



Manual de bune practici

Dezvoltarea rezilienței

Autorii

Dubayová, Tatiana - Hafičová, Hedviga - Ceglédi, Tímea - Kovács, Edina – Petrov, Boglárka – Bordás, Andrea – Berei, Emese Beáta



Erasmus+

Dezvoltarea rezilienței

Manual de bune practici

Publicarea a fost susținută de programul Erasmus+ în cadrul contractului privind furnizarea de resurse financiare din Grantul Erasmus+ numărul 2020-2-HU01-KA205-079023 Identificarea și consolidarea abilităților de reziliență din copilăria timpurie

Autorii

Dubayová, Tatiana
Hafičová, Hedviga
Ceglédi, Tímea
Kovács, Edina
Petrov, Boglárka
Bordás, Andrea
Berei, Emese Beáta

Lectori

- Slovakia: assoc. prof. Alica Petrasová, PhD. (University of Prešov)
- Ungaria: Erika Kádár (president of OTE, sociologist, teacher, trainer)
- România: dr. Gabriella Stark (Babeș-Bolyai University, Cluj)

Traducere

Bordás, Andrea

Corectare

Truța Liliana

Composition

Mgr. Hedviga Hafičová, PhD.

Photos

authors
Simona Kochová
www.pixabay.com

Publisher

ISBN

© **Authors, 1st edition**

Cuprins

Despre autori

Descrierea proiectului

4

Reziliență și personalitate rezistentă

4

Componentele rezilienței

Reziliență și educație

Metodologie

Activități

Instituții, organizații

Referințe

Despre autori





dr. Tatiana Dubayová

Doamna dr. Tatiana Dubayová. absolvent de psihologie la Facultatea de Arte a Universității din Prešov în 2001; în 2010, a finalizat studiul de doctorat la Facultatea de Științe Medicale, Universitatea din Groningen, Groningen (Olanda) în domeniul științelor sănătății, concentrându-se pe calitatea vieții pacienților cu Parkinson.

Din 2006, Tatiana este la Departamentul de Educație Specială a Facultății de Educație a Universității din Prešov. Ea este autoarea și co-autorul mai multor studii de cercetare publicate în reviste revizuite de colegi. Din 2013, ea cooperează cu Fondul de Educație pentru Romi din Prešov ca lector la cursuri de mentorat în care pregătește profesori de liceu pentru rolul de mentor. Ea a lucrat la organizația civică Victim Support Slovakia (Pomoc obetiam násilia) timp de câțiva ani și a urmat o pregătire de lungă durată în terapia sistemică.

În prezent, ea oferă, de asemenea, consultanță la distanță copiilor în organizația civică Spoločnosť priateľov detí Li(e)nka (Societatea Prietenii Copiilor).

Universitatea din Prešov din Prešov

Slovacia



dr. Hedviga Hafičová

Doamna dr. Hedviga Hafičová și-a finalizat studiile doctorale în Teoria predării disciplinelor de nivel primar inferior la Facultatea de Educație a Universității din Prešov în 2010 și sa concentrat pe aplicarea tehnologiilor informației și comunicațiilor în învățământul primar. Lucrează la Departamentul de Discipline Naturale și Tehnice a Facultății de Educație a Universității din Prešov. Activitatea ei de cercetare se concentrează pe aplicarea tehnologiilor moderne în educația copiilor de vârstă preșcolară și școlară. Ea a fost co-investigator în mai multe proiecte de grant. În calitate de lector, ea se concentrează pe formarea continuă a profesorilor de la nivelurile de învățământ preprimar, primar și gimnazial și dezvoltă metodologii ale practicilor pedagogice. În cadrul proiectelor organizate de Fondul pentru Educația Romilor, ea a susținut cursuri de pregătire a cadrelor didactice pentru mentorat, a fost coautora a programului de învățământ de specializare și a unui manual universitar pentru acest curs.



dr. Tímea Ceglédi

Tímea Ceglédi este sociolog (2008), laureată a Premiului Memorial Ferenc Gázsó (2019). Și-a luat doctoratul în studii educaționale (2018). În centrul cercetării sale se află sociologia rezilienței. Ea investighează studenții cu rezultate remarcabile, în ciuda dezavantajelor lor sociale, care sunt numiți studenți rezistenți. Are o experiență uriașă în domeniul sociologiei educaționale prin 35 de proiecte de cercetare naționale și internaționale legate de învățământul public și terțiar precum reziliență, familie, mentorat, urmărirea carierei absolvenților, educație umbră, coeziune socială, formarea profesorilor, situație defavorizată, recuperare din urmă. programe, dezvoltarea talentelor și valoare adăugată. În prezent, este asistent universitar la Universitatea din Debrecen și cercetător la Centrul de Cercetare și Dezvoltare a Învățământului Superior (CHERD-Ungaria). Ea a lucrat ca cercetător științific în Institutul Maghiar de Cercetare și Dezvoltare Educațională și în alte centre de cercetare.

Asociația Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă în Tranzit

Ungaria



dr. Edina Kovács

Edina Kovács este profesor de literatură maghiară (2009) și Pedagogie (2018) și cercetător educațional (2011). Și-a luat doctoratul la Universitatea din Debrecen, în cadrul Programului de doctorat în Științe ale Educației. Principalele ei subiecte de cercetare: angajamentul și performanța cadrelor didactice aflate în serviciu și în curs de pregătire și diferite aspecte ale formării cadrelor didactice. Dimensiunea de gen este importantă în acest domeniu, din cauza feminizării profesiei didactice. Ea a primit Grantul Fondului Internațional Visegrad în 2014 și a examinat studenți slovaci și maghiari în formarea profesorilor. De asemenea, a primit Granturile Programului Național de Excelență în 2013 și 2016. Din 2018, este membră a redacției Jurnalului European de Cercetare Educațională. În ultimii 6 ani a examinat cum se dezvoltă atitudinile elevilor și cum se poate reduce prejudecățile lor față de romii și în special de studenții romi.



dr. Andrea Bordás

Andrea Bordás a absolvit Pedagogie și Limba și literatura maghiară la Universitatea Babeș – Bolyai, Cluj-Napoca în 1999. A lucrat ca profesoară de limba și literatura maghiară la Oradea, între timp a absolvit masteratul în Educație Incluzivă la UBB – Cluj-Napoca. În colaborare cu Centrul de Resurse Didactice din Oradea, ea a participat și susținut multă pregătire profesională în Transilvania pe teme de teatru în educație. Din 2004 este și asistent asociat Universitatea din Oradea. Din 2012 lucrează la Universitatea Creștină Partium. Ea și-a terminat doctoratul. studii la Programul de doctorat în Științe ale Educației de la Universitatea din Debrecen. Domeniile ei de cercetare sunt dezvoltarea profesională a profesorilor și comunitățile de învățare, învățământul superior al minorităților, formarea profesorilor, teatrul în educație.

**Universitatea Creștină Partium din Oradea
Romania**



dr. Emese Beáta Berei

Emese Beáta Berei, dr. a absolvit în 2018 în Științe ale Educației la Universitatea din Debrecen, Ungaria, cu accent pe echitatea în învățământul superior, inclusiv pe profesori - studenți. Emese a fost studentă la doctorat cu normă întreagă, finanțată de stat, din 2013 până în 2016. Ea a fost cercetător asistent la Universitatea de Cercetare și Dezvoltare în Învățământ Superior din Ungaria (CHERD-H). Ea a fost implicată în anchete internaționale calitative și cantitative: culegeri de date în Ungaria, România și Slovacia, examinări de date și prezentări de rezultate la diferite conferințe științifice naționale și internaționale. De fapt, este lector superior la Universitatea Emanuel din Oradea, România, la Licența de Asistență Socială. și MA. program și cercetător asociat la Universitatea Creștină Partium, Departamentul de Științe Umane și Sociale. Predă cursuri de Pedagogie Socială, Sociologia Educației, Adopție și familii de plasament, Programe de educare a abilităților de viață ale tinerilor aflați în situație de risc, Programe de incluziune a familiei și a copilului în societate, Practică de asistență socială. Din 2000 până în 2013 a lucrat ca pedagog social și asistent social într-o organizație caritativă din Oradea, România, între copii defavorizați și romi.

Înainte de 2000, a fost profesoară de învățământ secundar și profesional



Boglárka Petrov

Boglárka Petrov și-a terminat masterul în Științe Politice la Universitatea din Miskolc în 2014, cu specializare în teorie – metodologie și comunicare. Pe parcursul studiilor, ea sa concentrat mai ales pe structurile sociale și sistemele de învățământ. De la absolvire, ea a lucrat în principal la ONG-uri, în prezent este angajată la Asociația Națională pentru Ocuparea Tranzitului unde lucrează în proiecte și cercetări internaționale, naționale. Munca ei se concentrează pe dezvoltarea abilităților pentru persoanele și tinerii dezavantajați din punct de vedere social și pe cercetarea domeniilor de dezvoltare pentru aceștia. Ea a obținut o calificare în mediere în 2018 și și-a absolvit masterul în sociologie la Universitatea din Miskolc în 2020, unde s-a specializat în sociologia minorităților.

**Asociația Națională pentru Ocuparea Forței
de Muncă în Tranzit
Ungaria**



Descrierea proiectului



Identificarea și consolidarea abilităților de reziliență din copilăria timpurie

Scopul proiectului este de a cerceta, examina și colecta metode interdisciplinare care sunt capabile să întărească reziliența încă din etapele foarte tinere ale vieții și care pot fi aplicate de diverse discipline.

Primele proiecte de cercetare privind reziliența au fost inițiate în anii 1970 și s-au concentrat pe examinarea longitudinală a flexibilității la stres. În acele vremuri, definiția era folosită în principal în mecanică și fizică. Mai târziu, psihologia a început să cerceteze flexibilitatea și rezistența personalității în fața

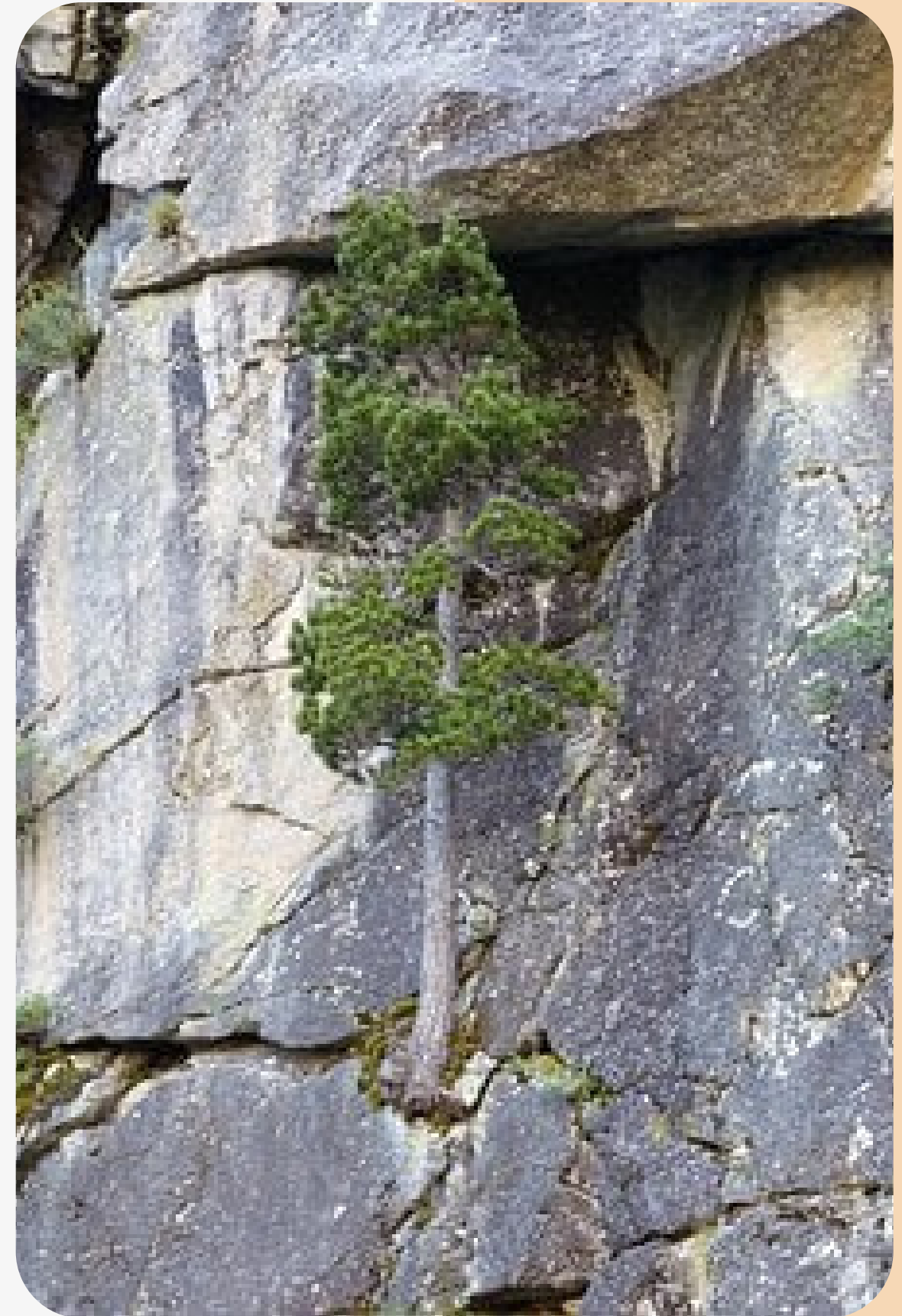
traumei, stresului prelungit etc. Lucrările de cercetare a rezistenței au luat amploare după 2001, când cercetătorii americani au început să examineze reacțiile psihosociale după atacul terorist din 11 septembrie. Cercetarea rezilienței după 2000 s-a concentrat mai întâi pe reziliență ca abilitate de personalitate, dar mai târziu a început să ia în considerare și impactul mediului asupra mecanismelor de adaptare; cea mai recentă cercetare combină cele două abordări și tratează reziliența ca pe un mecanism ecologic.

Nu există o definiție exactă a rezilienței. Atributele sale pot fi găsite cu diverse definiții ale științelor sociale și, de asemenea, în cadrul mișcării mindfulness care a mers mână în mână cu expansiunea psihologiei culturii pop. Deși reziliența este asociată cu noțiuni precum rezistența, creșterea înfloritoare sau post-traumatică, ea include și factori de mediu benefici. Aceasta înseamnă că indivizii rezistenți nu fac față singuri stresului; există mai mulți factori de mediu care îi susțin în eforturile lor.

Wright și Masten (2005) au identificat 4 modele de adaptare rezistentă: rezistența (la factorii de mediu negativi în copilărie), recuperarea (după o traumă bruscă sau stresul continuu), normalizarea (scăparea din mediul advers de la naștere într-unul mai bun) și post-creștere traumatică (devenirea unui om mai puternic după furtună). Cercetările au identificat 10 factori care ajută la construirea rezilienței de-a lungul vieții: sănătate, rezolvarea problemelor, legătura cu ceilalți, autocontrol și autogestionare, spiritualitate, sisteme familiale, sisteme de recompensă, sisteme sociale bazate pe parteneriat, educație, comunitate mai largă și mediu cultural.

Deoarece tulburările mintale atât la adulți, cât și la adolescenți sunt din ce în ce mai frecvente și, conform cercetării OMS din 2015, ele sunt asociate și cu comorbiditatea (persoanele cu tulburări mintale mor cu 20 de ani mai tineri), este de maximă importanță să se consolideze mediul înconjurător și factori de personalitate care pot contribui la crearea unor mecanisme sănătoase de a face față stresului. Ele devin și mai importante în lumina pieței muncii în continuă schimbare, a sistemului educațional solicitant și a încălzirii globale, care creează situații extrem de stresante pentru copii și adolescenți (vezi de exemplu, anxietatea ecologică).

Reziliența și personalitatea rezistentă



Definiția rezilienței variază de la o disciplină la alta și depinde și de preconcepțiile deținute de cercetătorul rezilienței despre concept; nu există o definiție generală, universal acceptată. În fizică, reziliența se referă la rezistența flexibilă la întindere, iar acest concept a fost aplicat și la oameni în științele sociale, de ex. g. în psihologie, educație, andragogie, etc. Reziliența capătă dimensiune psihologică și spirituală în aceste discipline și poate fi, de asemenea, luată ca aptitudine. Totuși, poate fi tratată și din perspectiva dezvoltării personalității și a procesului de dobândire a acesteia (Luthar, 1996). Masten și colab. (1990) definește reziliența ca un proces, capacitatea sau rezultatul adaptării cu succes în ciuda circumstanțelor dificile sau amenințătoare. Definiția contemporană a rezilienței a fost articulată de cercetătorii canadieni în cadrul International Resilience Project, care o percep ca o capacitate universală care permite unei persoane, unui grup sau unei comunități să prevină, să minimizeze sau să depășească efectele dăunătoare ale adversității (In Grotberg, 1997). Este considerată a fi una dintre trăsăturile importante de personalitate legate de a face față circumstanțelor adverse din viață și de a demonstra capacitatea individului relevant de a se recupera după ele (Matějček, Dytrych, 1998; Kožárová, Žolnová, 2013; Žolnová, 2014; Kaleja, Zezulkova, 2015, Stehlíková, 2019; Gilligan, 2020 și alții).

Din punct de vedere conceptual, reziliența este interconectată cu coping sau, cu alte cuvinte, cu capacitatea de a face față unei probleme și apoi de a reveni la o stare anterioară, armonică. Reziliența poate fi astfel înțeleasă ca de ex. recuperarea după un accident, obținerea unui nou loc de muncă după ce ai rămas șomer, confruntarea cu durerea etc. Cuvântul reziliență poate fi descris în trei procese diferite (Ungar, 2018):

1. **Recuperare:** descrie capacitatea de regenerare care apare atunci când o persoană începe să se recupereze după un eveniment stresant și revine la nivelul anterior unui astfel de eveniment.
2. **Adaptare:** acest proces înseamnă că o persoană se adaptează la un stres tot mai mare pentru a putea face față acestuia.
3. **Transformarea:** este mediul în care se produce schimbarea și determină o persoană să poată face față stresului mai eficient.

Reziliența este capacitatea universală care permite unei persoane, unui grup sau unei comunități să prevină, să minimizeze sau depășească efectele dăunătoare ale adversității (In Grotberg, 1997)



Grotberg (1995) enumeră situații pe care copiii din diferite țări percep ca criză și necesită cerințe suplimentare de adaptare

decesul părinților sau bunicilor, divorțul, separarea, boala părintelui sau a fraților, sărăcie, mutarea familiei sau a prietenilor, accident care provoacă vătămări corporale, abuz, inclusiv abuz sexual, abandon, sinucidere, recăsătorire, lipsă de adăpost, sănătate precară și internări, incendii cu vătămare corporală, repatriere forțată a familiei, invalizi membru al familiei, pierderea unui loc de muncă sau a venitului de către părinte, uciderea unui membru al familiei, jafuri, război, incendiu, cutremur, inundație, accident de mașină, condiții economice nefavorabile, ilegal, refugiat statut, statut de migrant, daune materiale cauzate de furtuni, inundații, frig; detenție politică, foamete, abuz din partea unei nerude, crime în cartier, guvern instabil, secetă

Reziliența este considerată ca rezultat al interacțiunii dintre persoana relevantă și mediu care implică factori la nivel personal (trăsături de personalitate, talent, abilități), la nivel social (familie, colegi care pot servi drept sursă de sprijin pentru persoana care se confruntă cu o situație dificilă. situația de viață) și nivelul comunității (comunitate, medii școlare, norme culturale, sprijin instituțional etc.) (Kollar, 2011) (Figura 1).

Reziliența reprezintă atât capacitatea de a face față obstacolelor, cât și realizările obținute în ciuda evenimentelor de viață recurente, prelungite și/sau șocante și traumatice (Polonyi, 2020). Acest tip de definiție include, de exemplu, poveștile de succes ale celor care au reușit să obțină succese educaționale și sociale în ciuda multiplelor adversități și care nu au renunțat în fața evenimentelor devastatoare din etapele anterioare ale vieții.

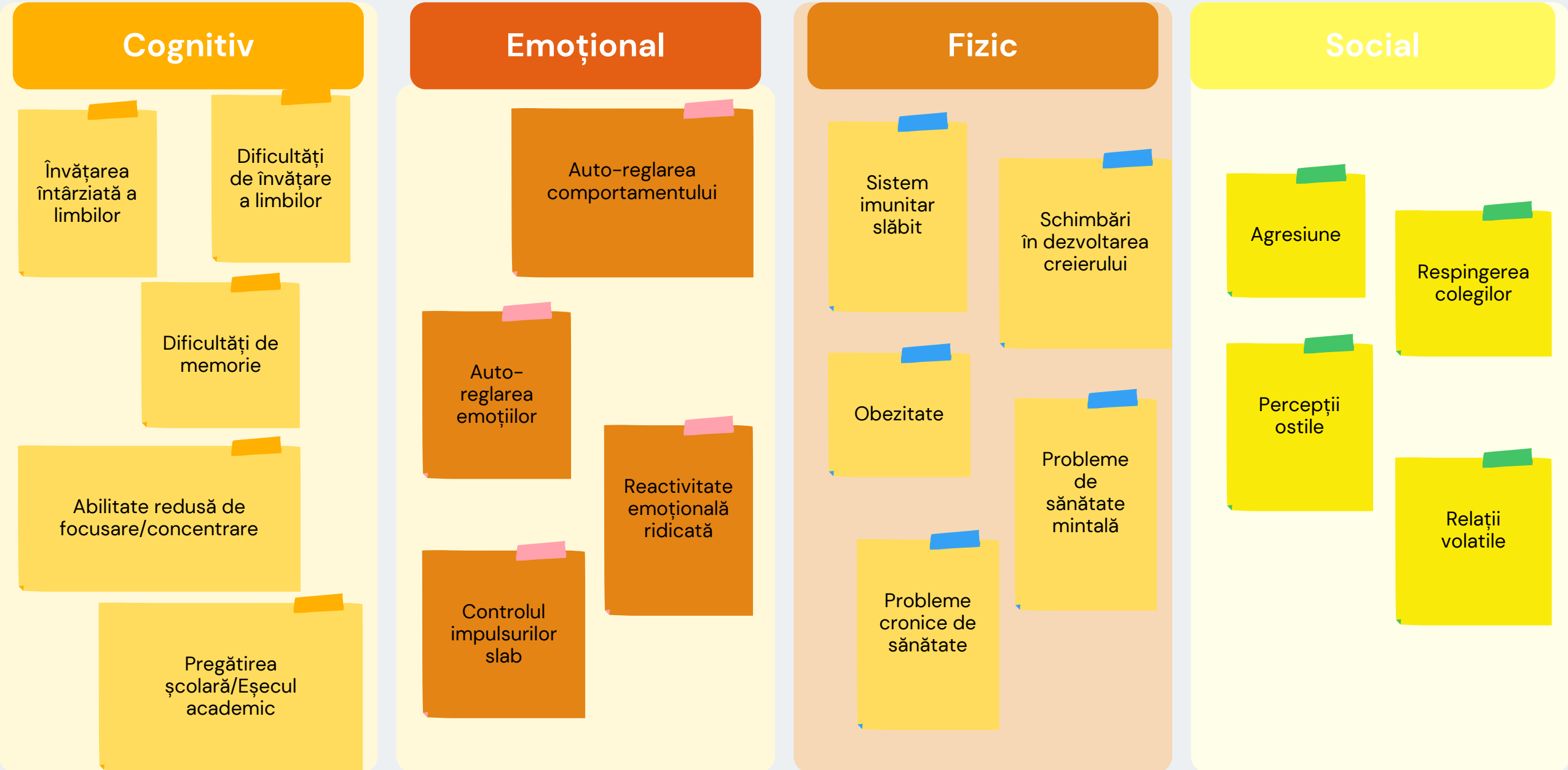
Cu toate acestea, odată cu creșterea psihologiei pozitive, accentul s-a mutat de la mecanismele tradiționale de coping la cât de bine este capabil individul să se dezvolte după o situație stresantă și cât de bine este capabil să prevină dezvoltarea stresorilor sau să aibă un impact semnificativ în viitor. (Novotný, 2015; Polonyi, 2020).

Figura 1 Reziliența ca rezultat al interacțiunii diferiților factori



Resilience can only be interpreted in relation to an individual's specific case; thus, a resilient person can be someone who becomes successful despite the adversities (or attain unexpectedly high achievements knowing their disadvantages) as well as someone who essentially has not faced any significant traumatic life events, but is able to successfully manage the occasional crises that occur in their life. Anyone can be considered resilient if they are able to successfully cope with minor difficulties that may seem insignificant to others, for example when a person suffering from social anxiety gathers their courage and expresses their opinion in a conversation. Gilligan (2000) defines the personality trait of a resilient personality as a sum of qualities that help an individual withstand many of the negative effects of adversity. There are resilience-related factors that can be identified at the cognitive, emotional, physical and social levels if a child's ability to cope with adversity is insufficient (Chart 2).

Graficul 2 Simptomele unui copil lipsit de reziliență în domeniul cognitiv, emoțional, fizic și social (APA, 2014)



Factorii de reziliență pot fi clasificați în funcție de sursa de sprijin extern, intern și social. Grotberg (1995) le-a umplut cu 15 caracteristici și a etichetat categorii individuale după cum am (trăsături externe), Eu sunt (trăsături interne) și pot (trăsături sociale). O persoană nu trebuie neapărat să aibă toate caracteristicile pentru a fi numită rezistentă. Punctajul mare într-o categorie poate compensa o categorie cu realizări mai proaste.

Graficul 3 Surse de reziliență (adaptat de McLean (2003) din Grotberg (1995))

EU AM	EU SUNT	EU POT
Relații de încredere și iubitoare cu ceilalți: părinți, frați, profesori, prieteni.	Care poate fi iubit: copilul posedă sau este ajutat să-și dezvolte calități care îi atrag pe ceilalți.	Să comunic: copilul este capabil să exprime sentimente și gânduri și să asculte ceea ce spun alții.
Structura acasă: reguli și rutine clare, pedepse inteligibile și corecte atunci când sunt încălcate, laudă când sunt respectate.	Iubitor: copilul este capabil să-și exprime afecțiunea față de ceilalți și este sensibil la suferința lor.	Să rezolv probleme: copilul poate evalua și rezolva probleme, poate implica pe alții acolo unde este necesar și poate fi perseverent.
Modele de urmat: părinți, alți adulți, colegi, frați, care modelează bun comportament și moralitate.	Mândru de mine: copilul simte că are capacitatea de realizare și rezistă descurajării.	Să-mi gestionez sentimentele: copilul recunoaște și înțelege emoțiile, recunoaște sentimentele celorlalți și controlează comportamentul impulsiv.
Încurajarea de a fi autonom: oameni care laudă pentru creșterea autonomiei.	Responsabil: copilul acceptă și i se acordă responsabilități și crede că acțiunile sale pot face diferența.	Să-mi înțeleg temperamentul: copilul are o perspectivă asupra personalității sale și a celorlalți.
Accesul la sănătate, educație și bunăstare: protecție consecventă, directă sau indirectă, pentru sănătatea fizică și emoțională.	Plin de speranță și încredere: copilul are încredere în instituții și oameni, este optimist pentru viitor și este capabil să-și exprime credința într-o structură morală.	Să cãut relații de încredere: copilul are capacitatea de a găsi pe cineva – un egal sau un adult, de a avea încredere și de a dezvolta încredere reciprocă.

Componentele rezilienței



Există diferite răspunsuri la întrebarea ce calități și abilități alcătuiesc reziliența. Mai mulți cercetători au încercat să rezuma componentele rezilienței, dar, având în vedere scopul manualului, am ales componentele enumerate de Heshmat (2020) bazându-ne pe APA (2002) care pot fi utilizate în cadrul educației tinerilor și eforturilor de conducere:

1. Urmărirea unui scop semnificativ
2. Provocarea ipotezelor
3. Flexibilitatea cognitivă
4. Creșterea prin suferință
5. Acționează în ciuda fricii
6. Reglarea emoțiilor
7. Sentimentul puterii mele
8. Suport social

O atitudine pozitivă față de viitor, relația pozitivă cu ceilalți, mediul de susținere și legătura profundă cu ceilalți, apartenența la o comunitate sunt factori de protecție fundamentali pentru o personalitate rezistentă care sunt însoțiți de eforturi individuale. Asociația Americană de Psihologie (APA, 2002, 2012) sugerează 10 moduri de a întări reziliența:

- cultivați relații bune cu membri apropiați ai familiei, prietenii și alții;
- nu vă gândiți la crize și evenimente stresante ca la ceva de netrecut;
- accepta circumstanțe care nu pot fi schimbate;
- stabiliți obiective realiste și mergeți spre atingerea lor;
- ia acțiuni decisive în situații adverse;
- caută oportunități de auto-descoperire după ce experimentezi pierderea;
- dezvoltarea încrederii în sine;
- menține o perspectivă pe termen lung, încearcă să vezi situațiile stresante într-un context mai larg;
- fii optimist, așteaptă-te la lucruri bune în viața ta și vizualizează-le;
- hrănim atât mintea, cât și corpul, facem exerciții regulate, acordăm atenție propriilor nevoi și sentimente.

Donders (2020) înțelege reziliența ca un fenomen mai cuprinzător în care individul nu este doar optimist cu privire la viitor, dar își acceptă și propriul trecut. Acest lucru duce la o gândire orientată spre soluții, o atitudine bazată pe puncte forte, autodisciplină, încredere în sine și relații umane sănătoase. Componentele rezilienței se regăsesc astfel, în general, în determinarea individului de a lupta (aceasta include rezistența, stabilirea de obiective, optimismul și credința într-un viitor favorabil), în relațiile sale de sprijin (fie la nivelul unui individ, în comunități, spiritualitate sau dacă examinăm reziliența unor grupuri mai mari, grupuri mai mari și comunități); este în stima lor de sine și imaginea de sine pozitivă. Este evident acum că, deși componentele rezilienței și factorii care sunt strâns legați de acestea sunt în primul rând conectați cu trăsăturile de personalitate ale individului în cauză, ele depind și de mediu. Dacă se creează mediul și relațiile potrivite, mediul este capabil să susțină dezvoltarea unei personalități rezistente.

Potrivit lui Benard (1993), trăsăturile caracteristice ale mediilor favorabile pentru dezvoltarea copiilor rezistenți în ciuda soartei lor includ:

1. îngrijire și sprijin (dacă familia eșuează, școala ar trebui să dezvolte relații bazate pe îngrijire, sprijin)
2. așteptări pozitive (încurajarea relațiilor elev – profesor, elev – elev)
3. crearea de oportunități de colaborare (activități semnificative la școală, solicitarea elevilor să-și prezinte opiniile, dezvoltarea gândirii critice, învățarea prin cooperare, învățarea mediată de colegi etc.)

Familia este mediul primar care ar trebui să ofere aceste oportunități, dar în unele cazuri poate fi înlocuită și cu o altă persoană importantă, cum ar fi profesorul, educatorul sau asistentul social, care poate avea rolul unui puternic element de sprijin în viața copiilor.

Reziliență și educație



Când vorbim despre reziliență în educație, trebuie să facem distincția între diferiți actori și dimensiuni. În primul rând, există un discurs științific despre studenții rezistenți. Pe de o parte, aceasta înseamnă acei studenți care pot fi caracterizați prin trăsăturile psihologice menționate mai sus. Dar există, de asemenea, sociologia educațională și educația comparată care studiază elevii rezistenți, care au rezultate bune la școală sau la teste, în ciuda statutului lor socioeconomic scăzut (de exemplu, PISA, OECD, Masten și colab., 2014, Ceglédi 2012 etc.).

Mediul este un alt factor semnificativ în cercetarea studenților rezistenți. Deci, o altă dimensiune a discursului științific despre reziliența educațională se ocupă de grădinițele, școlile și sistemele școlare rezistente care ajută la dezvoltarea rezilienței la elevii lor (Agasisti et al. 2018, Bacskai 2015, Széll 2018). Școlile și grădinițele joacă un rol foarte important în întărirea abilităților elevilor de a face față stresului, deoarece servesc ca un loc potrivit pentru a face față evenimentelor negative ale vieții și situațiilor stresante. Este ca o „vaccinare”: trec prin riscuri cu ajutor și cu posibilitatea de a învăța și de a se dezvolta prin întâmpinarea dificultăților (Masten și colab., 1990).

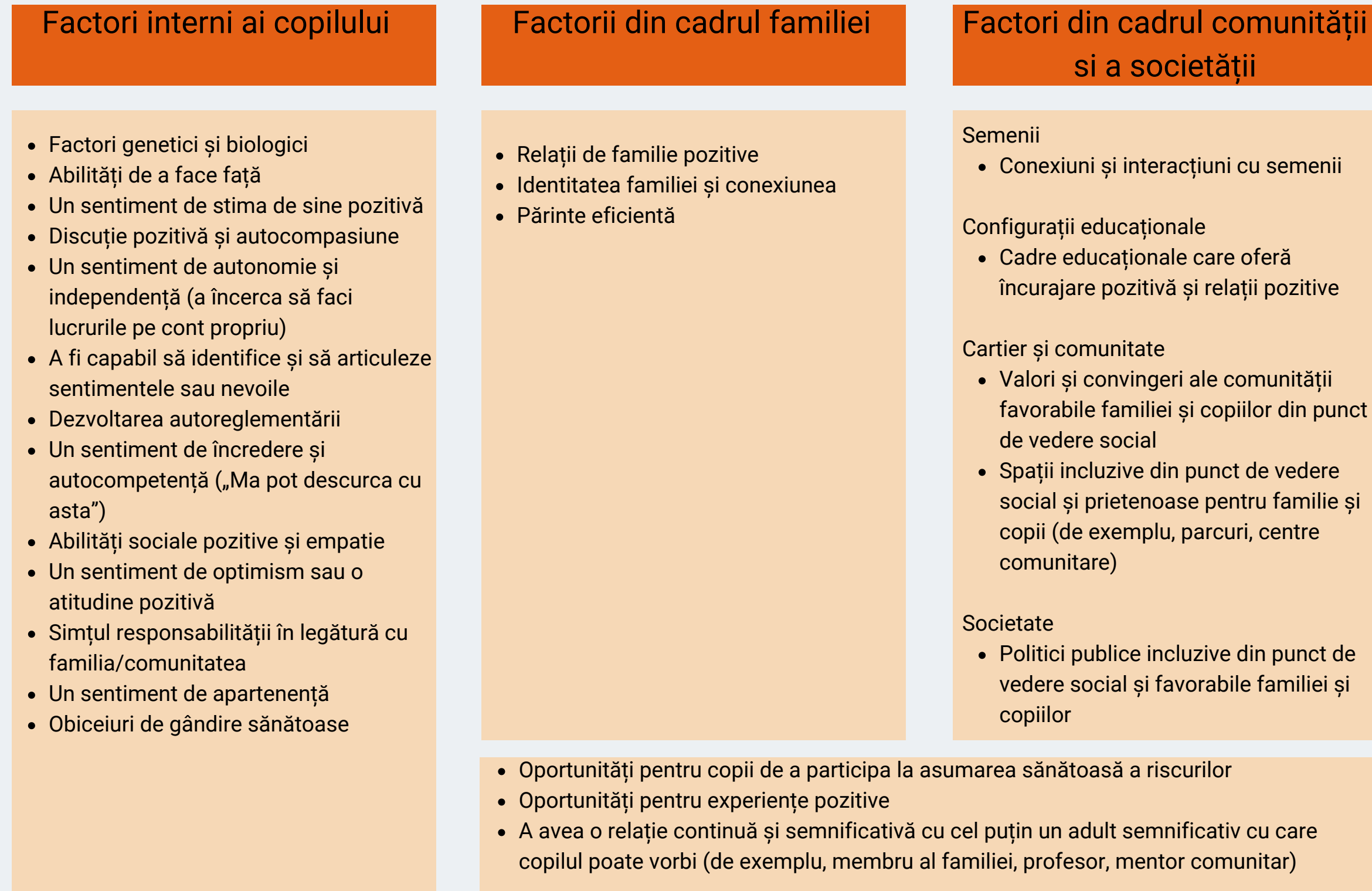
Gândind mai departe, instituțiile ar putea să dezvolte reziliența studenților lor, dacă ar avea suficient personal, în special profesori cu rezistență personală și profesională (Ceglédi, 2020).

Reziliența nu este construită doar în mediul primar al elevului; este intens dezvoltat la școală deoarece acesta este mediul în care copiii își petrec cea mai mare parte a timpului. După cum Komárik și colab. (2010) notează, școlile creează condiții pentru a învăța cum să rezolve în mod adecvat situațiile de viață, îi învață pe copii valori, le dezvoltă caracterul și îi angajează să rezolve situații care depășesc dimensiunea individuală. Stehlíková (2019) spune că elevii cu rezistență slabă la stres pot avea probleme la nivel cognitiv (de exemplu, probleme de memorie sau de atenție etc.), emoțional (de exemplu temperament scurt, lipsă de autocontrol etc.), social (de exemplu, mai agresivi în interacțiunea cu semenii, dificultăți în construirea relațiilor etc.), sau chiar în zona fizică (de exemplu, sistemul imunitar slab, obezitatea, hipertensiunea arterială etc.).

Diferențele individuale uimitoare între copiii care s-au confruntat cu lipsa adăpostului indică faptul că mulți copii arată rezistență, iar cei care par să aibă mai multe resurse și factori de protecție în viața lor (Masten și colab., 2014).

Resilience is developed at several levels and each of them depends on multiple factors (Chart 4). This apt summary serves as a suitable background for preparation of educational interventions.

Chart 4 Levels of resilience development and related factors



În 2014, APA a recomandat școlilor să pună în aplicare măsurile care contribuie la creșterea rezistenței elevilor atât din partea profesorilor, cât și din partea organizației școlare sau a conducerii clasei:

- Abordarea atentă și respectuoasă a profesorului față de nevoile copiilor.
- Dezvoltarea uniformă și consecventă a bunelor performanțe școlare și a comportamentului pe baza unor reguli clar definite.
- Abordare uniformă și egală pentru toți studenții, indiferent de mediul lor social sau talent.
- Sprijin pentru interacțiunea reciprocă între toți studenții punând, de asemenea, accent pe integrarea socială a elevilor cu dizabilități.
- Crearea de oportunități pentru ca copiii să reușească nu numai în educație, ci și în alte activități.
- Accent constant pe frecventarea școlii, deoarece absențele frecvente împiedică educația și efectele acesteia.

Programele de dezvoltare a rezilienței care au fost implementate cu succes până acum s-au bazat pe următorii piloni (Ungar, 2018):

- Construirea de relații sănătoase.
- Ajută la crearea unei versiuni mai puternice a ta.
- Crearea de oportunități de autodescoperire, căutarea surselor interioare de forță și obținerea controlului asupra unei situații.
- Reflecție asupra justiției sociale.
- Acces mai bun la satisfacerea nevoilor de bază.
- Dezvoltarea sentimentului de a fi parte a unui întreg, a responsabilității față de ceilalți, a sensului vieții și a spiritualității.
- Dezvoltarea conștientizării culturale, ajuta la acceptarea și găsirea rădăcinilor etnice sau culturale.

Programele de dezvoltare a rezilienței care au bprincipii similare au fost articulate de organizația Beyond Blue (2017) sub forma unor strategii educaționale pentru creșterea copiilor rezilienți cu vârsta între 0-12 ani:

1. Educați copiii despre reziliență.
2. Construiți, întăriți și promovați relații de susținere.
3. Concentrează-te pe autonomie o responsabilitate.
4. Concentrați-vă pe gestionarea emoțiilor.
5. Creați oportunități de provocare personală.

Pilonii de mai sus pot fi folosiți pentru construirea de programe educaționale eficiente și folosiți-i pentru a crea un astfel de mediu în școală care să dezvolte personalități rezistente ale elevilor, cu accent pe autonomia și socializarea lor sănătoasă.

Metodologie

Cum să lucrezi cu activități?

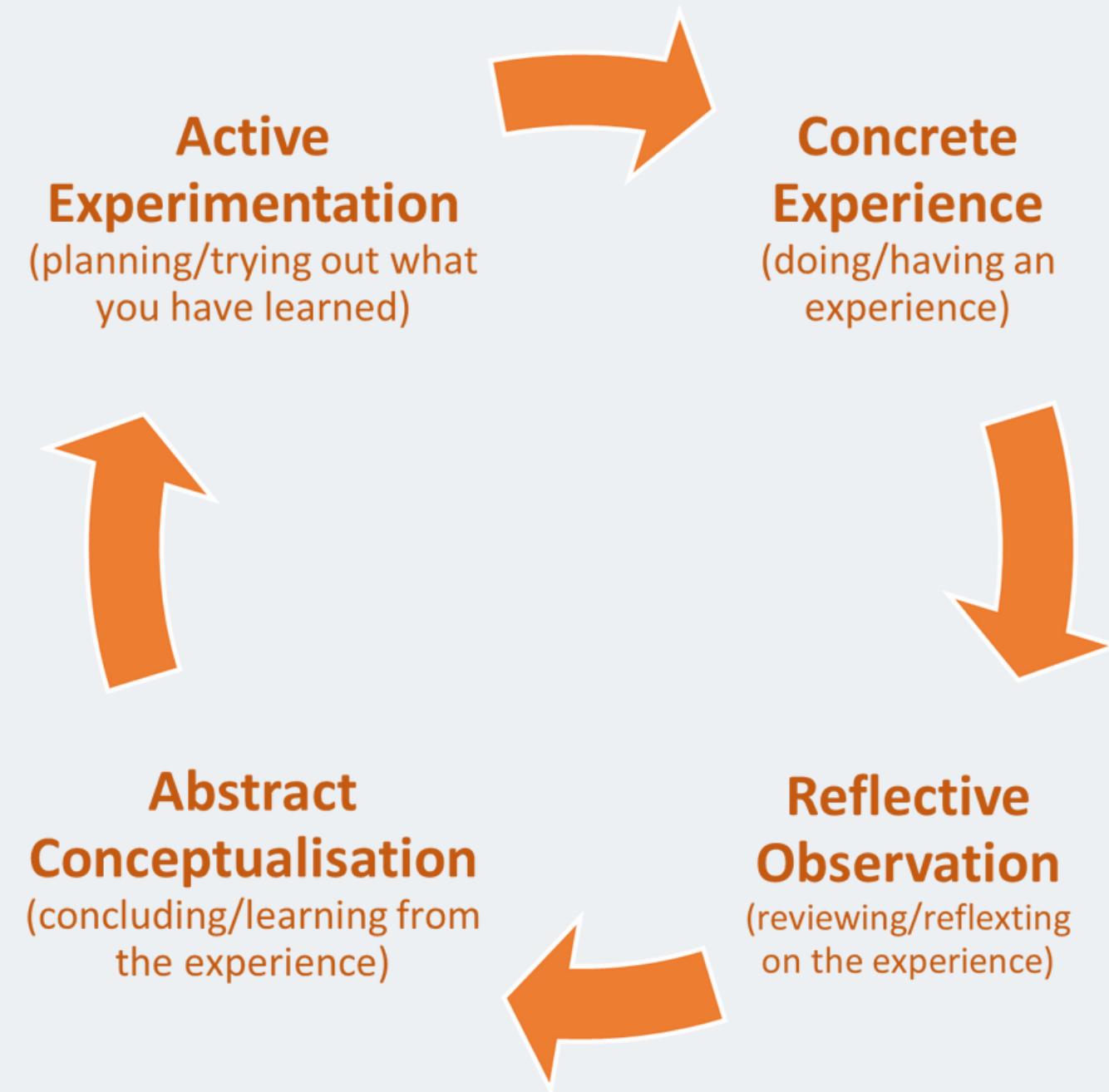
Cum să le încorporăm în procesul educațional?

Cum să le folosești în cadrul programelor de timp liber?



Ciclul de învățare experiențială al lui Kolb

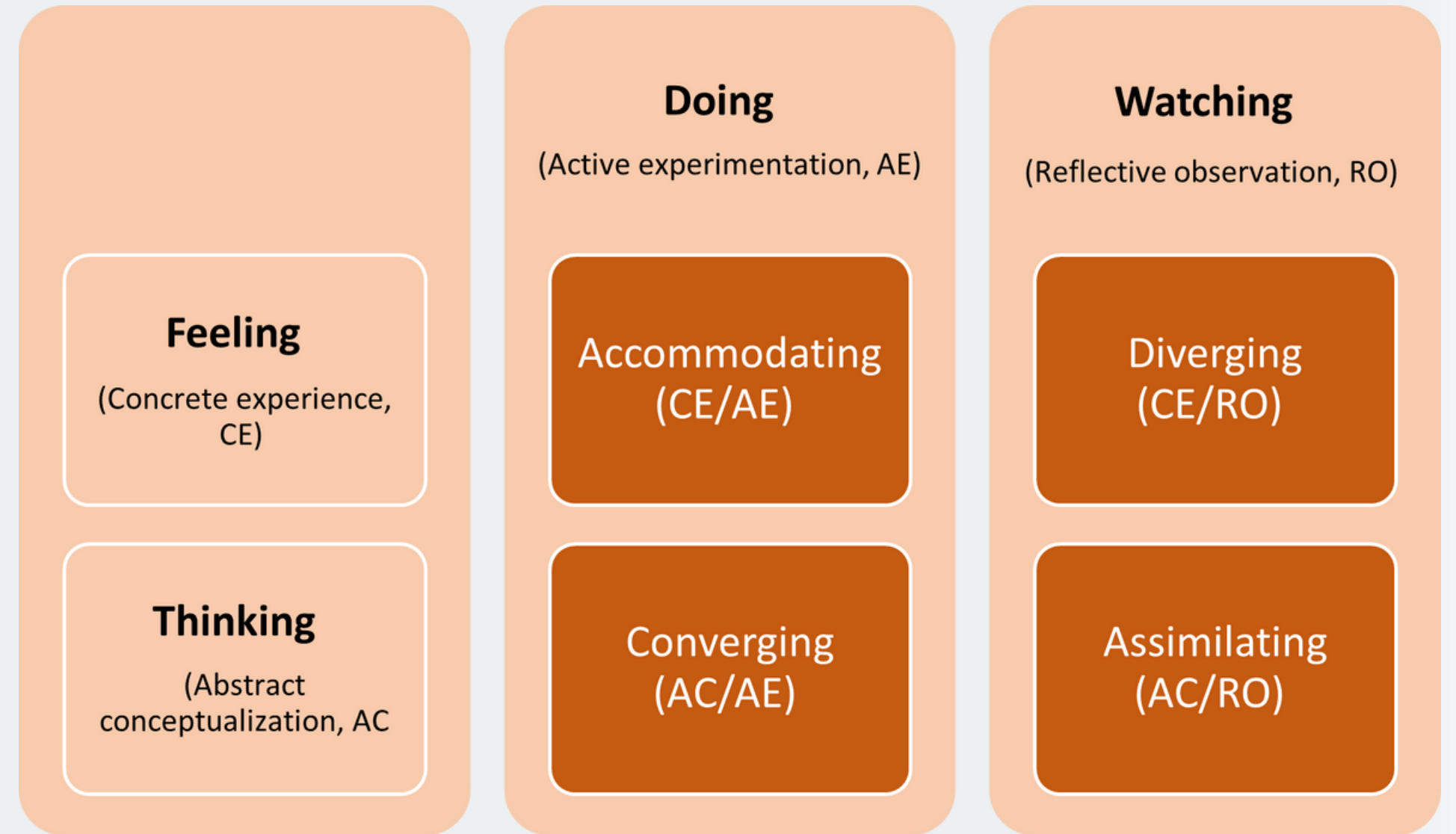
Activitățile trebuie utilizate ținând cont de metodele individuale de învățare, bazându-se parțial și pe experiențele anterioare ale copiilor și pe trăsăturile de personalitate și caracterul acestora. Din punct de vedere ideologic, activitățile derivă din conceptul de educație socială și emoțională care acoperă și procesele de dezvoltare a inteligenței emoționale și de predare a abilităților sociale (psihoeucație) și este folosit și în cadrul eșecurilor sociale și emoționale (Komárik et al., 2010). Această idee este cel mai bine ilustrată de Ciclul de învățare experiențială al lui Kolb. Potrivit lui Kolb (1984), impulsul pentru învățare este oferit de o experiență specifică care este apoi reflectată de individul relevant. Gândirea la experiență duce la formarea de concluzii și concepte pentru comportamentul viitor care este apoi verificat într-o situație specifică viitoare.



Stilul de învățare determină comportamentul în situații noi. Deși unul dintre stiluri tinde să domine, indivizii sunt de obicei capabili să folosească și alte stiluri, în funcție de metoda de soluție potrivită pentru situația în cauză.

Ciclul de învățare experiențială al lui Kolb

În teoria lui Kolb (1984), toate fazele depind de stilurile individuale de învățare preferate de copii care derivă din abordarea problemei în cauză (sentiment/gândire) și răspunsul sub formă de comportament (a face/viziona). Kolb distinge patru stiluri de învățare: stiluri de învățare acomodative, divergente, convergente și asimilatoare. Modul în care percep o situație problematică este decisiv pentru ca profesionistul de ajutor să aleagă abordarea potrivită. Activitățile ar trebui selectate în funcție de această dimensiune a dezvoltării rezilienței, deoarece unele dintre activități ar putea fi ineficiente pentru copiii care preferă stiluri diferite. Motivul nu este neapărat că activitatea a fost desfășurată incorect, ci se poate datora incompatibilității învățării lor. stilul și activitatea specifică. Pe de altă parte, este foarte probabil ca aceeași activitate să se dovedească a fi foarte eficientă cu un alt copil cu un stil diferit de învățare.



Totul va fi bine în final. Dacă nu e în regulă, nu este sfârșitul. (John Lennon)

Exemplu

Diferiți copii percep și procesează aceeași situație în mod diferit, ceea ce duce la variații în comportament și reacții așteptate. Acest exemplu va demonstra cât de mult pot diferi copiii. Cu toate acestea, acest lucru nu înseamnă că există o reacție „corectă”. Vom demonstra posibilele reacții ale unui copil la informații atât de dificile din punct de vedere emoțional precum divorțul părinților. În funcție de stilul de învățare, ne putem aștepta la următoarele reacții de la tipurile individuale de copii:

Stilul acomodativ (*combinația de a simți și a face*) – copiii care preferă acest stil au nevoie de îndrumare activă pentru a se adapta la situația în cauză. Au nevoie de părinți să le spună ce așteaptă de la ei în situație, să le dea instrucțiuni clare cum să se comporte și care va fi locul lor în noua lor viață. Acești copii se bazează pe informațiile oferite de părinți mai degrabă decât să analizeze singuri situația. Dacă nu li se dau instrucțiuni, ei învață prin metoda încercării și erorii și pe baza unor situații specifice.

Stil divergent (*combinație de simțire și vizionare*) – copiii care folosesc acest stil trebuie să-și dezvolte propria opinie asupra problemei, trebuie să înțeleagă ceea ce se întâmplă și să-și dezvolte propria viziune. Ei trebuie să proceseze informațiile la îndemână cu ajutorul altor informații pe care le adună punând întrebări. Au nevoie să vorbească cu părinții, tind să ceară multe și vor să înțeleagă. Ei doresc ca opiniile pe care le-au dezvoltat să fie luate în considerare în stabilirea unui nou stil de viață.

Stilul convergent (*combinație de gândire și acțiune*) – copiii cu acest stil de învățare sunt mai interesați de partea practică a problemei. Ei trebuie să obțină răspunsuri la întrebări foarte specifice, vor încerca să se comporte într-o manieră pe care o evaluează ca fiind cea mai eficientă, chiar dacă oamenii din jurul lor ar putea considera un astfel de comportament ca fiind intenționat și insensibil/indiferent, deoarece este mai puțin orientat pe sentimente și mai mult spre partea practică a problemei.

Stilul asimilator (*combinație de gândire și vizionare*) – acești copii au nevoie de explicații logice, rațiune, apelurile la sentimente nu sunt foarte eficiente cu ei. Au nevoie de informații și explicații, le este mai greu să înțeleagă dimensiunea emoțională a problemei. Cu toate acestea, dacă li se oferă răspunsuri clare și au suficiente informații, sunt capabili să facă față bine situației și să înceapă să se adapteze eficient.

Activitățile sunt grupate în funcție de zona de comportament rezistent pe care o dezvoltă. În partea anterioară, am definit factorii legați de reziliență. Acesta este motivul pentru care activitățile din partea practică a manualului sunt aranjate în funcție de zona la care se referă. Astfel, lucrătorii care își cunosc clienții sau grupurile cu care lucrează vor putea să-i folosească doar pe cei pe care îi consideră potriviți. Activitățile se concentrează pe domeniile individuale de dezvoltare:

- Comportament asertiv
- Încredere în sine și imagine de sine pozitivă
- Îngrijirea sănătății fizice și mintale
- Autocontrol și autogestionare
- Crearea unei rețele sociale stabile
- Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția
- Abilități de comunicare

Fiecare dintre activități este însoțită de un manual detaliat care include toate instrucțiunile și întrebările necesare pentru a încuraja discuția și sarcini suplimentare. Unele dintre ele sunt potrivite pentru mai multe categorii de vârstă, dacă sunt modificate. Un paragraf care rezumă instrucțiuni și recomandări exprese pentru pedagogi, bazate pe experiențele noastre, va fi de asemenea un ajutor util.



Activități

- Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția
- Abilități de comunicare
- Comportament asertiv
- Autocontrol și autogestionare
- Încredere în sine și imagine de sine pozitivă
- Crearea unei rețele sociale stabile
- Îngrijirea sănătății fizice și mintale



Cum să utilizați activitățile conținute în acest manual?

Activitățile sunt aranjate așa cum este prezentat în pagina anterioară. Cu toate acestea, multe dintre aceste activități pot fi folosite și pentru dezvoltarea altor abilități. Descrierile se bazează pe cunoștințele didactice actuale și sunt însoțite și de o listă de domenii în care, după cum credem, activitățile s-ar putea dovedi utile.

Deși ordinea activităților urmează obiectivul lor principal, ele pot fi folosite și pentru alte scopuri sau pentru dezvoltarea altor abilități și este doar la latitudinea formatorilor și a creativității lor să decidă ce drum să meargă. Descrierea fiecăreia dintre activități include instrucțiunile pentru actori și principalele obiective care definesc locul lor în dezvoltarea rezilienței, precum și orice modificări și recomandări de implementare practică care decurg din experiența noastră. Concluzia este o parte semnificativă și ar trebui să încurajeze copiii să reflecteze asupra contextului mai larg pentru a obține mai mult din activitate decât doar experiența de moment și pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă și să proceseze acel sentiment, să-l internalizeze, astfel încât să se poată concretiza în comportamentul lor (consultați Ciclul de învățare experiențială al lui Kolb). Acest lucru poate fi realizat prin discuții finale sau prin eforturi de a explora și explica propriile sentimente în fața celorlalți copii.

List of activities

Trained area	Activity name	Developed skills
<i>Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția</i>	Roata emoțiilor Limpede ca noroiul Înregistrarea activităților și sentimentelor Joc în șoaptă „Cum putem ajuta?” Învățând prin exemple și prin practică! Îți voi spune cum mă simt Pas cu pas Asertivitate de bază Exprimarea asertivă a sentimentelor negative	Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția/ Îngrijirea sănătății fizice și mintale Abilități de comunicare Abilități de comunicare Abilități de comunicare Comportament asertiv / Exprimarea sentimentelor / Abilități de comunicare Comportament asertiv Comportament asertiv / Abilități de comunicare Comportament asertiv / Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecție / Abilități de comunicare Autocontrol și autogestionare / Conștientizarea de sine a propriilor emoții, autocunoașterea, reflecție de sine Autocontrol și autogestionare / Conștientizarea de sine a propriilor emoții, autocunoașterea, reflecție de sine Autocontrol și autogestionare
<i>Abilități de comunicare</i>	les la pensie	Autocontrol și autogestionare / Conștientizarea de sine a propriilor emoții, autocunoașterea, reflecție de sine Autocontrol și autogestionare / Conștientizarea de sine a propriilor emoții, autocunoașterea, reflecție de sine Autocontrol și autogestionare
<i>Comportament asertiv</i>	Termometrul sentimentelor și acțiunilor	Încredere în sine și imagine de sine pozitivă Încredere în sine și imagine de sine pozitivă / Abilități de comunicare Încredere în sine și imagine de sine pozitivă / Abilități de comunicare Încredere în sine și imagine de sine pozitivă / Îngrijirea sănătății fizice și mintale
<i>Autocontrol și autogestionare</i>	Ghicește atingând Sunt și deștept! Interviul Harta vieții mele Activități înălțătoare și care dau bucurie Monstrul de mlaștină Căi ale eroilor din basme Basmul tău	Crearea unei rețele sociale stabile Crearea unei rețele sociale stabile / Abilități de comunicare Crearea unei rețele sociale stabile / Comportament asertiv / Conștientizarea de sine a emoțiilor, cunoașterea de sine, auto-reflecția Crearea unei rețele sociale stabile / Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecție
<i>Încredere în sine și imagine de sine pozitivă</i>	Arborele de bunătate O călătorie ciudată Rămâneți liniștiți și luați ușor Colorați-vă sentimentele!	Îngrijirea sănătății fizice și mintale Îngrijirea sănătății fizice și mintale Îngrijirea sănătății fizice și mintale / Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecție
<i>Crearea unei rețele sociale stabile</i>		
<i>Îngrijirea sănătății fizice și mintale</i>		

Roata emoțiilor

Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția

Descrierea activității

Participanții învață despre emoții și cum să facă diferența între nuanțele lor.

Sursa: Plutchik, R. (1980). O teorie psihoevoluționară generală a emoției. În R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Teorii ale emoției. New York: Academic, p. 3-33.

Instrucțiuni

Trainerul le înmânează participanților Roata lui Plutchik.

Mai întâi verifică emoțiile primare (de bază) și poziția lor față de alte emoții, apoi verifică emoțiile secundare.

Obiectivele activității

- Învățare despre emoții la un nivel mai profund.
- A fi capabil să-și identifice propriile emoții.
- Being able to identify one's own emotions.
- Învățarea despre gradele emoțiilor poate ajuta la escaladarea situațiilor riscante și la înțelegerea proceselor emoționale

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

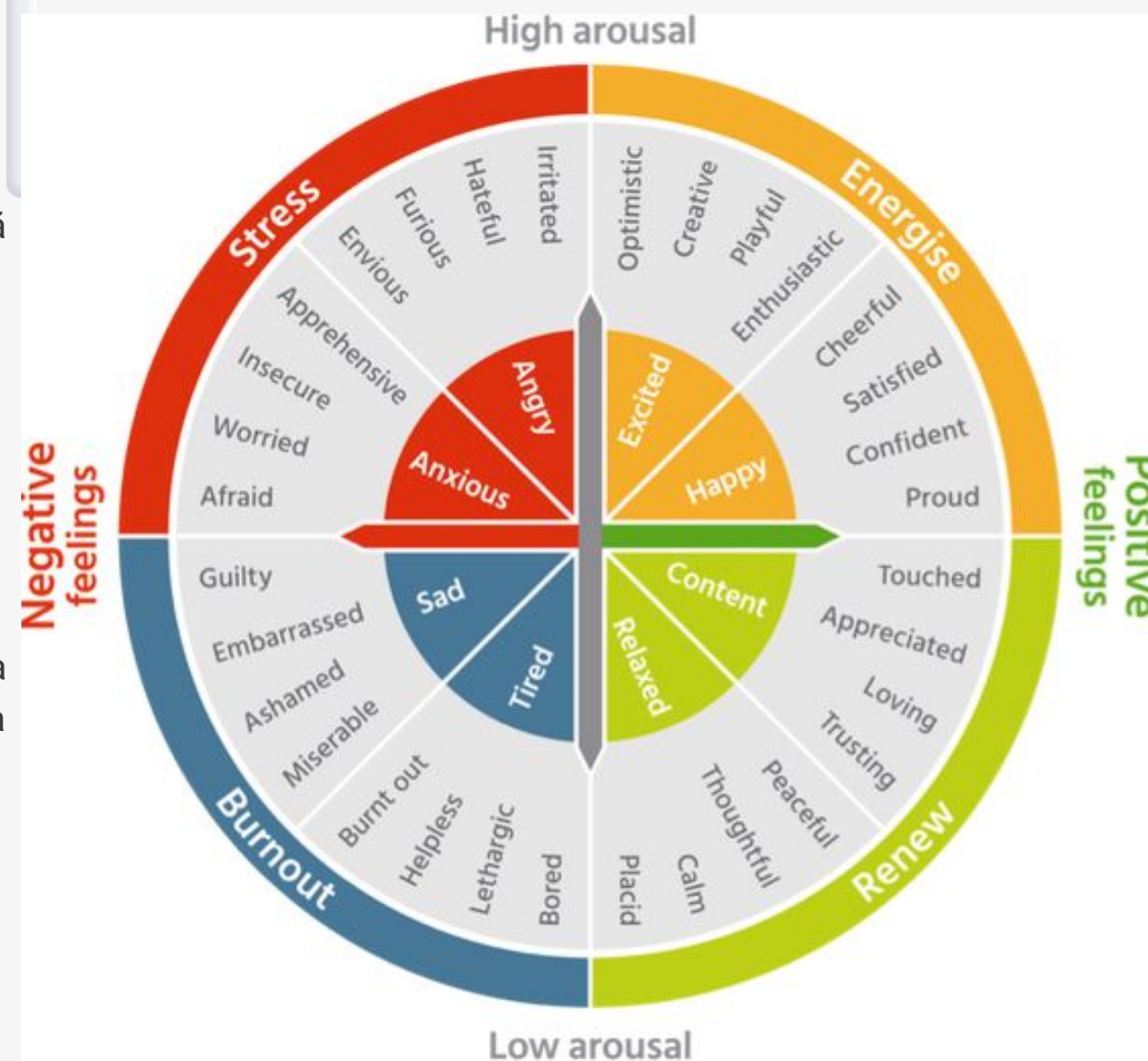
2-10

Reguli de conduită în timpul activității

- Aveți răbdare unii cu alții, emoțiile pot însemna lucruri foarte diferite pentru diferiți oameni.

Suport

O fișă cu Roata emoțiilor a lui Plutchik: vezi mai jos.



Sarcini pentru copii

- Găsiți emoțiile primare pe roată. Care sunt omologii lor? De ce?
- Verificați gradele unei emoții pe rând. Care este diferența dintre ele?
- Uită-te la roată. Ce se întâmplă când amestecați emoțiile unul lângă celălalt?
- Încercați să vă identificați emoția actuală. Ce evenimente ar putea schimba asta? Care ar fi emoțiile tale în acest caz? Încercați mai multe evenimente și scrieți-vă răspunsurile.
- Discutați răspunsurile dvs. cu grupul dvs.

Note

Teoria emoțiilor a lui Plutchik descrie 8 emoții primare în 4 perechi opuse: fericire și tristețe, furie și frică, încredere și dezgust, surpriză și intuiție. Fiecare emoție are 3 niveluri de intensitate: de ex. acceptare – încredere – admirație, plictiseală – dezgust – dezgust etc. Opusele se exclud reciproc, de ex. nu putem fi interesați și distrași în același timp sau fericiți și supărați.

Limpede ca noroiul

Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția

Descrierea activității

Recunoașterea și învățarea să ne comunicăm clar sentimentele și obiectivele.

Sursa: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 164-165.

Instrucțiuni

Formatorul citește cu voce tare exercițiul pentru copiii care răspunde la întrebările.

Obiectivele activității

- A învăța despre diferite tipuri de inteligență, altele decât să fii inteligent și bine citit sau să fii un student de 10.
- Scopul este de a găsi puterea fiecăruia pe care se poate baza și pe care o pot întări în timp.
- De asemenea, ajută la planificarea unei cariere, cartografierea zonelor în care trebuie să acorde mai multă atenție.

Reguli de conduită în timpul activității

- Este important ca cât mai mulți copii să-și împărtășească opiniile și răspunsurile, astfel încât aceștia să poată învăța să-și articuleze gândurile și sentimentele chiar și atunci când există alții cu o părere mai puternică/ mai tare.

Suport

O notă cu următoarele:

Mulți copii le este greu să-și descrie problemele și obiectivele. Ei știu adesea că ceva nu este în regulă și sunt nefericiți, dar nu își pot explica de ce. Primul lucru pe care trebuie să-l faci pentru a-ți atinge obiectivul este să devină clar ce anume te deranjează și unde vrei să ajungi. Pentru a face acest lucru, trebuie să înveți cum să fii specific și clar ca un pârâu de munte, mai degrabă decât prea mare și neclar ca un râu noroiu. Care afirmații din următoarele exemple sunt tulburi și care sunt clare?

Exemplul 1:

Jack: Urăsc școala și nu mă voi întoarce la groapa aia.

Părinte: Ce te deranjează la școală?

Jack: Totul. Urăsc totul despre școală. E doar oribil.

Părinte: S-a întâmplat ceva despre care nu îmi spui?

Jack: Urăsc școala și nu mă voi întoarce la gunoiul acela.

Părinte: Ce te deranjează la școală?

Exemplul 2:

Lauren: Urăsc cel mai mult pauzele.

Părinte: Ce este atât de rău în timpul pauzei?

Lauren: Alți copii mă tot numesc tocilar pentru că mă pricep la matematică și alte lucruri.

Părinte: Și ce este atât de rău în a fi numit tocilar?

Lauren: Mă face să simt că sunt diferit ca un copil ciudat sau așa ceva.

Sarcini pentru copiii

- Ascultă-l pe instructor cu mare atenție, apoi răspunde la întrebări.
- Nu există răspunsuri bune sau rele, doar părerea ta.
- Ascultă și răspunsurile celorlalți.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Care dintre copii și-a descris clar problemele de la școală, Jack sau Lauren?

Dacă ai fi profesor sau părinte, crezi că ar fi mai ușor să-i ajuți pe Jack sau Lauren? De ce?

Dacă ai fi un profesor sau un părinte care încearcă să-l ajuți pe Jack, cum te-ai simți??

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

2-10

Înregistrarea activităților și sentimentelor

Conștientizarea de sine a emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția

Descrierea activității

Verifică-ți sentimentele timp de o săptămână și ce emoții trezesc în tine.

Sursa: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 72.

Instrucțiuni

Fiecare primește o foaie de înregistrare în care trebuie să înregistreze activitățile pe care le desfășoară în timpul săptămânii. Alături de activitate își scriu sentimentele și notează intensitatea aceluși sentiment.

Obiectivele activității

- Uneori, problemele și grijile noastre ne pot face să ne simțim foarte blocați.
- Uneori, lucrurile pe care le facem pentru a ne ajuta să scăpăm ne pot bloca și mai mult.
- Fugirea de frici ne poate face să ne simțim mai blocați.
- Este bine să ceri ajutor chiar dacă problema pare prea mare.

Reguli de conduită în timpul activității

- Deoarece este o sarcină individuală, exercițiul poate fi discutat după o săptămână.

Suport

Fișa de înregistrare de luni până duminică, fiecare zi are 4 intervale de timp (dimineața, prânzul, după-amiaza, seara).

Sarcini pentru copiii

- Utilizați foaia de înregistrare dată pentru a nota ceea ce ați făcut în timpul săptămânii.
- Scrieți cum v-ați simțit făcând această activitate și cât de intensă a fost această emoție pe o scară de la 1 la 10 (de exemplu, jucați fotbal luni după-amiază și v-a făcut să vă simțiți puternic (6), obosit (8) și să vă distrați (10)); sau ai avut o conversație cu mama ta duminică dimineața care te-a lăsat supărat (8) și supărat (9).

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

După ce a trecut săptămâna, grupul sau individul își pot discuta emoțiile în timpul activităților, pot sublinia lucruri care îi fac să se simtă bine și rău și pot, de asemenea, să facă planuri cu privire la cum să evite sau să participe mai mult la aceste activități.

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Rezultatele pot fi discutate în profunzime cu copiii mai mari și adolescenții, ei sunt, de asemenea, capabili să facă nu doar planuri pentru viitor, ci și strategii cu privire la modul de a gestiona aceste situații într-un mod mai acceptabil (de exemplu, cum să gestioneze și să abordeze frica, anxietatea, cum să recâștige controlul asupra situației etc.).

Vârsta

Numărul participanților

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

1- 10

Joc în șoaptă

Abilități de comunicare

Descrierea activității

Învățați să-i ascultați pe ceilalți, să comunicați clar și să evitați proiecția.

Sursa: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 99.

Instrucțiuni

Toată lumea se așează în cerc. Un membru al grupului șoptește o propoziție scurtă la urechile celei de-a doua persoane din rând, iar cea de-a doua o repetă celei de-a treia și astfel continuă până când ultima persoană primește mesajul. Apoi ultimul spune ce a auzit.

Obiectivele activității

- Învățând că gândurile pot fi interpretate greșit.
- Oamenii tind să audă ceea ce vor să audă.

Reguli de conduită în timpul activității

- Instructorul explică regulile exercițiului
- Apoi cere grupului să asculte cu atenție și să încerce să-și dea seama despre ce este vorba în acest exercițiu.

Sarcini pentru copiii

- Stași într-un cerc.
- O persoană șoptește o propoziție scurtă la urechile celei de-a doua persoane din rând.
- Apoi persoana respectivă îi șoptește celui de-al treilea.
- Aceasta continuă până când mesajul ajunge la ultima persoană, care apoi spune cu voce tare ceea ce a auzit.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Deși intenția acestui joc este să te distrezi, poți observa cum sentimentele și gândurile noastre actuale afectează ceea ce auzim. De exemplu, ne gândim la examenul nostru de matematică, așa că atunci când mesajul ajunge la noi, este posibil să auzim și despre examenul de matematică, deși nu era mesajul. Puteți vedea cum auzul greșit sau a fi ocupat cu alte gânduri afectează mesajul original. Cum ne-am putea asigura că primim mesajul original?

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 - 10

“Cum putem ajuta?”

Abilități de comunicare

Descrierea activității

Ca orice abilitate pe care o dezvoltă copiii, a fi amabil necesită practică, din acest scop oferim copiilor o mulțime de oportunități de a exersa. Creați oportunități variate pentru ca copiii să se ajute unul altuia și să lucreze în cooperare. O metodă puternică de a face acest lucru este folosirea păpușilor pentru a juca rolul „Cum putem ajuta?” povestiri. Puneți o problemă și invitați copiii să ofere sugestii despre cum să răspundă. Oferă-le timp să repete cuvintele pe care le ar folosi în această situație. De exemplu, acționează când una dintre păpușile clasei tale cade și se rănește la genunchi. Apoi cereți copiilor să facă brainstorming și să reprezinte ceea ce ar putea spune și face pentru a avea grijă de păpușă.

Sursa: Coulombe, M., Zuccaro, E. A Culture of Kindness in Early Childhood Classrooms. Retrieved from: <https://www.edutopia.org/article/culture-kindness-early-childhood-classrooms?fbclid=IwAR0JV3zMHakG-EYe5D0CZvXLS41lvviP8xSu22zBfS-y2Pq1KsLRk4Co098>

Instrucțiuni

Vom vedea o poveste cu colegii noștri păpuși. Fii atent!
Cum ne putem ajuta colegii de clasă? Spune orice idee ai!

Reguli de conduită în timpul activității

- Lăsați copiii să facă brainstorming! Pot veni cu orice le trece prin minte!
- Când interpretează ceea ce ar spune în acea situație, acționează cu atenție cu marioneta.

Obiectivele activității

- Acest tip de practică creează un forum sigur pentru copii pentru a-și încerca ideile și îi pregătește pentru întâlniri din viața reală.

Suport

Situații:

- una dintre păpușile grupei/clasei cade și îi doare un genunchi
- una dintre păpușele grupei/clasei nu a găsit jucăria/creionul/ cartea preferată, etc.
- una dintre păpușile grupei/clasei plânge pentru că le este dor de mama lor
- una dintre păpușile grupei/clasei plânge pentru că jucăria lor turnul cade mereu
- una dintre păpușile grupei/clasei este tristă, pentru că nu aveau cu cine să se joace
- etc.

Sarcini pentru copii

- Urmărește spectacolul.
- Fiți conștienți de situație
- Faceți brainstorming, încercați să găsiți soluții
- Prezentați ceea ce ar putea spune și face pentru a avea grijă de păpușă.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Ce ai văzut?

Care este problema? Cum se simte marioneta în această situație?

Cum putem ajuta/avem grijă?

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Pentru adolescenți situațiile vor fi adaptate vârstei lor, și probabil că nu folosesc păpuși, se vor acționa singuri.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Învățând prin exemple și prin practică!

Abilități de comunicare

Descrierea activității

Profesorul spune o poveste (vizionează un film) despre Helen Keller și dificultățile ei din cauza dizabilităților sale (povestea poate fi găsită la <http://www.gutenberg.org/files/2397/2397-h/2397-h.htm>).

Participanții își imaginează că sunt orbi/ ghidează un coleg orb, jucând un joc, să-i înțeleagă sentimentele.

Sursa: Bennett, S., Bennett, R. (1998). Inchide televizorul! 365 de jocuri pentru copilul dumneavoastră în locul privitului la televizor. Bucharest: Editura Hiparion & Alexandra.

Instrucțiuni

Trainerul spune povestea lui Hellen Keller, descrie situația unui copil orb, dificultățile ei cu care s-a confruntat în învățare sau în activitățile zilnice.

Începeți o conversație despre nevoile acestor persoane.

Formează perechi. Unul dintre perechi este legat la ochi, iar celălalt îl ghidează pe parcursul anumitor activități: mâncat, băut, jocul cu mingea, explicându-i cum să folosești lucrurile...

Începeți o conversație despre cum s-au simțit copiii în timpul acestei activități.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

2 - 6

Reguli de conduită în timpul activității

Nu ieși, evită scările!

Obiectivele activității

- Pentru a realiza dificultățile pe care le întâmpină oamenii orbi.
- Pentru a evalua comportamentul asertiv în diferite roluri.

Suport

Eșarfă întunecată.

Mingi, farfurii, pahar, prăjitură, măr, apă.

Sarcini pentru copiii

- Exprimați verbal unele dificultăți ale orbilor în viața de zi cu zi.
- Legați-vă partenerul la ochi și ghidați-l în timp ce mănâncă, bea, se joacă, folosește obiecte, mergi în cealaltă parte a camerei,
- Exprimați verbal cum v-ați simțit ca orb/ghid pentru nevăzători.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Cum învață cel legat la ochi?

De ce au nevoie pentru a se simți în siguranță?

Cum putem ghida un coleg orb?

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Poate fi folosit pentru toate categoriile de vârstă. Povestea trebuie adaptată la vârsta copiilor.

Î-ți spun cum mă simt

Comportament asertiv

Descrierea activității

Profesorul pregătește cartonașe/imagini care prezintă diverse situații în care actorii sunt adulți și copii. Sarcina copilului este să aleagă la întâmplare o carte/poză, să o citească și să încerce să arate/imitate sau să descrie emoțiile actorilor din situație.

Instrucțiuni

Citiți, arătați/imitați sau descrieți verbal cum se simt copiii din imagine. Cum ar putea copiii să le arate adulților cum se simt? Crezi că ar trebui să le spună? Ce propoziții ar putea folosi copiii?

Obiectivele activității

- În situațiile prezentate, copiii identifică și numesc sentimente din anumite situații prin proiectarea sentimentelor lor asupra altor copii.
- Copiii formulează un răspuns adecvat al copilului din imagine.
- Scopul secundar: copiii învață să se autocontroleze și să respecte punctul de vedere al unui alt copil.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4-10

Reguli de conduită în timpul activității

- Nu întrerupeți pe nimeni când vorbiți.
- Mai întâi de toate, spuneți copiilor că pot vedea situația diferit de cei implicați în situație.
- Distribuți imaginile în același timp, astfel încât copiii să se poată ocupa de situațiile lor în mod simultan.
- Învățați copiii să-și noteze gândurile și observațiile asupra imaginilor altora și să nu interfereze cu prezentarea copilului.
- Nu permiteți copiilor să comenteze despre „corectitudinea” sau „incorectitudinea” afirmațiilor celorlalți copii și nu-i încurajați să dea exemple din viața lor.
-

Sarcini pentru copii

- Identificați și numiți sentimentele copilului din imagine.
- Exprimați verbal ceea ce copilul i-ar putea spune părintelui/adultului din imagine despre cum se simte el sau ea în această situație.

Pas cu pas

Comportament asertiv

Descrierea activității

Învățarea următoarelor lucruri: ascultarea celorlalți, comunicarea clară și evitarea proiecției.

Sursa: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 192.

Instrucțiuni

Instructorul desenează o scară pe tablă/flipchart/etc. Se spune o poveste despre o fată care înfruntă frica ei. Apoi toată lumea primește o hârtie pentru a desena o scară și să facă un plan pentru a-și atinge scopul.

Obiectivele activității

- A învăța cum să ajungi la ceva cu succes împărțind o sarcină mare în mai multe mici sarcini/pași.
- A învăța să ne confruntăm cu fricile noastre, învățând să rezolvăm problemele în ritmul nostru.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

1- 10

Reguli de conduită în timpul activității

- Instructorul cere grupului să asculte cu atenție povestea și modul în care se desfășoară acțiunea.
- Cereți-i să se gândească la o problemă sau la o teamă pe care doresc să o rezolve sau la un scop pe care doresc să-l atingă.
- Evidențiați că nu există o modalitate greșită sau corectă de a rezolva această problemă, fiecare persoană/problemă este diferită.
- Cereți tuturor să aibă încredere unul în celălalt și să nu povestească aceste împărtășiri în afara grupului (mai ales dacă cineva împărtășește o problemă sensibilă).

Suport

Tablă sau flipchart.

Hârtie și stilou pentru fiecare copil.

Scara de rezolvare a problemelor micuței domnișoare Muffet:

Micuței domnișoare Muffet îi este frică de păianjeni, dar vrea să depășească frica ei. Face o scară și pas cu pas, își atinge scopul.

Pașii sunt următorii.

1. Gândește-te la un păianjen.
2. Privește cuvântul „păianjen” de aproape.
3. Privește imagini cu păianjeni.
4. Privește un păianjen într-un borcan de sticlă.
5. Privește de aproape un păianjen într-un borcan de sticlă.
6. Atinge un păianjen.
7. Lasă un păianjen să treacă pe mâna ta.

Sarcini pentru copiii

- Ascultă cum micuța domnișoare Muffet și-a înfruntat frica.
- Gândiți-vă la o problemă pe care doriți să o depășiți sau la ceva ce doriți să ajungeți.
- Folosind scara micuței domnișoare Muffet, împărțiți sarcina în pași mici.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Micuța domnișoare Muffet și-a învins frica? De unde știți?

Cum și-a planificat pașii? Ți-au fost de ajutor acești pași sau le-ai schimba?

Crezi că trebuie să-i placă păianjenii acum? Îi plac acum păianjenii? Ce este mai realizabil, să ne placă ceva ce nu ne-a plăcut înainte sau să ne confruntăm cu ceva de care ne temem, chiar dacă încă nu ne place acel lucru?

Fă-ți propria scară cu propriul tău obiectiv și desemnează pașii mici care duc la rezolvarea problemei.

Note

Acest exercițiu poate fi folosit pentru orice tip de teamă sau problemă. Este important ca participanții să știe că pașii și ritmul de rezolvare a acestei probleme depind de ei; Micuța domnișoare Muffet nu a sărit de la pasul 1 la pasul 7 într-o singură zi, de fapt, poate dura ani de zile. Ei nu trebuie să grăbească nimic.

Asertivitate de bază

Comportament asertiv

Descrierea activității

Afirmarea deschisă a propriilor opinii, sentimente sau nevoi este asertivitatea de bază. Pentru a face acest lucru, asigurați-vă că aveți la îndemână toate datele și informațiile necesare. La acest nivel, este de preferat să vă exprimați folosind pronumele „eu”, „noi” trebuie folosit doar atunci când este necesar.

De exemplu.:

"Eu cred că în cazul acesta ..."

„După cum văd eu situația...”

"Din punctul meu de vedere ..."

„Eu sugerez, să alegem...”

„Eu văd lucrurile un pic altfel...!”

„Aș prefera să fac acest lucru.”

„Trebuie ca noi toți să ne examinăm opțiunile.”

Sursa: Potts, C. & Potts, S. (2017). Asertivitatea. Cum să rămâi ferm indiferent de situație. Bucharest: Trei Publishing House, p. 119.

Instrucțiuni

Perechile primesc un card cu o descriere a unei situații de problemă acută din viața lor adecvată vârstei.

Ceilalți primesc cartonașe cu începutul propozițiilor asertive.

Prima pereche prezintă situația: se folosesc câteva propoziții pentru a dezvălui problema și se propune o posibilă soluție cu comportament agresiv sau non-asertiv.

Spectatorii pot intra în rolul oricărui actor și pot încerca propoziții cu comunicare asertivă, pentru a vedea cum reacționează partenerul.

Reguli de conduită în timpul activității

- Poate fi folosit în diferite scopuri și în diferite situații.
- Dacă este folosit în mod regulat, poate fi folosit bine după diferite probleme, situații dintr-o clasă.
- Liderul exercițiului trebuie să fie foarte atent la sentimentele menționate și la reacțiile participanților. Liderul trebuie să-i asigure pe toată lumea că toți avem propriile noastre sentimente, care pot fi diferite.

Obiectivele activității

- Identificarea modalităților agresive și neasertive de comunicare.
- Practicarea comunicării asertive în situații de zi cu zi.

Suport

Cărți de situație. De exemplu:

Doi copii se ceartă pentru o jucărie.

Un copil fuge, îl lovește accidental pe celălalt. Victima reacționează aspru/incearcă sa fie invizibil.

Doi copii trebuie să rezolve o problemă împreună. Fiecare insistă pentru propriul mod de a rezolva problema.

Sarcini pentru copiii

- Copiii citesc și discută situația în perechi.
- Alcătuieste o scenetă din 5-10 propoziții în care problema este rezolvată în mod agresiv sau neasertiv.
- Găsesc soluții, încearcă propoziții eficiente, asertive cu ceilalți copii.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Ce a schimbat situația? De ce s-a schimbat situația? De ce nu a fost propoziția din prima scenă adecvată, eficientă?

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Situațiile se schimbă pentru fiecare categorie de vârstă.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Expressing negative feelings assertively

Comportament asertiv

Descrierea activității

The ability to express negative feelings assertively is an intervention that draws attention to the undesirable effects that the other person's behaviour has on you.

Useful essential structures to express negative feelings include:

"When you have ..." (describes the other's behaviour) "the effects are ..." (how the behaviour affects you). "I am ..." (how you feel about it). "I would like to ..." (how you would like to change it)

Source: Potts, C. & Potts, S. (2017). Assertiveness. How to stay firm no matter the situation. Bucharest: Trei Publishing House, p. 123.

Instrucțiuni

Each pair/group receives a card with a description of an age-appropriate problem situation, acute in their life. Their task is to discuss the situation and use the given assertive sentence structure in that situation.

Use the given sentence structure to express your feelings and needs in the given situations.

Be careful not to blame your counterpart for your emotions. Use the pronoun "I" and not "you".

It is important to express your emotions (for example: I am nervous) instead of blaming the other party for the way you feel (you pissed me off).

Reguli de conduită în timpul activității

- Practicing assertiveness.

Suport

Assertive sentence structures:

"When you have ..." (describes the other's behaviour) "the effects are ..." (how the behaviour affects you). "I am ..." (how you feel about it). "I would like to ..." (how you would like to change it)

Situation cards. For example.

You need to resolve an issue as a team. You need to concentrate in order to solve the issue. The other group next to you is too loud, it bothers you.

Sarcini pentru copiii

- The children read and discuss the situation in pairs/groups.
- Prepare a role-play exercise to practice the assertive sentence structures.
- The others comment on the situation.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

How did those who participated in the role-play exercise feel? What will happen next?

Modificare pentru alte categorii de vârstă

The situations differ in each age category.

Note

Se pot încerca și scenete cu soluții agresive sau neasertive, spectatorii pot încerca apoi propoziții asertive.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Mă pensionezez

Autocontrol și autogestionare

Descrierea activității

Participanții își imaginează, că este ultima zi de lucru înainte de pensionare.

Sursa: Dürschmidt, P. et al. (2008). Trénerék kézikönyve. Miskolc: Z-Press Kiadó, p. 134-135

Instrucțiuni

Trainerii distribuiesc handouturi și descrieri despre situație și despre sarcinile grupului.

Obiectivele activității

- Crearea unor obiective pentru viitor.
- Colectarea de informații despre imaginea de sine a copiilor și viabilitatea viselor și obiectivelor lor.
- Adunarea de informații despre faptul dacă copiii sunt predispuși la visarea cu ochii deschisi sau au un plan detaliat și realist pentru a-și atinge obiectivele.
- Evaluarea imaginii de sine în diferite roluri.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

2-10

Reguli de conduită în timpul activității

- Trainerul poate spune vârsta aproximativă cu care ar trebui să se identifice, ce se întâmplă la un eveniment ca acesta, dar nu poate influența gândurile, imaginația copiilor.
- Trainerul dă informații despre intervalul de timp și roagă participanții să se asculte unul pe celălalt.
- Trainerul distribuie fișe de lucru.
- Trainerul instruește copiii să dea răspunsuri cât mai detaliate la întrebările din fișă.
- Nu este permis copiilor să comenteze „corectitudinea” sau „incorectitudinea” afirmațiilor celorlalți copii și nu sunt încurajați să dea exemple din viața lor.

Suport

Fișă cu următoarele întrebări:

- Imaginează-ți că aceasta este ultima ta zi de muncă înainte de pensionare.
- Ce obiective ai atins în carieră?
- Cine sunt oamenii din jurul tău în această zi? Ce spun ei despre tine ca lider, coleg, angajat?
- Ce spune familia ta despre tine?
- În discursul tău de rămas bun, ce ai spune despre profesia, cariera ta? Dar realizările tale personale și profesionale?
- Ce ai spune dacă te-ar întreba cineva despre planurile tale de viitor? Care sunt următoarele tale obiective?

Sarcini pentru copii

- Imaginează-ți ultima ta zi la serviciu.
- Dați răspunsuri cât mai detaliate la întrebările din fișă. Includeți tot ceea ce considerați important și să nu vă fie rușine sau teamă să împărtășiți ideile voastre.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Acest exercițiu poate învăța grupul despre diferența dintre visarea cu ochii deschisi și planificare. Este, de asemenea, un loc bun pentru a discuta despre importanța viselor și a obiectivelor și importanța unei imagini realiste de sine.

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Copiii mai mici sunt predispuși să viseze în mare fără să aibă habar cum să-și atingă obiectivele și, deoarece este adecvată vârstei, scopul exercițiului de aici este să-și verifice încrederea în sine, obiectivele și rolurile pe care doresc să le atingă (oamenii mulțumiți, cei cu performanțe superioare pot avea o rată de succes ridicată, dar pe termen lung sunt și predispuși la anxietate de nivel înalt, burnout etc.). Pentru grupele de vârstă mai mici, acest exercițiu este o bună introducere pentru a afla despre echilibrul dintre îngrijirea de sine și muncă.

Note

Pregătirile individuale durează aprox. 10 minute; durata discuției depinde de numărul participanților.

Termometrul sentimentelor și acțiunilor

Autocontrol și autogestionare

Descrierea activității

Susa: Glazer, H. R. In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (2015). 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei, p. 135/138.

Instrucțiuni

Majoritatea copiilor sunt deja familiarizați cu un termometru. Putem folosi cunoștințele celor mici despre acest instrument de măsură.

Copiii sunt instruiți să măsoare nivelul perceput al propriilor stări emoționale sau să-și evalueze performanța comportamentală în orice sarcină dată prin mutarea semnului roșu al termometrului în punctul corespunzător.

Conducătorul jocului denumește sentimentul (de ex., tristețe, bucurie, furie etc.), după care copiii mută semnul roșu al termometrului.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

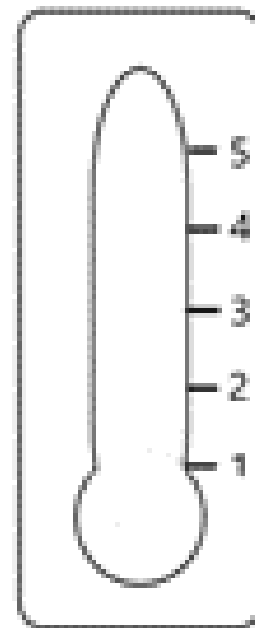
4 -10

Reguli de conduită în timpul activității

- Poate fi folosit în diferite scopuri și în diferite situații. Dacă este folosit în mod regulat, poate fi folosit bine după diferite situații supărătoare dintr-o clasă. Conducătorul exercițiului trebuie să fie foarte atent la sentimentele menționate și la reacțiile participanților. Liderul trebuie să-i asigure pe toată lumea că toți avem propriile noastre sentimente, care pot fi diferite.
- Fiecare copil are propriul termometru. Termometrele pot fi pregătite în prealabil sau cu copiii.
- Un alt termometru similar cu bandă albastră poate fi folosit pentru a evalua acțiunile.

Suport

Conturul termometrului este tăiat până la linia 5 și o hârtie roșie este plasată în decupaj. Banda roșie este astfel mobilă și se poate mișca în sus și în jos.



Sarcini pentru copiii

- La începutul zilei, după o activitate, atunci când se gândesc la o situație sau la o experiență anterioară, copiii mișcă semnul roșu al termometrului care arată intensitatea sentimentului lor sau care arată intensitatea participării lor la o activitate etc.
- Odată ce s-au obișnuit să folosească termometrul, li se poate cere să:
 - evaluează un coechipier,
 - să se evalueze așa cum cred că un coechipier favorit i-ar putea evalua.

Obiectivele activității

- Identificarea și monitorizarea intensității sentimentelor.
- Identificarea și monitorizarea nivelului de comportamente, performanță, interacțiune socială interpersonală etc.
- Feedback asupra intensității sentimentelor, a nivelului de comportament de la ceilalți din grup.
- Copiii pot învăța consecințele și impactul social al propriilor dispoziții, emoții, comportamente și stiluri de interacțiune.
- Copiii pot învăța să identifice și să monitorizeze gradul de reciprocitate și corectitudine care există într-un joc cu colegii.
- Percepție de sine mai precisă.
- Îmbunătățirea perspectivei generale, ajutând copiii să evalueze impactul pe care acțiunile și dispozițiile lor îl pot avea asupra celorlalți.

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Pentru copiii mai mici, 3 sentimente ar putea fi suficiente. Copilul trebuie să fie însoțit de un adult.

Ghicește prin atingere

Autocontrol și autogestionare

Descrierea activității

Profesorul pregătește un joc „Ghicește prin atingere” în care actorii sunt copii mici. Profesorul pregătește o pungă cu 8 – 10 obiecte mici de diferite forme: foarfece, stilou, pahar, lingură, minge de tenis etc. Copiii ar trebui să ghicească atingându-le prin pungă. Câștigătorul este cel care identifică cele mai multe articole în 20-30 de secunde.

Sursa: Retrieved from: <https://iffspb.ru/ro/different-i-podvizhnye-igry-dlya-slepyh-i-slabovidyashchih-podvizhnye-igry-dlya.html>

Instrucțiuni

8-10 obiecte mici sunt pliate într-o pungă de pânză închisă la culoare.

Ghiciți ce articole sunt în pungă atingând-o.

Obiectivele activității

- Copiii identifică și numesc articolele din geantă.
- Copiii învață prin atingere.
- Scop secundar: copiii învață gestionarea timpului.

Reguli de conduită în timpul activității

- Materialul pungii nu trebuie să fie prea gros sau prea subțire.
- Jucătorii pot fi familiarizați cu articolele din geantă.
- Spuneți copiilor să atingă obiectele cu atenție, unul după altul.

Suport

Pungă de pânză închisă la culoare.
8-10 articole mici

Sarcini pentru copii

- Identificați articolele atingând geanta.
- Exprimați verbal: cum v-ați simțit în această situație?

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

5 -10

Și eu sunt deștept!

Încredere în sine și imagine de sine pozitivă

Descrierea activității

Participanții învață despre diferitele tipuri de inteligență și despre tipurile lor de inteligență.

Sursa: Koch, K. (2016). 8 Great Smarts. Chicago: Moody Publishers, p. 16.

Instrucțiuni

Formatorul distribuie fișe participanților.

Mai întâi verifică ultima coloană și încearcă să stabilești cum aduni de obicei informații, care sunt metodele pe care le folosești pentru a memora lucrurile.

Obiectivele activității

- A învăța despre diferite tipuri de inteligență, în afară de a fi inteligent și bine citit sau de a fi un student de 10.
- Scopul este de a găsi punctele tari tuturor pe care puncte tari se pot baza și pe care o pot consolida în timp.
- De asemenea, ajută la planificarea unei cariere, cartografierea zonelor care necesită mai multă atenție din partea lor.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

2-10

Reguli de conduită în timpul activității

- O persoană poate folosi mai multe metode de gândire, așa că este posibil ca 3 – 4 să se aplice tuturor.

Suport

Tabel cu următoarele detalii:

CELE OPT INTELIGENȚE

Dr. Armstrong's Labels	Dr. Gardner's Labels	Think With
Word smart	Linguistic intelligence	Words
Logic smart	Logical-Mathematical intelligence	Questions
Picture smart	Spatial intelligence	Pictures
Music smart	Musical intelligence	Rhythm/melodies
Body smart	Bodily-Kinesthetic intelligence	Movement/touch
Nature smart	Naturalist intelligence	Patterns
People smart	Interpersonal intelligence	People
Self-smart	Intrapersonal intelligence	Reflection

Sarcini pentru copiii

- Citiți mai întâi ultima coloană. Încercuiește metodele care te ajută să înveți cel mai eficient, de ex. înveți cel mai mult și cel mai ușor dacă pui multe întrebări sau poți vedea vizual materialul de învățare etc.
- Puteți alege mai multe metode.
- Când ați terminat, căutați pe Google diferitele tipuri de inteligență care vi se potrivesc și verificați ce puteți spune despre ele.
- Împărtășiți grupului ceea ce ați învățat.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Cum poți folosi aceste tipuri în viața reală? Ce carieră s-ar potrivi cel mai mult acestor tipuri? Care sunt punctele lor forte și punctele slabe?

Interviul

Încredere în sine și imagine de sine pozitivă

Descrierea activității

Copiii vor trebui să devină reporteri și să conducă investigații despre ei înșiși.

Source: Ratner, H., Yusuf, D. (2015). Brief Coaching with children and young people. London: Routledge, p. 37.

Instrucțiuni

Instructorul le cere tuturor din grup să devină reporteri.

Subiectul despre care trebuie să scrie este ei înșiși. Ei trebuie să găsească cât mai mulți oameni și să-i întrebe ce apreciază la ei înșiși, care sunt abilitățile și punctele lor forte.

Reguli de conduită în timpul activității

- Instructorul stabilește un interval de timp în funcție de numărul de membri.
- Toată lumea se poate plimba liber și poate intervieva pe ceilalți.
- Concentrează-te pe partea pozitivă, așa că nu pune întrebări precum „Ce urăști la mine?” etc.

Suport

Hârtie sau un caiet pentru toată lumea.

Pix.

Sarcini pentru copiii

- Fă un interviu despre tine.
- Mergeți în jur și întrebați-i pe oameni despre ce cred ei că sunt punctele tale forte și calitățile pozitive, ce le place la tine.
- Faceți notițe și apoi rezumați ceea ce ați auzit.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Ce părere ai despre rezultatele tale?
Au dreptate? Ce te-a surprins?

Obiectivele activității

- Construirea încrederii în sine.
- Să fim conștienți de modul în care ne văd ceilalți.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

5 -15

Harta vieții mele

Încredere în sine și imagine de sine pozitivă

Descrierea activității

Fiecare se gândește și descrie individual experiența(e), întâlnirea(i), evenimentul(ele) sau evenimentul(ele) de viață, care, în opinia sa, au avut un efect semnificativ și constructiv asupra dezvoltării propriei personalități, dezvoltării, alegeri.

Instrucțiuni

Spune-i unui partener povestea ta de viață și creează-ți propria hartă a vieții.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Reguli de conduită în timpul activității

- Aveți grijă să vă mângâiați „sufletele” unul altuia cu povestea. Poveștile nu pot fi rănitore, ofensatoare.

Obiectivele activității

- Oferiți feedback pozitiv.
- Rezolvarea problemelor într-o sferă subconștientă, în lumea emoțiilor.
- Exersarea unui răspuns empatic la sentimentele celorlalți.

Sarcini pentru copiii

- Desenarea hărții
- Povestirea

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Ce părți ale poveștii vă plac cel mai mult?

Care parte reflectă perfect viața, sentimentele sau gândurile tale?

Note

Cu copiii mai mici procesăm poveștile una câte una sub îndrumarea profesorului, eventual folosind metode dramatice.

Activități care te umplă de bucurie

Încredere în sine și imagine de sine pozitivă

Descrierea activității

Sarcina copiilor este să deseneze sau să scrie pe foaia dată (balon fată/băiat) activități, simbolurile acestora, care, deși provocatoare și deloc ușoare, le oferă plăcere și posibilitatea de a experimenta starea de curgere.

Odată ce activitățile au fost gândite și desenate, le vom discuta împreună. Educatoarea atrage atenția asupra faptului că putem folosi în mod conștient aceste activități dacă vrem să ne ajutăm să ne simțim mai bine.

Instrucțiuni

Există activități în timpul cărora suntem capabili să ne concentrăm în întregime pe activitatea pe care o facem, uitând orice altceva, fără să ne gândim la orice altceva, pierzându-ne adevărata noțiune a timpului.

Desenați/scrieți în baloane activitățile care, deși nu sunt ușoare sau chiar provocatoare de finalizat și practicat, vă oferă totuși bucurie să vă scufundați în ele și uitați totul din jur, făcându-vă să simțiți că puteți zbura!

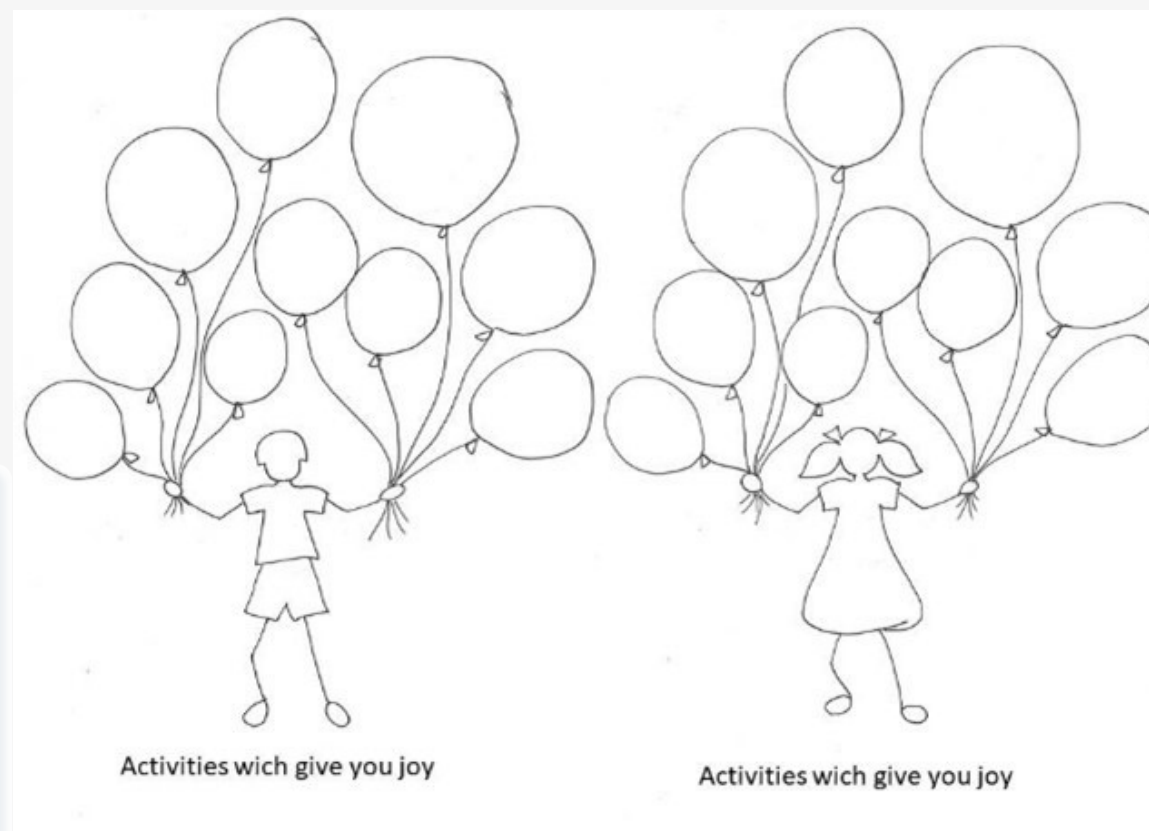
Obiectivele activității

- Conștientizarea activităților care îi încarcă cu energie pozitivă atunci când intră în starea de flow.
- Conștientizarea faptului că unele dintre activitățile care declanșează starea de flow depind doar de noi. Cu acestea, putem influența și propria viață emoțională.

Reguli de conduită în timpul activității

- Fiecare lucrează individual.
- Să ne facem timp!
- În funcție de vârsta participanților, dați sau nu dați exemple!

Suport



Sarcini pentru copiii

- Gândiți-vă la activități.
- Desenați, scrieți activitățile în baloane.
- Împărtășiți gândurile și sentimentele legate de activități cu ceilalți.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Care sunt activitățile pe care le poți face singur, fără ajutorul altora? Când sunt gata în perechi, se împart unul cu celălalt în grupuri.

Nu trebuie să desenați/scrieți în toate baloanele deodată. Puneți lucrarea într-un loc unde copiii o pot vedea și adăugați idei noi pe timpul săptămânii. Adăugați mai multe baloane după cum doriți.

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Pentru copiii mai mari și adolescenții: colectăm de la toată lumea desenele finalizate și apoi le arătăm. Ei trebuie să-și dea seama care a cui este dintre acestea. În același timp exercițiul dezvoltă cunoașterea și comunitatea.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Monstrul de mlaștină

Crearea unei rețele sociale stabile

Descrierea activității

Este bine să recunoaștem când avem nevoie de ajutor și cum să-l cerem.

Susa: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 174.

Instrucțiuni

Un monstru de mlaștină periculos și murdar a scăpat din adâncurile unei mlaștini noroioase din țara Piggwinkles. Dacă te atinge cu degetele lui magice noroioase, vei rămâne blocat în mlaștina noroioasă. Singura modalitate de a fi eliberat de vraja mlaștinoasă a monstrului de mlaștină este ca un alt membru al grupului tău să se târască printre picioarele tale. Dacă toată lumea este copleșită de monstru, atunci puterile lui devin mai puternice și el este câștigătorul.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

5-10

Reguli de conduită în timpul activității

- Spuneți regulile participanților.
- Ei pot cere ajutor sau pot semnaliza celorlalți dacă rămân blocați, dar trebuie să-și dea seama singuri.

Obiectivele activității

- Uneori, problemele și grijile noastre ne pot face să ne simțim foarte blocați.
- Uneori, lucrurile pe care le facem pentru a ne ajuta să scăpăm ne pot bloca și mai mult.
- Fuga de temerile noastre ne poate face să ne simțim și mai blocați.
- Este bine să ceri ajutor chiar dacă problema pare a fi prea mare.

Sarcini pentru copiii

- Aveți grijă unul de celălalt pentru a evita accidentele.
- Nu te poți mișca dacă monstrul te atinge.
- Te poți mișca din nou doar dacă un alt membru al grupului se târăște printre picioarele tale.

Questions for discussion and additional tasks

Ai simțit vreodată o teamă atât de puternică încât nici măcar nu te-ai putut mișca?

Cine a venit atunci în ajutor? Cum ceri de obicei ajutor? De ce nu cerem uneori ajutor chiar dacă avem nevoie?

De unde știi că cineva are nevoie de ajutor?

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Copiii și adolescenții mai mari ar putea considera că este foarte copilăresc să joacă despre un monstru de mlaștină, așa că schimbați-l. De exemplu: un super răufăcător a scăpat din Arkham și el poate să hiberna oamenii cu atingerea lui. Cu copiii mai mari și mai ales adolescenții puteți vorbi despre sentimentul de a fi blocat și sentimentul de a fi incapabil să obțineți ajutor profund. De asemenea, puteți aborda teme de depresie și anxietate.

Drumurile eroilor din basm

Conștientizarea emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția

Descrierea activității

Participantul citește și discută povestea, alcătuiește o hartă a poveștii, arătând etapele principale, reperele și ajutoarele. Folosind harta, ei prezintă povestea, identifică problemele care decurg din dezavantajul eroului, posibilele gânduri, temerile eroului și ceea ce le dă puterea de a aborda problema.

Instrucțiuni

Citiți povestea în grupuri mici (4 – 5 persoane).

Discutați și identificați cele mai importante repere și evenimente!

Desenați o hartă a basmului!

Prezentați basmul folosind harta! Discutați, de asemenea, ce fel de gânduri și teamă a avut eroul în anumite situații și ce le-a dat puterea de a lupta cu acea problemă, de a continua drumul mai departe!

Obiectivele activității

- Identificarea strategiilor și resurselor de rezolvare a problemelor, de management al vieții în viața eroilor din diferite basme.
- Dezvoltarea cooperării, gândirii în echipă, abordarea problemelor din mai multe perspective.

Reguli de conduită în timpul activității

- Când discutați basmele, ascultați opiniile tuturor, încercați să ajungeți la o poziție comună.
- După prezentarea basmului, există ocazia de a discuta și de a pune întrebări.

Suport

Basme posibile de utilizat: Prințul cu părul negru, Ciobanul cu ochi de stea, Femeile care învârtesc, etc.

Sarcini pentru copii

- Analiza textul.
- Ei ajung la un acord comun.
- Prezintă basmele cu ajutorul hărților.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Din ce dezavantaj pleacă eroul de basm?

Are el/ea ajutoare, resurse interne? Ce fel?

Cum ați proceda într-un scenariu similar sau ce ați spune?

Note

Cu copiii mai mici procesăm poveștile una câte una sub îndrumarea profesorului, eventual folosind metode dramatice.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -5 or 8-10 divided into 2 groups

Basmul tău

Conștientizarea emoțiilor cuiva, autocunoașterea, auto-reflecția

Descrierea activității

După ce am ascultat povestea celuilalt, ne-am uitat la hărțile vieții noastre, ascultătorii spus ce resurse interne au fost descoperit în celălalt.

Naratorul oferă feedback, ce ai avea nevoie, ce tip de sprijin, putere.

Ei scriu și citesc povestea unul altuia.

Instrucțiuni

Scrie o poveste folosind harta vieții partenerului tău.

Folosește-ți feedback-ul. Transformă-ți simbolic situațiile, problemele și soluțiile de viață!

Obiectivele activității

- Identificarea evenimentelor importante din viață, întâmplările, actorii din viața lor, analiza impactul acestora asupra vieții lor.
- Capacitatea de a vorbi despre propria viață.
- Practicarea unei ascultări sprijinitoare.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Reguli de conduită în timpul activității

- Use symbols when drawing the map.
- Be supportive when you listen to your partner! Do not judge!
- Listen until the end! Don't interrupt!

Sarcini pentru copiii

- Fiecare se gândește la el în mod individual, descrie experiența(ele), întâlnirea(ele), evenimentul(ele) sau evenimentul(ele) de viață, care, în opinia lor, au avut un efect semnificativ și constructiv asupra dezvoltării proprii personalității, dezvoltării, alegeri. Acestea sunt descrise în detaliu.
- Ei fac o hartă a propriului drum de viață, în care apar simbolic experiențele, întâlnirile, evenimentele sau evenimentele de viață de mai sus.
- Ei folosesc harta pentru a-și spune viața unui partener.
- Ei oferă feedback partenerului lor.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Cum te simți când spui povestea vieții tale?

Ce este bine să spui cuiva povestea vieții tale?

Arborele de bunătate

Crearea unei rețele sociale stabile

Descrierea activității

Fiți intenționați să observați, să vă amintiți și să reflectați asupra actelor de bunătate care au loc în clasă. Când observați copiii care manifestă un comportament grijuliu, oferiți feedback specific spunându-le exact ce au făcut și spuneți-le cum a afectat pozitiv o altă persoană. Sărbătorește și prezintă acte amabile ale copiilor în comunitatea ta.

Sursa: Coulombe, M., Zuccaro, E. A Culture of Kindness in Early Childhood Classrooms. Retrieved from:

<https://www.edutopia.org/article/culture-kindness-early-childhood-classrooms?fbclid=IwAR0JV3zMHakG-EYe5D0CZvXLs41lvviP8xSu22zBfS-y2Pq1KsLRk4Co098>

Instrucțiuni

Luna aceasta vom face un „arbore al bunătății” pe care numele vostru va fi adăugat ca „frunze” atunci când veți acționa cu amabilitate.

Vârsta

Numărul participanților

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

4 -10

Reguli de conduită în timpul activității

- Observați comportamentul copiilor timp de o lună!
- Oferă feedback pozitiv specific în public, în fața altor copii, dacă aceștia acționează cu amabilitate!

Obiectivele activității

- Subliniind contribuțiile pozitive ale copiilor, le arătăm cum pot cultiva o cultură a bunătății.
- Observarea, amintirea și reflectarea asupra actelor de bunătate.

Suport

Un copac poate fi făcut din hârtie sau din orice altceva.
Frunze de hârtie.

Sarcini pentru copii

- Participarea activă la discuția despre a fi amabil.
- Fii atent, acționează cu amabilitate cu ceilalți timp de o lună.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

Ce părere ai despre bunătate?

Numește o situație, când simți că cineva este amabil cu tine! Cum te simți?

Numește o situație, când tu ai fost amabil cu altcineva! Cum te simți?

De ce este important să fii amabil?

Uneori este mult mai important să experimentezi bunătatea din partea colegilor tăi. Ce fel de situații pot fi acestea?

Cum poate indica cineva că are nevoie de mai multă/extra bunătate din partea altora astăzi/momentan?

Modificare pentru alte categorii de vârstă

De exemplu, dacă asistați la un copil împărțind creioane cu un coleg de clasă care și el a vrut să le folosească, întrebați dacă puteți face o fotografie pentru a surprinde acest act de bunătate. Cu contribuția copiilor, legendă fotografia și postează-o în camera ta.

Copiii mai mari pot observa comportamentul celuilalt și pot recomanda în fiecare zi/săptămână o persoană al cărei nume va fi adăugat în copac. Ei trebuie să își justifice propunerea.

Excursie ciudată

Îngrijirea sănătății fizice și mintale

Descrierea activității

Participanții pornesc împreună la o aventură imaginară.
Sursa: Rudas, J. (1990). DELFI ÖRÖKÖSEI. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok. Kairosz Kiadó, p. 305-307

Instrucțiuni

Formatorul invită grupul într-o călătorie imaginară și îi cere să se întindă sau să stea confortabil. Ei cer grupului să se cufunde în poveste și să le asculte vocea. Ei pun întrebări în timpul poveștii, dar grupul nu ar trebui să le împărtășească până la sfârșitul exercițiului. Apoi au citit o poveste despre o excursie ciudată în grup. Trebuie să existe suficient spațiu pentru ca toată lumea să se întindă confortabil sau să aibă scaune confortabile. Ca ultimă soluție (de exemplu, într-o sală de clasă), participanții își pot sprijini capul pe masă.

Obiectivele activității

- Exerciții de imaginație ghidate pentru a reduce anxietatea.
- Ajută la realizarea sentimentelor față de noi înșine și față de ceilalți.
- Consolidarea coeziunii de grup.
- Ajută să-și dea seama ce pot oferi lumii / să-și realizeze punctele forte și valoarea de sine în grup.

Reguli de conduită în timpul activității

- Nu deranjați exercițiul cu zgomote sau comentarii.
- Nu vă împărtășiți răspunsurile sau gândurile până la sfârșitul exercițiului.

Suport

 pagina următoare

Note

Cel mai bine este să începeți mai întâi cu un exercițiu de respirație înainte de exercițiu. Cel mai simplu este să ceri tuturor să se întindă confortabil, apoi să-și relaxeze părțile corpului una după alta, pe măsură ce antrenorul le menționează din cap până în picioare. La sfârșitul poveștii, puteți ajunge la momentul prezent într-un mod similar. Puteți să vă treziți membrele unul câte unul, într-o ordine inversă față de ordinea folosită la început, sau puteți cere grupului să se miște puțin sau să se întindă puțin. Formatorul/profesorul ar trebui să citească povestea pe un ton calm, blând, relaxant. Exercițiul, împreună cu discuția, poate dura o oră pentru a se termina sau chiar mai mult, în funcție de numărul de participanți.

Sarcini pentru copiii

- Întinde-te confortabil. Ascultați vocea profesorului/liderului de grup/formatorului. Urmați instrucțiunile lui.
- La sfârșitul călătoriei, puteți împărtăși răspunsurile dvs. cu grupul, dar nu este obligatoriu.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

După acest exercițiu, formatorul le cere tuturor să deschidă încet ochii și să se întoarcă înapoi la momentul prezent. Apoi grupul discută despre ce sa întâmplat cu ei, împărtășește răspunsurile lor la întrebări. Ei povestesc ce comoră au lăsat la poartă, care au fost sentimentele și fanteziile lor în timpul exercițiului. Apoi grupul discută despre impresia pe care o are despre exercițiu și despre posibilele lecții învățate.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

8-16

Excursie ciudată

Îngrijirea sănătății fizice și mintale

Suport

O fișă cu următoarea poveste:

Vă invit la o excursie în jos la râu și în sus la munți. Drumul va fi frumos și aventuros, plin de surprize și pericole. Puteți decide dacă doriți sau nu să plecați în această excursie.

Dacă crezi că ai prefera să nu mergi, cine te-ar putea convinge să mergi? Cum? (Aici și după fiecare întrebare, formatorul ar trebui să aștepte 10-15 secunde pentru ca grupul să-și adune gândurile.)

Dacă ați merge fericit, imaginați-vă că cineva din grup ezită sau refuză invitația. Cum i-ai convinge să meargă cu tine?

Cine este cel cu care ai vrea să fii cel mai mult în această călătorie?

Ajungem la râu unde bărcile sunt pregătite pentru noi. În fiecare barcă, există un plutaș. Ne urcăm în bărci și începem să navigăm. În aer se aude o adiere blândă, soarele ne încălzește fețele și gândurile ne zboară.

La ce te gandesti?

Bărcile devin mai rapide. Râul începe să se îngusteze și mai sălbatic. Îți place viteza, dar ești și puțin speriat. Barca începe să se leagăne și se vede o porțiune stâncoasă în depărtare, unde râul devine și mai sălbatic. S-ar putea să treacă bărcile, dar mai sigur ar fi să mergi la țarm și să continui călătoria pe jos, cu bărcile pe umeri. Astfel, puteți evita porțiunea periculoasă a apei.

Ce ar trebui să faci acum? Ar trebui să mergi la mal sau să continui să faci rafting?

Simți vreo teamă?

Aveți un coleg de grup care ar dori să convingă grupul să rămână pe râu? Ai vrea să-i convingi pe ceilalți să facă la fel? Cum?

Toată lumea rămâne în bărci. Partea stâncoasă este înfricoșătoare, bărcile se întorc și tremură în apă, barcașii au pierdut tot controlul asupra lor. Minutele par ore. Apoi, brusc, râul ajunge într-o porțiune mai largă, mai liniștită. Ai supraviețuit pericolului. Grupul ajunge apoi pe malul din stânga râului și continuă pe jos spre munții împăduriți.

Cum te simți acum?

Te plimbi într-un canion adânc din pădure. Pe măsură ce continuați, lumina soarelui devine mai slabă, dar nu există altă cale, trebuie să mergeți pe această cale întunecată.

Ce simți? Ți-e frică de ceva? Ce este?

Deodată, vezi o lumină în depărtare. La capătul canionului, un zid de piatră înalt de 3 metri vă blochează drumul. Nu poți vedea prin, doar turnurile unui castel din spatele lui. Lumina vine de la castel. Te duci la ușă. Nu vezi nici un clopoțel, doar o bătaie grea pe ușa grea de stejar. Bati. Ușa se deschide și în spatele ei apare o siluetă acoperită cu glugă. Nu poți spune dacă este bărbat sau femeie.

Cine poate fi? Ce este în acest castel?

Figura îmbrăcată vă spune că acest castel păzește cele mai mari comori ale omenirii. Poți vizita castelul pentru a-l vedea și comorile, dar trebuie să lași în schimb o comoară a ta.

Ce comoară ai lăsa la ușă?

Și colegii tăi de grup?

Toată lumea dă ceva figurii și intri în castel. Puteți vedea comoara și puteți merge la o plimbare în uriașul parc.

Ce simți când te plimbi în parc? Cum este castelul din interior? Ce comori vezi?

Apoi te întorci prin canion. Ușa se închide în urma ta și, în curând, nici măcar nu poți vedea lumina care emană din clădire. Te repezi prin pădure, repede și fără pauză. Când te întorci la bărci, este deja noapte. Este lună plină și noaptea este caldă și liniștită. Porniți un foc de tabără și luați o cină. În jurul focului, vă gândiți cu toții la ziua din spatele vostru.

Ce îți amintești? Ce a însemnat această călătorie pentru tine?

Stai calm și ia-o mai ușor

Îngrijirea sănătății fizice și mintale

Descrierea activității

Relaxarea corpului și a minții.

Sursa: Seiler, L. (2008). Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, p. 87-94.

Instrucțiuni

Instructorul îi adună pe toți în jur și le cere să se întindă sau să se așeze confortabil. Apoi instructorul citește cu voce tare instrucțiunile pentru copii.

Obiectivele activității

- Recunoașterea semnalelor corpului.
- Învățați cum să vă relaxați în situații stresante
- Învățând să fim conștienți de corpul nostru și să fim conștienți de semnalele noastre de stres.

Reguli de conduită în timpul activității

- Deoarece exercițiul poate dura 20 de minute, este important să le cereți copiilor să încerce să evite să se zgâlțâie și să-i deranjeze pe ceilalți.
- Instructorul trebuie să citească lucrarea în cel mai relaxant mod posibil, trebuie să fie calm și liniștitor; dacă copiii încep să se plictisească sau instructorul are probleme cu citirea cu voce tare, nu o vor lua în serios.

Suport

→ pagina următoare

Sarcini pentru copiii

- Stați sau întindeți-vă confortabil.
- Găsește poziția cea mai potrivită pentru tine, exercițiul va fi lung.
- Nu te agita, dacă trebuie să te miști, fă-o fără să-i deranjezi pe ceilalți.
- Ascultă-ți instructorul și urmează instrucțiunile acestuia.
- Verificați-vă corpul în timpul exercițiului, veți avea ceva de lucru suplimentar cu asta după aceea.

Întrebări pentru discuții și sarcini suplimentare

După sesiune, copiii își pot monitoriza sentimentele și tensiunea musculară acasă sau în timpul zilei de școală. Își pot monitoriza ritmul cardiac, respirația, semnalele și sentimentele corpului și îi pot conecta la evenimentele care se întâmplau în jurul lor când s-au simțit stresați sau relaxați.

De fiecare dată când îi întâlnești, poți discuta dacă pot recunoaște ceea ce îi face stresați, tulburați, fericiți, relaxați etc. sau vor avea nevoie de ajutor și îndrumări suplimentare.

Note

Exercițiul se poate face individual sau și cu un grup mai mare în funcție de situație. Deoarece este nevoie de timp, este important să evitați orice tulburare (soneria școlii, cineva intră în timpul ședinței, telefonul începe să sune etc.). Dacă exercițiul durează mai mult decât o clasă, puteți renunța la câteva părți sau puteți utiliza altele diferite la începutul fiecărei ore.

Vârsta

Numărul participanților

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

1- 10

Stai calm și ia-o mai ușor

Îngrijirea sănătății fizice și mintale

Suport

Instructorul primește o lucrare pe care trebuie să o citească cu voce tare grupului cu următorul text:

Astăzi vom încerca câteva exerciții care să ne ajute să devenim mai conștienți de semnalele corpului nostru și de schimbările fizice care au loc atunci când suntem tensionați și relaxați. Exerciții de genul acesta vă pot ajuta să învățați să vă relaxați atunci când vă simțiți strâmtorați sau să vă simțiți acele sentimente de fluture în stomac. Sunt, de asemenea, destul de deștepti, deoarece poți învăța cum să faci unele dintre ele fără ca nimeni să observe cu adevărat.

Pentru a obține cele mai bune sentimente din acest exercițiu, există câteva reguli pe care trebuie să le urmați. În primul rând, trebuie să faci exact ce spun eu, chiar dacă pare cam prostesc. În al doilea rând, trebuie să fiți atenți la corpurile voastre și la cum se simt mușchii atunci când sunt strânși și când sunt slăbiți și relaxați. În al treilea rând, trebuie să exersezi. Cu cât exersezi mai mult, cu atât poți deveni mai relaxat. Înainte de a începe, pune-te cât mai confortabil. Stai pe spate, pune-ți ambele picioare pe podea și doar lasă-ți brațele să atârne. Acum închide ochii și nu-i deschide până nu spun asta. Nu uitați să urmați instrucțiunile cu mare atenție, încercați din greu și acordați atenție semnalelor corpului.

Mâinile și brațele

Prefă-te că ai o lămâie întreagă în mâna stângă. Acum strânge-l tare. Încercați să stoarceți tot sucul. Simțiți strângerea în mână și braț în timp ce faceți acest lucru. Acum aruncați lămâia. Observați cum se simt mușchii când sunt relaxați. Luați o altă lămâie și stoarceți. Încercați să-l strângeți mai tare decât cel de dinainte. Asta e corect. Cu adevărat greu. Acum aruncați lămâia și relaxați-vă. Vedeți cât de bine vă simt mâna și brațul când sunt relaxate. Încă o dată, ia o lămâie în mâna stângă și stoarce tot sucul. Nu lăsați o picătură. Strânge tare. Bun. Acum relaxează-te și lasă lămâia să cadă din mână. (Repetati procesul pentru mâna și brațul drept.)

Brațele și umerii

Prefă-te că ești o pisică blănoasă și leneșă. Vrei să te întinzi. Întinde-ți brațele în fața ta. Ridică-le sus, deasupra capului tău. Dreapta spate. Simțiți tragerea în umeri. Întinde-te mai sus. Acum doar lasă-ți brațele să cadă înapoi pe o parte.

Să ne întindem din nou. Întinde-ți brațele în fața ta. Ridică-le deasupra capului tău. Trage-le înapoi, trage tare. Acum lăsați-le să cadă repede. Bun. Observați cum umerii vă sunt mai relaxați. De data aceasta să ne întindem foarte greu. Încercați să atingeți tavanul. Întinde-ți brațele în fața ta. Ridică-le mult deasupra capului tău. Împingeți-i departe, înapoi. Observați tensiunea și trageți de brațe și umeri. Ține-te bine. Grozav. Acum lasă-le să cadă foarte repede și să simtă cât de bine este să fii relaxat.

Gura

Ai în gură o gumă de mestecat uriașă. Este foarte greu de mestecat. Mușcă-l. Greu! Lasă-ți mușchii gâtului să te ajute. Acum relaxează-te. Doar lasă-ți maxilarul să atârne. Observați cât de bine este să vă lăsați maxilarul să cadă. OK, să abordăm din nou spărgătorul de falci acum. Mușcă. Greu! Încercați să-l strângeți între dinți. Asta e bine. Chiar rupi acea gumă. Acum relaxează-te din nou. Lasă-ți falca să cadă de pe față. E bine doar să renunți și să nu trebuie să te lupți cu acea gumă de mestecat.

Fața și nasul

Aici vine o muscă cu adevărat enervantă. A aterizat pe nasul tău. Încearcă să-l dai jos fără să-ți folosești mâinile. Așa este, încreți-ți nasul. Faceți cât mai multe riduri în nas. Strânge-ți nasul foarte tare. Bun. L-ai alungat. Acum vă puteți relaxa nasul. Hopa, vine din nou. Chiar înapoi în mijlocul nasului tău. Încreți din nou nasul. Alungă-l. Încreți-l tare. Ține-l cât poți de strâns. OK, a zburat. Vă puteți relaxa fața. Observați că atunci când vă strângeți nasul, obrații, gura, fruntea și ochii vă ajută cu toate și se strâng și ei. Așa că atunci când îți relaxezi nasul, întregul corp se relaxează și asta și asta se simte bine. Oh-oh. De data aceasta musca veche s-a întors, dar de data asta e pe fruntea ta. Faceți multe riduri. Încearcă să-l prinzi între toate acele riduri. Ține-l bine, acum. Bine, poți să dai drumul. A plecat definitiv. Acum te poți relaxa. Lasă-ți fața netedă, fără riduri nicăieri. Fața ta se simte plăcută, netedă și relaxată.

Stai calm și ia-o mai ușor

Îngrijirea sănătății fizice și mintale

Suport

Stomac

Imaginează-ți că poți vedea un pui de elefant drăguț. Nu urmărește unde merge. Nu te vede întins în iarbă și este pe cale să te calce pe burtă. nu te misca. Nu ai timp să ieși din drum. Doar pregătește-te pentru asta. Fă-ți stomacul foarte strâns. Strânge-ți mușchii stomacului foarte strâns. Ține-l. Se pare că merge în altă direcție. Te poți relaxa acum. Lasă-ți stomacul să se înmoaie. Lasă-l să fie cât de relaxat poți. Asta se simte mult mai bine. Hopa, vine din nou pe aici.

Pregatește-te. Strânge-ți stomacul. Cu adevărat greu. Dacă te calcă când stomacul tău este greu, nu te va răni. Fă-ți stomacul într-o piatră. Bine, se mută din nou. Te poți relaxa acum. Așează-te cumva, fii confortabil și relaxează-te.

Observați diferența dintre un stomac strâns și unul relaxat. Așa vrem să ne simțim – drăguți, relaxați și relaxați.

Picioarele

Acum pretinde că stai desculț într-o băltoacă mare de noroi murdar. Strânge-ți degetele de la picioare adânc în noroi. Încearcă să-ți cobori picioarele până la fundul bălții de noroi. Probabil că vei avea nevoie de picioarele tale pentru a te ajuta să împingi. Împingeți în jos, depărtați-vă degetele de la picioare, simțiți cum noroiul se strânge între degetele de la picioare. Acum ieși din balta de noroi. Relaxează-ți picioarele. Lăsați-vă degetele de la picioare și simțiți cât de plăcut este să fiți relaxat. Înapoi în balta de noroi. Strânge-ți degetele de la picioare. Lăsați mușchii picioarelor să vă ajute să vă împingeți picioarele în jos. Împingeți-vă picioarele. Greu. Încercați să stoarceți balta. Bine. Întoarce-te acum. Relaxați-vă picioarele, relaxați-vă picioarele, relaxați-vă degetele de la picioare. E bine să fii relaxat. Fără tensiune nicăieri. Te simți un fel de cald și furnicături.

Rămâi cât mai relaxat poți. Lasă-ți întregul corp să devină moale și simți toți mușchii relaxați. În câteva minute vă voi ruga să deschideți ochii și acesta va fi sfârșitul acestei sesiuni de antrenament. Pe măsură ce parcurgeți ziua, amintiți-vă cât de bine vă simțiți să fiți relaxați. Uneori trebuie să te încordezi înainte de a te relaxa, așa cum am făcut noi în aceste exerciții. Practicați-le în fiecare zi pentru a vă relaxa din ce în ce mai mult. Un moment bun pentru antrenament este noaptea, după ce te-ai culcat și luminile sunt stinse și nu vei fi deranjat. Te va ajuta să adormi. Apoi, când ești un relaxant cu adevărat bun, te poți ajuta să te relaxezi la școală. Amintiți-vă doar de elefantul sau de spargerea falcilor sau de balta de noroi și puteți face exercițiile noastre și nimeni nu va ști. Astăzi este o zi bună și ești gata să te simți foarte relaxat. Ai muncit din greu și te simți bine să muncești din greu. Foarte încet, acum, deschide-ți ochii și mișcă-ți puțin mușchii. Foarte bun.

Colorează-ți sentimentele

Îngrijirea sănătății fizice și mintale

Descrierea activității

Deși vocabularul nostru pentru a descrie sentimentele este adesea foarte limitat, de obicei suntem capabili să identificăm cu ușurință unde ne simțim emoțiile în corpul nostru, cum ne percepem emoțiile în interior și cum le exprimăm. Cu alte cuvinte, putem folosi desene pentru a arăta cum ne simțim dacă ne lipsesc cuvintele pentru a numi sau a descrie. Încurajarea exprimării sentimentelor prin desene poate facilita procesul de înțelegere și creștere.

Sursa: Glazer, H. R. In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (2015). 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc. Bucharest: Editura Trei, p. 213.

Instrucțiuni

Acesta este un exercițiu artistic, în care vom lucra cu sentimentele și le vom „simți” în corpul nostru.

Desenați conturul corpului și reduceți imaginea pentru a se potrivi pe o coală A4 sau oferiți un contur al corpului uman în general.

Copiii sunt rugați să aleagă, să aleagă cinci sentimente legate de o problemă din viața lor. O hartă de sentimente sau carduri de sentimente pot fi folosite pentru a facilita procesul.

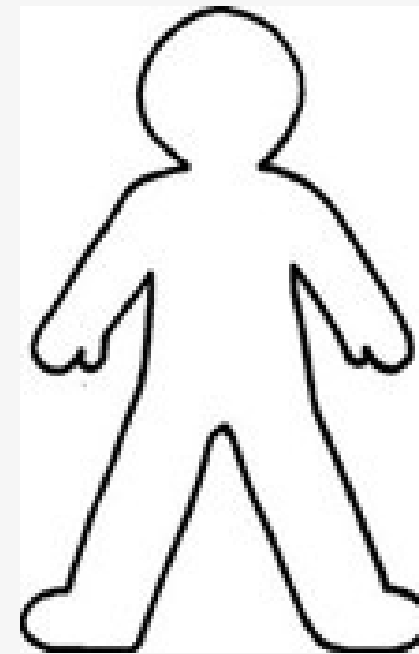
Copiii sunt rugați să asocieze fiecare sentiment cu o culoare aleasă din gama de culori de creioane sau creioane colorate. În dreptul fiecărui sentiment se face un semn colorat, astfel încât alegerea sa poată fi identificată. Astfel, copiii au pe foaie o cheie a sentimentelor pe care le pot urma. După aceea, copiii sunt rugați să folosească lista de sentimente și să coloreze părțile corpului în care se află fiecare dintre sentimente.

Reguli de conduită în timpul activității

- Exercițiul necesită o alegere de culori pentru sentimentele selectate. Nu există o convenție cu privire la culori, deși interpretarea culorilor are o bază. Nu există un model potrivit pentru numele emoțiilor și culorilor. Pentru copil, alegerea culorilor este un element important al acestei experiențe.

Suport

O hartă a sentimentelor sau cărți cu sentimente.



Obiectivele activității

- Învăță copiii care au dificultăți în exprimarea emoțiilor să-și comunice sentimentele.
- Arată copiilor diversitatea sentimentelor și ajută-i să înțeleagă sentimentele celorlalți.

Sarcini pentru copii

- Rugăm copiii să vorbească despre culori și să reflecteze asupra expresiei sentimentelor. Pot fi încurajate discuțiile despre asemănările și diferențele dintre realizări. În funcție de profunzimea discuției, mai ales cu adolescenții, se poate întreba dacă au învățat ceva prin acest proces.

Modificare pentru alte categorii de vârstă

Pentru copiii mai mici, 3 sentimente ar putea fi suficiente. Copilul trebuie să fie însoțit de un adult.

Vârsta

Școlari mici
Școlari mari
Adolescenți

Numărul participanților

4 -10

Instituții Organizații

oferind diverse tipuri de suport



Slovakia

ETP

Oferirea de consiliere juridică, financiară, de sănătate, socială și profesională.

<https://etp.sk/>

Man in Danger

Operarea de centre comunitare și deservirea locațiilor de romi excluse social din Slovacia – sărăcie extremă, șomaj pe termen lung, nivel scăzut de educație, condiții proaste de locuit sau relații tensionate cu populația majoritară.

<https://clovekvochrozeni.sk/>

Roma Education Fund

REF se concentrează pe acordarea de sprijin sub formă de burse de merit studenților din comunitățile de romi marginalizate din școlile secundare și universități.

<https://www.romaeducationfund.org/romsky-vzdelavaci-fond/>

Wild Poppies

Sprijinirea copiilor romi talentați care provin din medii dezavantajate din punct de vedere social pentru a-i sprijini în învățare și pentru a-și dezvolta talentele prin intermediul unui program de burse.

<https://divemaky.sk/>

Salesians of St. John Bosco in Slovakia

Concentrându-se în primul rând pe tinerii cu vârsta cuprinsă între 12 și 25 de ani, indiferent de mediul lor, dar și pe copii și familiile tinere. Asociația ajută tinerii în creștere personală și profesională, oferă prietenie, atmosferă familială și spațiu pentru autorealizarea lor.

<https://www.saleziani.sk/mladi>

Childhood without Violence

Centrul național de coordonare pentru abordarea violenței împotriva copiilor.

<https://detstvobeznasilia.gov.sk/>

A child helpline

Oferirea de consiliere telefonică și on-line în domeniul prevenirii fenomenelor sociale negative, cum ar fi agresiunea împotriva și între copii, dependența de droguri și alte dependențe, comportamentul suicidar, precum și tulburările emoționale și psihosomatice.

<https://www.linkadeti.sk/domov>

A web-based child help channel

Oferirea de asistență psihologică non-stop, gratuită și anonimă prin chat și e-mail.

<http://www.lidi.sk/>

A help association for people in crisis

Oferirea de asistență și sprijin psihologic anonim, non-stop și gratuit persoanelor sau rudelor acestora care se confruntă cu o situație de criză din cauza COVID-19.

<https://divemakyhttps://www.krizovalinkapomoci.sk/.sk/>

Forget Me Not helpline

Acordarea de asistență psihologică non-stop (prin e-mail sau telefon) persoanelor care se confruntă cu o criză acută sau o situație dificilă.

<https://dusevnezdravie.sk/>

Slovakia

IPčko (an on-line counselling channel)

Furnizarea de asistență psihologică non-stop gratuită și anonimă prin chat sau e-mail.

<https://ipcko.sk/>

Amos Academy (an on-line tutoring centre)

O inițiativă care are ca scop sprijinirea și îmbunătățirea rezultatelor școlare ale elevilor de școală primară și gimnazială prin intermediul tutoratului on-line.

<https://amosacademy.sk/>

BUDDY programme

Oferirea de sprijin copiilor din Centrele pentru Copil și Familie prin crearea și sprijinirea relațiilor sigure între un copil și un voluntar care își investește timpul într-un singur copil și dezvoltă potențialul copilului pe termen lung.

<https://tvojbuddy.sk/>

Growni

Providing mentoring support in pursuing study objectives and offering other educational opportunities.

<https://growni.sk/studenti>

Embrace – Help for Children in Crisis

Oferirea de sprijin de mentorat în urmărirea obiectivelor de studiu și oferirea de alte oportunități educaționale.

<https://naruc.sk/>

Ungaria

Invisible School

Școala Invizibilă oferă mentorat copiilor și tinerilor aflați în locuințe de tranziție pentru familii.

<http://kedveshaz.hu/>

MATEHETSZ Tutoring Network

Rețeaua creează grupuri de instruire a studenților talentați din toată țara și împărtășește metodele de tutorat cu profesorii lor.

<https://tehetseg.hu/>

Hungarian Scout Association

HSA dezvoltă și întărește abilitățile de reziliență la copii și tineri, cum ar fi creativitatea, munca în echipă, calitățile de conducere, perseverența etc.

<https://www.cserkesz.hu/>

Kindhouse

Sistemul de internat al Căminului Kedvesház aduce o schimbare de calitate în școală și casele copiilor participanți prin urmărirea unei noi abordări pedagogice.

<https://www.cserkesz.hu/>

Milestone Institute's Bridge Programme

Program de burse de 1 an pentru studenți dezavantajați social și/sau romi care acoperă dezvoltarea abilităților fundamentale în scrierea și cercetarea academică, gândirea critică, dezbaterile și rezolvarea problemelor, consolidarea capacității de dezvoltare a personalității unice și inovatoare, rezistente, etc.

<https://milestone-institute.org/hu/bridge-program-jelentkezés-es-osztondij/>

Tanoda Programme

Programe după școală și îndrumare pentru copiii dezavantajați social la nivel local. Programele implică prelegeri suplimentare pentru studenți, precum și metode interactive de predare, zile în familie, excursii etc.

<http://tanodaplatform.hu/#bevezeto>

PPNP (Positive Pedagogy and Education Program)

Un hub de metode, instrumente, experți și toți cei interesați de psihologia pozitivă și pedagogie pentru toate vârstele din sistemul de învățământ. De asemenea, susține conferințe pe teme care implică reziliență, metode de pedagogie pozitivă în clasă etc.

<https://pozitivpedagogia.hu/>

INDAHOUSE HUNGARY

InDaHouse Ungaria este o asociație care lucrează cu tinerii care au mai puține oportunități care locuiesc în județul Borsod. Organizația funcționează cu voluntari care își donează timpul și cunoștințele pentru a organiza sesiuni individuale și de grup pentru copii pentru a-și îmbunătăți abilitățile sociale și de învățare. Scopul activităților este de a le împuternici să devină adulți responsabili, cu planuri și împliniri și cu capacitatea de a transmite aceste cunoștințe generației următoare. burse rit pentru studenții din comunitățile de romi marginalizate din școlile secundare și universități.

<https://indahousehungary.hu/>

Real Pearl Foundation

Din 1999, Fundația Real Pearl urmărește egalitatea de șanse și integrarea socială pentru cei săraci. Ei luptă pentru abolirea sărăciei copiilor și a ciclului nesfârșit al sărăciei extreme pentru generația următoare, cu ajutorul generației contemporane. Fundația lucrează în cele mai sărace zece regiuni ale Europei, în regiunea Nordului Marii Câmpii a Ungariei. Sediul central este situat în Berettyóújfalu, la doar 260 de kilometri de Budapesta.

<https://igazgyongyalapitvany.hu/en/home/>

Motivation Community

Comunitatea de Motivație profesază integrarea socială a persoanelor, în primul rând a copiilor și tinerilor din medii defavorizate, prin motivarea, îmbunătățirea aptitudinilor și abilităților acestora, precum și prin modelarea atitudinilor societății. În cadrul Comunității de Motivație, membrii a trei ONG-uri lucrează împreună pentru a implementa programe educaționale care se concentrează în principal pe compensarea dezavantajelor și sprijinirea talentelor; să efectueze servicii de cercetare și consultanță în domeniul incluziunii sociale și echității în educație.

<https://motivaciomuhely.hu/en/who-we-are-2/introduction/>

Ungaria

Roma Colleges for Advanced Studies

Rețeaua creează grupuri de instruire a studenților talentați. Inițiativa este responsabilitatea Guvernului Ungariei în cooperare cu Biserica care participă la funcționarea acestor colegii. Elementele de bază includ: un cămin, o clădire comunitară, sprijin de către un tutore și/sau mentor, burse, sprijin profesional, educație religioasă, autocunoaștere, abilitarea identității romilor și responsabilitate socială pentru societate. țara și împărtășește metodele de tutorat cu profesorii lor.

<https://krszh.hu/a-halozat/>

România

Fundația "Integratio" – Timișoara, județul Timiș

Păstrarea culturii (limbă, istorie, geografie, tradiție etc.) a tinerilor aparținând minorităților etnice.

<https://integratio.ro/>

Asociația "New Hope" Satu Mare, județul Satu Mare

Prevenire și consiliere pentru copiii și tinerii ai căror părinți sunt dependenți (alcool, droguri, jocuri pe calculator etc.).

<http://9speranta.ro/language/ro/>

Clubul "Manó" pentru mămici și copii Timișoara, județul Timiș

Programe de protecție a familiei și dezvoltare comunitară pentru familiile cu bebeluși și copii mici aparținând minorităților etnice (întâlniri regulate, prezentări tematice, zile sportive în familie, casă de joacă, ateliere de creație).

<http://temesvaros.ro>

Fundația "Ruhama" Oradea, județul Bihor

Dezvoltarea comunității de romi, incluziunea romilor.

<https://www.ruhama.ro/>

Fundația Creștină "Diakonia". Centru de zi în Oradea, județul Bihor

Program after-school pentru elevii din familii defavorizate, comunitatea de romi.

<https://www.diakonia.ro>

Asociația "Smiles". Oradea, județul Bihor

Proiect educațional (după școală) pentru copiii defavorizați.

<http://asociatiasmiles.ro>

Centru Social Fundația "Est Europa". Oradea, județul Bihor

Grădiniță pentru copii defavorizați, romi.

<http://www.casalumina.com/roemeens/gradinita-lumina.html>

Asociația "Alsterdorf". Oradea, județul Bihor

Angajarea și integrarea tinerilor cu dizabilități.
Organizează seminarii, ateliere și training-uri pentru a dezvolta abilități sociale și abilități de lucru. Programe de timp liber în care persoanele cu dizabilități își pot realiza potențialul și pot crea.

<https://www.asociatia-alsterdorf.ro>

Asociația "Puls" Oradea, județul Bihor

Consiliere pentru adolescenți privind sănătatea și integritatea sexuală.
Prevenirea sarcinii nedorite și a avorturilor.

<https://www.centrulpuls.ro/>

Asociația Cărarea Vieții Oradea, județul Bihor

Activități de ajutorare a copiilor romi, tinerilor și familiilor aflate în dificultate și, în general, a persoanelor expuse riscului de excluziune socială. Servicii de asistență materială, socială și spirituală, programe de consiliere și mentorat pentru aceștia.

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

România

Fundația "Árvamisszió" Oradea, județul Bihor

Ajutorarea copiilor abandonați de comunitățile de romi. Tabere de vara, discutii de grup, prelegeri pentru familiile cu copii adoptați.

<https://www.arvamisszio.hu/en/about-us/>

"Philothea Club" Târgu Mureș, județul Mureș

Prevenirea problemelor și consilierea elevilor de gimnaziu, activități de timp liber.

<https://www.facebook.com/Philothea-Klub-496526410508999>

Colegiul și Colegiul Vocațional "Reménység háza" pentru studenți Brasov, județul Brasov

Cazare pentru studenți de liceu și universități, minorități etnice. Oferă cazare studenților în perioada de studii, întâlniri de grup, prelegeri, identitate, credință, dezvoltare personalității.

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

Asociația "Pro Christo et Ecclesia". Oradea, județul Bihor

Proiectul ajută familiile și copiii marginalizați. Centru de zi, suport de învățare și material pentru familii pentru prevenirea abandonului școlar.

<http://ce-union.ro/ce/poor-family-szocialis-segely-program-hatranyos-helyzetu-csaladok-es-diakok-szamara/>

Atelier Protejat Diakonia Méhecske Műhely Oradea, județul Bihor

Angajarea și integrarea tinerilor cu dizabilități. Crearea unui mediu de lucru protejat în care persoanele cu dizabilități să poată lucra și să se simtă o parte valoroasă a societății.

<https://www.diakonia.ro>

Fundația Casa Copilului și Tineretului „Kajanto Maria” Aleșd, județul Bihor Aparține de biserica reformată

Îngrijire rezidențială pentru 24 de copii și tineri defavorizați în situații de urgență.

<http://asociatiasmiles.ro>

Centrul de Protecție pentru Copii "Sf. Anton", Salonta, județul Bihor Aparține de Fundația Serviciul de Caritate Sf. Francis, în cadrul bisericii romano-catolice

Îngrijire rezidențială pentru copii și tineri defavorizați în situații de urgență
Cazare în mediu familial, educă orfani și copii defavorizați social din mediile cele mai sărace. Adăpostește aproape 100 de copii în 10 case.

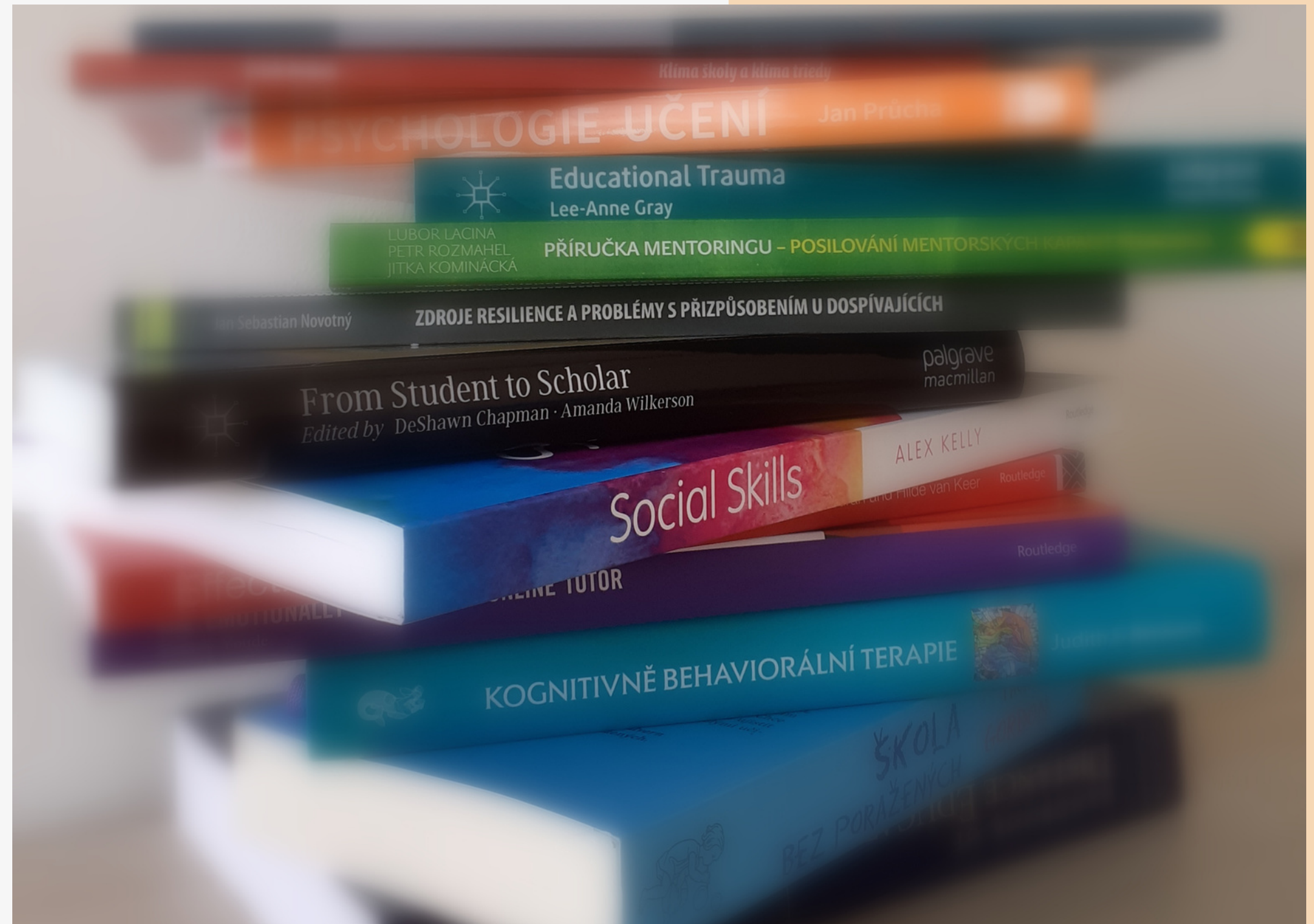
<http://szentferencalapitvany.org/hazaink/nagyszalonta-szent-antal-gyermekvedelmi-kozpont/>

Asociația "Kécenlét" Cheț, județul Bihor Serviciu de caritate în cadrul bisericii reformate

Educație non-formală și consiliere pentru copiii și tinerii afectați de sărăcie, în special romi. Înainte și după școală: ajutorarea copiilor și tinerilor să facă temele pentru a preveni abandonul școlar, consiliere, furnizarea de mese calde etc.

<https://magyarkec.ro/kecenlet/>

Referințe



- Agasisti, T., Avvisati, F., Borgonovi, F., & Longobardi, S. (2018). Academic resilience: What schools and countries do to help disadvantaged students succeed in PISA. Paris: OECD.
- APA. (2002). The road to resilience. Retrieved from https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf
- APA. (2012). Building your resilience. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- APA. (2014). Resilience booster: parent tip tool. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/parenting/resilience-tip-tool>
- Bacsikai, K. (2015). Iskolák a társadalom peremén. [Schools on the fringes of society] Szeged: Belvedere Meridionale.
- Benard, B. (1993). Fostering Resiliency in Kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bennett, S., Bennett, R. (1998). Inchide televizorul! 365 de jocuri pentru copilul dumneavoastra in locul privitului la televizor. [Turn off the TV! 365 games for your child instead of watching TV.]. Bucharest: Editura Hiparion & Alexandra.
- BEYOND BLUE, Ltd. (2017). Building resilience in children aged 0–12: A practice guide.
- Ceglédi, T. (2012). Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. [Resilient life paths, or a school career that develops successfully despite the disadvantages]. *Szociológiai Szemle*, 22(2), p. 85-110.
- Ceglédi, T. (2020). Mitől lendül az ugródeszka? A hátrányok ellenére sikeres, reziliens negyedikes diákokat segítő tényezők. [What makes the springboard swing? Factors that help fourth-graders being resilient: successful despite their social disadvantages.]. *Kapocs*, 19(2), p. 65-80.
- Donders, P. Ch. (2020). Resilience - How to develop our mental resilience and prevent burnout? , Harmat Publishing Foundation, 2020. Bp
- Dürschmidt, P. et al. (2008). Trénerek kézikönyve. Miskolc: Z-Press Kiadó.
- Glazer, H. R. (2015) In: Kaduson, H.G., Schaeffer, Ch. E. (). 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc (101 More Favorite Play Therapy Techniques). Bucharest: Editura Trei.
- Gilligan, R. (2000) Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children and Society*, 14(1), p. 37-47
- Green, A., & Perkins, L. (2012). In Committee on the department of homeland security workforce resilience. A ready and resilient workforce for the department of homeland security.
- Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
- Heshmat, S. (2020). The 8 key elements of resilience. A roadmap for developing mental resilience skills. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>.
- Chapman, D., & Wilkerson, A. (2020). From student to scholar. Mentoring underrepresented scholars in the academy. New York: Palgrave Macmillan.
- Institute of Medicine. (2013). A Ready and Resilient Workforce for the Department of Homeland Security: Protecting America's Front Line. Washington, DC: The National Academies Press. Retrieved from <http://www.nap.edu/read/18407/chapter/1#xx>
- Isaias, P., Sampson, D. G., & Ifenthaler, D. (Eds.) (2020). Online teaching and learning in higher education. Switzerland AG: Springer Nature.
- Kaleja, M., Zezulková, E. (2015). Sociologická analýza zaměřená na porovnání dosažených výsledků žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v různých typech škol potřebami v různých typech škol. Závěrečná zpráva klíčové aktivity 1. [Sociological analysis focused on comparing the achieved results of pupils with special educational needs in different types of schools with the needs in different types of schools. Final report of the key activity 1.]. Opava: Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita v Opavě.
- Kelly, A. (2018). Social skills. Developing effective interpersonal communication. London and New York: Routledge, Taylor & Francis group.
- Koch, K. (2016). 8 Great Smarts. Chicago: Moody Publishers.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

Kollar, K. (2011). Resilience: Revisiting the concept and its utility for social research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, p. 421 – 433.

Komárik, E., Jenčová, A., Krajčovičová, K., Lamošová, J., Repčík, R., Šandorová, D., & Hučeková, D. (2010). *Kontexty reziliencie*. [Resilience contexts]. Nitra: PF UKF.

Kožárová, J., & Žolnová, J. (2013). Resilience as a factor of school success in children with special educational needs at primary school. MMK 2013. Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky: sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference. Hradec Králové: Magnanimitas, p. 1813-1820.

Lacina, L., Rozmahel, P., & Kominácká, J. (2016). *Příručka mentoringu. Posilování mentorských kapacit pedagogů*. [Mentoring Handbook. Strengthening mentoring capacities of teachers]. Brno: Barrister & Principal.

Luthar, S. S. (1996). Resilience: A construct of value. Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association; Toronto. Aug, 1996.

Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Hinz, E., Obradović, J., & Wenzel, A. J. (2014). Academic risk and resilience in the context of homelessness. *Child Development Perspectives*, 8(4), p. 201–206.

Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.

McLean, K. (2003). Resilience: What it is and how children and young people can be helped to develop it. *Residence*, no. 1. Retrieved from <https://cyc-net.org/cyc-online/cycol-0304-resilience.html>.

McLeod, S. A. (2013). Kolb - Learning Styles. Retrieved from www.simplypsychology.org/learning-kolb.html

Novotný, J. S. (2015). *Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících*. [Sources of resilience and adjustment problems in adolescents]. Ostrava: Universitas Ostraviensis.

Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. New York: Academic.

Potts, C. & Potts, S. (2017). *Assertiveness. How to stay firm no matter the situation*. Bucharest: Trei Publishing House.

Ratner, H., Yusuf, D. (2015). *Brief coaching with children and young people*. London: Routledge.

Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. NY: The Guilford Press.

Rudas, J. (1990). *DELFİ ÖRÖKÖSEİ. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok*. Kairosz Kiadó.

Seiler, L. (2008). *Cool connections with cognitive behavioural therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Shafi, A., Middleton, T., Millican, R., & Templeton, S. (2020). *Reconsidering Resilience in Education*. Switzerland AG: Springer Nature.

Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. In Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.) *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Press.

Stehlíková, J. (2019). Reziliencia ako dôležitý aspekt mentálneho zdravia. [Resilience as an important aspect of mental health]. *Školský psychológ/Školní psycholog*, 20(1), p. 77-82.

Széll, K. (2018). *Iskolai légkör és eredményesség*. Szeged: Belvedere Meridionale.

Ungar, M. (2018). *What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience*. Retrieved from <https://resilienceresearch.org/files/WhatWorks-Ungar-WebVersion.pdf>

Woolhouse, C., & Nicholson, L. (Eds.). (2020). *Mentoring in higher education: case studies of peer learning and pedagogical development*. Switzerland AG: Springer Nature.

Wright M. O., & Masten A.S. (2005). Resilience Processes in Development: four waves of of research on positive adaptation in the context of adversity. In: Goldstein S., Brooks R.B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. Boston, MA: Springer Science, p. 15-37.

Žolnová, J. (2014). *Dieťa s problémovým správaním v materskej škole*. [A child with problem behavior in kindergarten]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická univerzita.