REVISTA CMBRAE

Anul IV - Nr. 5 / Aprilie 2019

ISSN 2501-7020 ISSN-L 2501-7020

Revistă periodică on-line editată de Centrul Municipiului Bucureşti de Resurse şi Asistenţă Educaţională

REDACŢIA

Sediul:
Str. Heliade între vii nr. 36, sector 2 Bucureşti

Telefon: 031.805.31.90
Fax: 031.805.31.90
E-mail:
revistacmbrae@gmail.com

Web site:
www.cmbrae.ro

© Copyright CMBRAE
Toate drepturile rezervate

Secţiunile revistei

- Eveniment
- Studii
- Bune practici
- Proiecte de succes
- Share
- Apariţii editoriale

COLECTIVUL DE REDACŢIE

Coordonatori:
Aurelia Florina Stănculescu
Robert Florin Florea

Redactor şef:
Mădălina Radu

Grafică & DTP:
Tudor Stanciu

REDACTORI:
Carmen Manuela Cazan
Monica Seceleanu
Claudia Marcela Călineci
Ioana Andreea Ciocâlteu

La realizarea acestui număr au colaborat:

Florentina Iulia Ghimpe
Mădălina Radu
Violeta Roman
Alina Mihaela Munteanu
Valentina Vasile
Monica Seceleanu
Maria-Gabriela-Romanița Hulea
Gălbinașu Florentina
Gălbinașu Liliana Elena
Pârșan Valeria
Ana Maria Oancea
Marcela Claudia Călineci
Liliana Popovici
Lidia-Doina Ciupercescu
Andreea Ioana Cicâlteu

ISSN 2501-7020
ISSN-L 2501-7020

CUPRINS

Rezilienţa în educaţie..... pag.3

Fior printre fiorduri pag.5

Factorii decizionali privind incluziunea copiilor cu CES în şcoala de masă şi politicile naţionale şi internaţionale care promovează incluziunea. Studiu de caz. pag.7

„Shakespeare din tufiş"sau despre experimentarea alterităţii pag.8

Priveşte-mă, ascultă-mă, iubeşte-mă! pag.12

Tulburările specifice de învăţare pag.16

Rolul autocunoaşterii în asumarea deciziilor pag.18

Euritmia şi rolul ei în terapia logopedică pag.20

Profilul profesorului incluziv..... pag.23

Democratic together - experienţa democraţiei europene în şcoala românească pag.24

Copii fericiţi - adulţi de succes. Inteligenţa emoţională se învataţă pag.25

Managementul conflictelor. Ghid de bune practici pag.27

Nobel Peace Center – Oslo, o experienţă unică pag.33

Responsabilitatea privind Legea dreptului de autor pentru conţinutul articolelor publicate aparţine în exclusivitate autorilor.

Toate drepturile acestei ediţii aparţin editorului - CMBRAE. Orice reproducere integrală sau parţială, prin orice procedeu, efectuate fără permisiunea editorului este ilicită. Sunt acceptate reproduceri cu acordul scris al editorului, strict rezervate utilizării sau citării justificate în scop stiinţific.

Imaginile folosite sunt sub licenta "Creative commons" si preluate de pe site-urile de profil

Rezilienţa în educaţie

Autor: profesor consilier şcolar ***Florentina Iulia GHIMPE***

Willian Arthur Ward scria despre importanţa realismului lucid :*„Pesimistul se plânge că vântul nu e favorabil, optimistul se aşteaptă să-şi schimbe direcţia, realistul se apucă să regleze pânzele"*. În activitatea de consiliere cu elevii şi adulţii, optimismul are un rol deosebit de important. Este vorba aici atât despre optimismul nostru ca profesionişti cât şi de optimismul pe care îl „predăm" altora. Întotdeauna am considerat că este necesar să vedem optimismul legat de realitatea pe care o trăim fiecare dintre noi deoarece optimismul este minunat atâta timp cât nu este rupt de realitate.

Dr. Stevan Southwick, director adjunct al Centrului National pentru Stresul Posttraumatic, a inventat termenul de optimism realist, după ce a observat că persoanele rezilente „au un mod natural de a-şi explica evenimentele. Ei văd ce e negativ, dar nu se cramponează de aceasta şi nici nu generalizează."

Vara aceasta, în iulie, am avut ocazia să particip la câteva întâlniri de lucru în cadrul ***Parteneriatului strategic pentru îmbunătăţirea consilierii pentru carieră prin utilizarea de instrumente digitale – My future, Erasmus+*** şi la o Conferinta Europeană despre Rezilienţă în educaţie, în Malta. În cele două zile în care s-au desfăşurat atelierele am ascultat şi am participat la activităţi interesante care m-au făcut să privesc cu mai multă atenţie conceptul de rezilientă.

Rezilienţa se referă la capacitatea de a trece prin momentele grele din viaţa noastră (traume, tragedii, accidente). Este acea tărie de a înfrunta sentimente şi gânduri asociate cu situaţiile dificile prin care trecem. Nu înseamnă să nu trăieşti evenimentele dificile ci înseamnă să nu rămâi neputincios în faţa tuturor evenimentelor dificile. Rezilienţa nu este un atribut pe care oamenii îl au sau nu, cu care ne naştem sau nu. Rezilienţa este o abilitate care se dezvoltă pe parcursul vieţii şi implică tipare de comportament şi gândire care se antrenează.

Încercaţi să vă gândiţi câteva momente la cineva din viaţa voastră care a trecut prin momente dificile. Poate fi un copil sau un adult cu care aţi lucrat, poate fi o rudă, un prieten sau chiar voi înşivă. Gândiţi-vă ce anume a făcut ca acea persoană să treacă cu bine prin momentele dificile? Când am făcut acest exerciţiu mi-au venit în minte foarte multe cazuri de copiii cu care am lucrat în decursul anilor dar cel mai mult mi-a rămas în amintire povestea lui Geo[1]. Geo este un baietel care s-a născut într-o familie numeroasă iar povestea lui e lungă. Dacă nu aţi sti parcursul lui Geo aţi spune că avea toate şansele să nu i se întâmple lucruri prea bune în viaţă. Cu toate astea, Geo s-a dovedit a fi un copil puternic cu nişte oameni buni în spatele lui: învăţătoarea care l-a tratat ca pe toţi ceilalţi copiii şi care a avut grijă să educe în spiritul toleranţei şi ajutorului reciproc; cei câţiva oameni din comunitate care s-au oferit să il sprijine material pe Geo cu condiţia ca acesta să frecventeze şcoala; buncii care au încercat să tină locul părinţilor...
Geo a trecut (şi încă mai trece) prin multe momente dificile dar a învăţat să navigheze printre obstacolele cu care se confrunta, a căpătat încredere în el şi în fortele lui.
Geo este un copil rezilient care va ajunge să fie un adult rezilient.

Jack P. Shankoff (Center on The Developing Child at Harvard University) vorbea

1 *Numele este unul fictiv şi nu are legătură cu identitatea reală a copilului.*

despre reziliență ca fiind un proces intes interactiv între caracteristicile individuale şi mediul în care trăieşte o persoană. Este o contrabalansare a momentelor dificile sau a traumelor prin care trece un copil cu lucruri sau experienţe pozitive din viaţa familiei sau a comunităţii.

W. Thomas Boyce (University of California) ne îndeamnă să privim rezilienţa ca pe o scală sau ca pe un balansoar cu un punct de echilibru. Pe fiecare parte a scalei pot exista experienţe pozitive sau negative. Studiile ne arată că experienţele trăite în viaţa noastră fac ca acest punct de echilibru să se mişte într-o parte sau în alta astfel: când experienţele pozitive se acumulează şi copiii învaţă modalităţi de coping care îi ajută să facă faţă stresului sau să îşi rezolve problemele, punctul de echilibru se mişcă în aşa fel încât scala înclină către o stare de bine şi o viaţă trăita din plin şi asumat.

Înţelegem astfel că rezilienţa este un proces complex care implică atât persoana cât şi mediul şi relaţiile cu ceilalţi. Putem construi şi dezvolta rezilienţa copiilor cu care lucrăm concentrându-ne pe dezvoltarea următoarelor aspecte:

- încrederii în sine, sentimentul că eşti capabil;
- respectul faţă de sine;
- empatia şi respectul faţă de alţii;
- abilităţi sociale;
- gândire realistă, raţională optimistă;

Profesorul Michael Ungar, unul dintre cei mai cunoscuţi cercetători în domeniul rezilienţei şi unul dintre keynote speakers din cadrul conferinţei amintea de bine-cunoscuta poveste a Cenusăresei ca fiind un exemplu de reziliență. Michael Ungar punea în lumina refelectoarelor nu personajul principal, Cenusăreasa, ci pe Zâna cea Bună sau Naşa *(Fairy Godmother)*. Traseul Cenusăresei în viaţă ar fi fost cu totul altul dacă Zâna cea Bună nu ar fi existat să îi ofere ajutorul necesar în momentele cheie. Atunci când arătăm interes, implicare, responsabilitate şi pasiune în munca pe care o facem cu ceilalţi, adulţi sau copiii, suntem un fel de *Fairy Godmother* sau *Fairy Godfather...* Producem cu adevărat schimbări în bine în viaţa beneficiarilor noştri. În acelaşi timp, ar trebui să ne gândim cum ne putem menţine starea de bine pentru noi, cine poartă acest rol în viaţa noastră, care sunt persoanele care ne ajută să ne găsim resursele în aşa fel încât să putem naviga printre obstacolele pe care le întâlnim.

FIOR PRINTRE FIORDURI

Autor: profesor consilier școlar ***Mădălina RADU***

1. Facultatea de Științele ale Educației din OSLO, Norvegia

În Oslo, capitala Norvegiei, în cadrul proiectuluui am vizitat Oslo Metropolitan University – OsloMet[1] - care are în componență mai multe facultăți, printre care și facultatea de Științe ale Educației. Specializările pe care le au în ofertă sunt: Departamentul pentru educație timpurie, Departamentul pentru formarea profesorilor din învățământul primar și gimnazial, Departamentul pentru formarea profesorilor din învățământul vocațional și profesional-tehnic.

Pe „piața furnizorilor de educație (de la nivel preșcolar până la nivel postuniversitar) de 107 miliarde dolari (sume din 2016)"[2] am regăsit și OsloMet, aceasta fiind noua titulatură a unei universități cu tradiție în nordul Europei – HiOA - Oslo and Akershus University.

Pentru a deveni profesor, în Norvegia, este necesar să parcurgi 3 ani de facultate și 2 ani de master (Procesul Bologna), iar specialitatea obținută îți oferă oportunitatea de a profesa în domeniul strict al educației. Toate cursurile sunt organizate doar în limba norvegiană, chiar și pentru emigranți, aceștia având la dispoziție un an pregătitor pentru învățarea limbii norvegiene.

Elevii norvegieni încep parcursul școlar cu grădinița, familia având posibilitatea de a înscrie copilul și la creșă, în perioada 1-3 ani. Grădinița durează 3 ani și este necesară pentru a intra în școala primară care durează 7 ani. Gimnaziul durează 3 ani (vârsta 13-16 ani), la fel și liceul (vârsta 16-19 ani). Oficial, elevii își pot încheia studiile obligatorii odată cu finalizarea gimnaziului, dar peste 90% din elevi sunt interesați de continuarea studiilor în cadrul liceelor, pentru a putea urma studii universitare. Învățământul profesional-tehnic este o alternativă viabilă pentru liceu, oferind parteneriate cu firme care sunt interesate de noi angajați.

Profesorii norvegieni pentru învățământul primar pot opta pentru mai multe specializări, ca și cei din gimnaziu, acest lucru oferindu-le posibilitatea de a se angaja mult mai repede. Profesorii din educația timpurie nu pot profesa și la alte niveluri educaționale. Cursurile pe care le urmează în facultate sunt centrate doar pe psihologia copilului și pedagogia învățământului preșcolar.

Studenții de la Științele Educației care

1 *Link extern*
2 *Cazan, C.M., (2018), The future strated yesterday, Univers Strategic, Nr. 3 (35)/ 2018*

doresc să lucreze la nivelul învățământului primar și gimnazial urmează cursuri în care vor dobândi o specializare principală (limba norvegiană, limbă străină, matematică etc) și câteva specializări secundare (desen, muzică, educație fizică etc). Cu cât au mai multe specializări secundare, cu atât sunt mai

căutați profesorii de către unitățile de învățământ, care își asigură astfel o resursă umană calificată, care ocupă o plajă orară cât mai diversă.
În fiecare an, din cei 5 ani de studii, în oferta educațională a facultății OsloMet se regăsesc cursuri care vizează drepturile copilului, interculturalitatea, incluziunea și managementul clasei.

Profesorul din învățământul primar și gimnazial are o încadrare de 8 ore pe zi, 40 de ore pe săptămână pe care le administrează astfel:
- 32 ore activități de predare și activități cu profesorii și părinții,
- 8 ore la dispoziția profesorului, pe care le poate desfășura în școală sau în afara ei, pentru pregătirea profesională.

Un profesor care dorește să devină director, își poate utiliza cele 8 ore mergând într-o altă unitate școlară, unde să fie shadow al directorului. Profesorul aplicant pentru funcția de director poate organiza în școala în care face practică diferite activități pe care le va discuta și analiza cu directorul mentor.

După stagiu de 2 ani de astfel de practică, profesorul poate candida pentru postul de director, la o unitate de învățământ, prezentând un CV, portofoliul de activități și recomandările de la directorul unde a făcut practica, profesorii și părinții cu care a lucrat.

Profesorii de liceu sunt absolvenții facultăților de specialitate – facultatea de limbă și literatură norvegiană, matematică, științe etc, care absolvă masterul didactic (2 ani). Aceștia nu pot preda decât la liceu și doar disciplina pentru care s-au pregătit. Un post de profesor la liceu, ca și în România, este destul de greu de găsit.

La nivelul învățământului din Norvegia, consilier școlar poate deveni orice professor care are aptitudini de relaționare foarte bune și care este interesat să practice o astfel de specialitate. De exemplu, într-o școală de atat din Oslo, la 600 de elevi, am întâlnit 3 consilieri școlari, dintre care 2 erau consilieri școlari de carieră, iar unul derula activități de consiliere psihopedagogică. Oficial, Școala 21 din Oslo avea nevoie de 5 consilieri, dar făceau economii, în condițiile în care școala are un buget de 6 milioane de euro, asigurat de municipalitatea din Oslo, iar salariu mediu al unui profesor este de 60000 euro/an.

Bibliografie:
1. Cazan, C.M., (2018), The future strated yesterday, Univers Strategic, Nr. 3 (35)/ 2018
2. Link extern

Factorii decizionali privind incluziunea copiilor cu CES în școala de masă și politicile naționale și internaționale care promovează incluziunea.

Studiu de caz.

Autor: profesor consilier școlar ***Violeta- Elena ROAMAN***

Studiu de caz: ,,Deni are 6 ani. El s-a născut în Vaslui, într-o familie de etnie romă și are cinci fraţi. A fost adoptat de o familie din București și este în clasa pregătitoare A. Deni este un copil cu CES (tulburări mixte de conduită și emoţionale, dar și de limbaj), având nevoie de sprijin.

Părinţii săi îl iubesc foarte mult și doresc să-l integreze in școala de masă. De aceea au apelat la o echipă multidisciplinară, care caută cele mai bune soluţii."

Factorii decizionali privind incluziunea copiilor cu CES în școala de masă sunt: familia, instituţia de învăţământ (cadre didactice, directori), ONG-urile, profesorul consilier, psihologul școlar, poliţia, Direcţia Generală pentru Protecţia Copilului, agenţii economici, medicul specialist, SEOSP, COSP, CMBRAE, asistenţii sociali, profesorul logoped sau profesorul itinerant/de sprijin.

Politicile naționale și internaționale care privesc acest studiu de caz sunt următoarele:

1989, Convenţia cu privire la drepturile copilului

Recunoaşterea efectivă şi plenară, a tuturor drepturilor, pentru toţi copiii, a fost însă realizată cu adevărat abia pe data de 22 noiembrie 1989, odată cu adoptarea de către Adunarea Generală a Organizaţiei Naţiunilor Unite a Convenţiei cu privire la drepturile copilului. Convenţia cu privire la drepturile copilului acoperă o serie de drepturi în patru arii :

- supravieţuirea;
- dezvoltarea;
- protecţia;
- participarea.

Principiile alese de Comitetul ONU pentru fundamentarea drepturilor copilului sunt:

- nondiscriminarea (pe motivul etnic în acest caz);
- interesul superior al copilului asigurarea supravieţuirii şi dezvoltării (într-o familie și în instituţia de învăţământ);
- exprimarea opiniei copilului (participarea la deciziile legate de propria soartă). Extrem de important este şi principiul indivizibilităţii drepturilor, complementar nondiscriminării.

1997, Comitetul UNICEF pentru drepturile copilului (Geneva)

Comitetul UNICEF pentru drepturile copilului (Geneva) a organizat o dezbatere specială pe tema copiilor cu dizabilităţi în luna octombrie 1997.

Pentru cazul respectiv ne referim la conștientizarea drepturilor și a obligaţiilor copiilor, la întrajutorare reciprocă, dar și la abordarea gândirii pozitive privind educaţia copilului.

1990, Conferinţa de la Jomtien

Evenimentul care a lansat cea mai puternică provocare pentru pedagogia modernă este Conferinţa de la Jomtien, din luna martie 1990. ***Conferinţa miniştrilor educaţiei din 1990, de la Jomtien, Tailanda***, a exprimat acest adevăr îngrijorător: discriminarea pe criterii diferite în educaţie şi în şcoală. S-a lansat cu acest prilej ca o cerinţă impetuoasă a timpurilor noastre ***educaţia pentru toţi***.(EPT)

În situaţia de faţă se promovează non-discriminarea etnică, dar și nevoia sau dreptul la integrare și educaţie .

1996, Raportul UNESCO

Un moment important de îmbogăţire a semnificaţiilor date conceptului de educaţie pentru toţi este ***Raportul UNESCO al Comisiei Internaţionale pentru educaţia secolului XXI, numit şi raportul J.Delors, 1996***. Acest raport a evidenţiat o viziune comprehensivă asupra educaţiei, axată pe o nouă calitate, care să ducă la competenţele dorite în formarea tinerei generaţii.

Copiii trebuie să lucreze împreună, prin eliminarea discriminării /marginalizării.

Se promovează diversitatea și interculturalitatea, având la bază acceptarea și toleranţa.

1994, Conferinţa de la Salamanca

În 1994 la Salamanca, Conferinţa Mondială a Educaţiei Speciale a scos la iveală nevoia de regândire a domeniului considerat ***special***. Se pune accent pe parteneriatul social între familie-comunitate-societate , dar și pe individ abordat prin viziunea unei gândiri pozitive.

2006, Convenţia cu privire la drepturile persoanelor cu dizabilităţi

Persoanele cu dizabilităţi sunt privite ca persoane deţinătoare de drepturi şi care iau decizii pentru viaţa lor, bazate pe consimţământul liber şi informat. Persoanele cu dizabilităţi trebuie să se bucure de aceleaşi oportunităţi de participare deplină la viaţa comunităţii, cum este și cazul de faţă. Se asigură o recunoaştere universală a demnităţii persoanelor cu dizabilităţi, precum Deni, care prezintă tulburări mixte de conduită și emoţionale, dar și de limbaj.

„Shakespeare din tufiș”

sau despre experimentarea alterității

Autor: profesor consilier școlar ***Alina Mihaela MUNTEANU***

Motto: “Tatăl meu credea că centrul lumii era exact în locul în care se afla el. Nu putea fi în altă parte. Acolo unde erau el şi soţia lui, în căminul lor, acolo era centrul lumii”.

(Bob Dylan)

Apariția conștiinței, ca o modalitate de integrare superioară a activității cerebrale perceptorii, a adus capacitatea reflectorie cu forma evoluată de autoreflectare în viața psihică a omului. Comparativ cu animalele ce relevă un coeficient de inteligență ridicat - delfinii, cimpanzeii, balenele, elefanții – ființa umană a dezvoltat pe parcursul evoluției abilitatea de a se raporta continuu și transformativ la lumea exterioară în scopul de a-și crea strategii de adaptare și manipulare a mediului. Este esențial să fie clarificat modul în care IQ –ul a fost stabilit de către cercetători: dacă se definește ca un *nivel optim de adaptare la mediu,* atunci ar exista o dificultate în a clasifica animalele, iar poziția de top ocupată de om ar fi surclasată de conduitele superior adaptative ale multor creaturi. In acest sens, etologia aduce multe exemple care ar pune în umbră umila capacitate umană de a se racorda la mediu cu sprijinul mijloacelor artificiale: păsările văd câmpul magnetic al pământului care le ajută la stabilirea rutei pentru călătorii, cașalotul stochează oxigen mai mult în sânge pentru a putea sta sub apă mai mult în căutarea hranei, rechinii uriași au proprietatea de a-și genera căldură grație dimensiunilor impresionante pentru a le permite să fie energici în apele reci (megatermie), etc. Toate acestea pot fi considerate rezultatul unei „inteligențe genetice” guvernate de legea selecției naturale care a perpetuat genele „bune”, după cum clasifica Richard Dawkins cistronii, transformând ființele vii în adevărate “mașini genetice”. Și totuși, ce referent al clasificării IQ-ului s-a utilizat pentru a concluziona că omul este incontestabil în poziția superioară? Un al doilea criteriu este constituit de *capacitatea de a se recunoaște în oglindă.* Însă, nici aici podiumul nu este lipsit de controverse: delfinii și unele specii de maimuțe reusesc să se recunoască în oglindă după o perioadă în care își corelează mișcările cu cele ale reflexiei lor, însă aceste etape sunt specifice și ontogenezei, cunoscut fiind că bebelușii ajung la autorecunoaștere după 24 de luni. Așadar, pare destul de dificil de stabilit ce atribut esențial în raport cu celelalte viețuitoare îl plasează pe om în vârful evoluției. *Conștiința*. Cercetări recente din domeniul neuroștiințelor și etologiei afirmă că animalele au „substraturile neuroanatomice, neurochimice, neurofiziologice ale conștiinței alături de capacitatea de a manifesta comportamente gândite”(Conferința în memoria lui Francis Crick despre conștiința animalelor” (LINK Extern) așadar au conștiință.

Ceea ce îl distinge pe om de restul viețuitoarelor este *cultura elaborată* – întrucât cele mai recente studii de etologie aduc argumente ce sprijină ideea că animalele crează cultură, atâta timp cât utilizează părți din natură ca unelte ce determină apariția unor comportamente noi care sunt propagate în cadrul grupului, apoi standardizate și transmise intergenerațional, îndeplinind astfel rolul unor autentice tradiții și, prin acestea, cele trei condiții ale nașterii unei culturi după cum le definește antropologul american Kroeber în 1928 - pe care o crează trasformându-l într-un Homo Culturalis. Înca din paleoliticul superior (40.000-50.000 ani în urmă), picturile rupestre au relevat preocuparea homininilor pentru a reflecta lumea și a-și găsi propria reprezentare în mediu. Treptat, concomitent cu transformările creierului datorate schimbării dietei în urma descoperirii focului, reprezentările zoomorfe din picturi și ornamente au fost completate cu cele antropomorfe, iar capacitatea de autoreflectare a început să se construiască. Apariția cultelor religioase marchează căutările de sine și prefigurează antichitatea în timpul căreia ideile filosofice evidențiază interesul semnificativ al omului pentru propria natură. Este timpul în care ființa umană devine propriul referent în gândire și reflecție „omul este măsura tuturor lucrurilor” (Protagoras). Iar acesta este, probabil, momentul în care s-a născut acel egocentrism cognitiv în care ființa umană s-a cufundat timp de secole și care îi alterează percepțiile precum ochelarii verzi ai vrăjitorului din Oz pe care-i folosea pentru a creea iluzia Orașului de Smarald.

Modul în care lumea subiectivă este construită ontologic pune ființa umană într-o autoreflectare și o raportare la sine permanentă, care devine o obisnuință cognitivă în timp și o limită în semnificarea celuilalt, întrucât mijloacele de înțelegere a celuilalt nu sunt elaborate, dinamica psihică fiind centrată pe propriile nevoi și folosind unica logică cu care este familiarizată: logica Eu-lui. Aceasta pornește întotdeauna de la cunoștințele personale, care sunt validate astfel ca sistem cognoscibil de referință, experiențele afective devin

rezervorul energetic care va investi subiectiv fiecare relaționare cu celălalt, iar modul de procesare a materialului din subconștient se va subordona motivațiilor personale și programelor cognitive construite din copilărie și rafinate în adolescență. Așadar, logica Eu-lui funcționează precum o structură arhitecturală subiectivă care este dimensionată permanent la proporțiile afective și motivaționale pe care le guvernează Eul. Este destul de dificil de găsit acea breșă în care alteritatea să poată fi înțeleasă și acceptată, ducând astfel la o restructurare a sistemului cognoscibil personal.

Experiența alterității. Încă din primele zile de viață, micuța făptură își începe aventura telurică prin construirea legăturii esențiale cu mama, sau cu adultul relevant. Aceasta universală conexiune afectivă mama-copil se construiește prin ceea ce antropologul american Ellen Dissanayake denumește prin „vorbirea bebelușului" („baby talk"), care este cheia învățării abilității de adaptare a comportamentului și condiția supraviețuirii lui. „Când adulții vorbesc cu copiii, îi privesc în ochi… ceea ce este neobișnuit", întrucât animalele se reflectă reciproc atunci cand sunt agresive, ca formă de amenințare, iar oamenii repetă acest comportament atunci când sunt intimi… (probabil ca aceasta este explicația intimidării sau intruziunii pe care copiii o simt când li se cere să privească adultul în ochi).(*LINK Extern*). „.. fac fete comice", își schimbă tonul în mod caraghios, totul pentru a crea ceea ce antropologul numește „comportament afiliativ, sau afinitiv". Iar acesta este începutul construcției de sine și a alterității. *Tipul de atașament* – sigur sau nesigur – va genera programul cognitiv care se va oglindi în relațiile cu ceilalti: un copil care dezvoltă un atașament sigur nu se va teme să accepte experiența celuilalt și va deveni receptiv la alteritate, întrucât nu va trăi senzația de pierdere de sine pe care o are cel care a crescut în nesiguranță. Studiile de neuroștiințe arata că simpla vedere a mimicii asociate cu zâmbetul activează circuitul neural al stării de bine, iar încruntarea provoacă tristețea și, în cele din urmă, retragerea socială. Probabil că acestea sunt premizele contagiunii sociale pe care o generează râsul sau plânsul și tot acestea stau la baza tendinței naturale a ființei umane de a reflecta pe celălalt pentru a și-l apropia. Concomitent cu crearea atașamentului psihicul își construiește primele *mecanisme de autoapărare* care vor forma cel de-al doilea program cognitiv care va interveni în modul în care omul relaționează cu ceilalti, mai simplu, în experimentarea alterității. Acestea vor acționa ca o matrice emoțională ce deviază procesarea cognitivă spre seturile de conduite relevante din copilărie, alterând semantica situației trăite: pentru copiii care au fost învățați să tacă în prezența adultului fiecare experiență directă cu acesta este o sursă de stress și un moment favorabil pentru dezvoltarea de mișcări stereotipice de descărcare nervoasă, acele „ticuri" care se desfășoară cu regularitate în prezența factorului pe care îl simt stressor; sau pentru copiii care au fost conditionați să fie extrem de ordonați, orice activitate impusă devine un prilej de descărcare a tendințelor obsesiv-compulsive, a căror desfășurare aproape ritualică devine comportamentul de liniștire a acestuia și conditia de a putea duce activitatea la un sfârsit optim. Aceste programe cognitive continuă și în perioada maturității și interferează cu tendința de a obtine autonomia față de tensiunile interioare care țin omul legat de „himerele trecutului". Condiția „eliberării" de sub dominația unui Eu programat și limitativ este de a conștientiza că experiența alterității nu este invalidantă, din contra, este o confirmare a unui Eu echilibrat și autonom. Astfel a accepta că fiecare om are o opinie diferită, nu neapărat contradictorie, este punctul de plecare în construirea unui set mental receptiv la alteritate. De aici la înțelegerea diferențelor culturale care pot fi catalizatori cognitivi în reconstrucția aceleiași semantici în alte matrici de cunoștințe și simboluri, distanța/bariera este usor de depășit. Iar acesta este nivelul ideal în evoluția umană: când experiența Eu-lui întâlnește și se conjugă cu experiența celuilalt – abia în acest moment Homo Sapiens devine un Homo Alter Intellegit, premiza omului universal, a aceluia care se poate integra ușor în orice mediu social grație abilității de a-l recepta pe celălalt ca pe o altă persoană, nu ca pe un alter ego redus/simplificat la dimensiunile propriului Eu.

În anul 1966, antropologul american Laura Bohanann încearcă prima experiență de alteritate culturală în cadrul unui studiu al tribului Tiv din Africa. Totul a pornit de la convingerea acesteia că „natura umană este, în general, peste tot la fel în lume… și subiecte ca marile tragedii ar trebui să fie peste tot clare și similare, iar diferențele culturale ar putea aduce doar mici schimbări nesemnificative în traducere"… (*LINK Extern*). În fapt, se observă aici activarea seturilor culturale pe care fiecare grup major etnic le transmite prin enculturație generației tinere. Cu siguranță, la fel programează și seturile de comportament religios al fiecărui cult major ajungând, în unele cazuri, până la generarea de convingeri exclusiviste ce limitează invalidant capacitatea de acceptare a alterității religioase

(rapoartele UE indică o dificultate a imigranților originari din zonele musulmane fundamentaliste de a se adapta la valorile și cerințele societăților adoptive, și o tendință de a transforma noua rezidență într-un substitut cultural al ținutului natal). Bohnann primește provocarea de a lua tragedia Hamlet în Africa pentru a-l înțelege mai profund pe Shakespeare la umbra …tufișurilor sahariene.

Tribul Tiv trăia într-o zonă greu accesibilă și era constituit dintr-o așezare locuită de aproximativ 140 de oameni, toți înrudiți prin alianță și structurată pe mai multe generații ale aceleiași familii. Din mulțime se distingea un bătrân care își purta cu o demnitate simplă dar vădită rolul de „mare șef" al tribului. Ca și celelalte triburi învecinate, în perioada precursoare creșterii nivelului apei din mlaștini, tribul Tiv își petrecea timpul cu ceremonii în timpul cărora atât adulții, cât și copiii beau bere și se distrau. Însă, cum vremea trece, ploaia a determinat creșterea nivelului mlaștinii și a izolat tribul, forțându-l să se retragă în colibele din lut cu acoperiș din paie. După câteva săptămâni petrecute în izolare față de rumoarea culturii occidentale, Bohnann are momentul iluminării care-i confirmă ipoteza de la care a pornit încrezătoare… Până în ziua în care șeful Tiv o invită la o ceremonie „întrucât nimeni nu discută chestiuni serioase atunci când bea bere". În colibă erau numai bărbați zgribuliți în haine zdrențuite. Bohnann s-a așezat printre ei, apoi a primit un vas cu bere pe care l-a pasat mai departe către șef, deoarece „oamenii importanți nu își toarnă singuri berea în pahar"(obiceiul este prezent și în alte culturi, spre exemplu în Japonia bărbații își toarnă unul altuia în pahar; iar în mediile aristocratice, băutura este servită de către personal). Obiceiul acesta plasează șeful într-o poziție de ascendență față de asistență. „Servitorii tăi mi-au spus că tu stai în colibă toata ziua cu ochii într-o hârtie"- tribul Tiv era familiarizat doar cu patru tipuri de „hârtii": formularul de taxe, chitanța taxei pentru mireasa, chitanța taxei pentru judecată și scrisorile. Dintr-o dată semantica cuvântului „carte/hârtie" ar fi trebuit ajustată la pattern-ul cultural African. Așa că antropologul începe procesul de „domesticare" a textului, demers prin care mesajul este dimensionat la nișa culturală luată ca referință. Așadar, plasarea acțiunii din tragedie în timp a devenit „nu ieri, nici alaltăieri, ci cu mult timp în urmă", iar romanul devenea astfel o „hârtie despre fapte de mult trecute". Prezentarea scenei în care Hamlet fiind împreună cu Horatio „un om care știa lucruri" (sinonim pentru "învățat") au văzut fantoma regelui mort și au întrebat-o ce trebuiau să facă pentru ca acesta să se „odihnească în liniște" a generat o serie de discuții care evidențiau diferențele culturale și religioase „de ce nu mai era șef?". „Pentru că a murit.". „Imposibil, șeful nu era mort, era stăpânit de o vrăjitoare". Baștinașii Tiv au început procesul de interpretare a textului în matricea lor culturală: „Avea șeful frați? Sau fiul lui a devenit șef?". „Asta este problema, avea unul mai tânăr care a devenit șef după ce regele a murit". Asistența a murmurat dezaprobator „problemele legate de conducere erau responsabilitatea șefului și a celor în vârstă, nu a tinerilor. Mai ales, lucrurile pe care le discutau pe la spatele șefului care nu erau bune. Clar că Horatio nu era un om care știa lucruri". Bohnann a încercat să explice „în țara mea, după ce moare șeful, fiul său îi urmează la conducere. Însă fratele lui a devenit șef, după ce s-a însurat cu văduva acestuia la scurt timp după deces." În acest moment baștinașii Tiv au fost cei care au avut revelația antropologului „A făcut bine. V-am spus că dacă știam mai multe despre europeni am fi descoperit că sunt ca noi. Și în țara noastră fratele mai tânăr se însoară cu văduva și devine tatăl copiilor." Întrebarea șefului Tiv „erau frați de aceeași mamă fostul șef și fratele lui?" relevă o gândire practică și simplă pentru sănătatea socială a grupului, problema pe care niciun exeget al lui Shakespeare nu și-a pus-o în sutele de ani ce au trecut de la crearea lui Hamlet. Bohnann a continuat cu intriga explicând supărarea lui Hamlet pentru căsătoria prea timpurie a mamei, întrucât „în țara noastră femeia trebuie să jelească soțul pierdut doi ani." Cum, între timp, una dintre soțiile sefului Tiv a intrat chemată fiind de acesta, a adăugat "Doi ani este prea mult. Cine va avea grijă de ferma șefului?" Răspunsul lui Bohnann păru ca o apărare stângace „Hamlet!"Cum niciun Tiv nu a fost convins de soluție, șeful nrăspunse „mama lui și marele șef i-au spus lui Hamlet să nu mai fie supărat pentru ca el va urma la tron. Așa ca Hamlet trebuia să rămână lângă șef să învețe lucruri de condus. Hamlet a fost de acord și toți s-au dus să bea bere." Perplexă de simplitatea cu care marea tragedie shakespeariană s-a cufundat într-un final anost, și încă convinsă că Gertrude și Claudius s-au purtat în cea mai potrivită manieră, Bohnann a fost surprinsă de întrebarea unuia dintre tineri „Și cine s-a însurat cu celelalte soții ale șefului?". „Nu avea alte soții". " Dar un șef trebuie să aibă alte soții. Atunci cine îl ajută să facă berea și să gătească pentru oaspeți?" „În țara mea, șefii au o soție și servitori pentru alte lucruri și sunt plătiți din taxe." "E mai bine ca șefii să aibă mai multe soții, pentru că au mai mulți copii care să-i ajute la fermă. Taxele nu sunt un lucru bun." Aici

toți au fost de acord. A doua întâlnire a lui Hamlet cu tatăl său care era o fantomă ce mergea și vorbea a generat o serie de discuții pe tema spiritelor, deoarece termenul „fantomă" nu exista în cultura Tiv, iar orice încercare de domesticare a semanticii conducea în alte zone de sens colaterale. Problema care a declanșat nevrotismul lui Hamlet, identificarea cauzei morții tatălui său și totodată tema centrală a tragediei, este simplu rezolvată în matrice Tiv "Un om- care -vede –adevărul putea să-i spună lui Hamlet dacă tatăl sau fusese otrăvit, apoi ar fi cerut sfatul celor în vârstă." Se pare ca tendința europeană de a „despica firul în patru" este o sursă sigură de nevrotism și conflicte. În cultura africană unde ierarhia este respectată cu strictețe și fiecare își cunoaște poziția și rolul în grup, lucrurile sunt transparente, iar soluțiile urmează logica rudimentară dar sanogenă a micro-societății.

Bohnann a continuat intriga "marele șef a cerut soției să afle de la fiul său ce știa despre moartea fostului șef. Polonius, prietenul marelui șef s-a ascuns după o pânză în coliba acestuia și a ascultat discuția dintre Hamlet și mama lui. El a început să o certe pentru ceea ce făcuse." Asistența a fost neplăcut surprinsă „Un om nu trebuie să își certe niciodată mama". Bohnann continua „mama a început să țipe temătoare, iar Polnius s-a mișcat în spatele pânzei. Hamlet a sesizat și a țipat „Un șobolan!", apoi a sărit cu macheta (traducere culturala a sabiei) și l-a omorât pe Polonius". Bătrânii din grup s-au strâmbat cu dispreț „Polonius trebuie că era un prost care nu știa nimic! Ce copil n-ar ști să strige „Sunt eu!" ?" Antropologul și-a amintit un amănunt relevant legat de cultura Tiv: acești oameni erau vânători înnăscuți, mereu cu arcuri cu săgeți și machete, iar atunci cînd erau pregătiți să tragă în vânat, țipau „Vânat!", iar dacă nu răspundea nicio voce umană, trăgeau. Iar Hamlet, ca un bun vânător a strigat „Un șobolan!" Deși exemplul alterității culturale pare a fi extrem, are rolul de a întări polisemantica unui gest cultural și percepția pe care aceasta o generează în cadrul grupului social. Bohnann a încercat să explice gestul lui Hamlet ca o formă de razbunare a morții tatălui său, însă bătrânii iar au murmurat dezaprobator „Un om care ridica mâna la fratele tatălui său este un lucru groaznic. Daca tatăl tău a fost ucis de fratele lui, tu poți apela la bătrânii din grup: ei îl pot răzbuna, însă niciun om nu poate utiliza violența împotriva unui vârstnic din familia lui."

Secvențele finale ale tragediei nu au mai ridicat multe subiecte de controverse, cu excepția intruziunii vrăjitoarelor în pasajele în care cultura Tiv nu avea corespondent (sinuciderea Opheliei, nebunia lui Hamlet) iar, la sfârșit, marele șef a conchis „A fost o poveste foarte bună. Iar tu ai spus-o cu foarte puține greșeli. Cândva poate ne mai spui povești din țara ta. Noi, care suntem mai vârstnici, te vom învăța sensul lor adevărat, iar tu când te întorci la oamenii tăi, le vei spune că nu ai stat numai în tufiș, ci printre aceia care știu lucruri și care te-au învățat înțelepciunea."

Așadar convingerea Laurei Bohnann, care a început cu încrederea ca merge în Africa pentru a-i învăța pe „acei păgâni" Tiv universalitatea simbolisticii shaespeareane, a sfârșit în mod surprinzător într-o „lecție" de „înțelepciune", ea devenind cea care a testat fragilitatea ideii de exhaustivitate a unei povești. Etnocentrismul, care este abordat de către antropologul american, este o evoluție firească a g â ndirii unei societăți care nu a fost obișnuită să „gândească la persoana a doua". (aspect care se reflecta î n scrierea cu majuscula doar a pronumelui personal „eu" = „I").

Dincolo de exemplul universalității lui Hamlet care părea a avea un sens imuabil pentru orice pământean, realitatea cotidiană aduce o succesiune de situații al căror înțeles este la fel de puțin perceput similar de către fiecare ființă umană, iar acest lucru este atât pozitiv, întrucât varietatea este sursa creativității sociale, cât și negativ, întrucât generează nedumerire, blocaje în comunicare, sau conflicte. Este suficient ca să fie prezentată o singură frază unui grup de elevi aleatoriu aleși, pentru a testa cât de diferite sunt interpretările lor. Cu un mic efort de imaginație, nu este dificil să fie înțeles cât de mari devin diferențele în percepție la scara unui întreg teritoriu, sau ale unei culturi/religii majore, ceea ce ar putea genera divergențe sau chiar conflicte. Așadar, o educație care să formeze micile personalități în devenire pregătindu-le pentru experiența alterității este esențială pentru a evita tendințele spre extremism pe care unele grupări politice și sociale au interesul să le extindă la nivelul întregii societăți, și ar fi condiția principală în crearea unui cetățean care își respectă valorile tradiționale și este deschis spiritual spre multiculturalism, adică spre alteritate culturală.

„Alteritatea nu este decât un moment de trecere spre tine însuţi, ca atunci când înoţi de pe un mal pe altul al unui râu. Când eşti în vâltoarea apelor trebuie să te adaptezi la o lume străină, care nu este încă a ta. Dacă atingi celălalt mal cu bine, şi acest lucru depinde de cât de bun înotător eşti, vâltoarea apei, ca şi vâltoarea lumii, nu-ţi mai este străină".
- Dr Ion Hirghidus

Bibliografie: *Sursa: Link extern 1*
Dawkins, Richard, "Gena egoistă", Editura Publică, București, 2013
Lestel, Dominique, "Originile animale ale culturii", Editura Trei, București, 2004

PRIVEȘTE-MĂ, ASCULTĂ-MĂ , IUBEȘTE-MĂ!

Autor: Profesor consilier şcolar ***Valentina VASILE***

- Ştii cine sunt eu?
- O virgulă.
Când vorbesc cu tata, el îmi spune ceva, iar când eu îi răspund, el pune o virgulă. Nu mă întrerupe, dar, când termin ce am avut de spus, continuă de unde a rămas. Este ca şi cum eu n-aş fi spus nimic.

Ne dorim cu toţii o lume în care fiecare copil să fie apreciat şi protejat, o lume în care şi cei mari să asculte şi să înveţe de la copii, dincolo de logica adultului.

Este nevoie de toleranţă, exprimare fără măşti a emoţiilor, comunicare, afecţiune şi motivare permanentă, sprijin în creionarea unei personalităţi armonioase ce învaţă să se respecte bazându-se pe faptul că este respectată.

Abilităţile părinţilor manifestate şi dezvoltate în mediul familial trebuie axate pe:

- a da prioritate satisfacerii nevoilor de bază ale copilului, a oferi copilului experienţe noi;
- a-l stimula cognitiv şi afectiv;
- a avea o relaţie empatică cu copilul său;
- a-şi înfrâna propriile dureri şi porniri agresive fără a le răsfrânge în relaţia cu copilul;
- capacitatea de a avea aşteptări realiste faţă de copil;
- capacitatea de a percepe copilul în mod realist şi de a recompensa, a valoriza copilul.

Lecţiile cele mai importante care se învaţă în familie nu sunt cititul, scrisul şi aritmetica, ci respectul, ascultarea şi stăpânirea de sine. Acestea trebuie învăţate cu răbdare, dragoste şi în mod consecvent în fiecare zi, astfel încât să devină parte din caracterul copilului pentru tot restul vieţii.

Copilul, pentru a creşte, pentru a învăţa să se dezvolte armonios şi să extragă din ceea ce vede, aude şi simte ceea ce este benefic pentru o creştere frumoasa şi deplină, are nevoie de adult, modelul său care este nu doar sprijinul material ci mai ales cel afectiv, cel care îi arată o cale cu blândeţe, comunicând în permanenţă, evitând să tacă la întrebările sale şi care ştie să asculte, să răspundă, să fie călăuză şi iubire.

Abilitatea copiilor de a-și regla emoțiile în mod eficient este principalul scop al dezvoltării socio-emoționale, deoarece acest proces are un rol de protecție pentru sănătatea mentala și socială a copiilor .

Copilul nu trebuie interpretat după logica adultului ci în funcție de particularitățile specifice vârstei, de capacitățile proprii. Arta de a-l cunoaște nu se învață și nu se formează gândind abstract ci prin încercarea de a-l observa obiectiv, respectându-i personalitatea căci copilul nu vine pe lume bun sau rău ci cu anumite caracteristici care nu se includ întotdeauna în tiparele adulților.

Copilul nu este un roboțel care doar înregistrează informații, nu trebuie înțeles doar la nivelul învățării sau performanței școlare. El are nevoie de atenție, de încurajare și stimulare. Orientarea copilului spre a se cunoaște pe sine și a-și dezvolta în mod pozitiv tendințe, înclinații, aptitudini și a le estompa pe cele care tind să devină exacerbate, pare a fi o condiție esențială în formarea personalității acestuia.

În prezent, deseori există tendința de axare pe dezvoltarea abilităților cognitive ale copiilor și se omite sau se ignoră dezvoltarea capacităților emoționale care pot spori șansele de a fi eficienți și de a avea un control sporit asupra abilităților mentale ce susțin productivitatea în anumite domenii ce țin de sfera personală sau socială .

Creșterea emoțională a copiilor se poate realiza prin:

- *dezvoltarea abilităților de relaționare interpersonală;*
- *învățarea unor abilități de comunicare;*
- *achiziția unui sistem propriu de valori;*
- *prin dezvoltarea strategiilor de rezolvare de probleme și de luare de decizii.*

Copilăria și adolescența sunt perioadele cele mai optime pentru formarea abilităților emoționale și acest lucru este posibil prin lecțiile emoționale pe care copiii le învață în mediul familial și cel școlar.

Părinţii joacă un rol cheie în stabilirea bazelor inteligenţei emoţionale a copilului lor, deoarece ei reprezintă adevărate modele pentru acesta. Modul în care părinţii reacţionează în anumite situaţii şi îşi exprimă sentimentele are urmări asupra dezvoltării inteligenţei emoţionale a copilului.

Copiii au nevoie să învețe cum să își exprime într-un mod adecvat emoțiile, ce cuvinte, ce expresii sau acțiuni să folosească in exprimare, de asemenea, copiii au nevoie să știe care sunt modalitățile neadecvate de exprimare a emoțiilor cum ar fi: țipatul, folosirea unor cuvinte urâte sau conduite agresive (aruncă obiecte, lovește etc).

Una dintre convingerile cele mai frecvente ale părinților despre exprimarea emoțiilor față de copii este că aceasta afectează sănătatea copiilor.

Ceea ce poate provoca disconfort sau distres copilului constă în atenția redusă asupra comportamentelor de mulțumire și bucurie ale copilului și de adaptare eficientă în situații dificile, a discuta prea mult despre propriile emoții negative și despre problemele personale, a insista prea mult în discutarea unor evenimente problematice pentru copil în care s-a simțit trist, atenție exagerată acordată modului în care se simte copilul, exagerarea reacției emoționale asociată cu lovituri minore, încurajarea evitării cognitive: *„Nu te mai gândi la asta"* sau comportamentale: *„Să nu te mai joci cu George pentru că te-a supărat!"*

Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor. Exprimarea neadecvată de către copii a emoțiilor negative (ex. furie, frică, tristețe), prin agresivitate fizică sau verbală, determină apariția unui comportament de izolare a acestora.

Dacă acei copii care manifestă frecvent emoții pozitive au mai mulți prieteni și sunt mai îndragiți de ceilalti, copiii care se comportă agresiv au dificultăți în a recunoaște și a înțelege emoțiile exprimate de ceilalți într-o situație specifică.

Abilitatea copiilor de a-și identifica și monitoriza propriile emoții sporește nivelul de autoconștientizare a emoțiilor și de monitorizare și control a propriei vieți.

Conform lui Samuel Sanford Shapiro, *„abilitatea copilului de a-și recunoaște și exprima propriile emoții prin cuvinte constituie o parte esențială a îndeplinirii propriilor nevoi."*

Apoi, identificarea și exprimarea emoțiilor sunt importante în realizarea comunicării și în controlul emoțional, ceea ce contribuie la dezvoltarea și desăvârșirea relațiilor sociale ale copiilor.

Deci, modul de experimentare și exprimare a emoțiilor afectează comportamentul copilului prin care se vor furniza informații potențialilor parteneri sociali (va influența măsura implicării celorlalți copii sau dimpotrivă a retragerii din interacțiunea ulterioară cu copilul respectiv).

Datorită propriilor experiențe sau receptivitătii sociale crescute, copiii își dezvoltă abilitatea de a evalua emoțiile celorlalți când indicii contextuali sunt mai putin evidenți, de a recunoaște diferite experiențe emoționale și de a experimenta mai multe emoții simultan.

Dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor este importantă deoarece ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți. *Interacțiunea de succes a copilului cu celelalte persoane depinde atât de abilitatea lui de a înțelege ce se întâmpla, cât și de abilitatea de*

a reacționa adecvat la aceasta, ajută copiii să se adapteze în mediul școlar.
Copiii care înțeleg emoțiile și modul în care acestea sunt exprimate vor fi capabili să empatizeze cu ceilalți copii și să-i sprijine, previne apariția problemelor emoționale și de comportament.

Problemele în dezvoltarea emoțională a copiilor pot conduce către dificultăti de comportament. Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în interacțiunile sociale și contribuie la menținerea lor.

Exprimarea neadecvată a emoțiilor negative (ex: frică, furie, tristețe) prin agresivitate fizică sau verbală determină separarea de acea persoană.

Copiii care manifestă frecvent emoții pozitive au mai mulți prieteni si sunt mai îndrăgiți de ceilalți. S-a observat că acei copii care se comportă agresiv au dificultăți în a recunoaște și a înțelege emoțiile celorlalți într-o situație .

Abilitatea copiilor de a-și regla emoțiile în mod eficient este principalul scop al dezvoltării socio-emoționale deoarece acest proces are un rol protector asupra sănătății mentale și sociale a copiilor .

Studiile indică faptul că relația dintre părinți, educatori și copii este crucială în dezvoltarea emoțională la copii.

Cu cât copilul are un limbaj mai bine dezvoltat, cu atât este mai probabil să își regleze emoțiile și comportamentul într-un mod adecvat în timpul jocului imaginativ.

Părinţii joacă un rol cheie în stabilirea bazelor inteligenţei emoţionale a copilului lor, deoarece ei reprezintă adevărate modele pentru acesta. Modul în care părinţii reacţionează în anumite situaţii şi îşi exprimă sentimentele are urmări asupra dezvoltării inteligenţei emoţionale a copilului.

Una dintre convingerile cele mai frecvente ale părinților despre exprimarea emoțiilor față de copii este că aceasta afectează sănătatea copiilor.

Părinții vor putea să le dezvolte copiilor potențialul emoțional și social, învătându-i să adopte și să își dezvolte caracterisiticile inteligenței emoționale:

- să își identifice sentimentele personale și să le diferențieze;
- să învețe mult mai mult despre modul cum și unde se pot exterioriza sentimentele ;
- să își dezvolte empatia – abilitatea de a–și pune sentimentele în acord cu alții;
- să citească limbajul trupului și alte aspecte nonverbale, pentru a înțelege comunicarea;

- să învețe să asculte, să învețe să fie constructivi (afirmativi).

Principiile ce stau la baza educării abilităților emoționale ale copiilor sunt :

→ ***Modelarea*** *(un copil poate să învețe în timp ce îi urmărește pe adulți cum își folosesc aptitudinile) ;*

→ ***Îndemnurile și indiciile*** *pentru a folosi aptitudinile însușite anterior (îndemnurile au rolul unui meomento - ele le aduc aminte copiilor că trebuie să facă un anumit lucru ;*

→ ***Parafrazarea*** *(părintele poate reformula cu blândețe afirmațiile copilului, într-un limbaj mai exact sau mai potrivit).*

Principiile inteligenței emoționale îi ajută pe părinți :

- *să devină conștienți de propriile sentimente și ale copiilor;*
- *să folosească strategii care le permit copiilor să își controleze emoțiile puternice și acțiunile impulsive, prin metode pozitive, orientate spre învătare;*
- *să se concentreze asupra procesului educațional și nu a pedepselor .*

Adulții (părinți, educatori) sunt cei care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor prin trei modalități:

1. Prin reacțiile avute la emoțiile exprimate de copii. Modul în care adulții reacționează la exprimarea emoțională a copiilor lor determină exprimarea sau inhibarea emoțiilor viitoare ale acestora.

2. Prin discuțiile despre emoții. Experimentarea unor situații emoționale diferite și discuțiile cu părinții ajută copiii în înțelegerea situațiilor emoționale si în reacționarea adecvată în astfel de situații. Expresivitatea emoțională a părinților devine model pentru copii. Exprimarea adecvată a emoțiilor negative de către părinți reprezintă pentru copii un model de a reacționa la o situație dificilă. De cele mai multe ori, adulții se tem să exprime emoții negative deoarece consideră că este un semn de slăbiciune sau că acest gest nu e acceptat social. Modul în care adulții discută problemele legate de emoții poate transmite sprijinul și acceptarea lor și poate contribui la conștientizarea de către copil a diferitelor stări emoționale pe care le experimentează. Exemplu: *copiii crescuți de părinți ce promovează discuții despre experiențele relaționate cu emoții este mai probabil că își vor comunica propriile emoții și vor manifesta o mai bună înțelegere a emoțiilor celorlalți în timp ce copiii crescuți de părinți care sunt adepții ideii că emoțiile, în special cele negative, nu trebuie discutate deschis, pot induce copiilor ideea că emoțiile nu trebuie exprimate, ceea ce afectează capacitatea de reglare emoțională a acestora.*

3. Prin exprimarea propriilor emoții. Expresivitatea emoțională a adulților devine un model pentru copii, în ceea ce privește exprimarea emoțională. Exemplu: *dacă adultul exprimă în mod frecvent emoții negative, copilul va exprima și el aceste emoții din cauza expunerii repetate la acestea.*

Primul pas important în gestionarea comportamentului copilului presupune învățarea, recunoașterea și gestionarea corespunzătoare a emoțiilor .

Validarea emoțională se manifestă când părintele are convingeri prin care acceptă faptul că toate emoțiile noastre, pozitive sau negative, sunt firești, că și copilul are aceleași emoții ca și părintele, singura diferență fiind resursele de care dispune pentru buna lor gestionare.

Formarea inteligenței emoționale este într-o mare măsura tributară unor obisnuințe sau automatisme învațate, având la bază modele emoționale în familie sau în mediul școlar. Emoţiile noastre constituie factorii care ne influenţează cel mai mult modul în care reacţionăm, luăm decizii, ne raportăm la propriul sistem de valori şi, nu în ultimul rând, comunicam cu ceilalţi. Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor.

Abilitatea scăzută de reglare emoțională este asociată cu apariția frecventă a emoțiilor negative la copii (ex: frică, furie), ceea ce își va pune amprenta asupra funcționarii lor intelectuale și sociale.

Înţelegerea şi managementul emoţiilor asociate cu abilităţile sociale (*a relaţiona efectiv cu ceilalţi, a negocia, a rezolva creativ problemele sociale, a fi lideri şi colaboratori, a fi asertivi şi responsabili*) pot fi învăţate şi dezvoltate la orice vârstă, dar cu cât implicarea în programe de dezvoltare socială şi emoţională se produce mai devreme, avantajele sunt cu atât mai mari.

În consecinţă, să nu uităm că cel mai bun educator în dezvoltarea personalităţii copilului nu este cel care controlează, ci cel care eliberează. Nu e cel care arată greşelile, ci cel care le previne. Nu e cel care corectează comportamente, ci cel care îndeamnă la reflectare. Nu e cel care renunţă cu uşurinţă, ci cel care stimulează continuu, un nou început.

Bibliografie:

1. Adele Faber, Elaine Mazlish, Comunicarea eficienta cu copiii, Editura Curtea Veche, Bucuresti, 2002 ;

2. Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander, Inteligenţa emoţională în educaţia copiilor, Ed.Curtea Veche, Bucureşti, 2007

Tulburările specifice de învățare

Autor: profesor consilier școlar ***Monica SECELEANU***

Fiecare dintre noi, la un moment dat în viața noastră, ne-am confruntat cu anumite dificultăți de învățare. Acestea au fost ocazionale şi s-au datorat unor factori extrinseci (de expemplu o metodă de predare inadecvată) sau de durată mai lungă ca urmare a unor factori intrinseci - dificultatea de a învăța matematica sau de a desena. Nici una dintre dificultățile de învățare amintite nu au prezentat un obstacol în calea dobândirii achizițiilor necesare finalizării unui parcurs academic și în a face față vieții profesionale și sociale.

Există un alt tip specific de dificultăți de învățare care necesită un diagnostic și durează toată viață. Tulburările specifice de învățare sunt (potrivit Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale, Ediția a V-a, DSM-V, publicat de Asociația Americană de Psihiatrie) tipuri de tulburări de neurodezvoltare care afectează abilitatea de a învăța sau de a folosi anumite abilități academice (de exemplu citire, scriere sau calcul aritmetic). Sunt denumite specifice deoarece nu se încadrează în categoria tulburărilor intelectuale sau a întârzierilor globale de dezvoltare și nu sunt determinate de nicio cauză de mediu.

Tulburările specifice de învățare nu sunt determinate de dizabilitați fizice, întârzieri de dezvoltare, probleme psihologice sau senzoriale, factori socio-culturali.
TSI au o cauză neurobiologică legată de modul în care creierul procesează informațiile, adică modalitatea în care acesta primește, integrează, reține și exprimă informația.

Atunci când învățăm, mai întâi procesăm informații (creierul primește informații prin simțuri) și, dacă creierul percepe și/sau prelucrează informațiile în mod diferit, abordarea va fi evident diferită. Cel mai des întâlnite forme de TSI sunt:

Dislexia - este o tulburare specifică de învățare (potrivit Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale, Ediția a V-a, DSM-V, publicat de Asociația Americană de Psihiatrie) care afectează abilitățile de citire (acuratețe, fluență, înțelegere) la copiii cu funcționare intelectuală normală și oportunități educaționale (F. Ramus, 2014, 2).

Dificultățile psihologice pe care le-ar putea avea un copil cu dislexie sunt instabilitate emoţională, nesiguranţă, dificultăţi de concentrare a atenţiei, plictiseală, anxietate, slabă implicare în activitaţile de la clasă.

Disgrafia - tulburare de scriere și dificultăți ale unor abilități motorii fine, o "tulburare în exprimarea scrisă" (potrivit Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale, Ediția a V-a, DSM-V, publicat de Asociația Americană de Psihiatrie) manifestată prin greșeli persistente și repetitive în procesul de scriere.

Discalculia - "tulburare de calcul sau de raționament matematic", în producerea sau înțelegerea cantităților, simbolurilor numerice sau a operațiilor aritmetice de bază, dificultăți care nu sunt în concordanță cu vârsta cronologică a persoanei, cu oportunitățile educaționale sau cu abilitățile intelectuale" (potrivit Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale, Ediția a V-a, DSM-V, publicat de Asociația Americană de Psihiatrie).

Dispraxia - tulburare în coordonarea motrică grosieră și fină tulburare de dezvoltare a coordonării (engleză, acronimul - DCD) care afectează coordonarea motrică fină și/sau grosieră la copii și adulți.

Este important de menţionat că tulburările specifice de învăţare (dislexia, disgrafia şi discalculia) pot apărea izolat sau coexista frecvent cu alte tulburări de neurodezvoltare ADHD, tulburări afective (anxietate, fobie şcolară) afecţiuni medicale diverse (epilepsie) deficite senzoriale etc, însă nu sunt o consecinţă a acestora, ci o afecţiune separată, de sine stătătoare.

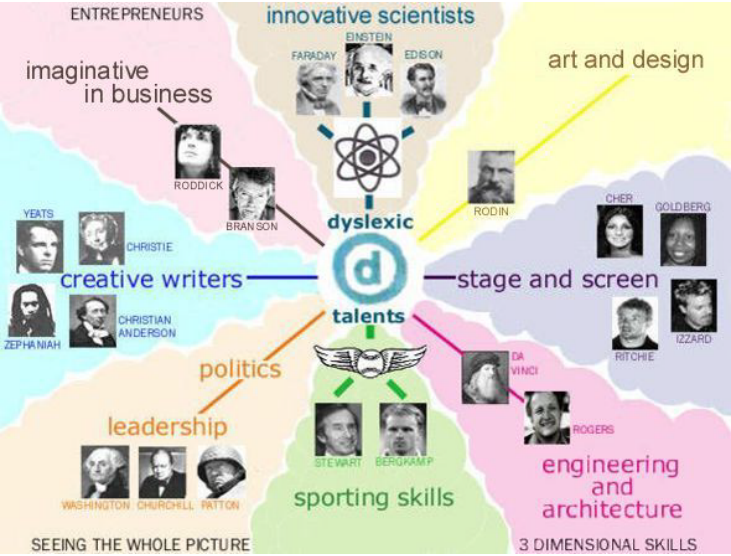
Diagnosticul de dislexie, respectiv disgrafie se stabileşte, de regulă, în clasa a II-a, după ce elevul a parcurs învăţarea tuturor literelor.

Diagnosticul de discalculie se stabileşte, de regulă, în clasa a III-a. Tulburare specifică de învăţare se exclude în situaţiile în care coeficientul de inteligenţă al elevului este mai mic de 85 (prezenţa unei dizabilităţi intelectuale sau a unui intelect liminar) deficite senzoriale auditive sau vizuale necorectate, tulburări psihiatrice sau neurologice organice sau funcţionale de achizitie, absenţa oportunităţilor de învăţare (lipsa exersării, absenteism, spitalizare prelungită, apartenenţă la grupuri defavorizate, nefrecventarea învăţământului preşcolar, educaţie precară sau insuficientă) dezavantaje psihosociale.

TSI nu sunt dificultăți reversibile sau temporare de învățare, ci o problemă permanentă și persistentă în dobândirea de competențe academice, în ciuda unei intervenții care vizează aceste dificultăți.
Copiii nu sunt afectați toți în același mod. Unii dintre ei pot avea dificultăți ușoare, în timp ce alții pot fi grav afectați. În funcție de gradul de afectare și de nivelul de dificultate, este nevoie să oferim sprijin individualizat.

Nu întotdeauna este ușor de identificat o anumită tulburare specifică de învățare, dar cu cât mai devreme identificată şi stabilit tipul specific de terapie, cu atât ajutorul oferit pentru persoana respectivă este mai eficient. Copilul cu TSI are nevoie de un suport constant atât la şcoală cât şi acasă. La clasă, pentru copilul cu TSI, se pot asigura măsuri de dispensare (intervenţii care permit elevului să nu realizeze anumite activităţi) a citirii autonome a unor texte a căror lungime şi complexitate nu sunt compatibile cu nivelul de abilitate al copilului, memorarea poeziilor, formulelor, definiţiilor, dispensarea luării de notiţe scrise, a copierii de pe tablă. Se pot folosi materiale sau instrumente compensatorii, tehnologii asistive şi de acces, computer/tabletă cu software - sintetizator vocal, care transformă tema de citire într-o temă de ascultare, aparat de înregistrare care permite elevului să îşi completeze notiţele în timpul lecţiei (tabletă, reportofon etc.) cu respectarea prevederilor legale în vigoare, hărţi mentale, mape conceptuale ale unităţii de studio, manuale şi cărţi în format digital (audio-book) calculator care să faciliteze operaţiile de calcul.

Copilul cu TSI poate reprezenta o provocare atât pentru pentru profesori cât şi pentru părinţi. Prin colaborare, comunicare între şcoala, familie, Centrele Judeţene de Resurse şi Asistenţă Educaţională/Centrul Municipiului Bucureşti de Resurse şi Asistenţă Educaţională (CJRAE/CMBRAE) medicii de familie şi alţi specialişti, putem favoriza o integrare eficientă şi promova dezvoltarea potenţialului fiecărui elev.



Bibliografie:

1. Anexă la OMEN nr. 3124/20.01.2017 Metodologia pentru asigurarea suportului necesar elevilor cu tulburări de învăţare
2. Copilul dislexic - o responsabilitate comună, Ghid destinat cadrelor didactice şi părinţilor copiilor cu tulburări specifice de învăţare (TSI) Bartók Éva, 2017.

Surse on-line:
1. www.moocdys.eu/ro/ MOOC DYS România
2. www.copiidislexici.ro
3. https://dyslexickids.wordpress.com/

Rolul autocunoașterii în asumarea deciziilor

Autor: profesor consilier școlar ***Maria-Gabriela-Romanița HULEA***

Optimizarea activității și alegerea satisfăcătoare a traseului post-bacalaureat presupune dezvoltarea abilităților de autoevaluare realistă a propriilor caracteristici și de autoreglare emoțională și comportamentală în situații diverse legate de viață și carieră.

Formarea competenței de metaînvățare se răsfrânge asupra dezvoltării profesionale de-a lungul întregii vieți și permite cunoașterea oportunităților carierei prin abordarea holistică a tuturor domeniilor de specialitate conexe, permițând parcurgerea pașilor de la execuție până la evaluare/autoevaluare, coordonare și mentorat pentru ceilalți, prin perfecționarea activității, sistematizarea și organizarea resurselor și șanselor în scopul adaptării progresive la schimbările socio-economice și culturale care apar pe piața muncii. Un prim pas în autocunoaștere este reprezentat de conștientizarea de sine și anularea egocentrismului care inhibă conștientizarea celorlalți și inserția în matricea cognitivă și emoțională a celuilalt conform ideii "Eu sunt primul care descoperă lumea".

Un prim pas în autocunoaștere este reprezentat de conștientizarea de sine și anularea egocentrismului care inhibă conștientizarea celorlalți și inserția în matricea cognitivă și emoțională a celuilalt conform ideii "Eu sunt primul care descoperă lumea". Asumarea rezultatelor experienței celorlalți și conștientizarea cauzelor care au generat anumite comportamene, benefice sau nu, sunt un exercițiu activ pentru educarea empatiei: „Dacă tu ai face asta, ce rezultat ai obține în condițiile date? Ce ai simți în relație cu asta? Cum ai putea întoarce timpul înapoi pentru a schimba consecința (nu se poate întoarce timpul înapoi)? Cum ai repara? Produsul obținut va fi similar cu produsul inițial/superior calitativ/deteriorat sau nerecuperabil?"

Orice act are consecințe în viitor/clipa imediat următoare, orice comportament evaluat ca fiind (auto)distrugător sau benefic amprentează irecuperabil personalitatea noastră. Acele acte care determină deteriorarea sau anularea vieții trebuie să fie refuzate din start: fumat, alcool, droguri, lene, exces. Aflarea și menținerea stării personale de echilibru generat de satisfacția personală permite stabilirea etapelor următoare de dezvoltare.

Amânarea este o valoare pe care elevii sunt obligați să o înțeleagă în scop constructiv ci nu autodistructiv asimilând-o neasumării unei activități. Amân o decizie până la confirmarea soluției finale asumate dar nu amân pregătirea pentru bacalaureat. De asemenea, cu toate resursele confirmate „în stoc", există posibilitatea ca factori aleatori să abată traseul de la rezultatul scontat.

Cunoașterea de sine și formarea unei imagini pozitive despre sine își au rădăcinile în ceea ce copilul citește oglindindu-se în ochii persoanelor semnificative din viața sa: bunici, părinți, frați, surori și, mai târziu, profesori. Unii se raportează la împlinirea nevoilor afective, alții la împlinirea celor materiale. Acum se formează algoritmul a cărui funcționare va evalua răspunsul primit în societate și retragerea/evitarea sau lupta pe parcursul vieții.

Cunoașterea de sine pornește de la rădăcini. Un exercițiu folosit de mine la clasele a IX-a este „Arborele". Elevii au sarcina de a desena un arbore în rădăcinile căruia să scrie caracteristici ale personalității părinților, trunchiul să reprezinte însușirile propriei personalități, coroana-elemente dezirabile ce trebuie dezvoltate sau dobândite în propriul comportament, frunzele-ceea ce ei știu să facă bine sau la nivel superior iar fructele-caracteristici pe care doresc să le regăsească la propriii copii, copiii reprezentând idealul dezvoltării personale a fiecăruia dintre noi. Conștientizează astfel că există trăsături comune în familiile de proveniență, elimină stigmatul pseudo-social atașat familiilor monoparentale, copiilor instituționalizați sau cele etichetate ca fiind „disfuncționale" datorită unor elemente gestionate empiric în familie. Autocunoașterea realistă și acceptarea diferențelor asumate este primul pas spre asumarea autenticității și a traseului personal de dezvoltare rezonând cu mediul în acele elemente care cristalizează resursele personale.

Identitatea vocațională se raportează în abordarea acesteia la nivel liceal la ierarhizarea priorităților și restrângerea acestora la doar trei obiective care oferă sens vieții din punctul lor de vedere la această vârstă. Se pot raporta la datele problemei ca la disciplina matematică (ce resurse am, ce vreau să obțin, ce trasee pot urma pentru a atinge finalitatea dorită, ce elemente perturbă traseul în acest moment, ce dificultăți prevăd să apară, cum le gestionez pentru rezultat maxim). În acest scop discut cu elevii ajutându-mă de materialul următor:

Clasa a XII-a
Identitate ……
Data: ……..

Identitatea mea vocațională

Dacă ți s-ar permite să ții ți ești doar trei obiective în viața ta, care ar fi acestea?

O1:
O2:
O3:

I. Caracteristicile mele de personalitate:

1.
2.
3.
4.
5.

II. Valorile mele:

1.
2.
3.
4.
5.

III. Abilitățile mele:

1.
2.
3.
4.
5.

IV. Tipurile de interese: ***IV.*** Opțiuni profesionale posibile:***

1. ……/ ……..
2. ……/ ……..
3. ……/ ……..

V. Punctele mele tari:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Motto pentru viață: .....

Desenează un simbol:

Decizia în profesie afectează cel puțin o treime din viață și are repercusiuni asupra tuturor palierelor vieții socio-familiale a individului. Sensul vieții este dat de fericire și echilibru și din fericire sau nu, ne revine întreaga responsabilitate, indiferent cât de mult ne afectează societatea modul de dezvoltare și afirmare. Autenticitatea și echilibrul se potențează reciproc și recunoașterea diferențelor individuale ne ajută să ne menținem echilibrul recunoscând valoarea general-umană a celorlalți.

Euritmia și rolul ei în terapia logopedică

Autori: profesor logoped ***Gălbinașu Florentina***
profesor logoped ***Gălbinașu Liliana Elena***
profesor logoped ***Pârșan Valeria***

Euritmia reprezintă îmbinarea armonioasă de sunete, cuvinte, linii, proporţii, generând echilibru.

Prin euritmie se are în vedere:

- dezvoltarea expresivităţii corporale, a capacităţilor de redare a dimensiunilor spaţio-temporale, a raporturilor armonizate dintre mişcare, ritm, sunet şi culoare;
- conştientizarea relaţiei corp-psihic.

Euritmia este o artă care îşi propune exprimarea vorbirii şi sunetelor prin intermediul mişcării.

Primele elemente de euritmie îşi au originea în 1911-1912, fiind compuse sub îndrumarea lui Rudolf Steiner, întemeietorul antroposofiei.

În funcţie de scop s-au format în timp mai multe ramuri ale euritmiei:

- euritmie scenică,
- pedagogică,
- curativă.

Euritmia scenică introduce artistic fiecare conţinut noţional sau de formare a deprinderilor.

În euritmie instrumentul este corpul uman iar vorbirea, muzica şi cântatul sunt elementele care creează atmosfera. Ea aduce în faţa ochilor intervale, tonuri muzicale, sunete rostite printr-o curgătoare şi expresivă gestică a braţelor, a palmelor şi a corpului, într-o unitate dinamică.

K. William Lequier - Euhythmy
http://www.kwilliamlequier.com/eurhythmy.html

A doua latură a euritmiei este cea ***pedagogică***, fortificând copilul întreg, aşa cum este el privit în pedagogia Waldorf. În timpul orelor de euritmie, copiii mici interpretează prin mişcări sugestive mici întâmplări sau povestiri. Pe măsură ce cresc, ei dobândesc abilitatea de a-şi controla gesturile braţelor, formele de deplasare prin paşi pe anumite ritmuri prin gesturi specifice.

Există şi un al treilea domeniu al euritmiei cel ***terapeutic***, latură de sine stătătoare, folosită în tratarea diferitelor deficiente.

Importanța euritmiei în terapia logopedică .

Folosirea deopotrivă a combinației de mișcare-cuvânt-muzică în terapia logopedică poate fi folosită, cu predilecție în tulburările de pronunție, tulburările de ritm și fluență precum și în tulburări de dezvoltare a limbajului cu substrat emoțional (mutism electiv).

Valențele terapeutice sunt puse în evidență de folosirea limbajului corporal și al verbalizării deopotrivă, armonizate prin intermediul muzicii.

Triada *rostit-cântat-mișcare* realizează implicarea simultană a cel puțin trei sisteme : *auditiv, kinestezic , verbo-motor*. În dificultățile de limbaj este importantă coordonarea a cât mai mulți analizatori și participarea organismului ca întreg.

Efectele pozitive ale euritmiei se rezumă astfel:

- Cunoașterea corporală, integrare și coordonare spațială;

- Educarea atenției și consolidarea distributivității ei – copilul execută în același timp mai multe acțiuni (cântă, se mișcă) în manieră coordonată;

- Educarea respirației verbale prin exersarea ritmicității;

- Exersarea mișcărilor articulatorii prin coordonarea acestora cu mișcările corporale;

- Echilibru emoțional prin distribuirea atenției pe mai multe activități executate simultan și evitarea focusării pe verbalizare;

- Crește gradul de coeziune al grupului;

- Asigură intercunoașterea și lărgește toleranța față de semen;

- Atractivitate prin noutatea pe care o

introduce în activitate;

- Caracter plăcut dat de aspectul ludic al activității.

1. Exercițiu pentru gimnastica generală

Fără-nghesuieli,
Fără îmbrânceli,
Fără-mpiedicare,
- La loc fiecare!
Nu există copil rău.
- Treci iute la locul tău.
Un melc călător,
- Tropăie uşor.
Ia priviţi un nor!
- Sări într-un picior!
Soarele-apus.
- Mâna stângă-n sus!
Ce mai e de spus?
- Mâna dreaptă-n sus!
Uite un bursuc.
- Mâna pe năsuc!
Apele sunt calme.
- Să bătem din palme!
Copilul frumos,
- Stă pe scaun, jos.

Autor: Aurora Georgescu

2. Exersarea onomatopeelor

Copiii sunt în cerc și primesc rolurile din cântec. Pe rând, fiecare copil va intra în centrul cercului și va imita animalul. Copiii din cerc imită și ei mișcările protagonistului

Un cocoş dă deşteptarea
Cucurigu-
Cucurigu!
(copilul va mișca din mâini asemănător unor aripi)

Doi gâscani vor doar mâncarea
Ga-ga-ga,
Aş mânca
(întinde gâtul în față)

Trei văcuţe ne dau lapte
Mu- mu- mu,
Cum vrei tu
(figurează coarnele vacii cu mâinile pe cap)

Patru broaşte cântă-n noapte
Oac-oac-oac
Stau pe lac
(imită săritura broaștei)
Cinci curcani se umflă-n pene
Glu-glu-glu
Ce spui tu?
(ridică mâinile)

Şase miei se mişcă-alene
Me-e-e,
Ce bine e!
(merge legănat lăsându-se de pe un picior pe altul)

Şapte pisoi fac miau-miau
Miau-miau-miau
Lapte vreau!
(imită cum pisica bea lapte)

Opt şoareci tot chiţăiau
Chiţ-chiţ-chiţ
Vai, sughiţ!
(merge pe vârfuri în pași mărunți)

Nouă mierle au zburat
Fâl-fâl-fâl
Zbor fâl-fâl !
(dă din mâini cu mâinile desfăcute larg)

Zece pui s-au adunat
Pui pa-pa
V-am salutat!
(face semnul salutului)

3. Gimnastică articulatorie

Se execută în fața oglinzii individual sau în grup

Când voi spune ura ! Tu deschide gura!
(deschide gura larg)

Când gata auzi , gura o închizi !
(închide gura)

Măseaua-i umflată, față bucălată!
(umflă obrajii)

Vântul bate frunzele, acum mușcă-ți buzele!
(mușcă buzele alternativ)

Limba iese plată, parcă-i o lopată.
(scoate limba lopată)

După ce-a fost plată, limba-i o săgeată.
(scoate limba săgeată)
Fiindcă e drăguță, limba-i periuță
(limba șterge dinții sus, jos, intren, extern)

Uite ciudățenie, face curățenie!
(limba șterge cerul gurii)

Eu am un bunic, îi dau un pupic.
(țugui buzele și pup)

Dacă reușesc, eu am să zâmbesc.
(buzele întinse)

Trebuie să dorm, casc când îmi e somn.
(imit căscatul)

După ce-am căscat, trec la sughițat.
(imit sughițul)

Cred c-am să răcesc, încep să tușesc.
(imit tusea)

4. Exercițiu pentru reglarea tonalității
(recomandabil în terapia mutismului electiv)

Se spune pe ritm muzical începând cu voce șoptită, se ridică gradual vocea la fiecare reluare până la pragul țipatului și apoi se revine la vocea șoptită

Eu am o casă mică ….așa și-așa
(formează un triunghi– acoperișul - cu brațele)

Și fumul se ridică….așa și-așa
(formează o spirală ridicând, pe rând mâinile)

Și-mi lustruiesc pantofii …așa și-așa
(imită mișcarea)

Și bat la ușa casei …așa și-așa (imită mișcarea)

5. Emiterea suntelor (vocale) cu reglarea respirației verbale

Se execută mișcări în fața oglinzii prin care cu ajutorul poziției mâinilor se reproduce forma literei corepsunzătoare

Pentru A - ține mâinile pe lângă corp în unghi, asaemănător literei A;

Pentru E - ține mâinile întinse în lateral;

Pentru O - mâinile în șolduri;

Pentru U - mâinile ridicate drept deasupra capului;

A,A,A ….acum e toamnă da,

Frunza-n codru-ngălbenește, iarba-n crâng se ofilește,

A,A,A…acum e toamnă da!

E,E,E…plăcută vreme e

Mere, prune, nuci și pere

Noi avem după placere,

E,E,E…plăcută vreme e !

I,I,I,….haideți copii la vii!

Strugurele must se face

Și nouă mustul ne place

I,I,I….haide și copii la vii!

O,O,O….se duc cocorii-n stol.

Se duc cui și rândunele

Și ne pare rău de ele,

O,O,O…se duc cocorii-n stol

U,U,U…a venit și frigu !
(*copiii simulează tremuratul ….brrrrrr!*).

Profilul profesorului incluziv.

Autor: profesor consilier școlar ***Violeta- Elena ROAMAN***

Profesorul incluziv este acel cadru didactic care respectă drepturile și nevoile copiilor, conform politicilor naționale și internaționale ce promovează incluziunea.

Profilul său se bazează pe următoarele caracteristici:

1) Este profesorul care învaţă permanent;

2) Lucrează în echipă spre a rezolva problemele educaţionale, sociale, psihopedagogice ale copiilor cu CES;

3) Este flexibil, adaptabil, comunicativ, empatic, știe să colaboreze cu elevii, cu ceilalţi profesori, cu părinţii, dar și cu echipa multidisciplinară:

- profesorul- consilier;
- profesorul- logoped;
- profesorul de sprijin/itinerant;
- medicul specialist;
- asistentul social;
- mediatorul școlar;
- psihologul școlar,etc

4)Este creativ și constructiv, adaptând curriculumul pentru fiecare elev cu CES prin colaborare cu profesorul de sprijin (realizarea P.E.I.)

5)Abordează disciplinarea pozitivă ca metodă de diminuare/ eliminare a comportamentelor negative/ indezirabile ale elevilor;

6) Valorile profesorului incluziv sunt următoarele:

- acceptarea diversităţii elevilor;
- sprijinirea tuturor elevilor în învăţare și educaţie;
- colaborarea cu toate cadrele didactice și cu ceilalţi factori educaţionali implicaţi;
- neacceptarea discriminării;
- promovarea egalităţii șanselor în educaţie;
- dezvoltarea personală și profesională permanentă;
- respectarea drepturilor copilului;
- respectarea drepturilor persoanelor cu dizabilităţi;
- toleranţa;
- gândirea pozitivă şi integrarea socială.

Iceland Liechtenstein Norway grants Norway grants

DEMOCRATIC TOGETHER

EXPERIENȚA DEMOCRAȚIEI EUROPENE ÎN ȘCOALA ROMÂNEASCĂ

*Autori: profesor consilier școlar Ana Maria **OANCEA***
*profesor consilier școlar Marcela Claudia **CĂLINECI***

În perioada septembrie 2018-august 2020, CMBRAE va implementa proiectul ***Strengthening-up civic skills for students in order to promote diversity and tolerance in schools***, proiect finantat prin programul ***EDUCATION, SCHOLARSHIPS, APPRENTICESHIPS AND YOUTH ENTREPRENEURSHIP PROGRAMME-2014-2021***, cu finanțare prin Granturile SEE și norvegiene.

Justificat de specificul activității consilierilor școlari, proiectul *DEMOCRATIC TOGETHER* aduce împreună nevoia școlii românești de a integra (încă) diversitatea umană în instituția școlară - și experința unor țări europene cu o vastă cultură a democrației implementată eficient și natural atât în societate câtși în conștiința oamenilor.

Printre responsabilitățile consilierului școlar se numără și aceea de a facilita crearea unui mediu școlar prietenos, pozitiv, în care învățarea, civismul și democrația să se manifeste corect și concret, prin respectarea drepturilor și nevoilor fiecărei persoane, prin sprijinirea tuturor copiilor, a celor cu cerințe educative speciale, a copiilor proveniți din medii dezavantajate, de risc.

Sunt cunoscute însă, numeroase situații în care, în pofida legislației în vigoare, părinții, elevii, uneori chiar profesorii blochează sau acționează împotriva integrării unor copii în sistemul școlilor de masă.
Consilierul școlar, ca agent al schimbării, poate să influențeze major mentalitatea și comportamentul întregii comunități, în sensul dezvoltării atitudinilor pro-sociale, a toleranței și a acceptării diversității.

Proiectul *DEMOCRATIC TOGETHER* se bazează pe parteneriatul între CMBRAE și două prestigioase instituții europene, active în domeniul formării resurselor umane pentru cetățenia democratică. Scopul parteneriatului îl reprezintă construirea unei echipe puternice de experți, care să constituie o resursă importantă pentru dezvoltarea unor viitoare proiecte civice în școli. Ca urmare, 9 consilieri școlari au beneficiat , în primul semestru al anului școlar 2018-2019, de două experiențe de învățare în Norvegia și Islanda, în cadrul unor prestigioase centre de formare.

THE EUROPEAN WERGELAND CENTRE

The European Wergeland Centre (EWC) - Norvegia. Un centru de resurse educaționale specializat în furnizarea unor programe de training pe tematica respectării drepturilor omului.

Cursul furnizat: *"Building Democratic School Cultures- Training and study visit for school counsellors as Teacher Trainers"*- Oslo/ October 5-10, 2018

inter CULTURAL iceland

Inter Cultural - Iceland. Un consorțiu non-profit care dezvoltă și implementează inițiative educaționale, activități de formare în mai multe domenii.
Cursul furnizat: *Course 51 – "Diverse Society – Diverse Classroom Student's diversity benefitting social diversity Special focus on key competences and cooperative learning in multicultural/ diverse groups"*- Borgarnes, Iceland/ 11-17 noiembrie 2018.

În perioada următoare, până în august 2020, echipa de experți formați prin proiect va coordona alți 24 consilieri școlari din cele 6 sectoare, oferind consultanță și sprijinind scrierea și implementarea unor proiecte educaționale cu rolul de a dezvolta la elevi abilități de cetățenie democratică, în scopul respectării și promovării diversității umane și a egalității de șanse pentru fiecare copil în parte.

Astfel, începând cu luna mai 2019, în 24 școli din București se vor dezvolta activități ce implică elevi, părinți și cadre didactice pentru dezvoltarea abilităților de cetățenie democratică. Prin aceste proiecte se va urmări:

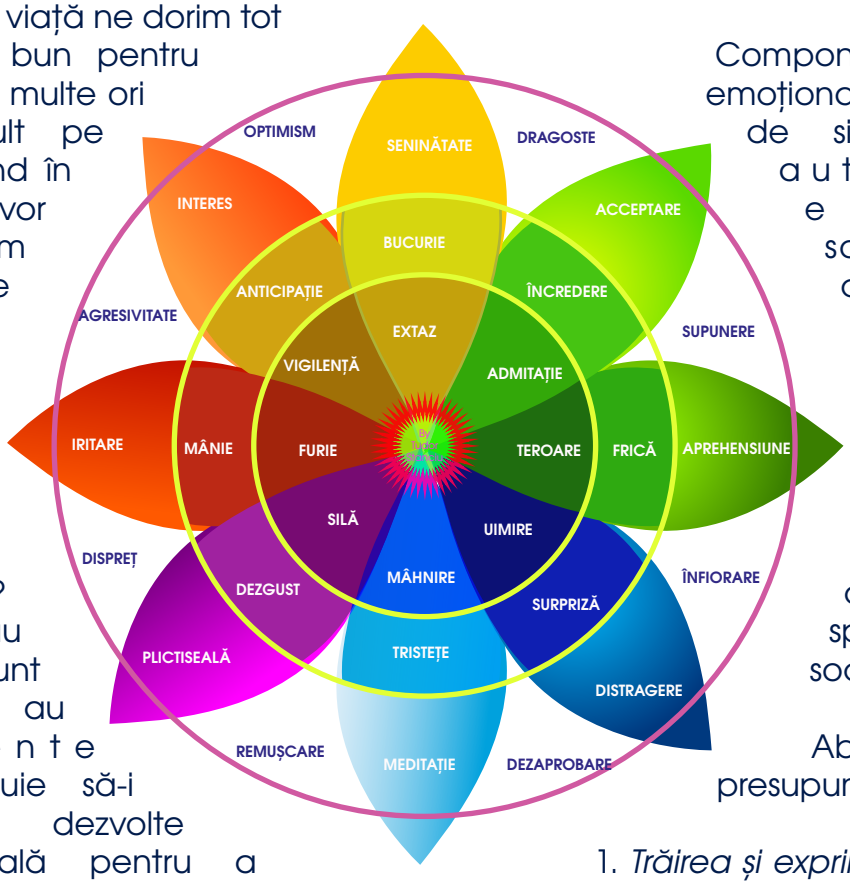
- respectarea valorilor democrației;
- promovarea dialogului;
- evitarea/prevenirea discriminării de orice fel;
- respectarea drepturilor omului;
- celebrarea diversității;
- promovarea demnității umane;
- șanse egale;
- integrare și colaborare.

COPII FERICIȚI – ADULȚI DE SUCCES

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ SE ÎNVATAȚĂ

Autor: profesor consilier școlar ***Liliana Popovici***

Copiii au nevoie să facă faţă zilnic diverselor emoţii: bucurie, tristeţe, veselie, furie, teamă. Sprijinul copiilor în gestionarea acestor stări emoţionale este esenţial pentru starea lor de bine de zi cu zi. Inteligenţa emoţională este abilitatea copilului de a face faţă într-un mod sănătos emoţiilor, de a fi empatic şi atent la nevoile celorlalţi, de a-şi gestiona emoţiile negative şi de a se adapta sănătos la situaţii de stres şi la experiențele neplăcute sau care îi creează disconfort. În viață ne dorim tot ceea ce este mai bun pentru copilul nostru. Dar de multe ori ne axăm mai mult pe cunoștințele lui, având în vedere că acestea îl vor ajuta în viitor și uităm aproape în totalitate de latura psihologică. Copiii care nu își pot exprima emoțiile (pentru că nu le conștientizează) nu vor putea valorifica cunoștințele dobândite. De ce? Pentru că nu au încredere în sine, sunt timorați și au comportamente dezadaptative. Trebuie să-i încurajăm să-și dezvolte inteligența emoțională pentru a accesa inteligența educațională.



Ce este inteligența emoțională? Așa cum ne spune D.Goleman – inteligența emoțională este capacitatea de a recunoște proriile emoții și sentimente și pe ale celorlalți, de a motiva și de a ne face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât și a celor apărute în relațiile cu ceilalți. Ea descrie calități psihologice complementare dar diferite de cele referitoare la inteligența pur cerebrală,de tip academic

Inteligenţa emoţională şi abilitatea de a stabili relaţii cu cei din jur reprezintă principalul factor de predicţie privind reușita în viaţă. Pentru părinți, notele foarte bune și premiile școlare sunt probabil principala garanție pentru succesul în viață al copilului. E drept, performanța școlară este binevenită, dar nici pe de parte suficientă. Ba mai mult, statisticile ne arată ca mulți dintre foștii elevi nici pe departe străluciți sunt astăzi adulți realizați atât în plan profesional cât și personal. În cazul lor, secretul a constat în inteligență emoțională.

Componentele inteligenței emoționale sunt: conștiința de sine, autocontrolul, automotivarea, empatia, socializarea.Aceste cinci componente se întrepătrund și se afectează reciproc. Primele trei privesc – abilitățile emoționale ale individului, ultimele două se referă în special la abilitățile sociale.

Abilitățile emoționale presupun:

1. *Trăirea și exprimarea emoțiilor* - să identifice propriile emoții în situații diferite, să identifice emoțiile altor persoane, ale unui context specific, să recunoască emoțiile transmise de limbajul nonverbal, să exprime verbal și nonverbal mesaje afective, să diferențieze starea emoțională de comportament, să exprime empatia - „să se poată pune în papucii altcuiva", să exprime și să recunoască emoțiile complexe precum rușinea, vinovăția.

2. *Înțelegerea emoțiilor* - să identifice cauza

emoțiilor, să stabilească consecințele emoțiilor într-o situție.

3. *Reglarea emoțiilor* - folosirea unor strategii de reglare emoțională.

Abilitățile sociale presupun:

- *Inițierea și menținerea unei relații* - să inițieze și să mențină o interacțiune cu un alt copil, să asculte activ, să ofere și să primească complimente, să rezolve în mod eficient conflictele apărute, să împartă obiecte și să împărtășescă experiențe.
- *Integrarea într-un grup* - să respecte regulile aferente unei situații sociale, să coopereze cu ceilalți în rezolvarea unei sarcini, să ofere și să ceară ajutor atunci când are nevoie.

Vă propun un program de dezvoltare personală pentru copii, bazat pe terapia rațional-emotivă și comportamentală, care îi va ajuta pe aceștia să exprime anumite emoții și să facă față acelor emoții puternice și perturbante. Terapia REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) are la bază principiul conform căruia oamenii nu sunt perturbați emoțional de un eveniment, ci mai degrabă de percepția pe care o au asupra acestuia. Oamenii au convingeri iraționale asupra unor situații și au tendința de a le generaliza. Terapia REBT are ca obiectiv înlăturarea acestor convingeri, care cauzează emoții disfuncționale.

Fiecare lecție durează o oră. Lecțiile sunt compuse dintr-un joc de grup, ca sursa de autocunoaștere, relaxare și buna dispoziție și o activitate principală, de formare, după principiile REBT.

Lectia 1

Tema: Intervenții pentru probleme de internalizare (evaluarea negativă a propriei persoane, anxietatea, perfectionismul, vinovatia si depresia).

Copiilor le lipsesc de multe ori suportul și abilitățile de a face față problemelor contextuale și situaționale, și se simt anxioși, vinovați sau chiar depresivi. Ei pot să aibă o imagine de sine scăzută.

Copiii trebuie învățați să se accepte pe sine necondiționat, să realizeze diferența între valoarea personală și performanța în lucrurile pe care le fac.

Lectia 2

Tema: Intervenții pentru probleme de internalizare

Subtema: Anxietatea

Datorită abilităților lor cognitive imature, copii tind să extrapoleze lucrurile dintr-un context și să le aplice incorect în alte situații. Copiii anxioși presupun că ceva rău se poate întâmpla în viitor și ei nu vor putea face față, de aceea ei cer asigurări că temerile lor nu se vor materializa.

Joc: „Ce simt eu?

Obiective: să îşi dezvolte vocabularul referitor la exprimarea emoţiilor, să înveţe că este ceva normal să avem emoţii, să deosebească durerea fizică de cea sufletească/emoţională, să diferenţieze emoţiile plăcute de cele neplăcute, să înţeleagă că este bine să ne exprimăm emoţiile, să recunoască diferenţa între pericolul real şi sentimentul de frică şi să discute despre modalităţile în care putem face faţă fricii.

Joc: „Roata emoţiilor"

Se face dintr-un carton şi se scriu în cele 13 cadrane, următoarele stări: agitat, nemulţumit, trist, fericit, agresiv, supărat, nervos, frustrat, tulburat, sigur, îngrijorat, speriat, furios. Scopul coordonatorului este de a ajuta copiii să exprime ceea ce simt. Este posibil ca unii elevi să nu poată să exprime cu claritate ce înseamnă o emoţie, însă le putem oferi alternativa de a-i pune să distingă între o emoţie pozitivă (bună) şi una negativă (rea).

Bibliografie

1. Goleman.D.(2001).- Inteligența emoțională.București.Editura Curtea veche;
2. Veron.A.(2006) - Dezvoltarea inteligenței emoționale. Cluj-Napoca. Editura ASCER;
3. Elias.M,Tobias.S, Friendlauder.B.(2002) - Inteligența emoțională în educația copiilor. București. Editura Curtea Veche.

MANAGEMENTUL CONFLICTELOR
GHID DE BUNE PRACTICI

Autori: profesor consilier școlar **Lidia-Doina CIUPERCESCU**

MOTTO: „Viața se trăiește cu sine și pentru sine – nici conform așteptărilor celorlalți, nici împotriva lor. Raportarea la sine și nu la ceilalți declanșează armonia interioră."

Articolul de față își propune a fi un ghid de bune-practici, care poate fi adaptat atât învățământului preșcolar, cât și celui școlar, gimnazial și liceal. A fost conceput pentru un curs de formare dedicat adulților.

Agenda cursului este un model orientativ, care se desfășoară pe parcursul a 3 zile.

AGENDA CURSULUI

Ziua 1

09.00-09.30 - Welcome coffee
09.30-09.45 - Prezentarea formatorilor și a cursului
09.45-10.45 - Icebreaking - Calitățile prenumelui
10.45-11.00 - Coffee break
11.00-12.00 - Curs: - Ce este conflictul?; Tipuri, Cauze, Funcții
12.00-13.00 - Joc de rol
- Prelegere intretactivă
13.00-14.00 - Pauză de masă
14.00-14.30 - Metode și strategii pentru o comunicare eficientă
- Tehnici și exerciții de rezolvare a conflictelor
14.30-15.00 - Aplicație practică

Ziua 2

09.30-10.00 - Welcome coffee
10.00-12.00 - Test "Care este stilul personal de abordare a conflictelor?"
- Interpretarea testului pe baza prelegerii interactive și a calităților prenumelui
12.00-13.00 - Pauza de prânz
13.00-15.00 - Soluționarea studiului de caz în diade
- Brainstorming: analiza soluțiilor propuse și selectarea soluției optime

Ziua 3

10.00-10.30 - Welcome coffee
10.30-12.30 - Prelegere interactivă: recapitulare
12.30-13.30 - Pauza de prânz
13.30-14.00 - Aplicarea chestionarului de evaluare
14.00-14.30 - Clarificări pe baza chestionarului de evaluare
14.30-15.00 - Aplicarea chestionarului de feedback

Atașez și un plan de învățare orientativ, pentru o mai clară prezentare a cursului:

PLAN DE ÎNVĂȚARE

Curs : Managementul conflictelor

Obiectivul general: Responsabilizarea cursanţilor cu privire la importanţa descoperiri şi utilizării adecvate a metodelor şi strategiilor de gestionare a conflictelor pentru stabilirea unei comunicări eficente şi a unor relaţii armonioase în cadrul grupului..

Grupul ţintă: Adulţii care doresc şi necesită să îşi îmbunătăţească abilităţile de management al conflictelor pentru armonizarea relaţiilor la locul de muncă.

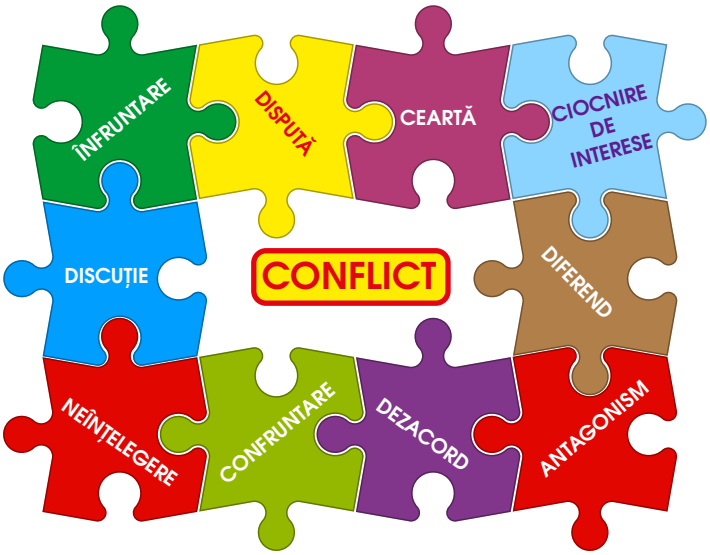
Durata: 3 zile

Nr. crt.	Interval orar	Subiect	Descriere	Metode	Materiale
1	09.30-09.45	Managementul conflictelor	**ZIUA 1** **Pregătirea sălii:** -Verificarea echipamentelor şi materialelor disponibile - Dispunerea mobilierului în semicerc pentru 10 persoane **Prezentarea trainerului**: Formatorii se prezintă personal cu nume, prenume şi experienţă . Motto: *Viața se trăiește cu sine și pentru sine – nici conform aștepărilor celorlalți, nici împotriva lor. Raportarea la sine și nu la ceilalți declanșează armonia interioră.* **Prezentarea cursului**: Scurtă prezentare a cursului pe zile, teme şi abordări. **Prezentarea scopului şi a obiectivelor cursului:** **O1**: La finalul cursului participanţii vor fi familiarizaţi cu ceea ce implică conceptul de conflict, tipurile, cauzele şi funcţiile conflictului; **O2**: Participantul va cunoaşte şi va selecta cele mai eficente metode şi strategii pentru o comunicare eficentă; **O3**: Cursanţii se vor clarifica cu privire la modul personal de gestionare a conflictului; **O4**: Cursanţii vor fii capabili să-şi formeze depinderi de soluţionare a situaţiilor problemă (conjucturale) pe baza metodelor şi strategiilor potrivite pentru o comunicare eficientă	Prelegere Prelegere Prelegere	Mapa cu agenda, Chestionare, coli, pix Laptop, videoproiector
	09.45-10.45		**Exerciţiu de cunoaştere**: (ice breaking) **Obiectiv**: Încurajarea participanţilor să se cunoască cu uşurinţă. **Desfăşurare**: Participanţii se prezintă pe rând folosind o calitate personală, care începe cu iniţiala prenumelui fiecăruia. Calităţile prezentate vor fii notate pe flipchart.		Flipchart, foi flipchart, marker

	11.00-12.00	Managementul conflictelor	**Exercițiul de acomodare cu tema sesiunii de formare** Participanții sunt rugați să definească printr-un cuvânt conflictul, apoi sunt invitați să formuleze o definiție. **Prelegere**: Pe baza prezentării în Powerpoint, le sunt prezentate cursanților tipurile de conflict. **Aplicație practică**: Cursanții identifică tipurile de conflict pe baza imaginilor. În continuare trainerul prezintă interactiv cauzele și funcțiile conflictului. **Exerciții de deprindere a abilităților de management al conflictului** **Obiectiv**: ajută paricipanții să se clarifice cu modalitățile de gestionare a conflictului. **Joc de rol**: Cursanții sunt împărțiți în diade și interpretează un conflict din experiența personală, pe baza următoarelor întrebări: - Care este problema? - Cine este implicat? - Ce vrea fiecare?	Prelegere Aplicație practică Exerciții Joc de rol	Laptop, videoproiector Coli, pix
	14.00-14.30 14.30-15.00		**Prelegere interactivă**, pe baza întrebărilor: - Conflictul merită sau nu evitat? - Care sunt cele mai rapide și mai sigure căi de a escalada un conflict? **Prelegere:** - *Tehnici și exerciții de rezolvare a conflictelor* (comunicarea asertivă, „împrietenirea cu tăcerea", oferirea încurajărilor, folosirea umorului, acceptarea celorlalți, găsirea soluțiilor optime și aplicarea lor) - *Metode și strategii de comunicare eficientă* (discul zgâriat, ecranul de ceață, oferta de compromis, informații despre sine, ascultarea activă, afirmarea pozitivă și exersarea refuzului) **Aplicație practică**: Cursanților li se cere soluționarea conflictelor prezentate în jocul de rol, pe baza metodelor, strategiilor, tehnicilor și exercițiilor practice. Selectează și aplică soluția optimă pentru fiecare tip de conflict, pe baza schemei: "costuri vs. beneficii". Prezentarea soluției alese.	Prelegere interactivă Prelegere Aplicație practică	Laptop, videoproiector Flipchart, foi flipchart, marker
2	10.00-12.00 13.00-15.00	Managementul conflictelor	**ZIUA 2** **Test**: *"Care este stilul personal de abordare a conflictelor?"* - Interpretarea testului pe baza prelegerii interactive și a calităților prenumelui **Studiu de caz**: Soluționarea studiului de caz în diade identificând tipul, cauzele și două soluții inovative ale conflictului **Brainstorming**: Analiza soluțiilor propuse și selectarea soluției optime **Prelegere**: Stilurile de conducere: autoritar și democrat	Test Studiu de caz Bainstorming Prelegere	Test Fișa studiului de caz Coli, pix Laptop, videoproiector
3	10.30-12.30 13.30-14.30 14.30-15.00	Managementul conflictelor	**ZIUA 3** **Prelegere interactivă**: Recapitularea conceptelor cheie prezentate în curs **Exerciții de evaluare** **Obiectiv:** se determină în ce măsură participanții au apreciat activitatea, dacă așteptările le-au fost satisfăcute, dacă consideră eficiente metodele, strategiile, tehnicile și exercițiile utilizate, prin măsurarea modificării comportamentului pe parcursul procesului **Aplicarea chestionarului de evaluare și clarificări** **Aplicarea chestionarului de feedback**	Prelegere interactivă Exerciții de evaluare	Laptop, videoproiector Flipchart, foi flipchart, marker Chestionar evaluare Chestionar feedback

Orice activitate necesită o bună organizare a spațiului (în semicerc, aerisire, luminozitate, căldură optime) și activități de "spargerea gheții". Aceste exerciții au rolul de a asigura o bună intercunoaștere între membrii, de creearea unei atmosfere securizantă și relaxată la nivelul grupului. Coeziunea și omogenitatea grupului este esențială pentru buna funcționare a oricărei activități. Un exercițiu care funcționează la orice vârstă, este accesibil, ușor de realizat, inedit și amuzant este cel cu un sul de hârtie igienică. Participanții rup minim un pătrățel, în funcție de cât vor să dezvăluie despre sine: un pătrățel înseamnă să își spună numele celor prezenți, două pătrățele înseamnă să își spună o calitate personală ș.a.m.d.

Primul lucru care este necesar să fie clarificat este definirea conceptului de "conflict".



Apoi sunt discutate, pe baza imaginilor, tipurile de conflicte: externe și interne. Cele externe se referă la neînțelegerile cu cei din jur, iar cele interne sunt frustrările personale acumulate.

Cauzele conflictelor sunt:

- diferențele individuale,
- așteptările nerealiste,
- informațiile insuficiente,
- comunicarea neadecvată,
- intențiile rău-voitoare,
- resursele insuficiente,
- nevoile fundamentale nerezolvate sau valorile diferite.

Se pot discuta aceste cauze cu ajutorul exemplelor din experiența personală, jocurilor de rol sau brainstormingului.

Funcțiile conflictului sunt:

1. negative:

- distructivă: „Eu vreau să câștig";
- agresivă: „Furie exteriorizată").

2. pozitive:

- constructivă: „Vreau să îmi ating scopul";

- eliberatoare: „Vreau să îmi exprim sentimentele";

- semnalizatoare: „Am nevoie să îmi rezolv problema" și

- autosugestivă: „Să-mi dovedesc mie").

Pentru o mai bună aprofundare se propune un joc de rol, în care membrii simulează un conflict. Pentru clarificare, se răspunde la următoarele întrebări:

- Care este problema?

- Cine este implicat?

- Ce vrea fiecare?

Se propune o discuție despre ceea ce este de evitat și ceea ce este de folosit într-un conflict. Se concluzionează următoarele:

De evitat:

- A răspunde cu aceeași monedă;
- A întărîta;
- A comunica pasiv/agresiv;
- Criticarea persoanei, etichetarea;
- Căutarea și acuzarea anumitor vinovați.

De folosit:

- Conflictul merită discutat și soluționat, căci, în timp, poate distruge relațiile;
- Conflictul este o oportunitate, un aliat pentru stabilirea nevoilor, confruntarea temerilor și împăcarea cu sine și cu cei din jur.

Se propun următoarele metode și strategii de comunicare eficientă:

DISCUL ZGÂRIAT *- Repetarea calmă, clară și fermă a ceea ce vrem și ce nu vrem, fără a ne simți inconfortabil și fără a oferi explicații la auzul insistențelor .*

ECRANUL DE CEAȚĂ *– Atitudine calmă, impenetrabilă la reproșuri și agresivitate; se ascultă atent și nu se dezaprobă; această atitudine uimește, descumpănește, dezarmează. În momentele potrivite:*

- *se reformulează critica, pentru se a evita neînțelegerile și a se face ascultat;*
- *se pun întrebări, se descoperă cauzele criticii;*
- *se caută soluții de comun acord.*

OFERTA DE COMPROMIS *- Descarcă tensiuni și aplanează conflicte prin acceptarea unei cereri rezonabile și oferirea unei soluții de schimb echitabilă*

INFORMAȚII DESPRE SINE *– Dezvăluirea sinceră a propriilor sentimente și probleme (la momentul potrivit și unei persoane potrivite), ne face mai umani pentru interlocutori și ne ajută să le externalizăm, pentru a nu ne copleși*

ASCULTAREA ACTIVĂ *– Interesul pentru preocupările interlocutorului (prin ascultare și adresare de întrebări), asigură apropierea, calitatea relației și comunicării*

AFIRMAREA POZITIVĂ *– Oferirea complimentelor și primirea lor natural;*

EXERSAREA REFUZULUI *– Asigură afirmarea de sine.*

Tehnicile și exercițiile de rezolvare a conflictelor propuse sunt:

1. COMUNICARE ASERTIVĂ

- Ascultarea activă;
- Înțelegerea mesajului;
- Oferirea unui răspuns cald;
- Observarea limbajului non-verbal;
- Criticarea comportamentului, nu persoanei;
- Afirmarea de sine, prin refuz;
- Comunicarea directă, sinceră, liberă;
- Empatizarea;
- Exprimarea politicoasă, calmă, zâmbitoare;
- Oferirea și acceptarea scuzelor;
- Asumarea responsabilității;
- Respectul. Față de sine și față de ceilalți.

2. „ÎMPRIETENIREA CU TĂCEREA":

- În primele 10-30 de secunde, a se evita acțiuni regretabile.

3. ***OFERIREA ÎNCURAJĂRILOR*** *(inclusiv lauda de sine)*

4. ***PRIMIREA ȘI OFERIREA COMPLIMENTELOR.***

5. FOLOSIREA UMORULUI.

6. ÎNȚELEGEREA CELORLALȚI:

-A nu judeca și a nu căuta vinovați, țapi ispășitori.

7. GĂSIREA SOLUȚIILOR OPTIME ȘI APLICAREA LOR.

Pentru aprofundarea cunoștințelor se propune următoarea aplicație: soluționarea conflictelor prezentate în jocul de rol, (în grupuri mici, iar fiecare membru are rolul de a prezenta o idee, pentru a nu rămîne sarcina doar celor cu inițiativă) pe baza metodelor, strategiilor, tehnicilor și exercițiilor practice. Selectarea și aplicarea soluției optime pentru fiecare conflict, pe baza schemei „costuri versus beneficii". La final, se prezintă soluția aleasă în fața grupului.

Se supune atenției cursanților următorul test pentru a depista care este stilul personal de abordare a conflictelor:

TEST
„Care este stilul personal de abordare a conflictelor?"

Răspunde sincer la următoarele întrebări. Nu există răspunsuri corecte sau greşite.

Nr. Crt.	ÎNTREBĂRI	RĂSPUNSURI		TOTAL
		DA	NU	
1.	Preferi să păstrezi pacea cu orice preț?			
2.	Te trezești spunând lucruri de genul: "De ce nu mă lasă în pace?", "Nu e drept, am nevoie și eu de linişte!|"			
3.	Când cineva "îşi încrucişează spada cu tine",găseşti metode de a te face nevăzut?			
4.	Sunt oameni în viața ta care ți-au spus că ești încăpățânat sau care încearcă fără success să poarte discuții cu tine despre chestiuni dificile?			
5.	Ți se pare că ai prea puțină putere de a-i influența pe alții?			
1.	Când se discută în contradictoriu, vrei să îmbunătățești situația?			
2.	Îți este ușor să găsești soluții pentru neînțelegeri?			
3.	Ești mulțumit de felul în care gestionezi confruntările în care intri?			
4.	Ți s-a spus vreodată să pleci sau să lași oamenii în pace, atunci când tu doar încercai să ajuți pe cineva?			
5.	Ai avut vreo experiență pozitivă ca reparator de conflicte cu prietena/prietenul, membrii familiei sau colegii?			
1.	Primești observații că nu știi să-ți organizezi timpul, că ești dezordonat (ă), că nu reuşeşti să-ți îndeplinești sarcinile și să-ți faci treaba bine?			
2.	Ai mințit vreodată pe cineva doar ca să-l determini să te lase în pace?			
3.	Ești tentat să-i învinuiești pe alții când lucrurile merg prost?			
4.	Te enervează faptul că alții încearcă să pună presiune asupra ta?			
5.	Te simți uneori "pus la zid", încolțit?			
1.	În general, nu respecți punctele de vedere ale celorlalți și mergi pe principiul "ori ca mine, ori deloc?"			
2.	Te simți adesea, îndreptățit(ă) să cauți răzbunare?			
3.	Certurile și discuțiile te fac să te simți mai puternic(ă)?			
4.	Ai destul de des certuri care-ți afectează negativ relațiile apropriate?			
5.	Când alții nu sunt de acord cu tine, te enervezi?			

INTERPRETAREA TESTULUI

1. CONFLICTOFOBII *(asociere cu broascuța țestoasă) – Sunt prea intimidaţi ca să-şi susţină părerea în faţa cuiva. Ei nu încearcă să fie invizibili, ci pur şi simplu doresc o viaţă liniştită. Scopul lor este să fie feriţi de orice fel de scandal. Ei „tac şi înghit". Evitarea ca metodă pe termen lung, nu are cum să funcţioneze. Este important pentru demnitatea lor să stabilesca ce pot tolera şi ce nu. Au nevoie să-şi crească stima de sine, să-şi întărească încrederea în forţele propeii prin perseverenţă şi încurajare.*

Motto: *„Nu vreau să discut despre asta"*

Ce presupun: *că dacă nu discută despre problemele generatoare de conflict, acestea vor dispărea*

Scopul lor: *să menţină liniştea cu orice preţ*

Preţul plătit: *frustrări, resentimenete, deziluzii*

Avantaje: *speranţa că neînţelegerile nu vor scăpa de sub control*

2. DEPANATORII DE CONFLICTE *(repară tot) – Misiunea lor în viaţă este să-i protejeze pe cei dragi şi să aibă relaţii cât mai aproape de perfecţiune. Au intenţii bune, însă, uneori modul în care încearcă să soluţioneze conflictele este greşit. Au nevoie să stabilească clar ce-i priveşte şi ce nu, să înţeleagă că oamenilor le face un deserviciu dacă nu-i lasă să înveţe din prorpiile lor greşeli.*

Motto: *„Vreau doar să ajut"*

Ce presupun: *că sunt foarte pricepuţi în soluţionarea problemelor, pt că rezolvarea oricărui conflict li se pare o treabă foarte uşoară*

Scopul lor: *să vă ofere sfaturile lor înţelepte şi să vă rezolve problemele*

Preţul plătit: *frustrări, resentimenete, deziluzii*

Avantaje: *dorinţa de a rezolva conflicte înainte ca acestea să se adâncească*

3. ÎNCURCĂ-LUME *(asociere cu „elefantul într-un magazin de porțelanuri") – Au intenţii bune şi ţin la ceilalţi. Sunt nesiguri pe ei ca să rişte o confruntare şi au momente de teamă pentru că orice ceartă îi blochează.Spun minciuni pentru a se proteja şi a încurca lucrurile. Sfârşesc prin a fi acuzaţi şi răniţi. Crează haos pentru a distrage atenţia altora de la ei. Nu ştiu cum să abordeze conflictele şi tensiunea pe care au creat-o involuntar. Sub presiune se pierd, deci au nevoie să-şi gestioneze emoţiile constructiv, să fie pozitivi, să-şi stabilească prioritățile şi să finalizeze ce-şi propun. Merită să se felicite mereu la final şi să se pregătească pentru un nou început.*

Motto: *"Orice aş spune, nu este bine!"*
Ce presupun: *că nimeni nu le va observa manevrele*
Scopul lor: *să distragă atenția celor din jur de la ei.*
Preţul plătit: *sentimentul de a fi respins, de a fi copleşit de probleme, mentalitate de victimă*
Avantaje: *capabil de a fi un prieten foarte bun şi de încredere*

4. ANTAGONIȘTII *(agresează) – Dacă toţi din jur se ceartă, se presupune că şi ei au permisiunea tacită de a se certa. Sunt imprevizibili, fermecători, veseli, dornici de distracţie. Când au un conflict, se înfierbântă şi devin grosolani. Au nevoie să înceteze să mai controleze, să-şi pondereze furia şi să evite să mai impună.*
Motto: *„Trebuie să câştig cu orice preţ!"*
Ce presupun: *se ghidează după dictonul:"Ori faci ca mine, ori pieri din calea mea!"*
Scopul lor: *să se războiască, să se răzbune.*
Preţul plătit: *confundă adesea afirmaţiile cuiva cu un act de agresivitate la adresa propriei persoane*
Avantaje: *au curajul de a-şi susţine punctual de vedere.*

5. INOVATORII *(asociere cu bufnița înțeleaptă) – Combină stilurile în avantajul propriu, nu iau nimic personal, se detasaza de oamnii şi situaţiile neplăcute, nu decid de partea cui este dreptatea, ştiu ce vor şi spun direct, nu se apără căci nu se simt vinovaţi de nimic, privesc viaţa cu optimism. Au simţul umorului, sunt relaxaţi, încrezători în forţele proprii, îşi asumă responsabilitatea doar pentru sine, sunt perserverenti şi nu se tem de respingere, de abandon, de trădare sau neglijare.*
Motto: *„Hai să fim rezonabili şi să vedem ce opţiuni avem!"*
Ce presupun: *cu cât învăţ mai mult din greşeli, cu atât am mai puţine de regretat.*
Scopul lor: *îşi aleg cu grijă bătăliile: cu cât mai puţine, cu atât mai bine.*
Preţul plătit: *niciunul*
Avantaje: *se confruntă doar când este necesar, pentru ca ceilalţi să le cunoască şiş a le respecte limitele.*

După ce cursanții descoperă stilul personal de abordare al unui conflict, moderatorul (formatorul) propune cursanților un studiu de caz spre analiză. Cursanții sunt împărțiți în diade și rugați să găsesică soluțiile optime, pentru situația dată.

Într-o instituție sunt 12 angajați. Aceștia au 2 manageri cu stiluri de conducere aflate în opoziție: ***stilul autoritar* și stilul democrat*.***

STILUL DE CONDUCERE AUTORITAR	***STILUL DE CONDUCERE DEMOCRAT***
- sever; *- inflexibil;* *- egocentric;* *- refuză sugestiile din partea subalternilor;* *- este preocupat de realizarea atribuțiilor;* *- declanşează rezistența neexprimată și apatia subalternilor;* *- reduce posibilitatea de perfecţionare a subalternilor;* *- în absența managerului randamentul grupului scade.*	*- cald;* *- diplomat;* *- empatic;* *- flexibil;* *- ia deciziile consultându-se cu echipa;* *- asigura participarea subalternilor la proces;* *- susține, motivează și valorizează echipa, fiind apreciat;* *- propune, participă și sprijină perfecționarea grupului;* *- randamentul grupului nu depinde de prezența sau absența sa.*

**Este de menționat faptul că în realitate nu există un stil managerial pur, iar comportamentul fiecărui om este influențat de dispoziții conjuncturale.*

Managerii sunt în conflict, iar angajații sunt derutați și ineficienți.

1. Soluționați conflictul dintre manageri, indentificând:

- tipul de conflict;
- cauzele conflictului;
- două soluții inovative.

2. La nivelul grupului sunt prezentate soluțiile. Prin brainstorming se alege soluția optimă.

Cursanții au ocazia să completeze un chestionar de evaluare și unul de feed-back.

Modele de chestionare:

CHESTIONAR DE EVALUARE FINALĂ

Vă rugăm să completaţi chestionarul, răspunzând sincer la întrebări şi să comentaţi răspunsul dvs. ori de câte ori consideraţi necesar.

Chestionarul nu trebuie semnat, asigurându-se în acest fel o mai mare acurateţe a răspunsurilor.

1. Ce ați învățat nou în urma participării la acest curs?

_____

2. Descrieți două metode și strategii preferate.

_____

3.Explicați în ce constau două dintre tehnicile și exercițiile prezentate.

_____

CHESTIONAR DE FEEDBACK

FORMATORII doresc să îşi îmbunătăţească continuu programele sale de educaţie şi instruire. Pentru aceasta este important să cunoştem opinia celor care au finalizat acest curs.

Vă rugăm să completaţi chestionarul, răspunzând sincer la întrebări şi să comentaţi răspunsul dvs. ori de câte ori consideraţi necesar.

Chestionarul nu trebuie semnat, asigurându-se în acest fel o mai mare acurateţe a răspunsurilor.

Vă mulţumim!

Apreciați urmatoarele aspecte ale cursului/ formatorului dand o nota pe o scală de la 1 (minim) la 5 (maxim):

1. Relevanța/Utilitatea cursului pentru scopurile profesionale - nota.....

2. Conţinutul cursului - nota.....

3. Cum v-ați simțit pe parcursul cursului? - nota.....

4. Formatorii - nota.....

5. Suportul de curs - nota.....

6. Agenda cursului (adecvată, prea încărcată, prea simplă) - nota.....

7. Modul de organizare a cursului (condiţiile ambientale privind sala, sonorizarea, vizibilitatea, alternanţa durată curs/pauză, etc) - nota....

Propunerile dvs. pentru îmbunătăţirea organizării / desfăşurării cursului:

_____

Bibliografie:

1. Urăsc conflictele! Șapte pași de urmat pentru a rezolva orice diferend din viața dumneavoastră - Lee Raffel, Editura: Trei, 2010, București;

2. Cum să-ți întărești încrederea în tine - Marie Haddou, editura Trei, 2015, București;

3. Cum să spui nu acasa, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi - Marie Haddou, editura Trei, 2003, București;

4. Curs de formatori - Violeta Drăgan, 2018 București. (Training & Teaching Center).

Nobel Peace Center – *Oslo, o experiență unică*

Autor: profesor consilier școlar ***Andreea Ioana CIOCÂLTEU***

Centrul Nobel Prize din Oslo găzduiește Muzeul Premiului Nobel, dar reprezintă și un spațiu deschis pentru dezbatere, implicare și participare activă la viața socială din perspectiva păstrării unor valori universale precum: pace, drepturi și libertăți umane.

Clădirea este impunătoare și se află în apropierea primăriei din Oslo. Pe frontispiciul său se pot citi cele 3 deziderate ale luptei pentru pace: Deschidere, Speranță, Angajament.

Inaugurat în anul 2005 de Majestatea sa Regele Harald al V-lea al Norvegiei, în cadrul unei ceremonii la care au participat familiile regale ale Norvegiei și Suediei, dar și personalități laureate ale Premiului Nobel pentru Pace, Centrul Nobel Prize reunește într-un spațiu istoric, poveștile personalităților care și-au dedicate întreaga viață și activitate profesională principiilor instituite de Alfred Nobel în testamentul său: *„cei cărora li se decernează premiul pentru pace să îndeplinească cel puțin una din următoarele trei cerințe: să lucreze pentru „reducerea forțelor militare", pentru „organizarea de congrese ale păcii" și pentru „înfrățirea între popoare".*

Premiul Nobel pentru Pace este unul din cele șase premii Nobel instituite prin testament de inventatorul și industriașul suedez Alfred Nobel.

Este singurul premiu care se decernează în Norvegia, la Oslo, de către un comitet în exclusivitate norvegian, format din 5 persoane alese din Parlamentul Norvegiei.

Premiile Nobel au fost înființate din voinţa inventatorului dinamitei, savantul şi industriaşul suedez Alfred Nobel (1833 - 1896), printr-o clauză menţionată în testamentul pe care acesta l-a redactat la Paris, în 1895, cu doar un an înainte de a muri.

Potrivit acestui testament, aproximativ 31,5 milioane de coroane suedeze au alcătuit

un capital ale cărui dividende anuale trebuie distribuite *„acelora care, pe parcursul anului precedent, au făcut omenirii cele mai mari servicii"*, potrivit nobelprize.org.

Testamentul redactat la Paris prevedea ca dividendele anuale generate de acel capital iniţial să fie repartizate astfel:
„Prima parte va fi distribuită autorului descoperirii sau invenţiei celei mai importante în domeniul fizicii; a doua, autorului sau descoperirii celei mai importante în chimie; a treia, autorului descoperirii celei mai importante în domeniul fiziologiei sau medicinei; a patra parte, autorului celei mai remarcabile opere literare cu o tendinţă idealistă; a cincea, personalităţii care a acţionat cel mai bine pentru apropierea popoarelor, abolirea sau reducerea armelor permanente, iniţierea şi multiplicarea congreselor pentru pace".

În anul 1888, o coincidenţă l-a marcat profund pe Alfred Nobel. Un cotidian francez a făcut o eroare în articolul care anunţa decesul fratelui industriaşului suedez, Ludvig, publicându-l cu titlul: "*Comerciantul de moarte a murit*".

"Doctorul Alfred Nobel, care a făcut avere descoperind un mijloc de a ucide cât mai multe persoane mai repede ca în trecut, a murit ieri", scria cotidianul francez.

Văzând care este percepția lumii despre el, Nobel a hotărât să înființeze premiile Nobel.

Premiul Nobel pentru pace a fost acordat pentru prima oară în anul 1901și apoi anual, cu două perioade de întrerupere, în timpul celor două Războaie Mondiale între anii 1914 – 1916 și 1939 – 1943, precum și în anii 1918, 1923, 1924, 1928, 1932, 1948, 1955, 1956, 1966, 1967, 1972.

Este de remarcat faptul că, spre sfârșitul fiecărui Război Mondial, Premiul Nobel pentru Pace a fost decernat *Comitetului Internațional de Cruce Roșie* în anii 1917 și 1944.

Pacea și Educația pentru pace sunt priorități universale și nu trebuie să neglijăm „rolul fundamental pe care îl are educația, oferită de familie și/sau grădiniță și școală, în soluționarea conflictelor și educația pentru pace".[1]

Vizitarea Centrului este o experiență unică, emoționantă. Oaspeții centrului pot participa la evenimentele găzduite săptămânal și pot întâlni la tot pasul crâmpeie ale istoriei universale, aduse în actualitate de imagini, filme documentare și povești semnificative pentru conștientizarea idealului pentru care acest spațiu a fost creat.

Printre cei care au primit Premiul Nobel pentru pace am regăsit și două personalități românești:

Medicul român Ioan Moraru, copreședinte al organizației „Medicii lumii pentru prevenirea războiului nuclear", împreună cu americanul Bernard Lown și rusul Mihail Kuzin au câștigat Premiul Nobel pentru Pace în anul 1985.

Elie Wiesel a fost un cetățean american născut in România, la Sighetu Marmației, în anul 1928. A fost supraviețuitor al Holoclaustului, iar mai apoi a ajuns scriitor, ziarist și filosof, fiind distins cu premiul Nobel pentru Pace în anul 1986.

De asemenea, regăsim printre cei care au primit Premiul Nobel pentru pace pe Barack Obama, Maica Tereza, Nelson Mandela etc.

---

1. *Cazan, C.M., Nicula, I., (2017), Împreună pentru viitor!, Together for the future!, in Proceedings of National Scientific Conference with International Participation – Culture of Peace and Sustenaible Development Education, nr.1/2017, Editura Pro Universitaria, Bucuresti, pg. 97-103. (Link extern) vizitat la 03.12.2018*

Revistă periodică on-line editată de Centrul Municipiului Bucureşti de Resurse şi Asistenţă Educaţională

ISSN 2501-7020 ISSN-L 2501-7020