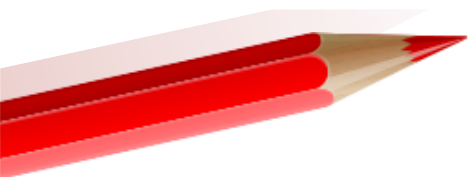




## Program de formare a competențelor emoționale pentru elevi

### Exemple de activități



***Educarea minții fără educarea inimii nu este deloc educație***

Aristotel

Licențiere în termenii CC BY-NC-SA, Material furnizat de EduCardia Erasmus+.  
Consortiul proiectului (2021-1-EL01-KA220-SCH-000032806)





## Material furnizat de proiectul EduCardia Erasmus+.

Proiect Erasmus+ nr.: 2021-1-EL01-KA220-SCH-000032806

Evaluarea și îmbunătățirea competențelor socio-emoționale ale elevilor cu ajutorul unui set de instrumente digitale inteligente și a unor activități educaționale specifice aplicate în sălile de clasă fizice și online.

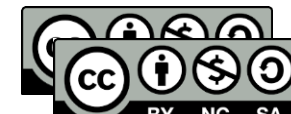
<https://educardia.eu/>



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

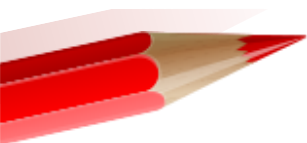


"Ștefan cel Mare"  
University  
of Suceava



## Structura cursului de formare a profesorilor

Sesiunea	Nume	Durata
1	Introducere în învățarea socială și emoțională (SEL)	90 de minute
2	Rezultatele cercetării și competențele-cheie europene (accent pe impactul pozitiv al SEL)	15 minute
3	Modelul EmoSocio (Emo, Socio, CEI)	45 de minute
4	Modelul EmoSocio adaptat la grupuri țintă specifice	1 oră (20 de minute pentru fiecare grupă de vârstă)
5	<b>Atelier de lucru:</b> Evaluarea competențelor socio-emoționale ale cadrelor didactice prin utilizarea EmoSociogramelor	2 ore
6	Evaluarea EduCardia metodologie	1 oră



## Structura cursului de formare a profesorilor



Sesiunea	Nume	Durata
1	Atelier de lucru: Utilizarea instrumentelor EduCardia (EmoSociograme & Repertoriul de activități SEL)	90 de minute
2	Competențele profesionale ale profesorilor dezvoltare (ascultare activă, atitudine de observație)	1 oră
3	<b>Formarea competențelor emoționale program pentru elevii cu exemple de activități SEL.</b> 	<b>4 ore</b>



# Program de formare a conținutului

## Modelul teoretic și metodologia (1 oră)

EmoSocio Model

Cadrul SAFE

Învățare experiențială

Strategii didactice



## Exemple de activități (3 ore)

Stima de sine

Auto-motivare

Comunicarea asertivă

Reglarea emoțională

Conștiința de sine

Empatie

Flexibilitate

Influență

Expresia emoțională

Optimism

Relații

Lucrul în echipă

Conștiința emoțională de grup

Reglarea emoțională de grup

Climatul emoțional al grupului



# EmoSocio Model

- Conștiința de sine
- Empatie
- Reglarea emoțională
- Flexibilitate
- Influență
- Expresia emoțională
- Optimism
- Asertivitate
- Auto-motivare
- Stima de sine
- Lucrul în echipă

EmoSocio  
Emoțional  
Emo

Inteligență  
emoțională  
colectivă  
Colectiv

- Conștiința emoțională de grup
- Reglarea emoțională de grup
- Clima emoțională al grupului

Gradul de  
satisfacție

EmoSocio  
social  
Socio

- Popularitate
- Antipatie
- Conexiunea afectivă
- Statutul sociometric
- Expansiune pozitivă
- Expansiune negativă
- Percepție realistă
- Coeziunea socială.

Instrumentele EmoSocio sunt un set de itemi sau întrebări organizate pe 16 dimensiuni, care corespund constructelor modelului Emosocio de inteligență emoțională bazat pe fundamentul inteligenței emoționale individuale și colective (Fotopoulou, Zafeiropoulos, López-Cassá, Muro & Papavassiliou, 2021).

# Cadrul SAFE



## BEST Programs 4 Kids making Social Competence & Responsible Decision-making SAFE



bestprograms4kids.com

Recognising that challenging behaviours actually highlight a lack of skills — and then systematically teaching the skills that are missing — is consistent with the approach to academic deficits: remediation with compassion. A SAFE approach builds a child's capacity and capabilities to manage the varied sensory, social, emotional and cognitive challenges met every day — often without the required skills or knowledge.



### SEQUENCED

Social and emotional skills develop more effectively when built on a foundation of other knowledge. For example, learning about empathy before exploring the abuse of bullying, will be more impactful.



### ACTIVE

Learning is more effective when it involves doing: role plays to try out the skills, practise to become more skilled and discussion to understand your own—and others' - views . Walk the walk. Talk the talk.



### FOCUSED

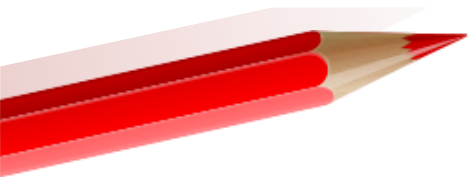
Clearly stated goals, in combination with the processes to achieve them, makes for clarity. Identifying the range of social and emotional skills a child needs across all domains of life leads to a focus for success.



### EXPLICIT

By identifying the specific skills that assist in a particular situation, there is both clarity and relevance, which heightens a child's motivation to both gain—and use—them.

Utilising a SAFE approach to Social and Emotional Learning, with its implications for the Positive Behaviour Standards (PBS) framework is a Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) initiative.



# Învățarea experiențială (IE)

- Ce este învățarea experiențială (IE)
- Principii de IE
- Etapele IE
- Rolul profesorului într-un cadru de IE
- Beneficiile IE



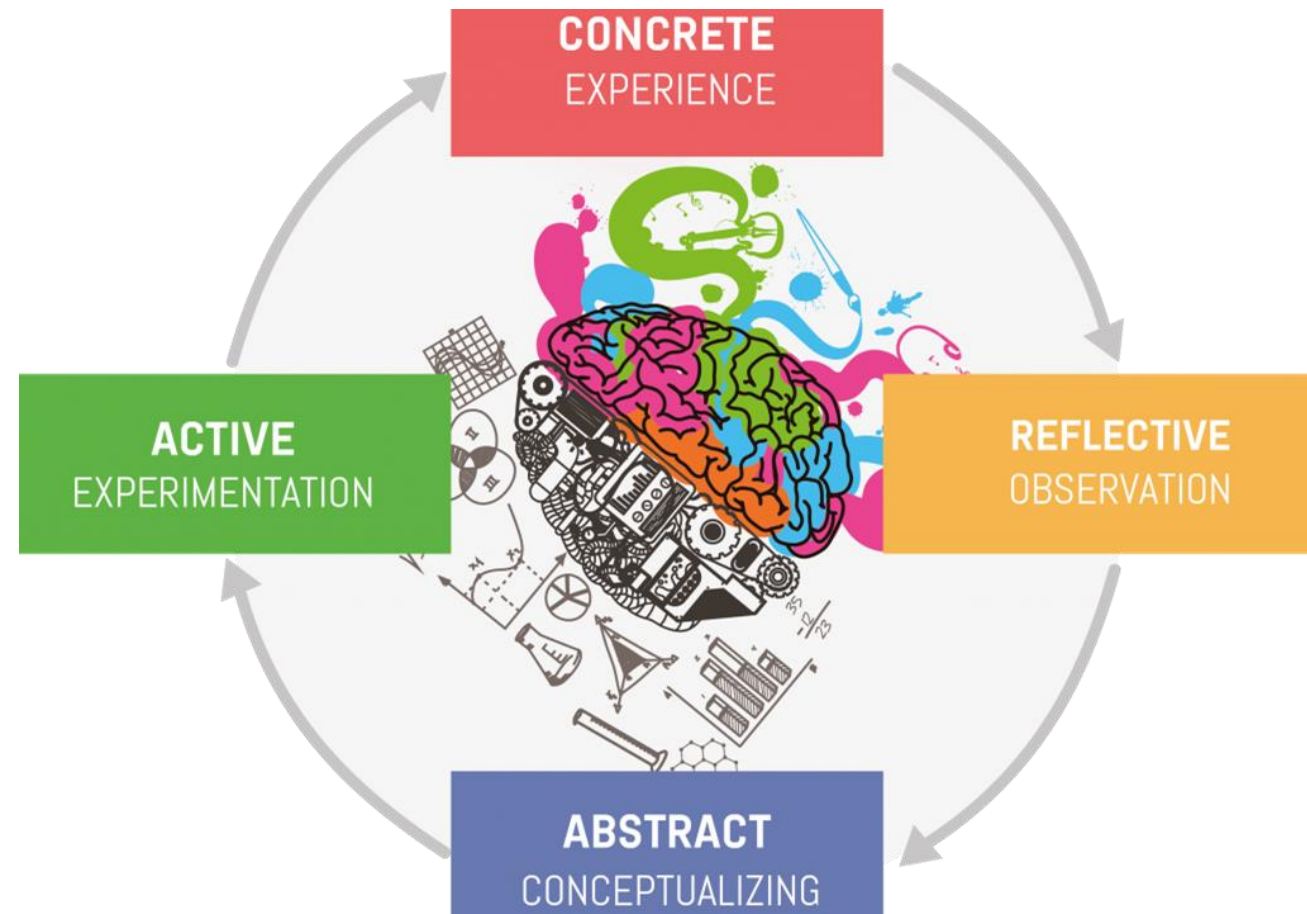
## Ce este IE

- Educația experiențială este o filozofie și o metodologie în care educatorii se angajează în mod intenționat cu elevii în experiențe directe și reflecții concentrate pentru a spori cunoștințele, a dezvolta abilități și a clarifica valorile.
- Învățarea experiențială este procesul prin care cunoștințele sunt create prin transformarea experienței (Kolb, 1984).

# Învățare experiențială (IE)

Învățarea care este considerată "experiențială" conține toate elementele următoare:

- Reflecție, analiză critică și sinteză.
- Oportunități pentru elevi de a avea inițiativă, de a lua decizii și de a fi responsabili pentru rezultate.
- Oportunități pentru elevi de a se implica din punct de vedere intelectual, creativ, emoțional, social sau fizic.
- O experiență de învățare concepută care include posibilitatea de a învăța din consecințele naturale, din greșeli și din succese.



## Ce este IE

- Învățarea experiențială este un proces de învățare angajată prin care elevii "învață prin practică" și prin reflectarea asupra experienței.
- Este un proces de învățare inițiat de o experiență concretă, care necesită reflecție, revizuire și luare de perspectivă asupra experienței; apoi gândire abstractă pentru a ajunge la concluzii și a conceptualiza semnificația experienței; ceea ce duce la o decizie de acțiune, angajându-se în experimente active sau încercând ceea ce ați învățat.

## Ce este IE

- Învățarea experiențială este procesul de învățare prin experiență și este definită mai exact ca "învățare prin reflecție asupra experienței".
- Potrivit lui Kolb, învățarea experiențială se desfășoară în patru etape: experiența concretă, reflecția și observarea, conceptualizarea abstractă și experimentarea activă.
- Învățarea este procesul prin care se creează cunoștințe prin transformarea experienței. Cunoașterea rezultă dintr-o combinație de asimilare și transformare a experienței (Kolb).
- Un proces ciclic în care elevii:
  - 1. ACT: a participa la o experiență
  - 2. REFLECTAȚI: gândiți-vă la experiența trăită
  - 3. ÎNVĂȚAȚI: din noile idei bazate pe aceste reflecții
  - 4. APLICAȚI: testați noile idei într-o altă situație, începând ciclul încă o dată.

Ciclul de învățare al lui Kolb (1984) descrie procesul de învățare experiențială (a se vedea figura de mai jos). Acest proces include integrarea:

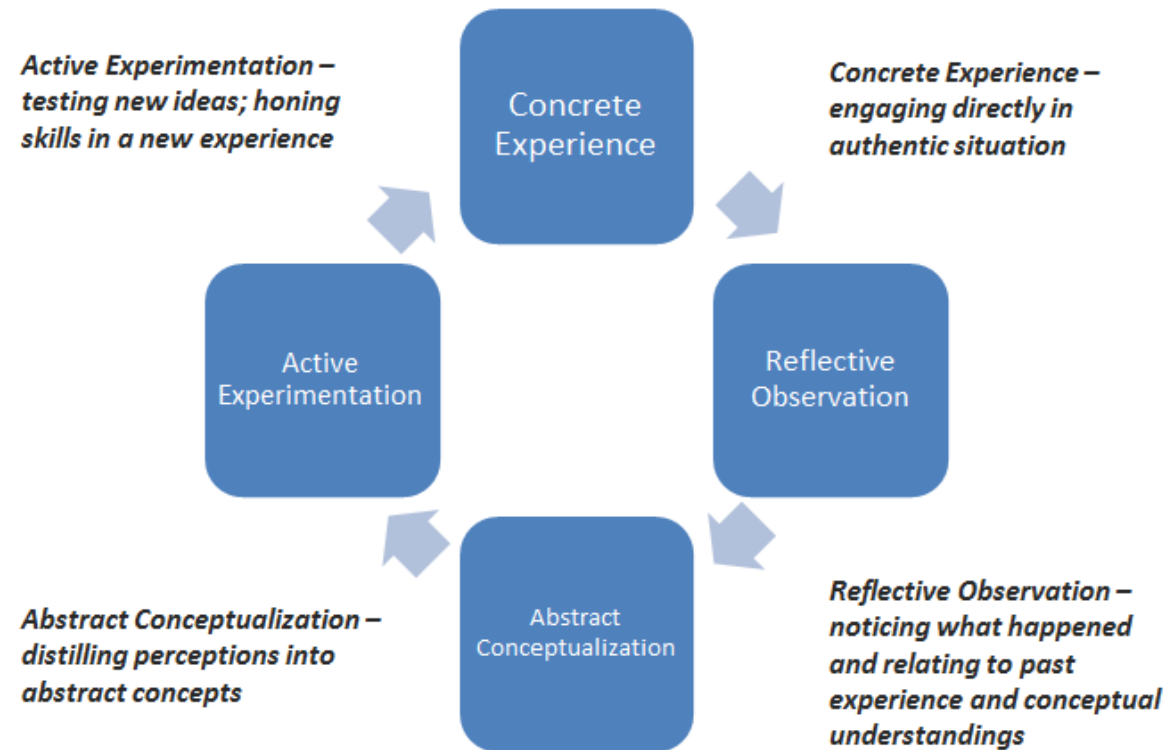
**cunoștințe** - conceptele, faptele și informațiile dobândite prin învățare formală și prin experiența anterioară;

**activitate** - aplicarea cunoștințelor într-un cadru "real"; și

**reflecția** - analiza și sinteza cunoștințelor și a activității pentru a crea noi cunoștințe" (Indiana University, 2006, n.p.).



### Kolb's Cycle of Experiential Learning



## Experiența contează

1) O **"experiență concretă"** (Enfield, 2001; Kolb, 1984), în care cel care învață este implicat în explorare, făcând sau realizând efectiv o activitate de un anumit tip;

2) O **fază de contemplare**, care este de obicei denumită în literatura de specialitate etapa de reflecție (Enfield, 2001; Kolb, 1984; Pfeiffer & Jones, 1981), în care elevul împărtășește public reacțiile și observațiile și procesează experiența prin discuții și analize;

3) **Faza de "aplicare" sau de "conceptualizare"** care îl ajută pe cel care învață să aprofundeze și să extindă înțelegerea conceptului sau a situației, consolidându-și experiența prin generalizări și aplicații (Carlson & Maxa, 1998).



## Ce nu este IE

- IE nu înseamnă să scrii noi informații pe o tablă albă a minții tale.
- IE nu este actul de memorare a unei bănci imuabile de cunoștințe.
- IE nu este un proces pasiv care se întâmplă unui cursant, ci mai degrabă un proces activ care îl implică și îl invită la participare.



## Principii de IE



Se concentrează pe *procesul* de învățare mai degrabă decât pe *rezultate*



Procesul de învățare se bazează pe experiență



Învățarea este un proces tranzacțional

Prin urmare, în EL, măsura succesului depășește achiziția de fapte și devine o schimbare comportamentală de durată, dezvoltarea de abilități și comportamente pentru a răspunde la diferite situații și capacitatea de a aplica aceste cunoștințe.

## Principii de IE

- Învățarea are loc atunci când activitățile atent alese sunt susținute de reflecție, analiză critică și sinteză.
- De-a lungul procesului, elevul este implicat activ în a pune întrebări, a experimenta, a rezolva probleme, a-și asuma responsabilități, a fi creativ și a construi sensuri.
- Elevii sunt implicați la mai multe niveluri: intelectual, emoțional, social și fizic.
- Relațiile sunt atât dezvoltate, cât și cultivate: de la elev la sine, de la elev la ceilalți și de la elev la lumea în general.
- Sunt încurajate oportunitățile pentru ca elevii să își exploreze și să își examineze propriile valori.
- Rolul principal al educatorilor include structurarea unui flux de activități secvențiate în mod intenționat, stabilirea de limite.
- De asemenea, educatorul recunoaște și încurajează oportunitățile spontane de învățare.



## IE conține toate elementele următoare



1. Reflecție, analiză critică și sinteză.

2. Oportunități pentru elevi de a avea inițiativă, de a lua decizii și de a fi responsabili pentru rezultate.

3. Oportunități pentru elevi de a se implica din punct de vedere intelectual, creativ, emoțional, social sau fizic.

4. O experiență de învățare concepută care include posibilitatea de a învăța din consecințele naturale, din greșeli și din succese.



## IE conține toate elementele următoare

### Experimentare activă (EA)

Prin EA, cursanții testează teoriile la care au ajuns prin intermediul abilităților anterioare.

### Experiența concretă (EC)

EC permite cursantului să se implice deschis și fără prejudecăți în experiențe.

### Observația reflexivă (OR)

OR și rezultatele sale reprezintă o parte vitală a învățării, iar cel care învață trebuie să fie capabil să reflecteze din mai multe perspective.

### Conceptualizarea abstractă (CA)

AC le permite cursanților să își integreze observațiile și reflecțiile în noi teorii, care acționează ca bază pentru următorul set de abilități.



# Implementarea IE



<p><b>EXPLORARE: "Fă-o"</b></p>	<p>Realizează sau face o activitate cu puțin sau deloc ajutor din partea facilitatorului/învățătorului. Exemplele pot include: realizarea de produse sau modele; jocuri de rol; realizarea unei prezentări; rezolvarea de probleme; jocul.</p>
<p><b>ÎMPĂRTĂȘIREA: "Ce s-a întâmplat"</b></p>	<p>Împărtășiți public rezultatele, reacțiile și observațiile. Invitați participanții să vorbească despre experiența lor. Împărtășiți reacțiile și observațiile. Discutați sentimentele generate de experiență. Lăsați grupul (sau individul) să vorbească liber și recunoașteți ideile pe care le generează.</p>
<p><b>PROCESARE: "Ce este important?"</b></p>	<p>Discutând, analizând, reflectând, analizând experiența. Discutați modul în care s-a desfășurat experiența. Discutați modul în care temele, problemele și aspectele sunt scoase în evidență de experiență. Discutați modul în care au fost abordate probleme sau aspecte specifice. Discutați experiențele personale ale membrilor. Încurajați grupul să caute teme recurente.</p>
<p><b>GENERALIZARE: "Și ce dacă?"</b></p>	<p>Conectați experiența cu exemple din lumea reală. Găsiți tendințe generale sau adevăruri comune în cadrul experienței. Identificați principiile din "viața reală" care au ieșit la suprafață. Enumerați termenii-cheie care surprind învățarea</p>
<p><b>APLICAȚIE: "Și acum ce facem?"</b></p>	<p>Aplicați ceea ce ați învățat într-o situație similară sau diferită, învățați din experiențele trecute, exersați. Discutați despre modul în care noile învățături pot fi aplicate în alte situații. Discutați despre modul în care problemele ridicate pot fi utile în viitor. Discutați cum se pot dezvolta comportamente mai eficiente în urma noilor învățăminte. Ajutați fiecare individ să simtă un <b>sentiment de proprietate pentru ceea ce a fost învățat</b>.</p>

# Punând elevii în mijlocul activităților, profesorul joacă un rol de facilitator. Astfel, profesorul:

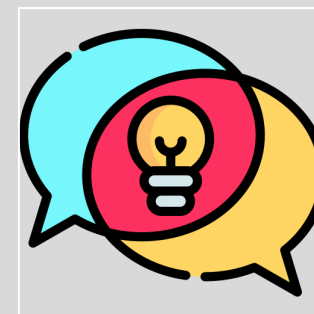
- Selectează experiențe adecvate care îndeplinesc criteriile de mai sus.
- Pune probleme, stabilește limite, sprijină elevii, oferă resurse adecvate, asigură siguranța fizică și emoțională și să faciliteze procesul de învățare.
- Recunoaște și încurajează oportunitățile spontane de învățare, implicarea în situații provocatoare, experimentarea (care nu pune în pericol bunăstarea celorlalți) și descoperirea de soluții.
- Ajută pe cel care învață să observe legăturile dintre un context și altul, dintre teorie și experiență și încurajează această examinare în mod repetat.



## Întrebări de reflecție



- Ce s-a întâmplat? Ce ai făcut?
- Cum te-ai simțit?
- Spune-mi mai multe despre asta...
- Te rog să îți extinzi/ argumentezi/ explici punctul de vedere.
- Ce ai observat?
- Ce este încă un semn de întrebare pentru tine?
- Ce a fost dificil? Ce a fost cel mai ușor?



## Întrebări de conceptualizare

- De ce se întâmplă asta?
- Care este modul în care acest lucru este legat de tine însuși?
- Ți se întâmplă asta?
- Se întâmplă asta în viață?
- Ce ați învățat?
- Cum se leagă ceea ce ați învățat de alte lucruri pe care le-ați învățat?
- Ce experiențe similare ați avut?



# Întrebări care promovează aplicarea în viața reală a informațiilor predate/discutate

- Cum se leagă ceea ce ați învățat de alte părți ale vieții voastre?
- Cum poți folosi ceea ce ai învățat?
- Cum se poate aplica ceea ce ați învățat la situații viitoare?



# Beneficiile învățării prin experiență



**Dezvoltă capacitatea  
de a se adapta la  
situații noi**



**Acoperă decalajul dintre  
teorie și practică**



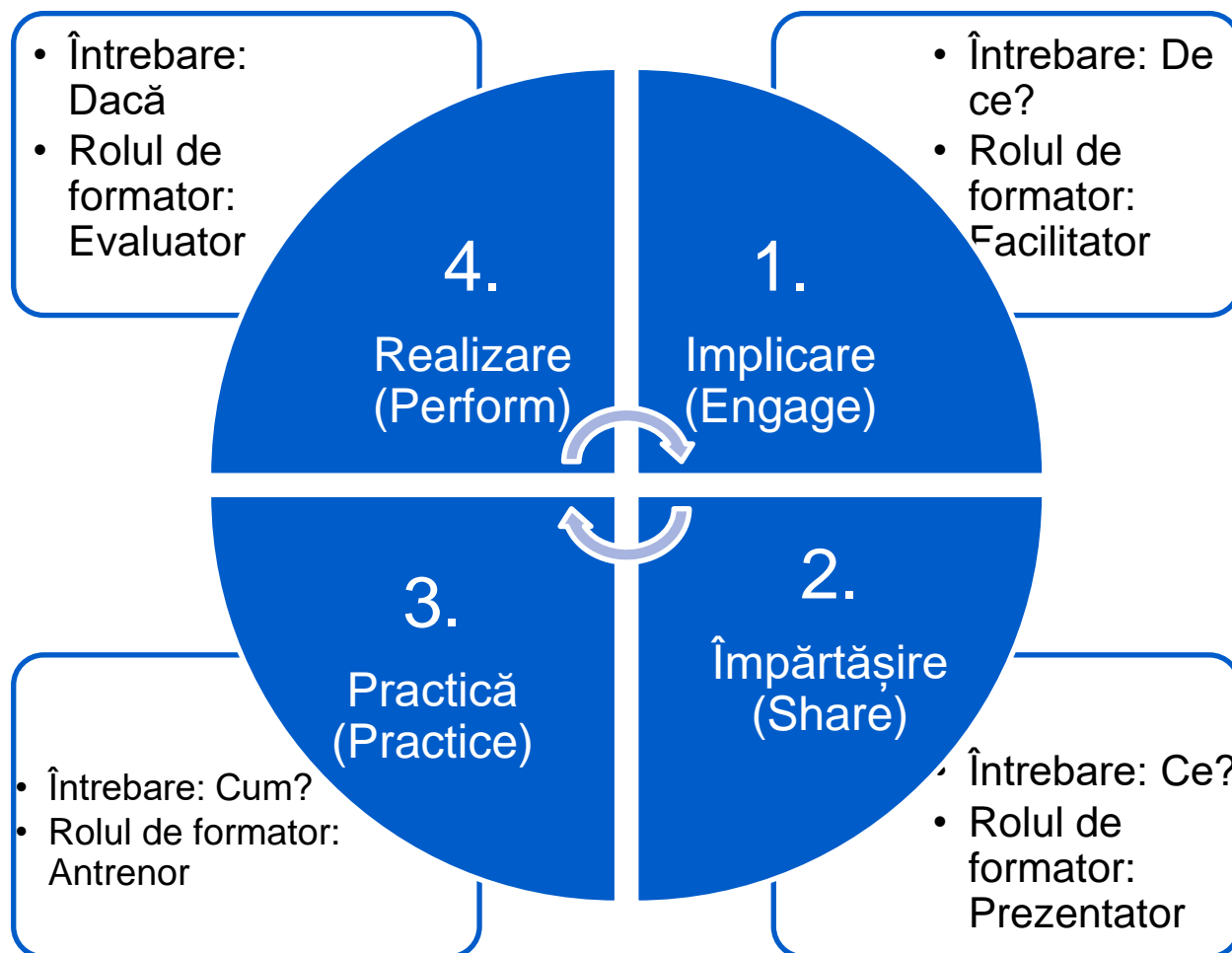
**Oferă un loc sigur  
pentru a eșua și a  
încerca din nou**



**Permite o evaluare  
exactă a  
competențelor**



## Modelul ciclului de învățare 4MAT (McCarthy,1980)



# Modelul ciclului de învățare 4MAT - 1

## Cuadrantul 1: De ce?

- Vă puneți întrebarea "De ce?" De ce ar trebui să iau aminte la asta? De ce este important? Semnificativ?
- În calitate de facilitator, trebuie să vă concentrați pe captarea atenției cursanților și pe stimularea interesului lor pentru subiect;
- Încercați să îi ajutați să înțeleagă valoarea reală a ceea ce spuneți și să îi faceți pe cursanți să se gândească la modul în care ceea ce spuneți se potrivește cu experiența sa existentă și o îmbunătățește.
- **Conectați-vă:** stabiliți relația dintre grupul dumneavoastră și conținutul care are legătură cu viața lor;
- **Asistați:** cereți-le să fie atenți la propria experiență și la percepția colegilor din grup.

## Facilitator - 1

- Își încurajează elevii să fie autentici.
- Reflectarea convingerilor este principala metodă de creștere a conștiinței de sine.
- Considerați cunoașterea ca fiind baza pentru atingerea unui potențial bun.
- Ei sunt conștienți de problemele sociale care afectează dezvoltarea umană.
- Să-și implice elevii în discuții și proiecte de grup.

## Modelul ciclului de învățare 4MAT - 2

### Cuadrantul 2: Ce?

- Vă puneți întrebarea: "Ce?" Ce ar trebui să înțeleg aproximativ? Și Ce au de spus specialiștii? Ce statistici există?
- Dezvoltați cunoștințele elevilor și îi încurajați să descopere fapte.
- Scopul învățării este de a informa, de a prezenta faptele într-o formă sistematică și organizată.
- **Imagine:** Încurajați grupul să își imagineze conceptul așa cum îl înțeleg, așa cum l-au experimentat înainte de a-i duce la experți.
- **Informați-vă:** Informați-i despre teoriile și cunoștințele experților.

### Facilitator - 2

- Încearcă să își ajute elevii să fie bine informați.
- Considerați cunoașterea ca fiind baza pentru atingerea obiectivului.
- Sunt interesați să transmită cele mai bune cunoștințe.
- sunt la curent cu cunoștințele de specialitate în domeniile lor de conținut.
- să își implice studenții în prelegeri, în luarea de notițe și în lecturi.

## Modelul ciclului de învățare 4MAT - 3

### Cuadrantul 3: Cum?

- Explorați întrebarea: "Cum?" Cum este util? Și Cum o voi aplica? Cum funcționează?
- Inspiră-i pe noii veniți să își verifice cunoștințele despre material.
- Să-i ajute pe cursanți să testeze teoriile și ideile și să le aplice în lumea practică.
- **Practica:** exersați învățarea așa cum a găsit-o expertul.
- **Extindeți:** Elevii au suficiente abilități pentru a începe să se joace cu conținutul, abilitățile, materialele, ideile, părțile, detaliile, datele și imaginea de ansamblu, pentru a face ceva din această învățare pentru ei înșiși, pentru a fi interpretativi.

### Facilitator - 3

- cred că elevii lor ar trebui să abordeze problemele în mod științific.
- Să vadă cunoștințele pentru a le permite cursanților să își croiască un drum unic în lume.
- să exceleze în ceea ce privește aspectele tehnice ale domeniului lor.
- Sunt interesați să își ajute elevii să atingă un nivel ridicat de competențe.
- să își implice elevii în rezolvarea problemelor și în activități practice.

## Modelul ciclului de învățare 4MAT - 4

### Cuadrantul 4: Dacă?

- Vă puneți întrebarea: "Dacă?" Dacă fac acest lucru, care vor fi noile rezultate generate?
- Dacă vreau să reușesc să folosesc cu succes acest lucru, ce modificări voi face pentru mediul meu real-internațional?
- Îi încurajați pe cursanți să își extindă în mod creativ utilizarea abilităților pe care le-ați predat.
- **Rafinează:** Grupul a propus o extindere a învățării în viața lor.
- **Efectuați:** Căutați originalitate, relevanță, întrebări noi și conexiuni cu idei mai largi, abilități utile imediat.

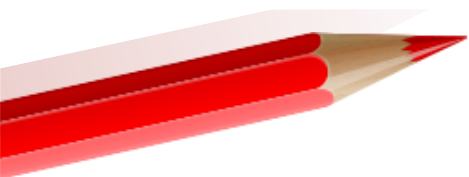
### Facilitator - 4

- Să-și ajute elevii să își îndeplinească visele.
- Își implică elevii în multe activități extrașcolare.
- Aceștia văd nevoile comunității ca pe niște oportunități de învățare.
- Sunt curioși în a permite începătorilor să caute posibilități.
- Consideră cunoașterea ca fiind importantă pentru a produce schimbări.



## Strategii didactice

1. Învățarea de la egal la egal
2. Gamificare
3. Joc de rol
4. Învățare bazată pe proiecte
5. Învățare în colaborare
6. Învățarea prin studiu de caz
7. Învățarea bazată pe probleme (PBL)
8. Remind (Relaxare, respirație, meditație, Mindfulness)
9. OST (Out of School Time) / Model global
10. Învățare transcurriculară
11. Învățarea bazată pe artă



# 1. Învățarea de la egal la egal



**Învățarea de la egal la egal** este un tip de strategie de învățare și formare reciprocă. Aceasta implică participanți de același nivel care se angajează în educație colaborativă.

***Exemplu de activitate (13-18 ani):***

Prinde-mă dacă poți : [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/68](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/68)

## 2. Gamificarea



**Gamificarea în procesul de învățare** implică utilizarea elementelor bazate pe jocuri, cum ar fi punctajul, competiția între colegi, munca în echipă, tabelele de scoruri, pentru a stimula implicarea, a ajuta elevii să asimileze noi informații și a-și testa cunoștințele.

**Exemplu de activitate (9-12 ani):**

Dezleagă nodurile : [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/13](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/13)



## 3. Joc de rol



**Jocul de rol** este o formă de învățare prin experiență. Elevii își asumă roluri atribuite și le interpretează prin intermediul unei piese de teatru. Jocul de rol poate fi realizat individual (joc de rol individual) sau în grup, fiecare membru al grupului asumându-și un rol/personaj.

***Exemplu de activitate (6-8 ani):***

Îngerii Gardieni : [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/57](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/57)



## 4. Învățarea bazată pe proiecte



**Învățarea bazată pe proiecte sau instruirea bazată pe proiecte** este o abordare educațională concepută pentru a le oferi elevilor posibilitatea de a-și dezvolta cunoștințele și competențele prin intermediul unor proiecte atractive, concepute în jurul unor provocări și probleme cu care se pot confrunta în lumea reală.

***Exemplu de activitate (13-18 ani):***

Vedete din muzică : [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/69](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/69)



## 5. Învățarea prin colaborare



**Învățarea prin colaborare** este un termen generic pentru o varietate de abordări educaționale care implică un efort intelectual comun al elevilor sau al elevilor și al profesorilor împreună. De obicei, elevii lucrează în grupuri de două sau mai multe persoane, căutând reciproc înțelegere, soluții sau sensuri, sau creând un produs.

### ***Exemplu de activitate (13-18 ani):***

Puterea `WE` : [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/75](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/75)



## 6. Învățarea prin studiu de caz



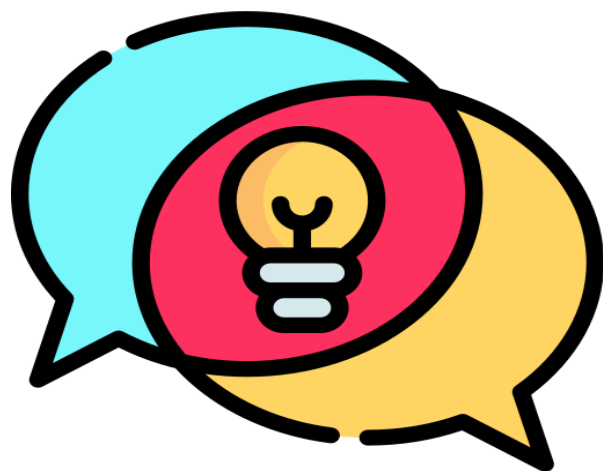
**Studiile de caz reprezintă** o metodă de instruire care se referă la scenarii atribuite pe baza unor situații în care elevii observă, analizează, înregistrează, implementează, concluzionează, rezumă sau recomandă. Studiile de caz sunt create și utilizate ca instrument de analiză și discuție.

### ***Exemplu de activitate (6-8 ani):***

Scrisoare de la Hasan: [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/99](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/99)



## 7. Învățarea bazată pe probleme (PBL)



**Învățarea bazată pe probleme (PBL)** este un stil de predare care îi determină pe elevi să devină promotorii educației lor. Învățarea bazată pe probleme utilizează chestiuni complexe, din lumea reală, ca subiect al clasei, încurajând elevii să dezvolte abilități de rezolvare a problemelor și să învețe concepte în loc să absoarbă doar fapte.

### *Exemplu de activitate (9-12 ani):*

Bătălia pentru portocaliu-toată lumea poate câștiga din această situație?: [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/73](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/73)



## 8. REMIND (Relaxare, respirație, meditație, atenție)



**Educația mindfulness** - lecții despre tehnici de calmare a minții și a corpului - poate reduce efectele negative ale stresului și poate crește capacitatea elevilor de a rămâne implicați, ajutându-i să se mențină pe drumul cel bun din punct de vedere academic și să evite problemele de comportament.

### ***Exemplu de activitate (6-8 ani):***

REMIND: Respirație abdominală conștientă : [http://self-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/66](http://self-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/66)



## 9. OST (Out of School Time) - Model cuprinzător 24/7



**OST (Out of School Time)** este un program supravegheat pe care tinerii îl frecventează în mod regulat atunci când școala nu este în sesiune. Acesta poate include programe înainte și după orele de școală în campusul școlar sau în facilități, cum ar fi programe academice (de exemplu, programe axate pe lectură sau matematică), programe specializate (de exemplu, echipe sportive, STEM, îmbogățirea artelor) și programe multifuncționale care oferă o gamă largă de activități.

### ***Exemplu de activitate (13-18 ani):***

Îngerii Gardieni: [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/58](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/58)



## 10. Învățarea transcurriculară

**Instruirea inter-curriculară** este o strategie de instruire care oferă profesorilor o modalitate de a planifica lecții care încorporează mai mult de o disciplină. Acest lucru le permite elevilor să-și lărgescă lentilele de înțelegere și să aplice abilitățile și strategiile pe care le învață în lecții pentru a-și aprofunda înțelegerea generală și pentru a face conexiuni autentice, din lumea reală.

Instruirea transcurriculară le oferă, de asemenea, elevilor posibilitatea de a învăța competențe în contexte diferite. De exemplu, dacă un elev este pasionat de științe, acesta poate fi mai implicat și mai dispus să își asume riscuri prin aplicarea conceptelor învățate la matematică. Dacă un elev este reticent față de scris, dar este pasionat de istorie, încorporarea scrisului în lecțiile de studii sociale îi permite să aibă o mentalitate pozitivă și îi sporește angajamentul față de abilitatea pe care o practică.

Instruirea transcurriculară se pretează, de asemenea, la învățarea bazată pe proiecte. Această experiență și strategie de învățare autentică le permite elevilor să pună în practică în continuare competențele pe care le-au învățat în cadrul studiilor. Elevii au posibilitatea de a face legături semnificative cu fiecare domeniu curricular, dar și de a vedea experiența de învățare ca un întreg.

***Exemplu de activitate (6-8 ani):***

Contor de stare de spirit: [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/65](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/65)

## 11. Învățarea bazată pe artă



**Învățarea bazată pe artă** se referă la utilizarea instrumentală a abilităților, proceselor și experiențelor artistice ca instrumente educaționale pentru a stimula învățarea în discipline și domenii non-artistice.

### ***Exemplu de activitate (6-8 ani):***

Simțind muzica : [http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity\\_overview/60](http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/60)





## Exemple de activități 6-8 / 9-12 / 13-18

1. Stima de sine
2. Auto-motivare
3. Comunicarea asertivă
4. Reglarea emoțională
5. Conștiința de sine
6. Empatie
7. Flexibilitate
8. Influență
9. Exprimarea emoțională
10. Optimism
11. Relații
12. Lucrul în echipă
13. Conștientizarea emoțională a grupului
14. Reglarea emoțională în grup
15. Climatul emoțional al grupului



## 1.1. Stima de sine - definiție și context teoretic

Stima de sine reprezintă modul în care ne vedem pe noi înșine - sentimentul nostru de valoare de sine.

- ✓ Un nivel ridicat de stimă de sine ne face să ne simțim valorizați, sporindu-ne încrederea în noi înșine, capacitatea de a performa, bunăstarea subiectivă și sănătatea psihologică generală. Ne facilitează creșterea ca indivizi și ne oferă un factor de protecție împotriva eșecurilor și a regreselor (Jordan, Zeigler-Hill, & Cameron, 2017).
- ✓ Stima de sine scăzută are efectul opus, până la punctul în care s-ar putea să nu ne placă nici măcar cine suntem (Abdel-Khalek, 2016; Orth, 2017).



## 1.2. Stima de sine - sfaturi și importanță

✓ **O stimă de sine mai mare în dezvoltarea copilului promovează:**

Reziliența - capacitatea de revenire după greșeli și eșecuri

Un sentiment de control care este crucial pentru motivația intrinsecă (Ryan & Deci, 2018)

Activitate independentă

Sentimentul de a fi respectat

Securitatea în construirea de relații

Capacitatea de a lua decizii echilibrate în ciuda presiunii colegilor



## 1.2. Stima de sine - sfaturi și importanță

✓ **Lipsa unui feedback pozitiv sau a unui sprijin adecvat poate duce la o stimă de sine scăzută și:**

Sentimente de frustrare, furie, tristețe și anxietate

Pierderea interesului pentru învățare

Dificultate în a-și face și păstra prietenii

Retragere și probabilitate crescută de a ceda la presiunea colegilor

Abilități de autodepășire, de exemplu, evitarea și renunțarea timpurie la fumat



## 1.3. Stima de sine: activități pentru elevi

Titlul activității	Obiective de învățare	Grupul țintă	Link de activitate
Cel mai minunat lucru din această lume	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să ne apreciem pe noi înșine</li> <li>• să ne acceptăm pe noi înșine cu punctele noastre forte și punctele slabe</li> <li>• să încurajăm stima de sine a elevilor</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/95">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/95</a>
Reflecția din mine	- să își identifice calitățile și caracteristicile personale și să le recunoască la colegii de clasă.	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/30">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/30</a>
Căutați competențe similare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să reflecteze asupra propriilor abilități.</li> <li>- să își identifice propriile competențe.</li> <li>- să reflecteze asupra modului în care ceilalți își văd propriile caracteristici și asupra modului în care acest lucru le influențează emoțiile și imaginea de sine.</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/29">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/29</a>

## Descriere

Profesorul creează grupuri de trei elevi. Elevii nu trebuie să știe din ce grup fac parte. Este important ca elevii să se potrivească având în vedere preferințele și respingerile sociale dintre ei, precum și profilul lor emoțional. Ar putea fi util să accesați aceste informații prin intermediul instrumentului emosociograme și mai concret prin intermediul funcției de creare a grupurilor care este oferită acolo. Alternativ, profesorul poate repartiza tutorii în mod aleatoriu.

Profesorul le explică elevilor că, până la sfârșitul orei de curs, fiecare elev (tutore) va primi o hârtie cu numele a doi colegi de care trebuie să aibă grijă în mod discret în săptămâna următoare. **"Gardienii" trebuie să îi ajute în secret pe elevii pe care îi protejează, fără a se da de gol sau a face acțiuni exagerate.**

În acest fel, întreaga clasă intră într-un proces de autoîngrijire pe parcursul unei săptămâni și exersează în mod activ competențele de empatie și relaționare între ei.

După o săptămână, se face o acțiune de monitorizare în care toți elevii se așează în cerc și reflectă asupra experiențelor lor. Profesorul le cere copiilor să reflecteze asupra experienței lor. Câteva întrebări orientative ar putea fi:

*Ați simțit că cineva a avut cu adevărat grijă de voi?*

*Ați simțit că tutorii au avut grijă de dumneavoastră într-un mod discret?*

*V-ați simțit supraprotejați?*

*Poți ghici cine au fost tutorii tăi?*

*Ați simțit că ați fost un bun tutore?*

*Ce fel de acțiuni ai vrea să primești din partea tutorilor tăi?*

*Ce fel de interacțiuni cu colegii dvs. ați apreciat cel mai mult săptămâna trecută? Unele dintre ele au fost făcute de tutorii tăi.*

Activitatea poate fi repetată la fiecare trei luni. De fiecare dată, se așteaptă ca copiii să fie mai afectivi, bazându-se pe cunoștințele lor anterioare despre cum să aibă grijă de prietenii lor.

## 2.1. Auto-motivarea - definiție și context teoretic

Auto-motivarea reprezintă capacitatea de a te motiva singur.

- ✓ **Auto-motivația îi** determină pe oameni să continue chiar și în fața unor eșecuri, să profite de oportunități și să se implice în ceea ce vor să realizeze.
- ✓ **Elevii auto-motivați** se vor preocupa mai mult, vor asculta mai mult, vor depune mai mult efort și vor fi mai atenți la ceea ce se întâmplă.
- ✓ În esență, **elevii automotivați** vor învăța mai mult, ceea ce face ca predarea să fie mult mai accesibilă și mai plăcută pentru ei.



## 2.1. Auto-motivarea - definiție și context teoretic

### EXISTENȚA

Existența reprezintă supraviețuirea elevilor prin satisfacerea nevoilor de bază, biologice și psihologică.

### RELAȚIONAREA

Relaționarea este o satisfacție obținută ca urmare a relațiilor bune din clasă.

### CREȘTEREA

Creșterea este atunci când elevii obțin satisfacție prin atingerea respectului - în esență, dezvoltarea personală, realizarea de sine

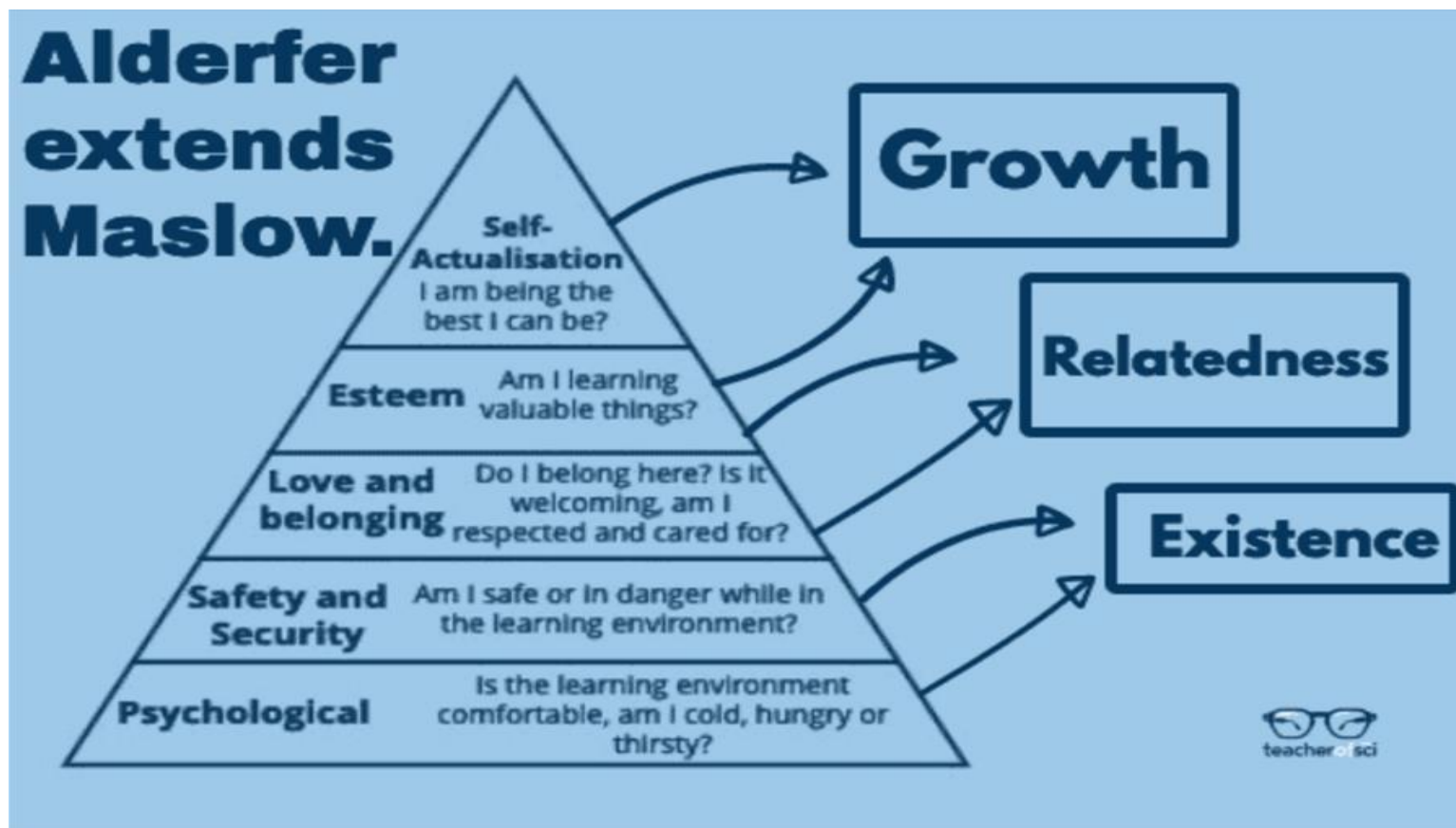
**Alderfer (1972) a propus modelul ERG prin extinderea ierarhiei nevoilor lui Maslow (1954).**

Motivația umană are trei categorii distincte: Existența, Relaționarea, Creșterea.

Satisfacția conduce progresul de la Existență la Creștere prin Relaționare, iar frustrarea alimentează călătoria de întoarcere/regres.



## 2.1. Auto-motivarea - definiție și context teoretic



## 2.1. Auto-motivarea - definiție și context teoretic

### REALIZAREA

Nevoia de realizare este dorința elevului de a obține recunoașterea muncii bine făcute.

### PUTEREA

Nevoia de puterea este dorința elevului de a fi la conducere.

### AFILIEREA

Nevoia de afiliere reprezintă dorința de interacțiune și acceptare a elevului.

McClelland (1965) a propus TEORIA NEVOILOR.

Indivizii au trei nevoi de bază care îi motivează: **Realizarea, Puterea și Afilierea.**




## 2.2. Auto-motivare - sfaturi pentru a crește auto-motivarea

- ✓ Ajuțați-i pe elevi să vadă ce pot îmbunătăți și cum pot fi mai buni în clasă.
- ✓ Concentrați-vă și modelați atât procesul, cât și rezultatul.
- ✓ Crearea unui climat în care elevii (modelați de dvs.) văd greșelile ca pe niște oportunități de învățare, nu ca pe niște critici.
- ✓ Folosiți imaginea de ansamblu pentru a-i ajuta pe elevi să vadă cum se leagă prezentul de viitor.
- ✓ Explicați eșecurile și succesele.
- ✓ Controlați-vă în calitate de profesor și încurajați elevii să facă același lucru.
- ✓ Luați în considerare micile victorii pentru a vă asigura că motivația este valorificată pentru un succes ulterior.
- ✓ Credeți în elevii dumneavoastră ca indivizi și în capacitatea lor de îmbunătățire și de succes.



## 2.3. Auto-motivare: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grupul țintă	
<p><b>Viitorul EU</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să crească nivelul de auto-motivare a învățării.</li> <li>- să îmbunătățească nivelul de auto-motivare în vederea adoptării unor comportamente pozitive cu ceilalți.</li> <li>- să stimuleze reflecția elevilor asupra potențialului de autoperfecționare viitoare, combinată cu stabilirea unor obiective realiste.</li> </ul>	6-8	
		9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/110">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/110</a>
		13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/103">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/103</a>

## 3.1. Comunicarea asertivă - definiție și context teoretic

"Un stil de comunicare adaptativ în care indivizii își exprimă sentimentele și nevoile în mod direct, păstrând în același timp respectul pentru ceilalți. Capacitatea de a-și apăra drepturile și convingerile." (Fotopoulou et al., 2021)

Asertivitatea este o abilitate care permite profesorilor și elevilor să își exprime nevoile într-un mod pozitiv și productiv (Kolb & Griffith, 2009);

Este o abilitate care poate fi dobândită prin exerciții și include:

- **Limbajul** - folosirea afirmațiilor "eu"
- **Postura** - adoptarea unei poziții relaxate
- **Contact vizual** - menținerea contactului vizual atunci când se adresează celorlalți
- **Exprimarea** emoțiilor - exprimarea emoțiilor resimțite



## 3.2. Comunicarea asertivă - sfaturi și importanță

### PASIV

Răspunsul pasiv sau neasertiv se referă la conformarea cu dorințele celorlalți și poate submina drepturile individuale și încrederea în sine.

### ASERTIV

A fi asertiv presupune să iei în considerare drepturile, dorințele, și nevoile tale și pe cele ale celorlalți.  
Promovează o stimă de sine sănătoasă și o relație sănătoasă cu colegii.

### AGRESIV

Prin agresivitate față de altcineva, drepturile acestuia sunt subminate. Aceasta scade stima de sine și performanța academică (Ogunyemi & Olagbaju, 2020).

#### SITUAȚIA DIN CLASĂ:

*Colegul tău tocmai a spus secretul tău altor câtorva colegi.*

Exemplu:

"Cred că este în regulă.  
Oricum, nu era o problemă atâta de mare. Îmi pare rău."


Exemplu:

"Când le spui secretele mele altor colegi, simt că nu mai dețin controlul și că nu pot avea încredere în tine. Ai putea să vorbești mai întâi cu mine data viitoare?"

Exemplu:

"Cum ai putut să faci asta? Nu mai vreau să vorbesc cu tine!"

## 3.3. Comunicarea asertivă: activități pentru elevi

Titlul activității	Obiective de învățare	Grupul țintă	Activitate
<b>Pot fi asertivi!</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să recunoască diferențele dintre comportamentele asertive și cele neasertive</li> <li>- să învețe și să exerseze limbajul și comportamentul asertiv</li> <li>- să îmbunătățească comportamentul asertiv și stima de sine</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/85">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/85</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să recunoască diferențele dintre comportamentele asertive, pasive și agresive</li> <li>- să învețe și să exerseze limbajul comportamentului asertiv</li> <li>- să îmbunătățească comportamentul asertiv și stima de sine</li> </ul>	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/97">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/97</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să recunoască diferențele dintre comportamentele asertive, pasive și agresive</li> <li>- să învețe și să exerseze limbajul comportamentului asertiv</li> <li>- să îmbunătățească comportamentul asertiv și stima de sine</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/56">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/56</a>

### Descrierea activității

Profesorul va prezenta informații despre importanța comunicării asertive (a se vedea PPT - Activități pentru elevi, secțiunea Comunicare asertivă). După ce va discuta cu elevii despre asertivitate, va prezenta următorul caz:

Apoi, rugați elevii să se gândească la o situație conflictuală pe care au trăit-o recent (de exemplu: nu au primit ajutor de la un coleg; au împrumutat ceva fără să ceară permisiunea; li s-a cerut să facă ceva ce nu au vrut să facă) și întrebați-i cum au rezolvat-o.

Împărțiți clasa în grupuri de câte trei elevi (comunicatori non-asertivi - pasivi, agresivi - și comunicatori asertivi). Fiecare elev va crea un mesaj specific rolului său și va încerca să rezolve problema. Discutați despre ceea ce s-a spus, despre ceea ce a simțit fiecare participant în timpul sesiunii. Discutați rezultatele cu elevii, subliniind beneficiile asertivității.

## 4.1. Reglarea emoțională - context

De ce este important să vorbim despre reglarea emoțională în context educațional?

### 1. Context

- Cele mai intense emoții pozitive (entuziasm, curiozitate) și negative (frustrare și neajutorare) sunt resimțite în relațiile interpersonale

### 2. Sănătatea fizică și psihică

- Strategiile adaptative de reglare a emoțiilor sunt asociate cu o mai bună sănătate fizică și mintală

### 3. Relații personale

- Emoțiile și procesele emoționale influențează calitatea relațiilor personale

### 4. Rezultatele emoțiilor profesorilor și elevilor

- Utilizarea strategiilor adaptative de reglare a emoțiilor conduce la un climat pozitiv în clasă, la un nivel ridicat de implicare a elevilor și la performanțe academice.



## 4.2. Reglarea emoțională - definiție și context teoretic

Reglarea emoțiilor = procese folosite de indivizi pentru a decide ce emoții trăiesc, când să le trăiască și cum să le exprime având în vedere obiectivele lor personale, interpersonale sau sociale (Gross, 1998, 2013)

**Reglarea emoțională a profesorilor** = abilitatea profesorilor de a-și gestiona experiențele emoționale în contextul clasei de elevi (Fried, 2011).

### Tipuri:

- Strategii cognitive (reevaluarea cognitivă, ruminăția, schimbarea perspectivei, refocalizarea pe planificare)
- Strategii comportamentale (căutarea de sprijin social, distragerea atenției)
- Strategii experiențiale (acceptare emoțională)



## 4.3. Reglarea emoțională - rol și importanță

---

- Nu elimină emoțiile negative și nu le înlocuiește cu emoții pozitive
- Este folosită pentru a influența dinamica unei emoții cu scopul de a produce un răspuns/reacție adaptabil(ă) la mediu



## 4.4. Reglarea emoțională: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	
<b>Oprește-te și respiră</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să învețe și să practice strategii de adaptare atunci când cineva este furios</li> <li>- să îmbunătățească strategiile de reglare a emoțiilor și reziliența</li> <li>- să crească emoțiile pozitive și stima de sine</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.net/mode/ece.ntua.gr/activity/overview/34">http://sel-activities.net/mode/ece.ntua.gr/activity/overview/34</a>
<b>Reevaluarea cognitivă</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să recunoască diferențele dintre reevaluarea cognitivă negativă și cea pozitivă</li> <li>- să învețe și să exerseze strategii cognitive de reglare adaptativă a emoțiilor</li> <li>- să îmbunătățească strategiile de reglare a emoțiilor și reziliența</li> </ul>	9-12	<a href="https://docs.google.com/document/d/1e0US9d_yjPamR3DfrqYrPq_-lAjI-igg/edit">https://docs.google.com/document/d/1e0US9d_yjPamR3DfrqYrPq_-lAjI-igg/edit</a>
<b>Savurarea și valorificarea emoțiilor pozitive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să învețe și să exerseze strategii adaptative de reglare a emoțiilor</li> <li>- să optimizeze trăirea de emoții pozitive și îmbunătățirea stimei de sine</li> <li>- să identifice situațiile care îi determină pe elevi să simtă emoții pozitive</li> <li>- să practice strategii adaptative de reglare emoțională pentru a îmbunătăți bunăstarea emoțională</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.net/mode/ece.ntua.gr/activity/overview/">http://sel-activities.net/mode/ece.ntua.gr/activity/overview/</a>

## 5.1. Conștiința de sine - definiție și context teoretic

"Să ne înțelegem propriile emoții și efectele pe care acestea le au asupra noastră."

(Fotopoulou et al., 2021)

**Conștiința de sine** reprezintă capacitatea elevilor de a recunoaște și de a vorbi despre sentimentele, gândurile și/sau acțiunile lor.

Conștiința de sine este **influențată de toți actorii implicați în procesul educațional** (profesori, părinți, colegi etc.);



## 5.2. Conștiința de sine - sfaturi (DeMink-Carthew et al., 2020)

### Preferințele elevilor

Luați în considerare **preferințele elevilor** atunci când propuneți o activitate de învățare. Lăsați elevii să facă **alegerile** care se potrivesc cel mai bine cu strategiilor lor de învățare.

### Recunoașterea provocărilor

Oferiți elevilor posibilitatea de a **pune întrebări** relevante pentru ei.  
**Comunicați** elevilor propriile voastre dificultăți.

### Identificarea emoțiilor și sentimentelor

Întrebați elevii **ce părere au** despre activitățile propuse în clasă. Sunt aceste activități stresante/ plăcute?

### Autoeficacitate

Consolidarea **încrederii** elevilor în abilitățile lor de a lua decizii. **Întrebați** "Care sunt unele activități similare pe care le-ați rezolvat cu succes înainte?".


### Recunoașterea punctelor forte

Subliniați și împărtășiți **punctele forte personale** ale elevilor. Indicați și apreciați **progresul** elevilor în cadrul activității.



## 5.3. Conștiința de sine: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
<p>Dicționar de expresii emoționale faciale</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să identifice propriile emoții</li> <li>- să fie conștienți de modul în care își exprimă emoțiile de bază la nivel facial</li> <li>- să exerseze modul în care sunt exprimate emoțiile la nivel facial</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/19">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/19</a>
		9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/20">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/20</a>
		13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/21">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/21</a>

### Descriere

Sarcină: Elevii ar trebui să utilizeze șablonul și să deseneze o față pentru fiecare dintre emoțiile de bază. În plus, elevii trebuie să plaseze sau să evidențieze activarea fiziologică pentru fiecare emoție de bază.

Fiecare elev va fi invitat să prezinte în fața colegilor săi modul în care una dintre emoțiile de bază a fost trăită de ei înșiși (față și corp)

Recomandări pentru cadrele didactice - pot alege să folosească primul șablon și la finalul activității pot propune o discuție despre universalitatea emoțiilor (emoțiile nu sunt exprimate diferit de băieți și fete) sau pot alege al doilea șablon în care copiii trebuie să deseneze câte un chip pentru fiecare emoție pentru băieți și fete în parte și pot purta o discuție despre modul în care valorile sociale, culturale și familiale influențează caracterul adecvat al exprimării emoțiilor pentru băieți și fete sau pot alege al treilea șablon care este mai incluziv prin prezența elevilor cu diferite nevoi speciale.

Despre durata activității:

10' - 15' desen,

20' - 30' prezentare și discuție

## 6.1. Empatia - definiție și context teoretic

"Simte sentimentele, nevoile și perspectivele celorlalți, manifestând un interes activ față de preocupările lor și preluând indicii despre ceea ce simt și gândesc."

(Fotopoulou et al., 2021)



- Procesul de empatie este recunoscut în prezent ca fiind condiționat atât de factori cognitivi, cât și de factori afectivi, influența particulară variind în funcție de vârsta și de alte atribute ale individului și de contextul situațional (Feshbach & Feshbach, 2009).
- **Modelul propus de Feshbach** (1975, 1978) pune accentul pe capacitatea cognitivă de a discrimina stările afective ale celorlalți, pe capacitatea cognitivă mai matură de a-și asuma perspectiva și rolul unei alte persoane și pe capacitatea afectivă de a trăi emoțiile într-un mod adecvat.
- **Modelul de dezvoltare al lui Hoffman** are, de asemenea, trei componente - cognitivă, afectivă și motivațională - și se concentrează pe receptivitatea empatică la suferința celorlalți ca motivație pentru comportamentul altruist (Hoffman, 1982, 1983).



## 6.1. Empatia - definiție și context teoretic

Modelul cognitiv-afectiv cu trei componente al empatiei sugerează mai multe mecanisme care ar trebui să ducă la o agresivitate mai mică și la un comportament prosocial mai mare la copilul empatic în comparație cu copilul mai puțin empatic. Capacitatea de a discrimina și de a eticheta sentimentele celorlalți este o condiție prealabilă pentru a ține cont de nevoile celorlalți atunci când răspunde la conflictele sociale. Abilitatea cognitivă mai avansată pe care o presupune examinarea unei situații de conflict din perspectiva unei alte persoane ar trebui să ducă la o diminuare a conflictului (Feshbach & Feshbach, 2009).

Studiile arată că, atunci când tinerii manifestă empatie, ei arată:

- Mai multă implicare în clasă
- Realizări academice mai bune
- Abilități de comunicare mai bune
- Probabilitate mai mică de bullying
- Mai puține comportamente agresive și tulburări emoționale
- Mai multe relații pozitive



## 6.2. Empatia - cinci pași esențiali pentru școli

### 1. MODELUL EMPATIEI

- Atunci când un elev este supărat, reflectați-i sentimentele sau motivele comportamentului său înainte de a redirecționa comportamentul.
- Fiți conștienți de semnalele non-verbale ale elevilor și urmăriți-le.



### 2. ÎNVĂȚAȚI CE ESTE EMPATIA ȘI DE CE ESTE IMPORTANTĂ

- Explicați în mod clar că empatia înseamnă să înțelegi și să îți pese de sentimentele unei alte persoane și să acționezi pentru a o ajuta.
- Dați exemple de cum să acționați pe baza empatiei, cum ar fi să ajutați, să dați dovadă de bunătate sau chiar să ascultați pur și simplu.

### 4. STABILIREA UNOR AȘTEPTĂRI ETICE CLARE

- Spuneți clar că vă așteptați ca elevii să aibă grijă unii de alții și de întreaga comunitate școlară.
- Stabiliți orientări specifice pentru limbajul și comportamentele inacceptabile. Implicați elevii în stabilirea regulilor și în responsabilizarea reciprocă.

### 3. PRACTICA

Creați oportunități pentru a exersa adoptarea perspectivei celuilalt și pentru a vă imagina ce gândesc ceilalți. Jucați jocuri de rol, citiți și discutați cărți și folosiți vinete sau studii de caz de tipul "ce ați face".

### 5. SĂ FACĂ DIN CULTURA ȘI CLIMATUL ȘCOLAR O PRIORITATE

- Colectați date de la elevi și de la personal cel puțin o dată pe an cu privire la faptul dacă se simt în siguranță, respectați și îngrijiți la școală.
- Acordați-vă timp pentru a examina datele și depuneți eforturi pentru a aborda domeniile problematice identificate de elevi



## 6.3. Empatie: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
Hiena Nirak	elevii vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>să recunoască emoțiile și comportamentele în situații noi</li> <li>să găsească o strategie de adaptare adecvată pentru a facilita dezvoltarea unui nou rol</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/63">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/63</a>
Vă ascult activ!	elevii vor fi capabili să abordeze în mod pozitiv tranziția clasă/școală	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/77">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/77</a>
Cum să facem față schimbărilor?	elevii vor fi capabili să facă față în mod pozitiv schimbărilor din contextul familial.	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/50">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/50</a>

## 7.1. Flexibilitate - definiție și context teoretic

"A-și modifica sau ajusta comportamentul în întâmpinarea unor circumstanțe diferite sau a unor persoane diferite. Capacitatea de a se adapta la medii și condiții noi."

(Fotopoulou et al., 2021)

**Reziliența** este un concept dinamic și multifactorial și se referă la procesul prin care o persoană depășește, se adaptează și dobândește abilități, în timp ce se confruntă cu circumstanțe nefavorabile și își menține o mentalitate pozitivă. Reziliența poate fi dezvoltată lucrând pe baza factorilor de protecție, care pot fi atât abilități individuale interne (de exemplu, empatie, abilități interpersonale, reglare emoțională, abilități de rezolvare a problemelor), cât și aspecte contextuale externe (de exemplu, calitatea mediului - familial, social și comunitar), care conduc la atenuarea efectelor factorilor de risc.

Un factor care contribuie la reziliență este **flexibilitatea psihologică**, definită ca fiind capacitatea de a accepta experiența emoțională a unei persoane fără a o evita și, în funcție de cerințele situaționale, de a continua să își urmărească obiectivele în ciuda unei experiențe negative (Hayes et al., 2006). S-a demonstrat în numeroase studii că flexibilitatea psihologică protejează împotriva depresiei, anxietății și a stresului generalizat (Bond et al., 2011).

Gândirea flexibilă și capacitatea de a asculta și de a accepta punctele de vedere ale altor persoane reprezintă un ingredient-cheie în dezvoltarea rezilienței.



## 7.2. Flexibilitate - cinci beneficii cheie ale flexibilității

### 1. Să știi cum să depășești barierele

•Copiii se confruntă cu obstacole în fiecare zi. Faptul de a fi adaptabili îi ajută pe copii să se gândească la diferite modalități de a depăși barierele. Acest tip de gândire critică îi va ajuta pe tot parcursul vieții lor

### 2. Rămâneți curioși

Elevii care se pot adapta la diferite situații tind să fie mai curioși, deoarece nu se tem de schimbare sau de necunoscut. Fiind curioși, ei pot găsi noi moduri de a face lucrurile și pot face noi descoperiri.

### 3. A fi un bun lider

În vremuri de schimbare și incertitudine, oamenii se uită la lideri pentru răspunsuri. Liderii se confruntă zilnic cu provocări, iar capacitatea lor de a se adapta este cea care îi face să aibă succes. Copiii care se adaptează devin adesea lideri atât în clasă, cât și mai târziu în viață.



### 4. Lucrul bine în echipă

De la sport la proiecte de grup la școală și cluburi extracurriculare, există momente în viața fiecărui copil în care acesta face parte dintr-o echipă. Faptul de a fi adaptabil îi ajută pe copii să se adapteze la dinamica în continuă schimbare a echipei, ceea ce îi va sprijini mult dincolo de liceu.

### 5. A fi fericit

Bunăstarea generală a unui copil are de suferit atunci când nu se poate adapta la schimbare. Emoțiile negative precum furia, frustrarea și iritabilitatea pot prelua controlul. Dacă nu se pot adapta la schimbări pe termen lung, acestea pot duce la anxietate și depresie.





## 7.3. Flexibilitate: activități pentru studenți

Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Activități
Un nou copil în familie	<p>elevii vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să recunoască emoțiile și comportamentele în situații noi</li> <li>• să găsească o strategie de adaptare adecvată pentru a facilita dezvoltarea unui nou rol</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netm ode.ece.ntua.gr/activity_ove rview/63">http://sel-activities.netm ode.ece.ntua.gr/activity_ove rview/63</a>
Cum să faci față schimbărilor?	La finalul activității, elevii vor fi capabili să abordeze în mod pozitiv tranziția clasă/școală și migrația într-un context diferit	9-12	<a href="http://sel-activities.netm ode.ece.ntua.gr/activity_ove rview/51">http://sel-activities.netm ode.ece.ntua.gr/activity_ove rview/51</a>
O zi plină	<p>Să aplice reglarea emoțională într-o situație de acumulare de sarcini.</p> <p>-Introducerea conceptelor de planificare și organizare ca strategie pentru a reduce probabilitatea de a suferi de stres și pentru a atinge obiective satisfăcătoare.</p>	13-18	<a href="http://sel-activities.netm ode.ece.ntua.gr/activity_ove rview/14">http://sel-activities.netm ode.ece.ntua.gr/activity_ove rview/14</a>



Profesorul îi invită pe elevi să asculte următoarea poveste:

*Astăzi, Luca este trist. Nu vrea să se joace cu ceilalți și stă singur. "Ce se întâmplă?", întreabă Anna, iar Luca îi răspunde supărat: "Mama spune că vine un nou copil în familia noastră! Mami nu poate avea un alt copil! Eu sunt copilul ei!" Ana spune: "Dar e frumos când ai un frate sau o surioară! Te poți juca cu ei!", dar Luca nu este de acord: "Nu! Ei doar plâng, iar mami și tati nu se mai joacă cu mine!"*

Profesorul îi întreabă pe elevi:

1. Despre ce este vorba în această poveste?
2. Ce credeți că simte Luca?
3. Cum te-ai simți dacă ai fi în locul lui Luca?


Educatorea încurajează copiii care nu au frați și surori să împărtășească ce ar simți dacă ar afla că vor fi frate/soră mai mare, iar copiii care au frați și surori să împărtășească ce ar simți dacă ar afla că vor avea un alt frate/soră. Profesorul încurajează copiii să vorbească despre întreaga experiență, subliniind emoțiile lor și învățându-i cum să le exprime.

Educatorea încurajează jocul simbolic cu păpuși în care copiii trebuie să aibă grijă de copil (hrănire, spălare...).

Profesorul le poate sugera copiilor să deseneze alte situații noi pe care le-au trăit (schimbarea casei, a școlii sau a țării, un nou animal de companie, un nou profesor...). Elevii sunt invitați să își prezinte desenul și să facă o scurtă poveste despre desenul lor. Elevii își vor duce desenul acasă și vor împărtăși cu părinții lor emoțiile pe care le-au simțit în situațiile prezentate în desenul lor. Elevii vor fi încurajați să vorbească cu părinții despre cum este să fie puși în situații noi. "Cereți părinților voștri să vă spună cum a fost pentru ei când au trecut printr-o situație nouă (de exemplu, cum a fost când au început școala)."

## 8.1. Influența - definiție și context teoretic

"Gestionarea eficientă a emoțiilor celorlalți pentru a obține un rezultat dorit și/sau pentru a le schimba comportamentul sau atitudinea." (Fotopoulou et al., 2021)

- 
- emoțiile au funcții sociale, deoarece au, în general, consecințe atât pozitive, cât și negative pentru ceilalți sau pentru relațiile noastre cu ceilalți. În cercetările anterioare s-a demonstrat că expresiile emoționale evocă expresii la alții, conduc la deducții din partea altora cu privire la statutul sau personalitatea cuiva, la schimbări în relațiile sociale și așa mai departe.
  - Contextul social influențează experiența emoțională, deși nu este întotdeauna clar când sau de ce apar astfel de efecte. În unele cazuri, simpla prezență a unei alte persoane este cea care influențează, dar în cele mai multe cazuri este vorba de expresivitatea sau de un anumit comportament specific al celuilalt care duce la schimbări în emoția subiectivă (Fischer et al., 2003).

## 8.2. Influență - Strategii de promovare a conștiinței emoționale, a influenței emoționale și a inteligenței emoționale

Influența este o componentă a inteligenței emoționale care se referă la capacitatea unei persoane de a percepe, identifica, înțelege și gestiona cu succes propriile emoții și pe cele ale celorlalți.

**Fiți un model pozitiv** în cuvintele și acțiunile dumneavoastră: calmați-vă când sunteți supărat și folosiți un proces de rezolvare a problemelor pentru a vă ajuta să luați decizii.

**Răspunde la situații din viața reală**, manifestând reacții măsurate la comportamentele elevilor

**Citiți-le elevilor și folosiți literatura de specialitate**

- Împărtășiți biografii și autobiografii pentru a evidenția virtuțile de caracter și utilizarea psihologiei pozitive și a abilităților pozitive,
- Examinați modelele actuale și cele din istorie



## 8.2. Influență - Strategii de promovare a conștiinței emoționale, a influenței emoționale și a inteligenței emoționale

Influența este o componentă a inteligenței emoționale care se referă la capacitatea unei persoane de a percepe, identifica, înțelege și gestiona cu succes propriile emoții și pe cele ale celorlalți.

### Încurajați scrisul ca mijloc de exprimare prin:

- Predarea elevilor a unei varietăți de cuvinte emoționale pe care să le folosească în scrierile lor, deoarece acest lucru ajută la conștientizarea emoțiilor și la reglarea acestora.
- Încurajarea elevilor să se gândească la alegeri și consecințe și la efectele asupra propriei persoane și a celorlalți,
- Identificarea obiectivelor și aspirațiilor elevilor și a modului în care acestea se leagă de comportamentele lor de zi cu zi

### Purtați conversații despre personaj prin:

- Relatând povești personale și de familie,
- Împărtășirea și ascultarea experiențelor elevilor,
- Evidențierea exemplelor de bunătate și de bunăvoință a elevilor din școală și din jurul acesteia,
- Discutarea dilemelor din viața reală și fictivă, precum și a alegerilor și valorilor pe care acestea le impun,
- Reflectarea asupra realizărilor care îi motivează pe oameni și a motivelor pentru care aceștia acționează așa cum o fac și
- Comentând și îmbunătățind abilitățile de gândire critică ale elevilor, inclusiv gestionarea timpului, stabilirea obiectivelor, întrebări, brainstorming, rezolvarea problemelor și luarea deciziilor etice.





EduCardia  
Titlul  
activității

## 8.3. Influență : activități pentru studenți



Titlul activității	Obiective de învățare	Grupul țintă	Link de activitate
Bătălia pentru portocaliu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a revizui strategiile în vederea soluționării litigiilor</li> <li>• Să discute necesitatea comunicării în situațiile de conflict</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/71">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/71</a>
Vă propun un joc!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inițiați jocuri de leadership în cadrul grupului-clasă.</li> <li>• Încurajați munca în echipă</li> <li>• Întăriți încrederea în sine și siguranța de sine.</li> </ul>	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/100">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/100</a>
Stele muzicale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să identifice asemănările și diferențele dintre conținutul cântecelor și situațiile de viață.</li> <li>• Să recunoască ce emoții simțim ca răspuns la anumite mesaje sau povești.</li> <li>• Să devină conștienți de modul în care acțiunile și atitudinile noastre îi influențează pozitiv sau negativ pe cei din jurul nostru.</li> <li>• Să creeze emoții prin intermediul liricii/cântecului.</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/69">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/69</a>



## 9.1. Expresia emoțională - definiție și context teoretic

**"Să ne comunicăm emoțiile celorlalți și să ne exprimăm cu acuratețe și fără ambiguitate sentimentele." (Fotopoulou et al., 2021)**

Este important ca în societatea actuală să vă dedicați timp și pentru a-i educa pe elevi cu privire modul de recunoaștere, gestionare și exprimare a emoțiilor și sentimentelor sănătoase sau a problemelor psihologice.

Conform teoriei "extinde și construiește", emoțiile pozitive (de exemplu, fericirea, entuziasmul) încurajează comportamentele de abordare care contribuie la învățare, cum ar fi explorarea și creativitatea. În contrast cu expresivitatea pozitivă, exprimarea emoțiilor negative poate limita atenția și interesul (Fredrickson, 2001). Denham et al. (2012) au raportat că preșcolarii mai negativ expresivi au avut realizări și implicare mai scăzute la grădiniță.

Școlile trebuie să dezvolte o cultură în care profesorii și elevii să vorbească liber despre sentimentele lor. Pentru a avea o conversație calmă despre emoții, este important să recunoaștem sentimentele pe care le au elevii. În acest fel, elevii sunt capabili să le numească. De aceea, este important să îi învățăm pe elevi să își identifice diferitele emoții.



## 9.2. Exprimarea emoțională - Sfaturi pentru a sprijini înțelegerea emoțională a copiilor:

**Copiii care învață cum să înțeleagă emoțiile lor și ale celorlalți sunt mai capabili să își regleze propriile reacții la emoții puternice.**

Întrebați-i pe copii cum se simt și observați sentimentele copiilor pe parcursul zilei. De exemplu, atunci când un copil are o preocupare sau o problemă, puneți întrebări sau faceți comentarii de genul: "Cum te simți?" sau "Se pare că te simți trist din cauza a ceva".

Discutați cu copiii pe parcursul zilei despre emoții. De exemplu, atunci când le citiți cărți copiilor, etichetați emoțiile personajelor și evidențiați expresiile faciale și limbajul corporal ale personajelor din cărți.

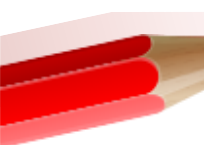
Vorbiți despre cum vă simțiți în timpul zilei în moduri adecvate. De exemplu, "Astăzi sunt fericit pentru că astăzi mergem în excursie!" sau "Astăzi sunt trist pentru că a trebuit să duc câinele bolnav la veterinar". Îndrumați-i pe copii să se uite la expresiile voastre faciale și la limbajul corpului în timp ce spuneți: "Cum vă puteți da seama că mă simt fericit astăzi?".

Discutați despre cum se pot simți oamenii în diferite situații pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă diferitele contexte ale sentimentelor și că toți oamenii au sentimente. De exemplu, atunci când citiți cărți sau discutați cu copiii despre propriile lor vieți, puneți întrebări de genul: "De ce crezi că s-a simțit așa? Cum ți-ai dat seama că se simțea tristă?"

Etichetați și definiți sentimentele pentru copii atunci când aceștia nu au cuvinte pentru a exprima ceea ce simt. De exemplu, "Se pare că ești îngrijorat că nu vei avea un rând în leagăne astăzi. Acest sentiment se numește îngrijorare. Să ne gândim la un plan pentru a te ajuta să rezolvi problema dacă te simți îngrijorat."



## 9.3. Exprimarea emoțională - Sfaturi pentru a sprijini abilitățile de autoreglare și de rezolvare a problemelor copiilor:



**Ajutați-i pe copii atunci când au nevoie să se calmeze.** De exemplu, atunci când se pare că un copil începe să se supere, spuneți: "Se pare că acesta este un moment bun pentru a te calma. Haideți să respirăm adânc împreună".

**Ajutați-i pe copii să încadreze ceea ce simt, astfel încât să poată vorbi despre problemă.** De exemplu, după ce un copil s-a calmat, întăriți discuția despre sentimente și discuția despre rezolvarea problemelor spunând: "Ai respirat și te-ai liniștit, acum poți spune cum te simți și care este problema. Apoi ne putem da seama cum să rezolvăm problema."

**Modelează discuția despre sentimente și rezolvarea problemelor pe parcursul zilei.** De exemplu, "Cred că trebuie să respir adânc și să mă calmez. Mă simt frustrat pentru că nu găsesc cartea pe care voiam să ți-o citesc. Va trebui să mă gândesc unde am pus-o. O aveam când am mers spre colțul cu cărți. Dacă mă duc acolo, poate o găsesc."

**Încurajați-i pe copii să își împărtășească sentimentele unul altuia.** De exemplu, atunci când apar probleme, încurajați-i pe copii să vorbească între ei despre sentimentele lor și despre problemă. Acest proces îi ajută pe copii să își eticheteze sentimentele, astfel încât să se calmeze, să vorbească despre o problemă și să vorbească despre o soluție la problemă.

**Ajutați-i pe copii să facă legătura între faptul că toate sentimentele sunt în regulă, dar nu toate comportamentele sunt în regulă.** De exemplu, "Este normal să te simți frustrat atunci când trebuie să aștepti să îți vină rândul la centrul tău preferat. Nu este în regulă să-ți împingi prietenul."

**Fiți un animator pentru copii atunci când aceștia rezolvă probleme!** De exemplu: "Tamara, te-ai calmat și i-ai spus lui Jeremiah cum te simți. Apoi ai vorbit cu Jeremiah despre cum să rezolvi problema pentru a vă putea juca amândoi cu blocurile. Ați fost amândoi foarte buni la rezolvarea problemelor!" Fiți specific atunci când le oferiți laude copiilor în legătură cu eforturile lor de rezolvare a problemelor.

## 9.4. Exprimarea emoțională : activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
Ghici ce exprim	<ul style="list-style-type: none"> <li>să identifice propriile emoții</li> <li>să conștientizeze modul în care o persoană își poate exprima emoțiile</li> <li>să exerseze modul în care sunt exprimate emoțiile la nivel facial și corporal</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/91">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/91</a>
Jurnal de emoții pozitive	<ul style="list-style-type: none"> <li>să conștientizeze emoțiile pozitive trăite în timpul zilei</li> <li>să conștientizeze evenimentele pozitive care s-au petrecut în timpul zilei</li> <li>să trăiască emoții pozitive</li> </ul>	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/52">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/52</a>
Dicționar de expresii emoționale faciale	<ul style="list-style-type: none"> <li>să identifice propriile emoții</li> <li>să fie conștienți de modul în care își exprimă emoțiile de bază prin intermediul feței și al corpului</li> <li>să exerseze modul în care sunt exprimate emoțiile la nivel facial</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/21">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/21</a>

## 10.1. Optimismul - definiție și context teoretic

"Anticiparea rezultatelor pozitive și a lucrurilor care urmează să se întâmple în viață, fie în mod întâmplător, fie prin perseverență și efort, și încrederea pentru atingerea obiectivelor dorite" (Fotopoulou et al., 2021).

O metaforă populară pentru a explica optimismul este conceptul de "pahar pe jumătate plin".

Optimiștii au o atitudine încorporată de a fi plini de speranță și de a lua în considerare posibilitățile ca lucrurile bune să se întâmple în viață.

Există două modele sau abordări fundamentale care explică personalitatea optimistă: modelul dispozițional și modelul explicativ.



## 10.1. Optimismul - teoria dispozițională a optimismului

Modelul dispozițional al optimismului a fost primul val de cercetare care a explorat impactul speranței asupra unui stil de viață mai bun și a sănătății mintale.

Psihologii care au urmat această abordare au evidențiat optimismul ca fiind un aspect crucial al succesului oamenilor în evoluție (Segerstrom, 2006).

**Carver și Scheier (1987) au introdus termenul de "optimism dispozițional". Aceștia au argumentat că acesta este prezent a trăsăturilor pozitive care crește șansele ca ceva bun să ni se întâmple**

Teoria dispozițională a optimismului sugerează că optimismul duce la consecințe pozitive în viață, iar pesimismul duce la rezultate stresante și la o nemulțumire crescută (Scheier & Carver 1987, Scheier et al., 2001).



## 10.1. Optimismul - teoria dispozițională a optimismului

Principiile de bază ale teoriei dispoziționale a optimismului sunt (Chang, 2001):

- ✓ Optimismul este o trăsătură încorporată sau o dispoziție de personalitate.
- ✓ Optimismul este direct asociat cu reducerea depresiei, a anxietății și a stresului.
- ✓ Persoanele optimiste sunt în general sănătoase - atât fizic, cât și emoțional.
- ✓ Optimismul conduce la creșterea rezilienței și folosirea strategiilor de adaptare.
- ✓ O perspectivă pozitivă îi ajută pe oameni să se accepte necondiționat.
- ✓ Persoanele optimiste sunt mai puțin predispuse să se angajeze în mecanisme de apărare prin negare sau evitare.



## 10.1. Optimismul - modelul explicativ al optimismului

Martin Seligman a derivat modelul explicativ al optimismului din celebrul său concept de "neputință învățată". Această abordare explică **optimismul ca fiind modul în care oamenii percep și interpretează evenimentele, mai mult decât trăsăturile lor personale încorporate.**

Conform teoriei explicative a optimismului, persoanele care percep eșecul sau evenimentele stresante din viață ca fiind deficiențe personale sunt pesimiști.

Optimismul, după cum a explicat Seligman, **este capacitatea cognitivă de a înțelege situația actuală așa cum este și de a lucra pentru a schimba lucrurile în favoarea noastră (Seligman, 1996).**



## 10.2. Optimism - sfaturi pentru a crește optimismul

În cartea sa "*Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*", Martin Seligman (1996) a menționat trei beneficii ale optimismului la copii:

- ✓ O sănătate fizică mai bună.
- ✓ Optimismul implică performanțe academice și extracurriculare mai bune.
- ✓ Aceasta dezvoltă reziliență și puterea de a trece prin momente dificile.



## 10.2. Optimism - sfaturi pentru a crește optimismul

Pentru a-i încuraja pe copii să aibă o părere mai bună despre ei înșiși și despre viața lor, iată câteva strategii pe care le pot folosi părinții, profesorii și consilierii.

- ✓ Vorbirea optimistă de sine
- ✓ Empatie
- ✓ Concentrează-te pe efort mai degrabă decât pe rezultate
- ✓ Rememorând vremuri mai fericite
- ✓ Schimbarea perspectivei





## 10.3. Optimism - activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grupul țintă	Link de activitate
Eroul	<p>Elevii vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pentru a crește nivelul de optimism.</li> <li>• pentru a îmbunătăți evaluarea optimistă a diferitelor situații.</li> <li>• de a accepta lucruri care sunt produse de cauze externe.</li> <li>• să stimuleze capacitatea elevilor de a vedea partea pozitivă a lucrurilor și evenimentelor.</li> </ul>	6-8	
Evaluarea ME pozitive		9-12	
<b>Emoții pozitive</b>		13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activit_y_overview/52">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activit_y_overview/52</a>

## 11.1. Relațiile - definiție și context teoretic

"Începeți și mențineți legături emoționale cu ceilalți, stabiliți relații reciproc satisfăcătoare și relaționați bine cu ceilalți." (Fotopoulou et al., 2021)

Componentele **abilităților de relaționare** la elevi includ:

- Demonstrarea empatiei și a compasiunii;
- Să fii atent la sentimentele celorlalți;
- Să ne arătăm recunoștința;
- Comunicare eficientă;
- Identificarea punctelor forte ale celorlalți;
- Integrarea normelor sociale;
- Interesul față de bunăstarea celorlalți (familie, prieteni, colegi, comunitate)



## 11.2. Relații - sfaturi

Practicați ascultarea activă

Oferiți feedback pozitiv și constructiv

Prioritizează prietenii

Promovarea activităților extracurriculare

Dezvoltarea de activități de colaborare în clasă



*"Competențele de relaționare"* reprezintă capacitatea de a construi relații pozitive, în special cu persoane și grupuri diverse, folosind o varietate de metode, cum ar fi ascultarea activă și abilitățile de comunicare și de rezolvare a conflictelor. Aceste competențe includ, de asemenea, capacitatea de a rezista presiunii și de a căuta și oferi ajutor.



## 11.2. Relații: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
Cartonul rulant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extinderea vocabularului emoțional al elevilor</li> <li>• Oferiți feedback pozitiv colegilor dvs.</li> <li>• Îmbunătățirea climatului emoțional din clasă</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/79">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/79</a>
Vă ascult activ!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruirea privind ascultarea activă și empatică</li> <li>• Cunoașterea mai bună a celorlalți membri ai unei echipe prin metode pozitive</li> </ul>	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/77">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/77</a>
Putem controla doar răspunsul nostru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să înțeleagă că pot controla doar propriile reacții la comportamentele altor persoane,</li> <li>• exersați să reacționați pozitiv la situațiile negative.</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/80">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/80</a>

## Descriere

Se recomandă ca această activitate să se desfășoare într-un spațiu în care elevii să poată sta în picioare și să creeze două cercuri concentrice.

Se recomandă să se discute mai întâi despre ce presupune ascultarea activă-empatică înainte de a începe această activitate.

### **Faza I (aproximativ 10 minute)**

Profesorul poate explica pe scurt că ascultarea activă reprezintă capacitatea de a te concentra complet asupra unui vorbitor, de a încerca să înțelegi mesajul pe care acesta dorește să îl transmită, de a înțelege informația și de a răspunde în mod atent. Spre deosebire de ascultarea pasivă, care este actul de a auzi un vorbitor fără a reține mesajul acestuia, această abilitate de comunicare interpersonală foarte apreciată vă asigură că sunteți capabil să vă implicați și să vă amintiți ulterior detalii specifice fără a avea nevoie de informații repetate. Ascultătorii activi folosesc tehnici verbale și non-verbale pentru a arăta și a-și menține atenția asupra vorbitorului. Acest lucru nu numai că vă sprijină capacitatea de concentrare, dar ajută și la asigurarea faptului că vorbitorul poate vedea că sunteți concentrat și implicat. În loc să vă gândiți și să repetați mental ce ați putea spune atunci când vorbitorul își termină propoziția/vorbirea, un ascultător activ analizează cu atenție cuvintele vorbitorului și păstrează informațiile în memorie.

Profesorul poate căuta informații suplimentare, dacă are nevoie să fie mai bine pregătit pentru faza de introducere teoretică a activității. La următorul link puteți găsi cinci elemente-cheie ale ascultării active care îi pot ajuta pe elevi să se asigure că își aud interlocutorul și că vorbitorul poate înțelege dacă publicul îl ascultă.

## Faza II (aproximativ 20 de minute)

După această scurtă introducere, elevii sunt îndemnați să formeze două cercuri concentrice în așa fel încât cercul interior să poată fi asortat unul câte unul cu cercul exterior. În cazul în care numărul elevilor este impar, profesorul poate lua și el parte la activitate pentru a se asigura că toți elevii au pereche.

În primul rând, elevii își strâng ambele mâini unul altuia și se uită unul la celălalt timp de un minut. Perechile, așa cum am mai spus, se formează între cercul interior și cel exterior. În continuare, profesorul pune câteva întrebări, iar elevii au la dispoziție 3 minute pentru a le răspunde perechii lor. În timpul acestor trei minute, un elev vorbește, iar celălalt doar ascultă fără să întrerupă. Cu toate acestea, ascultătorul poate să însoțească narațiunea vorbitorului prin mijloace nonverbale. De exemplu, el/ea își poate mișca capul, râde, dar evită întotdeauna să întrerupă sau să se gândească cum ar putea începe o discuție cu vorbitorul. La fiecare trei minute, cercurile se rotesc în direcția opusă, astfel încât se formează noi perechi de elevi. Elevii vorbesc alternativ, ceea ce înseamnă că, la fiecare trei minute, elevii își schimbă rolul de la ascultător la vorbitor. Deoarece elevii își schimbă alternativ rolurile, perechile nu răspund la aceleași răspunsuri. Vorbitorii sunt încurajați să termine toate cele trei minute cu relatările lor, dacă este posibil.

## Faza II (aproximativ 15 minute)

La finalul sesiunii, profesorul le cere copiilor să reflecteze asupra experienței lor. Câteva întrebări orientative pentru o reflecție și o discuție ulterioară ar putea fi următoarele

*Ați învățat lucruri noi despre colegii voștri?*

*A fost ceva care a fost impresionant și pe care nu vă așteptați să îl auziți? Dacă da, perechea poate împărtăși acest lucru dacă ambele părți se simt confortabil să facă acest lucru.*

*Ați descoperit interese comune cu colegii dvs. pe care le-ați ignorat înainte?*

*A fost ușor să ascultați fără să întrerupeți? La ce vă gândeați în timp ce vă ascultați colegii?*

## 12.1. Munca în echipă - definiție și context teoretic

"Lucrează cu ceilalți la un obiectiv comun, participând activ, împărțind responsabilitatea și recompensele. Capacitatea de a citi emoțiile și relațiile de putere ale unui grup, identificând persoanele care influențează, rețelele și dinamica dintre membrii grupului" (Fotopoulou et al., 2021).



## 12.1. Munca în echipă - definiție și context teoretic

### Competența de lucru în echipă înseamnă:

- ✓ Lucrul în echipă pentru a atinge obiective comune.
- ✓ Să lucreze bine și să dezvolte relații eficiente cu diverse personalități.
- ✓ Dezvoltarea și menținerea unor relații bune cu colegii de muncă și cu profesorii.
- ✓ Menținerea unor linii deschise de comunicare cu ceilalți.
- ✓ Observarea și pregătirea altor colegi.
- ✓ Asistență la formare.
- ✓ Conducerea, influențarea, motivarea și convingerea altora pentru a atinge obiectivele.
- ✓ Căutați modalități de a-i ajuta pe ceilalți și de a oferi asistență.
- ✓ Manifestarea interesului față de ceilalți și față de preocupările lor.
- ✓ Relaționarea cu o gamă largă de persoane, cu flexibilitate și deschidere de spirit.
- ✓ Ascultarea și luarea în considerare a punctului de vedere al celorlalți.



## 12.2. Lucrul în echipă - importanță

Există o varietate de aptitudini diferite de lucru în echipă, dar toate sunt legate de capacitatea de a se implica și de a lucra bine cu ceilalți.

**Pentru a fi un membru de succes al unei echipe este necesar:**

- ✓ **comunicare excelentă,**
- ✓ **ascultare,**
- ✓ **abilități de gestionare a conflictelor.**



## 12.2. Lucrul în echipă - sfaturi pentru a spori munca în echipă

Cunoașteți-vă obiectivul

Clarificați-vă rolurile

Mentalitate pozitivă

Gestionați eficient timpul

Entuziasmul de a împărtăși

Exercițiu împreună

Stabiliți regulile și scopul echipei

Nu vă plângeți și nu vă certați pentru credit



## 12.3. Lucrul în echipă: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
Puterea `WE`	<p>Elevii vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>să conștientizeze importanța muncii în echipă;</li> <li>să colaboreze în timp ce rezolvă o anumită sarcină;</li> <li>să adopte comportamente prosociale în munca în echipă.</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/76">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/76</a>
		9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/22">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/22</a>
		13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/75">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/75</a>

## 13.1. Conștiința emoțională de grup - definiție și context teoretic

"Se referă la identificarea emoțiilor care sunt trăite în cadrul unui grup de noi înșine și de membrii grupului." (Fotopoulou et al., 2021)

Un nivel ridicat de conștientizare emoțională în cadrul unui grup înseamnă că:

- Stările emoționale ale membrilor sunt bine comunicate între ei;
- Stările emoționale ale membrilor sunt bine explicate între elevi;
- Grupul a dezvoltat o cultură a înțelegerii corecte și comune.



## 13.2. Conștiința emoțională a grupului - importanță

Îmbunătățirea înțelegerii  
interpersonale

Monitorizarea și conștientizarea  
reacțiilor celorlalți

O mai bună gestionare a  
situațiilor dificile

Creșterea sentimentului de  
apartenență la grup



## 13.3. Conștientizarea emoțională de grup: activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
Numărăm următorul număr	<ul style="list-style-type: none"> <li>Această activitate oferă câteva minute de odihnă și relaxare în timpul unei lecții de patruzeci de minute.</li> <li>Această interacțiune emoțională, pe de o parte, îi apropie pe copii și, pe de altă parte, creează un climat de încredere și acceptare în clasă.</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/83">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/83</a>
		9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/84">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/84</a>

## 14.1. Reglarea emoțională de grup - definiție și context teoretic

"Se referă la capacitatea de gestionare a propriilor emoții și a emoțiilor membrilor grupului, facilitând rezolvarea conflictelor și rezolvarea proactivă a problemelor."  
(Fotopoulou et al., 2021)

- gestionarea eficientă a emoțiilor generează atracție interpersonală și îmbunătățește relațiile interpersonale, ceea ce poate duce la o colaborare mai eficientă
- **O capacitate mai mare de reglare emoțională a grupului duce la o capacitate mai mare:**
  - să gestioneze conflictele
  - Să găsească soluții creative la dezacorduri,
  - recunoașterea și gestionarea spiralelor emoționale ale conflictului
  - îmbunătățirea eficacității generale a grupului



## 14.2. Reglarea emoțională de grup - importanță

Înțelegerea mai bună a nevoilor celorlalți și a motivelor pentru comportamentele lor și reacționarea în consecință

Promovarea relațiilor interpersonale

O mai bună gestionare a situațiilor provocatoare

Îmbunătățirea înțelegerii interpersonale



## 14.3. Reglarea emoțională de grup : activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grup țintă	Link de activitate
Bătălia pentru portocaliu - toată lumea poate câștiga din această situație?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pentru a revizui strategiile în vederea soluționării litigiilor</li> <li>Să discute despre necesitatea comunicării în situații de conflict</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/72">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/72</a>
Contor emoțional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificați-vă propriile emoții și emoțiile altor persoane.</li> <li>Utilizați vocabularul emoțional pentru a exprima emoții și sentimente.</li> <li>Înțelegeți-vă propriile emoții și pe cele ale altor persoane.</li> </ul>	9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/82">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/82</a>
Bătălia pentru portocaliu - toată lumea poate câștiga din această situație?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pentru a revizui strategiile în vederea soluționării litigiilor</li> <li>Să discute despre necesitatea comunicării în situații de conflict</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/74">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/74</a>

## 15.1. Climatul emoțional de grup - definiție și context teoretic

"Se referă la crearea unui mediu suportiv cu un puternic sentiment de apartenență din partea membrilor grupului, un puternic sentiment de colaborare și solidaritate între membrii grupului, precum și capacitatea de a repara stările emoționale negative și de a le menține pe cele pozitive în cadrul echipei." (Fotopoulou et al., 2021)



## 15.2. Climatul emoțional al grupului - importanță

- ✓ Un climat social și emoțional pozitiv poate reduce stresul, poate crește performanța academică, poate promova atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți și poate sprijini medii de învățare echitabile (ASCD & CDCP, 2014).
- ✓ Un climat școlar pozitiv sprijină sănătatea și dezvoltarea generală a elevilor prin asigurarea unui mediu de învățare incluziv, sigur și de susținere pentru fiecare elev (CDCP, 2015).
- ✓ Un climat social și emoțional pozitiv este important pentru toți elevii, dar eforturile care vizează conectivitatea școlară sunt deosebit de importante pentru cei care pot fi mai expuși riscului de marginalizare și excludere.
- ✓ Un climat social și emoțional favorabil ia în considerare diversitatea experiențelor elevilor și răspunde nevoilor unice ale acestora prin programe care promovează conectarea școlară (AIR, 2017).



## 15.3. Climatul emoțional de grup : activități pentru elevi



Titlul activității	Obiective de învățare	Grupul țintă	Link de activitate
Cartonul rulant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extinderea vocabularului emoțional al elevilor</li> <li>• Oferiți feedback pozitiv colegilor dvs.</li> <li>• Îmbunătățirea climatului emoțional din clasă</li> </ul>	6-8	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/79">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/79</a>
		9-12	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/78">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/78</a>
Contor de stare de spirit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificați-vă propriile emoții și emoțiile altor persoane.</li> <li>• Utilizați vocabularul emoțional pentru a exprima emoții și sentimente.</li> <li>• Înțelegeți-vă propriile emoții și pe cele ale altor persoane.</li> </ul>	13-18	<a href="http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/81">http://sel-activities.netmode.ece.ntua.gr/activity_overview/81</a>

## Referințe

---

Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introducere în psihologia stimei de sine. *Stima de sine: perspective, influențe și strategii de îmbunătățire*, 1-23.

Alderfer, C. P. (1972). Existență, relaționare și creștere: Nevoile umane în mediul organizațional.

Institutele americane pentru cercetare (2017). Intersecția dintre climatul școlar și dezvoltarea socială și emoțională. <https://www.air.org/sites/default/files/downloads/report/Intersection-School-Climate-and-Social-and-EmotionalDevelopment-February-2017.pdf>

Association for Supervision and Curriculum Development și Centers for Disease Control and Prevention (2014). Întreaga școală, întreaga comunitate, întregul copil: o abordare colaborativă a învățării și a sănătății. Retrieved from <http://www.ascd.org/ASCD/pdf/siteASCD/publications/wholechild/wsccl-a-collaborative-approach.pdf>

Bar-On, R. (2006). Modelul Bar-On de inteligență emoțional-socială (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25.

## Referințe

---

Bechtoldt, M. N., Rohrman, S., De Pater, I. E., & Beersma, B. (2011). Primatul percepției: Recunoașterea emoțiilor amortizează efectele negative ale muncii emoționale. *Journal of Applied Psychology, 96*(5), 1087-1094.

Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., . . . Zettle, R.D. (2011). Proprietăți psihometrice preliminare ale Chestionarului de acceptare și acțiune-II: O măsură revizuită a inflexibilității psihologice și a evitării experienței. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.

Carlson, S., & Maxa, S. (1998). Pedagogia aplicată la educația nonformală.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1987). Orbii și elefantul: Examinarea selectivă a literaturii public-privat dă naștere unei percepții eronate. *Journal of personality, 55*(3), 525-541.

Centrele pentru controlul și prevenirea bolilor. (2015). Componente ale programului "Școala, comunitatea și copilul în ansamblul ei" (WSCC).

Chang, E. C. (2001). *Optimism și pesimism: Implicații pentru teorie, cercetare și practică*. Asociația Americană de Psihologie.

## Referințe

---

DeMink-Carthew, J., Netcoh, S., & Farber, K. (2020). Explorarea potențialului elevilor de a dezvolta conștiința de sine prin învățarea personalizată. *The Journal of Educational Research*, 113(3), 165-176.

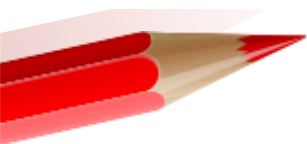
Denham, S. A., Bassett, H. H., Thayer, S. K., Mincic, M. S., Sirotkin, Y. S., & Zinsser, K. (2012).

Observarea comportamentului social-emoțional al preșcolarilor: Structura, fundamentele și predicția succesului școlar timpuriu. *The Journal of genetic psychology*, 173(3), 246-278.

Enfield, R. P. (2001). Cap, inimă, mâini și sănătate: "Experience and Education" by Dewey's October 2013 Understanding the Knowledge and Use of Experiential Learning Within Pennsylvania 4-H Clubs JOE 51(5) AERA Conference .

FeBar-On, R. (2006). Modelul Bar-On al inteligenței emoțional-sociale (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25.

Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (2009). Empatie și educație. *Neuroștiința socială a empatiei*, 85(98).



## Referințe

---

Fischer, A. H., Manstead, A. S., & Zaalberg, R. (2003). Influențe sociale asupra procesului emoțional. *European review of social psychology*, 14(1), 171-201.

Flavian, H. (2016). Spre predare și dincolo de ea: Consolidarea educației prin înțelegerea dezvoltării conștiinței de sine a elevilor. *Putere și educație*, 8(1), 88-100.

Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., & Papavassiliou, S. (2021). EmoSocio: Un model de inteligență emoțională îmbogățit de sociometrie cu acces liber. *Cercetări actuale în științele comportamentale*, 2, 100015.

Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., Cassà, È. L., Guiu, I. M., & Papavassiliou, S. (2021). Interacțiunea dintre inteligența emoțională colectivă și dinamica de grup: poate fi tangibilă și măsurabilă? *IEEE Access*, 10, 951-967.

Fredrickson, B. L. (2001). Rolul emoțiilor pozitive în psihologia pozitivă: Teoria extinderii și construirii emoțiilor pozitive. *Psihologul american*, 56(3), 218.

## Referințe

---

Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Terapia de acceptare și angajament: model, procese și rezultate. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

Jordan, C. H., Zeigler-Hill, V. și Cameron, J. J. (2020). Stima de sine. *Enciclopedia personalității și a diferențelor individuale*, 4738-4748.

Kolb, D. (1984) *Învățarea experiențială: Experience as the Source of Learning and Development*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

Kolb, S. M., & Griffith, A. C. S. S. (2009). "I'll Repeat Myself, Again?!" (Mă repet, din nou?!) *Împuternicirea elevilor prin strategii de comunicare asertivă. Teaching Exceptional Children*, 41(3), 32-36.

Maslow, A. H. (1954). Natura instinctuală a nevoilor de bază. *Journal of personality*.

McCarthy, B. (1987). Ce ne învață formarea 4MAT despre dezvoltarea personalului? *Educational Leadership*, 42(7), 61-68.

## Referințe

---

McClelland, D. C. (1965). Spre o teorie a achiziției motivelor. *Psihologul american*, 20(5), 321.

Ogunyemi, K. O., & Olagbaju, O. O. O. (2020). Efectele stilurilor de comunicare asertive și agresive asupra stimei de sine și a realizărilor elevilor în limba engleză. *Comunicare interculturală*, 16(1), 96-101.

Orth, U. (2016). The Lifespan Development of Self-Esteem (Dezvoltarea pe parcursul vieții a stimei de sine). *Dezvoltarea personalității de-a lungul vieții*, 181-195.

Petrasek, M., Noltemeyer, A., James, A., Green J., Palmer, K., Ritchie, R. (2018). *Activități pentru a spori motivația și implicarea elevilor*, p. 13 (Întrebați elevii despre viitorul lor)

[https://resources.oberlinkconsulting.com/uploads/compendiums/Activities to Enhance Student Motivation and Engagement.pdf](https://resources.oberlinkconsulting.com/uploads/compendiums/Activities_to_Enhance_Student_Motivation_and_Engagement.pdf)

Pfeiffer, J. W., & Jones, J. E. (1981). Reference guide to handbooks and annuals: volumes I-VIII and '72-'81 annuals. (*Fără titlu*).

## Referințe

---

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimismul, pesimismul și bunăstarea psihologică.

Segerstrom, S. C. (2006). Cum suprimă optimismul imunitatea? Evaluarea a trei căi afective. *Psihologia sănătății*, 25(5), 653.

Segerstrom, S. C. (2006). Cum suprimă optimismul imunitatea? Evaluarea a trei căi afective. *Psihologia sănătății*, 25(5), 653.

Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life (Optimismul învățat: Cum să-ți schimbi mintea și viața)*. Vintage.

Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Optimismul dispozițional și bunăstarea fizică: Influența așteptărilor generalizate de rezultat asupra sănătății. *Journal of personality*, 55(2), 169-210.



<https://educardia.eu/>



<https://www.facebook.com/EduCardia>



<https://twitter.com/EduCardia>



[https://www.instagram.com/educardia\\_eu/](https://www.instagram.com/educardia_eu/)

Vă mulțumim!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union