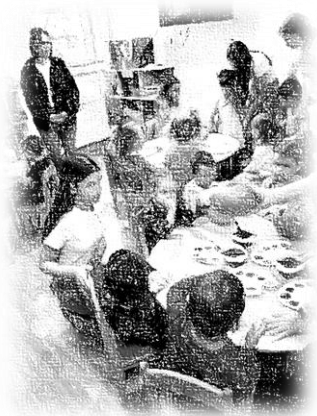


*Colegiul Național „Mihai Eminescu” Baia Mare*

# **Pais & Agoge**

*An școlar 2023-2024*



**ISSN\_L 2457-4821**

## An școlar 2023 - 2024

**Director:** Prof. Crăciun Marius

**Director adjunct:** Prof. Bledea Adrian

### **Coordonatori:**

Prof. Buda Claudia

Prof. Tira Laura

Prof. Mureșan Ramona Elena

### **Colaboratori:**

Prof. Tira Laura

Prof. Buda Claudia

Prof. Szebeni Ilinca Laura

Prof. Pop Steliana Raluca

Prof. Popan Mihaela

Prof. Mureșan Ramona Elena

Elev: Ana Kuth

Elev: Daria Glodan

Prof. Dragoș Bogdan

### **Design și tehnoredactare:**

Prof. Bencze Ramona



**ISSN-L 2457-4821**

**CUPRINS**

1. **TINERII DE AZI, ÎNTRE EDUCAȚIE ȘI LIBERTATE (Prof. religie Laura Tira)..... 4**
2. **METODE DIDACTICE CENTRATE PE ACTIVITATEA ELEVILOR (Prof. geografie Mureșan Ramona Elena) ..... 6**
3. **METODE DE PREDARE ÎN ABORDAREA TEXTULUI LITERAR (Prof. Limba și literatura română Popan Mihaela) ..... 11**
4. **METODE DE ÎNVĂȚARE - PREDARE UTILIZATE LA PREȘCOLARI (Elev: Ana Kuth – Clasa a XI – a H, Specializarea Educator- Puericultor) ..... 14**
5. **METODE DE ÎNVĂȚARE (Elev: Daria Glodan – Clasa a XI – a H, Specializarea Educator- Puericultor) ..... 17**
6. **JOCURILE ȘI IMPORTANȚA LOR ÎN DEZVOLTAREA COPIILOR (Prof. socio – umane Buda Claudia ) ..... 19**
7. **A FI SAU A NU FI TOLERANT? ACEASTA ESTE ÎNTREBAREA! (Prof. istorie Dragoș Bogdan) ..... 22**
8. **PLAN DE INTERVENȚIE PSIHOPEDAGOGICĂ PENTRU CONSILIEREA ELEVILOR CU PĂRINȚI PLECAȘI LA MUNCĂ ÎN STRĂINĂTATE (Prof. consilier școlar POP Steliana Raluca) ..... 25**
9. **PSIHOLOGIA - DISCIPLINĂ SOCIO – UMANĂ PRIN CARE SE POT EXPLORA FAȚETE ALE LIBERTĂȚII UMANE – METODE DE ABORDARE ȘI APLICAȚII PE ACEASTĂ TEMĂ (Prof. socio – umane Szebeni Laura Ilinca) ..... 36**

*TINERII DE AZI, ÎNTRE EDUCAȚIE ȘI LIBERTATE*

**Prof. religie Laura Tira**  
**Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Baia Mare**

Tineretea, îndeosebi adolescența, este o perioadă răzvrătită în viața oamenilor. Sfântul Ioan Gură de Aur observă că tineretea este o vârstă dificilă care este nestatornică, care se înșeală ușor, înclinată spre cădere, care cere frâie foarte puternice. Tineretea este un lucru neîmplănit și de aceea are nevoie de mulți supraveghetori, profesori și îndrumători. Aceasta înseamnă că, pentru binele său, omul trebuie să se obișnuiască încă de tânăr să-și pună singur frâu, să-și impună restricții, să se supună legii lui Dumnezeu și cerințelor morale ale unei vieți creștinești și să urmeze neabătut poruncile Domnului, nu capriciile proprii sale tinereți.

Nevoia de educație, încă de la cea mai fragedă vârstă, este menționată în primul rând în Sfânta Scriptură: „*Adu-ți aminte de Ziditorul tău în zilele tinereții tale, mai înainte de a veni zilele răutății...*” (Ecles. 12,1). De asemenea, Sfântul Apostol Pavel îl îndeamnă pe Timotei să rămână în învățătura pe care a primit-o, fiindcă din pruncie cunoștea Sfintele Scripturi ( II Tim. 3,15).

Ca tineri profesori, printre cei tineri, auzim de multe ori promovându-se ideea că „tineretea își cere drepturile” și aceasta nu numai în adunările celor fără de lege și credință ci și din partea unor familii de creștini. Se constată, așadar, cu durere, că părinții nu mai au autoritate asupra copiilor ajunși la maturitate dacă nu au început să-i educe de la vârsta cea mai fragedă, deoarece educația primită din copilărie și deprinderile câpătate din primii ani rămân neclintite până la adânci bătrâneți. Prea puțini părinți se pot lăuda astăzi că și-au educat copiii cum se cuvine și că s-au oferit ei înșiși ca exemple pentru copiii lor. Numeroși părinți fie sunt nepăsători față de educația religioasă și morală a propriilor copii, fie sunt atât de orbiți de iubirea lor irațională față de aceștia, încât nu vor să vadă nimic rău în firea lor și rămân surzi la avertismentele binevoitorilor, nevoind să asculte adevărul și sfaturile bune. În ambele cazuri consecințele sunt aceleași: copiii cresc, se maturizează și devin oameni fără Dumnezeu, fără principii și cu înclinații grave spre libertinaj și împătămire.

În mod firesc ne putem întreba acum care sunt adevăratele drepturi ale tinerilor? În primul rând am putea răspunde că ei au dreptul la educație și apoi dreptul la libertate, chiar dacă mulți dintre ei aleg o a treia variantă: libertinajul. Pentru a-i aduce pe calea cea dreaptă nu vom putea nici să le anulăm libertatea prin constrângeri nepermise, dar nici să-i lipsim de darul înțelepciunii chiar dacă pentru aceasta va trebui puțin să încovoieăm grumajii lor. Totuși adolescenții trebuie să ajungă singuri la etapa convingerii mature cu privire la credință.

În mijlocul mulțimii rătăcite, tânărul creștin va deplânge orbirea aproapelui său, dar nu-l va urma niciodată. Iată ce spune Sf. Ap. Pavel către creștinii din toate timpurile: „*Nu vă potriviți acestui veac, ci schimbați-vă prin înnoirea minții, ca să deosebiți care e voia lui Dumnezeu: ce este bun și bine, plăcut și desăvârșit*” (Rom. 12,2). Astfel, chiar dacă lumea a uitat adevărul și este cufundată toată în rău, pentru a urma învățătura Evangheliei și a face în toate voia Domnului, tinerii trebuie de foarte multe ori să aibă curajul să se deosebească de ceilalți a căror voie nu este după legea lui Dumnezeu și a căror viață nu urmează duhului creștin ortodox.

Cum este de fapt omul care se teme să iasă în evidență dintre ceilalți, care nu îndrăznește de fapt să-și arate convingerile? Este el oare un om liber? NU! Ar dori să-și urmeze convingerile, glasul propriei conștiințe, dar nu îndrăznește pentru că simpla prezență a unor persoane care nu gândesc ca el îl

paralizează. Si mai dureros este atunci când tinerii doresc să facă binele iar cei învechiți în patimi le impun, sub presiunea unui șantaj material uneori, să se adapteze la o societate al cărei duh este cu totul pervertit. Nu este robie mai grea decât să nu îndrăznești să spui ceea ce simți, să nu poți face binele pe care îl dorești, îl gândești și care l-ai învățat de la Hristos.

Duhul creștinismului este însă un duh al adevărului, al statornicieii, al adevăratei libertăți, potrivit regulii „să nu te deosebești de ceilalți”. Adevărata libertate a omului este atunci când acesta îi spune lui Dumnezeu: vreau să fac voia Ta și nu voia mea sau a oamenilor, vreau să fiu robul Tău și nu sclavul compromisurilor și al păcatelor. Spre o astfel de libertate trebuie încurajați tinerii noștri și într-un astfel de duh ar trebui educați, un duh al înnoirii spirituale și duhovnicești. Țelul nostru principal în ce-i privește pe tineri nu este economic, nici educativ sau moral, ci e duhovnicesc. De aceea, pentru educarea tinerilor în duhul lui Dumnezeu, în duhul libertății, este nevoie de multă atenție și discernământ atât din partea părinților cât și din partea noastră, a profesorilor de religie, a preoților duhovnici și nu numai.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

- 1. Pr. Paulin de la Putna, Iubire, spovedanie, libertate, Ed. Cartea Ortodoxă, 2008**
- 2. Pr. Alexander Schmemmann, Biografia unui destin misionar, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2004  
Maica Magdalena, Sfaturi pentru o educație ortodoxă a copiilor de azi, Ed. Deisis, 2000.**

## METODE DIDACTICE CENTRATE PE ACTIVITATEA ELEVILOR

Prof. geografie Mureșan Ramona Elena  
Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Baia Mare

În urma identificării stilurilor de învățare la elevii claselor la care predau, evidențiindu-se stilurile auditiv și vizual, am stabilit ca metodele didactice predominante folosite în predare să fie centrate pe *activitatea elevilor* (observarea, conversația, problematizarea, experimentul), urmate apoi de metode de instruire centrate pe *acțiunea profesorului* (povestirea, descrierea, explicația), pentru a ajuta la o înțelegere mai bună a fenomenologiei observate și pentru o fixare mai temeinică a cunoștințelor.

Pentru tema științifică a lucrării (*Terasele fluviale din Depresiunea Baia Mare – suport al dezvoltării teritoriale*) am stabilit ca *metodă didactică* optimă de studiu la clasă, *observarea*. Această metodă didactică este mai potrivită, deoarece pentru a învăța mai ușor despre aspectele reliefului (modul de formare și evoluție a acestuia) putem utiliza observarea sub toate aspectele acesteia.

Dulamă, Maria Eliza (1998, pag.3) prezintă observarea ca o metodă de cercetare științifică și o metodă de învățământ, definind-o ca - o metodă de cercetare științifică și o metodă didactică de explorare a realității prin percepție polimodală (mai multe simțuri) sau prin instrumente și aparate.

Ilinca, (2000, pag. 54) precizează că observarea, ca metodă de învățământ, nu este o privire simplă a unui obiect, fenomen sau proces, nu înseamnă numai strângerea de impresii, ci presupune urmărirea atentă și sistematică a unor fapte cu scopul de a sesiza aspectele vizibile relevante.

Împreună cu problematizarea, experimentul și conversația, observarea face parte din grupa metodelor de instruire centrate pe activitatea elevilor, iar funcția acestei metode (observarea) nu este în primul rând una informativă, ci mai accentuată apare cea formativă. Moise, C-tin. (1998, pag.154) prezintă observarea ca o introducere a elevului în cercetarea științifică, pe o cale simplă.

Rolul profesorului este unul important în a forma elevilor deprinderea de a observa. Astfel, Maria Eliza Dulamă și Irina Pop (1998, pag. 3), citându-l pe Cucuș, C-tin. (1996) prezintă observarea ca fiind euristică și participativă, deoarece dezvoltă receptivitatea elevilor față de fenomenologia existențială.

În cadrul acestei metode de învățământ, este folosită conversația euristică, unde întrebările divergente solicită inteligența productivă, permite formulare de mai multe răspunsuri posibile, lăsând un rol mai însemnat elevului în descoperirea de cunoștințe noi. Totodată se permite manifestarea spontaneității elevilor, deschizând apetitul spre cercetare, de a afla lucruri noi, iar asimilarea noilor cunoștințe se face mai facil, elevul fiind condus logic, pas cu pas, în descoperirea realității fenomenului.

Maria Eliza Dulamă și Irina Pop (1998, pag. 3) clasifică observarea în mai multe tipuri:

1. *observarea științifică* - presupune un proces complex, de percepere a elementelor componente ale sistemelor și proceselor geografice, apoi acesta fiind urmat de un alt proces, ce constă în prelucrarea informațiilor obținute în urma observării sistematice a unor fapte. Această prelucrare a informațiilor necesită operații de comparare, analiză, asociere, de ordonare cronologică și spațială, de interpretare a aspectelor observate. Observarea științifică este sistematică și vizează un obiectiv precis formulat.
2. *observarea polimodală* – (se face acumulând informații prin simțuri – miros, auz, pipăit, gust, văz). Acest tip de observare este cea mai simplă, accesibilă și comodă pentru individ, în majoritatea cazurilor fiind suficientă pentru un individ ca să se adapteze optim la mediu. Ea

poate fi staționară (într-un singur punct) sau expediționară (efectuată de-a lungul unor trasee).

3. *observarea instrumentală* – asigură acumularea obiectivă a informațiilor, este un pas important spre cunoașterea științifică a realității, facilitând formularea legilor, principiilor și a teoriilor.
4. *observarea indirectă* – este efectuată asupra modelelor și reprezentărilor cartografice, grafice sau fotografice. Aceasta este utilizată atunci când dimensiunile mari ale sistemelor geografice nu permit cunoașterea acestora doar prin observare directă.

Maria Eliza Dulamă (2010, pag. 197) prezintă o serie de categorii de situații de învățare clasificate după procesele psihice predominante utilizate, astfel, situațiile de învățare prin observare sunt prezentate în următorul tabel: (Tabel 3.)

Criteriul de clasificare	Tipuri de situații de învățare	Caracteristici
Modul de observare	Situații de învățare prin observare directă a realității	- sunt percepute obiecte reale, în starea lor naturală (o formă de relief, o unitate hidrografică)
	Situații de învățare prin observare a substitutelor realității	- sunt percepute modele obiectuale (mulaje, machete), sau figurative (imagini, hărți, scheme), se utilizează aparate (retroproiector, calculator și monitor, televizor, etc.).
Gradul de dirijare a observării	Situații de învățare prin observare dirijată	- elevii sunt orientați de către profesor prin intermediul unor prescripții, a unor întrebări
	Situații de observare prin observare autonomă	- elevii observă singuri, în mod independent
După nivelul calitativ	Situații de observare prin învățare spontană	- percepție incompletă sau chiar eronată
	Situații de învățare prin observare științifică	- urmărire atentă și sistematică a unor fapte sau aspecte ale realității, urmărind o anumită metodologie și vizând obiective precise

Tabel 3. Situații de învățare prin observare (Maria Eliza Dulamă, 2010, pag. 197)

În cercetarea științifică și în învățare o primă metodă ce se folosește este observarea. Prin intermediul acestei metode didactice elevii întâi percep informațiile despre realitate și ulterior le prelucrează mental. Astfel se formează calități comportamentale importante cum ar fi răbdarea, perspicacitatea, preverența și consecvența.

*Conversația* – metodă didactică centrată pe activitatea elevului – are un rol important în înțelegerea fenomenologiei geografice. Ea se desfășoară printr-un dialog ce poate avea loc între elev și profesor, dar și un dialog între elevi.

Întrebările reprezintă un pas important spre cunoaștere. Formularea permanentă a unor întrebări generează răspunsuri de la care pot porni alte noi întrebări, făcându-se pași mici dar siguri pe calea cunoașterii. În funcție de tipul conversației (catehetice sau euristice), profesorul ghidează permanent elevii spre înțelegerea exactă și corectă a fenomenologiei geografice.

Conversația este prezentată de Maria Eliza Dulamă și Lenke Soos (1998, pag. 6) ca o metodă didactică verbală interogativă care vehiculează informații prin dialog bazat pe întrebări și răspunsuri și

o grupează în două categorii: *conversație catehetică – convergentă* ( nu necesită explicații, presupune un răspuns sigur, activarea unui răspuns memorat anterior ) și *conversație euristică – divergentă* ( utilizează întrebări ce pot avea mai multe răspunsuri posibile, solicită gândirea și imaginația, dezvoltă capacitățile intelectuale ).

Conversația catehetică poate fi utilizată în lecțiile de geografie pentru descifrarea unor reprezentări grafice, cartografice sau a fotografiilor. Aceste reprezentări ale suprafeței terestre sunt utile de exemplu, în observarea în timp a evoluției formelor de relief fluvial, pentru care însă întâi sunt necesare cunoașterea semnelor și a simbolurilor folosite pe acestea.

Conversația euristică folosește informații care sunt interpretate sau explicate. Cu ajutorul acestui tip de conversație se trece de la o simplă descriere a realității la explicarea cauzelor și desfășurării fenomenelor din natură (o abordare științifică a proceselor și fenomenelor).

Cele două tipuri de conversație sunt diferite, însă folosite amândouă în procesul de predare – învățare contribuie la eficientizarea învățării. Prin intermediul conversației catehetice (care vehiculează informații memorate anterior – ce pot fi utilizate la transpunerea informațiilor dintr-un limbaj în altul ca de exemplu de pe hartă, desene, fotografii) se poate face trecerea la conversația euristică ( care necesită răspunsuri mai ample, ce solicită gândirea și dezvoltă imaginația – făcând mai ușoară înțelegerea fenomenelor ce se desfășoară în natură, ca de exemplu fenomenele magmatice și vulcanice sau crearea diferitelor tipuri de relief de către agenții externi ). Astfel, elevul poate înțelege mai bine și mai facil desfășurarea fenomenelor geografice, plecând de la informații de bază, memorate anterior, cu ajutorul cărora, ghidați de profesor pot desluși funcționarea diferitelor sisteme geografice.

*Problematizarea* – este prezentată de către Maria Eliza Dulamă și Popa – Bota, H. (1998, pag. 13 ), ca o problemă fundamentală în învățare, citându-i pe M. Ionescu și I. Radu, (1996) specifică că aceasta direcționează predarea și învățarea. Problematizarea este o metodă didactică bazată pe activitatea elevilor. Prin intermediul acesteia învățarea se face prin crearea și rezolvarea de situații problemă. Situațiile problemă este prezentată de către profesor și are ca punct de pornire existența unor lacune în cunoștințe, declanșând astfel nevoia de cunoaștere. Rezolvarea situației problemă necesită diferite operații intelectuale ce trebuie efectuate, cum ar fi identificarea problemei, apoi analiza, compararea, explicarea fenomenelor și proceselor implicate și mai apoi rezolvarea acesteia. Utilizarea acestei metode în cadrul procesului de predare – învățare apropie elevul de cercetarea științifică, care, pentru rezolvarea situației problemă trebuie să stabilească cauzele și relațiile dintre componentele mediului, ajungând astfel la esența fenomenelor și proceselor geografice. (exemplu de situație problemă: Pe parcursul său de la izvor la râul efectuează o eroziune diferențiată. Cum explicați acest lucru? ).

*Experimentul* – este o metodă didactică de explorare directă a realității. Prin provocarea intenționată a unui procese sau fenomene, la o scară mult mai mică decât în realitate, elevii pot înțelege mecanismele de funcționare a acestora. Experimentul trebuie să fie realizat de către elevi, sub atenta supraveghere și îndrumare a profesorului, trebuind întotdeauna să reușească.

Referitor la tipurile de experimente ce pot fi efectuate la clasă, Maria Eliza Dulamă ( 1998, pag. 25 ) prezintă următoarele tipuri de experimente:

- *experimentul demonstrativ*: - care este efectuat de către profesor, atunci când nu există aparatura și materialele suficiente sau când sunt necesare măsuri de protecție mai deosebită. Acest tip de experiment are eficiență mai redusă, deoarece elevii sunt doar spectatori, înțelegerea fenomenului sau procesului respectiv fiind mai greoaie.
- *experimentul frontal*: - este efectuat de toți elevii clasei ( în grup sau individual ), utilizând fișele de lucru sub supravegherea profesorului. Acest tip de experiment învață elevii să colaboreze, să emită opinii, să argumenteze.
- *experimentul pe grupe*: - se utilizează atunci când se fac experimente diferite în același timp sau când nu există aparatură pentru toate grupele de elevi. Elevii vor trece de la o etapă experimentală la alta, efectuând astfel toate experimentele, apoi compară rezultatele.



Experimentul este necesar în desfășurarea lecției, atunci când se dorește înțelegerea exactă a desfășurării unui proces sau fenomen mai complex. Executat de elevi, le permite acestora înțelegerea mai facilă și îi introduce în cercetarea științifică. Este bine ca această metodă să fie utilizată ori de câte ori este nevoie, reușindu-se astfel o înțelegere mai exactă a fenomenologiei geografice. ( *Poza 1.* )



*Poza 1.* Vulcanul – experiment realizat de elevii clasei a XI – în cadrul lecției Hazarde naturale și antropice – lecție de aprofundare și fixare de cunoștințe.

## BIBLIOGRAFIE

1. Butulescu Silvia, Kristof L. (2009), Copilul înzestrat: eu văd în imagini și mă exprim în cuvinte, Revista Excelența, Ediție specială, August , ...www.supradotati.ro;
2. Cosmovici A. (1998), Învățarea în școală, în Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice, Edit. Polirom, Iași;
3. Dulamă Maria Eliza (1998), Utilizarea experimentului în lecțiile de geografie, Revista Didactica geografiei 1-2., Edit. Academic, Cluj - Napoca;
4. Dulamă Maria Eliza, Pop Irina (1998), Observarea – metodă de cercetare științifică și metodă de învățământ, Revista Didactica geografiei 1-2., Edit. Academic, Cluj – Napoca;
5. Dulamă Maria Eliza (2004), Modelul învățării depline a geografiei. Teorii și practici didactice, Edit. Clusium, Cluj – Napoca;
6. Dulamă Maria Eliza (2009), Cum îi învățăm pe alții să învețe. Teorii și practici didactice, Edit. Clusium, Cluj – Napoca;
7. Dulamă Maria Eliza (2010), Didactică axată pe competențe. Teorie și aplicații, Edit. Presa Universitară Clujeană, Cluj – Napoca;

8. Dulamă Maria Eliza, Popa – Bota H. (1998), Jocul, un pas spre învățare și muncă, Revista Didactica geografiei 1-2., Edit. Academic, Cluj – Napoca;
9. Dulamă Maria Eliza, Popa – Bota H. (1998), Problematizarea – metodă fundamentală de învățare, Revista Didactica geografiei 1-2., Edit. Academic, Cluj – Napoca;
10. Dulamă Maria Eliza, Soos Lenke (1998), Vizita și drumeția – forme specifice de organizare a activității la geografie, Revista Didactica geografiei 1-2., Edit. Academic, Cluj – Napoca;
11. Moise C-tin. (1998), Metode de învățământ, în Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice, Ed. Polirom, Iași;
12. Soos Lenke, Dulamă Maria Eliza (1998), Exercițiul – metodă esențială în constituirea situațiilor de învățare, Revista Didactica geografiei 1-2., Edit. Academic, Cluj – Napoca;

## METODE DE PREDARE ÎN ABORDAREA TEXTULUI LITERAR

Prof. Limba și literatura română Popan Mihaela,  
Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Baia Mare

### Definirea conceptului de „metodă”. Rolul metodei.

#### Clasificarea metodelor de predare

Termenul *metodă* derivă etimologic din două cuvinte grecești: *odos* - „cale” și *metha* - „spre”, „cătred”, iar prin traducere se regăsește în sintagma „calea care duce spre”. În didactică, metoda se referă la „calea care se urmează”, drumul ce conduce la atingerea obiectivelor propuse. Metodele de instruire se aseamănă cu metodele de cercetare în sensul că ambele conduc la conturarea unor fapte, legități, descrieri, interpretări cât mai aproape de realitate. Deosebirea fundamentală este că metodele de cercetare produc, elaborează cunoștințe, pe când metodele didactice, de obicei, prezintă, vehiculează cunoașterea la un moment dat.

În procesul didactic al studierii limbii române în școală se utilizează o gamă variată de metode și procedee, oferite fie de practica școlară tradițională, fie de didactica modernă. Utilizarea acestora trebuie să fie determinată de realizarea unei învățări active, proces în care relația profesor - elevi să se bazeze pe dinamizarea activităților prin antrenarea întregii clase. În acest context, profesorul îndeplinește rolul unui ghid competent și abil, care își pune discipolii în situații de învățare.

Altfel spus, *metoda* reprezintă „o modalitate de lucru, o manieră de a acționa practic, în mod sistematic și planificat, un demers programat care se află în permanență în atenția profesorului și care constituie pentru acesta subiect de reflecție.”<sup>1</sup> Noțiunea de *metodă* include în sine patru elemente: punctul de plecare (scopul, obiectivele), punctul final (rezultatele), subiectul acțiunii (tema, conținuturile) și obiectul asupra căruia se răsfrânge acțiunea, concretizat în persoana elevului.

Metodologia se află într-o continuă schimbare prin accentuarea caracterului euristic, dinamic și creativ al metodelor, proces determinat de ritmul schimbărilor din societate care necesită o creștere a cererii de educație, impunând racordarea la exigențele din procesul de învățământ. Prin corelația cu metodele, mijloacele de învățământ au dobândit în timp multiple valențe psihopedagogice, facilitând accesul la informație, și implicit la procesul de predare - învățare. Modernitatea gândirii didactice e văzută „în perspectiva unei lecții profund umanizate, cu un cumul de momente psihologice în care elevii să fie apropiați permanent de învățare.”<sup>2</sup>

Miron Ionescu, în studiul *Demersuri creative* propune o clasificare a metodelor din următoarele perspective:

- *Metode de transmitere și însușire a cunoștințelor*

- a) de comunicare orală / expositivă: expunerea, povestirea, descrierea, explicația, informarea;
- b) de comunicare orală / conversativă: conversația, dezbateră, discuția, brainstorming;

<sup>1</sup> Ionescu, Miron, *Demersuri creative în predare-învățare*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2000, p. 127.

<sup>2</sup> Corniță, Georgeta, Cuvânt înainte la *Metodica predării limbii și literaturii române*, Editura Umbria, Baia Mare, 1993.

- c) de comunicare scrisă: lectura explicativă / dirijată, activitate cu manualul;  
d) de comunicare la nivelul limbajului intern: reflecția personală, introspecția;

- *Metode de cercetare a realității*

a) directă: demonstrația

b) indirectă: observarea sistematică, învățarea prin descoperire;

- *Metode bazate pe acțiune practică*

a) acțiune practică: exercițiul, studiul de caz, tema de cercetare;

b) acțiune simulată: jocul de rol;

Ioan Cerghit consideră reflecția o modalitate de esențializare a informațiilor transmise, afirmând că: „operând în plan interior cu obiective și fapte imaginate, reflecția este generatoare de noi structuri operatorii și cognitive. Construcțiile deliberate ale gândirii și ale imaginației sunt de neconceput fără meditație personală. Fără reflecție, nu există cunoaștere, elaborare, creație. Simpla informație nu e adevărată cunoaștere.”<sup>3</sup>

### **Lectura - Metodă de predare a elementelor narrative din textul literar**

„Lectura reprezintă o metodă didactică / de învățământ în care predomină acțiunea de comunicare scrisă care propune elevului o cale de (auto)instruire eficientă, autoperfectibilă prin dobândirea unor tehnici intelectuale specifice. Astfel de tehnici asigură valorificarea deplină a procedurii muncii cu cartea, respectiv a muncii cu manualul sau cu alte materiale de acest gen, destinate în special învățării.”<sup>4</sup>

Lectura deține un loc esențial în formarea cunoștințelor elevilor și devine, în practica școlară, un proces complex fundamentat pe competențe și deprinderi ce vizează decodificarea sensurilor textului literar. Ca să-și îndeplinească rolul său formativ, lectura cere muncă organizată, îndrumare și evaluare. În calitate de educatori, trebuie să găsim o serie de strategii cu ajutorul cărora să putem dezvolta elevilor capacitatea de înțelegere a textului, dar și de formare a propriilor opinii. Majoritatea studiilor care au tratat problematica lecturii s-au axat pe raportul dintre interesul pentru literatură și actul de lectură propriu-zis a unui text literar. Însă, actul lecturii nu vizează numai descifrarea sensurilor (aparitia hipertextului lărgeste sfera tematică a lecturii), ci și a imaginilor, a sunetelor, a secvențelor video dintr-un document electronic. Metoda lecturii îndeplinește trei funcții: *de informare* - documentare sistematică, *de stimulare* a instruirii-autoinstruirii, *de culturalizare* - educare permanentă a elevului.

*Obiectivele pedagogice* concrete proiectate cu ajutorul metodei lecturii sunt:

- Stăpânirea și aprofundarea cunoștințelor fundamentale și operaționale;
- Perfecționarea capacităților generale și specifice de studiu individual;
- Cultivarea aptitudinilor și atitudinilor cognitive deschise;
- Identificarea unor noi probleme și situații-problemă;

Obiectivul principal al lecturii este acela de a favoriza lectura funcțională. Învățământul modern propune desprinderea de modelele rigide propuse de manualele școlare și orientarea spre o conduită autonomă de lectură, favorizându-se învățarea continuă. Opțiunea actuală ar fi nu atât analiza, cât mai degrabă interpretarea dintr-o perspectivă empatică, permițând cititorului / receptorului să se regăsească în text pe sine / să se reflecte în el, raportând experiența lecturii la propriile sale experiențe și trăiri.

<sup>3</sup> Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980, p. 137-138.

<sup>4</sup> Cristea, Sorin, *Dicționar de termeni pedagogici*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998, p. 170.

Demersurile creative puse în joc de fiecare dascăl, trebuie să creeze la elevi dobândirea unor deprinderi comprehensive, esențializate, demonstrative, problematizate.

În cadrul orelor de literatură, se propun câteva tipuri de abordare a textului de studiat:

- *Lectura expresivă*
- *Lectura panoramică* - strategie care permite elevului, într-un timp foarte scurt, să ia cunoștință de conținutul unei cărți, lectorul ajungând să cunoască repede subiectul textului și structura acestuia;
- *Lectura selectivă* - strategie care propune reconstruirea semnificației generale a textului, pe baza unor cuvinte-cheie care conțin informații esențiale;
- *Lectura orientată* - constă în căutarea într-un text a răspunsului, în urma delegării unei sarcini precise de lucru;
- *Lectura - problematizare* presupune formularea unei teme de cercetare plecând de la o ipoteză interesantă, a unor direcții de cercetare și a unei metodologii adaptate la necesități, prin elaborarea de interpretări bazate pe analiza informațiilor și reformularea (problemei) temei ce constituie obiectul cercetării în funcție de rezultatele la care s-a ajuns;
- *Lectura liniară* - oferă o imagine globală asupra unei teme dintr-un text;

Abordarea textului literar integral presupune ca *pași de lucru*:

- Identificarea *imaginii*/a succesiunii de imagini.  
*Argument 1.* Textul literar e construit inevitabil pe un anumit tip de imaginar, e o configurare imaginară a unei realități posibile;
- Enunțarea aspectului de viață (*a temei*) „camuflat” în imagine.  
*Argument 2.* Imaginarul artistic este un pretext pentru reflectarea realității. El este imaginea secundă a acesteia;
- Stabilirea *ideii* ca esență a temei / a imaginii.  
*Argument 3.* Ideea este sufletul/esența/ miezul imaginii. Orice temă închide în ea cel puțin o idee;
- Identificarea / enunțarea *semnificațiilor*;  
*Argument 4.* Orice imagine conotează una sau mai multe semnificații;

Abordarea textului literar ca proces de comprehensiune presupune:

- *Dimensiunea cognitivă*, rațională: abordare prin prisma judecăților, clasificărilor, structurărilor;
  - *Dimensiune empatică*: abordare prin reacții emoționale, comparații, regăsiri ale sinelui în text;
- Activități de stimulare a lecturii*: dramatizarea, prezentarea de carte, spectacolul teatral.

*Exemplu de activitate* care are la bază actul lecturii:

Fișă de caracterizare a unui personaj literar - Nadina, din romanul **Răscoala**, de L. Rebreanu

*Perspectiva*:

- Condiția socială, rolul în operă;
- Întâmplări / situații pe care le trăiește;
- Structură sufletească / sentimente/stări/reacții;
- Opțiuni de existență;
- Citate sugestive;
- Impresia / aprecierea personală a elevului despre personaj, raportarea la acesta;

**BIBLIOGRAFIE:**

- **Ionescu, Miron, *Demersuri creative în predare-învățare*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2000**
- **Corniță, Georgeta, Cuvânt înainte la Metodica predării limbii și literaturii române, Editura Umbria, Baia Mare, 1993.**
- **Cerghit, Ioan, Metode de învățământ, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980**
- **Cristea, Sorin, Dicționar de termeni pedagogici, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998**

## METODE DE ÎNVĂȚARE - PREDARE UTILIZATE LA PREȘCOLARI

Elev: Ana Kuth – Clasa a XI – a H, Specializarea Educator- Puericultor  
Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Baia Mare

### 1. Turul galeriei

Turul galeriei este o metodă de învățare prin colaborare prin care elevii sunt încurajați să își exprime opiniile referitoare la soluțiile date unei probleme de către colegii lor. Este o metodă care presupune evaluarea, interactivă și profund formativă, și autoevaluarea produselor realizate de grupuri de elevi.

Exemplu

A treia activitate (**turul galeriei**): în grupe de câte 4-5 elevi grupează activitățile identificate după criteriul importanței și urgenței acestora, se scriu pe flipchart și se afișează. Grupurile își reexaminează propriile produse prin comparație cu celelalte. După turul galeriei, în etapa finală, grupurile își reexaminează propriile produse prin comparație cu celelalte, citesc comentariile făcute pe produsul lor, corectează eventualele greșeli sau completează lucrarea cu alte modalități de rezolvare a problemei.

### 2. Conversația

Conversația este o metodă verbală, activă, care constă în valorificarea didactică a întrebărilor și răspunsurilor. Specificul acestei metode este acela că activitatea instructiv-educativă se desfășoară pe baza unui dialog între educator și copil, pe verticală și pe orizontală

Exemplu

“Care sunt fructele toamnei?”(educator)

“Fructele toamnei sunt: merele,prunele etc”(copil)

### 3. Exercițiul

Metoda se referă la executarea conștientă, sistematică și repetată a unei acțiuni. În principal, prin această metodă se urmărește învățarea unor deprinderi, dar mai pot fi atinse și alte obiective, cum ar fi consolidarea cunoștințelor sau stimularea unor capacități sau aptitudini.

Exemplu

La o activitate copiii vor fi îndrumați să realizeze o fișă de lucru, prin care vor învăța să coloreze în contur sau să coloreze cu culoarea cerută.

### 4. Demonstrația

Demonstrația ca metodă înseamnă a prezenta elevilor obiecte și fenomene reale sau substituite acestora în scopul ușurării efortului de exploatare a realității, a asigurării unui suport perceptibil suficient de sugestiv, al confruntării consistenței unor adevăruri ori al facilitării execuției corecte a unor acțiuni.

Exemplu

La o activitate de creație a unui fluture, înainte ca ei să înceapă a realiza fluturele, educatoarea le va demonstra întâi ea cum se face fluturele din părțile componente primite.

## 5. Metoda cubului

Metoda cubului presupune explorarea unui subiect sau a unei situații din mai multe perspective, permițând abordarea complexă și integratoare a unei teme. Pe fețele unui cub sunt notate operațiile mentale, exprimate prin verbe la modul imperativ, pe care elevul urmează să le dezvolte.

### Exemplu

În fața copiilor se va afla un cub cu mai multe suprafețe pe care vor fi scrise următoarele întrebări: compară, descrie, asociază, aplică, argumentează, analizează, la care copiii vor trebui să răspundă în funcție de tema din ziua respectivă.

### BIBLIOGRAFIE:

<https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/metode-interactive-de-predare-invatare-evaluare>

„*Jocuri didactice*”, Bogdan Vaida, Călin Iepure, Răzvan Curcubata, Editura Cărturești, 2021;

„*Enciclopedia metodelor de învățământ*”, Ion Ovidiu Pânișoara, Editura Libris, 2022, București;



## METODE DE ÎNVĂȚARE

**Elev: Daria Glodan – Clasa a XI – a H, Specializarea Educator- Puericilor  
Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Baia Mare**

### **Observația**

Educatorea poate influența calitatea observației prin: expunerea de subiecte care pot capta atenția preșcolarului, întreținerea interesului de cunoaștere, organizarea unor condiții materiale propice observației, dirijarea activității prin cuvânt, propunerea de activități de fixare a rezultatelor, acordarea timpului necesar pentru observație, valorificarea cunoștințelor obținute prin observație în explicații, conversație.

În cadrul activităților de educare a limbajului din grădiniță, observația ca metoda este folosită în mod preponderent în cadrul lecturilor după imagini, povestiri create, repovestiri, jocuri didactice și jocuri-exercițiu, cum ar fi: „*Ce știi despre mine?*” „*Cine face?*”, „*Eu spun una, tu spui multe*” etc.

### **Memorizarea**

Memorizarea este o activitate de educare a limbajului, axată pe obiectivele învățământului preșcolar și pe particularitățile de vârstă ale copiilor. Valoarea formativă a acestei activități se concentrează pe dezvoltarea memoriei logice voluntare a preșcolarilor, având ca premise specificul proceselor psihice la această vârstă.

Tipurile de activități de memorizare sunt determinate de sarcinile didactice, și anume: activități de predare-învățare; activități de fixare (repetare), orientate spre însușirea temeinică a poeziilor memorate în activități de predare-învățare și spre consolidarea deprinderilor de reproducere conștientă și expresivă; activități de verificare a însușirii poeziei, a exactității reproducerii și a temeiniciei memorării.

### **Convorbirea**

Convorbirea este o activitate care îi pune pe copii în situația de a se exprima independent, folosind cuvinte intrate în vocabularul lor activ, în urma unor activități de observare, povestire, jocuri didactice, lecturi pe baza de imagini sau în contactul direct cu obiectele și fenomenele lumii înconjurătoare. Ei au posibilitatea de a se exprima și de a-și susține părerile în fața unui colectiv, dezvoltându-și curajul opiniei, calități ce le sunt necesare la intrarea în clasa întâi: concentrarea atenției pentru a recepta mesajul (pentru a înțelege întrebarea); selecționarea cunoștințelor în vederea formulării răspunsului potrivit; selectarea mijloacelor lingvistice pentru formularea corectă, logică a răspunsului; efectuarea generalizărilor necesare pe baza analizei, sintezei, comparației și a abstractizării. Astfel este dezvoltată gândirea, prin exersarea operațiilor și prin antrenarea calităților ei; prin tematica și conținutul convorbirilor se formează și se consolidează reprezentări științifice și morale, se formează sentimente și atitudini morale (ex.: „*Cum să ne comportăm în grădiniță și acasă?*”, „*Cum îi ajutăm pe părinți?*”, „*Să spunem adevărul!*”, „*Să fim harnici și cinstiți!*” s.a.)

### ***Jocul didactic***

Jocul didactic reprezintă un mijloc de predare, asimilare, consolidare și facilitare a procesului de învățare din ce în ce mai utilizat în ziua de astăzi, întrucât eficiența și rezultatele sale pozitive au fost dovedite printr-o serie de cercetări și studii științifice.

Jocul didactic „*Ghicește ce am în săculeț?*”

*Scopul:* fixarea și consolidarea cunoștințelor despre obiectele de igienă personală, precum și modul lor de utilizare; perfecționarea acuității analizatorilor tactili.

*Sarcina didactică:* cunoașterea după pipăit a obiectelor de igienă personală, enumerarea caracteristicilor acestora și precizarea și simularea modului de utilizare a lor.

*Regulile jocului:* preșcolarii sunt chemați la masa profesorului, apoi un preșcolar este legat la ochi. Copilul legat la ochi, alege din săculeț un obiect și îl arată colegilor. Pipăie obiectul, apoi îl denumește. Dacă este denumit corect obiectul, copilul legat la ochi trebuie să spună cum folosește acel obiect și să simuleze utilizarea.

*Material didactic:* obiecte de igienă personală, săculeț.

### **BIBLIOGRAFIE:**

„*Metode interactive de grup*”, Silvia Breben, Elena Gongea, Georgeta Ruiu, Mihaela Fulga, Editura Arves, 2022;

-<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/jocuri-didactice-dlc>

## JOCURILE ȘI IMPORTANȚA LOR ÎN DEZVOLTAREA COPIILOR

**Prof. Socio – umane Buda Claudia**  
**Colegiul Național Mihai Eminescu, Baia Mare**

“ Jocul este singura atmosferă în care ființa psihologică poate să respire și în consecință să acționeze. A ne întreba de ce se joacă copilul, înseamnă a ne întreba de ce este copil. Nu ne putem imagina copilăria fără râsetele și jocurile sale.” ( Eduard Claparede)

Jocul,este un mijloc foarte important de dezvoltare fizică și psihică a copilului, devenind pe parcurs o formă de activitate tot mai complexă. La copii și, în special la cei foarte mici, rolul jocului este esențial în detrimentul altor activități , iar orice impunere din exterior în sensul suspendării jocului,generează rezistență și neplăcere. Copiii se implică afectiv în joc, astfel că, reușitele sunt mereu însoțite de manifestări de bucurie, în timp ce eșecurile pot produce suferințe veritabile.

Prin joc,copiii își satisfac dorința firească de manifestare și independență. Jocul nu constituie pentru copil o simplă distracție. Jucându-se, cunoaște și descoperă lumea și viața într-o formă accesibilă și atractivă pentru el. Pe măsură ce înaintează în vârstă și se dezvoltă, conținutul jocurilor se extinde cuprinzând și relațiile sociale dintre oameni.

Încă de timpuriu,copilul simte nevoia unei comunicări active cu cei din jur, în special cu părinții care sunt, sau ar trebui să fie persoanele cele mai apropiate de copil. Începând cu vârste foarte mici, copilul imită în jocurile sale, viața și activitățile adulților din jurul său.

Dezvoltarea intelectuală este puternic influențată de joc, în sensul dobândirii de noi cunoștințe și diversificării acțiunilor mintale. Jocul favorizează dezvoltarea atitudinilor imaginative, a capacităților de creare a unor sisteme de imagini generalizate despre obiecte și fenomene, posibilitatea de a opera mintal cu reprezentări după modelul acțiunilor concrete cu obiectele în timpul jocului.

Jocul este prilejul realizării educației estetice a preșcolarului, care se inițiază în tainele frumosului și învață să-l creeze. Intervenția adultului în jocurile copilului determină transformarea jocurilor simple în jocuri mai bogate, mai complete, cu informații complexe și elemente simbolice numeroase. Importanța este transformarea jocului în muncă fără a altera plăcerea distracției, însă pregătindu-l pe copil pentru învățatură .

Jocul satisface în cel mai înalt grad,nevoia de activitate a copilului,fiind printre cele mai importante forme de activitate din perioada preșcolară. A interzice copilului să se joace este echivalent cu a-i bloca dezvoltarea fizică și psihică.

“Nu trebuie să privim jocul ca pe ceva neserios, ci ca pe o activitate care are o adancă semnificație. Jocurile copiilor sunt mugurii întregii vieți a omului, căci acestea dezvoltându-se, prin ele dezvoltă și însușirile cele mai ascunse ale ființei sale. Întreaga viață a omului își are izvorul în această epocă a existenței și dacă această viață este senină sau tristă, liniștită sau zbuciumată, rodnică sau zadarnică, asta depinde de îngrijirile mai mult sau mai puțin înțelepte, date la începutul vieții.”(Ursula Șchiopu, 1970)

Jocul este o activitate care îndeplinește mai multe funcții:

- Funcția formativ- educativă

Este o funcție cu caracter predominant de cunoaștere, asimilare practică și mentală atât a însușirilor lumii înconjurătoare cât și a experienței de viață, în care sunt antrenate și exersate toate procesele psihice.

- Funcția de echilibru și tonifiere

Este o funcție de exersare a psihomotricității în vederea formării unor deprinderi .

- Funcția psihoterapeutică

Este o funcție care evidențiază importanța psihologică a jocurilor și jucăriilor pentru copii.

Jocul duce la dezvoltarea capacităților psihomotorii, la formarea relațiilor psihosociale și asimilarea valorilor sociale , fapt care îi ușurează copilului integrarea în societate.

Activitatea de joc prezintă mai multe forme care se modifică odata cu dezvoltarea vieții psihice a copilului.

În primul an de viață, există trei forme principale de joc: jocuri de mișcare- copilul se joacă cu mâinile și cu picioarele; jocuri de manipulare a obiectelor- copilul se acomodează cu obiectele, cu așezarea lor în spațiu și apoi, începe să întindă mâinile după ele; jocuri de vocalizare- copilul începe să găngurească, descoperă treptat că lumea sonoră este interesantă și că el o poate influența; apare premisa dialogului verbal între părinte și copil. Spre sfârșitul primului an, apar primele simboluri în joc.

În perioada 1-3 ani, jocul de manipulare este încă foarte activ, însă jocul simbolic are rolul cel mai important. Apare tendința de finalizare în joc, ceea ce înseamnă fixarea unui obiectiv, alegerea unor mijloace și atingerea obiectivului. Jocul cu adultul devine interesant în această perioadă de varstă, deoarece este de tip interactiv. O jucarie banală nu reacționează pe când adultul structurează situația ludică, îi dă o anumită coerență, vine cu ceva nou.

La 3-7 ani, jocul cunoaște cea mai mare dezvoltare dar nu și cea mai mare complexitate. Este considerată “perioada de aur”, în care jocul este predominant și orice tentativă de învățare trebuie să se facă sub forma ludică pentru a avea succes. Jocul simbolic se preschimbă în jocul cu subiect, iar subiectele alese sunt atât din experiența reală a copilului cât și din imaginația lui. Se remarcă capacitatea copilului de a imita evenimente, conduite, interacțiuni umane observate cotidian. Treptat, odată cu formularea scopului jocului, începe să se elaboreze și planul de joc.

Cu cât copiii evoluează în plan fizic și psihic, ponderea elementului de joc scade. Procesul de dezvoltare psihomotrică se realizează printr-o formă intermediară-jocul didactic- care face trecerea de la joc la lecții.

Jocul didactic este o valoroasă metodă de instruire și educare , poate fi utilizat ca procedeu însoțind alte metode educative și poate constitui și o formă de organizare a activității și vieții cotidiene a copiilor.

Jocul trebuie privit ca o activitate ce formează și modelează inteligența. El prilejuește o refacere energetică, o relaxare, o odihnă activă evidentă. Jocul poate constitui o modalitate importantă de identificare a capacităților psihologice, intelectuale, a trăsăturilor de personalitate precum și a capacităților copilului de socializare și relaționare cu cei de vârsta lui și cu adulții.

**BIBLIOGRAFIE:**

<http://www.kinetoterapie.net/articole-terapii-combinate/jocurile-si-importanta-lor-in-dezvoltarea-copiilor>

## A FI SAU A NU FI TOLERANT? ACEASTA ESTE ÎNTREBAREA!

**Prof. istorie Dragoș Bogdan**  
**Colegiul Național Mihai Eminescu, Baia Mare**

”Libertatea conștiinței este un drept natural! Cei care doresc să o păstreze doar pentru ei, trebuie mai întâi să o respecte la vecinii lor!” – Oliver Cromwell De ce despre toleranță? De ce nu! Este unul dintre subiectele atât de mediatizate în zilele noastre. Trăim într-o lume în care suntem îndemnați să fim toleranți, să acceptăm, să iertăm, să promovăm la rândul nostru valori..

Termenul de toleranță, după cum bine știm, nu este construit în comportamentul nostru! Într-un fel, putem spune că avem ”construite” acele nevoi psihologice, simțim că ne este sete sau foame, însă nu ne naștem toleranți!

Stând la baza modelelor democratice, în cadrul cărora adevărul este relativ și diferențele sunt legitime, toleranța este incompatibilă cu regimurile totalitare, care promovează convingerile unui sistem unitar. Și totuși într-o lume care aspiră spre pace universală și în care valorile democratice sunt tot mai apreciate, toleranța reprezintă în continuare o problemă. Ai mult chiar suntem martorii unor manifestări tot mai răspândite ale rasismului, xenofobiei, a formelor extreme de naționalism, discriminare și alte forme de exclusiune socială. Inițial, sensul cuvântului toleranță se raporta la ideea de a ”suporta ceva dificil”, de a ”accepta ceva ce nu poți schimba” sau ”ceva ce era impus prin lege, religie ori obiceiuri culturale”. În prezent, însă, cuvântul toleranță, ne duce cu gândul la acceptarea diversității. Nu aș greși dacă afirm că a fi tolerant presupune respect în primul rând. Înseamnă acceptare, fără judecată și fără critică, a noului, a varietății diferitelor idei, religii, gusturi, persoane. Ești tolerant atunci când ai libertate în gândire, când dai dovadă de integritate, respect de sine și respect față de ceilalți, față de opiniile, faptele, gusturile lor. Pentru a conștientiza dacă ești o persoană tolerantă, răspunsurile la întrebări precum: „Îți resping pe cei care sunt diferiți de mine? Care au alte religii, gusturi, păreri, obiceiuri?”, „Am tendința de a-i judeca pe cei din jurul meu pentru faptele, gândurile, ideile lor?”, ar trebui să justifice un anumit tip de comportament social. - Ești tolerant atunci când respecti părerile, gusturile unei persoane, chiar și atunci când nu ești de acord cu ele. - Ești tolerant când accepți ideea conform căreia fiecare persoană este diferită. Când înțelegi că nimeni nu e perfect, nici măcar tu. O exersăm zilnic această toleranță, atât în relație cu ceilalți, cât și în relație cu noi înșine. - Ești tolerant cu tine când ai încredere în tine, când înțelegi că ai calități dar și defecte... Toleranța ne ajută să trăiești în armonie cu tine și cu ceilalți. Îți dă ocazia de a fi optimist, integru, în timp ce îți păstrezi autenticitatea. A fi tolerant înseamnă a da dovadă de înțelepciune. Înseamnă a fi, permanent, pregătit să accepți ideile, opiniile, gusturile, viziunile, stilurile celor din jur, atunci când acestea nu corespund cu cele pe care le ai tu. Cu toții avem momente în care suntem toleranți și momente în care judecăm, criticăm...

Organizațiile internaționale aflate sub egida ONU, UNESCO și UNICEF acționează în promovarea unor strategii care să promoveze, să educe, conceptul de toleranță vis-a-vis de cei de lângă noi. Diversitatea este condiționată de ideea de toleranță. Într-o lume în care nu știm ce să alegem, ar trebui să fim toleranți cu noi înșine în primul rând. Nu ne naștem cu această calitate și, uneori, mediul în care creștem nu favorizează dezvoltarea ei. Prin urmare, este responsabilitatea noastră să ne dezvoltăm, să învățăm și să practicăm toleranța.

Dar oare când știm că suntem toleranți? Ce fel de manifestări caracterizează o persoană tolerantă? Atunci când ai capacitatea de a accepta principiile celorlalți, când accepți celelalte religii și atunci când accepți alte idei fără să devii agresiv și fără să vrei să impui ceea ce tu știi și crezi că este „adevărul suprem”, atunci ești tolerant. Când ai puterea să înțelegi și să accepți că suntem diferiți și că putem iubi în moduri diferite, atunci când înțelegi și accepți că oamenii pot trăi având alte orientări decât ale tale sau că oamenii sunt colorați, mai înalți, mai scunzi, mai veseli sau mai încruntați, te poți numi tolerant.

Cultura influențează emoțiile, iar acolo unde se intersectează două sau mai multe sisteme de gândire, există un mare potențial de conflict. Pentru a permite celui alt să existe având principii de viață diferite înseamnă cunoaștere de sine și de ceilalți, înseamnă compasiune și curiozitate, înseamnă empatie și interes. Avem nevoie ca fiecare dintre noi, pentru sine, dar și pentru ceilalți, să lucrăm la propria sănătate psihică. Nimeni nu are dreptul să rănească pe altcineva și nimeni nu are dreptul să ceară cuiva să devină salvator. Propriile suferințe, traume ale vieții, se declanșează cu ușurință în prezența unor evenimente sociale, iar oamenii pot deveni neliniștiți, căutând să salveze lumea.

Un lucru este însă foarte clar - devii tolerant prin educație!

Un cunoscut doctor în psihologia traumelor<sup>1</sup>, nota într-una dintre cărțile sale: „Pentru oameni, lumea este în primul rând un cosmos de relații interumane. În principiu, avem posibilitatea de a trăi în relații constructive sau distructive, putem decide întotdeauna dacă vom avea relații pașnice sau violente cu alții pe plan personal, economic, politic.” Oamenii se traumatizează reciproc, își produc răni, se luptă pentru orice, uită să caute soluții raționale. Victimele copilăriei se transformă în tirani, în agresori. De aceea de multe ori nu se creează cadrul potrivit pentru a deveni tolerant? Nu ar putea fi conceput mecanismul toleranței în mintea unor oameni supărați pe viață. Toleranța se naște și își face loc, se bucură de respect acolo unde există sănătate mintală și capacitate de vindecare. Devii tolerant atunci când te educi și vrei să te cunoști, să înțelegi cine ești și cauți să schimbi ceva în comportamentul tău. Toleranța înseamnă limite sănătoase, înseamnă să știi de unde începi EU și unde începi TU și ce înseamnă să ne respectăm aceste granițe.

Cum aș putea eu să îți respect ție spațiul și principiile dacă nu sunt sigur de ceea ce trăiesc eu, nu mi înțeleg viața? Există acele cutume și preconcepții în popor că „fiecare loc are obiceiurile lui” și am putea traduce asta prin acele principii din familie despre oameni, despre viață, despre bărbați, femei, căsătorie, familie, etc, despre ce înseamnă să fii bun sau rău, despre iertare sau egoism. În funcție de locul în care ne-am născut și crescut, vom lua decizii de viață, vom învăța ce înseamnă iubire, relații de prietenie, vom învăța, vom prelua valorile care ne sunt transmise și vom dezvolta nevoi și comportamente. Oamenii sunt cu ușurință contaminați de comportamentele și dispozițiile afective ale celorlalți. Din acest motiv, dacă toleranța nu a fost una dintre valorile educate de familie și mediului în care ai crescut și ai fost educat, este datoria fiecăruia să își traseze o direcție pe care vrea să o urmeze, să aleagă pentru sine ce înseamnă să fii tolerant cu propria persoană și cu cei din jur.

Din cauza experiențelor de viață, nu toți oamenii se pot folosi de prezent, de șansele oferite pentru a deveni autonomi. Autonomia sănătoasă înseamnă să îți spui ție DA și să îți asumi responsabilitatea pentru viața ta. Dar oare știm cum să facem acest lucru? Complicațiile simbiotice, respectiv fuzionarea cu celălalt, cu ceilalți, dau naștere unor lupte permanente de a rămâne împreună deși nu există premisele unor relații constructive. Creșterea și educarea gradului de toleranță ne permite să înțelegem că suntem diferiți și, cu toate aceste diferențe, trebuie să ne respectăm și să ne iubim. Toleranța este un instrument care ne ajută să vrem să fim împreună deși nu suntem la fel.

Înveți să devii tolerant, nu te naști așa!

Trăind într-o lume agitată și avem de gestionat destul de multe probleme iar oamenii doresc să cunoască filozofii care să îi ajute să fie mai buni, să cunoască lucrurile ce pot fi sub controlul lor. De cele mai multe ori însă, suntem martorii unor evenimente de tot felul pe care nu le putem controla.

(I FRANZ RUPPERT, *Cine sunt eu într-o societate traumatizată?*, Ed.Trei, București, 2020, p.188.)

Spre exemplu, practicarea filozofiei stoice poate ajuta să ne concentrăm atenția pe aspecte ce pot fi controlate. Sentimentul că deții controlul reduce stresul și dă un sens vieții noastre. O practică a stoicismului impunea o învățătură care se raporta la toleranță

„A te supăra, a te înfuria, a răspunde rău unei persoane, nu ajută la nimic – fii calm și tolerant: aceasta este o tehnică foarte importantă a stoicismului.”

De aceea orice schimbare pe care o facem înăuntrul nostru schimbă ceva în exterior, creând astfel condiții pentru a debloca sau îmbogăți relațiile inter-umane. Ne este imposibil să ne transformăm individual iar relațiile noastre să rămână la fel. Nu vom putea înțelege ceea ce nu acceptăm! Nu vom putea accepta ceea ce negăm! În consecință toleranța se învață!

Cum învățăm să fim toleranți? Cum poate școala să inducă manifestări tolerante față de cei din jurul nostru? Încurajarea lecturii despre religii, culturi, diferențe de ordin social, descrieri ale unor țări aflate în alte colțuri ale lumii contribuie la dezvoltarea unei atitudini tolerante. Călătoriile în locuri cu o cultură diferită, străină, intrigantă poate oferi răspunsuri la diverse forme de manifestare ale locuitorilor din aceste regiuni. Dialogul cu aceștia, descifrarea cutumelor zonale poate oferi aceste răspunsuri. Este o formă de educație! Fiind deschis la nou, ceea ce nu cunoști te transformă! Acceptă, nu aproba ceea ce nu este conform conceptelor tale însă încearcă să înțelegi. Și, poate cel mai important, cunoaște-te pe tine însuși.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

1. LENKA DRAZANOVA, *Education and Tolerance – A Comparative Qualitative Analysis of the Educational Effect on Tolerance*, Ed.Peter Lang, Berna, 2017, p.48 – 115;
  2. FRANZ RUPPERT, *Cine sunt eu într-o societate traumatizată?*, Ed.Trei, București, 2020;
  3. PATRICK USSHER, *Stoicismul azi*, Ed.Seneca, București, 2020;
  4. [https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/handbook-tolerance-and-cultural-diversity-europe\\_en](https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/handbook-tolerance-and-cultural-diversity-europe_en)
  5. [https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/tolerance-and-cultural-diversity-europe-theoretical-perspectives-and-0\\_en](https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/tolerance-and-cultural-diversity-europe-theoretical-perspectives-and-0_en)
  6. <https://ejpr.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1475-6765.12527>
  7. <https://human-rights-channel.coe.int/asset-tolerance-for-diversity-among-europeans-en.html>
- 2 PATRICK USSHER, *Stoicismul azi*, Ed.Seneca, București, 2020, p.20.



**PLAN DE INTERVENȚIE PSIHOPEDAGOGICĂ PENTRU CONSILIEREA ELEVILOR CU  
PĂRINȚI PLECAȘI LA MUNCĂ ÎN STRĂINĂTATE**

**Prof. consilier școlar POP Steliana Raluca  
Colegiul Național Mihai Eminescu, Baia Mare**

<b>Obiective/ Conținuturi</b>	<b>Metode și tehnici de realizare</b>	<b>Mijloace de realizare</b>	<b>Perioada de intervenție</b>	<b>Criterii minimale de apreciere a progreselor</b>
<p><b>1. Autocunoaștere și dezvoltare personală:</b></p> <p>-îmbunătățirea imaginii și a stimei de sine</p> <p>-Identificarea abilităților, competențelor și aptitudinilor personale</p> <p>-Puncte forte-puncte slabe</p> <p>-Identificarea sistemului motivațional al elevului</p> <p>-Optimizarea autoeficacității</p> <p>Percepute</p> <p>- Cunoașterea valorilor personale</p> <p>- Management emoțional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilitatea de a-și identifica și descrie propriile sentimente.</li> <li>• Abilitatea de a-și exprima sentimentele.</li> </ul>	<p>-dialogul dirijat;</p> <p>-ascultarea activă;</p> <p>-problematizarea;</p> <p>-brainstorming;</p> <p>-expunerea</p> <p>-conversația</p> <p>-joc de rol;</p> <p>-reflexia;</p> <p>-imaginarea unei situații;</p> <p>-punere în situație,</p> <p>- completare de fișe de lucru (de exemplu <i>Harta inimii, (Cine sunt eu?, Diploma mea. Blazonul personal, Cine sunt și cine doresc să fiu, Analiza SWOT, Valorile mele, Steaua respectului)</i>)</p> <p>- completare de scale de autoevaluare(<i>scala Rosenberg, Aseba, CASS+ +, SMA LSI, Beck, Hamilton,</i></p>	<p>Fișe de lucru</p> <p>Chestionare</p> <p>Teste psihologice</p> <p>Materiale consumabile,</p> <p>Videoproiector</p> <p>Filmulețe</p> <p>Povești terapeutice</p> <p>Art-terapie(desene, colaje)</p>	<p>În funcție de prioritățile psihopedagogice ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Creșterea scorului la testul pentru măsurarea stimei de sine</p> <p>Rosenberg</p> <p>-Identificarea a cel puțin trei abilități și competențe</p> <p>-Cunoașterea a cel puțin două puncte slabe și a j două puncte forte</p> <p>-Identificarea tipului predominant de motivație</p> <p>-Enumerarea celor mai importante valori personale</p> <p>-Reacționează emoțional adecvat în diferite situații concrete sau construite</p> <p>- Identifică</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilitatea de a aproxima intensitatea propriilor sentimente</li> <li>• Abilitatea de a-și controla propriile sentimente.</li> <li>• Abilitatea de a amâna recompensa.</li> <li>• Abilitatea de a-și controla impulsurile.</li> <li>• Abilitatea de a reduce stresul,</li> <li>• Abilitatea de a face diferența între sentimente și acțiuni.</li> </ul> <p>-Dezvoltarea abilităților cognitive:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogul cu sine: a avea un „dialog interior”, ca metodă de a rezolva o problemă sau o situație, de a schimba sau nu un anumit comportament.</li> <li>• Interpretarea semnalelor sociale, recunoașterea influențelor sociale asupra comportamentului propriu raportat la comunitate</li> <li>• Etapele rezolvării problemelor și de luare a deciziilor, cum ar fi controlul impulsurilor, stabilirea obiectivelor, identificarea soluțiilor alternative și explorarea și anticiparea consecințelor</li> <li>• Exersarea unor abilități de rezolvare a problemelor</li> <li>• Înțelegerea punctelor de vedere diferite ale celorlalți, abilități de negociere</li> <li>• Înțelegerea normelor care definesc un comportament dezirabil</li> <li>• Construirea unei perspective pozitive asupra realității și asupra vieții</li> </ul>	<p><i>testul Rosenzweig)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vizionarea unor filmulețe</li> <li>-tehnica oglinzii</li> <li>-exerciții de energizare</li> </ul>			<p>emoțiile pe baza relației cauză- efect</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplică preponderent atitudini și comportamente adecvate situației</li> <li>-Exprimă adecvat emoțiile</li> <li>-Identifica soluții alternative de rezolvare a situațiilor problematice - Identifică consecințele acțiunilor proprii</li> </ul>
--	--	--	--	---

<p>•Construirea unei imagini realiste despre sine</p> <p>-dezvoltarea abilităților comportamentale:</p> <p>•Dezvoltarea comunicării nonverbal: prin mimică, expresie facială, privire, intonație, gestică, etc</p> <p>Dezvoltarea capacității de comunicare verbală: de a adresa întrebări clare, de a reacționa constructiv la critici, de a-i asculta pe ceilalți</p>				
<p><b>2. Managementul stresului și anxietății</b></p> <p>-Identificarea surselor de stres</p> <p>-Măsurarea nivelului de stres și a anxietății</p> <p>-Identificarea emoțiilor asociate stresului</p> <p>-Învățarea unei strategii și metode de a face față stresului</p> <p>- Modularea emoțiilor</p> <p>- Procesarea cognițiilor</p> <p>-Identificarea reacțiilor emoționale imediate și de lungă durată -Identificarea reacțiilor cognitive față de eveniment</p> <p>-Reevaluarea situației sau evenimentului considerate ca fiind stresante prin intermediul gândirii pozitive</p>	<p>Exercițiile de Relaxare, vizualizare și respirație</p> <p>Relaxarea progresivă</p> <p>Controlul respirației</p> <p>Exercițiile de vizualizare</p> <p>Oprirea gândurilor</p> <p>Brainstormingul</p> <p>Tehnica ciorchinelui</p> <p>Ascultarea activă</p> <p>Dialogul dirijat</p>	<p>Tehnica de training autogen Schulz</p> <p>Art-terapie</p> <p>Povești terapeutice</p> <p>Scale de evaluare a stresului și anxietății(Hamilton, Dass-21)</p>	<p>în funcțiile de prioritățile psihoeducative ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să identifice emoțiile asociate stresului și anxietății</p> <p>-Să poată exprima gândurile care însoțesc starea de anxietate și stres</p> <p>-Să cunoască cel puțin trei modalități de reducere a stresului și anxietății</p>
<p><b>3. Managementul timpului</b></p> <p>-Stabilirea scopurilor în funcție de priorități</p> <p>-Alocarea judicioasă a resurselor de timp pentru rezolvarea sarcinilor</p>	<p>Realizarea unui grafic al unei zile din viața elevului</p> <p>Întocmirea unui grafic săptămânal al</p>	<p>Fișe de lucru</p> <p>Videoproiector</p> <p>Flipchart</p> <p>Post-ituri</p> <p>Markere</p>	<p>în funcțiile de prioritățile psihoeducative</p>	<p>-Să identifice activitățile prioritare de-a lungul unei zile/săptămâni</p>

<p>-Creșterea dorinței și a motivației de a finaliza în perioada de timp propusă sarcina de lucru, în condiții de calitate</p> <p>-Redimensionarea timpului alocat activității atunci când acesta nu a fost calculat corespunzător</p> <p>-Acordarea unor mici recompense atunci când a îndeplinit la timp activitatea</p>	<p>activităților</p> <p>Problematizarea</p> <p>Dialogul</p> <p>Expunerea</p>	<p>Chestionare</p>	<p>ale fiecarui elev în parte</p>	<p>-Să poată calcula timpul necesar acestora</p> <p>-Să întocmească și să aplice graficul activităților unei zile/săptămâni</p>
<p><b>4.Stil de viață sănătos:</b></p> <p>-Cunoașterea importanței alimentației</p> <p>- Cunoașterea importanței perioadelor de somn și odihnă activă</p> <p>-Importanța practicării sportului și a mișcării în general</p> <p>-Alocarea timpului pentru activități preferate, pentru familie, prieteni</p> <p>-Prevenirea consumului de alcool, tutun, droguri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•definirea termenului de toleranța, dependența, sindromul de sevraj</li> <li>•cunoașterea modalităților de accesare a serviciilor de asistență pentru consumatorii de substanțe</li> <li>• analiza consecințelor medicale, psihologice (cognitive, emoționale și comportamentale) și sociale ale comportamentelor adictive în rândul tinerilor</li> <li>•evidențierea discrepanței dintre convingerile tinerilor privind consumul de</li> </ul>	<p>Filmulețe</p> <p>Pliante</p> <p>Chestionare</p> <p>Fise de lucru</p> <p>Problematizarea</p> <p>Expunerea</p> <p>Conversația</p> <p>Joc de rol</p> <p>Studiu de caz</p> <p>Realizarea unui program zilnic al elevului care sa cuprindă activitățile obișnuite, perioadele de odihnă, mesele, sportul, pe care elevul să îl aibă afișat în camera lui</p> <p>Gătirea unor feluri de mâncare sănătoase împreună cu alți colegi, de exemplu în cadrul activităților organizate în Școala altfel</p> <p>Invitarea unor specialiști de la Asociația Națională Antidrog, ONG-uri, Poliție care să le vorbească elevilor despre riscurile la care</p>	<p>Joc de rol</p> <p>Fișe de lucru</p> <p>Chestionare privind alimentația sănătoasă, consumul de alcool, tutun, droguri</p> <p>Videoproiector</p> <p>Filmulețe</p> <p>Flipchart</p> <p>Markere</p> <p>Pliante</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducaționale ale fiecarui elev în parte</p>	<p>-Să enumere alimentele sănătoase</p> <p>-Să definească stilul de viață sănătos</p> <p>-Să enumere principalele tipuri de droguri -Să definească conceptul de toleranță și cel de sevraj</p> <p>-Să enumere efectele consumului de droguri, alcool, tutun</p> <p>-Să cunoască prevederile legislative cu privire la consumul de alcool, tutun, substanțe interzise</p>

<p>substanțe și consecințele acestuia</p> <p>•exersarea abilităților de refuz a consumului de substanțe în diverse situații</p>	<p>se expun consumând alcool, droguri, tutun</p>			
<p><b>5. Dezvoltarea comunicării. Tehnici de comunicare asertive</b></p> <p>-Identificarea diferențelor dintre comunicarea pasivă, agresivă și asertivă</p> <p>-Identificarea propriului stil de comunicare</p> <p>-Diferențierea între tipurile de comunicare verbală și nonverbală</p> <p>-Exersarea comunicării asertive și ascultarea activă</p> <p>-Identificarea celor trei stiluri de comunicare în diverse situații și să propună alternative asertive</p> <p>-Stabilirea regulilor de participare la discuțiile de grup</p>	<p>Fișe de lucru Comunicarea asertivă- pasivă- agresivă</p> <p>Joc de rol</p> <p>Studiu de caz Expunerea</p> <p>Povești terapeutice Conversația</p> <p>Exercițiul</p> <p>Tehnica oglinzii</p>	<p>Videoproiector Filmulețe</p> <p>Flipchart</p> <p>Markere</p> <p>Pliante</p> <p>Fișe de lucru Chestionare</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducaționale ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să enumere cele trei forme ale comunicării</p> <p>-Să identifice caracteristicile fiecărui tip de comunicare</p> <p>-Să relateze situații în care au comunicat agresiv, pasiv, asertiv</p>
<p><b>6. Cunoșterea de sine prin prisma cunoașterii celorlalți</b></p> <p>-Descrierea termenului de prietenie</p> <p>-Adoptarea atitudinii pozitive față de ceilalți, incluzând încrederea, respectul</p> <p>-Evitarea atitudinilor negative față de ceilalți</p>	<p>Exercițiul</p> <p>Tehnica oglinzii</p> <p>Joc de rol</p> <p>Conversația Chestionare de intercunoaștere Matricea sociometrică</p>	<p>Videoproiector Filmulețe</p> <p>Flipchart</p> <p>Markere</p> <p>Pliante</p> <p>Fișe de lucru Chestionare</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducaționale ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să enumere valorile implicate în relaționarea cu ceilalți</p> <p>-Să enumere consecințele atitudinilor negative față de alții</p>
<p><b>7. Dezvoltarea deprinderilor de viață independentă</b></p> <p>-Formarea/exersarea de deprinderi și abilități necesare pentru optima integrare școlară și/sau socioprofesională.</p> <p>-Dezvoltarea capacității de concentrare</p>	<p>Activități de expresie plastică folosindu-se diferite suporturi, instrumente și material</p> <p>Jocuri de rol pentru diferite roluri din familie sau din societate</p>	<p>Flipchart</p> <p>Markere</p> <p>Pliante</p> <p>Fișe de lucru Chestionare</p> <p>Foi de lucru Creioane, acuarele</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducaționale ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să enumere abilitățile necesare activității școlare</p> <p>-Să enumere competențele utile în gospodărie</p> <p>-Să exerseze practic aceste abilități în activități creative,</p>

<p>și de respectare a unui program</p> <p>- Dezvoltarea de deprinderi utile în munca de acasă și în gospodărie</p> <p>formarea/exersarea de deprinder de autoservire și autoîngrijire în vederea adaptării la viața cotidiană</p> <p>- Informarea privind igiena personală/igiena mediului și viața sexuală</p>	<p>Exerciții de realizare a bugetului personal sau al familiei</p> <p>Discuții și jocuri de rol pentru dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor și de realizare a unor planuri personale de viitor</p> <p>Activități de voluntariat la cămine de bătrâni, centre de plasament</p>	<p>Post-ituri</p> <p>Pliante</p>		<p>artistice organizate de școală</p>
<p><b>8. Managementul învățării. Orientarea și consilierea carierei</b></p> <p>-Creșterea încrederii în sine a copilului prin îmbunătățirea imaginii de sine;</p> <p>-Stimularea motivației copilului pentru învățare.</p> <p>-Elaborarea unor strategii eficiente de învățare</p> <p>-Modalități de alegere eficientă a strategiei de învățare adecvate</p> <p>-Identificarea stilului propriu de învățare</p> <p>-Conceperea unui program de studiu pe care să îl aibă afișat în camera unde învață</p> <p>-Formarea deprinderilor de relaționare pozitivă (prin comunicare asertivă, abilități în rezolvarea de probleme și luare de decizii).</p> <p>-Creșterea motivației elevilor prin stabilirea unor scopuri de lungă durată;</p> <p>-Orientarea și consilierea în carieră</p>	<p>Fișe, de lucru (meu, Eu și nota proastă, Cum putem învăța eficient)</p> <p>-Chestionar Stil de învățare</p> <p>-Aplicarea testului Holland (inventare de interese profesionale, Cognitrom Career Planner,</p> <p>Fișe de lucru: Cum reacționăm la presiunea grupului ?; Să învățăm să spunem... NU, Vocabularul emoțiilor, Stiluri de comunicare;</p> <p>-Discuții între elevii din clase diferite pentru a compara experiența privind modalitățile și condițiile de învățare de acasă</p> <p>-Dezvoltarea unor atitudini pozitive față de învățare și școală prin implicarea în diverse activități;</p> <p>-Realizarea unui program de After-school pentru elevii cc</p>	<p>Fișe de lucru</p> <p>Chestionare</p> <p>Teste psihologice</p> <p>Materiale consumabile,</p> <p>Videoproiector</p> <p>Filmulețe Flipchart</p> <p>Markere</p> <p>Foi</p> <p>Laptop</p> <p>Pliante</p> <p>Postere</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducaționale ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să identifice stilul propriu de învățare</p> <p>-Să realizeze un program zilnic de studiu</p> <p>-Să identifice scopurile de viitor</p> <p>-Să își stabilească cel puțin trei obiective pe termen scurt și mediu privind orientarea în carieră</p> <p>-Să enumere trei valori profesionale</p> <p>-Să enumere trei interese profesionale</p> <p>-Să redacteze traseu profesional propriu</p> <p>-Să descrie planul de carieră</p> <p>-Să redacteze un CV și o scrisoare de intenție</p>

<p>-Identificarea abilităților și aptitudinilor personale</p> <p>-Construirea traseului profesional și a planului de carieră</p> <p>-Stabilirea intereselor personale și a valorilor</p>	<p>dovedesc dificultăți de învățare;</p> <p>-Dezbateri pe diverse teme, în grup, cum ar fi „Reușita școlară asigură succesul în viața?” - Experimentarea unor situații în care învață să comunice asertiv (Cum reacționăm la presiunea grupului?/ Să învățăm să spunem</p> <p>... NU/ Vocabularul emoțiilor/ Stiluri de comunicare);</p> <p>Atitudinea mea față de școală, prin identificarea unor idei, atitudini negative față de școală și corectarea lor</p> <p>Brainstormingul Tehnica ciorchinelui</p>			
<p><b>9. Prevenirea conflictelor și a comportamentelor violente. Tehnici de rezolvare a conflictelor</b></p> <p>-Identificarea situațiilor de risc</p> <p>-Identificarea formelor de agresivitate și violență</p> <p>- Conștientizarea consecințelor actelor agresive</p> <p>-Tehnici de evitare și rezolvare a conflictelor</p>	<p>Exerciții: dileme morale, relația profesor-elev, conflicte între elevi, conflicte părinte-elev, fapte ilicite săvârșite în școli, o lume fără adulți, profesorul și elevul perfect</p> <p>Exerciții de comunicare asertivă(exemplu: în situații date, dați răspunsul agresiv, pasiv și asertiv Realizare de postereprivind prevenirea violenței</p> <p>Exerciții de control al furiei și creșterea toleranței la frustrare: utilizarea distractorilor, jocul imaginației,</p> <p>întreruperea gândurilor negative, înlocuirea gândurilor care produc iritare cu cele care calmează, subminarea</p>	<p>Videoproiector Flipchart</p> <p>Suport de curs Fișe de lucru Filmulețe</p> <p>Pliante</p> <p>Postere</p> <p>Markere</p> <p>Foi</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducative ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să enumere situațiile generatoare de conflict</p> <p>-Să enumere formele de violență</p> <p>-Să cunoască modalități de rezolvare a conflictelor</p> <p>-Sa identifice consecințele actelor violente</p>

	<p>monologului negativ, oglinda timpului</p> <p>Exerciții - tipuri de abordare ale unei situații conflictuale: evitarea,</p> <p>acomodarea, compromisul, competiția, colaborarea; probleme- consecințe; etapele rezolvării de probleme; diferențe de valori; situații problematice, managementul diferențelor etc.</p> <p>Tipuri de feed- back: evaluativ, prescriptiv, descriptiv- exerciții și joc de rol</p> <p>Exerciții de comunicare și relaționare în grup</p> <p>Joc de rol</p> <p>Jurnalul personal Expunerea</p> <p>Exercițiul</p> <p>Turul galeriei</p> <p>Piese de teatru</p>			
<p><b>10. Îmbunătățirea relației cu familia și menținerea unei legături optime cu părinții plecați în străinătate</b></p> <p>-Identificarea emoțiilor și a trăirilor asociate plecării părinților în străinătate</p> <p>- Stabilirea unor modalități optime de menținere a legăturii cu părinții plecați</p> <p>-Găsirea unor strategii adecvate de adaptare în lipsa părinților</p> <p>-Redactarea unor desene, eseuri, poezii, felicitări, mărtişoare, filmulețe pentru părinți</p>	<p>Exercițiul de prezentare <i>De aceeași parte a drumului</i> - joc de intercunoaștere având ca scop cunoașterea caracteristicilor comune ale copiilor pe baza unor întrebări și identificarea altor colegi care sunt în aceeași situație ; Exercițiul <i>Al cui sunt eu?</i> - având ca scop identificarea relațiilor elevului cu membrii familiei, colegii, prietenii etc. Discuții pe următoarea tematică :</p> <p>a) <i>Dorul de părinți</i> - încurajarea elevilor să-</p>	<p>Foi</p> <p>Markere</p> <p>Videoprojector</p> <p>Filmulețe</p> <p>Fișe de lucru</p> <p>Pliante</p> <p>Postere</p> <p>Acuarele, creioane colorate</p> <p>Laptop</p> <p>Cd-uri</p> <p>Cartoane</p>	<p>în funcție de prioritățile psihoeducaționale ale fiecărui elev în parte</p>	<p>-Să enumere câteva modalități de comunicare și menținere a relației cu părinții</p> <p>-Să identifice tehnici de adaptare eficientă pe parcursul absenței părintelui/părinți lor</p> <p>-Să enumere emoțiile resimțite ca urmare a absenței părinților</p>



	<p>și exprime emoțiile prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- scrierea unui jurnal (poate fi un exercițiu de autocunoaștere dar și de descărcare emoțională);</li> <li>-jocul de rol (contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare)</li> </ul> <p><i>b) Sentimentul de vinovăție</i>- identificarea cognițiilor care alimentează acest sentiment;</p> <p><i>c) Supraaprecierea</i> - în cazul copiilor care primesc bani de lapărinți și <i>subaprecierea</i> - în cazul elevilor care nu țin legătura permanent cu părinții – se va încerca formarea unei imagini de sine pozitive și realiste.</p> <p><i>d) Supraincărcarea</i> cu sarcini - conștientizarea cu privire la drepturile copilului.</p> <p><i>e) Componamentele predelinvente și delinvente</i> cauzate de lipsa de supraveghere - conștientizarea gândurilor care întrețin astfel de comportamente, dezvoltarea unor abilități de viață independente, exerciții de comunicare asertivă. Vizionare filmulețe tematice, discuții în cadrul grupului pe marginea mesajului transmis de film;</p> <p><b>Încurajarea susținerii unei relaționări și comunicări funcționale a elevilor cu părinții plecați la muncă în</b></p>	Pânză, ață		
--	--	------------	--	--

	<p><b><i>străinătate, prin activități interactive:</i></b></p> <p>- realizarea unui fel de contract simbolic părinți-copii prin care își trimit reciproc</p> <p>scrisori, copiii trimit desene pentru părinți, fotografii de la diferite activități derulate la școală,</p> <p>au convorbiri telefonice sau transmit mesaje scrise,</p> <p>comunică prin internet (e-mail, facebook, camera web etc.), iar părinți la fel, pot trimite fotografii cu locul unde trăiesc sau de la activitățile lor zilnice</p> <p>-realizarea unor postere cu imagini și informații despre țara în care se află părintele plecat și afișarea lor într-o expoziție</p> <p>-masa rotundă cu invitați: părinți, tutori/bunici, rude, asistenți sociali</p> <p>- discuții vizând relațiile socio-afective ale elevilor cu părinții plecați/ rămași.</p> <p>Dialogul dirijat Ascultarea activă Problematizarea Brainstorming</p> <p>Joc de rol</p> <p>Fișe de lucru</p> <p>Scale de autoevaluare Vizionare de filme Studiul de caz</p> <p>Masa rotundă</p>			
--	---	--	--	--

	Jurnalul personal Exercițiul			
	Turul galeriei			
	Metoda ciorchinului			
	Art-terapie			

#### BIBLIOGRAFIE:

1. Adler, A.(1995), *Sensul vieții*, Editura Iri, București.
  2. Albu, E. (2002), *Manifestări tipice ale devierilor de comportament la elevii preadolescenți: Prevenire și terapie*, Editura Aramis, București.
  3. Allport, G.,W. (1981), *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
  4. Băban, A. (coord ), (2003), *Consiliere educațională.Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Editura S. C. Psinet S. R. L., Cluj-Napoca.
  5. Băban, A. (1998), *Stres și personalitate*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj.
  6. Ellis, A. (2003), *Early theories and practices of Rational Emotive Behaviour Therapy and How they have been augmented and revised during the last three decades*. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy.
  7. Farthing, G., W (1992). *The Psychology of consciousness*, New Jersey, Prentice Hall.
  8. Festinger, L (1954), *A Theory of Social Comparison Processes*.
  9. Hamachek, D., E. (1987), *Encounters with the self*, Editura Holt, Rinehart and Winston, New York, Chicago.
  10. Killen, K. (1998), *Copilul maltrat*, Editura Eurobit, Timișoara.
  11. Leonhard, K. (1979), *Personalități accentuate în viață și în literatură*, Editura Enciclopedică Română, București.
  12. Lewicki, P. (1983) *Self-image bias in persan perception*, Journal of Personality and Social Psychology, 45.
  13. Pierce, M. B., (2011), *Safety Planning for Abused Children*. Encyclopedia of Victimology and Crime Prevention. 2010, SAGE Publications.
  14. Rosenberg, M. (1979), *Conceiving fhe Seif*, Editura Basic Books, New York.
- <http://ebooks.unibuc.ro/psihologie/rascanu/4.htm>
- [http://www.academia.edu/20771111/Capitolul\\_I\\_-\\_Un\\_model\\_evaluativ\\_al\\_Selfului](http://www.academia.edu/20771111/Capitolul_I_-_Un_model_evaluativ_al_Selfului)

## **PSIHOLOGIA - DISCIPLINĂ SOCIO – UMANĂ PRIN CARE SE POT EXPLORA FAȚETE ALE LIBERTĂȚII UMANE – METODE DE ABORDARE ȘI APLICAȚII PE ACEASTĂ TEMĂ**

**Prof. socio – umane Szebeni Laura Ilinca**  
**Colegiul Național Mihai Eminescu, Baia Mare**

Psihologia este printre disciplinele de care elevii se simt foarte atrași tocmai fiindcă ei știu că este despre ei înșiși- cum să nu își dorească să cunoască mai multe despre ei, să capete pârghii prin care să-i cunoască pe ceilalți? Într-un sistem de învățământ acuzat uneori de depersonalizare Psihologia vine să pună accent tocmai pe personalitate, pe sistemul vieții psihice, pe înțelegerea unor mecanisme psihologice, a proceselor psihice, a factorilor de influență în modelarea caracterului, pe înțelegerea motivației din spatele unor acțiuni și comportamente.

Acestea sunt valorile și atitudinile menționate în programa disciplinei:

### **VALORI ȘI ATITUDINI**

Competențele generale și specifice care trebuie formate prin procesul de predare-învățare-evaluare a disciplinei „Psihologie” au la bază și promovează următoarele valori și atitudini:

- Afirmarea liberă a personalității
- Relaționarea pozitivă cu ceilalți
- Încrederea în sine și în ceilalți
- Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial
- Echilibrul personal.

Chiar prima valoare face trimitere spre LIBERTATE: exprimarea liberă a personalității. Evident că nici acest tip de libertate nu poate fi abordat fără referire la constrângeri: de ordin moral, social, comportamental- toate aceste sunt clarificate, înțelese și internalizate odată cu parcurgerea fiecărui capitol al acestei discipline școlare. Este un demers care implică nu doar expunere didactică ci și muncă în echipă, brainstorming, identificare de cauze și propunere de soluții.

Iată prin ce consideră elevii că își pot manifesta liber personalitatea:

- Prin dreptul la exprimarea liberă a opiniei
- Prin preferințele vestimentare
- Prin preferințele muzicale

- Prin alegerea grupului de prieteni
- Prin artă
- Prin practicarea unui sport
- Prin modul în care alegi să te comporți
- Prin valorile îmbrățișate
- Prin a alege cu cine vor să interacționeze și cu cine nu

Au identificat însă și eventualele constrângeri de tip moral, social sau chiar legal:

- Exprimarea liberă a opiniei poate răni uneori oamenii iar uneori este chiar sancționată de lege dacă tu crezi ca e opinie și e de fapt instigare la violență sau ură, hate speech
- Preferințele vestimentare pot să contravină regulamentului școlar și atunci intervin consecințe
- Uneori îți dorești să ajungi într-un grup, să obții prietenia unor persoane, dar ești respins
- Nu poți să alegi un comportament anti-social deoarece ești sancționat de societate și chiar de lege
- Uneori ai vrea să acționezi liber, într-un anumit mod, dar apar piedici precum propria- anxietate, lipsă de voință etc
- Ești uneori nevoit să interacționezi și când nu dorești sau cu persoane cu care nu ți-ai dori interacțiunea: rude, profesori, anumiți colegi

### **Aplicații Psihologie**

1. În contextul pandemiei elevii au reușit să înțeleagă că nu un eveniment în sine este neapărat negativ ci modul în care te raportezi la el, reacțiile pe care le ai, atitudinea pe care ți-o manifesti. Astfel în urma unor aplicații făcute împreună, prin muncă de echipă, ei au ajuns la a identifica emoții, sentimente și atitudini eliberatoare și emoții, sentimente și atitudini care ne blochează sau ne subjugă.

Din prima categorie ar face parte:

- Îngrijorarea- care ne face să fim precauți, să respectăm măsurile sanitare, să luăm în considerare recomandările specialiștilor
- Supărarea- este normal să fim supărați/triști pentru schimbarea radicală a vieților noastre, nu trebuie să reprimăm acest tip de emoție deoarece este firesc să-l experimentăm și fiindcă ne va ajuta la adaptare, conștientizându-ne supărarea putem să ne concentrăm ulterior asupra revenirii la o stare de mulțumire prin adaptare
- Adaptarea- omul este extrem de adaptabil chiar și în situații deosebit de grele, trebuie doar să accepte noile condiții ale realității pentru a se adapta din toate punctele de vedere- dar mai ales psihologic, la ea.

- Răbdarea- este o trăsătură de caracter provenită din caracteristici temperamentale deci nu tuturor le este la fel de ușor însă din fericire răbdarea poate fi cultivată, exersată
- Empatia- nu înseamnă a-i aproba pe ceilalți ci de a-i înțelege, din păcate lipsa ei a fost frecventă în perioada pandemiei

Din cea de-a doua categorie:

- Furia/agresivitatea- este în regulă să fii trist/supărat dar să nu cazi în extrema furiei și a agresivității îndreptate spre toți cei care nu îți împărtășesc convingerile
- Panica- îngrijorarea ne face să evaluăm corect pericolul, panica ne blochează reacțiile, creează haos, ne afectează raționalitatea deciziilor. În același timp are și un efect advers opus: cei care au trăit în panică irațională în prima parte a pandemiei au trecut la relaxare totală după o perioadă tocmai din cauza epuizării psihice care a urmat atitudinii și comportamentului inițial exagerate.
- Bravarea/sfidarea regulilor- în context pandemic ele devin comportamente anti-sociale cu puternice consecințe negative asupra tuturor

2. Menționați și descrieți 5 trăsături de caracter care îți asigură libertatea interioară și 5 trăsături de caracter care ți-o limitează.

Printre trăsăturile pe care elevii le consideră factori benefici ai libertății interioare: voința, răbdarea, curajul, adaptabilitatea, optimismul, generozitatea, empatia.

Printre cele despre care elevii cred că limitează libertatea interioară: frica, pesimismul, egocentrismul, lipsa de încredere în sine, stima de sine scăzută, credulitatea.

1. Făcând apel la operele literare studiate dați exemple de personaje care au un caracter puternic și personaje care au un caracter slab, argumentându-vă punctul de vedere.

În concluzie Psihologia ca disciplină are un rol important în a suplini unele neajunsuri ale sistemului educațional oferind instrumente reale elevilor prin care să își sporească autocunoașterea și capacitatea de autoevaluare, să își identifice și să își gestioneze emoțiile, să își crească stima de sine, să își exerseze și să își sporească empatia, să își cunoască abilitățile, aptitudinile, să dezvolte relații interpersonale sănătoase, să fie atenți la nevoile semenilor și să manifeste comportamente pro-sociale.

