

PROGRAM DE CONSILIERE DE GRUP

ADAPTAREA ELEVILOR LA CICLUL GIMNAZIAL – CM4

Titlul: „Pas cu pas spre Gimnaziu”

CONTEXT: În clasele I-IV, elevii sunt familiarizați cu un cadru didactic constant, și anume profesorul învățător, care le oferă suport emoțional și creează un mediu propice pentru învățare, adaptând metodologiile la nevoile fiecărui elev. Totuși, tranziția la clasa a V-a este crucială. Modul în care se realizează această adaptare are un impact semnificativ asupra parcursului educațional al elevului pe parcursul ciclului gimnazial și, ulterior, în liceu. Schimbarea bruscă a relațiilor pe care elevul trebuie să le stabilească cu fiecare profesor, odată cu începerea gimnaziului, raportarea la stiluri de predare diferite, cerințe variate și metode de predare predominant expositive pot genera un sentiment de copleșire pentru elev și familia acestuia. Aceasta poate duce la conflicte intrapsihice, scăderea stimei de sine și dificultăți în procesul de învățare.

Scopul principal al programului propus este de a sprijini elevii în tranziția lor de la ciclul primar la gimnaziu, oferindu-le un set de instrumente și strategii pentru a se adapta cu succes la cerințele academice și sociale ale gimnaziului

PERIOADA: 12 săptămâni

GRUP ȚINTĂ: elevi de clasa a V-a, între 5-8 elevi

LOC DE DESFĂȘURARE: sala clasa/cabinet de consiliere

TEMA: Adaptarea elevilor la ciclul gimnazial

SCOP: Acest program își propune să dezvolte abilități de coping, să le îmbunătățească încrederea în sine și să le faciliteze integrarea într-un mediu nou, mai complex, prin activități interactive, sesiuni de consiliere și învățare colaborativă.

OBIECTIVE SPECIFICE:

O1: Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și intercunoaștere. Se urmărește **creșterea încrederii în sine**, ajutând astfel elevii să se simtă confortabil în fața noilor provocări academice și sociale;

O2: Identificarea strategiilor de coping specifice tehnicilor de învățare și de gestionare a timpului;

O3: Identificarea alternativelor de soluționare a situațiilor de stres pentru asigurarea stării de bine;

O4. Conștientizarea factorilor interni și externi care influențează motivația pentru învățare.

TIMPUL ACORDAT FIECĂREI SESIUNI: 50 minute

STRATEGII DIDACTICE: brainstorming, exercițiu de autoevaluare, lucru în perechi, discuție ghidată, învățare prin descoperire, autoevaluare și reflecție, conversația euristică,

exercițiu, expunerea sistemică a cunoștințelor, studiul de caz, joc didactic, completare fișe, dezbateri.

METODE DIDACTICE: explicația, conversația, exercițiul, brainstormingul, expunerea

FORME DE ORGANIZARE: frontal, individual, în grup, în perechi, lucru pe grupe mici.

RESURSE MATERIALE: tablă/flipchart, fișe de lucru, coli format A4, instrumente de scris, cartonașe colorate, foi de flipchart, coli A3 pentru afișe, creioane colorate, markere, carioci, cretă, plastilină, lipici, ghem de ață, cartonașe cu regulile pentru fiecare grup, hârtie pentru desen, indicii în formă de piese de puzzle, fragment din jurnalul unui elev, o cutie sau un recipient pentru „mesaje de încurajare”, tablă electronică, prezentare PowerPoint.

PREMISE ALE DERULĂRII PROGRAMULUI: disponibilitate, abilități de lucru în echipă, stare de sănătate, capacitate de a respecta reguli, toleranță, etc.

a) **Atmosfera** - E necesar să creeze o atmosferă relaxată, caldă, de încredere în care participanții să se simtă confortabil și securizați. Pentru a se simți liberi să își exprime gândurile, emoțiile, tinerii participanți au nevoie de asigurare că nu vor fi judecați, criticați, evaluați. Un climat afectiv pozitiv asigură realizarea funcțiilor suportive și formative ale grupului.

b) **Spațiul de desfășurare** – E nevoie de un spațiu suficient de mare, cu elemente funcționale și de decor care pot fi utilizate în mod creativ.

c) **Disponibilitatea** - Elevii să fie disponibili ca timp să participe la activitățile de grup.

d) **Abilități de lucru în echipă** - elevii e necesar să aibă abilități de bază pentru lucrul în echipă: capacitatea de a respecta regulile, toleranță, capacitatea de cooperare.

STRUCTURA PROGRAMULUI:

MODULUL	SESIUNEA
SESIUNEA INTRODUCIVĂ	Sesiunea 1: „ <i>Bine ai venit la gimnaziu!</i> ”
Modulul I: AUTOCUNOAȘTERE Adochitei + Balan	Sesiunea 2: „ <i>Cine sunt eu?</i> ” Sesiunea 3: „ <i>Eu mă văd prin ochii tăi</i> ”
Modulul II: MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	Sesiunea 4: „ <i>A învăța să înveți</i> ” Sesiunea 5: „ <i>Cum învățăm mai bine?</i> <i>Tehnici și strategii pentru succes</i> ”
Modulul III: MANAGEMENTUL TIMPULUI	Sesiunea 6: „ <i>Să prețuim timpul!</i> ” Sesiunea 7:
Modulul IV: MANAGEMENTUL STRESULUI	Sesiunea 8: Sesiunea 9:
Modulul V: MOTIVAȚIA	Sesiunea 10: „ <i>Superputerile mele de învățare</i> ” Sesiunea 11: „ <i>Magia unei zile de școală perfecte!</i> ”
SESIUNE DE ÎNCHEIERE	Sesiunea 12: „ <i>Reflecții și împărtășiri</i> ”

DETALIEREA PROGRAMULUI

SESIUNEA INTRODUCATIVĂ (1): „BINE AI VENIT LA GIMNAZIU!”

Propunători: consilieri școlari, prof. prof. MIHAELA VIZITEU și CARMEN - DANIELA VOINEA

Obiective:

- să cunoască programul, obiectivele și calendarul de desfășurare, cât și principalele probleme cu care confruntă la începutul clasei a V-a ;
- să faciliteze intercunoașterea participanților;
- să stimuleze comportamentul responsabil și angajat prin stabilirea regulilor de grup.

I. Așteptările participanților - 10 minute

Se prezintă programul, obiectivele și calendarul de desfășurare.

II. Jocuri și exerciții de intercunoaștere - 30 minute

Blazonul - 15 minute

Obiective: facilitarea intercunoașterii elevilor; exercițiu de prezentare.

Resurse:

Procedurale: tehnici expresiv-creative: desen, colaj, lucrul individual, lucrul în echipă.

Materiale: coli A4, de hârtie sau carton, albe sau de diferite culori, creioane colorate, markere, carioci, cretă, plastilină, lipici ș.a

Desfășurare: Așezați pe o masă materialele. Invitați elevii în jurul mesei. „Vă propunem să luați câte o foaie de hârtie și să faceți un desen care să vă reprezinte. Ca un blazon. Încercați să reprezentați prin simboluri, desene, forme, culoare, răspunsurile la următoarele întrebări: *Cine sunt...*, *Ce îmi place să fac...* *Oamenii din jurul meu...* *Planurile mele de viitor...* Acordați suficient timp pentru ca fiecare elev să-și realizeze desenul. După ce toți membrii grupului au terminat de desenat, invitați elevii să își reia locurile și să își prezinte, pe rând blazonul.

Descifrarea experienței: Oferiți feedback, puneți întrebări clarificatoare, reformulați pentru a accentua trăsăturile pozitive, scoateți în evidență aspectele interesante. La finalul fiecărei prezentări, încurajați ceilalți participanți la grup să pună întrebări sau să facă aprecieri pozitive. Aplauzele după fiecare prezentare constituie o formă de gratificație binevenită. Desenul, culorile, simbolurile ne ajută să descoperim lucruri pe care ne este mai greu să le exprimăm în cuvinte. Și ne face să ne fie mai ușor să vorbim despre noi în fața unor persoane necunoscute.

Reguli de grup - 15 minute

Obiectiv: Conștientizarea importanței regulilor în orice activitate/relație. Stimularea comportamentului responsabil și angajat.

Resurse:

Procedurale: conversația, explicația, lucru pe grupe mici

Materiale: Câte un set de cartonașe cu reguli pentru fiecare grup.

Desfășurare: În funcție de numărul total de participanți, se formează grupuri de 3-4 membri. Fiecare grup primește un set de cartonașe cu reguli pe care trebuie să le sorteze în 3 coloane: foarte important/important/deloc important. Apoi, membrii grupului selectează 6 cartonașe care li se par cele mai importante pentru asigurarea unei atmosfere plăcute, creative și de succes pentru grup. Fiecare grup își prezintă și argumentează alegerea. În grupul mare se discută și se agreează un set de 4-6 reguli valabile pentru toți. Introduceți regulile care nu se negociază. Explicați-le. Afișați regulile într-un spațiu vizibil pe toată durata activităților.

Descifrarea experienței: Cât de importantă este respectarea regulilor?
Ce e probabil să se întâmple dacă nu le respectăm?

Regulile sunt mai ușor de respectat dacă înțelegem efectele produse de respectarea sau încălcarea lor. Sancțiunile pot crea o limită externă a comportamentului. Asumarea responsabilă, determinată de conștientizarea consecințelor asupra participanților, relațiilor și a mediului de viață sau activitate, crează un „paznic interior” valoros.

III. Completarea Chestionar privitor la adaptarea elevilor la clasa a V-a- 10 minute

Elevii sunt invitați să completeze Anexa 2 (**Chestionar privitor la adaptarea elevilor la clasa a V-a**). Se discută împreună câteva repere referitoare la gestionarea timpului, metodele preferate de învățare, sprijinul primit de la profesori și părinți.

IV: Evaluarea sesiunii: Elevii sunt invitați să răspundă la întrebările:

- Cât de utile au fost informațiile prezentate?
- Ce anume consideră că le-ar fi mai de ajutor pentru a se adapta mai bine la mediul gimnazial?
- Care au fost punctele forte și punctele slabe ale sesiunii?

Anexa 1:

Exemple de reguli care pot fi folosite pentru a crea setul de cartonașe

OFERIM AJUTOR	SUNTEM ASERTIVI	GÂNDIM POZITIV
SUNTEM PRIETENOȘI	PARTICIPĂM LA ACTIVITĂȚI	DĂM SFATURI
ZÂMBIM	ACORDĂM ÎNCREDERE	ARĂTĂM RESPECT
AVEM SIMȚUL UMORULUI	NU NE DĂM ÎN SPECTACOL	NE CURĂȚĂM PAPUCHI
PRIVIM PERSOANA CARE VORBEȘTE	NU ÎNJURĂM	NU NE FOIM
ARĂTĂM ÎNȚELEGERE CELORLALȚI	NE SPUNEM PE NUME	NU NE BALANSĂM PE SCAUNE
VORBIM PE RÂND	DEMONSTRĂM ÎNCREDERE SUNTEM CORECȚI	NU TRIȘĂM
SUNTEM PUNCTUALI	NU IRONIZĂM, NU SUNTEM RĂUTĂCIOȘI	PLĂTIM LUCRURILE PE CARE LE STRICĂM
FACEM ORDINE LA SFÂRȘITUL ACTIVITĂȚII	ÎMPĂRTĂȘIM EMOȚIILE	ANUNȚĂM CÂND PLECĂM
ASCULTĂM	VORBESC CLAR	PĂSTRĂM CURĂȚENIA

NU ÎNTRERUPEM	NU ȘUȘOTIM ÎN TIMP CE ALTCINEVA VORBEȘTE	COOPERĂM
NU VORBIM/JUCĂM LA TELEFON	PĂSTRĂM UN TON CALM SI POLITICOS	

Anexa 2

Chestionar privitor la adaptarea elevilor la clasa a V-a

Nume: _____

1. Cum te simți în legătură cu începerea clasei a V-a?

- Foarte bine
- Bine
- Neutru
- Rău
- Foarte rău

2. Care sunt cele mai interesante aspecte ale clasei a V-a pentru tine? (Poți alege mai multe opțiuni)

- Materiile școlare
- Activitățile extracurriculare
- Relațiile cu colegii
- Relația cu profesorii
- Alte aspecte: _____

3. Cât de eficient te consideri în gestionarea timpului tău?

- A. Foarte eficient
- B. Eficient
- C. Moderat eficient
- D. Ineficient

4. Care este timpul mediu pe care îl aloci orei de studiu pe săptămână?

- A. Mai puțin de 5 ore
- B. 5-10 ore
- C. 11-15 ore
- D. Peste 15 ore

5. Cum te simți în legătură cu materiile studiate?

- Foarte ușor
- Ușor
- Moderat
- Difícil
- Foarte difícil

6. Ai dificultăți cu anumite materii? Dacă da, care?

- Da: _____
- Nu: _____

7. Care este metoda ta preferată de a învăța noi informații?

- A. Lectura și studiul individual
- B. Ascultarea lecțiilor sau a prezentărilor
- C. Învățarea prin practică
- D. Discuții sau colaborări cu colegii

8. Care sunt tipurile de resurse pe care le consideri cele mai utile în procesul de învățare?*

- A. Cărți și materiale scrise
- B. Videoclipuri și înregistrări audio
- C. Experiențe practice și laboratoare
- D. Prezentări și discuții de grup

9. Cât de mult te ajută profesorii în înțelegerea materiilor?

- Foarte mult
- Mult
- Moderat
- Puțin
- Deloc

10. Ți simți sprijinul din partea părinților sau a tutorilor în adaptarea la noua clasă?

- Foarte mult
- Mult
- Moderat
- Puțin
- Deloc

11. Ce te motivează cel mai mult să îți îndeplinești sarcinile?*

- A. Realizarea personală
- B. Recunoașterea din partea profesorilor/colegilor
- C. Obținerea unor rezultate bune
- D. Alte motive: _____

12. Cum te simți atunci când întâmpini obiecții sau dificultăți în realizarea unei sarcini?*

- A. Mă mobilizez să continui
- B. Mă simt descurajat, dar încerc să perseverez
- C. Mă simt demoralizat și mă opresc
- D. Alte reacții: _____

Modulul I: AUTOCUNOAȘTERE

SESIUNEA 2: "CINE SUNT EU?"

Propunător: consilier școlar, prof. CLAUDIA -VALENTINA BALAN

Obiective:

1. Să identifice și să exprime trăsături personale pozitive;
2. Să recunoască emoțiile și să le exprime adecvat;
3. Să descopere interesele și pasiunile personale;
4. Să îmbunătățească comunicarea și relaționarea în grup;
5. Să își dezvolte încrederea în sine.

Resurse necesare: cartonașe colorate; foi de flipchart; creioane colorate, carioci; post-it-uri; oglinzi mici; foi de hârtie A4; acces la un proiector (opțional); muzică de fundal relaxantă.

Modalitate de realizare: față în față, în grup

Desfășurarea activităților

Activitatea 1: Încălzire – „Ghemul prieteniei” (10 min)

Materiale: un ghem de ață (Anexa 1)

Elevii stau în cerc. Primul elev ține un capăt al ghemului, spune numele său și o calitate care îl caracterizează, apoi aruncă ghemul către un coleg, păstrând firul întins.

Exercițiul continuă până când toți elevii au participat, creând astfel o „pânză a prieteniei”.

La final, consilierul discută despre importanța legăturilor dintre noi și cum ne influențează relațiile.

Activitatea 2: „Oglinda mea interioară” (Anexa 2) (10 min)

Materiale necesare: oglinzi mici, foi de hârtie

Elevii se privesc în oglindă timp de câteva secunde și scriu trei lucruri care le plac la ei.

Apoi, fiecare își desenează „oglinnda interioară” pe o foaie, ilustrând ceea ce consideră important despre sine (calități, pasiuni, aspirații).

Urmează discuția în grup despre importanța unei imagini de sine pozitive și despre cum ne putem îmbunătăți percepția asupra propriei persoane.

Activitatea 3: „Copacul personalității” (15 min)

Materiale: foi de hârtie, creioane colorate

- În cadrul acestei activități consilierul școlar le sugerează elevilor să deseneze un copac (Anexa 3), unde:
 - Rădăcinile reprezintă valorile și principiile lor;
 - Trunchiul – calitățile personale;
 - Crengile – pasiunile și interesele;
 - Frunzele – oamenii importanți din viața lor.
- După finalizare, fiecare elev își prezintă desenul în fața grupului, explicând ce înseamnă fiecare element pentru el.
- Consilierul încurajează feedback-ul pozitiv între colegi.

Activitatea 4: „Eu sunt...” (10 min)

Materiale: post-it-uri colorate

- Fiecare elev completează propoziția „Eu sunt...” cu trei caracteristici care îl definesc și le lipește pe un panou comun.
- Consilierul încurajează reflecția asupra diversității și unicității fiecăruia, subliniind că fiecare persoană este valoroasă prin ceea ce o face unică.

Activitatea 5: Concluzii – „Mesaj pentru mine” (5 min)

Materiale: cartonașe colorate

- Fiecare elev scrie un mesaj motivațional pentru sine pe care îl prezintă în fața grupului și pe care îl va păstra ca amintire.
- Consilierul citește câteva exemple și subliniază importanța auto-motivării și încrederii în sine.

Încheiere

Se realizează un tur de feedback unde fiecare elev exprimă o idee sau un sentiment cu care rămâne în urma activităților, fie printr-o frază rostită, fie printr-un desen simbolic.

Anexa 1 „Ghemul prieteniei”



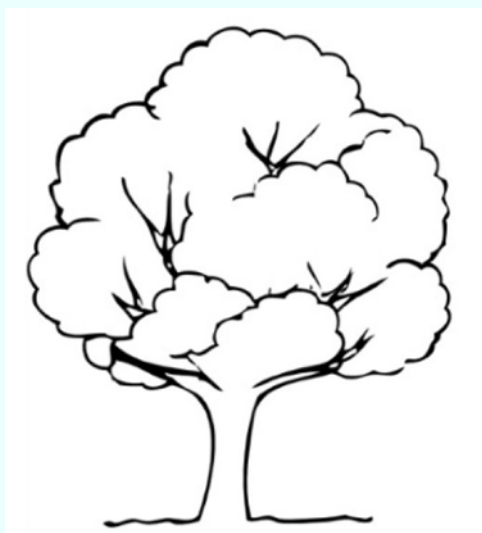
Anexa 2

Fișa „Oglinda mea interioară” – conține un contur de oglindă unde elevii pot scrie sau desena ce apreciază la ei



Anexa 3

Model „Copacul personalității” – o schemă orientativă cu rădăcini, trunchi, crengi și frunze pentru ghidaj



SESIUNEA 3: „EU MĂ VĂD PRIN OCHII TĂI”

Propunător: consilier școlar, prof. CARMEN-DANIELA VOINEA

Obiective:

1. Dezvoltarea încrederii în sine;
2. Realizarea autocunoașterii prin prisma opiniei altora despre ei;
3. Formarea unei imagini despre felul în care ne văd alții, cum ne apreciază.

Metode: Convorbire euristică, prezentare frontală, discuție, muncă individuală, munca în grup

Material: Scaune așezate în formă de cerc, foaie de hârtie A4, post it, instrumente de scris

Desfășurarea activității:

Introducere în activitate: Recapitularea informațiilor din sesiunea anterioară. Prezentarea obiectivelor sesiunii prezente.

Activitatea 1: „Reclamă despre mine, anunț” – 15 minute

Materiale necesare: foi de hârtie, instrumente de scris

Fiecare elev primește câte o bucățică de hârtie pe care trebuie să scrie un anunț scurt format din câteva propoziții prin care ei caută un prieten, coleg de bancă, coleg de joacă sau caută pentru alte scopuri câte un prieten. În anunț trebuie să înscrie cele mai bune însușiri de ale lor, totodată trebuie să scrie și care sunt cerințele lor față de ceilalți. Nu trebuie semnat cu numele ci cu o parolă sau cu un motto. Consilierul școlar citește pe rând anunțurile și elevii încearcă să ghicească, pe baza datelor scrise, cine ar fi autorul anunțului.

Notă: La sfârșitul activității se pot afișa aceste anunțuri, iar elevii pot să aleagă și să răspundă la unul dintre aceste anunțuri.

Activitatea 2: ”Ce aș vrea să fiu și ce nu aș vrea să fiu? - 20 minute

Elevii își aleg nume fictive. Apoi fiecare povestește o întâmplare care prezintă persoana fictivă. De exemplu: „Eu voi fi Ana”, „Ana are deja 17 ani și are un prieten nostim” etc.

Prezentarea eului ideal este urmată de o convorbire în grup.

Notă: Pot alege și o persoană cu care nu ar vrea să se identifice. Cu ajutorul consilierului școlar elevii conștientizează eul ideal dorit și cel negat.

Activitatea 3: „Scaunul fierbinte”- 10 minute

Materiale: scaune care sunt așezate în cerc

Cu ajutorul scaunelor formăm un cerc și în mijloc așezăm un alt scaun. Cine stă în mijlocul cercului întoarce scaunul spre un coleg și spune următoarele:

Mie îmi place la tine că:

Cel mai puțin îmi place la tine faptul că

Jocul se continuă până când elevii vor sta pe rând în mijlocul cercului. Pot vorbi și despre 2-3 colegi din grupă.

Notă: Elevii vor învăța cum să-și expună părerea fără să jignească pe celălalt. Elevii au tendința de a spune numai lucruri negative și acolo unde se observă că ar exista conflicte în mijlocul grupului le vom cere să se concentreze mai ales pe prima afirmație. Le atragem atenția că fiecare dintre noi are însușiri pozitive și negative.

Analiză, reflecție și evaluare (5 minute): Elevii subliniază ceea ce au învățat din sesiunea desfășurată și cum s-au simțit.

Modulul II: MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

Propunători: consilieri școlari prof. DANIELA HONCIUC și BIANCA BUȚERCHI

SESIUNEA 4: A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI

Obiective:

1. Identificarea condițiilor care determină succesul și insuccesul activității de învățare pornind de la experiențele personale anterioare
2. Elevii vor înțelege ce sunt atuurile personale și cum influențează procesul de învățare.
3. Elevii vor dezvolta o atitudine pozitivă față de propriile abilități și vor conștientiza importanța acestora.

Metode și strategii didactice: Metode activ-participative: brainstorming, exercițiu de autoevaluare, lucru în perechi, discuție ghidată

Strategii didactice: Învățare prin descoperire, autoevaluare și reflecție

Materiale necesare: fișe personale de lucru multiplicat și distribuite de profesor, coli A4 pentru notițe la nevoie, coli de flipchart, pixuri, creioane.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Exercițiu de energizare (5 minute)

Fiecare elev va extrage câte un bilet pe care este scris un atuu care ajută în procesul de învățare, precum:

Creativitate	Răbdare	Spirit de echipă	Perseverență
Gândire logică		Memorie bună	Organizare
Ascultare activă		Curiozitate	Îndrăzneală

Vor asocia atuuul extras cu un coleg din clasă (ex: Creativitate- Iustin)

Activitatea 1: Discuție interactivă (5 minute)

Profesorul consilier școlar îi va sprijini pe elevi să răspundă la următoarele întrebări:

- Ce este învățarea?
- Ce sunt atuurile personale?
- Cum credeți că vă ajută atuurile personale în învățare?
- Care ar fi factorii care vă influențează învățarea?

Activitatea 2: Completăm și învățăm (10 minute)

Elevii sunt rugați să completeze individual fișa de lucru: „Despre învățare” (anexa nr. 1) Câteva elevi vor prezenta răspunsurile scrise.

Activitatea 3: Explorare, experimentare / Lucru în echipe (15 minute)

Elevii vor fi grupați în echipe de 2-3 membri și vor extrage câte o situație din fișa de lucru: „Atuurile succesului - Cum le folosim în învățare?” (anexa 2) ce conține o experiență reușită și una nereușită de învățare (exemplu: pregătirea pentru un concurs școlar la o anumită disciplină, concursuri sportive, club de teatru, etc.). Echipele vor nota pe fișă principalele atitudini personale/elemente care au condus la succesul, respectiv insuccesul acelor situații de învățare.

Fiecare echipă va prezenta fișa de lucru realizată în plen și se vor purta discuții cu celelalte echipe dacă au completări la situațiile prezentate.

Analiză, reflecție și evaluare (10 minute)

Profesorul consilier școlar va discuta cu elevii principalele concluzii. Realizează o generalizare pe baza dezbaterilor colective despre variate influențe asupra învățării realizând pe flipchart un organizator cognitiv și punctează sintetic principalele concluzii. Un astfel de organizator cognitiv poate include următoarele categorii și poate fi dispus în structură arborescentă, cercuri secționate concentrice etc.

Factorii învățării:

- psihologici
- pregătirea anterioară pentru învățare
- interes, motivație, atitudine
- aptitudini generale (inteligență cognitivă, afectivă, socială etc.) și specifice
- starea personală (frustrare, curiozitate, plictiseală etc.)
- diferențe individuale

Factorii fiziologici:

- sănătate
- hrană adecvată
- odihnă suficientă

Factorii de mediu socio-culturali:

- condiții culturale
- așteptările din partea grupului
- așteptările din partea persoanelor semnificative
- relațiile cu membrii familiei

Activitatea 5: Tema pentru acasă (2 minute)

Elevii vor realiza un afiș: *Atuurile mele de succes- Cum le folosesc în învățare?*, unde vor trebui să își prezinte atuurile descoperite într-o situație de învățare. Elevii pot folosi texte, poze, imagini, etc.

Concluzie (3 minute):

Fiecare dintre noi are atuuiri care ne ajută să învățăm și să reușim în diferite domenii. Unii sunt buni la memorare, alții excelează la lucru în echipă, iar alții au multă răbdare și perseverență. Ceea ce contează este să ne descoperim punctele forte și să le folosim pentru a progresa.

Succesul vine din efort, organizare și dorința de a învăța din fiecare experiență, fie că este una pozitivă sau una mai dificilă. Chiar și nereușitele ne pot învăța lecții valoroase despre cum să ne îmbunătățim.

Astăzi am descoperit că:

- ❖ Atuurile noastre ne ajută să depășim provocările.
- ❖ Reușita vine prin muncă, implicare și colaborare.
- ❖ Eșecurile nu înseamnă sfârșitul, ci oportunități de a învăța și de a deveni mai buni.

Folosindu-ne atuurile, ne putem atinge obiectivele și deveni cea mai bună versiune a noastră!

Anexa 1:

DESPRE ÎNVĂȚARE

Nume și prenume:

Clasa:

PRIN ÎNVĂȚARE ÎNȚELEG:

The diagram consists of a central orange box with the word "ÎNVĂȚARE" in blue capital letters. Surrounding this central box are six empty green rectangular boxes, arranged in two columns of three. The top row has two boxes, the middle row has three boxes (with the central one being the orange box), and the bottom row has two boxes.

PENTRU MINE ESTE IMPORTANT SĂ ÎNVĂȚ DEOARECE:

.....

.....

.....

Anexa 2

Atuurile succesului – Cum le folosim în învățare?

1. Situația de învățare:

Un grup de elevi din clasa a V-a a participat la un concurs de matematică. S-au antrenat împreună, rezolvând probleme zilnic.

Atuurile copiilor:

Rezultatul:

Ce învățăm:

2. Situația de învățare:

Elevii au organizat o piesă de teatru pentru serbarea școlară. Au repetat mult și și-au învățat bine rolurile.

Atuurile copiilor:

Rezultatul:

Ce învățăm:

3. Situația de învățare:

O elevă talentată la scris poezii s-a înscris la un concurs, dar a avut emoții mari și nu și-a putut prezenta poezia așa cum și-ar fi dorit.

Ce nu a mers bine:

Rezultatul:

Ce învățăm:

4. Situația de învățare:

Un elev avea dificultăți la alergare, dar și-a dorit să fie mai bun. A început să se antreneze zilnic.

Atuurile copiilor:

Rezultatul:

Ce învățăm:

5. Situația de învățare:

Un elev a lăsat studiul pentru ultima clipă și nu a reușit să învețe toată materia pentru testul de istorie.

Ce nu a mers bine:

Rezultatul:

Ce învățăm:

6. Situația de învățare:

Un grup de elevi trebuia să facă un proiect despre animale, dar s-au bazat pe un singur coleg să facă totul.

Ce nu a mers bine:

Rezultatul:

Ce învățăm:

SESIUNEA 5: „CUM ÎNVĂȚĂM MAI BINE? TEHNICI ȘI STRATEGII PENTRU SUCCES”

Obiective:

1. Să conștientizeze importanța unui stil de învățare personalizat.
2. Să identifice strategii care îi ajută să rețină și să înțeleagă mai bine informațiile.
3. Să înțeleagă cum pot transforma învățarea într-un proces mai plăcut și eficient.

Mod de realizare: față în față

Metode și strategii didactice: conversația, descoperirea, explicația, chestionarul, lucrul în grup;

Resurse materiale: tablă/flipchart, fișe de lucru, coli format A4, instrumente de scris.

Modalitățile de evaluare a activității sunt: reflecția personală, exercițiile aplicative.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Prezentarea temei pentru acasă: (5 minute)

Fiecare elev își va prezenta afișul realizat și la finalul orei îl vor afișa la panoul școlii sau al clasei.

Exercițiu de energizare (5 min)

„Îmi place când învăț să... / Nu îmi place când învăț...”. Fiecare elev va completa verbal una dintre cele două fraze pentru a reflecta asupra modului în care percepe procesul de învățare.

Activitatea 1: Discuție ghidată (10 minute)

Răspunsurile principale sunt notate pe tablă, o foaie de flipchart:

- Ce este stilul de învățare?
- Principalele stiluri de învățare
- Descrierea principalelor stiluri de învățare
- Exemple de strategii de învățare.

Activitatea 2: „Exersează gândirea critică” (15 minute)

Elevii se vor împărți în perechi și vor primi fișa de lucru: „Întrebările mă ajută să învăț” (anexa 1). Fiecare echipă va trebui să analizeze textul folosind cât mai multe întrebări potrivite din tabelul atașat textului. Se vor prezenta răspunsurile realizate.

Activitatea 3: „Ce stil de învățare mi se potrivește?” (10 minute)

Fiecare elev va completa un chestionar (anexa 2) și apoi se va discuta pe baza rezultatelor.

Tema pentru acasă: (2 minute)

Sarcină: Elevii vor realiza o listă cu strategiile folosite conform stilului de învățare descoperit sau care îl ajută în învățare.

Concluzie (3 minute):

Fiecare elev are un mod unic de a învăța, iar folosirea strategiilor potrivite face procesul mai eficient și mai plăcut. Organizarea, atenția, repetiția și motivația sunt cheia succesului. Atunci când descoperim cum învățăm cel mai bine, reușim mai ușor!

Anexa 1 Întrebările mă ajută să învăț



„Orașul fără Copaci”

Într-un oraș mare, autoritățile locale au decis să taie majoritatea copacilor pentru a construi noi parcuri și clădiri. Inițial, oamenii nu au reacționat, fiind bucuroși că vor avea mai mult spațiu pentru mașini și noi locuri de muncă. Cu timpul, însă, lucrurile s-au schimbat: aerul a devenit mai poluat, temperaturile vara au crescut considerabil, iar păsările și alte animale au început să dispară. Oamenii au observat că se simt mai obosiți, iar unii au început să aibă probleme respiratorii.

Acum, comunitatea este împărțită: unii vor plantarea de noi copaci, în timp ce alții cred că acest lucru ar afecta dezvoltarea economică a orașului. Autoritățile sunt presate să ia o decizie.

Stabilește cauze	Stabilește implicații	Găsește alternative	Îndoiește-te	Stabilește relații între informații	Asociază cu propriile experiențe

Anexa 2

CHESTIONAR STILUL MEU DE ÎNVĂȚARE

Numele și prenumele elevului:	Aproape întotdeauna	De obicei	Câteodată	Rar	Aproape niciodată
1.Îmi amintesc mai bine dacă					

ascult decât dacă citesc.					
2.Pot folosi mai bine indicațiile scrise decât cele orale.					
3.Îmi place să iau notițe ca să le pot folosi ulterior.					
4.Mi-e cam greu să mă descurc cu stiloul sau cu creionul când scriu.					
5.Prefer ca diagramele și schemele să mi se explice oral.					
6.Îmi place să lucrez cu unelte.					
7.Îmi plac schemele, tabelele și diagramele.					
8.Diferențiez ușor sunete.					
9.Îmi amintesc cel mai bine dacă scriu de câteva ori ceea ce citesc.					
10.Mă descurc bine cu hărțile și pot folosi indicațiile acestora.					
11.Mă descurc mai bine la obiectele teoretice ascultând expuneri sau înregistrări.					
12.Îmi place să mă joc cu monedele și cheile din buzunar.					
13.Învăț mai bine ortografia unui cuvânt repetând literele acestuia cu voce tare decât scriindu-l.					
14.Înțeleg mai bine știrile pe care le citesc în ziar decât dacă le aud la radio.					
15.Îmi place să mestec gumă sau să mănânc ceva în timp ce studiez.					
16.Încerc să țin minte ceva fixând imaginea respectivă în minte ca pe o fotografie.					
17.Învăț ușor enunțurile urmărindu-l cu degetul în timp ce citesc.					
18.Prefer să ascult o conferință decât să citesc.					
19.Sunt priceput la dezlegarea jocurilor de cuvinte.					
20. Prefer să revăd un material scris despre o anumită temă decât să o discut.					
21. Prefer să ascult știrile de la radio decât să le citesc din ziar.					
22. Îmi place să obțin informații despre subiectele interesante citind materiale diverse despre acestea.					

23.Mă simt bine dacă-i ating pe alții (când dau mâna sau îi bat pe umăr etc.).					
24.Pot urmări indicațiile orale mai bine decât cele scrise.					

Acordați pentru fiecare răspuns:

Aproape întotdeauna 4 puncte

De obicei- 3 puncte

Câteodată-2 puncte

Rar-1 punct

Aproape niciodată-0 puncte

Vizual		Auditiv		Kinestezie		Scorul preferinței vizuale.....
Nr. enunț	Punctaj	Nr. enunț	Punctaj	Nr. enunț	Punctaj	
2		1		4		
3		5		6		
7		8		9		
10		11		12		
14		13		15		Scorul preferinței auditive.....
16		18		17		
20		21		19		
22		24		23		Scorul preferinței kinestezice.....

Modulul III: MANAGEMENTUL TIMPULUI

SESIUNEA 6: „SĂ PREȚUIM TIMPUL!”

Propunător: consilier școlar prof. LĂZĂRESCU ANCA-ELENA

Obiective:

1. să identifice situații consumatoare de timp
2. să evidențieze consecințele acestor situații asupra activității de studiu și stării emoționale
3. să identifice posibile probleme în ceea ce privește organizarea programului zilnic
4. să prezinte soluții pentru problemele identificate în planificarea timpului

Strategie didactică:

Metode didactice: explicația, conversația, exercițiul, brainstormingul, expunerea

Mijloace didactice: tablă electronică, prezentare power point, fișă de lucru

Forme de organizare: frontal, individual

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Exercițiu de energizare: 10 min

Se citește următoarea ghicitoare:

„Cine este gratuit, dar neprețuit?

Nu îl deții, dar îl poți folosi, nu-l poți păstra, dar îl poți trăi. Odată ce l-ai irosit, nu se mai întoarce! – TIMPUL”

Ce ai face dacă ai avea, în fiecare zi, patru ore în plus?

Activitatea 1: 20 min

Se discută despre importanța timpului și despre faptul că acesta trebuie prețuit.

Se distribuie fișa de lucru (Anexa 1) *„Hoții de timp”*.

Se identifică cât mai multe situații consumatoare de timp (folosirea în exces a telefonului, vizionarea unui serial, ieșiri inutile, lipsa organizării, întreruperile, amânarea).

Se identifică consecințele implicării în activitățile consumatoare de timp (amânarea realizării temelor, experimentarea unor emoții negative - frustrare).

Activitatea 2: 20 min

Se distribuie fișa de lucru *„Borcanul meu cu timp”*. (Anexa 2)

Profesorul invită elevii să-și imagineze că ceea ce introduc în borcan sunt activitățile lor zilnice, activități care pot lua diferite forme, după cum urmează:

- *bolovani* - activități importante;
- *pietricelele* – activități cu o importanță mai mică, dar totuși necesare;
- *nisipul și apa* – activități fără importanță, pe care intenționat, sau nu, le introduc în programul zilnic.

După completarea fișei, elevii sunt întrebați care sunt acele activități care le ocupă cel mai mult timp și care este motivul pentru care se întâmplă asta.

Se discută despre tehnici pe care le pot utiliza pentru o gestionare eficientă a timpului (*regula celor 5 minute, completarea zilnică a unui tabel de activități, tehnica Pomodoro, tehnica 60-60-30*).

Evaluare

Consilierul școlar solicită elevilor să aprecieze activitatea desfășurată printr-un cuvânt notat pe un post-it. Consilierul oferă aprecieri verbale elevilor.

ANEXA 1



HOȚII DE TIMP

Care sunt principalii „hoți de timp” din viața ta? Prin „hoți de timp” înțelegem toate acele situații care te împiedică să îți termini la timp activitățile pe care ți le-ai programat. Discută împreună cu ceilalți colegi și decide care sunt principalele situații care corespund descrierii de mai sus.

Nr.	„Hoții de timp” (descrie pe scurt situația conform modelului de mai jos)
1.	Ex. Vizionarea zilnică a unui film sau a unui serial.
2.	

3.	
4.	
5.	
6.	

ANEXA 2

BORCANUL MEU CU TIMP

Ce conține borcanul meu cu timp

Apa din borcanul meu e reprezentată de

Nisipul din borcanul meu e reprezentat de

Pietricelele din borcanul meu sunt reprezentate de

Pietrele din borcanul meu sunt reprezentate de

SESIUNEA 7: MANAGEMENTUL TIMPULUI

Propunător: consilier școlar, prof. CARMEN MIHALACHE

Obiective specifice:

1. dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului;
2. identifica principalelor comportamente asociate lipsei de motivație și a unor strategii de combatere a acestora;
3. formarea capacității de a identifica posibili distractori cu care elevii se confruntă în procesul de învățare și de a dezvolta strategii prin care pot să-i gestioneze.

Resurse:

Procedurale: conversația euristică, exercițiul, dezbateră

Materiale: instrumente de scris, coli de hârtie.

Activitatea 1 - Exercițiu: Ce este urgent? 20 min

Obiectiv: identificarea unor activități importante pentru elevi; identificarea unor activități importante pentru elevi, realizarea distincției dintre activitățile importante și urgente (cele legate de pregătirea pentru școală) și activitățile importante, dar mai puțin

urgente; identificarea unor activități importante și urgente pe care trebuie să le realizeze elevii..

Consilierul le solicită elevilor să ofere câteva exemple de activități pe care le realizează zilnic. Se listează în două coloane activitățile legate de școală și activitățile realizate de ei în timpul liber. Copiii sunt rugați să identifice motive pentru care aceste activități sunt importante.

Li se împarte fișa de lucru (Anexa 1) elevilor, care, după ce vor lectura cele două scenarii propuse, vor analiza modul în care procedează personajele, cum prioritizează acestea activitățile și care sunt consecințele comportamentului acestora.

Pornind de la această discuție, elevii vor indica în dreptul fiecărei activități descrise dacă este o activitate urgentă sau poate fi amânată, argumentând opțiunile. Elevilor li se solicită exemple de activități zilnice pe care le consideră atât importante, cât și urgente.

Discuțiile de final vor ajuta elevii să înțeleagă motivul pentru care activitățile de învățare sunt prioritare și cum pot, printr-o utilizare eficientă a timpului, să facă loc și activităților de timp liber în programul lor

Activitatea 2 - Exercițiu: Ce fac când mă plictisesc? 30 min

Obiective: identificarea principalelor activități realizate pe parcursul unei zile de către elevi; diferențierea dintre activitățile de învățare și cele de timp liber; identificarea principalelor surse de distragere a atenției; identificarea unor strategii de monitorizare a stărilor emoționale induse de lipsa planificării timpului;

Activitatea debutează cu o discuție de grup despre cum se derulează o zi tipică. Elevii sunt rugați să facă distincția între activitățile legate de școală și cele din timpul liber și să descrie caracteristicile situațiilor în care se simt motivați să învețe (ex: este liniște, sunt concentrați și nu sunt întrerupți, sunt curioși, etc.), respectiv ale situațiilor în care nu se simt motivați (ex: prezența altor persoane, preocuparea pentru realizarea altor activități mai plăcute, visatul cu ochii deschiși, îngrijorările în legătură cu rezultatele studiului etc.). Răspunsurile lor vor fi notate. Li se explică elevilor că lipsa motivației este asociată cu o serie de comportamente care le distrag atenția și au efect negativ asupra comportamentului lor de învățare, apoi li se solicită să identifice câteva consecințe cum ar fi realizarea temelor în mod superficial, învățarea pe dinafară în locul unei memorări pe termen lung, obținerea unor note slabe. Sunt explorate reacțiile emoționale ale copiilor în astfel de situații.

Cel mai frecvent invocat motiv pentru dezinteresul față de studiu este plictiseala. Elevii sunt rugați să completeze **Anexa 2** și să indice care sunt comportamentele pe care le realizează atunci când se plictisesc (ex: moșăitul, jocurile pe calculator, discuții pe Messenger, urmărirea emisiunilor tv, etc.). Discuțiile vor urmări modul în care își pot monitoriza reacțiile de plictiseală, precum și pașii implicați în combaterea acestor stări.

Pornind de la exemplul din fișă, elevii vor fi rugați să caute alternative la aceste comportamente. Alternativele trebuie să fie activități preferate, dar care sunt productive (ex. identificarea unor informații utile pe Internet, studiul unui instrument muzical, lectura, sportul, activitățile în aer liber etc.). După discuțiile pe baza exemplului din fișa de lucru, elevii sunt invitați să noteze o strategie pe care doresc să o propună pentru a combate stările de plictiseală. De asemenea, discuțiile pot fi direcționate către utilitatea realizării activităților extrașcolare prin intermediul cărora elevii își pot explora talentele și interesele.

Anexa 1

Fișă de lucru *Lucruri importante și lucruri urgente*

Situații:

A: Mie îmi place foarte mult să joc baschet, este una dintre activitățile mele preferate. De aceea, merg să joc baschet în fiecare zi. Este o activitate importantă pentru mine. Înainte

de a ieși să joc baschet împreună cu prietenii mei, îmi fac întotdeauna temele pentru ziua următoare.

B: Îmi place foarte mult să citesc povești. Când citesc, parcă nu mai știu cum trece timpul. Câteodată mi se întâmplă să uit că mai trebuie să fac teme pentru școală. De aceea, de multe ori mă apuc de teme seara, când sunt deja obosită și-mi este greu să fiu atentă.

Activități	Important și urgent	Important
Să îmi fac tema la matematică pe mâine.		
Să mă întâlnesc cu prietenul meu cel mai bun/prietena mea cea mai bună să ne jucăm pe calculator.		
Să citesc în plus pentru ora de lectură de mâine.		
Să ies cu bicicleta în parc.		
Să-mi fac curat în cameră.		
Să învăț cuvintele noi pentru ora de engleză de poimâine.		

Anexa 2

Fișă de lucru *Strategii de planificare a timpului*

Citește cu atenție următoarele afirmații și marchează cu X în dreptul comportamentelor pe care le realizezi atunci când te plictisești:

- dorm
- vorbesc pe Messenger/la telefon
- navighez pe Facebook
- mă uit la televizor
- visez cu ochii deschiși
- mă joc pe telefon/la calculator
- aștept să vină cineva să-mi propună o activitate interesantă

Propune împreună cu colegii tăi o activitate prin care ai putea combate plictiseala, pornind de la exemplul de mai jos:

Activitatea	Modul de realizare
Citesc pe Wikipedia despre evenimentele majore care s-au întâmplat de-a lungul timpului, în data curentă.	1. Îmi iau un caiet și un pix. 2. Deschid browser-ul de căutare și navighez pe e. wikipedia.org. 3. Introduc la căutări data curentă. 4. Mă uit la marile personalități care s-au născut la acea dată și îmi notez realizările lor majore (poezii, picturi, teorii). 5. Îmi notez lucrurile pe care nu le știu, care mă surprind sau care mi-ar plăcea să știu să le spun altora.

Pentru a putea propune o astfel de strategie, te rugăm să ții cont de pașii descriși în continuare:

Pasul 1: Planifică! Completează căsuța din dreapta cu activități stimulative/interesante (ex. cultură generală, sport, un hobby etc.). Descrie activitatea și pașii pe care îi vei urma. Cu cât descrierea este mai clară, cu atât o să-ți fie mai ușor să respecti planul.	Planul
Pasul 2: Veghează! Completează în căsuța alăturată care crezi că sunt semnalele că te plictisești (ex. agitație, te gândești la altceva, preferi să fii în altă parte, nu te bucuri de ceea ce faci etc.). Aceste lucruri arată că trebuie să implementezi planul propus.	Monitorizarea stărilor de plictiseală
Pasul 3: Reflectează! Notează în căsuța alăturată de ce crezi că activitatea propusă de tine este productivă (ex. înveți ceva nou, îți faci prieteni, îți descoperi noi talente etc.)	La ce ajută planul propus?

Modulul IV: MANAGEMENTUL STRESULUI

Propunători: consilieri școlari, prof. PANAINTE IRINA MIHAELA, ATODIRESE ANA MARIA, MUSCA MIHAELA CRISTIANA

SESIUNEA 8

Obiectiv general:

Formarea de abilități de management al stresului pentru creșterea calității vieții fizice, psihice, sociale și ocupaționale

Obiective specifice:

1. să definească conceptul de stres și caracteristicile lui;
2. să identifice reacțiile cognitive, emoționale și comportamentale ale stresului;
3. să denumească posibilele consecințe ale stresului.
4. să indice strategii pentru gestionarea stresului.

Resurse:

Procedurale: conversația euristică, exercițiu, expunerea sistemică a cunoștințelor, studiul de caz, joc didactic, completare fișă, dezbateră, lucrul în echipă, lucrul individual.

Materiale: ata, margele, bilețele, cartonase cu indicii de diferite culori, instrumente de scris, postit-uri, foaie, lipici, indicii în formă de piese de puzzle, fragment din jurnalul unui elev.

Desfășurarea activității:

Exercițiu de energizare - „Cursa bratarilor”

Fiecare participant va primi un set de 20 de margelute pe care va trebui să le înșire pe o ață pentru a forma o brățară. Primul care reușește să obțină o brățară, va striga „STOP”.

A fost dificil să vă concentrați pe ce aveți de făcut cu tot haosul creat? Ce emoții ați experimentat? Ce anume v-a ajutat să finalizați sarcina? (5 min)

Activități specifice temei:

© **1. Vânătoria de comori - Ce este stresul:** Elevii caută indiciile de culoare albastră pentru a forma definiția stresului, de culoare verde pentru posibile cauze ale stresului, de culoare roșie pentru reacțiile noastre la stres (simptomele fizice și emoțiile asociate acestuia), de culoare galbenă pentru strategii de rezistență la stres, de culoare mov pentru efectele

rezistenței la presiunea stresului academic. Se lipesc pe o foaie. Se citesc când puzzle-ul este complet. (Foaie, lipici, indicii în formă de piese de puzzle). *(10 min)*

Sunt discutate aspecte privind:

- ce este stresul?;
- cauzele stresului;
- efectele stresului;
- strategii de rezistență la stres;
- efectele rezistenței la presiunea stresului.

2. Jurnalul unui elev. Participanților li se prezintă o pagină din jurnalul unui elev și li se solicită să identifice indiciile care amintesc despre stres. Se vor nota răspunsurile pe o foaie de flipchart.

„Dragă jurnal, astăzi m-am trezit devreme. Am de studiat, de învățat la română. Sunt obosit și încep să simt că nu dau randament. Mai sunt cateva luni până la finalul anului școlar și parcă timpul mă strânge ca o menhină. Nesiguranța pune stăpânire pe mine și simt că oricât de mult aș învăța, simt că nu știu nimic. Cred că acestea sunt simptome ale stresului. Am dureri de cap deseori și nu mă pot concentra. Mi-e teamă. Oare ce se va întâmpla?

Se solicită participanților identifice factorii care declanșează stresul notându-i pe post-it-uri de culoare roșie. Se vor organiza răspunsurile pe o coală de flipchart urmărind cauze care țin de: organizarea învățării, managementul timpului, managementul emoțiilor, suportul afectiv al familiei, alte cauze. Pe post-it-uri de culoare verde/albastră se notează apoi posibile soluții de gestionare a stresului. Se discută răspunsurile. *(20 min)*

3. Ce mă poate stresa?: Așezați în cerc, elevii primesc o fișă de lucru pentru exersarea identificării surselor de stres, respectiv identificarea propriilor stresori. *(10 min)*. Fiecare notează pe fișă 3 aspecte care le produc stres. Fișele vor fi apoi „pasate” de la dreapta la stanga până ajunge din nou la elevul care a notat. Fiecare elev, va nota soluții pentru situațiile stresante notate de colegi.

Vor fi analizate strategiile identificate pentru gestionarea situațiilor de stres.

Evaluare: Consilierul cere participanților să își exprime opinia despre activitate prin desenarea unui emoticon pe o coală de flipchart sau prin notarea unui mesaj. *(5 minute)*

SESIUNEA 9

Obiectiv general:

Formarea de abilități de management al stresului pentru creșterea calității vieții fizice, psihice, sociale și ocupaționale

Obiective specifice:

1. să exemplifice diferite situații de stres;
2. să analizeze mecanismele eficiente de adaptare în situații de stres sau de criză;
3. să dezvolte strategii de prevenire a apariției stresului.

Resurse:

Procedurale: conversația euristică, joc de rol, exercițiu, dezbateră, lucrul individual, lucrul în echipă.

Materiale: minge, coli flipchart, foarfecă, lipici, post-ituri, coli roșii

Desfășurarea activității:

Exercițiu de energizare – „Stresul meu ar spune...” Fiecare participant va primi pe rând, o minge de culoare roșie (poate fi realizată din coli roșii mototolite), care va trebui să

„vorbească” în numele lui, despre cum s-a simțit în săptămâna care tocmai a trecut și cum i-a făcut față stresului.

Se prezintă și se discută răspunsurile, iar ceilalți participanți vor putea face completări. Pe măsura ce sunt prezentate, pe flipchart pot fi notate posibile soluții/activități care îl ajută să se relaxeze pentru a diminua stresul. (10 min)

Activități specifice temei:

1. Elevii sunt împartiti in doua grupe.

a. Joc de rol. Elevii vor alege o situație stresantă, vor realiza un scenariu și își vor împărți roluri: elevul stresat, un părinte/ambii părinți, dirigintele/învățătorul, un prieten, un coleg – în funcție de numărul elevilor din grupa. Vor prezenta sceneta pe rand.

b. Emotii – ganduri – comportamente. Pe o coală de flipchart este desenată silueta unui copil. Aceasta silueta are în spate o inimă, deasupra capului un nor, în dreptul piciorului o minge. Pornind de la sceneta prezentată de cealaltă echipă, vor completa coala de flipchart astfel: pe nor – se vor nota gândurile elevului stresat, pe inimă - emoțiile elevului stresat, pe minge – comportamentele elevului stresat, iar pe corp, vor fi lipite post-it-uri cu soluții care să îl ajute să gestioneze situația stresantă. (25 min)

În timp ce lucrează, vor fi îndrumați și încurajați să fie cât mai originali. Fiecare grupă prezintă lucrările realizate.

Debriefing:

Care este sursa de stres din povestea prezentată?

Ce stări afective/cognitive/fiziologice asociați cu stresul acestuia?

Care ar fi recomandările pentru a face față stresului? (7 min)

Evaluare: La final, fiecare participant va spune un gând, comentariu sau va face o observație cu privire la activitatea desfășurată. Se fac aprecieri individuale și de grup. (8 min)

Modulul V: MOTIVAȚIA

Propunător: consilier școlar, prof. IULIA TURINOVICI

Beneficiile motivării copiilor

- Dezvoltarea unei atitudini pozitive pe termen lung față de procesul de învățare. Copiii dezvoltă o înclinație naturală de a căuta și a învăța lucruri noi.
- Stimă de sine crescută, încredere în forțele proprii. Elevii care experimentează succesul devin mai încrezători în abilitățile lor.
- Îmbunătățirea performanței școlare și sociale. Motivarea susținută duce la creșterea calității performanțelor școlare și la dezvoltarea unor relații armonioase cu colegii și adulții.
- Însușirea abilităților de viață esențiale. Copiii motivați dezvoltă abilități precum autodisciplina, perseverența, responsabilitatea, care le vor fi utile pe tot parcursul vieții.

Prin învățarea și aplicarea strategiilor de motivare adecvate și prin implicarea activă a elevilor, cu sprijinul profesorilor, în colaborare cu părinții, putem contribui semnificativ la dezvoltarea copiilor și la formarea unor adulți motivați și încrezători în dezvoltarea propriului lor potențial.

SESIUNEA 10: SUPERPUTERILE MELE DE ÎNVĂȚARE

Obiectiv general:

Dezvoltarea unei atitudini pozitive și proactive față de învățare prin explorarea factorilor motivaționali personali, descoperirea punctelor forte și integrarea acestora în procesul educațional, astfel încât elevii să-și cultive curiozitatea, perseverența și bucuria de a învăța.

Scop:

- Transformarea învățării într-o experiență captivantă și personalizată.
- Creșterea conștientizării elevilor asupra motivației lor pentru studiu.

Obiective:

1. Să exploreze ce îi face curioși și dornici să învețe.
2. Să-și descopere punctele forte și să le folosească pentru a învăța mai eficient.
3. Să asocieze învățarea cu activități care îi pasionează.

Resurse:

Procedurale: Conversația euristică, brainstorming, prezentări individuale, lucru în echipă.

Materiale: Cartonase cu întrebări, coli A4 pentru hărțile motivației, markere, creioane colorate, stickere pentru insigne, flipchart.

Descrierea activității:

Recapitularea sesiunii anterioare:

1. **„Detectivii cunoașterii” (10 min)** – Elevii primesc carduri cu întrebări de tipul: „Ce materie îți place cel mai mult și de ce?”, „Când te-ai simțit cel mai mândru de tine la școală?” și discută în perechi. La final, fiecare pereche împărtășește în plen un răspuns interesant descoperit.
2. **„Harta motivației” (15 min)** – Fiecare elev creează o hartă mentală a motivelor pentru care învață, folosind desene, simboluri și culori. Acestea vor fi afișate în clasă pentru a inspira și alți colegi.
3. **„Superputerea mea în învățare” (15 min)** – Elevii identifică punctele lor forte (ex. creativitatea, memoria bună, rezolvarea problemelor) și discută cum le pot folosi în învățare. Apoi, fiecare își creează o insignă cu „superputerea” lui, pe care o poate purta la următoarele sesiuni.

SESIUNEA 11: MAGIA UNEI ZILE DE ȘCOALĂ PERFECTE!

Scop:

- Crearea unei perspective pozitive asupra școlii prin activități dinamice.
- Dezvoltarea unei relații mai bune cu învățarea și mediul școlar.

Obiective:

1. Să descopere activitățile școlare care le aduc bucurie.
2. Să propună idei pentru a transforma școala într-un loc mai atractiv.
3. Să creeze o viziune despre o experiență școlară mai plăcută.

Resurse:

Procedurale: Conversația euristică, joc de rol, lucru în echipă, prezentări creative, reflecție individuală.

Materiale: Hârtie pentru desen, creioane colorate, coli A3 pentru afișe, lipici, stickere motivaționale, flipchart, cartonașe pentru jocul de rol.

Descrierea activității:

Recapitularea sesiunii anterioare:

1. **„Călătorie în școala visurilor” (15 min)** – Elevii desenează și descriu cum ar arăta pentru ei o zi ideală de școală, apoi își prezintă ideile în grup. Fiecare grup selectează o idee preferată și încearcă să o transpună într-un plan aplicabil în viața reală.
2. **„Jocul profesor-elev” (15 min)** – Elevii sunt împărțiți în perechi, iar fiecare elev joacă pe rând rolul unui profesor. Fiecare „profesor” trebuie să creeze o activitate distractivă și educativă, cum ar fi un quiz interactiv, un experiment simplu sau un joc didactic. Apoi, activitatea este testată pe partenerul de echipă. La final, câțiva elevi pot prezenta în fața clasei activitatea lor preferată.
3. **„Posterul distracției la școală” (15 min)** – În echipe, elevii creează un afiș cu mesaje haioase și încurajatoare pentru colegii lor despre școală. Afișele vor fi expuse pe coridorul clasei pentru a inspira întreaga comunitate școlară.

Reflecție finală (5 min) – Discuție despre ce schimbări mici pot face elevii pentru a transforma școala într-un loc mai plăcut chiar începând de mâine. Elevii își notează o acțiune concretă pe care o vor încerca în următoarea săptămână.

SESIUNEA DE ÎNCHEIERE (12): „REFLECȚII ȘI ÎMPĂRTĂȘIRI”

Propunători: consilieri școlari, prof. MIHAELA VIZITEU și CARMEN-DANIELA VOINEA

Obiective:

1. Să încurajeze participanții să reflecteze asupra progreselor lor;
2. Să identifice ce au învățat pe parcursul programului și să își exprime aprecierea față de experiențele trăite.

Activitatea va facilita încheierea programului într-un mod pozitiv și va oferi un sentiment de încredere și încheiere emoțională.

Materiale necesare:

- Foaie de hârtie și pixuri sau markere colorate
- Cartonase sau bilețele
- O cutie sau un recipient pentru „mesaje de încurajare”
- O tablă sau flipchart (opțional, pentru notițe comune)

Resurse:

Procedurale: conversația euristică, exercițiu, lucrul individual, lucrul în echipă.

Materiale: coli flipchart, markere, post-ituri, pixuri

Descrierea activității:

1. Introducerea activității (5-10 minute):

- o Consilierul școlar va deschide activitatea explicând scopul acesteia: „Astăzi vom încheia programul nostru de consiliere de grup și vom reflecta asupra călătoriei noastre. Vom împărtăși ceea ce am învățat și ceea ce am apreciat cel mai mult din acest timp petrecut împreună.”
- o Participanții vor fi încurajați să fie deschiși și să vorbească despre experiențele lor, dar fără a se simți obligați să împărtășească nimic cu care nu se simt confortabili.

2. Reflecție individuală (10-15 minute):

- o Fiecare participant va primi o foaie de hârtie și un marker colorat.

- o Vor fi rugați să răspundă la următoarele întrebări pe hârtie:
 - Care a fost cel mai important lucru pe care l-ai învățat din acest program?
 - Ce aspecte ale programului ți-au fost cele mai utile?
 - Cum te simți acum față de cum te simțeai la începutul programului?
 - Care este un obiectiv personal pe care ți-l propui să urmezi după acest program?
- o Participanții pot desena sau scrie în mod liber.

3. Împărtășirea reflecțiilor (15-20 minute):

- o După ce au reflectat individual, participanții vor fi invitați să împărtășească, voluntar, câteva dintre răspunsurile lor.
- o Consilierul școlar va încuraja un schimb de gânduri și va pune întrebări pentru a ajuta participanții să exprime mai multe detalii, dar fără a-i forța să vorbească dacă nu doresc.

4. „Mesaje de încurajare” (10 minute):

- o Fiecare participant va scrie un mesaj pozitiv sau de încurajare pe un cartonaș sau bilețel. Acesta poate fi un gând despre cum au evoluat, o încurajare pentru ceilalți participanți sau o speranță pentru viitor.
- o Mesajele vor fi plasate într-o cutie sau un recipient.
- o La final, fiecare participant va trage un bilețel din cutie și va citi un mesaj pe care l-a primit. Acesta va adăuga un sentiment de încurajare și apreciere reciprocă.

5. Încheierea programului (5-10 minute):

- o Consilierul școlar va mulțumi participanților pentru implicarea lor și va sublinia importanța pașilor făcuți și a modului în care aceștia pot continua să aplice lecțiile învățate.
- o Se va încuraja continuitatea în dezvoltarea personală și în păstrarea legăturii cu grupul, poate prin întâlniri ocazionale sau prin susținerea reciprocă a procesului de schimbare.
- o Programul se încheie cu o notă pozitivă, iar participanții vor fi invitați să păstreze bilețelul de încurajare ca un simbol al învățăturilor primite.

Beneficii ale activității:

- Oferă participanților o oportunitate de a-și exprima și evalua progresul personal.
- Consolidează sentimentul de apartenență și sprijin reciproc.
- Încheie programul într-un mod pozitiv și optimist, lăsând un impact durabil asupra participanților.

Bibliografie:

- **Băban, A.** (2001) - *Consiliere educațională, Cluj-Napoca; Imprimeria „Ardealul” Cluj;*
- **Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* Harper & Row.
- **Daniela Sălăgean, colab.** – *Consiliere și orientare pentru profesori diriginți și învățători-Auxiliar didactic destinat ciclurilor primar, gimnazial și liceal, Editura Eurodidact, Cluj Napoca, 2007.*

- **Lemeni, G., Miclea, M.** (2004). *Consiliere și orientare*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- **Călineci, M. A.** (2000)– *Drept la țință: ghid de dirigenție și consiliere educațională, Educația 2000+, București, 2008.*
- **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books
- **Trevor Romain, Elizabeth Verdick,** *Cum să nu te mai streseze stresul*, Editura Gama
- **Terry Looker, Olga Gregson,** *Manual antistres*, Editura Niculescu
- Proiecte de activitate în cadrul Proiectului E2N2 – consilieri școlari, Fifea Oana și Gavrilaș Laura
- **Viau, R.** (2009). *Motivația în învățare*. Editura Polirom.
- **Zlate, M.** (2006). *Fundamentele psihologiei educației*. Editura Polirom
- Resurse web: <https://www.twinkl.ro/>