilitatea de a depune eforturi care să genereze soluții eficiente și personalizate la problemele cu care se confruntă atunci când se află în fața unor elevi cu diverse profiluri de personalitate, cu stiluri diferite de învățare, cu îmbinări unice de puncte tari și slabe, cu tipuri comportamentale variate ce acoperă nevoi complexe.

Acest proiect de mobilități este în strânsă concordanță cu misiunea, viziunea și țintele strategice ale Liceului „Ștefan Procopiu” propuse în planurile școlii. De exemplu, Liceul ”Ștefan Procopiu” are ca misiune crearea condițiilor pentru asigurarea egalității de șanse a tinerilor și a unei educații de calitate în scopul facilitării progresului școlar și formării unui absolvent capabil de inserție socială și profesională, adaptabil și flexibil la realitățile contextului național și european.

De asemenea, prin acest proiect de mobilități Liceul ”Ștefan Procopiu” Vaslui a făcut pași importanți către atingerea obiectivelor strategiei de internaționalizare a liceului pentru perioada 2017-2020:

O1-îmbunătățirea, până în 2020, a competențelor transversale pentru 50% din profesorii liceului prin participarea la proiecte de mobilități și cooperare ERASMUS+

O2-creșterea calității serviciilor educaționale și implicit a șanselor de reușită ale elevilor (în special a celor cu dificultăți de învățare, a celor proveniți din medii defavorizate) prin valorificarea de către profesori a rezultatelor proiectelor ERASMUS+

O3--consolidarea dimensiunii europene a Liceului „Ștefan Procopiu” și creșterea vizibilității pe plan local, județean, național și european



FLUXUL 1: Building team spirit in the classroom

POT ȘI VREAU

Prof. Maria CIULEI

DATA: noiembrie 2018

CLASA: a XII-a H

COMPONENTA EDUCATIVĂ: Dezvoltarea personală în scopul obținerii performanței

SUBCOMPONENTA: Dezvoltarea carierei: plan de acțiune pentru reușita inserției socio-profesionale

TEMA: “POT ȘI VREAU” - Creșterea motivației pentru învățare

DURATA: 50 minute

COMPETENȚA GENERALĂ:

- formarea atitudinii reponsabile și dezvoltarea: nevoii de succes și a motivației de învățare continuă a elevilor

COMPETENȚE SPECIFICE:

- identificarea avantajelor învățării continue,
- elaborarea unui plan de dezvoltare personală,
- conștientizarea stabilirii performanțelor și a mijloacelor sale de obținere din perspectiva succesului.

Valori/atitudini:

- interes pentru învățare permanentă într-o lume în schimbare,
- orientarea spre o viață de calitate în viitor.

STRATEGIA DIDACTICĂ

● RESURSE PROCEDURALE:

- metode și procedee: conversația, descoperirea dirijată, dezbateră, exercițiul
- forme de organizare: frontal, individual, grupuri de elevi

● RESURSE MATERIALE: tablă, fișe de lucru, creioane, flip-chart

- **Stilul vizual de învățare:** va fi favorizat de planșe
- **Stilul auditiv de învățare:** va fi favorizat prin: ascultarea colegilor cu care comunică și lucrează și ascultarea celor care prezintă rezultatele
- **Stilul practic de învățare:** va fi favorizat de scrierea rezultatelor, completarea fișelor de lucru.

BIBLIOGRAFIE:

1. Hodoș Claudia, Tudor Viorica, Paraschivoiu Cosmina, *Viitorul începe azi*, Editura Magister, 2005
2. Noi repere privind activitatea educativă. Ghid metodologic, 2002

Nr. crt.	ETAPELE LECȚIEI	CONȚINUTUL INFORMAȚIONAL AL LECȚIEI		STRATEGIA DIDACTICĂ						
	DOZARE	ACTIVITATEA PROFESORULUI	ACTIVITATEA ELEVILOR	METODE ȘI PROCEDEE	FORME DE ORGANIZARE	RESURSE MATERIALE				
1.	Moment organizatoric (2 minut)	Consemnează absențele. Verifică existența resurselor materiale.	Răspund la întrebări.	conversația	frontal					
2.	Motivarea elevilor: - sensibilizarea elevilor - captarea atenției (3 minute)	Motto: “Viața omului este prețioasă numai atunci când urmărește un ideal” (Liviu Rebreanu) “Când construim, trebuie să ne gândim că o facem pentru totdeauna” (Pușkin) “Pentru a învăța nimeni nu este prea tânăr sau prea bătrân” (proverb german)	Elevii citesc cu atenție textul/motto-ul și încearcă o posibilă explicație a proverbului.	conversația	individual	tabla				
3.	Comunicarea obiectivelor lecției (2 minute)	Profesorul anunță subiectul lecției și comunică obiectivele lecției Lecția se desfășoară după următorul plan: 1. Semnificația termenilor <i>pot si vreau</i> 2. Argumente /avantaje/ motive pentru învățarea continuă 3. Corelația învățare continuă- succes 4. Plan de dezvoltare personală 5. Concluzii.	Elevii ascultă cu atenție și notează tema în caiete	Expunerea, conversația	frontal	tabla				
4.	Desfășurarea dezbaterii (35 minute)	Pentru destinderea atmosferei profesorul dirigit propune elevilor completarea unui ecuson pe care să-l poarte pe parcursul întregii ore. <table border="1" data-bbox="427 1193 922 1412"> <tr> <td>Nume</td> <td>Ce-mi doresc din punct de vedere profesional (text sau desen)</td> </tr> <tr> <td>Pot să..... din punct de vedere fizic</td> <td>Pot să..... din punct de vedere școlar</td> </tr> </table>	Nume	Ce-mi doresc din punct de vedere profesional (text sau desen)	Pot să..... din punct de vedere fizic	Pot să..... din punct de vedere școlar		conversația exemplul	frontal individual	
Nume	Ce-mi doresc din punct de vedere profesional (text sau desen)									
Pot să..... din punct de vedere fizic	Pot să..... din punct de vedere școlar									

		<p>Elevii sunt rugați să răspundă la o serie de întrebări: Ce înțelegeți/se înțelege prin termenii: pot și vreau?</p> <p>Profesorul propune elevilor completarea unui P.M.I. pentru învățarea continuă (fișa nr. 1) După completarea fișelor profesorul sintetizează informațiile stabilind corelația dintre învățarea continuă și succes.</p> <p>Profesorul/ consilierul scolar propune elaborarea unui plan de dezvoltare personală și prezintă conținutul unui astfel de plan (fișa nr. 2) Profesorul cere elevilor completarea fișei de lucru 2. Profesorul adresează întrebări elevilor : Ce părere aveți despre realizarea unui astfel de plan? Considerați că este utilă afișarea acestuia într-un loc vizibil ? De ce? Profesorul punctează necesitatea elaborării unui plan de dezvoltare realist, în concordanță cu aptitudinile și interesele personale.</p>	<p>Explică și exemplifică termenii: <i>pot si vreau.</i></p> <p>Elevii se implică activ în dezbateră aspectelor propuse. Identifică avantajele/ dezavantajele și aspectele interesante ale învățării continue</p> <p>Completează fișa individual și apoi aleator exemplifică și motivează modul de completare a unui astfel de plan de dezvoltare</p> <p>Elevii răspund: <i>pentru a menține constantă motivația pentru învățarea continuă și pentru depășirea obstacolelor și greutăților apărute pe parcurs.</i></p>	<p>conversația</p> <p>conversația, exercițiul, dezbateră</p> <p>descoperirea dirijată</p> <p>conversația exercițiul dezbateră</p> <p>conversația dezbateră</p>	<p>frontal</p> <p>frontal lucrul pe grupe</p> <p>frontal individual</p> <p>frontal</p>	<p>flip-chart, bandă adezivă, foi flip-chart, markere</p>
5.	Concluzii (5 minute)	<p>Profesorul face aprecieri referitoare la activitatea elevilor. Profesorul cere elevilor să identifice legătura între necesitatea de stabilire a priorităților, planificare și învățare continuă ca factori de succes.</p>		<p>conversația dezbateră</p>	<p>frontal</p> <p>individual</p>	
6.	Anunțarea temei pentru ora următoare (3 minut)	<p>Anunță tema: <i>Cerințe actuale în exersarea unei profesii</i></p>	<p>Notează tema</p>		<p>frontal</p>	

P.M.I.

PLUS.....
.....

MINUS.....
.....

INTERESANT.....
.....

PLAN DE DEZVOLTARE PERSONALĂ-

	Performanța vizată	Comportamente necesare	Rezultate așteptate
Termen lung			
Termen mediu			
Termen scurt			

A PUTEĂ,

1. A fi în stare, a avea puterea, a se simți capabil de a înfăptui un lucru- pe măsura posibilităților.
2. A avea posibilitatea, mijloacele, condițiile necesare sau ocazia de a înfăptui, de a face ceva, a-i fi ceva cu putință.
3. A exista posibilitatea sau probabilitatea, a fi posibil, a fi cu putință ca un lucru să se întâmple.
4. A avea voia, dreptul de a face ceva.
5. A avea motive, a avea justificare, a fi îndreptățit să facă, să spună, să creadă ceva.
6. A fi indicat, nimerit, potrivit, a fi bine să..., a fi cazul să,..; a se cuveni, a se cădea.

A VREA

1. A fi hotărât, a fi decis să...; a avea de gând să..., a voi, a intenționa.
2. A pretinde, a cere; a aștepta ceva de la cineva.
3. A dori, a pofti; a-i plăcea ceva sau cineva.
4. A consimți, a primi, a se învoi, a fi de acord.

**Comunicarea verbală și comunicarea nonverbală -
-Am dreptul să spun/să arăt ce gândesc.**

Prof. Maria CIULEI

Data: octombrie 2018

Clasa: a X-a H

Profesor: Ciulei Maria

Unitatea de învățare: Comunicare și abilități sociale

**Subiectul lectiei: Comunicarea verbală și comunicarea nonverbală -
-Am dreptul să spun/să arăt ce gândesc.**

OBIECTIVE GENERALE :

- Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate;
- Exersarea tehnicilor de comunicare;

**TIPUL ACTIVITĂȚII : DEZVOLTAREA UNOR ABILITĂȚI DE COMUNICARE ȘI
COMPORAMENTALE**

COMPETENTE SPECIFICE: La sfârșitul activității elevii vor fi capabili:

- să-și formeze abilitatea de a-și comunica nevoile, emoțiile, opiniile și convingerile, într-o manieră care să nu încalce drepturile celorlalți;
- să cunoască și să susțină drepturile esențiale de care beneficiază;
- să-și exprime punctele de vedere direct și deschis, cu încredere fără anxietate;
- să-și consolideze încrederea în sine și să manifeste respect pentru ceilalți;

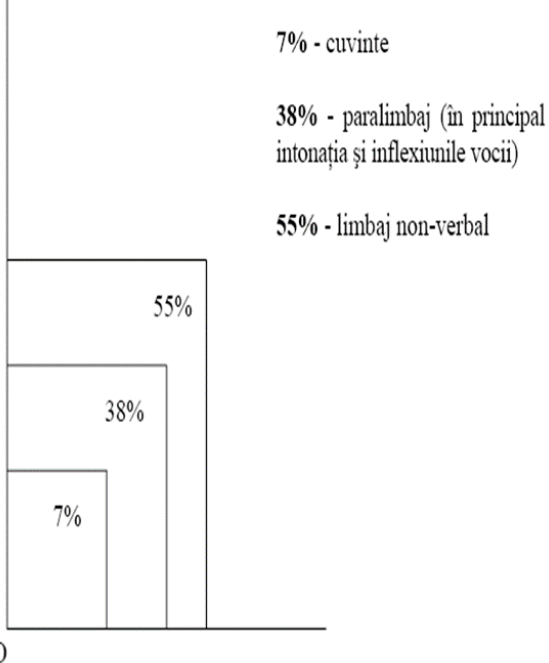
TEHNICI DE INSTRUIRE:

METODE: expunerea, explicația, conversația, problematizarea, brainstorming-ul, chestionarul;

MIJLOACE: fișe individuale, planșe de lucru;

DEMERS DIDACTIC

EVENIMENT ELE INSTRUIRII	ACTIVITATEA PROFESORULUI	ACTIVITATEA ELEVULUI
Captarea atentiei	- angajarea elevilor în activități de organizare a clasei; - întrebări generale;	- răspund la întrebările profesorului;
Reactualizarea informațiilor	Prezintă și distribuie elevilor o fișă de lucru cu următorul conținut: Amintește-ți o situație recentă în care ți-a fost dificil să reacționezi, să spui ceea ce dorești tu... Ce anume ți-a fost dificil? Ce factori au contribuit în situația respectivă? Ce ai fi vrut să se întâmple? Cum ți-ai fi dorit să se termine acea situație?	- elevii răspund sarcinilor impuse de profesor ; - elevii discută liber,

<p>Anuntarea noului subiect si enuntarea obiectivelor</p>	<p>În contextul tipurilor de comunicare, comunicarea non-verbală (body language) prezintă interes din cel puțin două motive:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rolul ei este adesea minimalizat; 2) într-o comunicare orală, 55% din informație este percepută și reținută prin intermediul limbajului neverbal (expresia feței, gesturile, postura corpului, etc.).  <p>7% - cuvinte</p> <p>38% - paralingvaj (în principal intonația și inflexiunile vocii)</p> <p>55% - limbaj non-verbal</p>	<p>- elevii răspund cerințelor profesorului ;</p>
<p>Dirijarea invatarii</p>	<p>Raportul percepției informației de către receptor într-o comunicare orală</p> <p>Comunicarea non-verbală are, datorită ponderii ei mari în cadrul comunicării realizată de un individ, un rol deosebit de important.</p> <p>Limbajul non-verbal poate sprijini, contrazice sau substitui comunicarea verbală.</p> <p>Mesajul non-verbal este cel mai apropiat de realitatea emitentului și este cel căruia i se acordă de către interlocutor atenția cea mai mare.</p> <p>...Distingeți mai multe tipuri de comunicare.</p> <p>...Numiți care sunt dezavantajele formelor de comunicare.</p> <p>...Când devenim necomunicativi?</p> <p>Am dreptul să...</p> <ul style="list-style-type: none"> - mă respect pentru cine sunt și pentru ceea ce fac. - le spun celorlalți cum doresc să comunic cu ei - spun „NU”, să refuz ceva atunci când știu că nu mi se potrivește, fără să mă simt vinovat(ă). - fiu ascultat(ă) și luat(ă) în serios. - fiu fericit(ă). 	<p>- elevii asculta cu atentie expunerea facuta ;</p> <p>- elevii raspund la intrebarile profesorului;</p> <p>- elevii citesc si discuta despre „Drepturile asertive”</p>
<p>Evaluare</p>	<p>Plecând de la premisa că realitatea ne confirmă faptul că mulți dintre noi au tendința să perceapă diferit diverse situații de comunicare profesorul descrie cu exemplificări de comportament observate de-a lungul orei diverse situații de comunicare.</p>	<p>- elevii asculta cu atentie descrierea făcută</p>
<p>Aprecieri</p>	<p>Se fac aprecieri individuale si colective.</p>	

Fișa de lucru

Amintește-ți o situație recentă în care ți-a fost dificil să reacționezi, să spui ceea ce dorești tu...

Ce anume ți-a fost dificil?

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

Ce factori au contribuit în situația respectivă?

.....

Ce ai fi vrut să se întâmple? Cum ți-ai fi dorit să se termine acea situație?

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

DE CE ȘI CUM ÎNVĂȚĂM?

Prof. Georgiana COȘARU

DATA: noiembrie 2018

CLASA: a X-a G

UNITATEA ȘCOLARĂ: Liceul „Ștefan Procopiu”, Vaslui

DISCIPLINA: Consiliere și orientare școlară

PROFESOR DIRIGINTE: Coșaru Georgiana

TEMA: De ce și cum învățăm?

COMPONENTA: Managementul informației și al învățării

COMPETENȚE GENERALE: identificarea și stimularea componentele motivaționale ale elevilor într-o manieră mai creativă; dezvoltarea încrederii elevilor în forțele proprii.

COMPETENȚE SPECIFICE:

C1 – să definească conceptul de învățare (a învăța);

C2 – să înțeleagă motivele care îi determină să învețe și să descopere obstacolele care inhibă motivația

C3 – să-și conștientizeze necesitatea motivației interioare a învățării.

C4 – să identifice modalitățile care stimulează motivația individuală sau în echipă

C5 – să analizeze factorii favorizanți ai învățării eficiente;

C6 – să desprindă strategiile pentru o învățare eficientă.

STRATEGII DIDACTICE

METODE ȘI PROCEDEE: conversația, explicația, expunerea, problematizarea, studiul de caz, jocul didactic, metoda ciorchinului, chestionarul.

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: planșe, imagini adecvate, cărți, dicționarul elevului, bilete, chestionare.

BIBLIOGRAFIE: *Îndrumar de dirigenție*, autori Mirela Comșa, Maria Puia, Editura Niculescu, București, 2007.

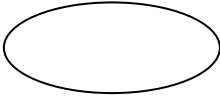
Consiliere și orientare, autori Daniela Sălăgean, Steliana Eliade, Editura Eurodidact, Cluj-Napoca, 2007.

Ora de dirigenție, autori Elena Irimie, Monica Robea, Mircea Ionel, Tribuna învățământului, București, 1993.

ORGANIZAREA TIMPULUI: 45 minute

SCENARIUL DIDACTIC

EVENIMENTELE LECȚIEI	Ob . op.	ACTIVITATEA PROFESORULUI	ACTIVITATEA ELEVILOR	STRATEGII DIDACTICE			Evaluare
				Metode	Mijloace de învățământ	Forme de organizare	
1. MOMENT ORGANIZATORIC		Dirigintele stabilește ordinea și disciplina, apoi se pregătesc materialele necesare orei de dirigenție. Se notează absențele.	Elevii își pregătesc ce necesare orei de dirigenție.	conversația		frontală	
2.INTRODUCERE A NOILOR CUNOSTINTE	O ₂ O ₃	<p>- Câți dintre voi își fac temele zilnic?</p> <p>- De ce aveți nevoie să vă faceți temele repede și corect?</p> <p>- De ce învățăm? Care este motivul pentru care voi învățați?</p> <p>Trecerea la tema nouă se va realiza prin prezentarea unui studiu de caz în urma căruia vor putea fi extrase regulile unei învățări eficiente, aceste informații venind chiar de la elevi.</p> <p>Se prezintă o poveste în care sunt prezentate personaje cu care elevii se pot identifica.(ANEXA 1)</p> <p>- Care sunt motivele pentru care Andrei nu reușește să-și facă temele, iar atunci când le face, sunt pline de greșeli?</p> <p>- Cum și când este indicat să ne pregătim temele?</p> <p>- la masa de lucru (birou), după</p>	<p>Elevii răspund la întrebări.</p> <p>- Pentru a ști cât mai multe lucruri, pentru note mari, pentru a-i face pe părinți fericiți sau pentru a ajunge cineva în viață.</p>	<p>conversația</p> <p>studiul de caz</p> <p>expunerea</p> <p>problematizarea</p> <p>conversația</p>	<p>Cărți</p> <p>Anexa 1</p>	<p>Frontală</p> <p>frontală</p>	

		<p>odihnă;</p> <ul style="list-style-type: none"> - trebuie evitate zgomotele; - camera trebuie să fie luminată și aerisită; - informațiile se rețin cel mai bine dimineața între orele 9-10 sau după-amiaza între 17-19; - după 30-40 min. de studiu se face o pauză de 15-20 min. pentru odihnă. 	- Înainte de a-și face temele ar trebui să-și aranjeze toate cele necesare scrierii temelor.				
3.. ANUNȚAREA TEMEI ȘI A OBIECTIVELOR		<p>- Astăzi, la ora de dirigenție vom discuta despre modul <i>Cum învățăm</i>, unde și când este bine să ne pregătim temele pentru a doua zi, de asemenea vom realiza împreună <i>pașii unei învățări eficiente</i> iar în final veți primi un <i>chestionar</i> în care vă veți descoperi propriul stil de învățare.</p> <p>Voi scrie pe tablă titlul lecției.</p>	Elevii conștientizează obiectivele și vor scrie apoi titlul în caiete.	explicația		frontală	
4. PREZENTAREA NOULUI CONȚINUT	O ₁	<p>- Copii, ce înseamnă <i>a învăța</i>?</p> <p>Se realizează o schemă la tablă aplicând metoda ciorchinelui prin care elevii vor da și alte sinonime ale verbului „a învăța”. Ei vor apela și la dicționarul limbii române pentru a da cât mai multe informații.</p>			Dicționare		
	O ₂	<p>Deci, <i>a învăța</i> înseamnă a asimila o lecție, o regulă, a dobândi cunoștințe prin studiu.</p> <p>Într-un bol se găsesc câteva bilete pe care sunt scrise unele povestioare în care se ilustrează</p>	Rând pe rând, elevii, împărțiți pe grupe vor extrage bilețelele. Timp de 10 minute vor realiza	metoda ciorchinelui	Bilete	individu-ală	observarea sistemati -că

	<p>O₃</p> <p>O₄</p> <p>O₅</p>	<p>exemple sau contraexemple pentru un stil eficient de învățare, iar din aceste studii de caz și din discuțiile care vor urma, vor putea fi extrase regulile unei învățări eficiente.</p> <p><i>Regulile unei învățări eficiente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - citirea integrală a lecției; - citirea atentă; - realizarea unui rezumat, a unei scheme a lecției; - învățarea logică; - repetarea; - reproducerea rezumatului; - repetarea. <p>Se vor prezenta câteva planșe pe care sunt scrise unele proverbe românești despre învățatură.</p>	<p>pe o coală de hârtie o schemă în care vor evidenția regulile unei învățări eficiente.</p> <p>Elevii notează în caiete regulile unei învățări eficiente.</p> <p>Elevii notează proverbele în caiete.</p>	<p>studiul de caz</p>	<p>planșe</p>		
<p>5. ASIGURAREA FEED-BACK-ULUI</p>		<p>În continuare fiecare elev va primi câte un chestionar care, după ce va fi completat, aceștia vor descoperi propriul stil de învățare.(ANEXA 2).</p> <p>Se selectează răspunsurile mai semnificative și se discută.</p>	<p>Completează cu atenție chestionarul.</p>		<p>chestiona-rul</p>	<p>individu-ală</p>	
<p>6. EVALUARE</p>		<p>Se vor face aprecieri verbale cu privire la modul cum au răspuns elevii.</p>					

ANEXA 1

Andrei, este un băiețel de vârsta voastră, care vine destul de des cu temele nefăcute la școală, iar când le face, sunt pline de greșeli. Dar haideți să vedem cum arată o zi obișnuită din viața lui Andrei. Păi, sună clopoțelul. „Gata, s-a mai sfârșit o zi”, își spune Andrei și pornește spre casă. Ajuns acasă, se schimbă, mănâncă, apoi se apucă să-și facă temele în sufragerie, cu televizorul deschis, ca să mai poată trage cu ochiul din când în când la desene. Bunica tot intră și iese, sora lui Andrei vorbește la telefon cu prietena ei, tot în sufragerie, și uite că deja a trecut o oră și Andrei nu a scris mai mult de trei rânduri. „Ah, îmi trebuie manualul de română, își spune Andrei, unde mi-oi fi lăsat ghiozdanul?” se întreabă Andrei și pornește în căutarea manualului. „L-am găsit! Înapoi la treabă!...dar cine mă strigă la poartă? A, e Dragoș, vrea să ieșim la joacă. Ar trebui să-mi fac întâi temele, dar lasă, le fac când mă întorc” își spune Andrei și fuge la joacă. Se întoarce acasă după 3 ore, obosit. Nu mai are chef de lecții. Totuși se apucă de ele, dar desenele îi atrag atenția din nou. În cele din urmă, adoarme cu capul pe caiet. Visează că își scrie temele, dar realitatea este că mâine, din nou, Andrei va merge la școală cu temele nefăcute.

1. Mihai este elev în clasa a V-a. Peste trei săptămâni urmează să aibă teza română, dar încă nu s-a apucat de învățat; el se gândește că-i va fi mai ușor să rețină informațiile dacă le învață doar cu câteva zile înainte de teză.

- Sunteți de acord cu Mihai? Ce l-ați sfătui?

(Atunci când volumul materiei de învățat este mai mare – cum ar fi de ex. pentru o teză – trebuie realizată o planificare în timp a materiei, astfel încât în ultimele zile să se repete ceea ce s-a asimilat.)

2. Adela este colegă de clasă cu Mihai. Spre deosebire de acesta, ea s-a apucat din timp de învățat. În fiecare zi învață câte o lecție și imediat după ce o reține o repetă de câte 5-6 ori. În ziua următoare, trece la altă lecție din manual.

- Este corect modul în care procedează Adela?

3. George are obiceiul să învețe întins în pat sau la masă în timp ce ronțăie câte ceva. De multe ori nu se mai poate concentra pentru că i se face somn sau foame în timp ce învață. Sora sa, Ioana, învață stând în fotoliu în fața televizorului. De multe ori privirea îi este atrasă de câte o melodie dar ea spune că este atentă doar la învățat.

- Ce părere aveți despre modul în care învață George și Sora sa Ioana? Cum ar trebui să fie locul în care învățăm?

(Locul unde învățăm trebuie să fie special pentru învățat, la birou, de ex. Acest loc trebuie să fie bine aerisit, luminat, fără televizor sau casetofon în funcțiune. Învățarea pe muzică este posibilă pentru unele persoane, cu condiția ca sonorul să nu fie prea tare.)

4. Bogdan vrea să termine cât mai repede ce are de învățat pentru lucrare ca să poată ieși afară; ca urmare, își planifică să se așeze la birou și să nu se mai ridice 3-4 ore, până nu își va termina materia pentru lucrarea la română, cât și celelalte teme. După o oră constată că nu prea se mai poate concentra, dar nu se ridică de la birou. Începe să răsfoiască o revistă din sertar și visează cu ochii deschiși, gândindu-se că așa se va odihni încât să poată învăța din nou.

- Sunteți de acord cu modul în care și-a propus Lucian să învețe? Ce credeți că nu este bine? Cum ar trebui să procedeze acesta?

(Pauzele sunt deosebit de importante. După 50-60 min. sunt necesare 10-15 min. de pauză, iar după 2-3 ore de învățat este nevoie de o pauză mai lungă. Visatul cu ochii deschiși nu ajută cu nimic este un timp *mort*, trebuie să alegem o activitate diferită de cea de învățare, care să ne relaxeze.

5. Maria și-a planificat bine timpul și materia pe care o are de învățat pentru teză. Se așază la birou cu cartea în față și încearcă să citească cât mai atentă o lecție. Citește până când i se pare că știe lecția bine, dar când mama ei îi pune o întrebare nu reușește să răspundă. Îi spune mamei: „Nu așa, întreabă-mă să-ți spun lecția de la început – doar o știu!”

- De ce credeți că nu a știut Maria să răspundă la întrebările puse de mama ei? Cum ați sfătui-o pe Maria să învețe astfel încât să țină minte mai ușor și să nu se încurce la întrebări?

(Ar trebui să realizeze un rezumat sau o schemă a lecției. Să învețe logic apoi să repete.)

Numele.....

Data.....

STILUL MEU DE ÎNVĂȚARE
Chestionar

Notați cu X în căsuța corespunzătoare descrierii propriului stil de învățare:

AFIRMAȚII	DA	NU
1. Învăț cu voce tare.		
2. Învăț mai bine când am în față o imagine sau un text scris.		
3. Sunt capabil să îmi imaginez ceea ce învăț.		
4. Am o memorie bună pentru cântece și melodii.		
5. Îmi amintesc ușor mărimea, forma și culoarea obiectelor.		
6. Mă plimb prin cameră în timp ce învăț.		
7. Învăț mai bine privind la altcineva.		
8. Pot înțelege o povestire când o aud înregistrată pe casetă.		
9. Mi se pare că este foarte dificil să stai mult timp liniștit.		
10. Urmăresc mai ușor indicațiile scrise decât pe cele orale.		
11. Citesc cu voce tare materialul de învățat.		
12. Învăț în timp ce ascult muzică.		
13. Elimin zgomotele care mi-ar putea distra atenția.		
14. Subliniez datele importante și informațiile esențiale pe care doresc să le învăț.		
15. Rog pe cineva să îmi pună întrebări despre materialul pe care l-am învățat.		
16. Repet informațiile învățate.		

Cheia succesului in comunicare: Asertivitatea

Prof. Georgiana COȘARU

DATA: 30 septembrie 2018

CLASA: a X-a G

UNITATEA ȘCOLARĂ: Liceul „Ștefan Procopiu”, Vaslui

DISCIPLINA: Consiliere și orientare școlară

PROFESOR DIRIGINTE : Coșaru Georgiana

TEMA: Cheia succesului in comunicare: Asertivitatea

COMPONENTA: Comunicare si abilitati sociale

COMPETENȚE GENERALE: integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale

COMPETENȚE SPECIFICE:

C1: să distingă între diferitele stiluri de comunicare : pasivă, agresivă, asertivă;

C2: să sesizeze importanța comunicării în realizarea unei activități în grup;

C3: să aplice deprinderile de comunicare cu colegii;

C4: să ofere exemple de răspunsuri asertive, pasive și agresive în diferite situații.

STRATEGII DIDACTICE:

- **METODE:** conversația euristică, brainstorming; discuții și analiza; jocul de rol; dezbateră în grupuri și sesiuni de raportare.
- **MATERIALE NECESARE:** videoproiector, fișe de activitate, teste.
- **FORME DE ORGANIZARE:** frontal și pe grupe de 5-6 elevi

Surse informaționale:

- *Adriana Băban* – Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, *Cluj-Napoca 2001*
- *Universitatea de Vest din Timișoara*, Revista de psihologie aplicată, Revista Centrului de Studii și cercetări psihologice – anul 2, nr. 1 2000
- www.didactic.ro

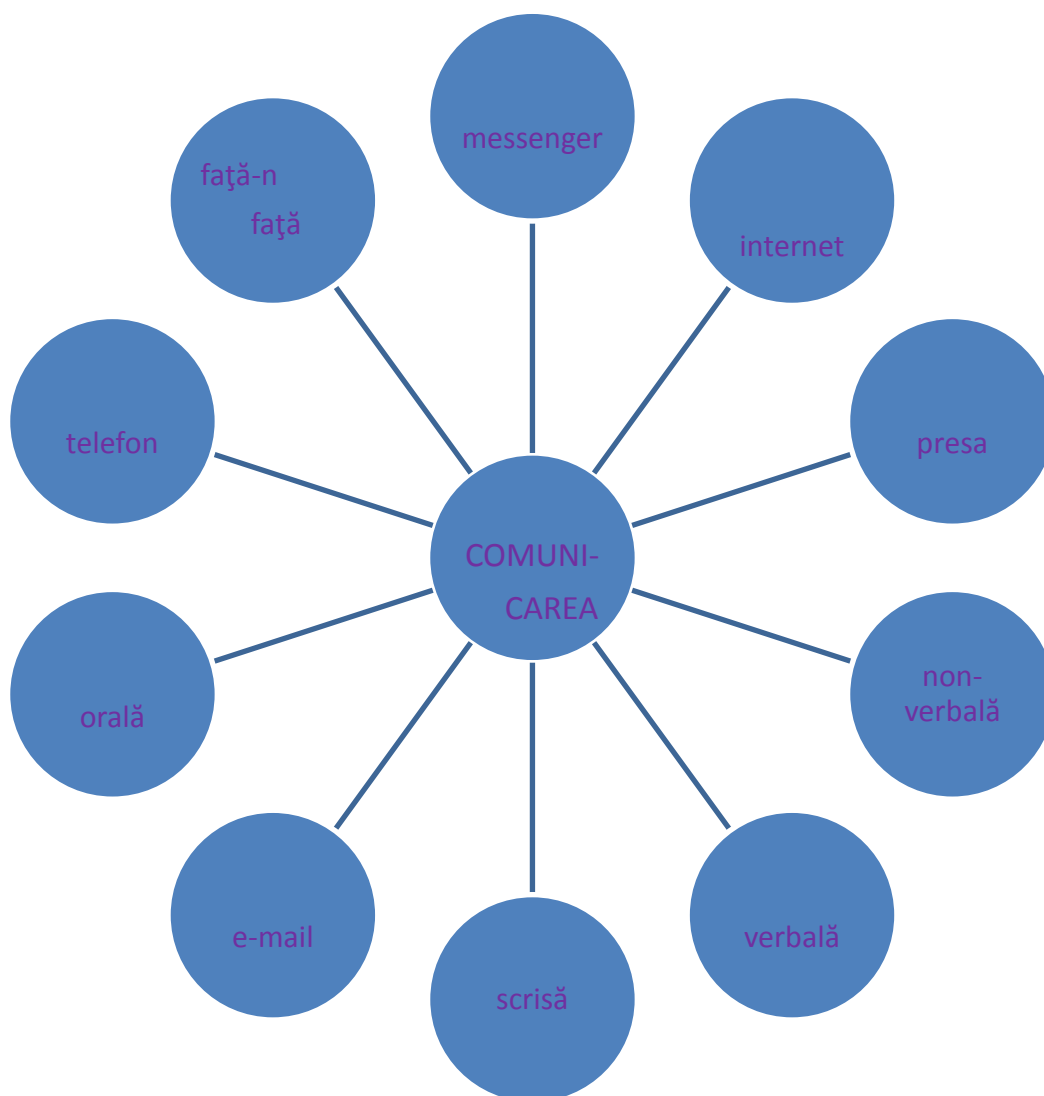
EVALUAREA: Modul în care se realizează obiectivele stabilite se urmărește prin: observație directă la clasă și tehnici autoevaluative.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

1. Organizarea clasei în vederea desfășurării activității: notarea absențelor, pregătirea materialelor pentru lecție.

2. Captarea atenției (motivarea elevilor)

- Profesorul le propune elevilor jocul „Telefonul fără fir”. Aceștia vor rosti pe rând, în șoaptă, o propoziție . Următorul o va transmite mai departe așa cum a înțeles-o. La sfârșit se va compara propoziția inițială cu cea finală.
- făcându-se referire la această activitate, elevii, conduși de diriginte, vor identifica cauzele care au dus la distorsionarea propoziției.
- dirigintele scrie cuvântul COMUNICARE pe tablă, plasându-l într-un cerc, chestionându-i pe elevi în privința tipurilor de comunicare cunoscute de aceștia și folosite de-a lungul timpului.



3. Anunțarea temei și a obiectivelor

1. Evidențierea unor principii de comunicare interumană.
2. Cunoașterea diferențelor dintre comunicarea pasivă, agresivă, asertivă.
3. Stabilirea gradului de asertivitate propriu.
4. Formularea de răspunsuri asertive, pasive și agresive în diferite situații.

4. Desfășurarea activității

- Prezentarea pe videoproiector a materialului „Stiluri de comunicare”. Pornind de la informațiile primite, li se va cere elevilor să definească actul comunicării și să evidențieze anumite modalități prin care aceasta să fie una autentică și constructivă (cu exemplificații);
- apoi le distribuie fișe de lucru pe care sunt notate anumite caracteristici ale celor trei tipuri de comunicare, cu exemplificări orale.
- și se aplică elevilor chestionarul: "Sunt o persoană asertivă?", se face interpretarea răspunsurilor, precizându-se că asertivitatea trebuie să devină un scop în sine și că este o abilitate care se poate dezvolta în timp, respectând anumite cerințe.

5. Asigurarea feed-backului

- se împarte clasa pe trei grupe, elevii trebuind să conceapă, în scris, pe coli de flipchart, alternative de comunicare, pornind de la următoarele situații:

grupa I = *Prietenul tău întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepti. Începi să devii furios...*

grupa II = *Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față....*

grupa III = *Te plimbi pe holul școlii. Când treci pe lângă un grup de elevi, unul dintre ei face un comentariu nepoliticos la adresa ta.*

grupa IV = *Un coleg împrumută de la tine o carte și nu ți-o dă înapoi.*

grupa V = *Profesorul observă că lângă banca ta sunt bucăți de hârtie mototolite și îți cere să le ridici și să le duci la coș.*

Dirigintele precizează ca în elaborarea dialogurilor să se țină cont de faptul că emoțiile și sentimentele să fie exprimate cu eleganță și rafinament, fără jigniri și acuze directe, ofensatoare. Se recomandă ca situația negativă să fie redată clar, coerent, să fie evidențiate consecințele negative ale comportamentului negativ al celuilalt asupra aceluia care vorbește, etc. Să se respecte, de asemenea, în tehnica adresării strategia comunicării asertive.

6. Evaluarea activității: se citesc replicile, se fac anumite observații, comentarii, corijări (dacă este cazul), dirigintele recomandând elevilor și să-l folosească, la concret, în viața de zi cu zi.

Chestionar: Sunt o persoană asertivă?

Citește cu atenție situațiile prezentate mai jos și, în funcție de cât de confortabil te simți în fiecare caz, îți acorzi urmatorul punctaj: 1 (pentru inconfortabil), 2 (rezonabil), 3 (foarte confortabil).

Nr. Crt.	Situatia	1	2	3
01.	Vorbești tare și pui întrebări în clasă.			
02.	Atunci când te întrerupe cineva, îți exprimi dezacordul.			
03.	Îți exprimi opiniile în fața persoanelor cu autoritate.			
04.	Intri sau ieși dintr-o încăpere plină de oameni.			
05.	Vorbești în fața unui grup.			
06.	Menții contactul vizual în timpul unei conversații.			
07.	Îți folosești autoritatea fără să te consideri nepoliticos sau agresiv.			
08.	Soliciți din nou când nu ai primit ceva ce ai cerut.			
09.	Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate.			
10.	Ceri să ți se înapoieze ceva ce ai împrumutat, fără să te scuzi.			
11.	Primești un compliment și spui ceva prin care ești de acord.			
12.	Accepți o respingere.			
13.	Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine.			
14.	Discuți deschis cu o persoană care te critică.			
15.	Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează.			
16.	Refuzi să faci ce ți se cere atunci când nu dorești.			
17.	Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva.			
18.	Îți exprimi nemulțumirea când crezi că cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu ești de acord.			
19.	Îți exprimi supărarea când te supără ceva.			
20.	Contrazici pe cineva.			
21.	Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te puna la punct.			
22.	Faci glume pe seama greșelilor pe care le-ai făcut.			
TOTAL				

<26 = lipsa de asertivitate poate fi o sursă de stres în viața dumneavoastră

26 - 35 = îmbunătățirea abilităților de comunicare asertivă

36 - 45 = asertivitate medie

46 - 55 = aproape de a deveni asertiv

>55 = persoană foarte asertivă

FIȘA NR. 1

Redactați răspunsurile corespunzătoare în următoarea situație:

Prietenul tău întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepți. Începi să devii furios...

Pasiv

Agresiv

Asertiv

FIȘA NR. 2

Redactați răspunsurile corespunzătoare în următoarea situație:

Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față....

Pasiv

Agresiv

Asertiv

FIȘA NR. 3

Redactați răspunsurile corespunzătoare în următoarea situație:

Te plimbi pe holul școlii. Când treci pe lângă un grup de elevi, unul dintre ei face un comentariu nepoliticos la adresa ta.

Pasiv

Agresiv

Asertiv

FIȘA NR. 4

Redactați răspunsurile corespunzătoare în următoarea situație:

Un coleg împrumută de la tine o carte și nu ți-o dă înapoi.

Pasiv

Agresiv

Asertiv

FIȘA NR. 5

Redactați răspunsurile corespunzătoare în următoarea situație:

Profesorul observă că lângă banca ta sunt bucăți de hârtie mototolite și îți cere să le ridici și să le duci la coș.

Pasiv

Agresiv

Asertiv

SĂ FIM O ECHIPĂ!

Prof. Florin CUCU

Data: 26.09.2018

Clasa a XI-a B

Efectiv: 20 elevi (17 băieți și 3 fete)

Disciplina: Educație fizică și sport

Activitatea: „Să fim o echipă” - baschet: joc bilateral

Teme: Baschet: 1. Consolidarea driblingului în regim de viteză pentru jocul de baschet folosind ștafete;

2. Joc bilateral cu temă: nu este permis driblingul, pentru stimularea jocului de echipă, a colaborării dintre coechiperi.

Loc de desfășurare: Sala de sport

Resurse materiale: mingi de baschet, veste, jaloane, fluier

Obiective operaționale/competențe comportamentale:


- Să execute driblingul în viteză maximă;
- Să prezinte cum se protejează mingea;
- Să manifeste satisfacție când a reușit driblingul în viteză;
- Participarea activă a tuturor elevilor la jocuri sportive în cadrul echipelor constituite la nivelul clasei;
- Colaborarea în echipă, dezvoltarea spiritului de întrecere și a noțiunii de fairplay (respectarea adversarilor, a coechipierilor și a regulamentului de joc);
- cunoașterea și respectarea de către toți elevii a regulamentului de joc;
- conștientizarea consecințelor în cazul nerespectării regulamentului și a abaterilor disciplinare din timpul jocului.

Mijloace: - ștafete

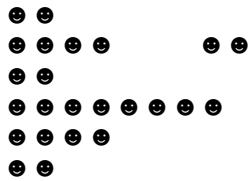
- joc bilateral cu temă: nu este permis driblingul, pentru stimularea jocului de echipă, a colaborării dintre coechiperi, arbitraj realizat de către elevi, prin rotație.

Grup țintă: elevi de la Liceul ”Ștefan Procopiu”

Rezultate așteptate: - creșterea valorii echipelor prin colaborarea valorilor individuale, creșterea abilităților de comunicare și întrajutorare în echipă.

Veriga și durata	Conținutul lecției	Dozare	Strategii didactice			Obs.
			Formații de lucru	Metode	Indicații metodice	
I. Organizarea colectivului de elevi (2 min.)	- Alinierea, salutul și raportul	30''	- în linie pe un rând 	conversație , exersare	Elevii aliniați după înălțime în ordine descrescătoare	
	- Verificarea echipamentului și a stării de sănătate	10''				
	- Comunicarea temelor și obiectivelor lecției	20''				
	- Exerciții pentru captarea atenției.	60''				
II. Pregătirea organismului pentru efort (5 min.)	- Mers	5m.				
	- Mers pe vârfuri cu brațele sus	1 lățime				
	- Mers pe călcâie cu brațele la spate	½Lungime				
- Mers pe partea exterioară a labei piciorului	½Lungime					

	<p>-Alergare ușoară</p> <p>-Alergare cu joc de glezne</p> <p>- Alergare cu genunchii sus</p> <p>- Mers cu exerciții de respirație</p> <p>- Alergare cu pendularea gambelor la șezută</p> <p>-Alergare cu pas săltat</p> <p>- Mers cu exerciții de respirație</p> <p>- Alergare cu pas sărit</p> <p>- Alergare laterală cu pas adaugat</p> <p>- Mers cu exerciții de respirație</p> <p>--Alergare cu pas încrucisat simplu</p> <p>- Alergare cu pas încrucisat dublu</p> <p>- Mers cu exerciții de respirație</p>	<p>O tură de teren</p> <p>O diagonală mică</p> <p>O diagonală mică</p> <p>1 lățime</p> <p>O diagonală mică</p> <p>O diagonală mică</p> <p>1 lățime</p> <p>O diagonală mică</p> <p>O diagonală mică</p> <p>1 lățime</p> <p>O diagonală</p> <p>O diagonală</p> <p>1 lățime</p>	<p>- în coloană câte unu</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p>	<p>descriere, demonstrație, exersare, conversație.</p>	<p>- păstrarea distanței dintre elevi de 1m. și a direcției de alergare;</p> <p>- privirea înainte;</p> <p>- actul respirator corelat cu ritmul de execuție;</p> <p>- înlăturarea greșelilor de execuție.</p>	
Complex de exerciții executate pe perechi						
<p>III. Influențarea selectivă aparatului locomotor (8 min.)</p>	<p>a</p> <p>Exercițiul nr. 1</p> <p>P.I. Stând depărtat, față în față ,mâna stângă sprijinită pe umărul stâng al colegului, brațul liber îndoit din cot cu mâna pe șold</p> <p>T₁₋₂ – aplecarea capului spre stânga cu arcuire</p> <p>T₃₋₄ – aplecarea capului spre dreapta cu arcuire și revenire în P.I</p> <p>T₅₋₆ – aplecarea capului înainte cu arcuire</p> <p>T₇₋₈ – aplecarea capului înapoi cu arcuire și revenire în P.I</p>	<p>2x8T</p>	<p>In cerc,pe perechi</p> <p>● ●</p> <p>● ● ● ● ● ●</p> <p>● ●</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ●</p> <p>● ●</p>	<p>descriere, demonstrație, exersare, conversație.</p>		

	<p>Exercițiul nr. 2 P.I: Stând depărtat, față în față ,mâna stângă sprijinită pe umărul stâng al colegului T₁₋₄– rotarea bratului liber înainte și revenire în P.I T₅₋₈ – rotarea bratului liber înapoi și revenire în P.I</p> <p>Exercițiul nr. 3 P.I: Stând depărtat, față în față ,mâna dreaptă sprijinită pe umărul drept al partenerului T₁₋₄– rotarea bratului liber înainteși revenire în P.I T₅₋₈ – rotarea bratului liber înapoiși revenire în P.I</p> <p>Exercițiul nr. 4 P.I.: Stând depărtat, față în față, brațele lateral, de mâini apucat T_{1,2;5,6}– îndoirea trunchiului spre exteriorul cercului T_{3,4;7,8}– îndoirea trunchiului spre interiorul cerculuiși revenire în P.I</p> <p>Exercițiul nr. 5 P.I.: Stând depărtat, față în față, brațele lateral, de mâini apucat T_{1,2;5,6}– răsucirea trunchiului spre stânga T_{3,4;7,8}–răsucirea trunchiului spre dreapta și revenire în P.I</p> <p>Exercițiul nr. 6 P.I.: Stând depărtat, față în față, aplecarea trunchiului cu sprijinul palmelor pe umerii partenerului T_{1,2,3,4,5,6,7}– aplecări cu arcuiri ale trunchiului, cu</p>	<p>2x8T</p> <p>2x8T</p> <p>2x8T</p> <p>2x8T</p> <p>2x8T</p> <p>2x8T</p> <p>1x8T</p>	<p>In cerc, pe perechi</p> 	<p>descriere, demonstrație, exersare, conversație.</p>	<p>Se urmărește menținerea de mâini apucat</p>	
--	---	---	---	--	--	--

	<p>presiune pe umeri T8-revenire în P.I</p> <p>Exercițiul nr. 7 P.I.: Stând depărtat, față în față, de mâini apucat T_{1,3,5,7} – fandare laterală stânga și revenire în P.I T_{2,4,6,8} – fandare laterală dreapta și revenire în P.I</p> <p>Exercițiul nr. 8 P.I. : Stând, față în față T_{1,3,5,7} - săritură în depărtat, cu ducerea brațelor prin lateral sus și bătaia palmelor T_{2,4,6,8}- revenire in P.I. prin săritură</p>	2x8T				
IV. Educarea calităților motrice(Viteză/Î ndemânare)						
V. Realizarea temelor lecției(Învățarea, consolidarea, perfecționarea și evaluarea deprinderilor motrice). (30 min.)	<p>Tema nr.1 Baschet: - Consolidarea driblingului în regim de viteză;</p>					
	<p>Exercițiul nr.1 Ștafetă: Descriere: - La distanța de 6 metri, în fața fiecărui șir se află 4 jaloane așezate în linie din 2 în 2 metri, iar la 5 metri față de al patrulea jalon se află un alt jalon: alergare cu dribling multiplu printre cele 4 jaloane urmată de ocolirea celui de-al cincilea jalon, la ducere și alergare cu dribling multiplu în linie dreaptă, la întoarcere, predarea mingii la următorul coechipier și trecerea în spatele șirului; - câștigă echipa care termină prima.</p> <p>Exercițiul nr.2</p>	2-3X	<p>- elevii sunt organizați pe trei echipe mixte de 8 elevi aranjate pe trei șiruri paralele, așezați în spatele liniei de plecare.</p> <p>4 grupe mixte de 6 elevi În șir</p> <p>Cele patru grupe sunt dispuse pe patru șiruri, la mijlocul terenului pe lateral stânga și dreapta două cu față</p>	<p>Explicație, descriere, demonstrație, exersare pe grupe,</p> <p>Explicație, descriere, demonstrație, exersare pe grupe,</p>		

	- pasarea mingii la un coleg situat în centrul terenului, reprimire, efectuarea driblingului multiplu din alergare, aruncare la coș, recuperarea mingii și efectuarea driblingului multiplu spre centrul terenului prin mijlocul acestuia, pasarea mingii la grupa cealaltă și trecerea la coada acesteia.	8 min.	spre un panou și celelalte două cu fața spre celălalt panou:			
	Tema nr.2. Joc bilateral cu temă: nu este permis driblingul, pentru stimularea jocului de echipă, a colaborării dintre coechiperi.					
	Joc 5X5	15 min.	Echipe de 5 elevi			
VI. Educarea calităților motrice (Forță/Rezistență)						
VII. Revenirea organismului după efort (2 min.)	-alergare ușoară cu relaxarea brațelor și a picioarelor; - mers cu exerciții de respirație.		- în coloană	descriere, demonstrații, exersare, conversație.	- se urmărește: lucru corect al brațelor	
VIII. Concluzii, aprecieri și recomandări (3 min.)	- aprecieri asupra obiectivelor propuse. - aprecierea elevilor care s-au evidențiat. - alinierea și salutul.		- în linie pe un rând	- conversație	- corectări execuții modeste; -felicități execuții corecte.	

TOȚI PENTRU UNU ȘI UNU PENTRU TOȚI

Prof. Florin CUCU

Data: 10.10.2018

Clasa a XI-a G

Efectiv: 20 elevi

Disciplina: Educație fizică și sport

Tema: **Activitatea: „Toți pentru unu și unu pentru toți”- concurs de ștafete aplicative**

Loc de desfășurare: Sala de sport

Resurse materiale: bănci de gimnastică saltele de gimnastică, mingi, cercuri, fluier

Obiective operaționale / competențe comportamentale:

- Să dezvolte viteza de deplasare;
- Să precizeze procedeele folosite pentru dezvoltarea vitezei de deplasare;
- Elevii să se corecteze reciproc; Să dezvolte spiritul de organizare;
- Elevii să se bucure când reușesc să alerge mai repede decât coechipierii;
- dezvoltarea spiritului de echipă;
- folosirea comunicării verbale și nonverbale pentru încurajarea echipei;
- implicarea tuturor elevilor clasei în activități sportive;
- dezvoltarea emulației la elevi.


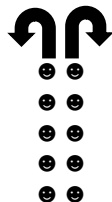
Mijloace:


- ✚ exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: mers, alergare săritură, aruncare;
- ✚ exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative: echilibru, cățărare, escaladare;
- ✚ exerciții pentru dezvoltarea îndemnării și coordonării.


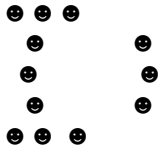
Grup țintă: elevi de la Liceul ”Ștefan Procopiu”

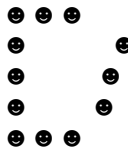
Rezultate așteptate: colaborarea și încurajarea coechiperilor pentru a câștiga.

Veriga și durata	Conținutul lecției	Dozare	Strategii didactice			Obs.
			Formații de lucru	Metode	Indicații metodice	
I. Organizarea colectivului de elevi (2 min.)	- Alinierea, salutul și raportul	30’’	- în linie pe un rând ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	conversație , exersare	Elevii aliniați după înălțime în ordine descrescătoare	
	- Verificarea echipamentului și a stării de sănătate	10’’				
	- Comunicarea temelor și obiectivelor lecției	20’’				
	- Exerciții pentru captarea atenei.	60’’				

<p>II. Pregătirea organismului pentru efort (7 min.)</p>	<p>- Mers - Mers pe vârfuri cu brațele sus - Mers pe călcâie cu brațele la spate - Mers pe partea exterioară a labei piciorului -Alergare ușoară -Alergare cu joc de glezne - Alergare ușoară - Alergare cu ridicarea genunchilor sus - Alergare ușoară - Alergare cu pendularea gambelor la șezută - Alergare ușoară - Alergare cu pas săltat - Alergare ușoară - Alergare cu pas sărit - Alergare ușoară -Alergare laterală cu pas adaugat cu fața spre interior - Alergare ușoară -Alergare laterală cu pas adaugatcu fața spre exterior -Alergare cu pas încrucișat simplu, cu fața spre interior - Alergare ușoară -Alergare cu pas încrucișat simplu, cu fața spre exterior - Alergare ușoară - Alergare cu pas încrucișat dublu cu fața spre interior - Alergare ușoară - Alergare cu pas încrucișat dublu cu fața spre exterior - Alergare ușoară - Mers cu exerciții de respirație Joc dinamic - „Pescarul cu plasă” sau</p>	<p>5 m. 1 lățime ½Lungime ½Lungime O tură de teren ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime ½Lungime 1/2Lungime ½Lungime</p>	<p>În coloană câte unu  În coloană câte doi pe linia de poartă la mijlocul acesteia, cu fața spre centrul terenului. Când se ajunge la mijlocul terenului, cei din stanga ocolesc spre stânga, respectiv cei din dreapta ocolesc spre dreapta, revenind la linia de poartă </p>	<p>descriere, demonstrație, exersare, conversație.</p>	<p>- păstrarea distanței dintre elevi și a direcției de alergare; - privirea înainte; - actul respirator corelat cu ritmul de execuție; - înlăturarea greșelilor de execuție.</p>	
						1X

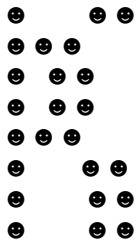
	<p>„Năvodul” Pe o suprafață delimitată care reprezintă „lacul”, elevii deveniți „peștișori” înoată (aleargă) liber. Un copil desemnat de profesor primește rolul de „pescar”, care aleargă încercând să prindă (atingă) un „peștișor”. „Peștișorul” prins îl ia de mână pe „pescar” și formează o „plasă” cu care aleargă să prindă alți „peștișori”. Jocul continuă până când este prins și ultimul „peștișor”. Dacă „plasa” se rupe, „peștișorul” prins în momentul acela este eliberat și plasa se reface. „Peștișorii” nu au voie să treacă printre brațele „plasei”. Jocul se termină în momentul când rămâne un singur peștișor, care este câștigător.</p>		Elevii răsfirați pe jumătate de teren			
III. Influențarea selectivă a aparatului locomotor (8 min.)	Complex de exerciții libere					
	<p>Exercițiul nr.1 P.I. Stând depărtat cu mâinile pe șolduri: T1-2 :aplecarea capului spre stânga cu arcuire; T3-4: aplecarea capului spre dreapta cu arcuire; T5-6: aplecarea capului înainte cu arcuire T7-8: aplecarea capului înapoi cu arcuire și revenire în P.I.</p>	2X8T				<p>- se execută la comenzi; - se păstrează ritmul de execuție; - se urmărește direcția de execuție;</p>
			In cerc			
						

	<p>Exercițiul nr.2 P.I. Stând depărtat cu mâinile pe șolduri: T1-4 : rotarea capului spre stânga; T5-8 rotarea capului spre dreaptași revenire în P.I;</p>	1X8T		descriere, demonstrație, exersare, conversație.		
	<p>Exercițiul nr.3 P.I. Stând depărtat: T1-4 : Rotarea bratelor spre inainte; T5-8: Rotarea bratelor spre inapoiși revenire în P.I;</p>	2X8T				
	<p>Exercițiul nr.4 P.I. Stând depărtat: T1-4 : Rotarea bratelor alternativ spre inainte; T5-8: Rotarea bratelor alternativ spre inapoiși revenire în P.I;</p>	2X8T		descriere, demonstrație, exersare, conversație.		
	<p>Exercițiul nr.5 P.I. Stând depărtat cu mâinile pe șolduri: T1-2 : îndoire laterală a trunchiului spre stânga cu arcuire; T3-4: îndoire laterală a trunchiului spre dreapta cu arcuire; T5-6: îndoire laterală a trunchiului spre stânga cu ridicarea brațului drept sus cu arcuire; T7-8: îndoire laterală a trunchiului spre dreapta cu ridicarea brațului stâng sus și revenire în P.I.</p>	2X8T	<p>In cerc</p> 		<ul style="list-style-type: none"> - se execută cu amplitudine mare; - se urmărește direcția de execuție; - se urmărește ritmul de execuție; 	
	<p>Exercițiul nr.6 P.I. Stând depărtat cu mâinile pe</p>					

	<p>șolduri: T1-2 : răsucirea trunchiului spre stânga cu arcuire; T3-4: răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire; T5-6: răsucirea trunchiului spre stânga cu ducerea brațului stâng lateral cu arcuire; T7-8: răsucirea trunchiului spre dreapta cu ducerea brațului drept lateral cu arcuireși revenire în P.I.</p>	2X8T				
	<p>Exercițiul nr.7 P.I. Stând depărtat cu brațele sus: T1-4 : rotarea trunchiului spre stânga; T5-8: rotarea trunchiului spre dreapta și revenire în P.I;</p>	1X8T			Schimbarea piciorului se face prin săritură	
	<p>Exercițiul nr.8 P.I. Stând depărtat cu brațele sus: T1-2 : extensia trunchiului cu arcuire; T3: îndoirea trunchiului spre piciorul stâng; T4: îndoirea trunchiului spre piciorul drept; T5-6: extensia trunchiului cu arcuire; T7: îndoirea răsucită a trunchiului spre dreapta, cu ducerea brațului stâng spre piciorul drept; T8: îndoirea răsucită a trunchiului spre stânga, cu ducerea brațului drept spre piciorul stâng și revenire în P.I.</p>	2X8T	<p>In cerc</p> 	descriere, demonstrație, exersare, conversație.		

	<p>Exercițiul nr.9 P.I. Stând depărtat: T1;3;5;7:fandare laterală spre stânga; T2;4;6;8: fandare laterală spre dreapta;.</p>	2X8T			
	<p>Exercițiul nr.10 P.I. Stând : T1;3:fandare înainte cu piciorul stângconcomitent cu rotarea brațelor înainte; T2;4: fandare înainte cu piciorul drept concomitent cu rotarea brațelor înainte; T5;7: fandare înainte cu piciorul stâng concomitent cu rotarea brațelor înapoi; T6;8: fandare înainte cu piciorul dreptconcomitent cu rotarea brațelor înapoi și revenire în P.I;</p>	2X8T			
	<p>Exercițiul nr.11 P.I. Stând apropiat: T1;3;5;7 :sărituri cu genunchii sus; T2;4;6;8: sărituri cu pendularea gambelor la șezută și revenire în P.I.</p>	3X8T			
<p>IV. Educarea calităților motrice (Viteză/Îndemânare)</p> <p>V. Realizarea temelor lecției(Învățarea, consolidarea, perfecționarea și evaluarea deprinderilor motrice). (28 min.)</p>	<p>Tema nr.1 Activitatea : „Toți pentru unu și unu pentru toți”- concurs de ștafete aplicative Ștafeta nr. 1 - La distanța de 9 metri, în fața fiecărui șir se află câte patru bănci așezate transversal, la</p>	1X	<p>Elevii sunt organizați pe două echipe, aranjate pe două șiruri paralele, așezați în spatele liniei de plecare.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>descriere, demonstrație, exersare, conversație.</p>	

	<p>distanță de 3 metri una de alta: alergare în zigzag printre cele patru bănci la ducere, și alergare în linie dreaptă, prin exteriorul băncilor la întoarcere, în spatele șirului cu predarea ștafetei;- câștigă echipa care termină prima.</p> <p>Ștafeta nr. 2 - La distanța de 9 metri, în fața fiecărui șir se află câte 4 bănci așezate transversal, la distanță de 1 metru una de alta: alergare cu ocolire printre bănci, atât la ducere cât și la întoarcere, urmată de alergare în spatele șirului cu predarea ștafetei; - câștigă echipa care termină prima.</p> <p>Ștafeta nr. 3 - La distanța de 9 metri, în fața fiecărui șir se află câte trei bănci, prima și ultima așezate în lungime, cea din mijloc transversal și la distanță de 1,5 metri una de alta: alergare șerpuită printre cele trei bănci atât la ducere, cât și la întoarcere, urmată de alergare în spatele șirului cu predarea ștafetei; - câștigă echipa care termină prima.</p>	<p>1X</p> <p>1X</p>	<p>● ● ● ● ● ●</p>			
--	--	---------------------	----------------------------	--	--	--

	<p>Ștafeta nr. 4</p> <p>- La distanța de 4 metri, în fața fiecărui șir se află o bancă așezată longitudinal - urmează la 3 metri o saltea de gimnastică așezată longitudinal - urmează la 2 metri un cerc în interiorul căruia se găsesc 2 mingi - urmează la 2 metri o bancă de gimnastică așezată transversal și la 3 metri se află un cerc: alergare și mers în echilibru pe prima bancă de gimnastică, rostogolire din ghemuit în ghemuit pe salteaua de gimnastică, ridicarea celor 2 mingi și săritură peste cea de-a doua bancă de gimnastică și punerea celor două mingi în cercul al doilea și la întoarcere alergare în viteză, în spatele șirului cu predarea ștafetei;</p> <p>- cel de-al doilea coechipier urmează același traseu cu o singură diferență: la întoarcere va aduce cele două mingi lăsate de coechipierul anterior din cel de-al doilea cerc și le va lăsa în primul cerc - câștigă echipa care termină prima.</p>		<p>Elevii sunt organizați pe trei echipe, aranjate pe trei șiruri paralele, așezați în spatele liniei de plecare.</p> 	<p>descriere, demonstrație, exersare, conversație.</p>		
--	--	--	---	--	--	--

VI. Educarea calităților motrice (Forță/Rezistență)						
VII. Revenirea organismului după efort (2 min.)	-alergare ușoară cu relaxarea brațelor și a picioarelor; - mers cu mișcări de relaxare - mers cu exerciții de respirație.	½Lungime 1 lățime ½Lungime	- în coloană câte unu	descriere, demonstrație, exersare, conversație.	- se urmărește: lucru corect al brațelor	
VIII. Concluzii, aprecieri și recomandări (3 min.)	- aprecieri asupra obiectivelor propușe. - aprecierea elevilor care s-au evidențiat. - alinierea și salutul.		- în linie pe un rând	- conversație	- corectări execuții modeste; -felicitări execuții corecte.	

CE MĂ MOTIVEAZĂ SĂ ÎNVĂȚ?

Prof. Diana LUCA

CLASA: a XII-a F

DATA: 05.11.2018

ARIA CURRICULARĂ: Consiliere și orientare

OBIECTUL: Dirigenție

DIRIGINTE: Luca Diana

TEMA: Ce mă motivează să învăț?

Scopul lecției: de a identifica și stimula componentele motivaționale ale elevilor într-o manieră mai creativă; dezvoltarea încrederii elevilor în forțele proprii.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE - La sfârșitul orei elevii vor fi capabili:

O1 – să definească conceptul de învățare (a învăța);

O2 – să înțeleagă motivele care îi determină activitatea

O3 – să-și conștientizeze necesitatea motivației interioare a învățării.

O4 – să-și dezvolte creativitatea ;

STRATEGII DIDACTICE

METODE ȘI PROCEDEE: conversația, explicația, expunerea, problematizarea, lectura, jocul de rol, chestionarul, vizionare (clip educațional)

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: film motivațional, cărți, dicționarul elevului, chestionare, laptop, videoproiector.



Desfășurarea lecției

I. Moment organizatoric – 2 min

- se vor constitui grupe de 4-5 elevi
- vor fi amplasate mijloacele tehnice (laptopul, videoproiectorul)
- pentru început vor fi amplasate scaunele în semicerc
- discutarea pe scurt a eventualelor probleme apărute de la ultima oră de dirigenție

II. Spargerea gheții - "Microfonul buclucaș" -3 min

Pentru a destinde atmosfera și a stabili o stare de bine, elevii, așezați în semicerc, se salută și se prezintă atribuindu-și fiecare la prenume câte un adjectiv care să-l caracterizeze, dând din mână-n mână un microfon "magic". La comanda dirigintelui microfonul "buclucaș" poate fi, pe rând: greu, lipicios, fierbinte, rece ca gheața, murdar... iar elevii se vor comporta ca atare în atitudini, gesturi, grimase...

III. Activități specifice temei

1. Motivarea elevilor pentru activitate – 5 min

- Vizionarea unui clip educațional:
<https://www.youtube.com/watch?v=Tjnq5StX68g>
- Se discută pe seama videoclipului

(Un tânăr modest, dar foarte muncitor, în drumul său spre muncă și la întoarcerea acasă, face o mulțime de fapte bune: are grijă de plante, animale, oameni care au nevoie de o mână de ajutor, de sărmani și, mai ales, ajută cu bani o mamă și fetița ei care cerșeau "pentru educație"(conform cartonașului afișat). Într-o zi, tânărul constată că fetița nu mai e lângă mama ei și e vizibil îngrijorat. Aici, filmulețul se oprește și elevii sunt provocați să răspundă la întrebarea: "Ce credeți că s-a întâmplat cu fetița aceea sărmană și mereu tristă?"

După mai multe păreri, filmulețul se pornește din nou. Fetița se apropie de mama ei, curată, pieptănată, într-o frumoasă uniformă, zâmbind fericită. Faptul că acum, în sfârșit, putea merge la școală, o făcea fericită.

Se insistă asupra faptului că tânărul făcea toate acele lucruri fără a aștepta nimic material în schimb...Tot ceea ce primea în schimb erau emoții, sentimente, dragoste.)

- Elevii răspund la ultima întrebare din filmuleț: **Dar tu, ce-ți dorești cel mai mult?**

2. Anunțarea temei și a obiectivelor activității - 2 min

În timp ce vizionam filmulețul mă întrebam dacă și voi vă doriți la fel de mult ca fetița aceea să mergeți la școală. Oare școala vă face și pe voi fericiți sau este doar o corvoadă, un lucru pe care trebuie să-l faceți doar pentru că așa vă spun părinții, profesorii... că trebuie? Școala vă face și pe voi fericiți așa cum era fetița aceea? Este școala, învățătura importantă? De ce învățăm noi? Iată o temă asupra căreia ne vom opri în această oră la dirigenție.

3. Prezentarea noului conținut – 35 min

La început vom completa un chestionar.(Anexa 1) Este important să răspundeți sincer! E un test al sincerității.... În continuare vom discuta ca între prieteni pe marginea lui. Vom lucra în echipe, vom fi și creativi și mici actori...

După completarea chestionarului, propun elevilor să atribuie valoare pozitivă sau negativă diferitelor motive enumerate. Se notează semnul (+) sau (-), evidențiindu-se calitatea superioară a motivelor pozitive. Se identifică și motivele interioare (*de simțul datoriei, din plăcerea de a învăța, pentru a-și forma personalitatea...*) și motivele exterioare (*frica de note, dorința de a lua premiu, etc.*) Se subliniază rolul motivelor = motorul, mobilul general al activității umane. (*Nimic nu realizăm dacă nu avem un impuls, un mobil, un imbold*) și importanța curiozității ca dorință puternică, captivantă de a ști.

Învățarea sub pasiunea motivelor exterioare sau negative, dispare odată cu stimulul care generat-o (pedeapsa, recompensa, nota, examenul).

Singura motivație cu acțiune durabilă este cea intrinsecă, pozitivă. Experimental s-a dovedit că 60-70% din ceea ce învățăm pentru o lucrare sau un examen, se uită în următoarele trei zile.

Acest lucru se explică și prin constatarea că "învățarea" pentru o anumită dată condiționează uitarea după data respectivă. S-a efectuat un experiment: două grupe au avut de învățat același conținut în aceleași condiții. Unei grupe i s-a spus că va fi examinată peste o săptămână, celeilalte nu i s-a precizat data, dar i s-a spus că va fi verificată.

La termenul fixat primei grupe, aceasta a avut rezultate mai bune. Dar după trei luni, grupa fără termen mai știa 76% din ceea ce a învățat iar cealaltă doar 8%. Așadar, învățarea sub presiune (notă, examen) favorizează uitarea. Niciodată nu spuneți "Nu-mi place, nu pot!" Reușiți doar să vă autosugestionați și condiționați negativ.

IV. Asigurarea feed-back-ului – 3 min.

Fiecare elev va lipi o fișă (anexa 2) pe care va scrie cum s-a simțit în timpul orei, vor face aprecieri referitoare la activitatea grupelor și a clasei

Anexa 1 Fișă de (auto)evaluare. De ce învățăm?

I. Crezi că înveți cât trebuie?

a) da b) nu

II. Ai putea încerca să înveți mai mult?

a) da b) nu c) nu știu

III. Pentru cine înveți? Bifează:

pentru viață pentru diplomă(certificat) pentru note pentru premiu

pentru laudă din ambiție din rușine din datorie

din atașament pentru profesori din dorința de a ști din plăcerea de a învăța

de frica pedepselor pentru a reuși la examen pentru formare

pentru a mulțumi părinții pentru mine pentru că așa trebuie

alt motiv. Care?

IV. Există persoane în viața ta (părinți, bunici, prieteni) care te recompensează material dacă ai rezultate bune la școală?

a) da (răspunde la întrebările V.1) b) nu (răspunde la întrebările V.2.)

V.1. Crezi că acest lucru e singurul care te motivează?

a) da b) nu

2. Te-ar motiva astfel de recompense?

a) da b) nu

VI. Care este lucrul pe care îl faci doar pentru tine?

.....

VII. Fiecare om evoluează în felul său. Tu ce crezi că vei face peste zece ani?

.....
.....



Comunică asertiv, nu agresiv!

Prof. Diana LUCA

DATA: 08.10. 2018

PROFESOR: Luca Diana

CLASA: clasa a XII-a F

SUBIECTUL ACTIVITĂȚII: *Comunică asertiv, nu agresiv!*

SCOPUL ACTIVITĂȚII: dezvoltarea abilității de comunicare asertivă

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1- să descrie comportamente pasive, agresive și asertive;
- O2- să numească aceste tipuri de comportamente într-o situație dată;
- O3- să definească noțiunile prezentate;

STRATEGII DIDACTICE

- **Metode și procedee :** conversația, explicația, dramatizarea, jocul de rol, problematizarea, exercițiul, chestionarul
- **Resurse materiale:** fișe, postit-uri, markere, foi A3, planșa “Balanța”.
- **Locul desfășurării:** sala de clasă



DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

ETAPELE ACTIVITĂȚII	OB. OP.	CONTINUTUL ACTIVITATII	METODE SI PROCEDEE	EVALUARE
1. Momentul organizatoric		Pregătirea climatului optim pentru desfășurarea activității. Pregătirea materialului necesar pentru realizarea activității.	conversația	-
2. Captarea atenției	O2	Voi citi elevilor poezia “Greierile si furnica” de Marin Sorescu. Vom discuta apoi, despre comportamentul greierului.	conversația	frontală
3. Anunțarea subiectului si a obiectivelor activității		- Astazi vom discuta despre “Comunicare”. La sfârșitul lecției veți sti să definiți comunicarea pasivă, agresivă si asertivă, să le exemplificați, să descrieți principalele lor caracteristici și, deci veți ști să comunicați asertiv.	conversația	-
4. Desfășurarea activității	O2	Activitatea 1: dramatizare a) Voi solicita 3 elevi voluntari: un greiere și două furnici. Ei trebuie să dramatizeze situația din cântecul anterior respectând fiecare indicațiile scenice date de profesor. Primesc fișa 1. b) Pune întrebări legate de cele 2 moduri de reacționare ale furnicii. - În care dintre cele 2 situații furnica a avut un comportament pozitiv? - Voi cum ați reacționat?	explicația dramatizarea conversația	individuală
	O3	Activitatea 2: Voi solicita elevilor să completeze pe 2 post-ti-uri de culori diferite ce ii deranjează pe ei la cei din jur, respectiv, ce ii deranjează pe cei din jur la ei. Vor lipi apoi postit-urile completate pe planșa “Balanța” Activitatea 3: Elevii sunt împărțiți pe 3 grupe. Fiecare grupă primește un material informativ (fișa 2) cu descrierea stilurilor: gupa 1 pasiv, grupa 2 agresiv, grupa 3 asertiv, coli A3, cariocă, markere. Grupele au sarcina de a sintetiza informația pusă la dispoziție și de a o nota pe coala A3. In final fiecare grupă își prezintă în fața întregii clase planșa realizată.	problematizarea explicația exercițiul	Individuală frontală frontală
5. Evaluarea		Voi aplica elevilor chestionarul „Sunt o persoana asertiva?”	chestionarul	autoevaluarea

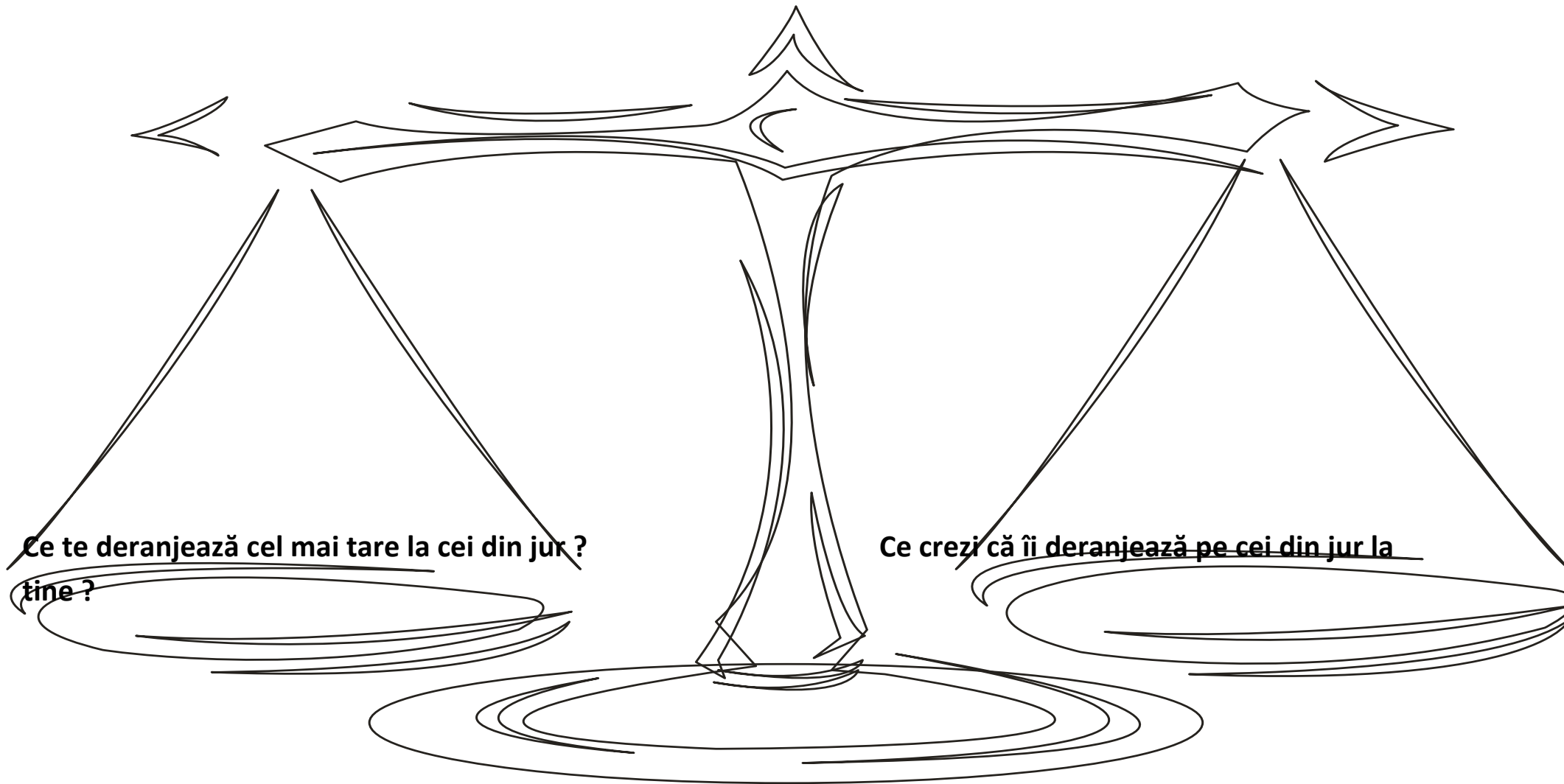
Greierele și furnica

- parodie din volumul "Singur printre poeți"

de Marin Sorescu

- Surioară dragă, am...
Am venit să-mi dai și mie...
Pân' la primăvară...
- N-am.
- ...un grăunte... ai o mie.
- N-am.
- Dar toată lumea știe:
E doar lucru cunoscut.
- Am, da' nu vreau
să-mprumut!
Astă-vară ce-ai făcut?
- Am cântat...
- Acuma joacă!
- Îmi e foame, c-aș juca...
- Joacă...
- Nu mă enerva,
Că-s nervos... îmi dai, or...
- Ba.
- Ești zgârcită...
- Mă închin.
- da' o să te-ntind puțin.
Și-agățând vioara-n grindă
Greieru-nșfăcă furnica
Și-ncepu „să o destindă”.
Și-a bătut-o zdravăn, vere!
Apoi s-au oprit. Tăcere.
Amândoi stăteau ca muți.
- Ei, acumă mă-mprumuți,
Surioară?
- Cu plăcere.

BALANȚA



Chestionar

Sunt o persoana asertiva?

Citeste cu atentie situatiile prezentate mai jos si, in functie de cat de confortabil te simti in fiecare caz, iti acorzi urmatorul punctaj:

1 (pentru inconfortabil), 2 (rezonabil), 3 (foarte confortabil)

1. Vorbesti tare si pui intrebari in clasa.
2. Atunci cand te intrerupe cineva, iti exprimi dezacordul.
3. Iti exprimi opiniile in fata persoanelor cu autoritate.
4. ntri sau iesi dintr-o incapere plina cu oameni.
5. Vorbesti in fata unui grup.
6. Mentii contactul vizual in timpul unei conversatii.
7. Iti folosesti autoritatea fara sa te consideri nepoliticos sau agresiv.
8. Soliciti din nou cand nu ai primit ceva ce ai cerut.
9. Desi cineva asteapta sa te scuzi, nu o faci pentru ca simti ca tu ai dreptate.
10. Ceri sa ti se inapoieze ceva ce ai imprumutat, fara sa te scuzi.
11. Primesti un compliment si spui ceva prin care esti de acord.
12. Accepti o respingere.
13. Nu ai obtinut o aprobare de la o persoana importanta pentru tine.
14. Discuti deschis cu o persoana care te critica.
15. Ii spui cuiva ca ceea ce a facut te deranjeaza.
16. Refuzi sa faci ce ti se cere atunci cand nu doresti.
17. Refuzi o cerere de intalnire cu cineva.
18. Iti exprimi nemulțumirea cand crezi ca cineva incearca sa te convinga de ceva cu care tu nu esti de acord.
19. Iti exprimi supararea cand te supara ceva.
20. Contrazici pe cineva.
21. Raspunzi cu umor atunci cand cineva incearca sa te puna la punct.
22. Faci glume pe seama greselilor pe care le-ai facut.

Scor:

Peste 55 esti o persoana foarte asertiva

46-55 Esti o persoana aproape de a deveni asertiva. Mai ai de lucru la situatiile la care ai obtinut punctaj scazut

36-45 Asertivitatea ta este la un nivel mediu

26-35 Ai nevoie sa-ti imbunatatesti abilitatile de comunicare asertiva

Sub 26 Lipsa de asertivitate poate fi o sursa de stres.

FISA 1

Furnica 1: Ii explica greierului, politicos, cerandu-si scuze, ca proviziile sale sunt pe terminate si ca, din acest motiv nu poate raspunde solicitarii greierului.

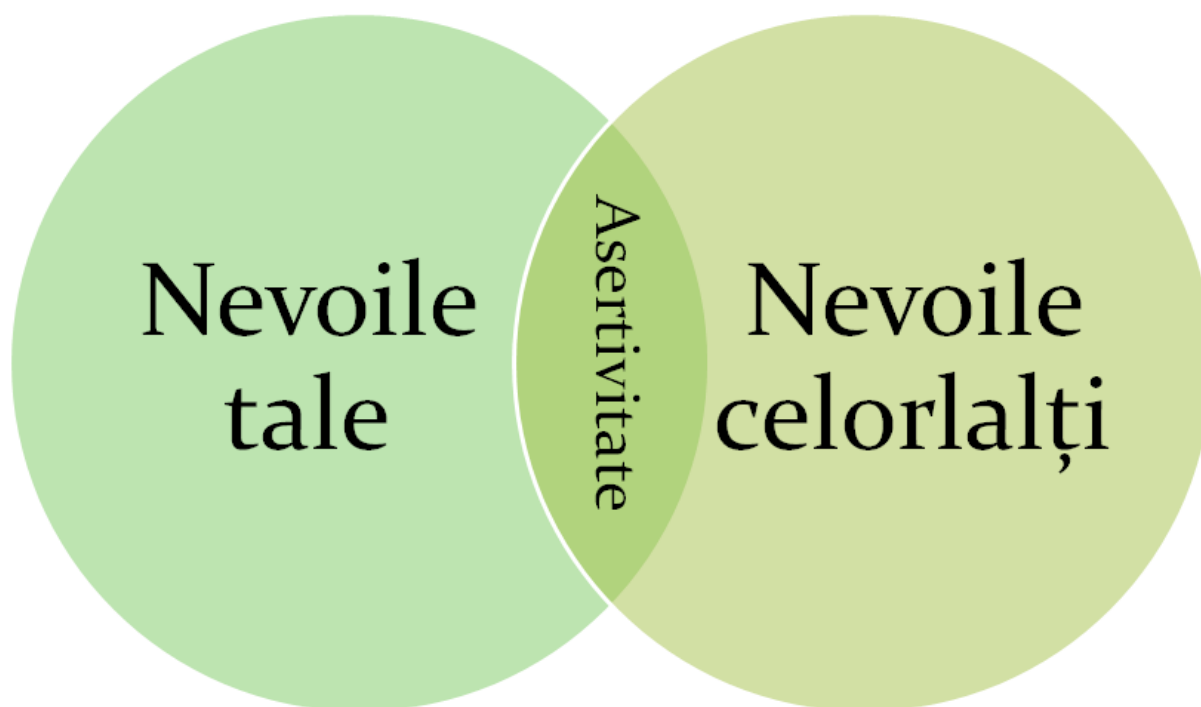
Furnica 2: Ii spune greierului ca nu stie daca mai are provizii... Nu stie daca il poate ajuta... Sa mai caute in alta parte... Crede ca nu are... Nu stie daca o sa-l ajute in viitor...

FISA 2

Stilul de comunicare pasiv : evită confruntările, conflictele, își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, **fără a ține însă cont de drepturile sau dorințele sale personale**. O astfel de persoană nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii. Această persoană **se simte rănită, frustrată, iritată, fără însă a încerca să-și exprime nemulțumirile față de ceilalți**. Stilul pasiv **evită problema**, ignoră drepturile proprii, lasă pe ceilalți să aleagă în locul său, vede drepturile celorlalți ca fiind mai importante.

Stilul de comunicare agresiv: **blamează și îi acuză pe ceilalți**, încalcă regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție) este insensibil la sentimentele celorlalți, nu-și respectă colegii, consideră că au întotdeauna dreptate, **rezolvă problemele prin violență**, consideră că cei din jurul său sunt adesea nedrepti cu el, **este ironic și utilizează adesea critica în comunicare**, este ostil și furios. Stilul agresiv atacă problema, își susține drepturile fără a ține cont de drepturile celorlalți, aleg activitatea lor și pe a celorlalți, **consideră că drepturile lor sunt mai importante decât ale celorlalți**.

Stilul de comunicare asertiv: exprimă emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți, **comunică direct, deschis și onest** câștigând respectul prietenilor și colegilor, are **capacitatea de a iniția, menține și încheia o conversație în mod plăcut**, exprimă **emoțiile negative fără a se simți stânjenit sau a-l ataca pe celălalt**, are abilitatea de a solicita sau a refuza cereri, își exprimă emoțiile pozitive, face și acceptă complimente, **spune „NU” fără să se simtă vinovat sau jenat**, face față presiunii grupului și **își exprimă deschis opiniile personale**, își recunoaște responsabilitățile față de ceilalți. Stilul asertiv **discută problema**, își susține drepturile, au încredere în ei, **recunosc și drepturile lor și ale celorlalți**.



Asertivitatea sau Cum să comunicăm eficient cu cei din jur?

Prof. Mihaela MĂRĂNDESCU

Profesor: Mărândescu Mihaela

Clasa: a IX-a D

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Modulul II: Comunicare și abilități sociale

Tema: *Asertivitatea sau Cum să comunicăm eficient cu cei din jur?*

Tipul activității: formare de abilități și atitudini

Scop:

- Dezvoltarea abilității de a comunica asertiv

Obiective operaționale:

- să identifice principalele caracteristici ale celor trei tipuri de comunicare: pasivă, agresivă, asertivă;
- să dobândească cunoștințele necesare pentru folosirea comunicării asertive;
- să conștientizeze importanța comunicării eficiente și asertive între membrii grupului;
- să-și îmbunătățească abilitățile de a eficientiza comunicarea prin aplicarea principiilor asertive și prin exersarea tipurilor de comunicare în diverse situații;
- să exerseze brainstorming-ul ca metodă activ-participativă;
- să identifice propriul stil de comunicare.

Forme de organizare a activității: frontală, individuală, de grup

Metode: conversația, brainstormingul, explicația, demonstrația, dramatizarea, problematizarea, studiul de caz, jocul de rol

Resurse materiale: fișe de lucru, post-it-uri, coli de flip-chart, markere, videoproiector

Resurse umane: 28 de elevi (6 grupe a câte 4-5 elevi)

Evaluare

- În funcție de timpul avut la dispoziție, profesorul poate efectua evaluări inițiale, formative, finale.
- Aceste activități de evaluare pot avea ca obiective: evaluarea performanțelor elevilor, evaluarea conținutului exercițiilor desfășurate, evaluarea moderatorilor activității.

Metode de evaluare care pot fi folosite: teste, scara de apreciere, observarea comportamentului elevilor în timpul exercițiilor

SCENARIUL DIDACTIC

Moment organizatoric

Consemnarea absențelor, enunțarea scopului lecției și pregătirea climatului socio-afectiv necesar actului învățării

I. Captarea atenției

Profesorul arată elevilor materialul didactic pregătit- un telefon mobil întrebându-i ce reprezintă și care este scopul aceluia obiect, apoi moderatorul activității propune afirmația: *“Când aud cuvântul comunicare mă gândesc la...”*.

Timp de 2 minute, elevii vor spune toate cuvintele care le trec prin minte, știind că nu vor fi criticați, fără teama de a greși.

Toate ideile se vor nota pe flipchart. Acestea se discută pentru a fi conștientizate notele definitorii ale comunicării.

Moderatorul activității propune afirmația: *„Putem comunica mai bine cu ceilalți dacă...”*

Timp de 3 minute, elevii menționează modalități de îmbunătățire a comunicării, continuând afirmația profesorului.

Toate modalitățile vor fi notate pe flipchart, și, pe baza acestora, moderatorul activității poate face precizări teoretice

II. Anunțarea temei și a obiectivelor activității:

Profesorul prezintă obiectivele și informații despre comunicarea asertivă.

III. Dirijarea învățării

Comunicarea este procesul de trimitere, receptare și interpretare a mesajelor prin care noi ne relaționăm unii cu ceilalți și ne adaptăm la mediul înconjurător.

Prin comunicare, omul modern se analizează pe sine și analizează pe cei cu care se află în interacțiune și –în ultimă instanță- poate găsi un mod propriu de investigare a lumii care îl înconjoară.

Comunicarea eficientă ne ajută să dezvoltăm calitativ relațiile de iubire, prietenie și profesionale cu cei din jur și să evităm situațiile conflictuale din viața noastră.

Primul pas în dezvoltarea abilităților de comunicare este conștientizarea. Să conștientizezi în care din aceste abilități de comunicare ai carențe și trebuie să le studiezi, să le dezvolti ca să le stăpânești mai bine.

Asertivitatea reprezintă abilitatea de comunicare directă, deschisă, onestă care ne face să avem încredere în noi și să ne îmbunătățim relațiile sociale. Asertivitatea este competența de a-ți comunica nevoile, emoțiile, convingerile într-o manieră care nu încalcă drepturile celorlalți. Să fii asertiv înseamnă să te porți în mod constructiv și ferm, să ai curajul de a spune lucrurilor pe nume într-o manieră de respect față de ceilalți. Dacă te deranjează ceva să o spui respectând interlocutorul și fără a te sacrifica pe tine însuși.

Toți oamenii s-au născut asertivi. Să ne gândim la un copil. El plânge atunci când vrea ceva și își exprimă liber emoțiile. Apoi, treptat, își adaptează emoțiile conform răspunsurilor pe care le primește din mediul înconjurător.

Asertivitatea este:

- abilitatea de a-ți comunica nevoile, emoțiile, opiniile și convingerile într-o manieră care nu încalcă drepturile celorlalți
- o abilitate pe care o poți învăța
- o modalitate de a comunica și de a te comporta cu ceilalți care te va ajuta să ai mai multă încredere în tine

Elevii sunt împărțiți în trei grupe și, prin dramatizare, sunt puși în situația de a comunica asertiv, pasiv și negativ. Profesorul distribuie fiecărei grupe câte un material informativ cu descrierea stilurilor: grupa 1 agresiv, grupa 2 pasiv, grupa 3 asertiv (anexa 1, fișele 1, 2 și 3).

IV. Evaluarea

Fiecare grupă va trebui să noteze pe coli A4 expresii verbale specifice stilurilor de învățare grupa 1 agresiv, grupa 2 pasiv, grupa 3 asertiv (anexa 2, fișele 1, 2 și 3).

Anexa 1, Fișa 1

Stilul de comunicare agresiv:

- blamează și îi acuză pe ceilalți;
- încalcă regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție);
- este insensibil la sentimentele celorlalți, umilește oamenii, găsește defecte în tot ceea ce fac alții;
- nu-și respectă colegii și tot ceea ce face este în interesul lui;
- consideră că au întotdeauna dreptate, nu acceptă alte idei și opinii;
- întrerupe interlocutorul pentru a-și exprima opiniile;
- are o atitudine de superioritate;
- se bazează pe câștig (coincide cu adoptarea soluției de tipul "eu câștig - tu pierzi");
- rezolvă problemele prin violență;
- fluent, fără ezitări în vorbire;
- rapiditate în vorbire;
- face comentarii critice, răutăcioase;
- consideră că cei din jurul său sunt adesea nedrepti cu el;
- este ironic și utilizează adesea critica în comunicare;
- este certăreț, vorbește mult;
- este ostil, răutăcios și furios (utilizează un ton ridicat, își manifestă violent nemulțumirea).

Stilul agresiv atacă problema, își susține drepturile fără a ține cont de drepturile celorlalți, alege activitatea lor și pe a celorlalți, consideră că drepturile lor sunt mai importante decât ale celorlalți.

Anexa 1, Fișa 2

Stilul de comunicare pasiv:

- evită confruntările, conflictele;
- își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără a ține însă cont de drepturile sau dorințele sale personale;
- nu-și apară interesele, nu-și exprimă sentimentele, opiniile;
- nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii (consideră că ideile și opiniile sale sunt neimportante);
- permite altora să-l influențeze;
- evită confruntările directe;
- se justifică des;
- sunt ezitanți, cu mari pauze în comunicare;
- manifestă sentimente de vinovăție și neajutorare, singurătate, frică, anxietate (este timid, ascultător, supus, umil);
- rede că comportamentul său pasiv îl va ajuta să fie acceptat și aprobat de ceilalți;
- nu poate lua decizii;
- coincide cu soluția „tu câștigi – eu pierd”;
- această persoană se simte rănită, frustrată, iritată, fără însă a încerca să-și exprime nemulțumirile față de ceilalți.

Stilul pasiv evită problema, ignoră drepturile proprii, lasă pe ceilalți să aleagă în locul său, vede drepturile celorlalți ca fiind mai importante.

Anexa 1, Fișa 3

Caracteristici ale stilului de comunicare asertiv:

- exprimă preferințele, emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți;
- comunică direct, deschis și onest câștigând respectul prietenilor și colegilor;
- are capacitatea de a iniția, menține și încheia o conversație în mod plăcut;
- exprimă emoțiile negative fără a se simți stânjenit sau a-l ataca pe celălalt;
- are abilitatea de a solicita sau a refuza cereri;
- își exprimă emoțiile pozitive;
- face și acceptă complimente;
- spune „NU” fără să se simtă vinovat sau jenat;
- face față presiunii grupului și își exprimă deschis opiniile personale;
- se bazează pe echilibru;
- ține cont de ideile și opiniile celorlalți;
- atunci când critică, o face în mod constructiv;
- este un bun interlocutor, ascultă oamenii fără a-i întrerupe;
- folosește afirmații de tip „EU”;
- critică constructiv;
- evită expresii precum „ar trebui”, „e necesar” și utilizează expresii precum „ce părere ai despre ...?”, „ți-ar plăcea să ...?”;
- dipoziție pentru explorarea soluțiilor („Cum putem rezolva această problemă?”);
- ține cont de sugestiile oamenilor și le mulțumește sincer;
- cere și oferă ajutor cu plăcere;
- este receptiv la nevoile celorlalți;
- își recunoaște responsabilitățile față de ceilalți.

Stilul asertiv discută problema, își susține drepturile, au încredere în ei, recunosc și drepturile lor și ale celorlalți. Presupune găsirea unei soluții de tipul "eu câștig – tu câștigi", astfel încât sunt recunoscute și respectate drepturile ambelor părți, în vederea găsirii unei alternative care să aibă în vedere beneficiul fiecăruia.

Anexa 2, Fișa 1 Stilul agresiv

Expresii verbale des utilizate:

- "Faci sau nu faci?"
- "Ce prostie!"
- "E clar că nu ești în stare să înțelegi!"
- "Toți sunteți niște proști!"
- "Ești nebun!"
- „Fă cum îți zic eu!”
- „Ești culmea!”
- „M-am săturat de tine”
- „Ești tare de cap, nu pricepi chiar nimic”.
- „Nu mă interesează ce crezi, oricum fac ce vum vreau eu”.

Semne non-verbale: tensiune, stă aproape de interlocutor, este încruntat, expresia feții este rigidă, își menține privirea fixată în ochii interlocutorului pentru a-l intimida, face gesturi provocatoare, agită pumnul, degetul arătător, are o voce amenințătoare și rece, ridicată la finalul propoziției.

Exemple:

Comportament agresiv: (cu furie): "Cum îți închipui că o să car atâta greutate pentru tine? Nu te-ai gândit că poate am altceva mai bun de făcut cu timpul meu?"

Mod de a gândi:

- „Te voi doborî înainte să mă dobori tu!”.
- „Eu sunt cel mai bun!”
- „Eu trebuie să câștig cu orice preț!”.

Anexa 2, Fișa 2 Stilul pasiv

Expresii verbale specifice:

- „Îmi cer scuze că v-am răpit din timpul Dvs. atât de prețios, dar...”
- „Dacă zici tu...”
- „O, nu-i nimic”
- „Sigur, nu doresc asta.”
- „Te las pe tine să decizi”
- „Numai, te rog mult, nu te supăra pe mine”
- „Cum vrei tu, așa facem”
- „Îmi cer mii de scuze, sper că nu te-am supărat”

Semne non-verbale: evitarea oamenilor, voce înceată, monotonă, contact vizual minim, face mișcări nervoase, poziția corpului este aplecată, își frământă mâinile, ține umerii aplecați, iar capul între umeri, brațele sunt, de regulă, încrucișate.

Exemple:

Comportament pasiv: (cu sentiment de vinovăție): “Păi... cred că îmi pot schimba puțin programul ca să te pot ajuta cu mobila. O să fie cam dificil să îmi rearanjez programul, dar am să te ajut.”

Mod de a gândi:

- „Eu nu contez”.
- „Sentimentele și nevoile mele nu sunt așa de importante”.
- „Dacă voi spune asta ceilalți nu mă vor plăcea”.
- „Dacă spun „nu”, persoana respectivă se va supăra pe mine.”

Anexa 2, Fișa 3 Stilul asertiv

Expresii verbale utilizate:

- "Eu cred că..."
- "Aș dori să fac acest lucru..."
- "Te deranjează dacă..."
- "Apreciez mult ce ai făcut pentru mine"
- "Cred că ar trebui ca noi să..."
- "Mă simt jignit atunci când..."
- "Mi se pare nedrept în ceea ce mă privește"
- "Mă poți ajuta?"
- "Mi-ar plăcea să aud și părerea ta"
- "Nu-mi place când îmi vorbești pe acest ton"
- "Multumesc pentru ajutor".

Semne non-verbale: expresii faciale deschise și relaxate, contact vizual, atît cît să nu supere interlocutorul, poziția corpului dreaptă, relaxată, dar nu rigidă, are vocea calmă, dar sigură, zîmbește sincer atunci cînd e necesar, încuviințează cu capul interlocutorul.

Exemple:

Comportament asertiv:(cu calm, înțelegând și nevoia prietenului dar și faptul că tu ai alte priorități): "Înțeleg că ai nevoie de ajutor avînd în vedere că treaba asta necesită multă muncă, dar deja mi-am făcut alte planuri pe care nu le pot anula. Sper să găsești pe altcineva."

Mod de a gândi:

- „Nu-ți voi permite să profiți de mine și nu te voi ataca pentru ceea ce gîndești!”.



MUNCA ÎN ECHIPĂ: AVANTAJE ȘI DEZAVANTAJE

Prof. Mihaela MĂRĂNDESCU

Profesor: Mărândescu Mihaela

Clasa: a IX-a D

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Modulul II: Comunicare și abilități sociale

Tema: *Munca în echipă: avantaje și dezavantaje*

Tipul activității: formare de abilități și atitudini

Scop: Dezvoltarea abilității de amenține o atmosferă de lucru în echipă, prin responsabilizarea fiecărui membru al echipei

Obiective operaționale:

- să conștientizeze importanța lucrului în echipă
- să analizeze avantajele și dezavantajele lucrului în echipă
- să recunoască defectele și calitățile fiecărui membru al echipei
- să identifice factorii de optimizare a muncii în echipă

Metode: conversația, brainstormingul, explicația, demonstrația, dramatizarea, problematizarea, studiul de caz, jocul de rol, diagrama.

Resurse materiale: fișe de lucru, post-it-uri, coli de flip-chart, markere, videoproiector

Resurse umane: 28 de elevi (6 grupe a câte 4-5 elevi)

Evaluare

- În funcție de timpul avut la dispoziție, profesorul poate efectua evaluări inițiale, formative, finale.
- Aceste activități de evaluare pot avea ca obiective: evaluarea performanțelor elevilor, evaluarea conținutului exercițiilor desfășurate.

Metode de evaluare care pot fi folosite: teste, scara de apreciere, observarea comportamentului elevilor în timpul exercițiilor

SCENARIUL DIDACTIC

I. Moment organizatoric: Consemnarea absențelor, enunțarea scopului lecției și pregătirea climatului socio-afectiv necesar actului învățării.

I. Captarea atenției

Elevii sunt solicitați să definească termenul de echipă și să descrie caracteristicile generale ale muncii în echipă. **Persoane muncind împreună în grup pentru a realiza ceva.**

Un număr restrâns de persoane cu abilități complementare care urmăresc un scop, obiective de realizat și o abordare comună, pentru care se consideră reciproc responsabile.

II. Anunțarea temei și a obiectivelor activității: Profesorul prezintă obiectivele și informații despre munca în echipă.

III. Dirijarea învățării

Munca în echipă este capacitatea de a munci împreună pentru a realiza o idee comună. Capacitatea de a direcționa realizările individuale spre obiectivele organizaționale. Este sursa ce le permite oamenilor obișnuiți să atingă rezultate neobișnuite. (Andrew Carnegie- Cel mai bogat om din lume în 1901)

Formal și informal, majoritatea dintre noi petrecem cel puțin o parte din timpul nostru la serviciu în echipe. Echipele sunt adesea mai capabile decât indivizii să rezolve problemele și să creeze noi idei. Aceasta se aplică și contextului învățării. Importanța muncii în echipă este recunoscută prin includerea „Lucrului cu ceilalți” ca abilitate cheie în calificările românești.

Avantaje

În primul rând, munca în echipă presupune încredere. "În echipă înveți să ai încredere, vezi și cum este atunci când nu te mai ascunzi după „tipare conspirative”. În al doilea rând, lucrul în echipă îi determină pe membrii săi să interacționeze, să se susțină și să nu gândească individualist.

O echipă bine construită permite membrilor săi să se concentreze fiecare pe valorificarea propriilor talente și competențe, astfel încât eficiența crește foarte mult.

De asemenea, membrii echipei își pot acorda sprijin reciproc și în privința nivelului de motivare, a direcționării activității spre atingerea obiectivelor dorite și conștientizării strategiilor greșite.

Prin confruntarea unor idei diferite, echipa generează mai multă inovație și creativitate.

Echipa nu este totuși o soluție universală. Iată și câteva **dezavantaje**.

Un aspect negativ al muncii în echipă este acela că rezistența la schimbare este în general mai mare în cazul echipei decât în cazul persoanelor separate.

Profesorul propune elevilor următoarea sarcină de lucru:

Se împarte clasa în trei grupe.

Se solicită fiecărui membru să-și desemneze un lider.

Liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj. Unul dintre cei trei elevi va fi liderul autoritar, un altul va fi liderul democrat, iar cel de-al treilea va fi liderul *laisser faire*.

Se discută cu fiecare lider în parte, i se indică fiecăruia modul în care trebuie să se comporte în grupa din care face parte.

Liderul autoritar va trebui să se impună în fața colegilor prin punctul său de vedere și le va cere elevilor să-i respecte ideile.

Liderul democrat va discuta cu membrii echipei ideile fiecărui membru.

Liderul *laisser faire* va lăsa situația să decurgă de la sine, fără să intervină, el va da doar impresia că este interesat de modul de desfășurare a activității și de succesul echipei.

Fiecare lider se întoarce la grupa din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru.

Se solicită elevilor să realizeze în timp de 15 minute un turn de hârtie de cel puțin un metru și care să stea pe propriul fundament. Se reamintește elevilor că fiecare echipă va lucra sub îndrumarea liderului lor.

După expirarea timpului de lucru sunt evaluate produsele realizate.

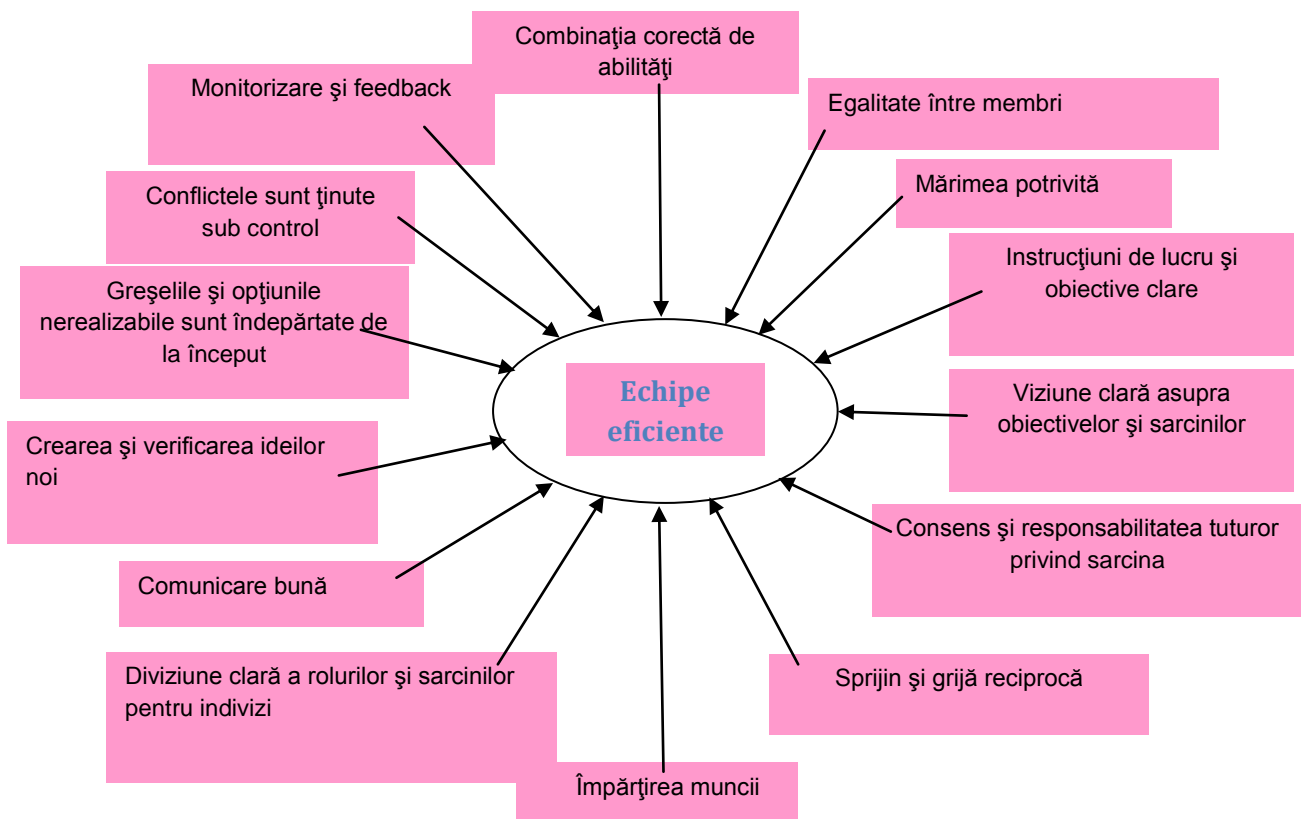
Se discută rezultatele evaluării.

Se apreciază factorii care au determinat activitatea în fiecare grupă, felul în care au coordonat liderii activitatea, atmosfera din timpul activității.

Se dezbate problema implicației acestei teme în viața școlii și la locul de muncă.

„De ce eșuează atât de multe echipe?” Dacă reflectăm asupra aspectului pozitiv al acestei observații, ne punem întrebarea „Ce anume face eficientă o echipă?”

Diagrama prezintă unele dintre trăsăturile care se observă în echipele eficiente.



IV. Evaluarea

Ca punct de plecare, putem folosi o listă de verificare care cere elevilor să se gândească la anumite aspecte ce contribuie la o muncă în echipă eficace. (anexa 1)

Profesorul le solicită elevilor să reflecteze la următoarele întrebări:

Ce a funcționat bine în munca în echipă?

Ce a determinat această funcționare?

Ce nu a funcționat?

De ce nu a funcționat?

Ce aş putea face diferit în viitor?

Ce lecții am învățat din această activitate a muncii în echipă?

Ce am învățat referitor la rolul meu în munca în echipă?

Ce am învățat despre mine însumi?

ANEXA 1

Listă de verificare pentru munca în echipă

Citiți următoarele afirmații care descriu cum poate funcționa o echipă.

Bifați-le (✓) pe acelea care credeți că descriu adecvat echipa voastră. Apoi discutați-le pe acelea pe care le-ați bifat cu ceilalți membri ai echipei voastre.

După aceea gândiți-vă la modalitățile în care echipa voastră ar putea să-și îmbunătățească performanța. Observați că punctele pe care nu le-ați bifat sunt de mare ajutor în această activitate.

Afirmațiile

Toți am fost egal implicați în atingerea obiectivelor.

Toți am luat parte în a ne hotărî cum ar trebui alocată munca.

Ne-am angajat să ne ajutăm reciproc să învățăm.

Când unul dintre noi a fost sub presiune, ceilalți i-au oferit ajutorul.

Am apreciat contribuțiile valoroase din partea celorlalți membri ai echipei.

Am avut încredere unul în altul.

Am abordat dezacordurile și conflictele din cadrul echipei într-un mod constructiv.

Am rămas uniți chiar și când nu am fost de acord.

Ne-am simțit comod și relaxat unul în prezența altuia.

Ne-am sprijinit unul pe celălalt în contact cu cei din exterior.

Am fost capabili să oferim critici constructive unul la adresa celuilalt și să le acceptăm.

Am participat cu toții la întruniri și am rămas până la sfârșit.

Am reușit să ne asigurăm că toată lumea a știut despre ce era vorba.

COMUNICARE VERBALĂ, PARAVERBALĂ ȘI NONVERBALĂ

Prof. Diana Elena TRIFAN

Unitatea de învățare/ M2: Comunicare și abilități sociale

Competențe generale vizate: Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale

Competențe specifice: 2.1. Exersarea comunicării eficiente
2.2. Aplicarea tehnicilor de autocontrol emoțional

Conținuturi avute în vedere:

Comunicare: - forme de comunicare eficientă

Autocontrol emoțional: - tehnici de autocontrol emoțional

Subiectul: Comunicare verbală, paraverbală și nonverbală

Clasa: a XI-a E î.p.

Durata: 50 min

Data: 02.10.2018

Diriginte: prof: Trifan Elena Diana

Competențe specifice:

- Înțelegerea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice de comunicare verbală, nonverbală și paraverbală;
- Identificarea modalităților de transmitere a unui mesaj;
- Identificarea transmitătorilor în comunicarea nonverbală (mimică, postură, mișcarea, gestica);
- Identificarea indicatorilor purtători de informație: gesturi, mimică, timpul și spațiul;
- Identificarea influenței elementelor comunicării paraverbale în transmiterea unui mesaj;

Activități didactice:

- Familiarizarea cu noțiunile specifice de comunicare
- Discuții privind conceptul de comunicare nonverbală și perceperea rolului cuvintelor ca purtători de informație;
- Exerciții de identificare a factorilor care distorsionează sau blochează comunicarea;
- Exerciții de identificare a conceptului de comunicare paraverbală

Strategia didactică:

● **Resurse procedurale:**

- **metode și procedee:** expunere, explicația, discuții de grup, jocul

- **forme de organizare:** frontal, individual.

● **Resurse materiale:**

- prezentare Power point

- fișă cu exerciții/jocuri:

1. Sirul aniversarilor
2. Determinarea barierelor în comunicare
3. „Tonul face muzică”

SCENARIU DIDACTIC

Etapale lecției	Conținutul informațional al lecției		Strategia didactică		
	Activitatea dirigintelui	Activitatea elevilor	Metode și procedee	Forme de organizare	Resurse materiale
Dozare					
Moment organizatoric (2 min)	- Consemnează absențele. - Verifică existența resurselor materiale	Răspund la întrebări.	conversația	frontal	
Comunicarea competențelor (3 min.)	- Prezinta elevilor competențele generale/ specifice aferente unitatii de invatare -Prezinta tema	Elevii sunt atenti	expunere	frontal	Prezentare Power point
Prezentarea materialului-stimul (15 min)	-Prezinta definițiile notiunilor de: comunicare, comunicare verbala, nonverbala, paraverbala; - Descrie modul de transmitere a mesajului; - Prezinta exemple de „transmitatori” in comunicarea nonverbala; - Prezinta prin exemple indicatorii comunicarii nonverbale de spatiu si timp; - Descrie si exemplifica elementele comunicarii paraverbale	Elevii sunt atenti Participa la expunere	expunere	frontal	Prezentare Power point
Realizarea aplicațiilor (25 min)	Jocul 1: Sirul aniversarilor Jocul 2: Determinarea barierelor de comunicare Jocul 3: Tonul face muzica” Prezinta procedurile de joc si obiectivele specifice conform anexei	Elevii sunt atenti si urmeaza pasii aferenti jocului in desfasurare	Conversatie Exercitiu/joc Discutii	frontal individual pe grupe	Tabla, cretă Fise de lucru Fise cu texte
Concluzii (5 min)	Prezinta concluziile temei Cere elevilor sa-si exprime opiniile referitoare la desfasurarea lectiei Anunta tema pentru ora viitoare: „Dialogul o fereastră spre lume”	Ascultă concluziile formulate de diriginte/consilier Participa la discutii	Expunere Conversatie	Frontal individual	

Sirul aniversărilor

Obiective

Să înțeleagă conceptul de comunicare nonverbală; să perceapă rolul cuvintelor ca purtători de informație.

Procedură

Jocul decurge în liniște absolută. Participanții trebuie să formeze un rând așezându-se în ordinea datei la care s-au născut, din ianuarie până în decembrie. Vor trebui să caute modalitatea de a se înțelege fără cuvinte. Nu contează rezultatul cât lucrul în comun și comunicarea.

Determinarea barierelor în comunicare

Obiective

Să identifice factorii care distorsionează sau blochează comunicarea (barierele în comunicare)

Procedură

4 elevi voluntari ies din clasă; ei vor primi câte o fișă cu un text pe care vor trebui să-l citească în fața clasei. Profesorul instruieste restul clasei pentru desfășurarea jocului astfel:

- primul elev va fi ascultat cu atenție, în liniște deplină;
- în timp ce al doilea elev citește, câțiva colegi din clasă desemnați de profesor vor veni în apropierea lui încercând să citească peste umăr, invadându-i spațiul personal;
- în timp ce al treilea elev citește toți elevii din clasă vor exprima neatenție: vor privi pe geam, se vor juca la telefoanele mobile, etc.;
- în timp ce al patrulea elev citește, elevii din clasă vor manifesta ostilitate: îl vor întrerupe cu întrebări, îl vor apostrofa sau ironiza.

Evaluare: elevii voluntari vor descrie ce au simțit fiecare dintre ei în timpul exercițiului; elevii din clasă vor explica în ce măsură au înțeles mesajul transmis de fiecare din cei 4 voluntari în situațiile date. Pe tablă se vor nota elementele care au stânjenit transmiterea clară a mesajului constituindu-se ca bariere în comunicare:

Factori care au acționat asupra emițătorului	Factori care au acționat asupra mesajului	Factori care au acționat asupra receptorului
Ex. -invadarea spațiului personal -emoțiile negative generate de comportamentul ascultătorilor (m-am simțit.....; am avut senzația că sunt exclus,....)	Ex. -zgomotul din clasă -întreruperea lecturii	Ex- -propria stare de agitație -neatenția -activitățile desfășurate în timpul lecturii și care împiedică receptarea mesajului -cuvinte greu de înțeles, necunoscute

Text elev 1

Problemele de învățare - LD (Learning disabilities), sindrom de care suferă în multe dintre statele occidentale peste 50% dintre copii, sunt determinate în buna măsură de vizionarea TV și de jocurile pe calculator. Cu o motivație scăzută privind învățarea de noi cunoștințe, incapabili să se concentreze cu atenție și agitați permanent din cauza unei hiperactivități excesive, copiii tot mai greu pot răspunde cerințelor școlare. În completarea tabloului simptomatologic al deficiențelor de învățare observate la copiii de astăzi, un rol esențial îl joacă dezechilibrele pe care vizionarea le induce în funcționarea emisferei cerebrale stângi, aceea care guvernează gândirea logică și analitică, construirea sintaxei și discursivitatea. Prin urmare, dificultățile în deprinderea limbii, în dezvoltarea capacității de citire și în stăpânirea raționamentului matematic sunt determinate, în principal, de lipsa dezvoltării normale a rețelelor neuronale din emisfera stângă, sisteme a caror activitate este subminată pe parcursul vizionării.

Text elev 2

Iată cum arată tabloul simptomatologic întâlnit la elevii care, de-a lungul anilor, au acumulat prea multe ore în fața micului ecran:

1. Slăbirea capacității de a asculta, incapacitatea de a-și menține atenția, de a înțelege și de a-și aminti un material prezentat oral;
2. Abilitate scăzută de a reflecta într-o formă coerentă, în vorbire și în scris, a faptelor și a ideilor; 3) tendința de a comunica prin gesturi odată cu cuvintele sau în locul acestora;
3. Scăderea cunoștințelor de vocabular sub nivelul clasei a patra;
4. Proliferarea ticurilor verbale, a cuvintelor de umplutură care nu spun nimic;
5. Inabilitatea de a distinge diferențele dintre sunetele ce alcătuiesc cuvintele și de a le percepe în ordinea rostirii, fapt care se reflectă și în dificultatea de a pronunța cuvinte lungi și a le silabisi;
6. Înțelegerea nesigură, confuză a lecturii cu un grad crescut de dificultate;

7. Dificultatea de a înțelege frazele mai lungi, propozițiile intercalate și structurile gramaticale mai complexe;
8. Dificultatea de a trece de la limbajul colocvial la forma scrisă.

Text elev 3

Prescolarii, în comparație cu cei de acum câteva generații, întâmpina dificultăți mari în a sta liniștiți și a asculta povestiri sau scurte discuții. Problemele pe care le pot sesiza părinții, încă de pe acum, la micii telespectatori, sunt starea de hiperactivitate, de neatenție și chiar de irascibilitate care-i caracterizează. Problemele de înțelegere și de folosire a limbii devin tot mai evidente cu cât copiii avansează de la o clasă la alta, când, în mod firesc, li se solicită un nivel mai ridicat al capacității de gândire și de organizare, o înțelegere a cartilor mai dificile și un volum sporit de scriere. La începutul ciclului gimnazial, îngrijorează tot mai mult capacitatea scăzută de concentrare, cunoștințele reduse de vocabular, capacitatea de înțelegere a lecturii și abilitatea de a folosi limba, de a exprima efectiv idei, de a se exprima corect în scris.

În liceu, dificultățile de limbă continuă să se arate în chestiuni subtile precum:

- planificarea, succesiunea și organizarea ideilor,
- clasificarea,
- diferențierea nuanțată a conceptelor,
- înțelegerea raporturilor dintre cauză și efect,
- raționamentul matematic și științific,
- înțelegerea relațiilor dintre idei în timpul citirii,
- exprimarea directă și cu acuratețe a ideilor,
- reflectia interioară,
- o slăbire a capacității de procesare rapidă a informației și, în consecință, a performanțelor intelectuale.

Text elev 4

Toate studiile sociologice dovedesc că violența de pe micul ecran naște violență în lumea reală.

1. Oamenii ajung să supraestimeze prezența violenței în lumea reală. Sporește sentimentul fricii, al insecurității în fața pericolului văzut ca iminent.
2. Trăind permanent sentimentul unei agresiuni potențiale, oamenii nu numai că devin mai stresați, mai irascibili, dar se și pregătesc să răspundă cu violență, în legitimă apărare, la un eventual atac. Prin aceasta, comportamentul violent se insinuează în imaginația individului care se îndreptățește să-l folosească pentru a preîntâmpina riscul.
3. Indivizii, într-o măsură tot mai mare, percep această violență ca pe o componentă legitimă și implicată a instituțiilor sociale. Iar dacă lumea în care trăim este una violentă, violența devine mijloc și necesitate.
4. Apare o desensibilizare a oamenilor în fața violenței, a durerii și suferinței; violența devine, tot mai mult, un mijloc dezirabil pentru rezolvarea problemelor și impunerea intereselor, pentru dobândirea plăcerii sau a confortului dorit.
5. Tinerii devin tot mai impulsivi, mai puțin capabili să-și controleze impulsurile violente. De la joacă până la obsesie, comportamentul violent devine o constantă a comportamentului generațiilor crescute cu televizorul.

Tonul face muzica

Obiective

Învățarea conceptului de comunicare paraverbală.

Procedură

Elevilor li se explică ce înseamnă comunicarea paraverbală. Apoi li se cere să exemplifice cum un singur cuvânt poate transmite mesaje diferite, în funcție de felul cum este rostit. Profesorul rostește cuvântul DA pe un ton întrebător; li se cere elevilor să explice sensul pe care l-au perceput; apoi fiecare dintre ei va pronunța cuvântul DA într-o manieră diferită iar colegii vor interpreta mesajul; se poate continua cu NU.

Evaluare

Elevii vor discuta despre diferitele sensuri pe care le are același cuvânt în diferite "ambalaje" paraverbale, evidențiind rolul paraverbalului în comunicare: "tonul face muzica"

DE CE ESTE IMPORTANTA MUNCA ÎN ECHIPĂ?

Prof. Diana Elena TRIFAN

Unitatea de învățare/ M2: Comunicare și abilități sociale

Competențe generale vizate: Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale

Competențe specifice: 2.1. Analizarea beneficiilor comportamentului de cooperare
2.2. Analizarea factorilor care contribuie la dezvoltarea abilităților de lider

Conținuturi avute în vedere:

- tehnici de management al resurselor personale;
- munca în echipă: concept, caracteristici, roluri, importanța
- asumarea responsabilității și a consecințelor
- strategii de responsabilizare și de pregătire pentru viața de adult

Subiectul: De ce este importanta munca în echipă?

Clasa: a XI-a E î.p.

Durata: 50 min

Data: 18.09.2018

Diriginte: prof: Trifan Elena Diana

Obiective:

- identificarea modalităților de realizare a echipelor
- analiza membrilor și identificarea rolurilor echipei,
- descrierea trăsăturilor unei echipe eficiente,
- cunoașterea importanței muncii în echipă
- dezvoltarea calităților de lider

Activități didactice:

- Deprinderi de colaborare în grup;
- Formarea unor practici de muncă eficace;
- Capacitatea de a înțelege corect situația creată și de a acționa în conformitate cu acestea;
- Formarea atitudinii responsabile și stimularea inițiativei personale;
- Exerciții de dezvoltarea abilităților de comunicare;
- Exerciții de identificare a aspectelor pozitive și a celor negative din activitatea unui lider

Strategia didactică:

● **Resurse procedurale:**

-**metode și procedee:** expunere, explicația, discuții de grup, jocul

-**forme de organizare:** frontal, individual.

● **Resurse materiale:** - prezentare Power point

-fișe de documentare/jocuri:

1. Anexa 1-Cum se formează o echipă?
2. Anexa 2-Analiza membrilor și identificarea rolurilor echipei
3. Anexa 3-Trăsăturilor unei echipe eficiente
4. Anexa 4- Importanța muncii în echipă
5. Aplicație/joc Anexa 5 - Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Scenariu didactic:

Etapale lecției	Conținutul informațional al lecției		Strategia didactică		
	Activitatea dirigintelui	Activitatea elevilor	Metode și procedee	Forme de organizare	Resurse materiale
Dozare					
Moment organizatoric (2 min)	- Consemnează absențele. - Verifică existența resurselor materiale	Răspund la întrebări.	conversația	frontal	
Comunicarea competențelor (3 min.)	- Prezinta elevilor competențele generale/ specifice aferente unitatii de invatare -Prezinta tema	Elevii sunt atenti	expunere	frontal	Prezentare Power point
Prezentarea materialului-stimul Realizarea sarcinii (30 min)	-Prezinta cele 4 fise de documentare - Împarte numărul de elevi în 4 grupe, fiecare grupă va primi câte o fișă de documentare, o hârtie de flip –chart și un marker - Fiecare grupă își va desemna un lider care va prezenta în momentul evaluării munca echipei Grupa 1 - Cum se formează o echipa? (Anexa 1) Grupa 2 - Analiza membrilor și identificarea rolurilor echipei (Anexa 2) Grupa 3 - Trăsăturilor unei echipe eficiente (Anexa 3) Grupa 4 - Importanța muncii în echipă (Anexa 4) Tipul de lucru alocat sarcinii: 10 minute Timpul maxim alocat prezentării muncii fiecărei grupe: 5 minute	Elevii sunt atenti Participa la sarcina dată de profesor Extrag esențialul din fișa de documentare Liderul grupelor prezintă întregii clase munca echipei	Expunere Observarea dirijată explicația conversația	Frontal Pe grupe Individual	Prezentare Power point Flip –chart Markere
Realizarea aplicațiilor (10 min)	Jocul - Eficienta muncii in echipa si rolul liderului Prezinta procedurile de joc si obiectivele specifice conform anexei 5	Elevii sunt atenti si urmeaza pasii aferenti jocului in desfasurare	Conversatie Exercitiu/joc Discutii	frontal individual pe grupe	Prezentare Power point 8 coli de hârtie, format A4 pentru fiecare grupa, lipici, banda scotch
Concluzii (5 min)	Prezinta concluziile temei Cere elevilor sa-si exprime opiniile referitoare la desfasurarea lectiei	Ascultă concluziile formulate de diriginte/consilier Participa la discuții	Expunere Conversatie	Frontal individual	

Anexa 1. FISA DE DOCUMENTARE

Cum se formeaza o echipa?

Formarea echipei începe cu găsirea *criteriilor* după care căutăm și alegem membrii echipei. Cele mai des utilizate criterii sunt:

1. pregătirea profesională
2. nivelul de dezvoltare al abilităților interpersonale.

Atunci când liderul vrea să construiască o echipă trebuie să aibă în vedere câteva criterii importante pentru munca sa viitoare și pentru viitorul (succesul) echipei. Cel puțin patru categorii sunt importante:

1. personalitatea membrilor echipei;
2. comportamentul lor față de ceilalți;
3. abilitatea de comunicare;
4. abilitățile administrative.

1. Personalitatea: Atunci când ne alegem colaboratorii, membrii echipei e recomandabil să analizăm cu atenție:

- *Valorile de bază* – să ne întrebăm, care sunt valorile de bază ale individului în ceea ce privește implicarea în echipă?
- *Inițiativa* – e util să știm dacă în procesul rezolvării problemelor persoana respectivă are inițiativă sau din potrivă, este “în urma evenimentelor”;
- *Identificarea cu grupul/echipa* – se identifică viitorul nostru colaborator cu obiectivele grupului/echipei sau obiectivele sale personale sunt tangente acestora?
- *Toleranță la stres* – viața contemporană este deseori percepută de ca fiind încărcată de stres astfel abilitățile pe care le folosesc membrii echipei pentru a gestiona tensiunea care apare în procesul muncii în echipă sunt importante.

2. Comportamentul lor față de ceilalți - ce urmărim atunci când alegem membrii echipei?

- Ce metode folosește în influențare?
- E sensibil la gândurile și sentimentele celorlalți?
- Acordă sprijin celorlalți?
- Face ceea ce spune că face! Este de încredere?

3. Abilitatea de comunicare - ce urmărim atunci când alegem membrii echipei?

- abilitatea de a dialoga;
- abilitatea de a prezenta celorlalți logica argumentelor sale;
- abilitatea de a comunica în scris;

4. Abilitățile administrative - ce urmărim atunci când alegem membrii echipei?

- Capacitatea de planificare: este în stare să dezvolte strategii pentru a obține anumite rezultate?
- Capacitatea organizatorică / acționare / delegare / evaluare.

Sigur că oamenii nu sunt perfecți, dar chiar dacă nu există toate aceste abilități este necesar să observăm la viitorii membrii ai echipei dorința de a învăța, dorința de ași forma și dezvolta aceste abilități în cazul în care ele nu se află la un nivel optim.

Experiența ne permite să afirmăm că atitudinile sunt cele mai importante, ele „fac diferența” iar atitudinile negative ruinează echipa.

Anexa 2. Fisa de documentare
Analiza membrilor și identificarea rolurilor echipei

Dr. R. Meredith Belbin a studiat rolurile și implicațiile lor pentru echipă și a identificat 8 roluri de echipă. În urma studiilor s-a constatat că fiecare om îndeplinește cel puțin un rol de echipă, care i se potrivește în mod firesc, unii putând să îndeplinească chiar mai multe roluri în cadrul aceleiași echipe (uneori până la patru).

Roluri de echipă	Caracteristici	Puncte slabe
Creatorul (The Plant)	<ul style="list-style-type: none"> - are multă imaginație; - ”neortodox” - calități intelectuale deosebite; - cunoștințe extinse; - rezolvă probleme dificile; 	<ul style="list-style-type: none"> - visător, cu capul în nori; - nu ține cont de detaliile practice; - ideile lor sunt radicale; - reacționează puternic când sunt criticați
Realizatorul (The Implementer)	<ul style="list-style-type: none"> - disciplinat și eficient; - sistematic; - demn de încredere; - conservator; - transpune ideile în practică; - transformă deciziile în sarcini concrete 	<ul style="list-style-type: none"> - oarecum inflexibil; - îi lipsește spontaneitatea; - nu-i plac ideile ”trăsnete”; - îl deranjează schimbările apărute în plan
Coordonatorul (The Co-ordinator)	<ul style="list-style-type: none"> - comunicativ, sociabil - încrezător, bun lider; - poate modera cu succes o discuție; - știe să clarifice obiectivele; - stimulează procesul decizional; - alege bine delegații 	<ul style="list-style-type: none"> - acuzat deseori că manipulează oamenii; - îi pune pe ceilalți să muncească în locul lui; - uneori, își asumă el succesele echipei
Modelatorul (The Shaper)	<ul style="list-style-type: none"> - sânguinos; - provocator; - dinamic; - deschis; - capabil să mobilizeze echipa 	<ul style="list-style-type: none"> - impulsiv și nerăbdător; - intolerant față de probleme confuze sau persoanele indecise; - uneori, rănește sentimentele oamenilor;
Investigatorul de resurse (The Resource Investigator)	<ul style="list-style-type: none"> - extrovertit; - entuziast; - comunicativ; - explorează oportunități; - are multe contacte umane; - răspunde la provocări 	<ul style="list-style-type: none"> - exagerat de optimist; - își pierde interesul odată ce i-a pierit entuziasmul; - sare de la o problemă la alta;
Monitor/ Evaluator (The Monitor Evaluator)	<ul style="list-style-type: none"> - sobru; - judecată analitică; - viziune strategică plină de discernământ; - capabil de analize critice obiective; 	<ul style="list-style-type: none"> - nu se mobilizează ușor; - lipsit de căldură și imaginație; - încearcă să-i trezească pe ceilalți la realitate, ajungând de multe ori, să-i demotiveze
Lucrătorul de echipă (The Team Worker)	<ul style="list-style-type: none"> - cooperant, moderat, receptiv; - diplomat; - promovează spiritul de echipă; - știe să asculte; - știe să folosească ideile celorlalți 	<ul style="list-style-type: none"> - indecis în momente de criză; - evită pe cât posibil confruntările
Finalizatorul (The Completer - Finisher)	<ul style="list-style-type: none"> - sânguinos, conștiincios; - meticulos; - depistează ușor erorile; - respectă termenele; - are capacitatea de a urmări un lucru până la capăt 	<ul style="list-style-type: none"> - este înclinat să se îngrijoreze în mod nejustificat; - reținut în a-i delega pe alții; - nemulțumit de abordările ”neserioase” ale celorlalți

Anexa 3. FIȘĂ DE DOCUMENTARE Trăsăturilor unei echipe eficiente

Acestea sunt câteva idei apărute pe parcursul muncii în echipă. Sunt enumerate în ordine alfabetică, datorită faptului că importanța lor variază în funcție de sarcină și, într-o mai mică măsură, de apartenența la echipă:

A fi pozitiv și optimist
Acordul
Alocarea adecvată a muncii
Angajare
Comunicare bună
Cooperare
Coordonare
Creativitate
Dinamism
Disciplină
Împărțirea sarcinilor
Inovare
Înțelegere
Înțelegerea priorităților
Loialitate
Monitorizare
Motivare
Obiective clare
Organizarea timpului
Participare
Planificare
Profesionalism
Punctualitate
Răbdare
Receptivitate la critici
Respect reciproc
Sârguință
Schimb de informații
Sociabilitate
Transparență
Valorificarea oportunităților

Anexa 4. FIȘA DE DOCUMENTARE

Importanța muncii în echipă

Munca în echipă nu este punctul forte al tuturor, cu toate că există multiple beneficii ale unei activități făcută de mai multe persoane. Dacă este făcută ca la carte, munca în echipă dă rezultate excelente.

Toată lumea trebuie să înțeleagă că munca în echipă nu înseamnă delegarea sarcinilor pe umerii unuia sau a doi membri, iar restul să tragă foloasele și laudele. Dacă se lucrează în acest mod, vor apărea nemulțumiri și conflicte. Pentru rezultate cât mai bune, trebuie stabilite clar, de la început, sarcinile fiecăruia, în funcție de ceea ce știe să facă mai bine. Apoi, pe tot timpul proiectului desfășurat în echipă trebuie ca membrii să comunice foarte bine, eventualele nemulțumiri fiind rezolvate prin comunicare.

Iată de ce nu ar trebui să ne sperie munca în echipă și să o punem în practică ori de câte ori ni se oferă prilejul:

1.Sarcina/proiectul va fi dus la bun sfârșit mult mai repede decât dacă este făcut de unul singur.

2.Rezultatul final poate să fie unul mult mai bun decât al unui proiect dezvoltat individual pentru că mai mulți ochi și mai multe păreri înseamnă diversificare și extragerea celei mai bune idei până la urmă.

3.Cei care sunt începători vor avea șansa să acumuleze cunoștințe noi de la membrii experimentați. Întotdeauna echipa va fi formată din membri cu diferite grade de experiență în domeniul respectiv.

4.Veți avea ocazia să „furați” din experiența de lider a șefului echipei. Este lesne de înțeles că o echipă nu va funcționa bine fără un lider.

5.Veți învăța ce înseamnă să ajutați și să fiți ajutați. Mereu, într-un proiect/sarcină în care sunt implicate mai multe persoane, fiecare are nevoie de ajutorul celuilalt. Fără comunicare și ajutor, rezultatul muncii în echipă va fi un eșec.

6.Munca în echipă dezvoltă competitivitatea. Deși este vorba despre un scop comun, niciunul dintre membri nu va dori să fie mai prejos decât ceilalți, așa că va face tot posibilul să se descurce cât mai bine cu sarcinile pe care le-a primit.

7.Aveți șansa să fiți promovat. Un proiect reușit va ajunge la urechile viitorului șef, iar dacă v-ați făcut remarcat cu o contribuție/idee mai deosebită cu siguranță veți fi remarcat de șef.

ANEXA 5

Eficiența muncii în echipă și rolul liderului

Obiective:

- Să sesizeze aspectele pozitive și cele negative din activitatea liderului
- Să motiveze necesitatea respectării regulilor stabilite
- Să colaboreze cu ceilalți membri ai echipei în vederea îndeplinirii sarcinii

Procedură

- Se împarte clasa în trei grupe
- Se solicită fiecărei grupe să-și desemneze un lider
- Liderii desemnați din fiecare grupă sunt chemați separat pentru instructaj;
 - unul din cei trei elevi va fi liderul autoritar,
 - un altul va fi liderul democrat,
 - iar cel de-al treilea va fi liderul laissez - fairez
- Se discută cu fiecare lider în parte
- I se indică fiecăruia modul în care trebuie să se comporte în grupa din care face parte
 - Liderul autoritar va trebui să se impună în fața colegilor prin punctul său de vedere : le va cere colegilor să-i respecte ideile
 - Liderul democrat va discuta cu membrii grupei ideile fiecărui membru al grupei
 - Liderul laissez fairez va lăsa situația să decurgă de la sine, fără să intervină, el va da doar impresia că este interesat de modul de desfășurare a activității și de succesul echipei.
- Fiecare lider se întoarce la grupa din care face parte și așteaptă primirea sarcinii de lucru
- Se solicită elevilor să realizeze în timp de 10 min. un turn de hârtie de cel puțin un metru și care să stea pe propriul fundament; se reamintește elevilor că fiecare va lucra sub îndrumarea liderului lor.

FLUXUL 4: Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention

GESTIONAREA CONFLICTELOR

Prof. Isabela MITITELU

DATA: 21 SEPTEMBRIE 2018

CLASA: a X-a A

UNITATEA ȘCOLARĂ: Liceul „Ștefan Procopiu” Vaslui

DISCIPLINA: Consiliere și orientare școlară

PROPUNĂTOR: profesor Mititelu Isabela Luminița

TEMA: „Gestionarea conflictelor”

Modulul: Calitatea stilului de viață

Submodulul: Calitatea vieții personale

Competențe generale:

Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Competențe specifice:

Identificarea caracteristicilor relațiilor sociale, din perspectiva calității acestora;

Competențe derivate: elevul va fi capabil:

- C1. să definească noțiunea de conflict și să identifice conflictele ca fenomen social
- C2. să identifice sursele și tipurile de conflict
- C3. Să recunoască fazele de escaladare a unui conflict
- C4. Să găsească și aspectele pozitive ale unui conflict
- C5. Să găsească modalități de evitare, reducere sau anihilare a unui conflict;
- C6. Să identifice caracteristicile unei tipar de elev care ar putea fi considerat moderatorul unui conflict

Forme de organizare a activității: frontală, individuală, pe grupe formate din 4 elevi

Tipuri, forme, strategii și instrumente de evaluare: formativă, individuală și în grup, interevaluare în cadrul grupului

Resurse:

1. Resurse pedagogice (metode și procedee): brainstorming, conversația, explicația, dialogul dirijat, problematizarea.
2. Resurse materiale: tabla, fișă de lucru, chestionarul.
3. Psihologice: motivația alegerii activității, dorința de cunoaștere.
4. Temporale: 50 min.

BIBLIOGRAFIE:

1. Andrei Barna (coordonator): „Îndrumar metodic pentru practică pedagogică”, Editura Europlus, Galați, 2006;
2. Tomșa, Gh.- Consiliere și orientare școlară, Cluj Napoca, 2001
3. Dicționarul explicativ al limbii române (DEX), Editura UNIVERS ENCICLOPEDIC, Ediția a II-a, București.

Desfășurarea activității

Momentele activității	Timp alocat	Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Resurse procedurale		Resurse materiale
				Metode procedee	și Forme de organizare	
Organizarea clasei	2 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea materialelor necesare orei. - Se urmărește așezarea elevilor la locurile stabilite, anume organizați în echipe. - Se verifică disponibilitatea colectivului clasei pentru activitatea ce urmează a fi desfășurată și se verifică prezența elevilor. 	- Elevii aduc la cunoștință dacă sunt absenți și apoi se grupează pe 3 echipe.	Conversația	Frontal	-
Captarea atenției	3 min.	Pe tablă se va scrie: <i>Aspecte pozitive ale conflictelor</i> și se vor invita elevii să analizeze acest lucru.	- Elevii vor citi cu atenție și vor încerca să-și facă o idee asupra acestui aspect	Brainstorming	Individual	Tabla
Anunțarea temei lecției precum și a obiectivelor acesteia	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Se va anunța titlul activității „Gestionarea conflictelor” și se va nota pe tablă - Vor fi enumerate obiectivele lecției. - În vederea unei evaluări inițiale asupra conflictului, fiecărui grup i se va da o fișă care constă într-un chestionar legat de această temă 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevii vor asculta și vor fi atenți la expunerea profesorului diriginte. - pe grupe vor analiza chestionarul și vor răspunde cerinței 	Conversație Expunerea	Frontal Pe grupe individual	Anexa 2
Desfășurarea propriu-zisă a lecției	15 min.	<p>Pornind de la noțiunea de conflict și de la faptul că întotdeauna acesta se asociază cu ceva negativ, se vor purta discuții privind găsirea de soluții pentru reducerea sau stoparea acestuia însă, pentru asta se va ajunge la concluzia că trebuie cunoscute natura conflictului, cauzele și tipurile de conflict și, în mod deosebit metode și strategii de combatere a acestuia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Termenul de conflict provine din latinescul <i>conflictus</i> care însemna ciocnire, izbire, luptă.. <p>Definiția: Conflictul este o stare de opoziție, de luptă, de neînțelegere, de contradicție, de tensiune cu referire la un anumit obiect sau idee și poate avea loc între părți externe: indivizi, grupuri, țări cu interese diferite sau între părți interne: gânduri, sentimente, stări de spirit.</p>	- Elevii citesc, analizează și în grup vor extrage câteva caracteristici despre ceea ce înseamnă conflict.	Conversație Brainstorming	Lucru în echipă Frontal	tabla
		<ul style="list-style-type: none"> - Profesorul va colecta ideile esențiale; - Informația însumată va fi notată pe tablă. 	- elevii vor elabora ideea generală și cuprinzătoare a ceea ce înseamnă conflict	Conversație Expunere Dialog dirijat	Frontal	-
		- Se subliniază că fiecare persoană este unică în felul său, iar noi toți suntem diferiți și de aceea apar deseori situații conflictuale.	- Elevii ajung la cauzele conflictului: competiția, invidia, diferența de opinie	Conversație Explicație	Individual Frontal	-

		<p>Persoanele care se află într-un conflict au în comun o idee, un obiect, o temă de revendicat. Acest obiect îi unește dar îi și desparte totodată datorită percepțiilor diferite.</p> <p>Într-o confruntare pe care dorim să o anihilăm este necesar să cunoaștem sursa care a generat conflictul.</p> <p>Cum putem soluționa sau reduce un conflict?</p> <p>- Se cere elevilor să realizeze pe scurt un portret al persoanei care ar putea reduce un conflict și li se solicită să se gândească dacă există un asemenea coleg din clasă (care ar putea media un conflict) și, eventual să îl numească.</p>	<p>Se enunță idei asupra evitării apariției unui conflict: o bună comunicare, cooperare, empatie, toleranță, acceptare.</p> <p>Elevii constată că persoana care ar putea media, reduce sau estompa un conflict ar trebui să fie: în afara conflictului, să fie imparțială, să fie respectată de părțile care sunt în conflict, să aibă un comportament moral ireproșabil</p> <p>Elevii se gândesc la o persoană din clasă cu asemenea caracteristici.</p>			
		<p>- Se face mențiunea că după toate răspunsurile date până acum reiese că au înțeles ideea de a promova o atitudine și un comportament tolerante în rolurile și responsabilitățile pe care și le vor asuma atât în clasă cât și în viitor la locul de muncă, în familie și în societate. Elevii sunt solicitați din nou să se gândească și asupra controversei create: pot exista aspecte pozitive dintr-un conflict?</p>	<p>-- elevii se gândesc și generează câteva idei pe această temă.</p>	Conversație	Frontal	-
Asigurarea feedback-ului	15 min.	<p>- Se vor împărți fiecărui grup de elevi câte o fișă (Anexa 1) care cuprinde o afirmație pentru care vor trebui să identifice aspecte pro și contra. Se va da timp de rezolvare 10 minute după care se vor analiza răspunsurile la nivel clasei.</p> <p>- Vor fi ascultate și corectate răspunsurile și se vor face completările de rigoare acolo unde este cazul. În acest fel se va observa dacă elevii au înțeles bine tematica acestei lecții.</p>	<p>- Elevii vor citi fiecare set de sarcini și vor răspunde în mod corespunzător.</p> <p>- La sfârși vor comunica rezultatele printr-un reprezentant desemnat de fiecare echipă în parte și vor răspunde la întrebări acolo unde va fi ceva de lămurit suplimentar.</p>	Conversație Explicație	Lucru în echipă Frontal	Fișe de lucru, Anexa 1
Evaluarea performanței	10 min.	<p>- Se va solicita o altă organizare a grupurilor în alte trei grupe în conformitate cu fiecare sarcină dată spre rezolvarea unui conflict apărut. Fiecărei grupe îi va reveni respectiv una din sarcinile: CAUZE, CONSECINȚE, SOLUȚII.</p> <p>- De asemenea îi rog să se desemneze la sfârșitul rezolvării conflictului un reprezentat de la fiecare grupă să prezinte rezultatele găsite.</p> <p>Se încheie lecția și se anunță tema următoare.</p>	<p>- În interiorul fiecărui cerc de pe schema conflictului respectiv fiecare din subgrupele formate vor încerca să scrie care ar putea fi cauzele, consecințele și respectiv soluțiile ce ar putea duce la rezolvarea conflictului propus în discuție.</p>	Brainstorming Conversație Studiu de caz Dezbateri Dialog dirijat	Lucru în echipă Frontal	Chestionar, Anexa 3 și 4

Anexa 1 Fișe de lucru

Fișa 1

Identifică argumentele pro și contra pentru următoarea afirmație:

Într-un conflict, întotdeauna cineva pierde

Se cer 2-3 argumente pro și 2-3 argumente contra. Timp de lucru 10 minute.

Fișa 2

Identifică argumentele pro și contra pentru următoarea afirmație:

Un conflict se rezolvă dacă lași timpul să treacă, fără să faci nimic.

Se cer 2-3 argumente pro și 2-3 argumente contra. Timp de lucru 10 minute.

Fișa 3

Identifică argumentele pro și contra pentru următoarea afirmație:

Conflictul este întotdeauna rău, negativ și distruge relația de prietenie dintre două persoane.

Se cer 2-3 argumente pro și 2-3 argumente contra. Timp de lucru 10 minute.

Fișa 4

Identifică argumentele pro și contra pentru următoarea afirmație:

Dacă un conflict ia naștere între doi colegi cel mai indicat este să nu intervii

Se cer 2-3 argumente pro și 2-3 argumente contra. Timp de lucru 10 minute.

Anexa 2 Chestionar

1. Încercuiește reacțiile pe care le-ai observat cel mai des la alte persoane care se aflau într-o situație conflictuală.

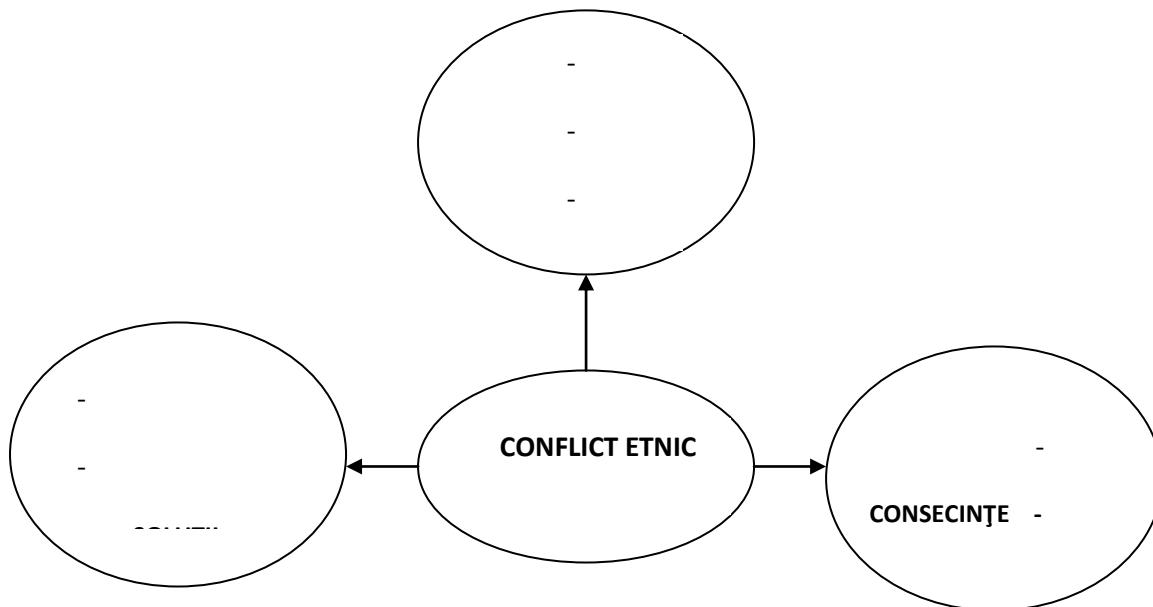
- a) ...se uită urât unii la alții
- b) ...se înfurie
- c) ...se ascultă cu răbdare
- d) ...își vorbesc urât;
- e) ...se mint;
- f) ...colaborează;
- g) ...țipă;
- h) ...analizează pentru a găsi soluții;
- i) ...se lovesc;
- j) ...se acuză reciproc;
- k) ...caută soluții;
- l) ...cer ajutor altor persoane;
- m) ...pleacă și evit discuțiile;
- n) ...se amenință.

Anexa 3. Conflictul interetnic

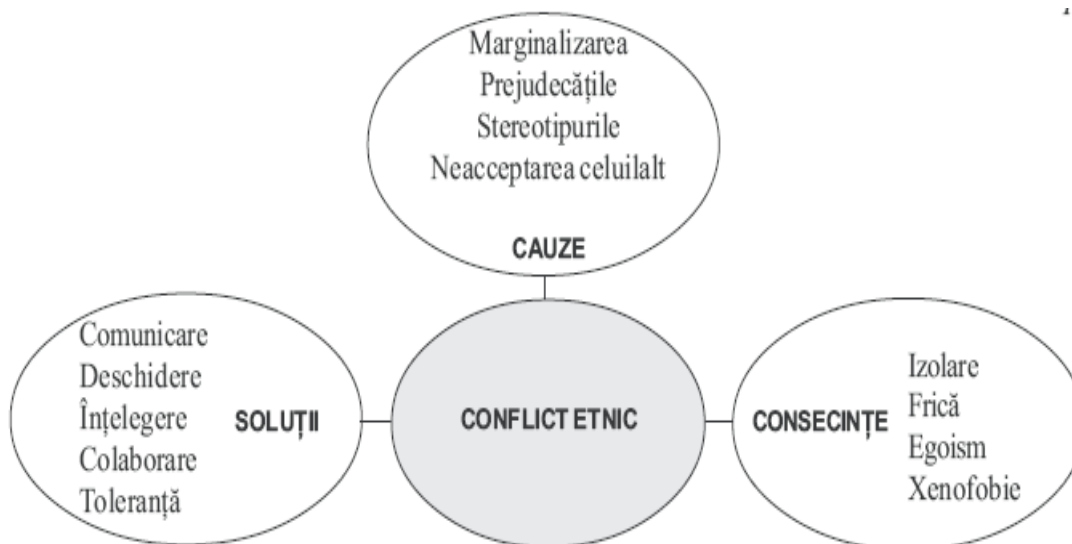
Se propune următoarea problemă:

În clasa noastră a venit un coleg nou, de etnie rrom. Este îngrijit, modest, atent și activ la ore. Nimeni însă nu îl prea bagă în seamă. La lecția de matematică, când a fost invitat la tablă, a descoperit că îi lipsește foaia cu tema de acasă. „Cine mi-a luat-o și de ce?” – a întrebat el cu nedumerire.

Încercați cu ajutorul lucrului în echipă să identificați în urma lecturării textului propus cauzele, consecințele și soluțiile de rezolvare a acestui tip de conflict prin completarea schemei următoare:



Anexa 4



CUM NE POATE AJUTA INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

Prof. Isabela MITITELU

DATA: 26 octombrie 2018

CLASA: a X-a A

UNITATEA ȘCOLARĂ: Liceul „Ștefan Procopiu” Vaslui

DISCIPLINA: Consiliere și orientare școlară

PROPUNĂTOR: profesor Mititelu Isabela Luminița

TEMA: „Cum ne poate ajuta inteligența emoțională?”

Modulul: Calitatea stilului de viață

Submodulul: Calitatea vieții personale

Competențe generale:

Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Competențe specifice:

Însușirea cunoștințelor de bază despre inteligența emoțională și componentele acesteia

Competențe derivate: elevul va fi capabil:

- C1. să definească conceptul de inteligență emoțională și componentele acesteia
- C2. Să analizeze comportamentul propriu și al colegilor în vederea depistării indiciilor unei inteligențe emoționale scăzute sau crescute
- C3. Să aplice principiile inteligenței emoționale în viața personală
- C4. Să conștientizeze necesitatea dezvoltării abilităților legate de inteligența emoțională pentru succes în carieră și în viața personală

Forme de organizare a activității: frontală, individuală, pe grupe formate din 4 elevi

Tipuri, forme, strategii și instrumente de evaluare: formativă, individuală și în grup, interevaluare în cadrul grupului

Resurse:

1. Resurse pedagogice (metode și procedee): brainstorming, conversația, explicația, dialogul dirijat, problematizarea.
2. Resurse materiale: tabla, laptop, videoproiector, fișe de lucru, chestionarul.
3. Psihologice: motivația alegerii activității, dorința de cunoaștere.
4. Temporale: 50 min.

BIBLIOGRAFIE:

1. Daniel Goleman: ” Inteligența emoțională ”-, Curtea Veche, București, 2001.
2. Adriana Băban: ”Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere”- Cluj Napoca, 2011
3. Andrei Barna (coordonator): „Îndrumar metodic pentru practică pedagogică”, Editura Europlus, Galați, 2006;

Desfășurarea activității

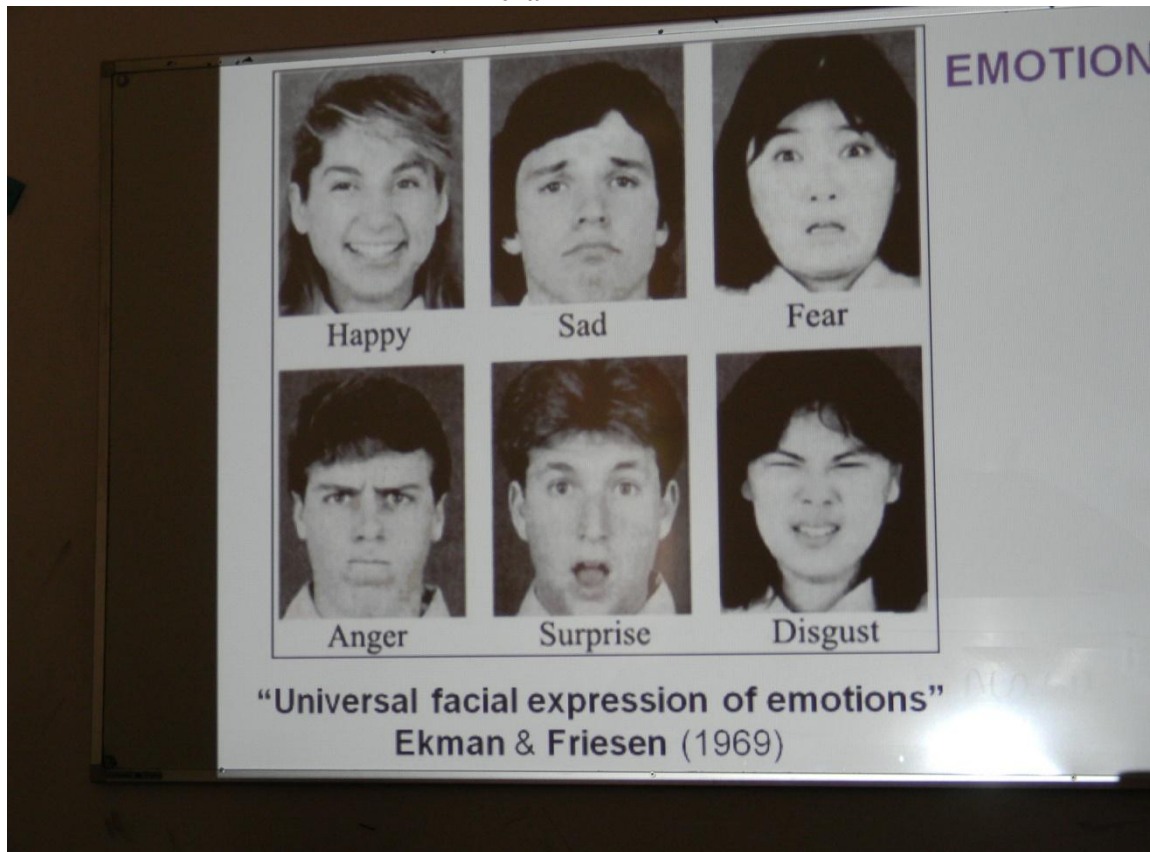
Momentele instruirii	Timp alocat	Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Resurse procedurale		Resurse materiale
				Metode și procedee	Forme de organizare	
Organizarea clasei	2 min.	- Pregătirea materialelor necesare orei. - Se verifică disponibilitatea colectivului clasei pentru activitatea ce urmează a fi desfășurată și se verifică prezența elevilor.	- Elevii se pregătesc pentru începerea activității	Conversația	Frontal	-
Captarea atenției	3 min.	<p>Cel mai important element al inteligenței emoționale îl constituie emoțiile. Ele asigură: supraviețuirea, luarea deciziilor, stabilirea limitelor și comunicarea. Emoțiile sunt importante resurse ale omului însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și de a le exprima verbal.</p> <p>Inteligența emoțională este o inteligență socială care permite oamenilor să își recunoască propriile emoții, dar și pe ale celorlalți. Mai mult, inteligența emoțională este cea care ne face să diferențiem între multitudinea de emoții pe care le simțim sau pe care le percepem la ceilalți și ne ajută să luăm deciziile potrivite în situații concrete. Spre deosebire de inteligența cognitivă, academică cea emoțională poate fi învățată și îmbunătățită de-a lungul vieții.. Aceasta ne ajută să comunicăm eficient cu ceilalți și să rezolvăm conflictele ce pot apărea în cadrul relațiilor interpersonale. Cert este că inteligența emoțională diferențiază oamenii.</p>	- Elevii ascultă cu atenție și încearcă să-și facă o idee asupra acestui aspect	Brainstorming	Individual	Tabla
Anunțarea temei lecției precum și a obiectivelor acesteia	2 min.	- Anunț titlul activității „Cum ne poate ajuta inteligența emoțională?”. Vor fi enumerate obiectivele lecției.	Elevii ascultă	Conversație Expunerea	Frontal	
Desfășurarea propriu-zisă a lecției	20 min.	<p>Elevilor li se definesc și explică conceptele de „emoție” și „anxietate”</p> <p>„Emoția” reprezintă o stare afectivă intensă, de durată relativ scurtă, însoțită frecvent de modificări în starea și funcționarea organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate iar</p> <p>„Anxietatea” este o stare afectivă patologică caracterizată prin neliniște psihomotorie, teama nedeslușită, fără obiect, sau</p>		Expunere Dialog dirijat	Lucru în echipă Frontal	

	<p>legată de presentimentul unui pericol iminent sau în succes - este însoțită de reacții vegetative multiple. Termenul vine de la latinescul „angor” care înseamnă „situație încordată, de maximă încordare.</p> <p>EXERCITIU: <i>Elevilor li se cere să privească o imagine din care să recunoască emoții.</i></p> <p>Profesorul le reamintește elevilor că fiecare dintre ei când au fost puși în situația de a prezenta o lucrare în fața clasei cu siguranță au avut anumite trăiri Sunt solicitați să își amintească ce au simțit.</p> <p>. Ce s-a întâmplat? Au avut o stare de anxietate</p> <p>Având în vedere faptul că situațiile în care suntem evaluați sau vom fi evaluați sunt foarte frecvente este necesară implementarea unui program de pregătire emoțională pentru examene. Înainte de un examen, nivelul de anxietate mărit, poate afecta: capacitatea ta de a memora, atât de a stoca, reține dar și de recuperare a informației; capacitatea de concentrare; capacitatea de percepere și codificare iar ca și consecință, prezența anxietății nu permite o bună pregătire și poate provoca de asemenea blocaje în timpul examenului.</p> <p>Anxietatea apare pe fondul problemelor personale, externe, academice, schimbărilor de personalitate, din cauza dezorganizării, a presiunilor și așteptărilor din partea celorlalți etc.</p> <p>Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de anxietate apoi li se prezintă câteva moduri de a înfrunta anxietatea. (studiu individual).</p> <p>Pentru a identifica capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți se aplică un Test de inteligență emoțională</p>	<p>Elevii urmăresc imaginea și identifică stările în care se află persoanele din imagine, astfel făcându-și o imagine asupra propriilor emoții</p> <p>Elevii își amintesc sentimentele pe care le-au simțit: tot corpul le-a tremurat, la fel și vocea, li s-a uscat gura, au avut senzații de vomă, i-au trecut toate transpirațiile, au avut palpitații, au început să îi mănânce pielea, au simțit că nu mai au aer, că nu mai văd bine, etc.</p> <p>Elevii completează chestionarul</p>	<p>Conversație</p> <p>Conversația</p> <p>Expunerea</p>	<p>Activitate independentă</p>	<p>Imaginea proiectată (anexa 1)</p> <p>Fișa de lucru</p>
--	--	---	--	--------------------------------	---

		<p>elaborat de Daniel Goleman, autorul cărții „ Inteligența emoțională”. Testul este adaptat de Mihaela Rocco și constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații sau scenarii în care se poate afla o persoană. Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situația respectivă, iar pe altă parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări.</p> <p>Se discută cu clasa rezultatele la test și se accentuează faptul că, cu cât scorul este mai mare ,cu atât au o capacitate mai mare de utilizare a inteligenței emoționale în cadrul comunicării și cooperării cu ceilalți - în timp ce scorurile mici le pot indica nevoia de a dezvolta aceste competențe.</p> <p>Ca urmare a parcurgerii și interpretării testului se remarcă conceptele care compun teoria inteligenței emoționale cum ar fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea de sine: identificarea și înțelegerea emoțiilor, înțelegerea consecințelor unor comportamente care se schimbă în termeni de emoție - auto - controlul: managementul emoțiilor dificile, controlul impulsurilor, managementul constructiv al furiei, mâniei, conștiinciozitatea, adaptabilitatea, disciplina; - motivația: a fi capabil să stabilești obiective și să le îndeplinești, optimism și speranță în fața obstacolelor și eșecurilor, inițiativă, optimism, dorința de a reuși, perseverență, dăruire - empatia: a fi capabil să te pui „în pantofii diferitelor persoane cu care relaționezi“, cognitiv și afectiv, a fi capabil de a-i înțelege pe ceilalți, perspectivele acestora, a fi capabil de a arăta grijă, atenție, înțelegerea diversității; - aptitudinile sociale: stabilirea și păstrarea relațiilor (prieteni), rezolvarea conflictelor, cooperarea, colaborarea, capacitatea de a lucra în echipă, comunicarea, influența, conducerea . <p>Inteligența emoțională se manifestă la nivel interpersonal și poate fi dezvoltată prin diverse programe, precum Smart Emotions.</p>	<p>Elevii sunt atenți la interpretarea testului</p>	<p>Chestionarul</p> <p>Dialogul dirijat</p>		<p>1 (anexa 2)</p> <p>Fișa de lucru 2 (anexa 3)</p>
	15 min	<p>Însă concluzia este că în dezvoltarea inteligenței emoționale trebuie urmărite anumite etape:</p>	<p>- elevii sunt atenți, adresează întrebări profesorului, solicită</p>	<p>Conversație Explicație</p>	<p>Individual Frontal</p>	

		<p>- Identificarea emoțiilor: abilitatea de a recunoaște propriile emoții, sentimente dar și pe ale celor din jurul nostru, precum și identificarea lor în diferite persoane, obiecte, artă, povești, muzică sau alți stimuli.</p> <p>- Utilitatea emoțiilor: abilitatea de a genera, folosi și simți o emoție ca necesară în comunicarea sentimentelor sau angajarea ei în alte procese cognitive (gândire, decizii). Implică abilitatea de a pune în relație emoțiile cu alte senzații mentale, de exemplu gust și culoare (angajarea în munca artistică) și folosirea emoțiilor în rezolvarea de probleme. (integrarea emoțiilor în gânduri)</p> <p>- Înțelegerea emoțiilor: abilitatea de a înțelege informațiile despre emoții. Implică rezolvarea problemelor emoționale prin cunoașterea emoțiilor asemănătoare sau diferite, dar mai ales prin ceea ce acestea transmit sau semnifică.</p> <p>- Managementul emoțiilor: Abilitatea de a fi deschis față de sentimente și de a le adapta propriei persoane și emoțiilor celorlalți pentru promovarea creșterii și dezvoltării personale. Implică înțelegerea consecințelor comportamentelor sociale asupra emoțiilor și reglarea emoțiilor în funcție de nevoile personale și ale celorlalți. Inteligența emoțională este un obiectiv important în perspectiva formării inițiale și continue, în plan profesional sau managerial, în orice domeniu de activitate.</p>	explicații			
Asigurarea feed-back-ului	8 min.	Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate, se recompensează elevii activi.	- Elevii vor citi fiecare set de sarcini și vor răspunde în mod corespunzător.	Conversație Explicație	Lucru în echipă Frontal	

Anexa 1



Anexa 2

Fișa de lucru 1. Moduri de a înfrunța anxietatea

- ✓ Înainte să începem studiul, trebuie să ne deconectăm de problemele noastre personale, apoi să vizualizăm mental motivația noastră de carieră și abia apoi începem studiul;
- ✓ Să învățăm ce e **relaxarea**: exerciții simple de respirație, meditația, vizualizarea frumuseții lumii – care nu au efect doar asupra corpului, ci și a minții
- ✓ Un **somn bun și o alimentație sănătoasă**: dacă vrei ca mintea și corpul vostru să fie puternice pentru a face față provocărilor vieții, dormiți atât cât aveți nevoie; alimentați-vă corect, alegeți fructe și legume cât mai multe și cât mai diversificate. Faceți sport pentru a vă oxigena celulele astfel încât organismul să funcționeze la capacitatea maximă;
- ✓ **Gândirea pozitivă este** o modalitate foarte bună de a ne ține mintea departe de gândurile ce ne provoacă anxietate și de a ne concentra pe ceea ce este bun, frumos și pozitiv în viața noastră.
- ✓ **Petrecerea timpului liber cu prietenii și familia**, organizarea activităților împreună cu cei dragi pentru a vă bucura de suportul și sprijinul lor. Dacă ceva nu merge cum doriți sau sunt aspecte ale vieții care vă dau bătăi de cap vorbiți despre acestea cu cineva care știe să asculte și căruia îi pasă. Veți afla că nu sunteți singuri.
- ✓ **Petreceți timp în natură**, o plimbare în parc sau o ieșire în aer liber vă poate încărca bateriile. Alegeți un loc în care vă simțiți în siguranță și relaxat.
- ✓ Eficientizarea tehnicilor de învățare. **Modalități de a învăța**: *Planificare*: loc, ambianța, materiale, zile, materii, ore de pauză; *Metode*: citire rapidă, lecturare, subliniere, scheme, rezumat, revizuire.
- ✓ **În momentul examinării** este importantă relaxarea respirației, și eliminarea credințelor iraționale „nu știu nimic”, „voi lua notă mică”, „voi fi corigent”. Începe testul prin a răspunde la un subiect pe care îl stăpânești mai bine pentru a-ți reduce starea de neliniște care îți blochează memoria. Organizează-ți timpul pentru a răspunde la toate întrebările. Scrie-ți propria rețetă: de fiecare dată când ai examen notează sau ține minte ce ai făcut și cum te-ai descurcat, și găsește astfel o modalitate eficientă de a învăța și de a te descurca la evaluări.

Fișa de lucru 2. - Anexa 3 - Chestionar Inteligență Emoțională

Alege răspunsul care descrie cel mai bine reacția ta la următoarele scenarii. Răspunde pe baza a ceea ce ai fi vrut să faci în realitate, nu cum crezi tu că trebuie să fie răspunsul.

1. Imaginează-ți că te afli la ora de curs și dintr-o dată pământul începe să se cutremure foarte puternic, cu un zgomot înspăimântător. Ce faci?
 - a) Continui să stai liniștit în bancă și să citești lecția din manual, dând puțină atenție evenimentului, așteptând ca acesta să înceteze curând;
 - b) Devii plin de grijă față de pericol urmărind profesorul și ascuți cu atenție instrucțiunile date de acesta;
 - c) Câte puțin din a) și b)
 - d) N-am observat nimic.
2. Ești în curtea școlii în timpul recreației. Unul dintre colegii tăi nu este acceptat în grupul celorlalți și pleacă supărat. Ce faci?
 - a) Nu te bagi, îl lași în pace;
 - b) Vorbești cu el și încerci să-l ajuți;
 - c) Te duci la el (ea) și îi spui să nu se supere
 - d) Îi dai o bomboană sau altceva care să-l facă să uite.
3. Imaginează-ți că te afli în mijlocul ultimului semestru și speri să obții un premiu, dar ai descoperit că nu ai nota dorită la o materie, ci una mai mică decât cea la care te așteptai. Ce faci?
 - a) Îți faci un plan special pentru a îmbunătăți nota, hotărându-te cum să-ți urmezi planul; b) Te hotărăști să înveți mai bine anul următor;
 - c) Îți spui că nu te interesează materia respectivă și te concentrezi asupra altor discipline unde notele tale sunt și pot fi mai mari;
 - d) Mergi la profesor și încerci să discuți cu el în scopul obținerii unei note mai bune.
4. Consideră că în lipsa profesorului ești elevul responsabil cu disciplina în clasă. În urma unor acte de indisciplină zece elevi au fost deja avertizați cu scăderea notei la purtare și ești descurajat din cauza acestei situații. Ce faci?
 - a) Notezi numele elevilor indisciplinați și predai lista profesorului a doua zi;
 - b) Consideri că nu-ți poți asuma această responsabilitate;
 - c) Încerci să discuți cu elevii propunând soluții pentru păstrarea disciplinei și pentru îndreptarea situației;
 - d) Dorești să devii responsabil cu altceva
5. Ești anunțat că de mâine o să aveți un nou coleg român. Surprinzi pe cineva spunând cuvinte urâte la adresa lui. Ce faci?
 - a) Nu-l iei în seamă considerând că este numai o glumă;
 - b) Îl chemi afară pe colegul răutăcios și îl cerți pentru fapta făcută;
 - c) Îi vorbești în prezența celorlalți spunând că asemenea fapte sunt nepotrivite și nu vor fi acceptate în clasa voastră;
 - d) Îți sfătuiești colegul să fie bun și îngăduitor cu toți colegii.
6. Te afli în recreația mare și încerci să calmezi un coleg de clasă înfuriat pe un alt coleg care i-a pus piedică pe hol, riscând astfel să-i fractureze brațul. Ce faci?
 - a) Îi spui să-l ierte pentru că ceea ce s-a întâmplat a fost o glumă;
 - b) Îi povestești o întâmplare hazlie și încerci să-l distrezi;
 - c) Îi dai dreptate considerând, asemenea lui, că celălalt coleg s-a dat în spectacol;
 - d) Îi spui că ți s-a întâmplat și ție ceva asemănător și că te-ai simțit la fel de furios, dar după aceea ți-ai dat seama că cel vinovat putea la rândul său să cadă și să-ți spargă capul.
7. Tu și prietenul tău cel mai bun vă certați și aproape că ați ajuns să vă luați la bătaie. Care este cel mai bun lucru de făcut?
 - a) Faceți o pauză de 20 minute și apoi începeți să discutați din nou;
 - b) Te oprești din ceartă și taci;
 - c) Spui că-ți pare rău și îi ceri și prietenului tău să-și ceară scuze;
 - d) Vă opriți puțin pentru a vă liniști și apoi fiecare pe rând spune ceea ce gândește despre problemă.
8. La sfârșit de an școlar se organizează festivitatea de încheiere a cursurilor. Închipuie-ți că tu ești conducătorul unui grup de elevi și vrei să realizați un moment artistic. Cum faci?
 - a) Îți faci un orar și acorzi un timp pentru fiecare amănunt;
 - b) Propui să vă întâlniți după ore și să vă cunoașteți mai bine;

- c) Îi ceri separat fiecărui copil să vină cu idei;
 d) Vă strângeți toți în grup și tu îi încurajezi pe ceilalți să propună diverse variante.

9. Imaginează-ți că ai un frate mai mic care întotdeauna a fost foarte timid și puțin înfricoșat de locurile și oamenii străini. Ce atitudine ai față de el?

- a) Accepți că are un comportament timid și cauți să-l protejezi de situații care pot să-l tulbure;
 b) Îl prezinți unui medic cerându-i un sfat;
 c) Îl duci cu bună știință în fața oamenilor străini și în locuri necunoscute astfel încât săși poată înfrânge frica;
 d) Faci cu el o serie permanentă de jocuri și competiții ușor de realizat care îl vor învăța că poate intra în legătură cu oamenii și poate umbla prin locuri noi.

10. Imaginează-ți că-ți place foarte mult desenul. Începi să te pregătești pentru a desena în timpul tău liber. Cum faci?

- a) Te limitează să desenezi doar o oră pe zi;
 b) Alegi subiecte de desen mai grele care să-ți stimuleze imaginația;
 c) Desenezi doar când ai chef;
 d) Alegi subiecte de desenat pe care știi să le faci.

Chestionar Inteligența Emoțională – Interpretare - Modul de notare și interpretare a răspunsurilor la testul de inteligență emoțională constă în a aduna punctele corespunzătoare celor patru variante de răspuns de la cei zece itemi, după care se raportează punctajul obținut la etalon.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	20p	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	0	20p	0	0	20p	0

Până la 100 p – punctaj sub medie 100 p-125 p – punctaj mediu
 125 -175 p – punctaj peste medie 200 p – excepțional.

Regulile de aur ale clasei

REGULILE DE AUR		
• Înțelegere și susținere reciprocă	• Într-o discuție poți interveni numai atunci când ți se cere părerea	• Respectă și vei fi respectat
• Sinceritate, armonie și pace	• Este bine să-ți controlezi întotdeauna emoțiile	• Înțelege și vei fi înțeles
• Unitate, disciplină și echilibru	• Să nu te crezi cel mai deștept	• Ajută și vei fi ajutat
• Egalitate și solidaritate, indiferent de reușita școlară și nivel material	• Este politicos să ceri doar ceea ce ți se poate da	• Spune ce gândești prietenește
• Organizare și activism la ore	• Trebuie să înveți să lupți, să înțelegi, să vorbești, să ascuți și să taci atunci când este cazul	• Depășește indiferența și activează în colectiv
• Răbdare, dar nu indiferență	• Oricărui om îi este dat să greșească	• Nu respinge un ajutor
• Acceptarea și aprecierea tuturor	• Greșeala recunoscută este pe jumătate iertată	• Orice schimbare trebuie începută de la propria persoană
• Libertatea exprimării	• Dojana nu-i dăunează niciodată unui înțelept	• Situațiile de conflict pot fi rezolvate pe cale pașnică
• Ascultarea și respectarea opiniei fiecărui elev	• Cu timp și cu răbdare dobândești înțelepciune	
• Stăpânirea emoțiilor negative	• Nu judeca faptele celorlalți, fără să cunoști cauzele care le-au provocat	
• Evitarea conflictelor	• Nu este bine să jignești pe cineva	

ARTA DE A REZOLVA CONFLICTELE

Prof. Cristi CIULEI

Data: octombrie 2018

Clasa: a X-a H

Profesor diriginte: Ciulei Cristi

Tema lecției : „Arta de a rezolva conflictele» - **Conflictul, cauze si efecte.**

Obiectivele orei: :

- identificarea caracteristicilor tipurilor de conflict,
- identificarea cauzelor, conștientizarea efectelor pe termen scurt si pe termen lung

La sfârșitul acestei lecții elevii vor fi capabili:

O1.Să definească noțiunea de conflict.

O2.Să identifice cauzele apariției unui conflict.

O3.Să propună soluții aplicabile de aplanare a conflictului.

O4.Să aplice un algoritm concret de soluționare a conflictului.

O 5:Să-și dezvolte capacitati consultative, pentru a-i sfătui pe ceilalti cum sa-si rezolve conflictele.

Scopul lectiei:

Constientizarea de catre elevi a necesitatii respectarii anumitor reguli in aplanarea rapida a unor conflictelor .

STRATEGII DIDACTICE

Organizarea activitatii:

- activitate frontala;
- activitate pe grupe;
- activitate individuala.

Metode și procedee didactice: conversatia euristica, problematizarea, jocul de rol, studiul de caz.

Mijloace didactice:

Fișe, planșe, flipchart, calculator, prezentari PPT

Demersul didactic:

I. Explicarea termenilor

Ce este conflictul?

- ⦿ **Conflictul** este un fenomen psihosocial care apare atunci când doi sau mai mulți actori (persoane, grupuri, organizații, țări), aflați în interacțiune, au atitudini, sentimente, nevoi, scopuri, intenții, valori diferite sau percepute ca opuse.

CE ÎNȚELEM PRIN CONFLICT?



Termenul „conflict“ provine de la verbul latinesc „confligo“ = a se lupta, a se bate, ciocnire, șoc, ceartă, luptă împotriva cuiva.



TIPURI DE CONFLICTE

- După forma conflictului - conflicte latente;
- conflicte manifeste.
- Din punct de vedere al duratei și evoluției :
 - conflicte spontane ;
 - acute;
 - cronice.
- În funcție de efectele sau rezultatele pe care le au în organizații :
 - conflicte funcționale ;
 - conflicte disfuncționale.
- Tipologia conflictelor manifestate în școală:
 - conflicte între elevi;
 - conflicte între profesori și elevi;
 - conflicte între profesori și părinți;
 - conflicte între profesori .

Cauzele conflictelor:

- Divergențe la nivelul obiectivelor
- Divergențe la nivelul intereselor
- Divergențe la nivelul valorilor
- Divergențe la nivelul percepției asupra problemei
- Divergențe de stil comunicativ
- Divergențe de putere, statut sau rivalitate
- Nesiguranță
- Rezistență
- Neclaritate în ceea ce privește rolurile
- Căutarea identității de sine
- Nevoile personale
- Comunicarea defectuoasă (lipsa de comunicare)



MODALITĂȚI DE PREVENIRE ALE CONFLICTELOR

- Comunicarea sinceră și onestă
- Răbdarea
- Adresarea nemulțumirilor într-o manieră constructivă
- Atitudinea deschisă, calmă
- Controlarea emoțiilor negative
- Înțelegerea și acceptarea dorințelor, preocupărilor, dificultăților celorlalți
- Acceptarea diferențelor și a defectelor
- Încercarea de a se transpune în situația celuilalt
- Toleranța



II. Studii de caz – exemplificare și discuții

Studiu de caz 1

Cosmineste un elev în clasa a IX-a, conștiincioas, învață la toate orele și are temele rezolvate. Într-una din zile Cosmin se simte rău și vine la școală cu temele nerezolvate. Reacțiile nu au întârziat să apară, unii colegi adresându-i expresii jignitoare: tocilar, ochelarișt, ești dus cu capul. Dezarmat de reacția unor colegi, acesta se apără reproșându-le că se folosesc de el, apoi pleacă acasă cu riscul de a avea absențe.

Fișa de lucru:

1) Descrierea problemei:	2) Ce simt personajele implicate în conflict?
3) Propuneri pentru rezolvarea conflictului:	4) Elaborarea unui plan de acțiune:găsiți soluția care împacă ambele părți. Acționați în spiritul „Putem câștiga amândoi!”

Fișa de lucru:- exemplu de rezolvare

1) Descrierea problemei: În momentul când colegii mai „leneși” ai lui Cosmin nu au de unde copia temele, aceștia dezvoltă un comportament verbal agresiv, care îl jignesc pe Cosmin.	2) Ce simt personajele implicate în conflict? Cosmin se simte frustrat și folosit de către colegii săi. Colegii agresivi la rândul lor sunt furioși și frustrați de situația respectivă.
3) 2 Propuneri pentru rezolvarea conflictului: - discuția dirigintelui cu elevul pentru aflarea motivelor pentru care a lipsit, separat, apoi în fața clasei; - identificarea problemei;(dorința de a fi acceptat în cadrul grupului); - responsabilizarea colegilor; - teme diferențiate în funcție de nivelul de înțelegere/nivelul de dezvoltare al elevilor;	4) Elaborarea unui plan de acțiune:găsiți soluția care împacă ambele părți. Acționați în spiritul „Putem câștiga amândoi!”

III. Explicarea rezolvării conflictelor in spiritul:

- Retragerea/evitarea: “Nu sunt câștigători, nu sunt victime”
- Confruntarea/competiția: “Eu câștig, tu pierzi”
- Colaborarea/Negocierea: “Eu câștig, tu câștigi”

IV. Studiu de caz – propunere de discutie pe grupe (grupe de cate 4 elevi) si prezentarea concluziilor in plen

Era ora de biologie. Ionuț, Andrei și Cornel șușoteau și își scriau bilețele unul altuia. Profesorul îi zări și la un moment dat, furios, țipă la ei și le spuse: „Ieșiți afară, obraznicilor!”

Andrei, care era o fire mai rebelă, aruncă o privire mai urâtă către profesor și pe un ton revoltător întreabă: „Ce-am făcut domnule profesor?” în schimb, Ionuț și Cornel, rușinați, plecă capul și încearcă să-și ceară scuze: „Vă rugăm să...”, însă profesorul nervos, gesticulând, interveni fără ca aceștia să mai poată continua ceea ce aveau de spus: „Pentru obrăznicia voastră, veți șterge tabla în fiecare zi, timp de o lună”.

Completați fișa de lucru – utilizând una din tehnicile de rezolvare la alegere.

BULLYING – FORMA DE AGRESIVITATE IN MEDIUL SCOLAR

Prof. Cristi CIULEI

DISCIPLINA: Consiliere și orientare/ Dirigenție

MODULUL: Comunicare asertivă. Comportamentul asertiv, pasiv și agresiv

TEMA: Bullying – forma de agresivitate în mediul școlar

CLASA: a X-a H

Data: nov. 2018

DURATĂ: 50 minute

Profesor: Ciulei Cristi

OBIECTIV EDUCATIV:

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să definească și să identifice fenomenul de bullying

OBIECTIVE OPERAȚIONALE

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să:

- să definească fenomenul de bullying
- să identifice formele de bullying
- să identifice trăsăturile de personalitate ce alcatuiesc profilurile psihologice ale victimei bullying-ului și ale potențialului agresor
- să își dezvolte unele deprinderi de a face față unor situații cu potențial de bullying

STRATEGII DIDACTICE:

METODE:

Brainstorming, comentarea unui material video

Prezentare de exerciții, discuții și analiza dezbaterii în grupuri.

MATERIALE NECESARE:

fișe de lucru, foi de flipchart, calculator, videoproiector, prezentări PPT

FORME DE ORGANIZARE:

- frontal, individual și în grupe de elevi

TIPURI DE INTERACȚIUNI:

- profesor-elev,
- elev-profesor,
- elev-elev

EVALUAREA:

- conștientizarea existenței și importanței fenomenului de bullying, identificarea modurilor de manifestare a fenomenului de bullying, analiza efectelor asupra colectivului clasei

Descrierea activității

- Activitatea 1** *Captarea atenției* (5 minute)
Profesorul anunță titlul lecției și explică modul în care se vor derula activitățile.
Introducerea de noi concepte (10 minute)
Profesorul definește și explică ce înseamnă conceptele de bullying, agresor, victimă, tipuri de bullying
Apoi, face legătura cu activitatea practică.
Atunci când mototolesc hîrtia, elevii au fost agresori pentru ea... Au lăsat urme care nu pot fi înlăturate. Bullying-ul afectează victima pentru totdeauna!
- Activitatea 2** *Utilizarea unui filmuleț didactic pentru a ilustra fenomenul de bullying (cyberbullying)*
(10 minute)
- Activitatea 3** Elevii vizualizează filmulețul, îl analizează, identifică agresorul/agresorii și victima, discută cu dirigințele și între ei despre comportamentele lor, despre cauzele acestor comportamente, despre sentimentele celor implicați și își exprimă opiniile (pro sau contra), oferind argumente în acest sens.

Dirigintele modereaza discuția și orientează elevii prin întrebări spre materializarea discuțiilor în judecăți de valoare precum și atingerea obiectivelor.

Profesorul organizează elevii în grupuri și cere fiecărui grup să adapteze și să reinterpreteze, în versiune proprie, situația descrisă în filmulet, ei trebuind să ia în considerare ce au învățat despre fenomenul de bullying și să-și imagineze că victimele aparțin colectivului de elevi ai clasei sau grupului de prieteni. Elevii vor face schimb de roluri (agresorul va deveni victimă și invers) și vor împărtăși colegilor propriile sentimente față de fiecare situație, evidențiind de ce fenomenul de bullying este greșit sau trebuie oprit.

Activitatea 4

Se vor descrie posibilele cauze ale bullying-ului, se dau exemple de bullying, se explica sentimentele persoanelor implicate în fenomenul de bullying, toleranța, empatia, etc... care vor fi aplicate într-un tablou dinamic pe un flip-chart sau pe tabla din clasa.

Anexa 1. Fișa de documentare

Despre Bullying

Motto: Fiecare elev are dreptul de a se simți în siguranța, respectat și acceptat.

Bullying-ul face referire la acele situații în care cineva este încolțit și devine tinta rautatilor de tipul:

- este supus *tachinarilor și batjocorir;*
- se fac *glume proaste* pe seama sa și se raspandesc *comentarii jignitoare;*
- este *poreclit, etichetat și denigrat;*
- sunt imprastiate *barfe și zvonuri* despre el/ea;
- este *izolat sau exclus* dintr-un grup/ cerc / activitate;
- este *intimidat sau amenintat;*
- este tratat ca un *obiect* și nu ca o persoana (chiar în prezența sa);
- se vorbeste despre el/ea ca și cum nu ar fi de fata;
- este *lovit, imbrancit, împins, înghiontit, batut;*
- ii sunt *distruse sau confiscate lucrurile personale;*
- este *hartuit* prin intermediul rețelilor de socializare, al *internetului* – trimittandu-se mesaje amenintatoare sau false, imagini ofensatoare (cyber-bullying);
- este atacat prin intermediul telefonului cu *mesaje sau apeluri rautacioase.*

Bullying-ul este *atitudinea ostila, violenta emotionala și/ sau fizica ce se* caracterizeaza prin trei elemente definitorii:

- caracterul intentionat, deliberat (un bully (en) = bataus sau mai multi ataca, intimideaza, agreseaza în mod voit, sub o forma sau alta, o alta persoana, numita victima);
- caracterul repetitiv – în situațiile de bullying agresiunea nu este una izolata, ci, în mod sistematic persoanei i se fac rautati;
- implica un dezechilibru de putere – victima nu se poate apăra, fie pentru ca este singura și împotriva sa sunt coalizate mai multe persoane, fie pentru ca agresorul are un ascendent de varsta sau de un alt tip.

Bullying-ul este o problema foarte serioasa și nu trebuie nicio clipa sa ne gandim ca pur și simplu face parte din viața noastră și sa ne resemnam cu acest lucru. Este distructiv și complet gresit și inacceptabil!

Victima bullying-ului se simte: confuza, tematoare, bolnava, trista, nefericita, nu mai stie în cine sa aiba încredere, ajunge sa se auto-izoleze și chiar sa isi doreasca sa paraseasca definitiv scoala.

În funcție de cât de puternic este bullying-ul, efectele pot fi unele dintre cele mai distrugatoare pentru o fiinta umana:

- isi doreste sa renunte la scoala pentru ca nu mai suporta sa ajunga în situații în care sa i se faca rau (**abandonul scolar**),
- în urma conflictelor cu agresorii poate suferi urmări fizice grave astfel încat sa necesite spitalizare (**vatamarea fizica**),
- isi poate dori sa se sinucida sau sa ia viața celui care i-a facut rau (**suicid sau omucidere**),
- poate experimenta o teama foarte puternica, extrem de intensa și cosmaruri repetate, devine amortita emotional, nu poate dormi, nu se poate concentra (**trauma psihica**).

Fiecare dintre noi, fie ca suntem elev-coleg, parinte al unui copil-elev, profesor, adult care are in prejama sa elevi sau oricare alt rol posibil, sa incercam sa nu evitam sa ne implicam in aceste cazuri si sa facem ce putem mai bine din rolul nostru astfel incat sa preintampinam propagarea bullying-ului sau sa contribuim la a solutiona cazurile de bullying existente.

O persoana hartuita, singura, nu poate opri un bully. Dar ajutata, acest lucru va deveni posibil.

De aceea, am decis sa realizam o lectie la dirigentie avand ca tema bullyingul.

Anexa 2: Activitate practică

Profesorul dă fiecărui elev câte o hârtie albă și le cere să o mototolească, să o strângă în mână, să o facă praf, dar să aibă grijă să nu o rupă.

Apoi ea/el le cere elevilor să o desfacă, să o întindă și să se uite la cât de *speriată* și de murdară este.

Ea/el cere elevilor să-și ceară scuze hârtiei.

Cu toate că și-au cerut scuze și au încercat să repare hârtia, profesorul le arată toate *cicatricile* pe care le-au lăsat, acestea *nevindecându-se* niciodată, oricât de tare ar încerca ei să le repare. Exact la fel este și situația în care un copil este agresat de un altul. Își pot cere scuze, însă cicatricile vor rămâne pentru totdeauna!

Anexa 3: Filmuleț didactic “Cyberbullying – manifestare, urmări”

Vizionarea unei secvențe din prezentarea de pe site-ul Ora de net.

Anexa 4: Fișă de lucru

Activitatea 1:

Citiți cu atenție textul următor și identificați formele de bullying .

“Primii mei ani la liceu au fost o adevărată tortură. Nu era suficient de rău să fii nou în școală, dar unii oameni de acolo aveau grijă să îți facă viața și mai grea decât atât. Erau câțiva care obișnuiau să scrie bilețele jignitoare, să te urmărească în drumul tău spre casă sau să facă farse la telefon. Un anumit agresor obișnuia să îmi necăjească sora, care avea doar 10 ani pe atunci. Se întâmpla numai când eu nu eram prin preajmă. Nu a durat mult până ce agresorul a început să mă necăjească și pe mine. După ce am mers la consilier pentru a-i povesti ce se întâmplă, mi-au promis că vor discuta cu cei implicați. Nimic nu s-a schimbat. Am mers și la director și, suprinzător, nimic nu s-a schimbat până ce în clasă, odată, pe când agresorul m-a lovit și mi-a apucat mâna, aproape reușind să mi-o rupă. Se uită atunci la mine și îmi spuse:

-Ești foarte de ușor de rănit!

Activitatea 2:

Pentru fiecare întrebare de mai jos, alegeți răspunsul corect:

a) “Bârfă” este o formă de bullying?

Da Nu

b) Apare bullying-ul de cele mai multe ori în cadrul unui grup?

Da Nu

c) Sunt agresorii mai populari decât colegii lor mai puțin îndrăzneți?

Da Nu

d) Ar trebui ca un copil ce este agresat să vorbească cu cineva (părinte, prieten, profesor)?

Da Nu

e) O situație de bullying poate fi ștearsă doar cu ajutorul scuzelor?

Da Nu

CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

Prof. CRĂIȚA-MIHAELA GANEA

DISCIPLINA: Consiliere și orientare

COMPONENTA EDUCATIVĂ: Comunicare și abilități sociale

CLASA: a XII- a D

TEMA: CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

DURATA: 50 minute

DATA: 26 octombrie 2018

TIPUL ACTIVITĂȚII: formare de priceperi și deprinderi

COMPETENȚE GENERALE :

1. Cunoașterea intrapersonală și interpersonală
2. Dezvoltarea competențelor de cooperare interpersonală în rândul elevilor;
3. Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor

COMPETENȚE SPECIFICE: Elevii vor fi capabili :

1. Să definească și să înțeleagă conceptul de EQ(Inteligență Emoțională)
2. Să identifice tipurile comportamentale și să acționeze în consecință
3. Să descopere legătura strânsă dintre IQ, EQ și succesul școlar
4. Să gestioneze eficient propriile emoții, pentru a spori semnificativ calitatea vieții

STRATEGIA DIDACTICĂ

• RESURSE PROCEDURALE: • metode și procedee: problematizarea, conversația euristică, brainstormingul, explicația, aprobarea, dezaprobarea, exemplul, expunerea, descoperirea dirijată, exercițiul

• forme de organizare: frontal, individual, în grup

• RESURSE MATERIALE: fișe de lucru, chestionare individuale, videoproiector, laptop, flipchart, post-it-uri, YouTube

BIBLIOGRAFIE:

Cursul **Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**, organizat de EUROPASS Centro di Studi Europeo, Barcelona

Daniel Goleman „ Inteligența emoțională, cheia succesului în viață”, Editura ALLFA, București, 2004

Florinda Golu, Carmen Ioniță „ Aplicații practice ale psihologiei copilului”, Editura SPER, București, 2009

Goleman, D.- “ *Inteligența emoțională în Leadership*”, Editura Curtea Veche, București, 2007

Gardner, H. - “*Mintea disciplinată*”, București, Editura Sigma, 2008

Roco M, *Creativitate si inteligenta emotionala*, Polirom, Iasi, 2001

Tobias M. J., Steven E. Tobias, Brian S. Friendlander, *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București, 2002

Anderson W., *Curs practic de încredere în sine*, Editura Curtea Veche, București, 2000

Campbell R., *Educația prin iubire*, Editura Curtea Veche, București, 2001

SCOPUL LECȚIEI: Cunoașterea și gestionarea eficientă a propriilor emoțiilor

DEMERSUL DIDACTIC

CAPTAREA ATENȚIEI

Profesorul îi invită pe elevi să reflecteze 2 minute asupra următoarelor versuri:

“Spune-mi, dacă te-aș prinde-ntr-o zi
și ți-aș săruta talpa piciorului,

nu-i așa că ai șchiopăta puțin,
după aceea,
de teamă să nu-mi strivești
sărutul?"

(Nichita Stănescu, *O viziune a sentimentelor*)

Momentul creat este de natură să trezească sensibilitatea și empatia elevilor, să conștientizeze rolul emoțiilor în viața lor, importanța afectivității în relațiile cu ceilalți.

ANUNȚAREA SUBIECTULUI ȘI A OBIECTIVELOR LECȚIEI

Profesorul prezintă importanța dezvoltării inteligenței emoționale la copii/tineri în randamentul școlar, în construirea unor relații armonioase cu ceilalți, în detensionarea conflictelor de orice natură, în atingerea obiectivelor propuse.

PREDAREA – ÎNVĂȚAREA TEMEI NOI

Profesorul realizează o scurtă prezentare a conceptului de Inteligență Emoțională (EQ), familiarizându-i pe elevi cu termenii ce se circumscriu acestei teme, insistând asupra avantajelor, asupra influenței benefice produse de sporirea nivelului de EQ. (Anexa 1)

Deși conceptul de EQ s-a vehiculat relativ recent (1990), rădăcinile lui se află în Antichitate, concentrate în imperativul inscripționat pe frontispiciul Templului lui Apollo din Delfi: **“Cunoaște-te pe tine însuși!”**. Autocunoașterea este cheia succesului în viață, pentru că numai așa putem să ne învingem temerile, să ne depășim limitele, să ne canalizăm energia spre dezvoltarea personală și profesională care să ne asigure un trai armonios.

În acest sens elevii sunt invitați să completeze pe fișele primite **5 temeri** majore cu care se confruntă și pe care nu le pot înlătura pe cale rațională și **5 dorințe** legate de îmbunătățirea calității vieții (atât în mediul familial, cât și în mediul școlar). Pe baza răspunsurilor oferite de elevi se realizează pe foi de flipchart un copac al dorințelor și un copac al temerilor. Apoi copiilor li se cere să găsească măcar câte o soluție eficientă pentru a îndeprta o temere sau a îndeplini o dorință.

DIRIJAREA ÎNVĂȚĂRII

Asigurarea unui climat afectiv benefic învățării este dezideratul oricărui dascăl, de aceea, mai întâi el trebuie să descopere și să înlătore sursele oricărui stress, să inducă educabililor acea stare de bine, prielnică comunicării deschise, explorării eficiente a imaginației și capacității de a rezolva probleme. Elevii sunt antrenați în următorul **joc**: au la dispoziție o bucată de plastilină din care trebuie să realizeze o figurină ce reflectă cel mai bine o emoție negativă cu care se confruntă cel mai des: furie, dezamăgire, blazare, tristețe, pesimism, frică, anxietate, etc. Fiecare își prezintă capodopera și momentele care i-au furnizat acea stare negativă, iar profesorul împreună cu elevul încearcă să găsească un antidot la acea stare. După ce întregul colectiv se amuză copios pe seama abilităților plastice ale colegilor, atmosfera se destinde, elevii trebuie să transforme figurinele în reprezentări ale fericirii.

Împărțiți în 4 grupe, elevii trebuie să realizeze câte **un scenariu/dialog** în care să surprindă un conflict iscat din cauze diferite: nevoia de autoritate, lipsa de toleranță la frustrare, lipsa de colegialitate, nevoia de atenție. După ce au realizat lucrările, sunt inversate colile și altă echipă trebuie să modifice dialogul/scenariul astfel încât să-i dea o finalitate/formă pozitivă. Așa elevii învață să transforme o situație tensionată în una cordială.

OBȚINEREA PERFORMANȚEI

Elevii sunt invitați să-și aleagă un supererou și să-și motiveze alegerea, apoi să prezinte cel puțin trei acțiuni prin care ar putea interveni pentru asigurarea unei bune conviețuirii și a fericirii personale.

FEEDBACK-UL

Elevilor li se propune să comenteze următoarele afirmații:

1. "Iată care e taina mea: Limpede nu vezi decât cu inima. Ochii nu pot să pătrundă în taina lucrurilor." (Antoine de Saint-Exupery)

2. “Inteligența emoțională nu este opusul inteligenței, nu este triumful inimii asupra creierului, ci este intersecția unică dintre cele două.”(David Caruso)

Se conchide că inteligența emoțională reprezintă un amestec de stăpânire de sine, motivație, empatie, gândire liberă, tact și diplomație, capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc.). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor unei persoane, cu un minim de conflicte inter și intrapersonale.

ASIGURAREA RETENȚIEI ȘI TRANSFERULUI

Elevii sunt invitați să completeze un chestionar prin care să identifice propriul nivel de inteligență emoțională.(Anexa 2)

Se analizează Anexa 3 ce cuprinde câteva metode care să ajute la dezvoltarea inteligenței emoționale.

EVALUAREA

Elevii primesc ca sarcină de lucru realizarea unui acrostih cu tema SUNT FERICIT.

ANEXA 1 CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

Inteligenta emotionala este abilitatea individului de a recunoste, a identifica, a constientiza, a exprima, a evalua si a controla emotiile.

Din perspectiva lui Daniel Goleman (1995) conceptele care compun această formă a inteligenței sunt:

-conștiința de sine: identificarea și înțelegerea emoțiilor, conștientizarea unei emoții care se schimbă, înțelegerea diferenței dintre gânduri, emoții și comportamente, încrederea în sine, înțelegerea consecințelor unor comportamente în termeni de emoții;

-auto-controlul: managementul emoțiilor dificile, controlul impulsurilor, managementul constructiv al furiei, mâniei, dorința de adevăr, conștiinciozitatea, adaptabilitatea, inovarea, disciplina;

-motivația: a fi capabil(ă) să stabilești obiective și să le îndeplinești, optimism și speranță în fața obstacolelor și eșecurilor, inițiativă, optimism, dorința de a reuși, perseverență, dăruire;

-empatia: a fi capabil(ă) să te pui „în pantofii diferitelor persoane cu care relaționezi“, cognitiv și afectiv, a fi capabil(ă) de a-i înțelege pe ceilalți, perspectivele acestora, a fi capabil(ă) de a arăta grijă, atenție, înțelegerea diversității;

-aptitudinile sociale: stabilirea și păstrarea relațiilor (prieteni), rezolvarea conflictelor, cooperarea, colaborarea, capacitatea de a lucra în echipă, comunicarea, influența, conducerea (leadership-ul)

Inteligența emoțională implică abilitatea de a percepe cu acuratețe, de a evalua și exprima emoțiile; abilitatea de a accesa și/sau genera sentimente; abilitatea de a înțelege și cunoaște emoțiile; abilitatea de a regla emoțiile pentru promovarea dezvoltării emoționale și intelectuale.

Avantajele dezvoltării inteligenței emoționale

Adolescenții cu un nivel crescut al inteligenței emoționale vor ține cont de sentimentele celor din jur; nu vor manifesta teamă în a-și exprima sentimentele pe care le au; nu vor fi dominați de sentimente negative precum- teamă, griji, rușine, dezamăgire, lipsă de speranță și de putere, dependență, descurajare, victimizare; vor lăsa mereu sentimentele să îi conducă spre alegerile cele mai sănătoase; vor pune mereu în echilibru sentimentele cu rațiunea, logica și realitatea; vor fi independenți și încrezători în forțele proprii; prezintă în tot ce vor face o motivație intrinsecă.

ANEXA 2

- Acest **test de inteligență emoțională** este compus din două seturi de întrebări la care se răspunde prin “da” sau “nu”.

Fiecare “**nu**” la primul set de întrebări ale testului de **inteligențăemoțională** valorează **1 punct**:

1. Te simți vinovat dacă plangi în public?
2. Consideri că plânsul este un semn de slăbiciune?
3. Crezi că bărbații și băieții trebuie încurajați să își ascundă lacrimile?
4. Te simți jenat dacă îți vine să plangi atunci când te uiti la un film sau citești o carte?
5. Ai încerca să îți ascunzi lacrimile la o înmormântare?
6. Ți-ai pierdut încrederea într-un politician care varsă lacrimi în public?
7. Crezi că lacrimile sunt o exprimare inutilă a emoției?
8. Încerci mereu să îți ascunzi dezamăgirea?
9. Te simți jenat când vezi bărbați plângând?
10. Ai pretinde că ți-a intrat ceva în ochi dacă începi să plangi pe neașteptate?
11. Încerci mereu să îți ascunzi furia?
 - Fiecare “**da**” la întrebările celui de-al doilea set al testului de **inteligenta emotionala** valorează **1 punct**:
12. Te gândești să planuiești răzbunări împotriva celor care îți provoacă furie?
13. Îți pierzi vreodată controlul?
14. Ai avut vreodată neazuri pentru că îți ieși din fire?
15. Crezi că îți face bine dacă îți exprimi furia?
16. Permiteți cuiva să te consoleze dacă plangi?
17. Te enervezi repede?
18. Atingi persoana iubită cel puțin o dată pe zi?
19. Îți face plăcere exprimările fizice ale afecțiunii?
20. Devii vreodată afectuos când întâlnești bebeluși?
21. Ai sta bucuros mâna în mâna cu persoana iubită în public?
22. Îți place să ți se facă masaj?
23. Îți exprimi adesea sentimentele față de persoanele la care ții?
24. Ai avut vreodată un animal de companie la care ții foarte mult?
25. Îți place să fii sărutat și îmbrățișat de persoana iubită?
26. Razi cu poftă când te uiti la comedii?
27. Îți misti picioarele în ritmul muzicii când asculți diverse melodii?
28. Ești, adesea, ultimul care se oprește din aplaudat la concerte, evenimente sportive sau altele de genul?
29. Strigi vreodată încurajări sportivilor sau personajelor de film preferate?
30. Poți să îți aduci aminte când ai râs cu adevărat și te-ai simțit bine ultima oară?

Rezultatele testului de inteligență emoțională

17-30 puncte

- Atitudinea ta față de propriile **emotii** este una sănătoasă. Nu îți este rusine să îți exprimi emoțiile ocazional și cu siguranță te simți bine cu această atitudine. Cu un astfel de nivel ridicat de **inteligenta emoțională**, ți se potrivesc cariere precum psiholog, asistent social sau comunicator.

8-16 puncte

- Ești o persoană care își exprimă emoțiile, însă nu atât de des pe cât ar fi sănătos. Ar trebui să îți sporești **inteligenta emoțională** afișând mai des ceea ce simți. Plangi când ești trist și, când ești bucuros, exprima-ți buna dispoziție printr-un zâmbet larg. **Empatia** și deschiderea față de exterior sunt semne de **inteligenta emoțională** crescută, în plus, să lași emoțiile să se vadă face bine la sănătate.

7 puncte sau mai puțin

Ești, cu siguranță, foarte încordat. Ar fi cazul să îți îmbunătățești puțin **inteligenta emoțională**, arătând mai des ceea ce simți. Nu este nimic în neregulă să arăți celor din jurul tău propriile emoții, încearcă să te vei simți cu siguranță mai bine.

DE LA BULLYING LA VIOLENȚĂ

Prof. CRĂIȚA-MIHAELA GANEA

DISCIPLINA: Consiliere și orientare

COMPONENTA EDUCATIVĂ: Comunicare și abilități sociale

CLASA: a XII- a D

TEMA: DE LA BULLYING LA VIOLENȚĂ

DURATA: 50 minute

DATA: 23 noiembrie 2018

TIPUL ACTIVITĂȚII: formare de priceperi și deprinderi

PROFESOR: GANEA CRĂIȚA-MIHAELA

COMPETENȚE GENERALE :

4. Creșterea nivelului de conștientizare a existenței fenomenului bullyingului în rândul elevilor;
5. Dezvoltarea competențelor de cooperare interpersonală în rândul elevilor;
6. Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor

COMPETENȚE SPECIFICE: Elevii vor fi capabili :

5. Să recunoască oricare formă de manifestare a bullyingului și să ia măsuri pertinente care să conducă la detensionarea conflictelor;
6. Să conștientizeze nevoia de gestionare eficientă a emoțiilor negative;
7. Să identifice cauzele ce conduc la un comportament agresiv;
8. Să identifice cele mai bune metode care îi pot scoate din RED ZONE;
9. Să adopte un comportament defensiv, dar demn.

STRATEGIA DIDACTICĂ

• RESURSE PROCEDURALE: metode și procedee: conversația, brainstormingul, explicația, aprobarea, dezaprobarea, exemplul, expunerea, descoperirea dirijată, exercițiul, jocul de rol, turul galeriei.

• forme de organizare: frontal, individual, în grup

• RESURSE MATERIALE: fișe de lucru, chestionare individuale, videoproiector, laptop, flipchart, post-it-uri, YouTube

BIBLIOGRAFIE:

Cursul **Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**, organizat de EUROPASS Centro Studi Europeo, Barcelona

• Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, *Strategii pentru o clasă fără bullying*, manual pentru profesori și personalul școlar

- Cerghit, I. (2006), *Metode de învățământ*, Ed. Polirom, București;
- Jigău, M., *Violența în școală*, Ed. Alfabă MDN, București, 2006
- 1. Ulrich, L., (coord.), *Violența în școală. Metode de intervenție. Ghid de bune practici*, Programul Matra KAP al Ambasadei Regatului Țărilor de Jos, Editura Atelier Didactic, București, 2007
- 2. Iosifescu, Ș., *Management educațional pentru instituțiile de învățământ*, Ministerul Educației și Cercetării, București, 2001
- 3. Tepelea, A. (coord.), *Managementul conflictului*, Ministerul Educației și Cercetării. Consiliul Național pentru Pregătirea Profesorilor, 2001

SCOPUL LECȚIEI: P

- revenirea și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor intimidante (bullyingul)

DEMERSUL DIDACTIC

CAPTAREA ATENȚIEI:

Elevii vizionează două videoclipuri de pe YouTube: Pink, *Family Portrait* și Voltaj-Andra, *Nu doar de ziua mea*. Sunt invitați de diriginte să mediteze două minute asupra mesajului transmis prin cele două melodii; elevii se arată sensibili la suferința copiilor care nu beneficiază de o atmosferă cordială, armonioasă și plină de iubire acasă și nu sunt apreciați de cei dragi, decât foarte rar. Câțiva copii nu-și pot stăpâni lacrimile, pentru că, probabil, recunosc în acele scenarii propria realitate. Se exploatează astfel resursele inteligenței emoționale pentru a se focaliza atenția asupra temei în discuție.

ANUNȚAREA SUBIECTULUI ȘI A OBIECTIVELOR LECȚIEI

Dirigintele prezintă tema lecției - “De la bullying la violență”, organizate sub egida sloganului: NU TOLERA VIOLENȚA, IA ATITUDINE! și obiectivele urmărite. Se face legătura între momentul anterior și miezul dezbaterii – care sunt cauzele ce conduc la comportamente și atitudini antisociale în rândul elevilor, precum și modalitățile pe care le avem la dispoziție pentru a combate asemenea devieri, pentru a găsi echilibrul interior necesar unui comportament pașnic, civilizat, armonios.

PREDAREA-ÎNVĂȚAREA TEMEI NOI

Elevii primesc o fișă cu maxime și cugetări despre violență (Anexa 1), iar după ce o analizează sunt invitați prin brainstorming să schițeze principalele elemente ale comportamentului violent, de la cauze de natură socială, psihologică, la forme de manifestare și efectele nocive asupra interrelaționării elevilor.

Profesorul prezintă sintetic formele violenței, printre care se numără și bullyingul. (Prezentare PP)

Elevii sunt încurajați să completeze un tablou al formelor de manifestare a bullyingului, apelând la propria experiență sau la informațiile pe care le dețin. (Anexa 2)

Profesorul le explică faptul că pentru a stopa fenomenul bullyingului nu trebuie acționat doar asupra efectelor, ci trebuie cunoscute în profunzime **cauzele- emoțiile negative-** și transformate în emoții pozitive, trebuie cunoscute tipurile temperamentale ale celor care vin în contact și între care pot apărea diferite dispute, superficiale sau de adâncime. (Anexa 3)

Pentru a înțelege mai bine fenomenul bullyingului elevii sunt implicați într-un *joc de rol: hărțuitor – victimă*. Împărțiți în două echipe, elevii vor scrie pe post-it-ul primit (hărțuitorul – roșu; victima – galben) o injurie, o frază agresivă, cu tentă ironică sau chiar înjositoare, pe care au auzit-o în mediul școlar, respectiv, un sentiment, o stare, o reacție pe care a avut-o cel supus unei astfel de agresiuni.

Elevii, ghidați de diriginte, realizează o scară a celor mai deranjante afirmații calomnioase ce se pot adresa unui elev, precum și a atitudinilor ce subminează demnitatea și respectul de sine ale fiecărui individ, care generează marginalizare, depresie, eșec școlar, frustrări ce pot exploda sub forma unor comportamente reprobabile.

DIRIJAREA ÎNVĂȚĂRII

Elevii sunt invitați să contureze profilul hărțuitorului și pe cel al victimei, pentru a conștientiza complexitatea fenomenului și responsabilitatea ce-i revine fiecăruia de a învăța să adopte o atitudine pacifistă, un comportament înțelept care să nu lezeze interesele celuilalt, să-și descopere fiecare potențialul agresiv/victimizant care prin auto-control poate fi cenzurat/îndepărtat, astfel încât toți să iasă învingători. (Anexa 4)

OBȚINEREA PERFORMANȚEI

Elevii primesc o foaie împărțită în 4; în fiecare cadran trebuie să răspundă la următoarele cerințe:

- I. Indică 5 motive pentru care ești tentat să adopti un comportament violent, să jignești să ameninți
- II. Indică 5 metode/situații care te-ar putea face să renunți la un comportament agresiv
- III. Numește 5 defecte ale celorlalți pe care nu le suporti
- IV. Numește 5 calități pe care le apreciezi la ceilalți

După completare, fișele sunt etalate pe un panou; se aplică metoda Turului Galeriei, iar elevii trec rând pe rând și lipesc buline roșii deasupra motivelor/defectelor care îi deranjează cel mai mult și buline verzi deasupra metodelor/calităților care îi încurajează să fie calmi, toleranți, afabili.

Profesorul îi antrenează pe elevi într-un experiment: devin victimele ironiilor usturătoare, a jignirilor metaforice ce vizează capacitatea lor intelectuală, randamentul lor școlar scăzut, defectele de ordin fizic sau moral. Le cere să-și noteze sentimentele și starea pe care o au pe o coală. Se constată că cei mai mulți devin extrem de furioși și sunt gata să riposteze, indignați de neadevăruri, dar sunt și care se închid în ei și nu mai comunică cu ceilalți. Profesorul le explică faptul că acest exercițiu a fost premergător unei invitații de a experimenta 4 metode de a înlătura nivelul crescut de furie: MAGIC SHOWER, BREAVE, TAKE A BRAKE, KEEP CALM. Prima metodă induce liniștea interioară printr-un exercițiu de imaginație care înlătură orice tensiune, prin construirea mentală a unui moment magic, plin de culoare, în care apa relaxează. A doua metodă impune controlul respirației câteva minute și detașarea de tot ce îți accelerează pulsul. A treia metodă presupune o rupere de ritm, inițierea bruscă a unei activități plăcute, relaxante, precum fredonatul unei melodii, câțiva pași de dans, admiratul unui peisaj. A patra metodă presupune exersarea autocontrolului, a cenzurii raționale, mai greu de realizat de subiecții cu temperament vulcanic.

FEEDBACKUL

Se realizează o fișă sumativă ce cuprinde aspectele esențiale ale violenței și ale bullyingului

ASIGURAREA RETENȚIEI ȘI TRANSFERULUI

Elevilor li se propune să mediteze asupra validității unui proverb: *Vorba dulce, mult aduce!* Pentru că este un fapt probat că atitudinea calmă, amabilă, respectuoasă, un limbaj diplomatic, non-agresiv, sunt benefice creării unei atmosfere degajate, în care indivizii pot evolua, pot stabili relații cordiale, pot fi apreciați la adevărata lor valoare, se trece la momentul intitulat: *Este timpul pentru complimente!* Educabilii trebuie să-și adreseze unul celuilalt cele mai alese și sincere complimente, să-și ceară scuze de la cei pe care i-au jignit, voluntar sau involuntar, să-și recunoască greșelile.

Dirigintele le propune să-și aleagă în secret un coleg față de care vor juca rolul de ANGEL FOR A DAY, având misiunea să-i facă acelui coleg viața mai frumoasă, departe de orice tip de agresiune, să-l protejeze discret, din umbră, fără ca el măcar să știe.

EVALUARE

Realizați un minieseu (5-7 rânduri) despre importanța combaterii violenței și a bullyingului în mediul școlar. Profesorul apreciază reflecțiile elevilor și-i îndeamnă să nu tolereze în niciun fel violența, să nu se încadreze în rândul agresorilor, dar nici printre victimele agresiunii, explicându-le că este la fel de greșit să fii martorul unui comportament nepotrivit și să rămâi pasiv, fiind necesar ca fiecare să dea dovadă de spirit civic. De asemenea, se subliniază ideea că micile șicane, ironii, îmbrânceli se pot transforma pe negândite în agresiuni fizice/psihice grave, care nu mai pot fi controlate, producând o daună ireversibilă.

Observație: Pentru că în colectivul implicat în această activitate există o persoană cu un comportament deranjant pentru mai mulți colegi, au fost invitați toți să îmbrățișeze la sfârșitul activității acea persoană, efectul pozitiv, înregistrându-se imediat.

ANEXA 1 CITATE DESPRE VIOLENȚĂ

- 1. Violența naște violență.
- Violența este arma celor slabi.(Mahatma Gandhi)
- Violența este ultimul refugiu al incompetenței.(Isaac Asimov)
- Violența este tot ceea ce desfigurează condiția umană.(Costel Zăgan)
- Violența este replica incultului.
- Violența este o acțiune corosivă asupra libertății altei persoane.(R. D. Laing)
- Violența este un teritoriu de exprimare a frustrărilor înghesuite.
- Violența este argumentul celui lipsit de argumente.(George Budo)
- Frustrarea întotdeauna conduce către o anumită formă de agresivitate.
- Agresivitatea este o formă de curaj, dar o formă foarte proastă.
- Omul trebuie să descopere cum să rezolve orice conflict fără răzbunare, agresiune și război. Fundamentul acestei metode este iubirea.
- Educația este un vaccin contra violenței.
- Blândețea este mai puternică decât violența.
- Violența e un mijloc greșit. Noi trebuie să adoptăm calea negocierilor.(Sidney Sheldon)
- Răbdarea și inteligența întotdeauna vor triumfa asupra forței violente și puterii brute.
- Virtutea nu poate fi insuflată prin violență.
- Când limba eșuează, violența devine un limbaj.
Copiii sunt sămânța păcii sau violenței din viitor, în funcție de felul cum sunt îngrijiți și stimulați.
- Răzbunarea este ca un bolovan uriaș, pe care omul, cu forța urii, l-a urcat sus pe un deal, pentru ca acesta să se răstoarne asupra lui apoi cu o mai mare violență.
- Răspunzând violenței cu mai multă violență, nu facem decât să multiplicăm această violență, să adăugăm mai mult întuneric unei nopți fără stele. Ura nu poate elimina ura: doar iubirea este capabilă de acest lucru.
- Mă opun violenței pentru că și atunci când pare să facă bine, binele e doar temporar. Răul pe care îl produce e permanent.(Mahatma Gandhi)
- Oamenii violenți pârjolesc totul în jurul lor și transformă grădinile roditoare în pustiuri aride.
- Hrănește-ți inima cu pace. Aceasta înseamnă să trăiești în pace cu tine însuși. Dacă inima este plină de neîncredere și egoism, capul nu găsește niciodată căi către pace. Pacea începe acolo unde se termină ura și lăcomia. Lumea nu poate fi schimbată cu violență, ci numai cu inima.
- Blândețea cuvintelor rostite la timpul potrivit câștigă acolo unde violența ar fi pierdut.
citat din Apollonios din Rhodos
- Nu există virtute mai mare decât mila. Nu există păcat mai mare decât violența. (proverb bengalez)
- Calmul, dublat de fermitate, este cea mai bună atitudine în fața răutății și a agresivității semenilor tăi. citat din Ursula Yvonne Sandner

ANEXA 2 FORME ALE BULLYINGULUI

Forme de manifestare

- **Verbale** – tachinare, glumițe, poreclire, ignorare/izolare/evitare (ruperea ”rețelei sociale”), bârfă, etichetări, amenințări, puneri în încurcătură în mod intenționat (la lecție, pe terenul de sport, pe holurile școlii etc.), șantajul și manipularea, minciuna, atacarea opiniilor, convinerilor, punctelor de vedere fără toleranță și înțelegere;
- **Fizice** – a bloca calea cuiva, a-l înghesui – a împinge, a lovi cu piciorul, a pune piedică
- **Sexuale** – hărțuire, atingere, bătaie, fotografii compromițătoare, emailuri, – graffiti, avansuri sexuale
- **Deposare de lucruri** – a ascunde lucrurile, furt, incendierea, deposare de fonduri – vandalism, distrugere
- **Cyberbullying** (mesaje insultătoare – telefon, e-mail, messenger, internet)

Aceste forme de manifestare au în vedere aspecte precum:

- **aspect fizic:** greutate, înălțime, felul în care arăți, culoarea părului, culoarea ochilor, vestimentație
- **familie:** tip de familie (monoparentală), divorț, nivel de cultură, lipsa cărților din casă, lipsa părinților (plecați la muncă în străinătate, fără timp liber)
- **activitatea școlară:** performanțe, prezența/absență, abandon școlar, interese, hobby-uri/pasiuni, aptitudini, atitudini, evoluție școlară
- **comportament:** specific adolescenților (piercing, popularitate)
- **nevoi speciale:** dislexie, ADHD, dizabilități motorii, sărăcie etc.
- **alte diferențe:** religie, etnie, stil de învățare (vizual, auditiv, tactil kinestezic), stil de muncă (mai rapid, mai lent, mai analitic), stare de sănătate, obiective de carieră, dorințe

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Tipuri de cyberbullying

Hărțuirea pe internet este un fenomen complex, având mai multe forme de manifestare. Conform site-ului inițiat de Kaspersky4 pentru siguranța copiilor pe internet, „Kids safety by Kaspersky”, există zece tipuri de cyberbullying, și anume:

- **Gossip** (bârfa) – presupune emiterea în mediul online a unor declarații publice speculative, ce pot denigra o anumită persoană sau instiga alte persoane în a adopta un comportament restrictiv
- **Exclusion** (excluderea) – excluderea din grupuri sau activități online a anumitor persoane; de exemplu, excluderea din grupul de messenger al clasei a unui coleg, din pricina faptului că nu este considerat suficient de bun pentru a face parte din același grup cu alții
- **Harassment** (hărțuire, sâcâială) – a lua în batjocură constant și deliberat o persoană, de pildă prin postarea de poze sau mesaje ce pot afecta integritatea psihică a individului
- **Cyber stalking** (urmărire online) – comportament de hărțuire intimidant, cu scopul de a aduce conflictul în viața reală; se manifestă atunci când necunoscuții solicită întâlniri față în față copiilor/adolescenților cunoscuți pe internet, amenințându-i de data aceasta fizic
- **Trolling** (întărâtare) – provocarea unor persoane să acționeze agresiv, prin insultarea implicită
- **Comments** (comentarii) – postarea de răspunsuri negative, denigrante la adresa unor fotografii, clipuri video sau mesaje lansate de o anumită persoană pe internet
- **Dissing** (insistență abuzivă) – postari sau trimiteri permanente de mesaje către anumite persoane, în pofida refuzului lor de a comunica
- **Fake profiles** (profiluri false) – profiluri create de către agresorii pe internet ce împrumută identitatea altor persoane, spre a facilita comunicarea cu victimele lor; sub protecția anonimatului, agresorii își amenință victimele sau, alteleori, își însușesc identitatea victimei în discuțiile cu alte persoane
- **Trickery** (dezvăluire) – folosirea de trucuri pentru a obține informațiile personale ale victimei, pe care agresorul urmează să le facă publice
- **Fraping** (sabotarea) – actul de a schimba toate detaliile de pe pagina personală a cuiva atunci când persoana respectivă uită să restricționeze accesul; include și comunicarea în numele victimei

STOP BULLYING-ULUI ÎN ȘCOALA NOASTRĂ! O ȘCOALĂ PRIETENOASĂ FĂRĂ BULLYING!

Prof. Nicoleta AMANCEI

“Un copil rău este un copil descurajat” - Rudolf Dreikurs

MOTIVAȚIE:

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental.

Fenomenul bullying este întâlnit cel mai frecvent în mediul școlar. De regulă, când vorbim de violență școlară ne raportăm la actele de violență fizică ce se petrec în incinta unității de învățământ. De multe ori, însă, tratamentul discriminatoriu la care este supus un minor, jignirile zilnice venite din partea unor colegi, au efecte mult mai grave pe termen lung în ceea ce privește dezvoltarea copilului. Elevii au nevoie să trăiască într-un mediu în care se simt în siguranță și să învețe să rezolve situațiile dificile într-un mod corect.

Fiecare dintre noi, fie ca suntem elev-coleg, părinte al unui copil-elev, profesor, adult care are în preajma sa elevi sau oricare alt rol posibil, să încercăm să nu evităm să ne implicăm în aceste cazuri și să facem ce putem mai bine din rolul nostru astfel încât să preîntâmpinăm propagarea bullying-ului sau să contribuim la a soluționa cazurile de bullying existente.

LICEUL STEFAN PROCOPIU Vaslui

CLASA: a X-a J

DISCIPLINA: Consiliere și orientare

TEMA: *Bullying-ul*

DURATA: 19.11.2018

ECHIPA DE PROIECT:

PROPUNĂTOR: Amancei Nicoleta

COLABORATORI: prof. diriginți

SCOP: prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

OBIECTIVE:

- Creșterea nivelului de conștientizare a existenței fenomenului bullying în rândul elevilor.
- Dezvoltarea competențelor de cooperare și relaționare interpersonală în rândul elevilor.
- Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor.

ARII DE CUPRINDERE A ACTIVITĂȚILOR

- Activitate de informare a elevilor cuprivire la factorii declanșatori/menținerea comportamentelor violente, respectiv a actelor de intimidare
- Comunicarea asertivă și relaționarea interpersonală – activitate directă cu elevii participanți în proiect
 - *activități de grup
 - *rolul comunicării eficiente
 - *deprinderi de comunicare asertivă în relațiile interpersonale
 - *abilități de rezolvare a conflictelor interpersonale

STRATEGII: jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

RESURSE PROCEDURALE

- ✚ Metode: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, feed-back-ul, algoritmizarea, generalizarea
- ✚ Forme de organizare: frontal.

EVALUARE: discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare, etc.

LOCUL DE DESFĂȘURARE: săli de clasă

BIBLIOGRAFIE:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova , *Strategii pentru o clasă fără bullying* , manual pentru profesori și personalul școlar

DISEMINARE:

- Pagina de facebook a școlii;
- www.didactic.ro
- articol de presă

ACTIVITĂȚI

ACTIVITATEA 1. CUVINTE CARE RĂNESC

OBIECTIVE:

- ✚ Să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor.
- ✚ Să experimenteze puterea cuvintelor.
- ✚ Să identifice comportamentul de bullying.
- ✚ Să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying.

MATERIALE NECESARE

Frânghie sau bandă adezivă, bilețele care se lipesc/Post-it-uri, pixuri, flipchart.

PAS CU PAS

- Dați foi care se lipesc și un pix fiecărui elev.
- Cereți-i fiecăruia să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).
- Puneți banda adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:
 - Tachinare/glume ușoare
 - Glumă umiltoare
 - Insultă dureroasă
 - Insultă foarte dureroasă
- Cereți-le elevilor să lipească foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. Cereți-le să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.
- Lăsați-i pe toți să se uite mai bine la scară. De obicei sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

DE REFLECTAT!

Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, întrebați-i ce au observat la scară, în timp ce ghidați analiza lor și discuția cu următoarele întrebări:

1. Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
5. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
6. Întrebați-i pe toți dacă pot vedea vreo similitudine între cuvintele de pe foi. Există, spre exemplu, cuvinte legate de aspectul fizic, abilitățile mentale, etnie, sex, etc.
7. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
8. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?
9. Ce categorie/temă a primit cele mai multe foi? Cum explicați acest lucru?

Identificați și definiți comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri) apoi treceți informațiile pe flipchart.

SFATURI

Este important să se ia în considerare nu doar cuvintele, ci și modul în care sunt exprimate, intenția cu care este spus un cuvânt; tonul cu care este pronunțat; expresia feței – toate acestea influențează modul în care un anumit cuvânt va fi perceput ca pozitiv sau negativ (bun sau rău).

ACTIVITATEA 2. SEMAFORUL

OBIECTIVE

- ✚ Să crească nivelul de autoconștientizare și să exploreze părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală, și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și violență.
- ✚ Să faciliteze discuția într-o atmosferă de clasă sigură, fără bullying.

MATERIALE NECESARE

Cartonașe în patru culori: verde, galben, portocaliu și roșu, marker pentru flipchart, bandă adezivă, foarfece, o foaie de flipchart cu un semn de STOP desenat în mijloc sau unul similar.

PAS CU PAS

• Invitați elevii să lucreze individual. Arătați cartonașele colorate și explicați întrebările corespunzând fiecărei culori. Scrieți întrebările și pe o foaie de flipchart.

Verde: Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?

Galben: Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Portocaliu: Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Roșu: Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind un câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Acordați-le aproximativ 10 minute pentru această sarcină.
- Când toată lumea este gata, colectați cartonașele și împărțiți-le pe culori. Citiți cu voce tare și puneți cartonașele pe flipchart grupate pe culori.
- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), puneți-l doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci puneți toate cartonașele. În discuție, adresați-vă diferitelor percepții cu privire la siguranță și bullying.

DE REFLECTAT!

Concentrați discuția pe bullying și nevoile privind siguranța

- Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?
- De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?
- Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
- Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

SFATURI

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

ACTIVITATEA 3. BAROMETRUL VIOLENȚEI

OBIECTIVE

- ✚ Să identifice atitudinile și comportamentele cotidiene care susțin dominarea, inegalitatea de putere, bullying-ul și violența.
- ✚ Să crească nivelul de conștientizare cu privire la stereotipurile de sex și rolul lor în dezechilibrul de putere în rândul fetelor și băieților și potențialul pentru bullying pe bază de sex.
- ✚ Să exploreze diferențele dintre sexe în actele de bullying și percepția lor subiectivă.

MATERIALE NECASARE

1. Setul de cartonașe „barometrul violenței”
2. Cartonașele pentru băieți și fete tipărite în culori diferite și decupate.
3. Puneți cartonașele într-un șir neîntrerupt pe două părți ale băncilor (două): unul pentru fete și unul pentru băieți.
4. Pregătiți două seturi de patru cartonașe suplimentare: **“cel mai dureros”** (cartonaș roșu), **“cel mai puțin dureros”** (cartonaș verde), **“deloc dureros”** și **“nu se întâmplă niciodată”**.
5. Cartonașele “cel mai dureros” și “cel mai puțin dureros” vor fi amplasate la cele două capete ale șirurilor. Cartonașele “deloc dureros” și “nu se întâmplă niciodată” vor fi amplasate în afara șirurilor.

PAS CU PAS

- Ridicați cartonașele și prezentați exercițiul, împărțind clasa în două grupuri, pe sexe (fete și băieți).
- Dați fiecărui grup respectivul set de cartonașe, cu o afirmație scrisă cu privire la atitudine sau comportament.
- Invitați fiecare grup să:
 - Pună fiecare cartonaș într-un rând, undeva de-a lungul șirului între „cel mai dureros” și „cel mai puțin dureros”.
 - Asigurați o înțelegere clară a sensului cuvântului dureros – atunci când spunem că un comportament este dureros, înseamnă că acel comportament doare, este ofensator sau deranjant.
 - Dacă grupul consideră un anumit comportament ca nedureros sau „deloc dureros” acesta ar trebui pus deoparte, la cartonașul „deloc dureros”. În cazul în care, conform grupului, un anumit comportament nu apare, acesta ar trebui pus la „nu se întâmplă niciodată”, în afarașirului.
 - Arătați-le elevilor cum ar trebui să pună cartonașele pe băncile pe care le-ați pregătit deja.
 - Spuneți-le elevilor că există și cartonașe necompletate, pe care ei pot scrie afirmații suplimentare și/sau comportamente pe care ei le consideră dureroase/ofensatoare/deranjante.
- Acordați fiecărui grup 10 minute pentru a aranja barometrul violenței. Spuneți-le grupurilor că dacă nu sunt de acord cu locul unui anumit cartonaș, ar trebui să discute împreună și să ajungă la o decizie comună cu privire la poziția finală a cartonașului. Subliniați faptul că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci că părerea și perspectiva fiecărui grup este ceea ce contează în acest exercițiu.
- După 5 minute plimbați-vă printre grupuri pentru a vedea cum progresa și informați-i cu privire la timpul rămas. Când grupurile sunt gata, invitați grupul fetelor să se uite la șirul băieților și vice versa.
- Adunați grupurile la un loc și începeți prezentarea barometrelor violenței. Câte un reprezentant al fiecărui grup va citi șirul alcătuit de grupul său.
- Urmăriți discuțiile: Ce ați discutat în timp ce alcătuiți șirul? Au fost momente când nu ați fost de acord? Dacă da, care au fost acestea?
- La sfârșit, scrieți pe un flipchart principalele diferențe dintre barometrul fetelor și al băieților.

DE REFLECTAT!

Comparați și reflectați la posibilele diferențe de gen în percepția/actele de bullying:

- De ce credeți că fetele consideră că acest comportament este mai mult sau mai puțin dureros decât îl consideri tu ca băiat (și vice versa)?
- Este ceva în această activitate care te-a surprins? Ce?
- Ce ați învățat din această activitate ce puteți aplica în clasa voastră și în relațiile cu colegii?

SFATURI

- Le puteți cere elevilor să extindă lista de cartonașe cu comportamente/moduri „masculine” și „feminine” de a fi răni sau agresă pe alții.

FIȘA DE LUCRU

CARTONAȘE PENTRU BĂIEȚI SI CARTONAȘE PENTRU FETE

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenul lui cel mai bun din clasă îi spune că nu îi mai este prieten

Este dureros pentru o fată atunci când prietena ei cea mai bună din clasă îi spune că nu îi mai este prietenă

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui îi spun că este un laș

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei îi spun că este băiețoasă

Este dureros pentru un băiat atunci când colegii lui îl tachinează că este slab/nătăflet

Este dureros pentru o fată atunci când colegele ei o tachinează că este sensibilă

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui sunt nervoși și strigă la el

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei sunt nervoase și o bârfesc

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui nu au încredere în el și îl fac mincinos

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei nu au încredere în ea și o fac mincinoasă

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenul lui spune secretul său unui alt coleg

Este dureros pentru o fată atunci când prietena ei spune secretul său unei alte colege

Este dureros pentru un băiat să fie lovit de colegii săi

Este dureros pentru o fată să fie lovită de colegele sale

Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui îi spun că este nebun

Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei îi spun că este nebună

Este dureros pentru un băiat atunci când colegii lui îi spun că este cățelușul profesorului

Este dureros pentru o fată atunci când colegele ei îi spun că este cățelușul profesorului

ACTIVITATEA 4.

BETE SI PIETRE/ CUVINTELE DOR, SCENETE TEMATICE

OBIECTIVE

- ✚ Să sublinieze puterea pe care o are fiecare de a interveni în situațiile de bullying.
- ✚ Să identifice moduri de a interveni în situații de bullying și hărțuire.
- ✚ •Să identifice resursele de ajutor.
- ✚ Sa redea in scenete tematice situații de bullying si strategii eficiente de rezolvare a acestora

MATERIALE NECESARE

Flipchart, marker, recuzita (rochii, măști, peruci,etc.)

PAS CU PAS

Citiți-le elevilor următoarele studii de caz:

- „La școală, un grup de patru băieți au început să șoptească și să râdă de un alt băiat din școală, despre care credeau că e homosexual. Au început să comenteze atunci când treceau pe lângă el pe coridor. În curând, au început să folosească calomniile anti-homosexualitate. Până la finalul lunii, au ajuns cu hărțuirea la un alt nivel, punându-i piedică atunci când trecea pe lângă ei și împingându-l în vestiar în timp ce îl lua peste picior. În următoarea lună, ei au crescut gravitatea atacurilor lor - l-au înconjurat și doi băieți l-au ținut de brațe în timp ce alții îl loveau. În final, unul dintre băieți a amenințat că va aduce arma tatălui său la școală a doua zi și îl va ucide. În acest moment, un alt elev a auzit amenințarea și a anunțat poliția.”

- Întrebați-i pe elevi dacă ceva similar s-ar putea întâmpla sau s-a întâmplat în școala lor? Cum cred ei că o astfel de situație ar putea afecta întreaga școală?
- Spuneți-le elevilor că au discutat despre o situație care a început ca „șoapte și râs” și a devenit mai intensă, escaladând la violență.
- Trasați o linie dreaptă pe o hârtie de flipchart sau pe o tablă albă. Puneți ‘șoapte și râs’ la un capăt și ‘amenințări cu moartea’ la celălalt capăt.
- Cereți-le elevilor să completeze liniile de pe linia respectivă cu comportamentele care au avut loc între aceste două puncte.

Scrieți următoarele întrebări pe hârtia de flipchart:

1. De ce credeți că această situație, care la început putea părea nevinovată, a progresat la violență?
2. În ce moment pe linie, credeți că ar fi fost cel mai ușor pentru cineva să intervină?
3. Care ar fi anumite moduri posibile de a interveni în diferite momente pe linie?

Împărțiți elevii în grupuri de patru și dați fiecărui grup o listă de flipchart cu întrebările. Acordați-le cinci minute pentru a răspunde la cele trei întrebări și notați răspunsurile lor pe hârtia lor.

SCENETE TEMATICE

Se va trasa o linie prin mijlocul salii de clasă, iar elevii vor fi împărțiți în 2 grupe. La mijloc se vor pune mingi cu „situații de bullying”, și la start se vor arunca mingile de la o echipă la cealaltă. În funcție de mingile care au ajuns la fiecare echipă aceasta va alege un scenariu pe care-l va reda printr-o scenetă.

DE REFLECTAT!

Discutați în cadrul grupului mare fiecare din cele trei întrebări de mai sus și despre cele mai eficiente metode de a face față bullyingului.

SFATURI

Toți avem puterea de a interveni în situații de bullying și hărțuire. Studiile arată că atunci când un observator intervine, agresiune încetează de obicei în 10 secunde. Vom nota aceste informații pe pancarde

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Prof. Nicoleta AMANCEI

CLASA: a X- a J

DATA: 8.10.2018

TIMP: 50 MINUTE

DISCIPLINA: Consiliere și orientare

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Autocunoaștere și dezvoltare personală

SUBIECTUL: Inteligența emoțională

TIPUL LECȚIEI: Consiliere de grup

SCOPUL: Dezvoltarea conștiinței de sine și formarea deprinderilor de interacțiune socială

Competențe generale, valori și atitudini

- ✚ Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării personale.
- ✚ Dezvoltarea abilităților interpersonale necesare în școală, în familie, în grupul de prieteni și în carieră.
- ✚ Relaționare pozitivă cu sine și ceilalți.
- ✚ Valorizarea relațiilor interpersonale.

Competențe specifice

- ✚ Aplicarea tehnicilor de management al emoțiilor.
- ✚ Analizarea strategiilor pentru dezvoltarea emoțională și socială.

Standarde de conținut

- ✚ Pași pentru managementul emoțiilor.
- ✚ Tehnici de autocontrol emoțional.
- ✚ Inteligența emoțională.

Concepte

Managementul emoțiilor – practicarea autocontrolului emoțional în diferite situații de viață:
Emoție, Anxietate, Inteligența emoțională

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, dezbateră, munca independentă

Mijloace și materiale: tabla, test de inteligență emoțională, fișe de lucru 1, 2.

BIBLIOGRAFIE:

1. "Inteligența emoțională" - Daniel Goleman, Curtea Veche, București, 2001.
2. "Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere" - Adriana Băban, Cluj Napoca, 2011
3. Cursul "Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention" curs derulat de Europass Teacher Academy, care a avut loc la BARCINO SCHOOL in Barcelona, Spania .

SCENARIUL DIDACTIC

1. Moment organizatoric

Organizarea clasei în vederea desfășurării activității
Verificarea existenței resurselor materiale (2 minute)

2. Captarea atenției și sensibilizarea elevilor

Creierul uman funcționează pe suport electric și chimic. Emoțiile sunt reacții complexe, atât la nivel psihologic (ce gândim), dar și la nivel biologic (ce simțim), produse ca urmare a eliberării de hormoni și substanțe chimice în creier. Emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și de a le exprima verbal.

Inteligența emoțională redefinește imaginea despre lume și om și reprezintă abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți. Aceasta ne ajută să comunicăm eficient cu ceilalți și să rezolvăm conflictele ce pot apărea în cadrul relațiilor interpersonale. (3 minute)

3. Anunțarea temei și a obiectivelor

Profesorul scrie titlul lecției pe tablă și prezintă obiectivele. (1 minut)

4. Desfășurarea activității

Secvența 1 (10 minute)

Elevilor li se explică semnificația conceptelor de „emoție” și „anxietate”.

„**Emoția**” reprezintă o stare afectivă intensă, de durată relativ scurtă, însoțită frecvent de modificări în starea și funcționarea organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate.

„ **Anxietatea**” este o stare afectivă patologică caracterizată prin neliniște psihomotorie, teama nedeslușită, fără obiect, sau legată de presentimentul unui pericol iminent sau insucces - este însoțită de reacții vegetative multiple. Termenul vine de la latinescul „angor” care înseamnă „situație încordată, de maximă încordare.

Anxietatea comportă trei caracteristici principale: **presentimentul unui pericol vag și iminent; reacții psihice variate** (senzatie de sufocare, palpitații, transpirație, uscarea gurii, vertijă, tremurături, tulburări de tranzit), **impresia penibilă a neputinței sau slăbiciunii în fața pericolului**, fiecare simptom întărind sentimentul de punere în gardă.

Psihologii au definit starea de anxietate prin trei modalități: „Frica existențială, legată de întrebările de ordinul „ce vom face în viitor?”, „ce caut eu aici?”, „care este sensul vieții?” care apar într-un anumit moment al vieții noastre și care nu își găsesc răspunsul atât de ușor.

EXERCITIU:

Elevii sunt întrebați care sunt sursele lor de emoții negative dar și pozitive, ce situații le declanșează stări afective pozitive precum satisfacție, mulțumire, fericire și ce situații le declanșează emoții negative precum: teamă, neliniște, simptome vegetative (transpirație, roșeață, palpitații etc.).

Secvența 2 (15 minute)

Anxietatea legată de performanță și de evaluare este destul de frecventă la adolescenți și aceștia descriu experiențele de acest gen ca fiind foarte apăsătoare.

Să ne gândim la ziua în care a trebuit să prezentați o lucrare în fața clasei, acolo, în fața tuturor, toți ochii erau spre voi, profesorul vă analiza și el din cap până în picioare ca să vă poată evalua. Probabil că în acele momente ai avut următoarele simptome: tot corpul ți-a tremurat, la fel și vocea, ți s-a uscat gura, ai avut senzații de vomă, te-au trecut toate transpirațiile, ai avut palpitații, a început să te mănânce pielea, ai simțit că ți se taie respirația, ai început să nu mai vezi bine, etc. Ce s-a întâmplat? Ai avut o stare de anxietate.

Având în vedere faptul că situațiile în care suntem evaluați sau vom fi evaluați sunt foarte frecvente este necesară implementarea unui program de pregătire emoțională pentru examene. Înainte de un examen, nivelul de anxietate mărit, poate afecta: capacitatea ta de a memora, atât de a stoca, reține dar și de recuperare a informației; capacitatea de concentrare; capacitatea de percepere și

codificare iar ca și consecință, prezența anxietății nu permite o bună pregătire și poate provoca de asemenea blocaje în timpul examenului.

Anxietatea apare pe fondul problemelor personale, externe, academice, schimbărilor de personalitate, din cauza dezorganizării, a presiunilor și așteptărilor din partea celorlalți etc.

Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de anxietate apoi li se prezintă câteva **moduri de a înfrunta anxietatea**. (Fișa de lucru 1, carele rămâne elevilor pentru studiu individual).

Secvența 3 (15 minute)

Pentru a identifica capacitatea de a identifica emoțiile celorlalți se aplică un Test de inteligență emoțională elaborat de **Daniel Goleman**, autorul cărții „ Inteligența emoțională”. Testul este adaptat de **Mihaela Rocco** și constă în 10 întrebări ce prezintă unele situații sau scenarii în care se poate afla o persoană. Completarea testului are în vedere, pe de o parte, asigurarea pe cât posibil a transpunerii individului în situația respectivă, iar pe altă parte, alegerea uneia dintre variantele de răspuns din cele patru posibile, care reprezintă unele modalități concrete de a reacționa în situațiile indicate de întrebări.

5.Asigurarea feed-back-ului

Se discută cu clasa rezultatele la test și se accentuează faptul că, cu cât scorul este mai mare ,cu atât au o capacitate mai mare de utilizare a inteligenței emoționale în cadrul comunicării și cooperării cu ceilalți - în timp ce scorurile mici le pot indica nevoia de a dezvolta aceste competențe.

Deasemenea se precizează faptul că a comunica eficient utilizând inteligența emoțională presupune **competențe sociale**: buna cunoaștere a limbajului corporal și abilități de ascultare activă; nivel ridicat de **empatie**: preluare și interpretare corectă a stărilor emoționale ale celor din jur și **conștientă politică**: permite detectarea și valorificarea relațiilor profunde ce se stabilesc între oameni.

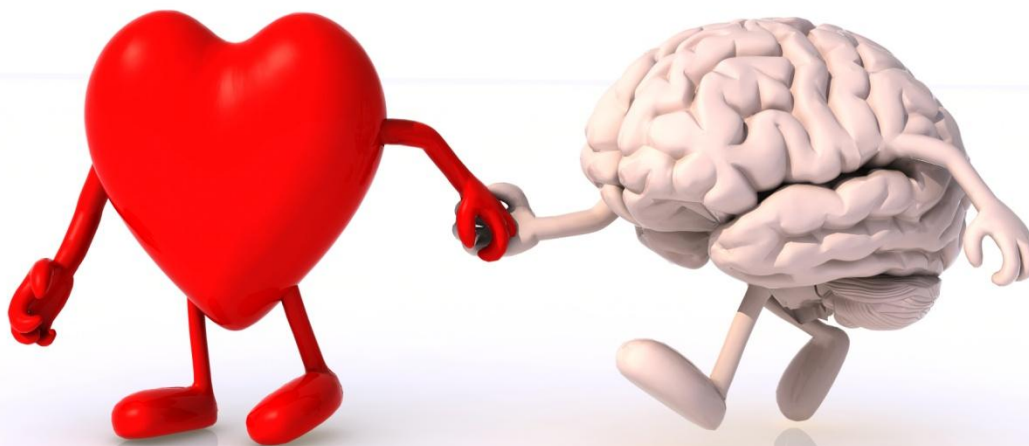
Inteligența emoțională se manifestă la nivel interpersonal și poate fi dezvoltată prin diverse programe, precum **Smart Emotions**. (3 minute)

6.Încheierea lecției

Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate, se recompensează elevii activi.

Temă pentru studiu individual: ” Dacă vrei să fii rege”.

“Inteligența emoțională nu este opusul inteligenței, nu este triumful inimii asupra creierului, ci este intersecția unică dintre cele două.”



David Caruso

Fișa de lucru 1

Moduri de a înfrunța anxietatea

- ✓ Înainte să începem studiul, trebuie să ne deconectăm de problemele noastre personale, apoi să **vizualizăm mental motivația noastră** de carieră și abia apoi începem studiul;
- ✓ Să învățăm ce e **relaxarea**: exerciții simple de respirație, meditația, vizualizarea frumuseții lumii – care nu au efect doar asupra corpului, ci și a minții
- ✓ Un **somn bun și o alimentație sănătoasă**: dacă vrei ca mintea și corpul vostru să fie puternice pentru a face față provocărilor vieții, dormiți atât cât aveți nevoie; alimentați-vă corect, alegeți fructe și legume cât mai multe și cât mai diversificate. Faceți sport pentru a vă oxigena celulele astfel încât organismul să funcționeze la capacitatea maximă;
- ✓ **Gândirea pozitivă** este o modalitate foarte bună de a ne ține mintea departe de gândurile ce ne provoacă anxietate și de a ne concentra pe ceea ce este bun, frumos și pozitiv în viața noastră.
- ✓ **Petrecerea timpului liber cu prietenii și familia**, organizarea activităților împreună cu cei dragi pentru a vă bucura de suportul și sprijinul lor. Dacă ceva nu merge cum doriți sau sunt aspecte ale vieții care vă dau bătăi de cap vorbiți despre acestea cu cineva care știe să asculte și căruia îi pasă. Veți afla că nu sunteți singuri.
- ✓ **Petreceți timp în natură**, o plimbare în parc sau o ieșire în aer liber vă poate încărca bateriile. Alegeți un loc în care vă simțiți în siguranță și relaxat.
- ✓ Eficientizarea tehnicilor de învățare. **Modalități de a învăța**: *Planificare*: loc, ambianța, materiale, zile, materii, ore de pauză; *Metode*: citire rapidă, lecturare, subliniere, scheme, rezumat, revizuire.
- ✓ **În momentul examinării** este importantă relaxarea respirației, și eliminarea credințelor iraționale „nu știu nimic”, „voi lua notă mică”, „voi fi corigent”. Începe testul prin a răspunde la un subiect pe care îl stăpânești mai bine pentru a-ți reduce starea de neliniște care îți blochează memoria. Organizează-ți timpul pentru a răspunde la toate întrebările. Scrie-ți propria rețetă: de fiecare dată când ai examen notează sau ține minte ce ai făcut și cum te-ai descurcat, și găsește astfel o modalitate eficientă de a învăța și de a te descurca la evaluări.

Fișa de lucru 2

Chestionar Inteligență Emoțională

Sunt prezentate zece situații (scenarii) în care se poate găsi orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret, răspundeți pe baza a ceea ce ați fi vrut să faceți în realitate, nu cum credeți dvs. că trebuie să fie răspunsul. Pentru aceasta, veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

1. **Sunteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic într-o parte și alta. Ce faceți ?**
 - a. Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței;
 - b. Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiuni în caz de pericol;
 - c. Câte puțin din a) și b);
 - d. Nu observați nimic.
2. **Mergeți în parc cu un grup de copii de patru ani. O fetiță începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți ?**
 - a. Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema;
 - b. Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea;
 - c. Îi spuneți cu o voce blândă să nu plângă;
 - d. Încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca.
3. **Imaginați-vă că sunteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți ?**
 - a. Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul;
 - b. Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs;
 - c. Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri, la care notele dumneavoastră sunt mai mari;
 - d. Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari.
4. **Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. Cincisprezece persoane la rând v-au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?**
 - a. Vă spuneți: „Ajunge pentru azi”, sperând că veți avea mai mult noroc mâine;
 - b. Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări;
 - c. Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați;
 - d. Găsiți altceva de lucru.
5. **Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitate etnică**

și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?

- a. Nu-l luați în seamă - este numai o glumă;
- b. Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație;
- c. Vorbiți pe față, pe loc, spunând că asemenea glume sunt nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră;
- d. Îi sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea.

6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți ?

- a. Îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic ;
- b. Încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care îi plac foarte mult sau care îl interesează.
- c. Îi dați dreptate, considerând, la fel ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața;
- d. Îi relatați că și dumneavoastră vi s-a întâmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur spitalul de urgență.

7. Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenul) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și, în focul furiei, recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Este cel mai bun lucru de făcut?

- a. Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția;
- b. Opriți cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră;
- c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rândul său iertare;
- d. Vă opriți un moment, vă adunați gândurile și, apoi, vă precizați punctul dumneavoastră de vedere.

8. Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sâcâitoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți ?

- a. Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei;
- b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei;
- c. Începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete;
- d. Începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (*brainstorming*), încurajând pe să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cât de fantastică pare.

9. Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?

- a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să-l tulbure;
- b. Îl duceți la un psihiatru de copii;
- c. Îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încât să-și poată înfrânge frica;
- d. Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oameni și situații noi.

10. Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat și în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfârșit, v-ați hotărât să începeți. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul. Ce faceți?

- a. Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi;
- b. Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele);
- c. Exersați numai când, în mod real, aveți dispoziție ;
- d. Încercați exerciții care sunt cu mult peste abilitățile dumneavoastră.

Chestionar Inteligența Emoțională – Interpretare

Modul de notare și interpretare a răspunsurilor la testul de inteligență emoțională constă în a aduna punctele corespunzătoare celor patru variante de răspuns de la cei zece itemi, după care se raportează punctajul obținut la etalon.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	20p	0	20p	0	0	0	20p	0	0	0
b.	20p	20p	0	0	0	5p	0	20p	5p	20p
c.	20p	0	0	20p	20p	5p	0	0	0	0
d.	0	0	0	0	0	20p	0	0	20p	0

- Până la 100 p – punctaj sub medie
- 100 p-125 p – punctaj mediu
- 125 p-175 p – punctaj peste medie
- 200 p – excepțional.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ -TEHNICI MODERNE DE AUTOCUNOAȘTERE

Prof. Ina Clara VLAD

CLASA a XII-a C

PROFIL: Umanist-filologie

DATA: 7.11.2018

TIMP : 50 MINUTE

DISCIPLINA: Științe

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Procese corticale

SUBIECTUL: Inteligența emoțională -tehnici moderne de autocunoaștere

TIPUL LECȚIEI: Comunicare de noi cunoștințe

SCOPUL:Autocunoașterea și dezvoltarea inteligenței emoționale pentru succes în cariera profesională și în viața personală

Competențe generale, valori și atitudini

- ✚ Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării personale.
- ✚ Dezvoltarea abilităților interpersonale necesare în școală, în familie, în grupul de prieteni și în carieră.
- ✚ Utilizarea emoțiilor pozitive în luarea deciziilor și în aplicarea lor în familie și viața școlară

Competențe specifice

- ✚ Aplicarea tehnicilor de management al emoțiilor. Analizarea strategiilor pentru dezvoltarea emoțională și socială.

Obiective operaționale

- O1- Să își recunoască propriile emoții
- O2- Să își gestioneze emoțiile
- O3- Să identifice punctele slabe în gestionarea emoțiilor
- O4- Să conștientizeze necesitatea dezvoltării abilităților legate de inteligența emoțională pentru succes în carieră și în viața personală

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, dezbateră, munca independentă

Mijloace și materiale: Calculatorul, proiector multimedia, Test **EQi**,

BIBLIOGRAFIE:

1. "Inteligența emoțională" - Daniel Goleman, Curtea Veche, București, 2001.
2. "Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere" - Adriana Băban, Cluj Napoca, 2011
3. Manual Științe

SCENARIUL DIDACTIC

<p>1.Moment organizatoric</p>	<p>Organizarea clasei în vederea desfășurării activității Verificarea existenței resurselor materiale (2 minute)</p>
<p>2.Captarea atenției și sensibilizarea elevilor</p>	<p>Creierul uman funcționează pe suport electric și chimic. Emoțiile sunt reacții complexe, atât la nivel psihologic (ce gândim), dar și la nivel biologic (ce simțim), produse ca urmare a eliberării de hormoni și substanțe chimice în creier. Emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și de a le exprima verbal. Inteligența emoțională redefiniște imaginea despre lume și om și reprezintă abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți. Aceasta ne ajută să comunicăm eficient cu ceilalți și să rezolvăm conflictele ce pot apărea în cadrul relațiilor interpersonale. (3 minute)</p>
<p>3.Anunțarea temei și a obiectivelor</p>	<p>Profesorul scrie titlul lecției pe tablă și prezintă obiectivele. (1 minut)</p>
<p>4.Desfășurarea activității</p>	<p>Secvența 1 (9 minute) Elevilor li se explică semnificația conceptelor de „intelență emoțională” și „emoție”. „Intelența emoțională” se referă la mai buna înțelegere a emoțiilor, gestionarea eficientă a propriilor emoții, înțelegerea celor din jur și îmbunătățirea imaginii personale „Emoția” reprezintă o stare afectivă intensă, de durată relativ scurtă, însoțită frecvent de modificări în starea și funcționarea organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate. Cunoașterea și conștientizarea emoțiilor și a efectelor acestora asupra comportamentului, precum și de impactul acestora asupra celorlalți încep prin recunoașterea stărilor emoționale. Elevii sunt solicitați să precizeze care sunt cele șase emoții și să le identifice prin prisma propriilor trăiri.</p> <p>Secvența 2 (15 minute) EXERCITIU: <i>Elevii sunt împărțiți în șase grupe, fiecărei grupe corespunzându-i câte o stare emoțională, și sunt solicitați să exemplifice fiecare câte o situație trăită privind starea emoțională a grupei din care face parte. În cadrul grupei de lucru analizează situațiile prezentate și o aleg pe cea mai elocventă pentru prezentarea către colegi.</i> Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de diverse stări emoționale și apoi li se prezintă câteva moduri de a le înfrunta.</p> <p>Secvența 3 (15 minute) Pentru a identifica capacitatea de a identifica identificarea nivelul de intelență emoțională se aplică un Test EQi, realizat de dr. Reuven BarOn. Participanții răspund individual la test și după finalizarea răspunsurilor își calculează punctajul și își identifică nivelul de intelență emoțională pe baza baremului prezentat de profesor</p>
<p>5.Asigurarea feed-back-ului</p>	<p>Se discută cu clasa rezultatele la test și se accentuează faptul că, cu cât scorul este mai mare ,cu atât au o capacitate mai mare de utilizare a intelenței emoționale în luarea deciziilor - în timp ce scorurile mici le pot indica nevoia de a dezvolta aceste competențe. Deasemenea se precizează faptul că a comunica eficient utilizând intelența emoțională presupune competențe sociale: buna cunoaștere a limbajului corporal și abilități de ascultare activă; nivel ridicat de empatie: preluare și interpretare corectă a stărilor emoționale ale celor din jur și conștientă politică: permite detectarea și valorificarea relațiilor profunde ce se stabilesc între oameni. (5 minute)</p>
<p>6.Încheierea lecției</p>	<p>Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate, se recompensează elevii activi.</p>

MANAGEMENTUL CONFLICTELOR - ATITUDINEA POZITIVĂ FAȚĂ DE CEI DIN JUR ȘI FAȚĂ DE PROPRIA PERSOANĂ

Prof. Ina Clara VLAD

CLASA: a XI-a E

PROFIL: Umanist - filologie

DATA: 7.11.2018

TIMP: 50 MINUTE

DISCIPLINA: Științe

SUBIECTUL: Managementul conflictelor - Atitudinea pozitivă față de cei din jur și față de propria persoană

TIPUL LECȚIEI: Comunicare de noi cunoștințe

SCOPUL: Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de cei din jur și față de propria persoană

Competențe generale, valori și atitudini

- Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării personale.
- Dezvoltarea abilităților interpersonale necesare în școală, în familie, în grupul de prieteni și în carieră.
- Utilizarea emoțiilor pozitive în evaluarea situațiilor conflictuale și în aplicarea lor în familie și viața școlară

Competențe specifice

- Dezvoltarea competențelor și a atitudinilor adecvate de interacțiune în cadrul grupului.

Obiective operaționale

- O1- Să își recunoască propriile calități și defecte
- O2- Să analizeze calitățile și defectele colegilor
- O3- Să identifice punctele tari în analiza calităților și defectelor
- O4- Să conștientizeze necesitatea dezvoltării conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de cei din jur și față de propria persoană în gestionarea conflictelor

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, dezbateră, prezentarea

Mijloace și materiale: Calculatorul, proiector multimedia.

BIBLIOGRAFIE:

- Stoica – Constantin, Ana, „Conflictul interpersonal”, Editura Polirom, Iași, 2004;
- www.wall-street.ro/articol/Management/26613/Managementul-conflictului-o-noua-provocare.html
- Tudorica R, Managementul educației în context European, Ed, Meronia, Buc, 2007.

SCENARIUL DIDACTIC

1. Moment organizatoric	Organizarea clasei în vederea desfășurării activității Verificarea existenței resurselor materiale (2 minute)
2. Captarea atenției și sensibilizarea elevilor	Se discută cu elevii despre: - Cum ați defini conflictul? - Cum percepeți situațiile conflictuale? - Care ar fi modalitățile de soluționare a conflictelor? (10 minute)
3. Anunțarea temei și a obiectivelor	Profesorul scrie titlul lecției pe tablă și prezintă obiectivele. (3 minut)
4. Desfășurarea activității	Secvența 1 (20minute) EXERCITIU ÎN PERECHE: Elevilor li se explică semnificația conceptelor de „calitate” și

	<p>„defect”.</p> <p>„Calitate” se referă la o trăsătură pozitivă a personalității</p> <p>„Defect” se referă la o trăsătură negativă a personalității</p> <p>Cunoașterea și conștientizarea propriilor caracteristici și a efectelor acestora asupra comportamentului, precum și de impactul acestora asupra celorlalți încep prin recunoașterea stărilor emoționale.</p> <p>Elevi din aceeași bancă vor face pereche și fiecare dintre ei va prezenta colegului de bancă o trăsătură negativă a propriei personalități, iar colegul trebuie să găsească aspecte ce pot transforma defectul în calitate.</p> <p>În urma exercițiului câteva dintre perechi sunt solicitate să prezinte trăsătura comportamentală propusă și aspectele identificate pentru a o transforma din negativă în pozitivă.</p> <p>Elevi vor conștientiza că atât propriile caracteristici, cât și ale colegilor depind de maniera și perspectiva din care sunt analizate, așa cum ar trebuie să acționăm și în situațiile conflictuale.</p> <p>Secvența 2 (10 minute)</p> <p>Elevii sunt întrebați cum încearcă ei să înfrunte momentele de diverse stări conflictuale și apoi li se solicită să prezinte câteva cauze ale conflictelor, tipuri de conflicte în cadrul școlii, forme de manifestare și tipuri de agresivități.</p>
<p>5.Asigurarea feed-back-ului</p>	<p>Se discută cu elevii clasei nouă perspectivă asupra conflictului, mult mai echilibrată și mai ponderată, aceea de a nu mai este privi conflictul doar ca un proces negativ, care trebuie cât mai repede eliminat, ci și ca un factor de stimulare a energiilor pozitive ale părților implicate în conflict. Deasemenea se precizează faptul că a comunica eficient utilizând buna cunoaștere a limbajului corporal și abilități de ascultare activă; nivel ridicat de empatie, preluare și interpretare corectă a stărilor emoționale ale celor din jur și a propriilor emoții permite detectarea situațiilor conflictuale și identificarea modalităților pașnice de rezolvare.</p> <p>(5 minute)</p>
<p>6.Încheierea lecției</p>	<p>Se fac aprecieri asupra participării elevilor la activitate, se recompensează elevii activi.</p>

Managementul conflictelor

Prof. Mihaela IRINA

CLASA: a IX-a D

DISCIPLINA: Dirigenție

PROFESOR DIRIGINTE: IRINA MIHAELA

COMPONENTA EDUCATIVĂ: Comunicare și abilități sociale

TEMA: “Managementul conflictelor”

DURATA: 50 de minute

SCOPUL ACTIVITĂȚII:

- ✚ Prevenirea și rezolvarea conflictelor la nivelul colectivului de elevi

COMPETENȚA GENERALĂ:

- ✚ explorarea resurselor personale care influențează relațiile cu ceilalți

COMPETENȚE SPECIFICE:

- ✚ identificarea stereotipurilor în relația elevilor cu societatea
- ✚ identificarea nevoilor individuale și de grup;
- ✚ aplicarea principiilor unei comunicări interpersonale pozitive;
- ✚ evaluarea relațiilor interpersonale;
- ✚ conștientizarea beneficiilor cunoașterii celorlalți și ale autocunoașterii.

Valori/atitudini promovate:

- respect și încredere în sine și în ceilalți;
- recunoașterea unicității fiecărei persoane;
- valorizarea relațiilor interpersonale;

STRATEGIA DIDACTICĂ

RESURSE PROCEDURALE:

- **metode și procedee:** conversația, lucrul în echipă, lucrul individual, exercițiul, “portretul”.
- **forme de organizare:** frontal, individual, grupuri de elevi

RESURSE MATERIALE: tablă, fișe de lucru, carioci, flip-chart, post-ituri

- ✚ **Stilul vizual de învățare:** va fi favorizat de fișe de lucru diferite;
- ✚ **Stilul auditiv de învățare:** va fi favorizat prin: ascultarea colegilor cu care comunică și lucrează și ascultarea celor care prezintă rezultatele
- ✚ **Stilul practic de învățare:** va fi favorizat de scrierea rezultatelor, completarea fișelor de lucru.

BIBLIOGRAFIE:

Noi reperi privind activitatea educativă. Ghid metodologic, 2002

DESFĂȘURAREA LECȚIEI

Moment- lecție	Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Strategia didactică		
			Metode și procedee	Forme de organizare	Resurse materiale
Moment organizatoric (1 min.)	<p>Consemnează absențele. Verifică existența resurselor materiale. Stabilește grupele de lucru. Reamintește împreună cu elevii regulile de grup: <i>Vorbim pe rând</i> <i>Ascultă-l pe colegul tău</i> <i>Ajută-ți colegul când are nevoie</i> <i>Nu întrerupe pe cel care vorbește</i> <i>Respectă părerea colegului tău.</i> MOTTO: "Una dintre cele mai mari aventuri ale vieții este cunoașterea de sine"</p> <p style="text-align: right;">dr. Maxwell MALTZ</p>	<p>Răspund la întrebări. <i>Primesc materialele de lucru: post-ituri de două culori, o foaie albă de hârtie și o carioca</i></p>	<p>- conversația; - explicația;</p>	<p>- frontal</p>	
Motivarea elevilor: - sensibilizarea elevilor - captarea atenției (10 min.)	<p>ÎNTREBĂRI POSIBILE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puteți afirma, în ceea ce vă privește, că vă cunoașteți bine? ▪ Dacă da, vă propun următorul exercițiu- "Portretul": Fiecare elev va primi câte două post-ituri, de culori diferite. Pe cel galben va scrie un stereotip care se spune despre el, iar pe cel roz va scrie un stereotip în care gândește despre alții. <p>Timp de lucru – 1 minut.</p> <p>Dirigintele centralizează rezultatele prin aplicarea post-iturilor completate pe o foaie de flip-chart.</p>	<p>Răspunsuri posibile: da sau nu. În ambele situații, elevii participă la exercițiu.</p> <p>Elevii completează fișele și apoi fiecare elev prezintă rezultatul în fața celorlalți.</p>	<p>- conversația; - explicația; - exercițiul;</p>	<p>- individual; -frontal</p>	<p>- fișe de lucru; - carioci; - markere.</p>

<p>Comunicarea obiectivelor lecției (2 min.)</p>	<p>Acesta este scopul orei noastre de astăzi: descoperirea stereotipurilor cu care suntem etichetați în societate și identificarea situațiilor conflictuale pe care acestea le pot genera.</p> <p>Titlul lecției este notat pe tablă și citit împreună cu elevii: ”Managementul conflictelor”</p>	<p>Elevii ascultă cu atenție tema și obiectivele lecției</p>	<p>- conversația; - explicația;</p>	<p>- frontal;</p>	<p>- tabla</p>
<p>Desfășurarea lecției (35 min.)</p>	<p>Profesorul prezintă elevilor sarcina de lucru: realizarea unui dialog care să surprindă o situație conflictuală pe care au trăit-o și transformarea acestuia într-o situație pozitivă prin sublinierea cuvintelor negative și înlocuirea lor cu termeni pozitivi.</p> <p>Profesorul notează regulile pe tabla de flip-chart:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ascultăm cu atenție - privim cu atenție - ne respectăm colegii - nu râdem de ceilalți <p>Profesorul observă activitatea elevilor, urmărind respectarea regulilor și anunțând timpul după fiecare 30 de secunde.</p> <p>La finalul exercițiului elevilor, profesorul adună desenele și le prezintă clasei, cerându-le elevilor să identifice</p>	<p>Elevii se împart în grupe de câte patru și individual fiecare redactează un dialog de aprox. 5 replici care să surprindă un conflict pe care l-au avut.</p> <p>După redactare, elevii citesc dialogurile în cadrul grupului, subliniază cuvintele negative și rescriu, la alegere, un dialog, înlocuind cuvintele negative cu termeni pozitivi.</p> <p>Elevii se implică activ în completarea fișelor de lucru.</p> <p>După primul exercițiu, elevii rezolvă exercițiul următor.</p> <p>Un reprezentant al fiecărui grup citește rezultatul exercițiului.</p> <p>Elevii sunt încurajați să-și exprime impresia cu privire la acest exercițiu</p>	<p>- conversația; - explicația; - exercițiul; - lucrul în echipă.</p>	<p>- frontal; - individual; - lucrul în grup;</p>	<p>foi de flip-chart; - flip-chart</p> <p>- fișe de lucru; - carioci; - markere.; - foi de desen</p>
<p>Concluzii (3 minute)</p>	<p>Profesorul face aprecieri referitoare la activitatea elevilor.</p>				
<p>Anunțarea temei pentru ora următoare (2 minute)</p>	<p>Tema: Explozia informațională</p>	<p>Elevii adresează întrebări profesorului diriginte și sunt clarificate aspecte caracteristice orei de dirigiență.</p>			

Cine sunt eu- implicațiile inteligenței emoționale în cunoașterea de sine

Prof. Mihaela IRINA

CLASA: a IX-a D

DISCIPLINA: Dirigenție

PROFESOR DIRIGINTE: IRINA MIHAELA

COMPONENTA EDUCATIVĂ: Comunicare și abilități sociale

TEMA: *“Cine sunt eu- implicațiile inteligenței emoționale în cunoașterea de sine”*

DURATA: 100 de minute. Activitatea se va desfășura pe parcursul a două lecții de dirigenție

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Cunoașterea propriilor emoții și a nivelului de maturizare emoțională

COMPETENȚE GENERALE:

- Integrarea abilităților sociale și emoționale în vederea dezvoltării carierei

COMPETENȚE SPECIFICE:

- Exersarea tehnicilor de comunicare
- Aplicarea tehnicilor de management al emoțiilor

OBIECTIVE OPERAȚIONALE INFORMATIVE:

O1: să recunoască denumirile diferitelor emoții plăcute și neplăcute;

O2: să utilizeze modalitățile potrivite de exprimare a emoțiilor;

O3: să descrie efectele emoțiilor asupra organismului;

O4: să precizeze rolul emoțiilor în realizarea diferitelor activități.

Valori/atitudini promovate:

- respect și încredere în sine și în ceilalți;
- recunoașterea unicității fiecărei persoane;
- valorizarea relațiilor interpersonale;

STRATEGIA DIDACTICĂ

• **RESURSE PROCEDURALE:** • **metode și procedee:** conversația, lucrul în echipă, lucrul individual, exercițiul, “portretul”.

• **forme de organizare:** frontal, individual, grupuri de

elevi

• **RESURSE MATERIALE:** tablă, fișe de lucru, carioci, flip-chart, post-ituri

Stilul vizual de învățare: va fi favorizat de fișe de lucru diferite;

Stilul auditiv de învățare: va fi favorizat prin: ascultarea colegilor cu care comunică și lucrează și ascultarea celor care prezintă rezultatele

Stilul practic de învățare: va fi favorizat de scrierea rezultatelor, completarea fișelor de lucru.

• **BIBLIOGRAFIE:**

1. Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G., “Consiliere și orientare – ghidul profesorului”, Editura Humanitas Educațional, București, 2002
2. Lemeni, G., Miclea, M., “Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră”, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2004

DESFĂȘURAREA LECȚIEI

Moment- lecție	Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Strategia didactică		
			Metode și procedee	Forme de organizare	Resurse materiale
Moment organizatoric (1 min.)	Consemnează absențele. Verifică existența resurselor materiale. Stabilește grupele de lucru. Reamintește împreună cu elevii regulile de grup: <i>Vorbim pe rînd</i> <i>Ascultă-l pe colegul tău</i> <i>Ajută-ți colegul cînd are nevoie</i> <i>Nu întrerupe pe cel care vorbește</i> <i>Respectă părerea colegului tău.</i> MOTTO: "Una dintre cele mai mari aventuri ale vieții este cunoașterea de sine" dr. Maxwell MALTZ	Răspund la întrebări. <i>Primesc materialele de lucru: fișe</i>	- conversația; - explicația;	- frontal	
Motivarea elevilor: - sensibilizarea elevilor - captarea atenției (10 min.)	Exercițiu de spargere a gheții: Vocabularul emoțiilor <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se utilizează un set de jetoane (Fișa 1) care au notate pe una din părți denumirea unei emoții; Ce sunt emoțiile? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emoțiile sunt trăiri afective de scurtă durată și de o intensitate care variază, exprimând diverse reacții la situațiile și evenimentele la care luăm parte. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fiecare elev sau grup de elevi alege câte o carte și încearcă să exprime emoția notată printr-un comportament; ceilalți elevi trebuie să identifice emoția prin comportamentul exprimat de elev sau grupul de elevi. 	- conversația; - explicația; - exercițiul;	- individual; -frontal	- fișe de lucru;
Comunicarea obiectivelor lecției (2 min.)	Acesta este scopul orei noastre de astăzi: descoperirea tipurilor de emoții care guvernează relațiile interumane. Titlul lecției este notat pe tablă și citit împreună cu elevii: "Emoțiile"	Elevii ascultă cu atenție tema și obiectivele lecției	- conversația; - explicația;	- frontal;	- tabla
Desfășurarea lecției (80 min.) Activitatea se va desfășura pe	Cele 7 emoții fundamentale – Fișa nr. 2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cele 7 emoții fundamentale (numite și emoții de bază) sunt: mânia, frica, bucuria, uimirea, dezgustul, disprețul și tristețea. ▪ Aceste emoții sunt fundamentale pentru că sunt 	elevii sunt solicitați să identifice tipul de durere (fizică sau emoțională). Exemple de afirmații: 1. Mergi pe bicicletă, cazi și te rănești la genunchi. (fizică /durere)	- brainstormingul - conversația	- frontal; - individual;	

<p>parcursul a două lecții de dirigenție</p>	<p>universale și pot recunoscute la orice persoană.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ținând cont că aceste 7 emoții sunt universale și sunt atât de des întâlnite în viața de zi cu zi, îți recomand să înveți neapărat să le recunoști peste tot în jur, pentru că îți va fi mai ușor să te descurci în relația cu colegii tăi de muncă, cu șeful tău, cu echipa ta, cu prietenii tăi sau cu oameni pe care de-abia i-ai cunoscut. <p>2. Durere fizică vs. Durere emoțională Profesorul citește câteva afirmații</p> <p>Brainstorming:</p> <ul style="list-style-type: none"> Care credeți că este diferența între durerea fizică și cea emoțională? V-a fost greu să deosebiți aceste două tipuri de durere? De ce lucruri ne-am folosit în cadrul acestui joc, care v-ar putea ajuta să vă reamintiți diferența dintre ele? Ce fel de durere trăiți mai des: fizică sau emoțională? Ați trăit vreodată un moment în care ați trăit ambele tipuri de durere, în același timp? Ce puteți face pentru a vă simți mai bine data viitoare când trăiți o durere fizică sau una emoțională? <p>Emoții plăcute/pozitive vs. Emoții neplăcute/negative Profesorul citește câteva situații iar elevii stabilesc emoția provocată și categoria (plăcută/neplăcută). Se completează pe tablă/foi de flip-chart un tabel cu tipuri de emoții plăcute și neplăcute.</p> <p>Tipare emoționale – exercițiu de identificare a tiparului emoțional predominant al elevilor (Fișa de lucru nr. 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dr. Judith Orloff susține că există 4 tipare emoționale. În funcție de categoria în care ne încadrăm percepem lumea într-un anumit fel, reacționăm la diversele situații ce apar în viața noastră și implicit putem gestiona emoțiile care nu ne ajută. Tiparul emoțional se poate schimba în diverse 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Îți moare animalul preferat. (emoțională / tristețe) 3. Bunicul tău este bolnav. (emoțională / îngrijorare) 4. Reciti o poezie la o serbare. (emoțională / nervozitate) 5. Prietenul tău cade și se lovește destul de rău. (fizică / durere – pentru el; emoțională / îngrijorare – pentru tine) <p>Concluzia: Este important să ne împărtășim emoțiile, să vorbim cu cineva despre ceea ce simțim, să ne implicăm într-o altă activitate.</p> <p>Exemple de situații emoționale:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ți s-a rupt un dinte. Ai învățat să faci exerciții cu funcții trigonometrice. Ai pierdut o carte. Doamna dirigintă te-a certat pentru că ai mințit. Bunicii tăi au venit din altă localitate să te viziteze. Fratele / sora ta este bolnav(ă). A trebuit să rămâi în clasă în timpul pauzei. Ai pierdut o sută de lei. Ți-ai făcut un nou prieten. Nu ai reușit să mergi la spectacol cu prietenii tăi. <p>Brainstorming:</p> <ul style="list-style-type: none"> A fost greu să distingeți între emoțiile plăcute și cele neplăcute ? A fost vreo situație trecută la categoria celor plăcute, dar care vouă vi s-a părut neplăcută? Dar invers? Ce fel de emoții ați prefera să aveți: plăcute sau neplăcute ? 	<p>- explicația</p> <p>- exercițiul</p> <p>- lucrul în echipă</p>	<p>- lucrul în grup;</p>	<p>- flip-chart</p> <p>- fișe de lucru;</p> <p>- carioci;</p> <p>- markere.;</p> <p>- foi de flip-chart</p>
--	--	---	---	--------------------------	---

	<p>momente ale vieții sau poți avea comportamente specifice mai multor tipare, dar recunoscând tiparul specific, ai capacitatea de a controla emoțiile în orice situație.</p> <p>Inteligenta Emțională este formată din 4 elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Înțelegerea mai bună a propriilor emoții ▪ Gestionarea eficientă a propriilor emoții și creșterea semnificativă a calității vieții ▪ Înțelegerea mai bună a celor din jur și o conviețuire cu un grad de confort ridicat ▪ Crearea de relații mai bune la toate nivelele cu cei din jur și creșterea productivității și a imaginii personale <p>Conform cercetărilor statistice, competența emoțională este de două ori mai importantă decât abilitățile tehnice sau intelectuale. Dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă înțelegerea și gestionarea emoțiilor pentru a crea relații armonioase cu cei din jur.</p> <p>Test pentru inteligența emoțională – Fișa nr. 4 Maturizarea emoțională – Testul Friedman – Fișa nr. 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ce credeți că puteți face pentru a trăi mai multe emoții plăcute ? <p>Concluzia: emoțiile plăcute sunt preferabile, iar emoțiile neplăcute pot fi controlate prin autosugestionare pozitivă.</p> <p>Elevii completează fișa de lucru pentru identificarea propriului tipar emoțional</p> <p>Elevii răspund la întrebările din teste, calculează punctajele obținute și citesc interpretarea rezultatelor pentru a-și testa inteligența emoțională și a-și descoperi nivelul de maturizare emoțională</p>				Fișe de lucru
Concluzii (5 minute)	Profesorul face aprecieri referitoare la activitatea elevilor.					
Anunțarea temei pentru ora următoare (2 minute)	Tema: Comportament de risc pentru sănătate	Elevii adresează întrebări profesorului diriginte și sunt clarificate aspecte caracteristice orei de dirigiență.				