



## Ghidul părinților



Erasmus+



SUPREM

# INTRODUCERE

Acest document a fost elaborat ca parte a proiectului SUPREM, finanțat în cadrul Programului Erasmus+ al Comisiei Europene, și este unul dintre rezultatele finale ale proiectului. Acesta este destinat părinților elevilor cu vârste cuprinse între 13-14 ani care sunt pe cale să facă o alegere cu privire la viitorul lor curs de studii.

Acesta poate fi un moment complex în viața elevilor și a familiilor acestora, iar ghidul a fost elaborat pentru a-i sprijini în luarea unei decizii bazate pe o evaluare corectă a intereselor, deprinderilor și dorințelor elevului, precum și pe o conștientizare deplină a rezultatelor potențiale. Sperăm ca elevii și familiile lor găsească sfaturi și inspirație pentru a face față unor situații conflictuale similare prin îmbunătățirea dialogului și a înțelegerii reciproce.

În acest scop, ghidul prezintă 18 studii de caz, în care apar situații conflictuale în legătură cu alegerea viitorului program de studii de către student. Fiecare studiu de caz prezentat descrie o situație conflictuală și analizează o posibilă strategie de abordare din partea elevului, a familiei și rolul profesorilor. În cele din urmă, fiecare studiu de caz oferă resurse online, pe care elevii și familiile le pot găsi utile, pentru a aprofunda înțelegerea strategiilor sugerate, în special în domeniul inteligenței emoționale și al abilităților de viață.

## Toate studiile de caz prezentate:

- ✓ concentrează asupra alegerii viitorului parcurs de învățare al elevilor cu vârste cuprinse între 12-14 ani;
- ✓ sunt reprezentative pentru situații din viața reală, pentru ca cititorii să se poată identifica cu scenariile propuse;
- ✓ urmăresc să servească drept stimulent pentru auto-reflecție pentru elevi, familii și profesori;
- ✓ oferă o serie de strategii pentru ca elevii și familiile lor să facă față situației;
- ✓ oferă resurse suplimentare pentru a aprofunda înțelegerea strategiilor propuse.

Este important de precizat că orice situație de conflict poate avea o mare varietate de soluții posibile, deoarece în viața reală fiecare situație are un număr mare de variabile care nu pot fi luate în considerare în acest document. Din acest motiv, intenția acestui document nu este de a oferi o "soluție" la studiile de caz prezentate, ci mai degrabă de a se concentra asupra abilităților și competențelor necesare părinților și elevilor pentru a face față situațiilor complexe legate de alegerea unui viitor curs de studii. În special, accentul este pus pe faptul că părinții trebuie să înțeleagă mai bine și să lucreze la competențele legate de domeniul inteligenței emoționale, iar elevii trebuie să lucreze la dezvoltarea sau consolidarea abilităților fundamentale de viață.

Toate studiile de caz prezentate în acest document sunt comune și transversale pentru diferitele țări participante la proiectul<sup>1</sup> SUPREM (Ungaria, Italia, România și Olanda), depășind astfel diferențele naționale și specificitatea diferitelor sisteme școlare. În acest sens, acest document poate prezenta interes și ar putea fi transferabil și pentru alte țări europene.

Documentul a fost elaborat de parteneriatul proiectului SUPREM, condus de partenerul italian Borgorete. Studiile de caz au fost finalizate cu supervizarea unui psiholog și psihoterapeut certificat.

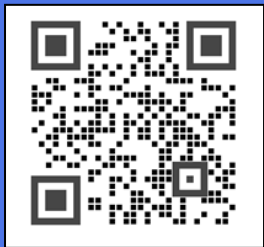
---

<sup>1</sup> Toate numele și poveștile prezentate în studiile de caz sunt fictive.








# ALEGEREA VIITORULUI PROGRAM DE STUDII: UN GHID PENTRU A SPRIJINI ELEVII, FAMILIILE ȘI CADRELE DIDACTICE



<b>INTRODUCERE</b>	<b>2</b>
<b>STUDIU DE CAZ #1: Alegerea unei școli pentru a urma un prieten?</b>	<b>7</b>
<b>STUDIU DE CAZ #2: Alegerea unei școli pentru a satisface așteptările familiei?</b>	<b>11</b>
<b>STUDIU DE CAZ #3: Alegerea unei școli în vederea abandonului școlar?</b>	<b>15</b>
<b>STUDIU DE CAZ #4: Alegerea unei școli potrivit nevoilor financiare ale familiei?</b>	<b>19</b>
<b>STUDIU DE CAZ #5: Alegerea unei școli pentru a urma ambițiile artistice?</b>	<b>22</b>
<b>STUDIU DE CAZ #6: Alegerea unei școli ca urmare a unei influențe negative?</b>	<b>26</b>
<b>STUDIU DE CAZ #7: Alegerea unei școli datorită unui statut social de neatins?</b>	<b>31</b>
<b>STUDIU DE CAZ #8: Alegerea unei școli împotriva așteptărilor familiei?</b>	<b>35</b>
<b>STUDIU DE CAZ #9: Alegerea unei școli împotriva motivației?</b>	<b>40</b>
<b>STUDIU DE CAZ #10: Alegerea unei școli fără a fi în cunoștință de cauză?</b>	<b>44</b>
<b>STUDIU DE CAZ #11: Alegerea unei școli din lipsă de încredere în sine?</b>	<b>48</b>
<b>STUDIU DE CAZ #12: Lipsa de interes în alegerea unei școli?</b>	<b>52</b>
<b>STUDIU DE CAZ #13: Lipsa alegerii unei școli și dorința de a abandona școala?</b>	<b>56</b>
<b>STUDIU DE CAZ #14: Alegerea unei școli pentru a facilita ambițiile sportive?</b>	<b>59</b>
<b>STUDIU DE CAZ #15: Alegerea unei școli împotriva așteptărilor familiei?</b>	<b>63</b>
<b>STUDIU DE CAZ #16: Alegerea unei școli din cauza încrederii de sine scăzute ?</b>	<b>67</b>
<b>STUDIU DE CAZ #17: Alegerea unei școli pentru a urma un model?</b>	<b>71</b>
<b>STUDIU DE CAZ #18: Alegerea unei școli din cauza dependenței digitale?</b>	<b>74</b>

## CUM SE UTILIZEAZĂ ACEST GHID?

<p>Dacă ești <b>ELEV</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Citește studiile de caz și vezi dacă te recunoști (sau îți recunoști prietenii) în studiile de caz descrise sau dacă situațiile de conflict prezentate ori aspecte ale acestora îți sunt cunoscute.</li> <li>◆ Dacă da, găsești informații interesante despre cum să faci față unor situații similare și sfaturi despre consolidarea unor <b>abilități de viață</b> importante, pentru a te ajuta să le discuți împreună cu familia și să îți îmbunătățești comunicarea.</li> <li>◆ Totodată, vei găsi <b>resurse</b> suplimentare pentru a explora în profunzime strategiile sugerate, inclusiv videoclipuri YouTube.</li> </ul>
<p>Dacă sunteți <b>PĂRINTE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Citiți studiile de caz și vedeți dacă unele dintre situațiile de conflict prezentate sau cu anumite aspecte ale acestora vă sunt cunoscute.</li> <li>◆ Dacă da, găsiți informații interesante despre cum să abordați situații similare și sfaturi despre adoptarea unor abordări legate de domeniul <b>inteligenței emoționale</b>, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți comunicarea cu fiul sau fiica dvs.</li> <li>◆ Totodată, găsiți <b>resurse</b> suplimentare pentru a explora mai în profunzime strategiile sugerate, inclusiv scurte videoclipuri pe YouTube.</li> </ul>
<p>Dacă sunteți <b>PROFESOR</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Familiarizați-vă cu acest ghid și cu studiile de caz prezentate și vedeți dacă există perspective pentru dumneavoastră ca profesor.</li> <li>◆ Puteți <b>sugera elevilor și familiilor lor să folosească acest ghid și resursele acestuia</b> atunci când se apropie de decizia privind viitorul lor curs de studii.</li> <li>◆ Le puteți sugera <b>colegilor dumneavoastră să folosească acest ghid și resursele acestuia</b> ca stimulent pentru auto-reflecție, precum și ca instrument pe care să-l recomande elevilor și familiilor acestora.</li> </ul>



## STUDIU DE CAZ #1: Alegerea unei școli pentru a urma un prieten?



Maria are 13 ani și va termina clasa a VIII-a în iunie, așa că trebuie să aleagă ce fel de școală va urma până la vârsta de 18 ani. Rezultatele ei la școală au fost întotdeauna foarte bune, a fost întotdeauna o fată strălucitoare, în special la scris, dar în ultimul an și-a pierdut interesul pentru studiu și a devenit din ce în ce mai îngrijorată de relațiile sociale cu colegii ei.

Mama ei lucrează ca vânzătoare, având responsabilitate sporită, este întotdeauna ocupată și stresată. Tatăl ei este muncitor la calea ferată. Are o soră de 9 ani.

Niciunul dintre părinți nu a terminat o facultate. Părinții speră că Maria își va putea continua studiile pentru a duce o viață mai puțin oboseală decât a lor și pentru a avea un loc de muncă mai bine plătit.

Maria nu știe ce vrea să devină, deocamdată nu este interesată de viitor, ci vrea doar să fie acceptată de prietenii ei. Există o fată cu care de înțelege de minune, în mod special datorită încrederii în sine pe care o inspiră, însă părinții ei nu o plac deloc.

Maria vrea să aleagă școala pe care o va alege prietena ei, fără să țină cont de materiile pe care le iubește, de aptitudinile, de talentele sau de viitorul ei. Această școală nu este o școală care să o pregătească îndeajuns de bine pentru un parcurs academic. Maria nu vrea să vorbească cu părinții ei, și deși le ascultă motivațiile, acum nu o interesează viitorul. Ei înțeleg motivația Mariei, dar nu-i pot permite să facă o alegere care, în opinia lor, îi poate ruina viitorul. Ei sunt convingeți că ea face o alegere greșită și că va regreta alegerea făcută când va fi mai în vârstă.

Tensiunile și discuțiile încep să apară în conversațiile de familie.

Maria se retrage din ce în ce mai mult în sine și devine din ce în ce mai ostilă față de părinții ei.

**Incidență:** Acesta este un scenariu tipic atunci când elevii sunt atât de nesiguri și concentrați pe aprobarea colegilor încât pierd din vedere propria persoană și obiectivele lor de viață.



## Strategia elevului/elevei



**Definirea obiectivelor:** Pentru a-și defini obiectivele, Maria are nevoie să fie liniștită cu privire la temerile sale legate de relații și să înceapă să lucreze asupra nesiguranței sale.

**Modele de urmat:** Pe lângă prietenii care îi par mai încrezători, poate reflecta asupra modelelor adulte cu care ar vrea să semene și asupra muncii pe care o fac.

**Luarea deciziilor cu responsabilitate:** responsabilitatea pe care i-o dau părinții o împinge să reflecteze mai mult asupra deciziei pe care trebuie să o ia.

**Gestionarea conflictelor:** atunci când părinții ei observă că Maria se îndepărtează din ce în ce mai mult, ei reduc nivelul conflictului și încearcă să medieze. Acest lucru o ajută pe Maria să înțeleagă cum să gestioneze un conflict.

## Strategia părinților



**LUCRUL ÎN ECHIPĂ:** Părinții și profesorii Mariei sunt de acord că Maria poate aspira la un program academic ambițios de studii, dar toți sunt îngrijorați de apatia Mariei și de pierderea interesului pentru studiu. Profesoara le sugerează părinților Mariei să o conducă pe aceasta la un psiholog, deoarece pare mereu tristă. Aceștia salută punctul de vedere al profesoarei și o roagă să o sprijine pe Maria în procesul de luare a deciziilor.

**CONȘTIENTIZAREA ȘI CONTROLUL EMOȚIONAL DE SINE:** Inițial, ei nu sunt perfect conștienți de emoțiile care îi fac să fie atât de reactivi în gestionarea acestei situații, dar caută sprijin din partea prietenilor și a familiei. Astfel, ei pot fi conștienți de temerile lor și încearcă să le controleze.

**EMPATIE:** Părinții încearcă să înțeleagă, ajutați și de indicațiile profesorilor, care pot fi cauzele deciziei Mariei și o susțin în rezolvarea problemelor. Pentru a-și înțelege mai bine fiica, ei încearcă să își amintească importanța unei relații bune cu copiii atunci când aceștia sunt adolescenți.

**GESTIONAREA CONFLICTELOR:** Ei înțeleg că nu o pot forța pe Maria și nu pot începe un "război" cu ea, riscând să compromită relația. Dacă nu reușesc să o convingă, vor avea încredere în ea și vor accepta faptul că poate face o alegere greșită, asigurând-o că îi vor fi aproape pentru a face față consecințelor.

**ADAPTABILITATE:** Încearcă să-și imagineze împreună cu ea soluții alternative și medieri care îi pot garanta relația cu prietena ei (de exemplu, prin a fi de acord ca prietena să petreacă cu ei un weekend din două). Odată liniștiți cu privire la acest aspect, ei încearcă să exploreze cu ea ce i-ar putea plăcea și cum se vede în viitor, pentru a face o alegere.

**PERSPECTIVA POZITIVĂ:** Chiar dacă Maria este încă tânără, părinții acceptă că alegerea finală pe drumul ei îi aparține, dar îi reamintesc importanța acestei alegeri pentru viitorul ei, consecințele pe care le poate avea și că, odată luată, întoarcerea sau schimbarea drumului va presupune o muncă grea, asigurând-o că îi vor fi în continuare aproape.

### Rolul profesorului



Profesoara oferă familiei punctul ei de vedere despre Maria, ceea ce este util pentru a-i face să înțeleagă cauzele deciziei ei. Ea o ajută pe Maria să se imagineze în viitor în timp ce face diverse munci.

Ea o ajută să înțeleagă care sunt resursele ei, valorile ei, activitățile care îi fac plăcere.

Ea o ajută să se simtă mai încrezătoare, valorizându-i punctele forte.

**Dacă doriți să știți mai multe despre rezolvarea conflictelor, accesați următoarele linkuri YouTube:**

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_HfbiM5jjE](https://www.youtube.com/watch?v=m_HfbiM5jjE)  
<https://www.youtube.com/watch?v=oBPw8ZUxnWw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=L5Xx0jtYeDc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0vdPxLfAsqo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=yNr\\_pKgf1r0](https://www.youtube.com/watch?v=yNr_pKgf1r0)  
<https://www.youtube.com/watch?v=yEZbMdUR34>

**Dacă doriți să știți mai multe despre încrederea în sine, accesați următoarele linkuri YouTube:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=5SJe7spsF94>  
[https://www.youtube.com/watch?v=o53P4ai5O\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=o53P4ai5O_w)  
<https://www.youtube.com/watch?v=1iINhdvvyAbI>  
[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_NYrWqUR40](https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40)  
<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZV6HzAs>

## STUDIU DE CAZ #2: Alegerea unei școli pentru a satisface așteptările familiei?



Marco are 14 ani și este în clasa a VIII-a. Nu este motivat, iar rezultatele sale școlare au fost întotdeauna slabe, în special la materiile teoretice. Îi plac educația fizică și sportul. Părinții lui însă cred că fiul lor are un potențial academic ridicat în ciuda rezultatelor lui școlare slabe, și că școala ar trebui să-l motiveze cu activități mult mai interesante.

Familia trăiește într-un mediu cultural și economic ridicat. Părinții lui Marco sunt avocați și câștigă foarte bine. Locuiesc într-o vilă cu piscină și au prieteni din aceeași „clasă socială”. Familia îl sprijină pe Marco cu lecții particulare și cu o mare varietate de cursuri, inclusiv cursuri intensive de limbi străine în străinătate. Viața de familie este aproape liniștită, deoarece părinții cred că totul se va îmbunătăți în viitor. Ei și-ar dori ca Marco să devină avocat sau medic.

Lui Marco nu-i place să învețe și nu are planuri reale cu privire la viitorul său. Are dificultăți de memorare, prin urmare, ar fi foarte dificil pentru el să urmeze cursuri universitare precum dreptul sau medicina. Nu-i pasă de școală și de viitorul său și vrea să se concentreze pe sport, în special pe volei, deoarece este cel mai bun jucător din echipa sa. Profesorii îi sugerează o școală vocațională cu un accent specific pe sport, care nu este prea solicitantă din punct de vedere academic, și îl încurajează să se alăture unei echipe profesioniste de volei, având în vedere rezultatele sale bune.

Familia sa nu acceptă acest sfat, nu este de acord cu profesorii și este dezamăgită deoarece copiii prietenilor lor au, în general, rezultate școlare mai bune și aleg școli foarte exigente din punct de vedere academic pentru viitoarele lor studii. Aceștia au discuții în mod frecvent cu Marco, deoarece consideră că sportul este doar o activitate de timp liber și că, pentru a-și asigura oportunități financiare bune, ar trebui să aleagă o școală care să-l pregătească pentru o carieră în drept sau medicină.

Marco nu se simte bine la școală, în timp ce la volei are succes. El se simte confuz și nu poate lua o decizie responsabilă, deoarece este conștient de dificultățile pe care le are la învățătură. Îi place „viața de aur” a familiei, dar nu poate accepta să studieze materii care i se par atât de dificile și neinteresante. Viața de acasă a devenit inacceptabilă, deoarece toată lumea ia în considerare punctul de vedere al celuilalt, dar fără o înțelegere reală.

**Incidență:** Aceasta este o situație destul de tipică atunci când un student alege un curs de studii care intră în conflict cu așteptările familiei pentru viitorul său.



### Strategia elevului/elevei



Marco încearcă să vorbească despre problemele sale cu prietenii săi, dar nimeni nu îl poate ajuta cu adevărat, deoarece au condiții diferite. Astfel, Marco decide să vorbească despre situația de acasă cu antrenorul său de volei, care îl susține în decizia de a continua cariera de jucător de volei.

După aceea, Marco își implică profesorul de educație fizică, explicându-i cât de importantă este decizia. Profesorul de educație fizică propune o întâlnire cu părinții, antrenorul, Marco și directorul liceului sportiv.

În primul rând, profesorul îi sugerează lui Marco să fie mai relaxat atunci când vorbește cu părinții săi despre deciziile sale.

• **Definirea obiectivelor și planificarea realizării acestora:** Marco trebuie să își definească în mod clar obiectivele viitoare pentru a le prezenta familiei sale într-un mod coerent și fără a fi afectat de tensiuni.

• **Modele de urmat:** Marco trebuie să se descurce între vechile modele jucate de părinții săi (care sunt încă importante și necesare pentru viitorul său) și cele noi oferite de antrenorul său.


### Strategia părinților



În această situație, părinții lui Marco nu acceptă sfaturile profesorilor, deoarece cred că își pot sprijini fiul cu lecții particulare, pentru a putea urma o facultate. Nu le pasă de lipsa lui de încredere în sine. La început, încearcă să-i arate lui Marco toate aspectele pozitive ale situației lor economice și sociale, și încearcă să-l convingă să aleagă ceea ce ei consideră că este cel mai bine pentru el. Oricum, el nu vrea să participe la o astfel de carieră.

Părinții încep să ia în considerare motivele și explicațiile lui Marco.

**Ascultarea activă** este o abilitate care este mai utilă atunci când pozițiile sunt distanțate și implică abilitatea de a te concentra asupra cuvintelor și limbajului corporal al persoanei pentru a înțelege pe deplin punctul de vedere al acesteia, precum și sentimentele sale. Ascultarea activă se referă la un model de ascultare care menține angajați partenerii de conversație într-un mod pozitiv. Este procesul de a asculta cu atenție în timp ce altcineva vorbește, parafrazând și reflectând la ceea ce se spune și abținându-se de la judecăți și sfaturi.

	<p>Ascultarea activă permite, de asemenea, <b>empatia</b> în comunicare, care este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, de a ne pune în locul altei persoane, cu scopul de a înțelege sentimentele și perspectivele acesteia, și de a folosi această înțelegere pentru a ne ghida acțiunile. Acest lucru o diferențiază de bunătate sau de milă.</p> <p>Prin această abordare, dialogul dintre Marco și părinții săi se poate îmbunătăți și vor pot avea conversații mai constructive.</p>
<p><b>Rolul profesorului</b></p> 	<p>Profesorul de educație fizică îi implică și pe ceilalți în acest caz.</p> <p>În această situație, profesorul îi oferă sprijin lui Marco, organizând întâlnirea și sugerându-i acestuia să vorbească cu părinții săi într-un mod mai conștient. Profesorul nu oferă o „soluție” lui Marco sau familiei sale, ci îl sprijină pe Marco în dezvoltarea unei abilități de viață fundamentale, pentru a-l ajuta indirect să analizeze situația și să găsească o soluție acceptabilă pentru toți cei implicați.</p>

**Dacă doriți să aflați mai multe despre asertivitate, vă rugăm să accesați linkul următor:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

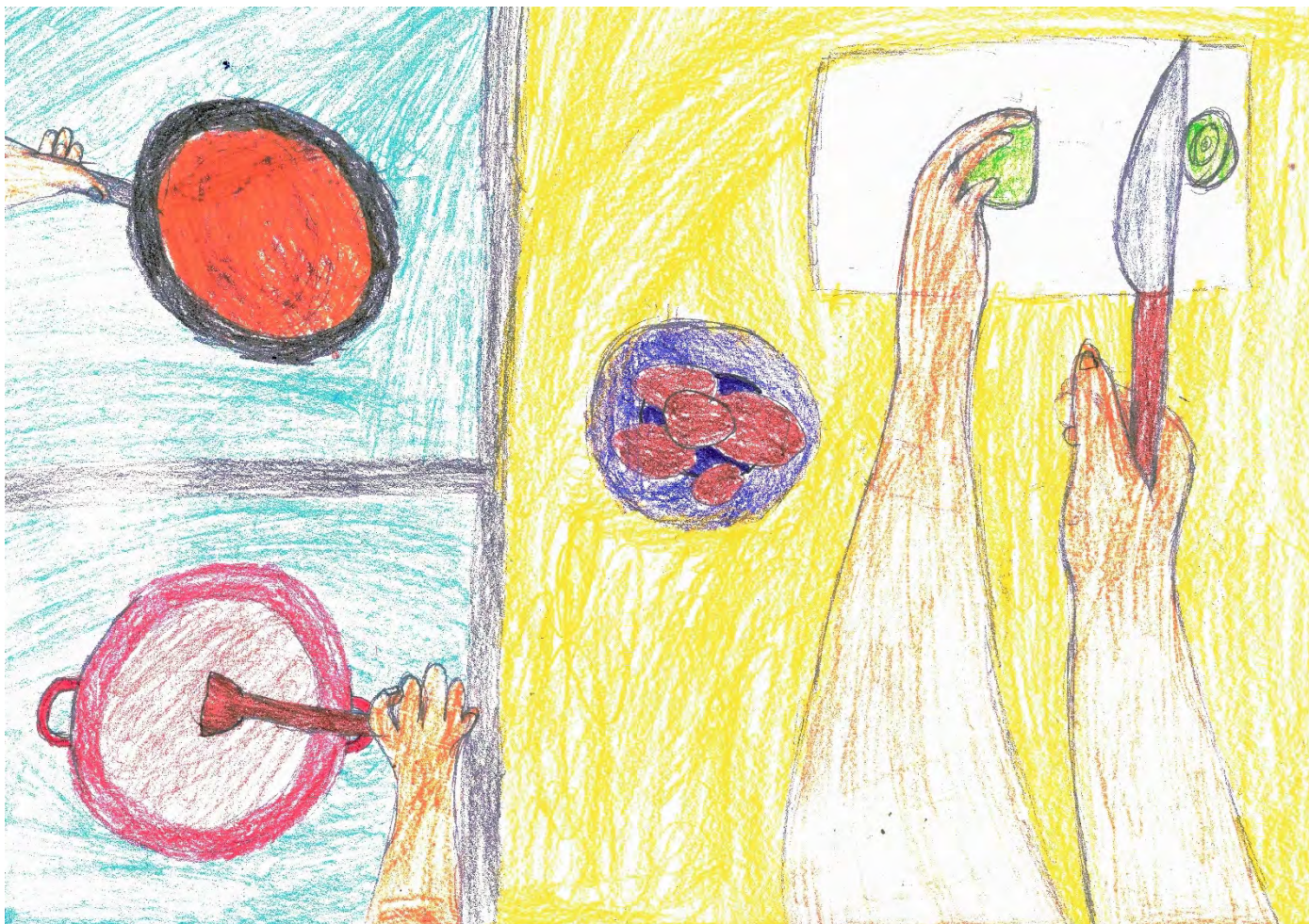
**Dacă doriți să aflați mai multe despre empatie și ascultare activă, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.oscartriboli.com/recommended-listening-resources/>

<https://www.oscartriboli.com/recommended-listening-resources/>

## STUDIU DE CAZ #3: Alegerea unei școli în vederea abandonului școlar?





Michael are 14 ani și la sfârșitul acestui an școlar trebuie să își aleagă viitorul liceu. Rezultatele sale la școală au fost întotdeauna foarte slabe la toate materiile. Provine dintr-o familie de imigranți, și locuiesc în Europa doar de trei ani. Părinții lui nu sunt pe deplin conștienți de importanța școlii pentru viitorul lui Michael în Europa. Provin dintr-un mediu social și economic dezavantajat, și își concentrează forțele doar pentru a-i oferi lui Michael securitate economică, inclusiv posibilitatea de a se îmbrăca bine, ceea ce cred că îl va ajuta să fie acceptat în societate.

Michael nu este interesat de activitățile școlare și nu înțelege importanța unui comportament sau a unei atitudini responsabile în contextul școlar. De fapt, școala este, în opinia sa, doar o pierdere de timp. El ar dori să-și caute un loc de muncă bun fără să petreacă timp cu studii. Nu este conștient de faptul că fiecare loc de muncă necesită cunoștințe de bază și pregătire. Întrucât se află încă la o vârstă la care școala este obligatorie, știe că va trebui oricum să facă o alegere cu privire la viitoarea sa școală, dar nu este atât de interesat de această alegere, deoarece intenționează să abandoneze școala mai devreme. Nu împărtășește ambițiile și planurile de viitor cu colegii săi de clasă, deoarece preferă să nu atragă atenția asupra trecutului său și a planurilor sale de viitor.

**Incidență:** Aceasta este o situație tipică pentru elevii proveniți din familii de imigranți, cu un mediu cultural și economic precar.

### Strategia elevului/eleveii



Michael ar trebui să își dezvolte **responsabilitatea** și să ia **decizii responsabile**. Ar trebuie să își împărtășească opiniile și ideile cu colegii de clasă, care îl pot ajuta în deciziile sale.

**Modele de urmat:** Michael trebuie să își concentreze atenția asupra modelelor din jurul său. Părinții săi sunt un model, deoarece au muncit cinstit și au căutat să ofere familiei o condiție rezonabilă.

Colegii lor de clasă sunt un model important, deoarece au un trecut familial diferit și îi oferă o perspectivă diferită. Chiar și profesorii, cu eforturile lor, îi pot oferi un model pentru el.



## Strategia părinților



În această situație, părinții ar trebui să participe la ziua porților deschise la liceu, pentru a participa activ în alegerea fiului lor. După aceea, părinții ar putea fi mai conștienți și să-i dea fiului lor sugestiile potrivite.

În toate etapele, **ascultarea activă** este atitudinea necesară. Ascultarea activă se referă la un model de ascultare care vă menține angajat cu partenerul de conversație într-un mod pozitiv. Este procesul de a asculta cu atenție în timp ce altcineva vorbește, parafrazând și reflectând ceea ce se spune și abținându-vă de la judecăți și sfaturi.

**Ascultarea activă** permite, de asemenea, **empatia** în comunicare, care este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, de a ne pune în locul acesteia, cu scopul de a înțelege sentimentele și perspectivele acesteia și de a folosi această înțelegere pentru a ne ghida acțiunile.

Prin această abordare, dialogul dintre Michael și părinții săi se poate îmbunătăți și vor putea avea conversații mai constructive.

## Rolul profesorului



Profesorii pot îmbunătăți comunicarea cu familia, punând accentul pe importanța educației pentru a obține un loc de muncă mai bun în viitor. Profesorii lucrează cu clasa la organizarea unor **activități de tutoriat între colegi**, cu scopul de a implica elevii și de a-i conștientiza cât de important este să-și dezvolte propriile pasiuni și să muncească din greu pentru **a-și atinge obiectivele**, indiferent de domeniu.

**Tutoriatul între colegi** este o strategie de dezvoltare a atitudinilor relaționale și a culturii solidarității. Rolul tutorelui și al elevului îl ajută pe acesta să înțeleagă sensul responsabilității, pentru că nu mai este un obiect de învățare, ci un subiect activ, cu toate efectele pozitive pe care le are această schimbare de perspectivă.

Aceștia pot fi implicați în interviuri cu familiile, întrebându-le despre locurile de muncă, despre caracteristicile pozitive și negative ale acestora.

**Strategia de dezbatere:** este o metodă de a-i ajuta pe elevi să caute și să selecteze surse cu scopul de a-și forma o opinie, de a-și dezvolta abilitățile de a vorbi în public și de a asculta, de a se autoevalua, de a-și îmbunătăți conștiința culturală și stima de sine.

**Dacă doriți să aflați mai multe despre asertivitate, vă rugăm să accesați linkul de mai jos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

**Dacă doriți să aflați mai multe despre empatie și ascultarea activă, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>

<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>

## STUDIUL DE CAZ #4: Alegerea unei școli potrivit nevoilor financiare ale familiei?



Sofia are 14 ani și se află în ultimul an de gimnaziu; trebuie să își aleagă viitorul curs de studii. Rezultatele ei la școală au fost întotdeauna foarte bune și îi plac toate materiile de la școală. Are multe interese culturale, cum ar fi teatrul, literatura, muzica. În timpul liber merge la bibliotecă și ia cărți pe care nu le poate cumpăra. Visul ei este să devină profesoară de literatură.

Familia ei are un bagaj cultural redus și nu-i pasă de importanța culturii. Ei sunt convinși că copilul lor ar trebui să-și ajute cât mai repede familia, muncind și contribuind la bugetul familiei. Aceștia cred că fiica lor ar trebui să urmeze o școală profesională, pentru a-și găsi cât mai curând un loc de muncă și pentru a face rost de bani. Sofia ar dori să urmeze un liceu teoretic și să își continue viitoarele studii la universitate, dar nu se poate decide, deoarece părinții ei muncesc din greu pentru un salariu foarte mic și nu au suficienți bani pentru a-i permite să meargă la universitate. Ea crede că decizia de a merge la universitate este egoistă și se simte responsabilă și afectată.

La școală, profesorii sunt siguri că Sofia va alege un liceu teoretic, având în vedere rezultatele sale excelente la materiile umaniste. Ei sunt convinși că părinții ei sunt mândri de ea. Profesorii își dau seama că Sofia este adesea tristă, dar nu spune nimic despre sentimentele și emoțiile ei.

**Incidență:** Acest scenariu nu este atât de frecvent, dar se întâmplă adesea ca adolescenții să nu-și comunice nevoile adulților (familiilor sau profesorilor).

### Strategia elevului/elevei



Sofia este capabilă să își dezvolte abilitățile de viață și să aibă un comportament responsabil și pozitiv, adaptabil la situația ei familială.

Sofia poate avea o **relație eficientă** cu părinții ei.

**Relațiile eficiente** indică abilitatea de a-și afirma rolul și opiniile fără a-i copleși pe ceilalți, dar respectându-le ideile și nevoile.

Sofia, după ce și-a îmbunătățit dialogul cu părinții ei, este mai capabilă **să gestioneze mai bine sentimentele și emoțiile.**

**Managementul emoțiilor** se referă la capacitatea de a face emoțiile productive, care sunt folosite ca pârghii pentru acțiune și reacție.



## Strategia părinților



Părinții ar trebui să fie empatici și capabili să asculte problemele Sofiei. **Capacitatea de a asculta** este un aspect fundamental al relațiilor interpersonale. Aceasta înseamnă nu doar a înțelege ceea ce spune interlocutorul nostru prin cuvinte, ci și a fi capabil să sesizeze alte aspecte, cum ar fi o suferință emoțională sau o nevoie, care nu sunt exprimate direct.

## Rolul profesorului



Profesorii pot comunica cu Sofia stimulându-i abilitățile emoționale, cognitive și relaționale.

În această situație, profesorii nu pot înțelege motivul pentru care Sofia este atât de tristă. Ea nu participă la lecții și se pare că nu-i pasă de studiu. Ea le-a transmis profesorilor mesaje prin **comunicare non-verbală** (toate mesajele pe care le transmite fără a folosi cuvinte, ci expresii și sentimente). Un profesor bun ar trebui să fie capabil să înțeleagă mesajele corporale, expresiile faciale și rolul lor în grupuri. Aceștia o încurajează și o invită să își povestească dificultățile prin **ascultare activă**.

În urma discuției, profesorii îi sugerează Sofiei să vorbească cu părinții ei pentru a găsi o soluție la această situație (**Definirea obiectivelor**). Ea își poate continua studiile la liceul care îi place și, în același timp, își poate ajuta familia la treburile casnice și cu joburi cu jumătate de normă la sfârșit de săptămână sau în timpul verii.

Profesorii se concentrează asupra **responsabilității** și capacității sale de **a lua decizii** și de **a rezolva probleme**.

**Dacă doriți să aflați mai multe despre asertivitate, vă rugăm să accesați linkul de mai jos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

**Dacă doriți să aflați mai multe despre empatie și ascultarea activă, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>

## STUDIU DE CAZ #5: Alegerea unei școli pentru a urma ambițiile artistice?



Mia are 13 ani. Este o mică artistă: îi place să deseneze și să picteze, cântă în corul școlii și participă și la cursuri de balet. Este o elevă medie când vine vorba de materiile școlare. Totuși, engleza ei este destul de bună. Anul viitor va trebui să aleagă o școală pentru continuarea studiilor. Și nu este doar o chestiune de alegere, ci trebuie să aibă succes și la examen. Pentru a face acest lucru, trebuie să țină pasul cu matematica, literatura și limbile moderne.

Familia ei face parte din clasa de mijloc. Mama ei lucrează ca funcționar la o bancă, iar tatăl ei este manager la o companie locală. Ambii ei părinți au absolvit un liceu teoretic și și ar dori foarte mult ca Mia să facă același lucru. Cu toate acestea, Mia are propriile planuri. Vrea să își continue studiile la școala de artă, visează să devină artist liber profesionist. Simte că singura persoană care o înțelege este cea mai bună prietenă a ei, Nora. Aceasta provine dintr-o familie modestă, dar ele împărtășesc același interes pentru muzică și arte vizuale. Cu toate acestea, Mia știe că părinții ei nu au o părere prea bună despre școlile profesionale și consideră că arta nu îi va asigura o viață confortabilă.

Familia discută ocazional despre viitoarea alegere a Miei, însă opiniile lor sunt diferite. Tatăl lui Mia nu vrea să audă nimic despre studiile de artă. El spune că doar ratați merg la astfel de școli și i se pare evident că Mia este foarte influențată de prietenii ei. Mama Miei ar dori ca fiica ei să își ia studiile mai în serios. Ea crede că cea mai bună soluție este să aibă cursuri particulare de artă și lecții de canto, pe lângă frecventarea unui liceu teoretic serios.

Mia simte că părinții ei o presează prea mult și că nu o înțeleg deloc. Încearcă să găsească argumente solide pentru a-și convinge părinții că este vorba despre viața ei și că ea ar trebui să dețină controlul asupra ei, în ciuda faptului că nu este încă adultă. Ea așteaptă cu nerăbdare să ia o decizie foarte dificilă. Ea nu știe unde să se adreseze pentru a primi sfaturi valoroase.

**Incidență:** Aceasta este o situație destul de frecventă. În multe cazuri, elevii trebuie să se confrunte cu opiniile diferite ale membrilor familiei lor, în opoziție cu planurile lor individuale de carieră sau cu interesul pentru anumite domenii.

### Strategia elevului/elevei



**Definirea obiectivelor și planificarea realizării acestora:** Mia trebuie să își formuleze clar obiectivele, astfel încât să le poată prezenta familiei sale într-un mod adult. De asemenea, ea trebuie să se gândească la pașii mai mici pe care trebuie să-i facă pentru a-și atinge obiectivele.

**Modele de urmat:** Mia trebuie să se gândească, de asemenea, la modelele ei de urmat. În acest sens, ea ar putea dori să vorbească cu consilierul școlar sau cu psihologul. Părinții ei ar putea rămâne modele de urmat pentru ea în anumite domenii (de exemplu: motivație, susținerea principiilor lor etc.).

**Învățarea ca experiență:** Mia ar putea dori să petreacă o zi cu un artist (un muzician, un dansator de balet sau un pictor) pentru a experimenta tipul de viață la care aspiră, aspectele pozitive și negative ale acesteia. În cazul în care acest lucru nu este posibil, ea ar putea viziona câteva filme biografice legate de artiști celebri.

### Strategia părinților



În această situație, este posibil ca părinții Miei să fie nevoiți să vorbească cu profesorii de artă, muzică sau balet ai fiicei lor, pentru a-i liniști cu privire la talentul ei.

De asemenea, ar trebui să aibă mai multe discuții și cu Mia. În timpul acestor conversații ar trebui să îi explice Miei de ce cred că este important ca Mia să aibă o educație bună și perspective bune pentru viitoarele locuri de muncă. Ar trebui, de asemenea, **să asculte** cu atenție punctul de vedere al Miei cu privire la viața ei viitoare și la posibilele planuri pe care le-ar putea avea.

Este important ca ambele părți să practice **ascultarea activă**. Ascultarea activă este o tehnică de ascultare atentă și de observare a semnelor non-verbale, cu feedback sub forma unei parafrazări precise, care este utilizată în rezolvarea disputelor sau a conflictelor. Aceasta presupune ca cel care ascultă să fie atent, să înțeleagă și să răspundă la ceea ce se spune. În timp, dialogul dintre Mia și părinții ei poate duce la o înțelegere reciprocă.



## Rolul profesorului



Profesorul a fost implicată în acest caz de Mia, care i-a cerut sfaturi despre cum să-și convingă părinții de talentul ei. Profesorul a sfătuit-o pe Mia să vorbească cu părinții ei fără a implica furie sau alte sentimente negative și prezentându-și punctul de vedere cât mai clar posibil.

Profesorul nu a oferit soluții gata făcute pentru Mia sau pentru familia ei, ci i-a sprijinit să facă față situației și să găsească o soluție care să fie pozitivă pentru ambele părți.

**Dacă doriți să aflați mai multe despre ascultarea activă, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/>

<https://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=rzsVh8YwZEO>

<https://positivepsychology.com/active-listening/>

<https://psychcentral.com/lib/become-a-better-listener-active-listening#communication-dead-ends>

## STUDIU DE CAZ #6: Alegerea unei școli ca urmare a unei influențe negative?



Matt a fost un elev strălucit. Profesorii îl plăceau cu toții și așteptau multe de la el la fiecare materie. Până anul trecut, Matt a fost un elev foarte sârguincios, își pregătea întotdeauna temele și nu se plângea niciodată de volumul de muncă pe care îl avea de făcut. Uneori trebuia să stea treaz până târziu sau să învețe și în weekenduri. Familia sa l-a sprijinit în toate modurile posibile. Părinții lui erau uneori îngrijorați de faptul că Matt stătea prea mult în casă. El participa la 2-3 antrenamente de baschet pe săptămână, dar ieșea rar cu prietenii săi.

Cu aproximativ un an în urmă, Paul, un elev nou, a sosit la școală. Matt s-a împrietenit cu el. La început, Paul s-a comportat ca orice alt elev. Totuși, curând a început să se schimbe. A început să neglijeze temele de la școală și să-și mintă părinții. Notele sale au devenit din ce în ce mai mici, iar situația a dus inevitabil la conflicte între el și profesori, dar și cu părinții săi.

Matt a petrecut din ce în ce mai mult timp în compania lui Paul. Uneori, acest lucru însemna să chiulească de la o oră sau două, alteori își neglija temele pentru acasă. Ținând cont de faptul că Matt se afla în ultimul an înainte de a trebui să aleagă o școală pentru continuarea studiilor, iar pentru a face acest lucru trebuia să aibă succes la examen, anul acesta nu era cu siguranță o perioadă bună pentru a chiuli de la ore și a neglija temele de la școală.

Părinții lui Matt nu au fost prea fericiți de prietenia fiului lor cu Paul și și-au dat seama curând că Paul avea o influență negativă asupra fiului lor. Așa că au decis să aibă o discuție serioasă cu el despre viitorul și perspectivele sale. Evident, Matt avea păreri diferite despre lucrurile discutate.

Matt simte că părinții lui nu îl înțeleg deloc și că au așteptări prea mari de la el. Crede că așteptările sunt prea mari și la școală. Toată lumea se așteaptă ca el să fie perfect. A încercat să vorbească cu părinții săi, dar are impresia că sunt prea obsedați de propriile opinii și nici măcar nu încearcă să se pună în locul lui. Știe că Paul nu este un adolescent perfect, dar nu vrea să pună capăt prieteniei lor. El se simte blocat între cele două tabere opuse.

**Incidență:** Acest tip de situație este destul de frecventă atunci când un elev intră în conflict cu familia sa pentru că unul dintre prietenii săi nu este acceptat de familie.

### Strategia elevului/eleveii



#### **Definirea obiectivelor și planificarea realizării acestora:**

Matt trebuie să se gândească la viitorul propriu și să-și formuleze câteva obiective viitoare clare. El trebuie să își asume responsabilitatea pentru propria viață.

**Modele de urmat:** Matt trebuie să-și găsească niște modele autentice. Poate că ar putea lua în considerare luarea în considerare a diferitelor caracteristici legate de diferite persoane, nu să caute un singur model perfect.

**Organizarea independentă a muncii:** Matt ar trebui să își organizeze mai bine programul zilnic, delimitând timpul pentru temele școlare, dar și pentru timpul liber petrecut cu prietenii. Și ar trebui să se țină de propriile planuri.

**Gestionarea conflictelor:** Matt ar trebui să se gândească la faptul că, pentru a rezolva un conflict, ambele părți trebuie să ajungă la compromisuri. El ar trebui să delimiteze clar lucrurile la care ar putea renunța și aspectele la care ține foarte mult. El ar trebui să le prezinte părinților săi aceste aspecte într-un mod calm și logic. Prezentarea poziției sale părinților săi i-ar ajuta să îl înțeleagă mai bine și, eventual, i-ar face să ajungă și ei la unele compromisuri.

### Strategia părinților



**Consultarea cu profesorii:** În această situație, părinții lui Matt au decis să vorbească și cu profesoara fiului lor. Ei știau că acesta era un elev foarte bun și că ar putea urma cu ușurință o carieră academică. Acest lucru a fost confirmat și de profesoara sa. Acest lucru a fost util pentru părinți, deoarece profesoara a putut oferi o perspectivă mai largă asupra adolescenților de vârsta lui Matt, a procesului lor de schimbare și a necesității de a le acorda timp pentru a realiza consecințele acțiunilor sale.

**Dialogul:** Părinții ar trebui să aibă și ei mai multe discuții cu Matt. În timpul acestor discuții, ei ar trebui să-i explice lui Matt de ce cred că este important ca el să aibă o educație bună și



perspective bune pentru viitoarele locuri de muncă. De asemenea, ei ar trebui să asculte cu atenție punctul de vedere al lui Matt cu privire la planurile sale de viitor.

**Ascultarea activă:** Este important ca ambele părți să practice ascultarea activă. Ascultarea activă este o tehnică de ascultare atentă și de observare a semnelor non-verbale, cu feedback sub forma unei parafrazări precise, care este utilizată în rezolvarea disputelor sau a conflictelor. Aceasta presupune ca cel care ascultă să fie atent, să înțeleagă și să răspundă la ceea ce se spune. Cu o comunicare adecvată între Matt și părinții săi, relația lor s-ar putea îmbunătăți în timp, iar Matt și-ar putea regăsi calea spre normalitate.

### Rolul profesorului



Una dintre profesoare a fost implicată în acest caz de către părinții lui Matt, care au venit la școală și au pus-o la curent cu situația lui Matt. Aceasta a confirmat că Matt are aptitudini bune și că ar putea urma cu ușurință o carieră academică.

Profesoara i-a sfătuit să vorbească cu copilul lor cu calm și răbdare de câte ori este necesar. De asemenea, le-a spus că, dacă i-ar interzice lui Matt să păstreze legătura cu prietenul său, ar fi dificil de acceptat pentru Matt și probabil că l-ar înfuria. Ea i-a sfătuit să aibă răbdare cu el.

Profesoara nu a oferit o soluție familiei lui Matt, dar le-a sugerat să se străduiască să facă față situației și să găsească o soluție care să fie pozitivă pentru toată lumea.

**Dacă doriți să aflați mai multe despre compromis, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://www.lifehack.org/articles/communication/7-ways-learning-compromise-improves-all-your-relationships.html>

<https://www.bustle.com/p/8-tips-for-compromising-in-a-relationship-according-to-experts-18659567>

**Dacă doriți să aflați mai multe despre rezolvarea conflictelor, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://www.fao.org/3/AD346E/ad346e0c.htm>

<https://www.peoplehum.com/glossary/conflict-management>

**Dacă doriți să aflați mai multe despre ascultarea activă, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

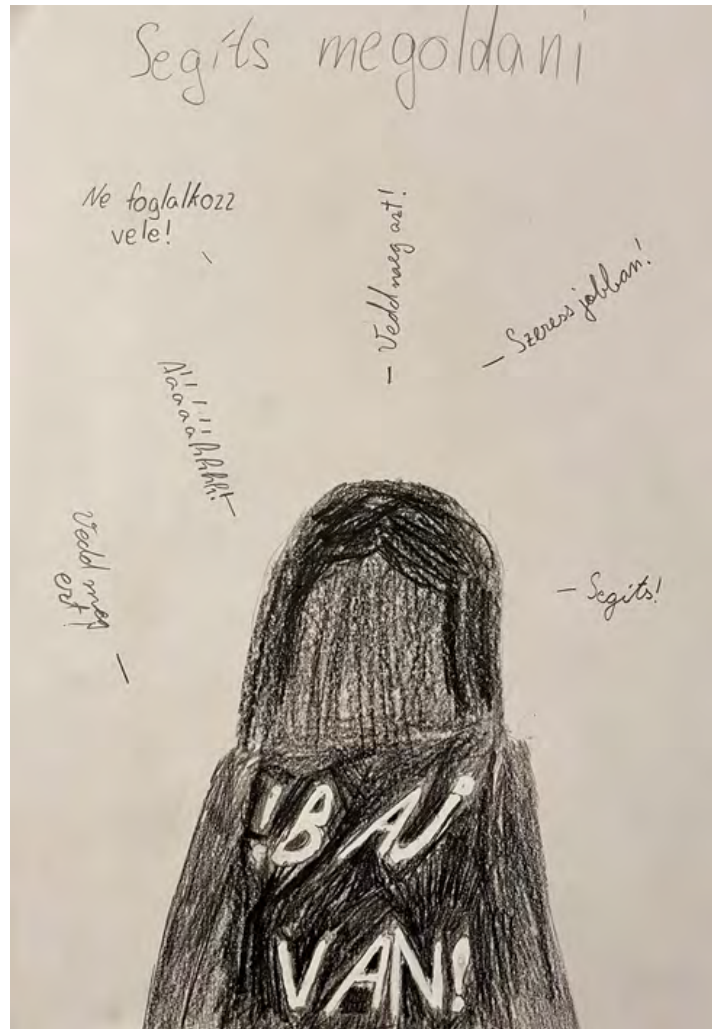
<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/coaching-others-use-active-listening-skills/>

<https://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=rzsVh8YwZEO>

<https://positivepsychology.com/active-listening/>

## STUDIU DE CAZ #7: Alegerea unei școli datorită unui statut social de neatins?



La vârsta de 13 ani, în preajma Crăciunului, Anna a început să ceară anumite bunuri materiale, obiecte, diverse simboluri de statut. Acum are peste 14 ani și pretențiile ei au crescut exponențial, în permanență insistă să aibă ceva nou. Acesta poate fi un telefon mobil inaccesibil, un joc sau pur și simplu mai multe dulciuri, băuturi răcoritoare etc. Părinții ei nu au luat-o în serios la început. Ca primă reacție, ei s-au acomodat cu cererile fetei și au fost de acord cu cererile ei constante. Cu toate acestea, de multe ori problema escaladează. Anna s-a jucat cu emoțiile părinților ei, cere atenție și încearcă adesea să pună părinții ei unul împotriva celuilalt. În astfel de cazuri, scopul real nu este în primul rând obținerea obiectului dorit sau emoția dorită, ci de a satisface nevoia fizică sau emoțională a altcuiva.

Anna nu își înțelege pe deplin propriile emoții și s-ar putea să îi fie rușine să se exprime sincer. Are impresia că prietenii ei sunt mereu înaintea ei în materie de modă, de îmbrăcăminte și de cumpărare de lucruri noi. Prietenii ei provin din familii mai bogate și acest lucru o face să fie frustrată: îi este teamă că, în cele din urmă, nu vor mai fi prietenii săi. Părinții Annei nu-și pot permite să urmeze dorințele constante ale fiicei lor, deși vor să facă tot ce pot pentru ea. Cu toate acestea, ei nu petrec mult timp acasă, deoarece amândoi lucrează suplimentar pentru a crește venitul familiei: livrează fluturași dimineața și fac curat la o companie privată.

Anna știe sigur că, în calitate de adult, își dorește un loc de muncă sigur, care să îi permită să câștige destui bani. Încă nu are o idee concretă despre continuarea studiilor, rezultatele ei școlare sunt bune, dar nu extraordinare. Întrucât prietenii ei se vor înscrie la un liceu privat și scump, Anna începe să ceară același lucru, deși este conștientă că taxele de școlarizare la școlile private sunt foarte mari și că există și alte școli publice care ar fi la fel de bune din punct de vedere al învățării.

### **Incidentă**

Se întâmplă frecvent ca tinerii din grupa de vârstă 8-14 ani să intre în conflict cu părinții și să dorească să semene mai mult cu prietenii lor, mai ales dacă se simt neglijați de părinți sau "inferiori" prietenilor lor. Acest lucru poate duce la revendicarea a tot mai multe bunuri materiale și poate afecta negativ deciziile privind viitorul.



### Strategia elevului/elevei



**Conștiința de sine:** Primul pas este să conștientizezi că acest comportament este o problemă pentru toți cei implicați. Realizând că te confrunți cu o problemă, ai obținut deja un rezultat. De multe ori, această conștientizare nu are loc decât atunci când apare un conflict. Dacă Anna înțelege că are o problemă: își poate analiza gândurile și își poate stabili obiective pentru ceea ce este cu adevărat important în viața ei. Cine sunt persoanele cu adevărat importante din jurul ei? În al doilea rând, ea poate cere ajutor familiei și/sau profesorilor săi.

Anna trebuie să înțeleagă că nu are cu adevărat nevoie de obiectele pe care le cere în mod constant. Ea trebuie să se confrunte cu realitatea că situația financiară a familiei sale face ca cererile ei să fie nerealiste și că șantajul emoțional nu este corect, fiind dureros pentru părinții ei. La 14 ani, este greu de acceptat acest lucru. La această vârstă, unii copii consideră că valorile comune ale grupurilor de colegi sunt primordiale. Anna face același lucru atunci când îi imită. Dar dacă Anna își dă seama că, procedând astfel, nu este complet independentă, că și-a pierdut autocontrolul, atunci există speranță și pentru o soluție.


O soluție pozitivă este ca Anna să aleagă o școală potrivită pentru ea și pe care părinții ei să și-o poată permite.

**Conectarea abilităților de viață:** stabilirea obiectivelor, luarea deciziilor, negocierea, alegerea modelelor.

### Strategia părinților



**Dialog și ascultare activă:** Este foarte important ca părinții Annei să înțeleagă de unde provin cererile ei: ea cere atenție și se simte „inferioară” prietenilor ei pentru că familia ei nu este bogată. Atunci când un copil, în opinia sa, „suferă” de ceva, de multe ori începe să pretindă. Ei cer lucruri care nu sunt cu adevărat necesare pentru a compensa alte nevoi reale. De multe ori, acestea sunt doar modalități de a cere atenție și îngrijire. Un dialog deschis poate sprijini înțelegerea nevoilor reale ale elevului și le poate aborda în cel mai bun mod. În cazul Annei, totul provine din combinația dintre adolescență și lipsa de atenție în familie și la școală. Părinții pot înțelege că trebuie să petreacă mai mult timp de calitate cu ea; ea poate înțelege că prietenii ei o iubesc chiar dacă nu are cele mai noi

	<p>haine scumpe sau gadgeturi electronice. Părinții trebuie să înțeleagă că acesta este un proces lent și că trebuie să o ia pas cu pas. S-ar putea să nu existe rezultate imediate, dar trebuie să persevereze în menținerea unui dialog deschis. Devenind agresivi nu vor ajunge la niciun rezultat pozitiv. <b>Elementele de inteligență emoțională</b> care sunt importante pentru a sprijini copilul: orientarea spre realizare, influența, abilitățile de mentorat, gestionarea conflictelor, conștiința de sine.</p>
<p><b>Rolul profesorului</b></p> 	<p>În calitate de profesor, această problemă este foarte greu de detectat. Doar profesorii care o cunosc cu adevărat o pot ajuta pe Anna, observându-i schimbările emoționale și percepend semnele că personalitatea ei evoluează într-o direcție negativă. Aceștia pot vedea de unde provine imitarea prietenilor ei și înrăutățirea relației cu părinții. Doar un profesor care are o relație profundă și prietenoasă cu Anna îi poate oferi sprijin.</p> <p>În această situație, un profesor care înțelege aceste semne ar putea vorbi sincer cu eleva și i-ar putea arăta încredere fără să o atace și încercând să o conducă să găsească singură o soluție. Anna trebuie să își dea seama ce fac părinții ei pentru ea. Anna însăși trebuie să înțeleagă că pretențiile ei sunt nerealiste. Adulții o pot ajuta cu <b>jocuri de rol</b> pentru a o sprijini în <b>definirea obiectivelor</b> sale și în planificarea strategiilor pentru a le atinge; activități pentru a vorbi deschis, pentru a discuta despre valori, sub îndrumarea unui învățător sau a unui profesor de clasă; stabilirea ordinii lucrurilor care sunt importante pentru elevii de 14 ani; confruntarea lucrurilor umane și a valorilor materiale; determinarea locului sau poziției la care vrem să fim peste 3-4 ani.</p>

**Dacă doriți să aflați mai multe despre comportamentul manipulativ, vă rugăm să accesați linkurile de mai jos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zs-RBcvzZu0>

<https://www.nationalgeographic.com/family/article/why-too-much-stuff-can-make-kids-unhappy>

## STUDIU DE CAZ #8: Alegerea unei școli împotriva așteptărilor familiei?



Anita are 14 ani și are probleme de comportament. Este foarte agresivă și, uneori, este un bătăuș în clasa ei, agresându-și verbal colegii de clasă. Ea îi tachinează, le răspunde, le agresează. Colegii ei de clasă nu pot recunoaște ceea ce face ea cu adevărat. Ei o privesc ca pe o „fată cool” care are tot ce are nevoie acasă - cameră proprie, viață privată, echipament IT, telefon scump, haine la modă, vacanțe regulate în străinătate și profesori particulari. Uneori, unele fete se simt rănite și umilite din cauza propriilor circumstanțe, dar se tem să vorbească, de teamă să nu iasă din cercul apropiat al Anitei. Cele care nu fac parte din comunitatea în continuă schimbare din clasă se simt adesea izolate. Uneori, Anita le face „cadouri” prietenilor ei sau îi invită acasă. Dar câteva zile mai târziu poate începe să intimideze pe oricine fără motiv.

Familia Anitei pare perfectă în exterior. Ea este singurul copil al familiei, iar părinții ei sunt foarte bogați și pot cumpăra totul pentru ea. Amândoi lucrează mult timp și au cariere de succes. Pentru că petrec puțin timp acasă și împreună, căsnicia lor pare goală, nu au o legătură reală unul cu celălalt sau cu fiica lor. De luni de zile vorbesc despre divorț. Anita nu știe despre asta, dar simte că ceva nu este în regulă. În general, viața de familie este liniștită, fără conflicte sau certuri zgomotoase.

Singurul subiect de discuție este viitoarea educație a Anitei, deoarece părinții ei spun că trebuie să meargă la universitate și să intre la cel mai bun liceu din oraș. Anita refuză să accepte rolul în care a fost forțată să intre, refuză să învețe, refuză să se pregătească pentru examenul de la sfârșitul clasei a VIII-a, iar notele ei se deteriorează rapid. Simte că nu vrea să fie la fel ca părinții ei, pentru că are impresia că nu sunt fericiți împreună. Unul dintre profesorii ei își dă seama că Anita are probleme de comportament, a fost martoră la agresarea verbală a unei fete și la plâsetele ulterioare. Ea decide să vorbească cu Anita și cu părinții ei.

## **Incidență**

Prin agresiune înțelegem comportamentul agresiv față de părinți, adulți, colegi, fie că este verbal sau fizic. Aceasta poate fi o problemă tipică la orice vârstă, atât în rândul băieților, cât și al fetelor.



### Strategia elevului/elevei



**Gestionarea conflictelor:** Anita trebuie să accepte faptul că comportamentul ei este foarte înspăimântător și dureros pentru ceilalți și că nu va reuși să evite să se mai întâmple. Ea are nevoie de ajutor pentru a-și exprima sentimentele, pentru a accepta sentimentele și circumstanțele altor persoane. Inițial, Anita se simte foarte nesigură și se străduiește să stabilească relații valide cu ceilalți, dar, în primul rând, trebuie să realizeze că problemele ei nu sunt în clasă, ci acasă. De asemenea, trebuie să învețe să colaboreze și cu colegii ei, în așa fel încât să-și poată rezolva problemele fără agresivitate.

**Comunicarea asertivă:** Asertivitatea înseamnă apărarea propriilor drepturi, exprimarea gândurilor, sentimentelor și convingerilor într-un mod direct, onest și adecvat. Anita nu găsește timp și loc pentru a discuta cu părinții ei și simte că aceștia sunt inaccesibili pentru ea. Ea trebuie să învețe să fie capabilă să vorbească despre sentimentele și ineficiența ei.

**Planificarea în vederea atingerii obiectivelor:** Anita are nevoie de ajutor, pentru că la vârsta de 14 ani încă nu are o idee despre studiile sale viitoare, știe doar ce nu vrea - să calce pe urmele părinților ei. Soluția poate fi sprijinul profesorilor ei, în cazul în care aceștia îi pot arăta alte opțiuni și alte puncte de vedere în planificarea viitorului.

### Strategia părinților



Părinții Anitei nu simt nevoia să vorbească cu profesorii pentru că nu știu nimic despre comportamentul ei la școală. Ei cred că sănătatea mintală a copilului lor este bună, iar rezultatele școlare ale acestuia nu arată nicio problemă. Fata nu vorbește despre viața școlară acasă.

**Ascultarea activă:** Trebuie să fie mai activi în a-și asculta copilul și ar trebui să acorde mai multă atenție semnelor Anitei, cum ar fi faptul că își roade unghiile și lipsa de prieteni. Ar trebui să aibă încredere în părerea profesorilor, care sunt martori ai bullying-ului și trebuie să colaboreze pentru a rezolva problema și trebuie să o reducă cât mai repede posibil.

Cel mai important lucru este să îi ofere siguranță Anitei; trebuie să vorbească cu ea sincer despre problema lor cu căsnicia și să încerce

să accepte sentimentele copilului. Este nevoie de mult mai mult timp pe care să-l petreacă împreună, dacă nu vor să-și piardă fiica. Prin această abordare, dialogul dintre Anita și părinții ei se poate îmbunătăți, iar aceștia pot avea conversații mai constructive și se simt mai apropiați unul de celălalt.

**Gestionarea mai întâi a propriilor sentimente.** Rămâneți calm și proiectați-i copilului dumneavoastră asigurarea că veți avea grijă de protecția și siguranța lui. Dacă ei sunt ținta sau martorii agresiunii, asigurați-i că nu este vina lor.

**Dați un model copilului în cum să îi tratați pe ceilalți cu bunătațe și respect.** Copiii învață prin exemplu și vor reflecta atitudinile și comportamentele părinților/îngrijitorilor lor. Problemele din mediul familial pot crește probabilitatea de bullying. De exemplu, expunerea la conflicte familiale, la consumul de droguri și alcool de către părinți, la violență domestică și la abuzul asupra copiilor este legată de o probabilitate mai mare de a intimidă pe alții și, de asemenea, de a fi intimidați de către colegi.

**Identificați problemele de stimă de sine.** Copiii cu stimă de sine scăzută fac adesea bullying pentru a se simți mai bine în pielea lor. Comportamentul răutăcios ar trebui abordat de părinți și disciplinat.

## Rolul profesorului



Profesorii au fost implicați în acest caz în școală. Aceștia au decis să vorbească despre această situație cu Anita și cu familia ei.

În această situație, profesoara i-a oferit sprijin Anitei, sfătuind-o să vorbească cu părinții ei într-un mod mai asertiv. Profesoara încearcă să îi ajute să gestioneze conflictele și să fie sinceri cu privire la amenințări.

**Profesoara are un alt rol important în această situație - să vorbească cu cei din clasă** care sunt în conflict. Aceștia au nevoie, de asemenea, de ajutor pentru a înțelege și a procesa ceea ce s-a întâmplat. Dezvoltarea inteligenței emoționale este foarte importantă în această situație pentru toți.

Împreună cu Anita și părinții ei, profesoara trebuie să planifice obiectivele de atins pentru viitorul apropiat. Poate că au nevoie de o persoană din afară, un psiholog sau un mediator, care să îi ajute să își privească problemele într-un mod mai clar.

**Dacă vrei să afli mai multe despre  
empatie și ascultarea activă:**

[https://newconversations.net/  
communication-skills-workbook/  
listening/](https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/)

**Dacă vrei să afli mai multe despre asertivitate:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>  
[https://study.com/academy/lesson/aggression-in-school-age-  
children.html](https://study.com/academy/lesson/aggression-in-school-age-children.html) [https://insightstobehavior.com/blog/guide-  
dealing-student-aggression/](https://insightstobehavior.com/blog/guide-dealing-student-aggression/)

## STUDIU DE CAZ #9: Alegerea unei școli împotriva motivației?





Daniel, în vârstă de 15 ani, are rezultate medii la școală, iar profesorii îi propun o școală profesională în următoarea etapă a studiilor. Nu știe ce să facă pentru că părinții lui vor ca el să meargă la liceu și, mai târziu, la universitate. Părinții consideră că elevul este prea puțin stimulat și că talentele sale nu sunt dezvoltate de profesori. Elevul este confuz și găsește conflictul legat de consiliere greu de înțeles și de gestionat.

Adevărul este că nu îi place cu adevărat să învețe și nu este suficient de motivat pentru a munci mai mult, chiar și în mod independent acasă. Îi place doar fe profesorul său de fizică și tehnologie, astfel participă activ la toate lecțiile sale, fie că este vorba de lucrări intelectuale sau meșteșugărești. Îi place ideea de a deveni tâmplar, dar știe că părinții săi nu îl vor sprijini. Simte că nu este interesat de materiile umaniste, are dificultăți în învățarea limbilor străine și nu are niciun sentiment de realizare în viața școlară în general. Daniel nu știe ce vrea să devină, dar simte că nu este suficient de harnic pentru a merge la liceu. Este mai interesat de lucruri tangibile și îi plac orele de tehnologie și fizică. Îi place să lucreze cu diferite instrumente, să încerce cum să le folosească. Îi place să petreacă timp cu tâmplarul de alături, privindu-l cum lucrează.

Părinții lui îi prevăd un viitor ca student la universitate și, mai târziu, ca avocat. Ei cred că profesorii din școala gimnazială nu predau bine, nu îi stimulează dorința de cunoaștere și consideră că copilul lor este mult mai talentat decât pare la școală.

Tensiunile și discuțiile încep să apară în discuțiile din familie și la școală, și foarte curând se transformă în certuri, deoarece părinții vor ca Daniel să învețe mai mult și să obțină note mai bune în vederea reușitei la examenele finale.

### **Incidență:**

Acesta este un scenariu destul de tipic în care părinții și profesorii au conflicte și dezacorduri din cauza aptitudinilor elevului.



### Strategia elevului/elevei



#### **Definirea obiectivelor și planificarea realizării acestora:**

Daniel trebuie să își definească clar obiectivele viitoare pentru a le prezenta familiei sale într-un mod coerent și matur.

**Modele de rol:** Daniel trebuie să își concentreze atenția pe cine sunt modelele sale de rol. Acesta poate fi un profesor, un părinte sau chiar un vecin. Dar el pare să aibă nevoie de ajutor.

**Gestionarea timpului și organizarea individuală a muncii** sunt, de asemenea, abilități importante pentru el. El trebuie să studieze cum să își gestioneze timpul de studiu și ar trebui să studieze cum să fie mai eficient în învățare. Poate fi util în cazul exact, când părinții lui speră că poate obține note mai bune, și îl poate ajuta în continuarea studiilor, chiar dacă merge la școala profesională sau la liceu.

### Strategia părinților



În această situație, părinții lui Daniel simt nevoia să vorbească cu profesorii fiului lor, deoarece cred cu tărie că acesta este un elev bun și că ar putea urma un curs academic ambițios.

Aceștia încearcă să vorbească și cu el în mai multe rânduri. Ei nu știu exact ce vrea fiul lor să facă în viață și nu știu cum să-l ajute. Ei trebuie să-i asculte sentimentele și gândurile.

**Ascultarea activă** este o abilitate care este mai utilă atunci când pozițiile sunt distante și implică abilitatea de a te concentra asupra cuvintelor și limbajului corporal al persoanei pentru a înțelege pe deplin punctul de vedere al acesteia, precum și sentimentele sale. Ascultarea activă se referă la un model de ascultare care vă menține angajat cu partenerul de conversație într-un mod pozitiv.

Ascultarea activă permite, de asemenea, empatia în comunicare, care este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane. Acest lucru este foarte important atunci când vorbesc cu profesorii lui Daniel. Părinții ar trebui să accepte opiniile și experiențele profesorilor despre Daniel.

Prin această abordare, dialogul dintre profesori și părinți se poate îmbunătăți și pot avea conversații mai constructive.

## Rolul profesorului



Profesorii au fost implicați în acest caz de către părinți, dar și de către ei înșiși, deoarece trebuiau să vorbească între ei despre viitorul lui Daniel.

În această situație, toată lumea trebuie să fie foarte răbdătoare, dar sinceră. Profesorii ar trebui să **gestioneze conflictul** cu părinții. Ei ar trebui să folosească o comunicare asertivă pentru a **defini obiectivele împreună**. În această situație, profesorul de tehnologie poate fi, de asemenea, un **model de urmat** și îl poate învăța pe Daniel despre organizarea individuală a muncii.

**Dacă vrei să afli mai multe despre asertivitate:**

<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm>  
<https://positivepsychology.com/life-worth-living-setting-life-goals/>  
<https://www.rootsofaction.com/role-model/>  
<https://blog.rescuetime.com/time-management-for-students/>

# STUDIU DE CAZ #10: Alegerea unei școli fără a fi în cunoștință de cauză?



Mark este un băiat de 14 ani și pare incapabil să se descurce în marea cantitate de informații pe care i-o oferă tehnologia. Pe de altă parte, Mark face parte din Generația Z (persoane născute după anul 2000), care au folosit calculatoarele încă din copilărie, navighează pe internet și sunt considerați utilizatori activi ai rețelelor de socializare. El gestionează cu succes diverse rețele sociale, are sute de urmăritori pe diferite platforme sociale. În ciuda acestui fapt, îi este dificil să realizeze un simplu proiect de cercetare școlară, deoarece poate utiliza instrumentele TIC, dar nu poate lucra cu crearea de conținut. El nu este capabil să filtreze informațiile necesare din marea cantitate de date pe care le găsește pe internet. Nu este în măsură să integreze informațiile în propriile cunoștințe și să prezinte produsul informațional.

Utilizarea internetului în familia lui Mark este foarte diferită. Părinții lui Mark au urmat cursurile școlii primare în anii 1980, când nu exista educație digitală, deoarece programa școlară nu includea competențe digitale. În ultimii ani, ei au învățat să folosească computerul în viața de zi cu zi: folosesc internet banking, fac cumpărături pe internet etc., deși au unele îngrijorări în legătură cu acestea. Obiceiurile familiale s-au schimbat - părinții lui Mark sunt utilizatori activi ai rețelelor sociale, de exemplu, petrec mult timp în familie pe Facebook. Mark nu folosește Facebook, deoarece nu mai este cool dacă mama și tata sunt amândoi „acolo”. Mark este în permanență online și postează în mod regulat pe rețelele de socializare (Instagram, TikTok, Snapchat).

Printr-o discuție cu unul dintre profesorii săi, Mark a început să conștientizeze că poate are o problemă și că această problemă i-ar putea afecta perspectivele de viitor. Cum îi afectează problema sa capacitatea de a se descurca în alte domenii ale vieții sale? Această problemă îl împiedică să facă alegeri în cunoștință de cauză și să își bazeze deciziile pe dovezi solide. Mark nu are deocamdată planuri concrete pentru viitoare. Este interesat de subiecte tehnice, așa că se gândește că ar putea alege un liceu tehnologic sau o școală profesională.

**Incidență:** Nativii digitali - născuți după anul 2000, Generația Z și Alpha - nu puteau nici măcar să vorbească când deja au mânuit excelent ecranul tactil sau descărcau aplicații, recunoscând scurtăturile pe Youtube, TikTok sau Facebook. Cu toate acestea, ei nu văd sensul internetului: cred că acesta nu ar putea fi folosit pentru altceva decât pentru comunicare între prieteni.

### Strategia elevului/eleveii



**Gândirea critică:** Conștientizarea problemei este primul pas. Mark trebuie să își înțeleagă problema și să înceapă să o abordeze, cerând sprijin din partea familiei și, mai ales, din partea profesorilor săi.

**Luarea deciziilor:** Mark trebuie să se concentreze asupra deciziilor pe care trebuie să le ia pentru a-și depăși problema.

**Planificarea modului de atingere a obiectivelor:** Întrucât este familiarizat cu instrumentele online, o opțiune bună pentru Mark este să caute tutoriale online și videoclipuri demonstrative, scurte provocări comunitare pentru a rezolva proiecte specifice.

**Responsabilitate:** Faptul că a devenit conștient de problema sa și a luat decizia de a o rezolva, precum și faptul că a căutat sprijin și soluții individuale, este un semn de asumare a responsabilității și arată maturitate, precum și dorința de a se îmbunătăți.

**Comunicare:** De asemenea, este util și bun pentru fiecare să-și ajute părinții, să învețe despre aplicații și să exerseze utilizarea dispozitivului împreună cu aceștia.

### Strategia părinților



Primul pas constă în identificarea problemei, urmată de exemple conștiente și de învățarea în comun.

O strategie intenționată constă în găsirea unui **echilibru între spațiul digital și viața reală**. Este o sarcină dificilă pentru părinții lui Mark, deoarece este o lume pe care copilul lor o gestionează mult mai bine. A da un exemplu bun ar putea însemna, de exemplu:

- să nu folosiți timpul petrecut în familie prin prezența pe rețelele de socializare;
- organizarea unei excursii folosind Google Maps și Google Street View sau altele similare;
- organizarea unor activități în care Mark își poate folosi dispozitivul, dar în scopuri semnificative (de exemplu: ghidul de coduri QR pentru muzee și expoziții, căutarea împreună a unei rețete pentru a prepara un fel de mâncare preferat sau un videoclip pe YouTube).

Mark înțelege spațiul cibernetic din jurul său, dar nu este un critic de surse. Primul răspuns găsit este potrivit pentru el. Nu există comparație, nu există selecție, nu există sinteză. Profesorii trebuie să



## Rolul profesorului



predea proprietățile informației de la o vârstă fragedă. Curriculumul fiecărei materii include și competențe digitale. Cu toate acestea, găsirea de conținut și servirea acestuia cu instrumente moderne, astfel încât Mark să poată deveni un participant activ la învățare, creând potențial cunoștințe comune și învățând într-un mod distractiv, este pozitiv.

Fiecare elev folosește sisteme diferite de procesare a informației, iar unul dintre scopurile predării este de a contribui la transformarea acestor sisteme. Prin urmare, profesorii ar trebui să găsească o cale de mijloc, astfel încât prezența amenințătoare a demenței digitale să nu câștige tot mai mult teren, deoarece progresul tehnologic este de neoprit și ireversibil. Aceștia trebuie să se obișnuiască să folosească aceste instrumente și să le utilizeze cât mai bine, astfel încât acestea să fie folosite în avantajul elevilor.

Strategii de bază:

**1. Determinarea nevoii de informare:** recunoașterea și identificarea nevoilor de informare, decizia de a face ce trebuie să facă pentru a obține informația, capacitatea de a exprima nevoia de informare, începerea procesului de căutare.

**2. Găsirea informației:** identificarea și evaluarea surselor potențiale de informații, elaborarea strategiilor de căutare, accesarea surselor de informații selectate, selectarea și descărcarea informațiilor găsite.

### Dacă vrei să afli mai mult despre folosirea tehnologiei și dezvoltarea abilităților IT:

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/teenagers-and-technology>  
<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>  
<https://youtu.be/vB0qXStvaTM>

### Dacă doriți să afli mai multe despre digitalizare:

<https://www.youtube.com/watch?v=hbe6xBibOL4>  
<https://www.rasmussen.edu/student-experience/college-life/what-is-digital-literacy/>  
<https://www.opencolleges.edu.au/informed/edtech-integration/7-ways-teach-digital-literacy/>  
<https://www.eschoolnews.com/2020/06/25/5-ways-to-help-students-develop-digital-literacy/>

## STUDIU DE CAZ #11: Alegerea unei școli din lipsă de încredere în sine?



Peter are 13 ani și a început să meargă la școală cu un an mai devreme decât colegii săi. Prin urmare, el este cel mai tânăr din clasa sa. De la începutul anului școlar, Peter merge acasă din ce în ce mai nervos, uneori plângând în camera lui. Părinții lui credeau că îi era greu să învețe în acest an și că a devenit frustrat din această cauză. Acest lucru părea să fie confirmat de rezultatele școlare mai slabe decât în anii precedenți și de noua sa dorință de a se înscrie la o școală profesională, în loc să urmeze o carieră de jurnalist, așa cum vorbise mereu în trecut. Părinții săi au observat, de asemenea, o schimbare generală în comportamentul său: un nou interes pentru telefonul său și pentru hainele scumpe. Părinții au încercat să vorbească cu Peter și, în cele din urmă, acesta le-a spus pur și simplu că nu se simțea „cool” și că dorea să facă parte din grupul „cool” al colegilor de clasă, dar că se simțea exclus din acest grup.

Familia lui Peter înțelege că dorința de a „aparține” unui grup social la această vârstă este foarte frecventă. Cu toate acestea, acest fenomen poate cauza o lipsă de încredere în sine pe termen lung și poate influența semnificativ deciziile unui copil și chiar îi poate schimba planurile de învățare ulterioară.

**Incidență:** Dorința de a „aparține” este foarte frecventă la această vârstă. Atât de mult încât studiul de caz descrie o criză care influențează în mod direct și clar comportamentul, atitudinea și rezultatele elevului.

### Strategia elevului/elevei



**Gândirea critică:** Conștientizarea problemei este primul pas. Recunoașterea și acceptarea faptului că există o problemă este începutul căutării unei soluții. Singurul mod în care Peter poate începe să caute o soluție este să definească problema. Peter ar trebui să se întrebe de ce îl deranjează situația.

**Autogestionarea:** Atunci când un adolescent recunoaște, înțelege, definește și justifică o problemă, este mai ușor să ia decizia de a o rezolva.

**Responsabilitate:** Peter trebuie să înțeleagă că nu poate rezolva singur situația dificilă și că poate cere ajutor din afară. Este important ca el să poată vorbi despre ceea ce îl doare. Pentru aceasta este nevoie de parteneri, de exemplu, părinții,

dirigintele sau un prieten. El poate cere sfatul și sprijinul cuiva în care are încredere.

**Comunicarea:** Peter are nevoie, de asemenea, să aibă o relație bună cu părinții săi. După conversația de acasă, el a înțeles cauza problemei sale și, odată cu aceasta, a putut începe să proceseze problema.

## Strategia părinților




Este dificil să recunoaștem problema, deoarece ceea ce se întâmplă nu este în familie, ci acolo unde părinții nu sunt prezenți și nu au nicio influență asupra procesului. Pentru ca părinții să recunoască fenomenul, este foarte important și necesar să fie în contact zilnic cu copilul lor. Drept urmare, părinții lui Peter au recunoscut curând problema. Potrivit acestora, dezvoltarea unei relații intime ar trebui să înceapă încă din copilărie și este foarte dificil să se recupereze în adolescență. Dacă reușesc să stabilească o relație confidențială cu copilul lor, îi va fi mai ușor să se deschidă, să întrebe mai des și să fie mai receptiv la sfaturile lor.

Părinții lui Peter spun că nu trebuie să regretăm timpul petrecut cu copilul! Dacă părinții vorbesc des cu el, chiar și despre lucrurile de zi cu zi de la școală, mai devreme sau mai târziu le va împărtăși grijile sale. Dacă se întâmplă acest lucru, s-ar putea să puteți găsi singuri un fel de strategie de rezolvare. Dacă ajungeți până aici, ar trebui să fiți ajutat cu sfaturi și încurajări. Ar trebui să fie clar pentru copil că se poate baza pe părinți pentru orice.

Ceea ce merită cu siguranță să fie întărit la un copil sunt propriile valori, unicitatea și caracterul special. Dacă sunt conștienți de acestea și sunt încrezători, dar nu aroganți, este mai puțin probabil să cedeze în fața așteptărilor celorlalți și este mai puțin probabil să fie influențați de circumstanțele externe. Încrederea poate fi consolidată și construită prin feedback pozitiv constant, concentrați-vă pe acest lucru și evitați criticile pe cât posibil.

Pentru părinți, abilitățile emoționale de **autoconștientizare**, **autocontrol emoțional** și **gestionare a conflictelor** sunt



	<p>esențiale pentru a sprijini copilul.</p> <p>La nivel practic, părinții l-ar putea încuraja pe Peter să caute în mod conștient compania altor colegi. Aceasta ar putea fi o nouă comunitate, de exemplu, o asociație sportivă, un grup profesional etc., unde ar putea construi alte relații bazate pe interese comune, ar putea să-și consolideze calitățile și, în cele din urmă, ar putea contribui la creșterea încrederii în sine.</p>
<p><b>Rolul profesorului</b></p> 	<p><b>Observație ghidată:</b> Pentru a fi conștienți de acest tip de preocupare din partea elevilor noștri, profesorii trebuie să depună eforturi pentru a-i face pe elevi să aibă încredere în ei. Aceștia trebuie să simtă că pot aborda profesorii în legătură cu problemele lor, chiar și atunci când acestea sunt personale.</p> <p><b>Conversația ghidată:</b> Pe baza unui sistem definit de criterii de analiză a problemelor, definirea problemei și propunerea unei soluții.</p> <p>Petru trebuie să fie conștient că este o persoană valoroasă. Trebuie să i se spună cu sinceritate că un profesor nu poate oferi soluții la problemele personale, dar poate ajuta la un proces de căutare de strategii pentru a depăși problema. Profesorii pot vorbi și cu părinții și/sau pot implica psihologul școlii, dacă se consideră util.</p>

**Dacă vreți să aflați mai mult despre excluziunea școlară:**

<https://e-nepujsag.ro/articles/kik%C3%B6z%C3%B6s%C3%ADt%C3%A9s-az-iskol%C3%A1ban>

**Dacă vreți să aflați mai mult despre presiunea grupului:**

<https://www.youtube.com/watch?v=dL5W5-qvIBE>

<https://www.youtube.com/watch?v=tU40JYdFkc>

**Dacă vreți să aflați mai mult despre gestionarea conflictelor:**

<https://panfa.hu/wp-content/uploads/2020/10/Korszer%C5%B1probl%C3%A9mamegold%C3%B3-technik%C3%A1k.pdf>



## STUDIU DE CAZ #12: Lipsa de interes în alegerea unei școli?



Roland, în vârstă de 14 ani, întârzie la școală în fiecare dimineață, deși părinții lui îl trezesc la timp, îi pregătesc micul dejun și îi împachetează lucrurile. Însă nu-l pot duce la școală. El merge cu autobuzul – cel puțin așa știu părinții lui. După ce a început școala în septembrie, i s-a acordat o perioadă de grație de o lună, când i-au fost motivate întârzierile, dar apoi profesorii i-au înregistrat toate întârzierile în catalog. În prezent, multe absențe nemotivate pentru care au fost deschise proceduri oficiale de scăderea notei la purtare. Părinții săi sunt invitați la școală și trebuie să discute cu dirigintele, cu directorul școlii și cu un membru al Consiliului de administrație al școlii.

Tensiunea și discuțiile încep să apară în conversațiile de familie și în curând se transformă în certuri, deoarece părinții doresc ca Roland să fie mai responsabil și mai de încredere. Roland nu înțelege de ce este atât de important să nu întârzie nici măcar câteva minute. Rezultatele sale școlare nu s-au deteriorat, iar comportamentul său la școală este același ca înainte. Prietenii lui întârzie și ei uneori.

Primul lucru pe care îl face când se trezește dimineața este să verifice ce s-a întâmplat pe rețelele de socializare. Nu observă că a trecut timpul. Adesea pierde autobuzul, așa că trebuie să alerge la școală. Nu consideră că, dacă nu se comportă cum trebuie (de exemplu, întârzie de la școală sau de acasă, nu-și face temele, nu ajută acasă etc.), ar trebui să fie pedepsit, chiar dacă intențiile sale au fost bune. Iar pentru mulți adolescenți, nu este clar ce este bine și ce este rău.

Problemele lui Roland în ceea ce privește gestionarea timpului sunt legate de o lipsă generală a simțului responsabilității, iar acest lucru se manifestă și în interesul său scăzut în ceea ce privește viitorul său curs de studii. El nu vrea să vorbească despre asta pentru că o vede ca pe o problemă și preferă să amâne să se gândească la asta până când va fi absolut necesar.

**Incidență:** O situație tipică în care un student este lipsit de maturitate și de simțul responsabilității.

### Strategia elevului/elevei



Roland trebuie să-și dezvolte simțul responsabilității, pentru că dimineața este singur acasă. Ar trebui să ceară ajutor în acest sens sau să accepte sfaturile părinților săi.

Părinții săi pot fi **modele** pentru el, în locul colegilor de clasă. El ar trebui să lucreze și la **gestionarea timpului**, pentru a-și organiza mai bine rutina de dimineață. Acest lucru poate fi foarte util și în viața școlară. Învățând despre gestionarea timpului și lucrând pentru a deveni mai **responsabil în ceea ce privește organizarea muncii**, îl va ajuta, de asemenea, pe Roland să se gândească mai clar la viitorul său și la modul în care **să planifice atingerea obiectivelor sale** - alegerea unui viitor curs de studii este o decizie foarte importantă în acest moment al vieții sale și o parte fundamentală a planificării obiectivelor sale.


### Strategia părinților



**Dialog:** În această situație, părinții lui Roland trebuie să vorbească cu profesorii și să încerce să găsească o soluție. De asemenea, ei trebuie să vorbească cu Roland și ar trebui să încerce să-i explice consecințele acțiunilor sale și că părinții săi sunt responsabili din punct de vedere legal. De asemenea, ei trebuie să fie conștienți că în fiecare școală, iar mai târziu la orice loc de muncă, există reguli care trebuie respectate și că întârzierile nejustificate nu sunt permise nicăieri.

Este necesar să ne dezvoltăm simțul responsabilității și al fiabilității. Aceasta este o sarcină destul de dificilă, mai ales atunci când nu există cooperare din partea copilului. Părinții trebuie să fie răbdători, dar consecvenți și fermi.

**Empatia în comunicare:** capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, de a folosi această înțelegere pentru a ne ghida acțiunile, poate ușura situația. Să vorbim despre consecințele faptului de a nu fi de încredere, deoarece această abilitate este una dintre cele mai importante într-o familie și în "viața reală". Aceasta implică dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului, care pot fi învățate în orice moment al vieții noastre.

	<p>Prin această abordare, dialogul dintre Roland și părinții săi se poate îmbunătăți și aceștia pot avea conversații mai constructive, inclusiv conversații despre planificarea viitorului și alegerea școlii potrivite pentru el.</p>
<p><b>Rolul profesorului</b></p> 	<p>Profesorii sunt implicați în acest caz, deoarece trebuie să raporteze întârzierile regulate directorului și școlii. Deoarece mai mulți copii din clasă erau afectați de această problemă, nu puteau să o lase să treacă neobservată, fără consecințe.</p> <p>În această situație, profesorii pot oferi sprijin părinților. Aceștia încearcă să se „ridice” împotriva lipsei de interes și să explice elevilor consecințele. Profesorii trebuie să vorbească despre <b>organizarea muncii independente și gestionarea timpului</b>. Această muncă, care poate fi făcută în clasă, îi poate sprijini, de asemenea, pe elevi în planificarea obiectivelor și a viitorului lor cu o mai bună conștientizare și concentrare.</p>

**Puteți afla mai mult despre gestionarea timpului:**

<https://www.lifhack.org/articles/productivity/10-ways-improve-your-time-management-skills.html> (EN)

<https://www.youtube.com/watch?v=RiI1NkaDXIQ> (EN)



## STUDIU DE CAZ #13: Lipsa alegerii unei școli și dorința de a abandona școala?





Niki are 13 ani și a rămas în urmă la multe materii școlare. Locuiește cu tatăl ei în urma divorțului părinților, dar relația lor este tensionată și se teme de reacția tatălui ei la rezultatele sale școlare. Tatăl ei crede că rolul său este să fie autoritar și să o pedepsească pe Niki pentru rezultatele școlare proaste.

De-a lungul timpului, conflictul dintre părinte și elev s-a intensificat, ceea ce a făcut ca lui Niki să-i fie și mai greu să se concentreze asupra studiilor. Niki nu mai este sigură de nimic, și-a pierdut încrederea în ea însăși și simte adesea că ea singură când trebuie să facă față lucrurilor care i se întâmplă. Niki spune că nu va putea să aleagă o altă școală și că nu-i place cu adevărat niciuna dintre ele. Se gândește cu adevărat să renunțe la școală.

Profesoara ei de matematică este un profesionist în domeniul sănătății mintale și monitorizează în mod regulat dezvoltarea și bunăstarea elevilor săi. Problema este dacă Niki poate rămâne în continuare în clasa respectivă sau trebuie să se mute în altă clasă dacă nu reușește la studii.

**Incidență:** Acest lucru se poate întâmpla în orice etapă a procesului de învățare, atunci când dificultățile psihologice ale unui elev (în special cele legate de conflictul cu părinții) au un impact asupra capacității acestuia de a studia în mod regulat și de a obține rezultate bune. Cu cât elevul pare mai vulnerabil, cu atât mai importantă este atitudinea corectă a familiei și a dirigintelui. Asistenții sociali sau psihologii școlari pot fi, de asemenea, implicați pentru a oferi sprijin, dacă sunt disponibili.

### Strategia elevului/elevei



**Abilități de viață:** Modele de rol, învățarea ca experiență, responsabilitate și luarea deciziilor responsabile.

**Dialogul:** Discuția cu părinții cu privire la preocupări este importantă și ar trebui să se facă înainte ca situația să se agraveze. O discuție deschisă cu un profesor poate contribui la obținerea unui rezultat bun. Atunci când începi să ai rezultate slabe la învățătură, ai putea semnală acest lucru acasă încă de la început sau să cauți o situație în care să nu fiți prezenți doar voi doi (tatăl și fiica), ci să fie prezentă o altă familie sau un prieten care ar putea să medieze și să ajute discuția să fie utilă.

## Strategia părinților



**Inteligența emoțională:** Inteligența emoțională este abilitatea de a relaționa, percepe și influența pozitiv emoțiile proprii și ale celorlalți. Persoanele cu abilități emoționale avansate sunt, în general, mai fericite, mai mulțumite, mai echilibrate și au un succes semnificativ mai mare decât colegii lor. Cercetările au arătat că doar 20% din programa școlară învățată la școală are un efect pozitiv asupra succesului ulterior, în timp ce celelalte 80% au cel mai mare accent pe inteligența emoțională, căreia, din păcate, nu i se acordă încă suficientă atenție în marea majoritate a instituțiilor de învățământ. În calitate de părinte, o atitudine empatică ar fi importantă. Mai ales dacă vă creșteți singur copilul. Dacă sunteți conștient de acest neajuns, ar trebui să solicitați ajutorul unui profesionist: un profesor, un psiholog școlar, un asistent social, un profesionist în domeniul sănătății mintale. În absența tuturor acestora, chiar și consultarea cu un alt părinte poate ajuta la gestionarea situației. Cel mai important lucru este să înfrunțați problema și să lucrați deoparte pentru a ajunge la un consens pașnic. Ar fi bine să vorbiți frecvent cu copilul D-voastră și să arătați empatie și încredere. Merită să contactați profesorii și/sau dirigințele pentru sprijin.

## Rolul profesorului



Profesorii o pot stimula pe Niki și pe alți elevi aflați în dificultate să își cunoască și să își dezvolte interesele, rezistența și abilitățile prin activități extracurriculare. În plus, profesorii pot:

- să urmeze protocoale, de exemplu prin trimiterea problemei către asistenții școlari;
- să solicite părinților o întâlnire, pentru a discuta situația și a planifica o cale de urmat care să conducă la un rezultat pozitiv pentru elev;
- să organizeze întâlniri cu grupuri de părinți pentru a discuta probleme similare, în special în legătură cu planificarea studiilor ulterioare ale elevilor.

**Dacă doriți să aflați mai multe despre empatie și starea de bine, încercați următoarele linkuri:**

<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/empathy>  
<https://schools.au.reachout.com/teacher-wellbeing>

## STUDIU DE CAZ #14: Alegerea unei școli pentru a facilita ambițiile sportive?



Alex are 13 ani și este în clasa a VIII-a. Va avea examene la sfârșitul anului școlar, iar apoi va trebui să facă o alegere cu privire la viitorul său curs de studii. Cu toate acestea, principalul său interes este fotbalul. Joacă fotbal de la vârsta de 5 ani, dar acum sesiunile de antrenament au devenit mai intense și mediul mai competitiv decât atunci când era mai tânăr. Are 3 sesiuni de antrenament pe săptămână și, de obicei, joacă un meci în fiecare weekend. Este un jucător destul de bun pentru vârsta lui și a fost remarcat în echipa sa. Impactul angajamentului sporit în ceea ce privește timpul de antrenament a fost negativ pentru rezultatele școlare ale lui Alex, deoarece nu are suficient timp pentru teme.

În ultimii doi ani, în special de când a devenit mai înalt și mai puternic din punct de vedere fizic, antrenorul lui Alex a anunțat familia că Alex ar putea avea un viitor în fotbalul profesionist. Urmând opiniile și sfaturile antrenorului, părinții lui Alex au investit atât economic, cât și emoțional în fotbal, ca viitoare carieră profesională pentru el, și au încetat treptat să se mai intereseze de rezultatele sale școlare. Alex nu este interesat de continuarea studiilor și crede că ar putea chiar să renunțe la ele la vârsta de 16 ani, deoarece își vede viitorul în fotbal. Familia sa este de acord.

Părinții au fost chemați de profesori pentru a discuta despre performanțele școlare ale lui Alex, pentru a le spune că acesta riscă să pice examenele finale, dar părinții le cer profesorilor să îl împingă în continuare pentru că nu poate lipsi de la antrenamente și nu are suficient timp să se concentreze pe studiu. Profesorii încearcă să îi avertizeze pe părinți că fotbalul ar putea să nu fie o opțiune de carieră „sigură”.

**Incidență:** Acest scenariu poate apărea atunci când elevii au ambiții în domeniul sportului și pot fi tentați să neglijeze școala.

### Strategia elevului/elevei



Alex se află în conflict între dorința de a-și concentra toată energia pe o posibilă carieră viitoare în fotbalul profesionist, care este visul său, și faptul că începe să înțeleagă că poate ar trebui să ia în considerare posibilitatea de a combina angajamentul său față de fotbal cu găsirea unei forme de studiu care să-i placă și pe care să o urmeze până la 18 ani. Își dă seama că reducerea opțiunii sale de viitor doar la fotbal ar putea fi o strategie riscantă.

### **Definirea obiectivelor și planificarea atingerii obiectivelor:**

Alex trebuie să definească în mod clar cum să combine angajamentul său de a deveni fotbalist profesionist și finalizarea parcursului școlar, pentru a păstra mai multe opțiuni deschise pentru viitorul său.

**Modele de urmat:** Modelele de rol ale lui Alex sunt jucătorii profesioniști de fotbal. Făcând câteva cercetări online, el constată că majoritatea dintre ei au terminat ciclurile școlare. Câțiva dintre ei au chiar diplome universitare. Acest lucru arată că este într-adevăr posibil să combine sportul și școala.

**Luarea responsabilă a deciziilor:** Pentru a fi responsabil, procesele decizionale trebuie să pornească de la conștientizarea opțiunilor și a consecințelor. Alex este tânăr, dar poate găsi sprijin pentru a ajunge la o astfel de conștientizare, precum și pentru a lua decizia.

### **Strategia părinților**



În această situație, părinții lui Alex ar trebui să pornească de la un proces de **auto-reflecție**: ce cred ei că ar fi cel mai bine pentru fiul lor și de ce? Este visul fotbalistic împărtășit pe deplin de ambii părinți și de ce? Comunică ei suficient, și în beneficiul fiului lor, cu profesorii, cu antrenorul de fotbal și cu fiul lor?

Acest proces ar trebui să le permită să fie deschiși și să ia în considerare toate opțiunile disponibile pentru elev, în special discutându-le cu profesorii săi, pentru a se asigura că se face cea mai bună alegere și că Alex poate continua să joace fotbal, fără a reduce prea mult alte scenarii viitoare, deoarece este încă foarte tânăr. Obiectivul principal al lui Alex este și visul său. A fi alături de el și a-l ajuta să muncească pentru a-l atinge se poate face discutând deschis cu el toate posibilitățile și analizând toate unghiurile. Acest lucru include și conștientizarea faptului că există unele aspecte critice care trebuie luate în considerare, cum ar fi:

- pot apărea accidentări care să împiedice cariera sportivă;
- viața profesională scurtă, deoarece sportivii își încheie de obicei cariera în jurul vârstei de 40 de ani;



- concurență mare pentru a ajunge la nivel profesionist. Competențele de **inteligentă emoțională** utile de care trebuie să fie conștienți părinții în această situație se referă la auto-reflecție și comunicare eficientă. **Auto-reflecția** (cunoscută și sub numele de „reflecție personală”) înseamnă să îți acorzi timp pentru a te gândi, a medita, a evalua și a te gândi serios la comportamentele, gândurile, atitudinile, motivațiile și dorințele tale. Este procesul de a te scufunda adânc în gândurile, emoțiile și motivațiile tale și de a determina marile "De ce?" din spatele lor. **Comunicarea eficientă**: comunicarea eficientă este un proces de schimb de idei, gânduri, cunoștințe și informații astfel încât scopul sau intenția să fie îndeplinite în cel mai bun mod posibil. În cuvinte simple, nu este altceva decât prezentarea punctelor de vedere de către emițător într-un mod cât mai bine înțeles de către receptor.

### Rolul profesorului



Profesorii au un rol foarte important în discuțiile cu Alex și cu părinții acestuia. Ei au posibilitatea de a le transmite acestora importanța continuării unui parcurs școlar semnificativ, ceea ce îi poate permite lui Alex să aibă mai multe opțiuni deschise în viitor, mai ales când sportul profesionist are elemente semnificative de incertitudine. De asemenea, ei pot sugera cursuri de studii care pot facilita cel mai bine continuarea unei cariere sportive, precum și o experiență pozitivă în școală. În special, Alex ar putea alege o școală profesională, ca un curs de studii care poate avea standarde academice mai scăzute și care poate oferi o diplomă școlară finală

#### Mai mult despre auto-reflecție:

<https://www.holstee.com/blogs/mindful-matter/self-reflection-101-what-is-self-reflection-why-is-reflection-important-and-how-to-reflect>

<https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

#### Mai mult despre empatie și ascultarea activă:

<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>

<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs>

## STUDIU DE CAZ #15: Alegerea unei școli împotriva așteptărilor familiei?





Laura are 14 ani, iar la sfârșitul acestui an școlar va trebui să aleagă ce studii va urma până la vârsta de 18 ani. Rezultatele ei la școală au fost întotdeauna foarte bune și îi plac în mod deosebit literatura, istoria și limbile străine.

Familia ei deține o fabrică de textile și este foarte bogată. Ea ajută ocazional la fabrică și la activități administrative simple în timpul verii și uneori în weekenduri. Viața de familie este liniștită, fără conflicte. Părinții ei au văzut întotdeauna viitorul ei în afacerea de familie. Aceștia cred că la sfârșitul școlii secundare, la vârsta de 18 ani, va începe să lucreze cu normă întreagă în afacerea familiei, iar aceste așteptări au fost întotdeauna evidente în conversațiile de familie încă de când era mică. Cu toate acestea, Laurei îi place să studieze și, la vârsta de 14 ani, nu este deloc sigură că vrea să lucreze în afacerea familiei când va fi mare. În schimb, ea vrea să devină medic și ar dori să aleagă o școală axată pe studii științifice (unde principalele materii includ chimia, fizica și biologia).

Tensiunea și discuțiile încep să apară în conversațiile de familie și, în curând, se transformă în certuri, deoarece părinții doresc ca Laura să dea continuitate afacerii de familie, care este o opțiune sigură pentru ea și ar garanta continuarea muncii lor susținute pentru a o crea și a o face un succes. Laura simte presiunea așteptărilor familiei sale și se simte foarte conflictuală. Ea nu știe cum să facă o alegere.

**Incidență:** Acesta este un scenariu destul de tipic în care cursul de studii ales de un student este în conflict cu așteptările stabilite de familie pentru viitorul studentului.

### Strategia elevului/elevei



La început, Laura se simte foarte presată și se străduiește să aducă argumente valide, deoarece devine rapid emotivă atunci când părinții ei îi vorbesc. Ea nu face față presiunii de acasă și simte că nimeni nu o înțelege.

Laura decide să vorbească despre situația de acasă cu profesorul de matematică, iar acest lucru o ajută foarte mult. Profesorul îi vorbește despre asertivitate și îi spune că trebuie să devină capabilă să își exprime opiniile fără ca emoțiile să o împiedice și fără ca dorințele ei să pară copilărești și imature. Comunicarea asertivă este o caracteristică pentru care o persoană este capabilă să se afirme sau să facă o afirmație cu

certitudinea că este adevărată, să mențină ceva ca fiind sigur. **Asertivitatea** înseamnă să îți aperi drepturile, să îți exprimi gândurile, sentimentele și convingerile într-un mod direct, onest și adecvat.

**Comunicarea asertivă** acesta este cel mai important domeniu de interes pentru Laura.

**Definirea obiectivelor și planificarea realizării lor:** Laura trebuie să își definească în mod clar obiectivele viitoare pentru a le prezenta familiei sale într-un mod coerent și matur.

**Modele de rol:** Laura trebuie să își concentreze atenția pe cine sunt modelele sale de rol. Părinții ei pot fi încă modele pentru ea în anumite domenii (de exemplu: puterea și motivația de a-și alege propria carieră când erau mai tineri).

Prezentarea poziției sale părinților ei într-un mod mai asertiv o ajută să le vorbească mai matur și îi ajută să o înțeleagă mai bine, precum și să fie mai empatici.

### Strategia părinților




În această situație, părinții Laurei nu simt nevoia să vorbească cu profesorii Laurei, deoarece sunt conștienți că aceasta este o elevă bună și că ar putea urma un curs academic ambițios.

În schimb, ei încearcă să vorbească cu ea în mai multe rânduri. Deși la început folosesc timpul pentru a-i explica Laurei de ce este important pentru familie ca ea să preia în cele din urmă afacerea familiei, cu timpul încep să asculte și motivațiile ei.

**Ascultarea activă** este o abilitate care este cel mai utilă atunci când pozițiile sunt distante și implică abilitatea de a te concentra asupra cuvintelor și limbajului corporal al persoanei pentru a înțelege pe deplin punctul de vedere al acesteia, precum și sentimentele sale. Ascultarea activă se referă la un model de ascultare care vă menține angajat cu partenerul de conversație într-un mod pozitiv. Este procesul de a asculta cu atenție în timp ce altcineva vorbește, parafrazând și reflectând ceea ce se spune și abținându-se de la judecăți și sfaturi.

Ascultarea activă permite, de asemenea, **empatia în**

	<p><b>comunicare</b>, care este capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, de a ne pune în locul altei persoane, urmărind să înțelegem sentimentele și perspectivele acesteia și de a folosi această înțelegere pentru a ne ghida acțiunile. Acest lucru o diferențiază de bunătate sau de milă.</p> <p>Prin această abordare, dialogul dintre Laura și părinții ei se poate îmbunătăți și pot avea conversații mai constructive.</p>
<p><b>Rolul profesorului</b></p> 	<p>Profesorii au fost implicați în acest caz de către Laura, care a decis să vorbească despre această situație cu profesorul de matematică și i-a cerut acestuia să nu-și implice familia.</p> <p>În această situație, profesorul i-a oferit sprijin Laurei, sfătuind-o să vorbească cu părinții ei într-un mod mai asertiv. Profesorul nu i-a oferit o soluție Laurei sau familiei sale, ci a sprijinit-o pe Laura în dezvoltarea unei abilități de viață fundamentale, pentru a o ajuta în mod indirect să facă față situației și să găsească o soluție care să fie pozitivă pentru toți cei implicați.</p>

**Mai mult despre asertivitate:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

**Mai mult despre empatie și ascultarea activă:**  
<https://newconversations.net/communication-skills-workbook/listening/>  
<https://www.oscartrimboli.com/recommended-listening-resources/>



## STUDIU DE CAZ #16: Alegerea unei școli din cauza încrederii de sine scăzute?



Viktor are 14 ani și îi place matematica. Mama sa este, de asemenea, profesoară de matematică la un liceu. Viktor își face exercițiile de matematică singur, nu are nevoie de ajutor acasă. În general, are rezultate bune la școală, dar are impresia că profesorul de matematică nu îl recompensează suficient și începe să-și piardă încrederea în sine în ceea ce privește faptul că este bun la matematică. Profesorul știe că mama lui Viktor este, de asemenea, profesor de matematică la o altă școală.

Deși nu există o preocupare deosebită față de situația ivită, mama lui Viktor participă la o ședință părinți-profesori, unde este întâmpinată cu răceală de profesorul de matematică. Aceasta îi spune că băiatul lucrează cu îndemânare, dar adesea nu folosește linia de gândire pe care o arată în clasă, nu înțelege de ce - și sugerează discret că poate mama îl ajută acasă și îl învață diferit. Viktor este incapabil să vorbească direct și asertiv cu profesorul său, chiar dacă se simte judecat pe nedrept și vrea pur și simplu să se îmbunătățească.

Viktor ar dori să își continue studiile și să se înscrie la un liceu și apoi să aprobe o disciplină științifică. Crede că i-ar plăcea să devină profesor de matematică, la fel ca mama sa. Cu toate acestea, în ultima vreme a început să se gândească la faptul că poate nu va putea realiza acest lucru, deoarece i se pare că profesorul său nu este mulțumit de rezultatele sale.



**Incidență:** Este obișnuit ca elevii de această vârstă să își piardă încrederea în sine dacă nu se simt suficient de recompensați la școală pentru munca lor și pentru talentele lor. Acest lucru le poate afecta negativ alegerea unui viitor curs de studii.

### Strategia elevului/elevei



**Competențe de viață:** învățarea ca experiență, responsabilitate, luarea deciziilor în mod responsabil, planificarea atingerii obiectivelor definite, autonomie, organizarea independentă a muncii, organizarea propriei vieți.

**Dialog:** Viktor ar trebui să spună familiei sale că ceva îl face nesigur în legătură cu relația sa cu profesorul în cauză. Este important ca un elev să fie capabil nu numai să înțeleagă

	<p>programa disciplinei, ci și să înțeleagă starea de spirit în interacțiuni și răspunsurile emoționale. Deși sunt încă tineri, elevii trebuie să își consolideze abilitățile de inteligență emoțională.</p>
<p><b>Strategia părinților</b></p> 	<p><b>Inteligența emoțională:</b> În general, este foarte important ca părinții să participe la ședințele părinți-profesori de la începutul anului școlar și să cunoască fiecare profesor, să facă o descriere a situației și să fie atenți la orice atitudine negativă pentru a o înțelege și a clarifica situația în interesul elevului.</p> <p>La această vârstă, elevii sunt adesea incapabili să vorbească direct și asertiv cu profesorii, chiar dacă se simt judecați pe nedrept și doresc pur și simplu să se îmbunătățească. Ei au nevoie de îndrumare și sprijin din partea familiilor lor. Părinții trebuie să fie foarte atenți dacă copilul raportează că un profesor „se ia de el”. Este important ca părinții să utilizeze <b>ascultarea activă</b>, să fie atenți, să ofere feedback și un răspuns corect, să încerce să reformuleze și să clarifice cu persoana care vorbește, să acorde atenție comportamentului non-verbal.</p> <p>Ascultarea activă permite, de asemenea, empatia în comunicare, care este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane, de a ne pune în locul altei persoane, cu scopul de a înțelege sentimentele și perspectivele acesteia și de a folosi această înțelegere pentru a ne ghida acțiunile.</p> <p>Prin această abordare, dialogul dintre Viktor, părinții săi și profesori, se poate îmbunătăți și pot avea conversații mai constructive și pot gestiona conflictele care pot apărea.</p>
<p><b>Rolul profesorului</b></p> 	<p>Ar fi interesant un studiu care să examineze simultan așteptările elevilor și ale profesorilor! Scutirea de prejudecăți nu este de dorit doar pentru elevi, încrederea anticipată și așteptările pozitive din partea elevului pot face, de asemenea, ca lucrul împreună să fie mai eficient. Lucrul împreună cu bucurie și satisfacție poate duce la experiențe de împlinire, care sunt esențiale pentru menținerea sănătății mentale și a creativității. Satisfacția față de muncă este, de asemenea, o sursă a stimei noastre de sine pozitive.</p>

În acest caz, elevul ar fi sprijinit de o comparație cu colegii, pe atitudini, interese, dorințe care pot deveni un element cheie pentru decizie.

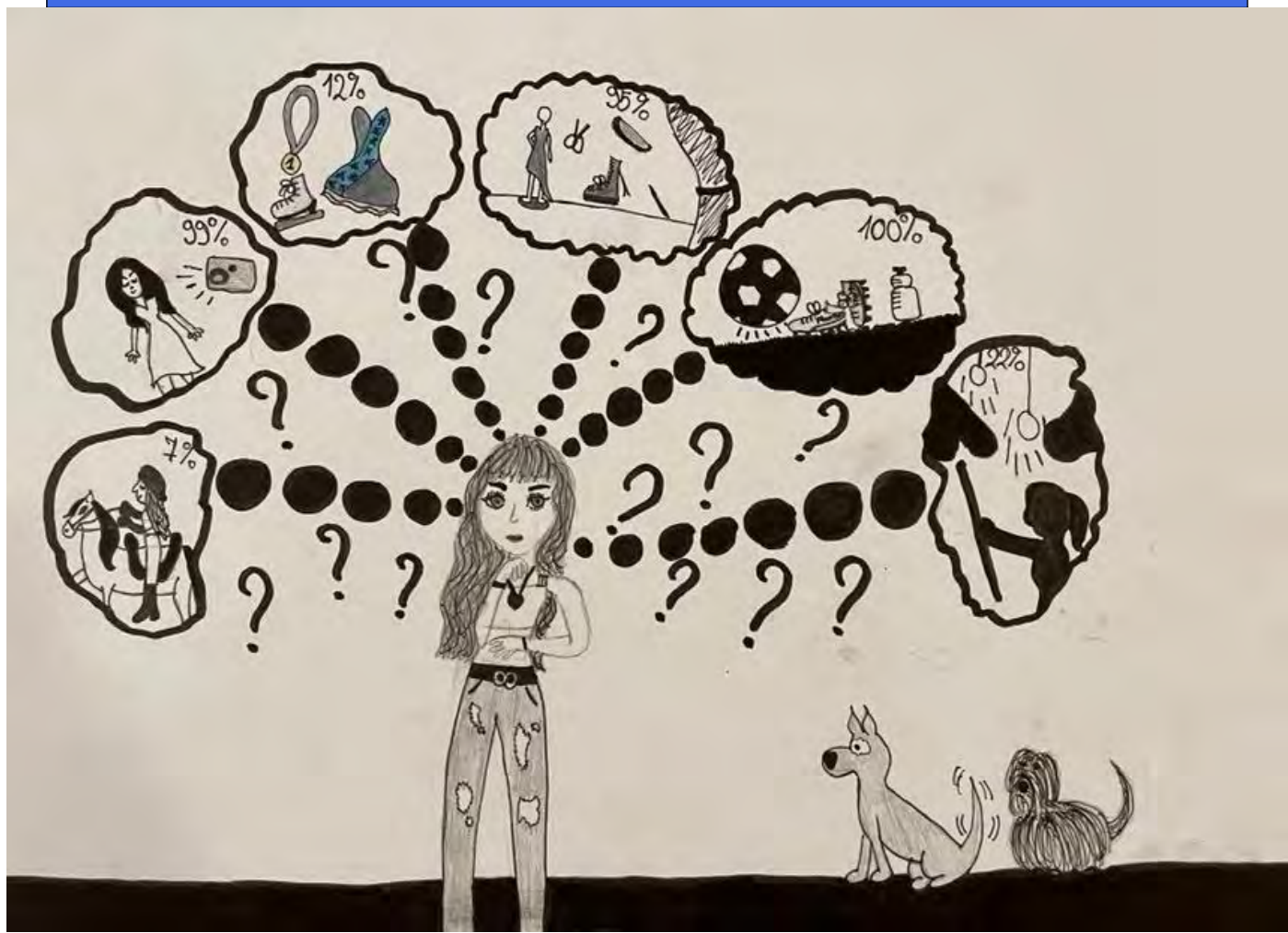
**Dacă vreți să știți mai mult despre inteligența emoțională, accesați următoarele linkuri:**

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01182/full>

<https://www.verywellfamily.com/tips-for-raising-an-emotionally-intelligent-child-4157946>



## STUDIUL DE CAZ #17: Alegerea unei școli pentru a urma un model?



Gizella este o elevă bună la toate materiile și s-a gândit mult la ce fel de carieră ar alege ca adult, observându-i și pe adulții din viața ei, în special pe profesorii ei.

Îl apreciază foarte mult pe profesoara ei de matematică, care este tânără și care o inspiră. Îi plac orele de matematică, nu numai pentru că înțelege destul de bine materia, ci și datorită manierelor, aspectului, stilului de vorbire și scrisului de mână al profesoarei. Majoritatea elevilor se bucură de orele ei și le plac personalitatea și modul ei de predare. De-a lungul timpului, profesoara de matematică a Gizellei a devenit un model pentru ea, până într-această încercare să îi imite scrisul de mână și chiar să îi imite stilul vestimentar. Ea crede că îi va urma alegerile profesionale. Părinții ei sunt conștienți de acest lucru. Și ei o plac pe profesoară și sunt bucuroși că a ales un model atât de pozitiv ca sursă de inspirație și doresc să își sprijine fiica în realizarea viselor sale, dar simt că Gizella încearcă prea mult să devină ca profesoara ei și că, poate, se schimbă prea mult și prea repede. Mai presus de toate, ei nu sunt siguri că alegerea unei școli pentru a urma un model de urmat este modul corect de a face această alegere importantă. Le este greu să discute acest lucru cu Gizella, pentru că, la urma urmei, profesorul este un model pozitiv pentru fiica lor.

**Incidență:** Atât în școala primară, cât și în cea secundară, se poate întâmpla ca un profesor să inspire și să motiveze elevii până la punctul în care aceștia devin foarte influențați.

### Strategia elevului/elevei



**Competențe de viață:** importanța modelelor de rol, definirea obiectivelor, planificarea atingerii obiectivelor definite.

A avea un model pozitiv poate fi important în alegerea unei viitoare școli, însă este important ca elevul să nu se identifice prea mult cu un adult și să își păstreze propria personalitate și modul de abordare a lumii, în special în ceea ce privește luarea unor decizii importante, când este fundamental ca obiectivele să fie definite în mod independent. Planificarea în vederea atingerii obiectivelor se poate face cu sprijinul familiei, precum și al profesorilor și al adulților semnificativi, inclusiv al unui model de rol, dacă este accesibil și disponibil.

### Strategia părinților



**Inteligența emoțională:** Atunci când cineva devine un model pentru un elev, acesta poate fi influențat de persoana respectivă, iar acest lucru se poate transforma în dorința de a fi ca ea, în toate privințele.

În calitate de părinte, trebuie remarcat faptul că este posibil ca tinerii de această vârstă să nu-și considere părinții ca fiind modele de urmat, iar acest lucru poate fi dezamăgitor în anumite circumstanțe. Este important ca părinții să fie conștienți de modelele de rol ale fiicei lor sau de persoanele care îi inspiră și să se asigure că aceste modele sunt pozitive. În acest caz, este important să se asigure că situația este gestionată astfel încât tânărul să își păstreze propria personalitate și modul de abordare a lumii și, mai ales, să fie capabil să ia decizii în mod independent.

Părinții pot dezvolta capacitatea de a înțelege, utiliza și gestiona emoțiile în mod pozitiv. Cel mai bun rezultat este dacă părintele și profesorul/modelul de rol pot lucra împreună cu succes.

### Rolul profesorului



Toți profesorii sunt încântați să vadă că elevii îi consideră modele de urmat. Cu toate acestea, situațiile de acest gen trebuie tratate cu grijă, astfel încât aceștia să nu încerce să imite profesorul până la punctul în care își pierd unicitatea. În calitate de profesor, puteți contacta și părinții elevului pentru a completa tabloul. Dacă este necesar, vă puteți ajuta să depășiți obstacolele și piedicile care apar.

### Mai mult despre modele demne de urmat:

<https://schools.au.reachout.com/teacher-wellbeing>  
<https://teach.com/what/teachers-are-role-models/>



## STUDIU DE CAZ #18: Alegerea unei școli din cauza dependenței digitale?



Erik este un elev de 13 ani, inteligent și ambițios, care vrea să studieze științele la liceu pentru că vrea să devină dentist. De la pandemia Covid-19 și de când a început să învețe acasă online, a început să petreacă mult timp pe internet, discutând cu colegii de clasă, vizionând seriale TV pe laptop, jucând jocuri și ascultând muzică. Deseori închide camera în timpul lecțiilor online și ignoră explicațiile profesorului, jucându-se. Se simte confortabil în spațiul digital, ceea ce se face în detrimentul studiilor sale.

Părinții sunt obișnuiți ca copilul lor să studieze singur, obținând cu conștiință de sine rezultate bune. Au observat că Erik petrece mult timp în camera lui cu laptopul, abia iese din cameră, nu iese din casă, nu se mai plimbă cu bicicleta la fel de mult ca înainte, dar ei cred că totuși învață pentru examenele de liceu, așa cum a făcut-o întotdeauna. Pentru Erik, învățarea online este o formalitate și nu un substitut pentru învățarea față în față. El se simte din ce în ce mai confortabil în propria lume virtuală, vorbește mai puțin cu părinții săi, nu vrea să plece de acasă, ci doar să stea în fața calculatorului și să se bucure de spațiul digital. Se trezește adesea cu ochii roșii, se plânge de dureri, de pierderea poftei de mâncare și de stări de spirit, dar acestea nu sunt încă suficiente pentru a-l face să renunțe la acest stil de viață.

Dirigintele îi informează pe părinți că rezultatele școlare ale lui Erik s-au deteriorat în ultima perioadă și că nivelul său de atenție a scăzut. În opinia profesorului, Erik a devenit morocănos. Până acum, obiectivul lui Erik pentru liceu era să intre la o școală axată pe materii științifice. Cu toate acestea, profesorii le spun părinților săi că ei cred că Erik nu mai manifestă interes pentru studiile sale și, dacă acest lucru nu este abordat, s-ar putea să nu poată avea succes la o școală care este solicitantă din punct de vedere academic și care necesită un nivel de atenție ridicat.

Părinții sunt foarte surprinși să audă acest lucru și decid să îl interogheze pe Erik, care, în cele din urmă, a trebuit să recunoască faptul că și-a petrecut cea mai mare parte a timpului jucându-se pe calculator, urmărind emisiuni TV și discutând cu colegii de clasă.

**Incidență:** Dependența de jocuri și activități online este frecventă la această vârstă și trebuie monitorizată. Aceasta poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare și a capacității de atenție.



### Strategia elevului/elevei



**Comunicare:** Să vorbească mai des cu părinții despre dificultăți și probleme.

**Planificarea atingerii obiectivelor:** Obiectivul său este să intre la o clasă de științe la liceu. Pentru a atinge acest obiectiv, ar fi important să își stabilească un program și să se țină de el, astfel încât să nu se lase prins de factori care îi consumă timpul și care îi distrag atenția de la studii.

**Modele de urmat:** Unchiul lui Erik este un dentist de succes și îl admiră ca model de urmat.

### Strategia părinților



**Managementul conflictelor:** Părinții sunt responsabili de gestionarea conflictelor care pot apărea în familie, inclusiv a celor care decurg din impunerea de noi reguli. Ca punct de plecare, părinții trebuie să înceapă cu dialogul și ascultarea activă.

**Dialog și ascultare activă:** Spuneți-i copilului dumneavoastră că sunteți îngrijorat de schimbarea comportamentului său: oboseală, note mai mici, renunțarea la hobby-uri, etc. Nu folosiți pedeapsa pentru a disciplina, fiți consecvenți, iar sprijinul dvs. va ajuta foarte mult copilul să înțeleagă așteptările. Strigățul, ignorarea nevoilor copilului sau alte metode punitive pot avea efectul dorit pe termen scurt, dar nu îl ajută pe copil să învețe abilitățile necesare pentru a-și gestiona emoțiile, astfel încât problema poate să reapară în timp.

**Găsirea unor puncte comune:** Discutați și conveniți reguli pentru utilizarea dispozitivelor și a internetului în familie, ținând cont de faptul că sunteți modele de comportament online. Permiteți o oră la calculator după ce termină temele, permiteți câteva ore în plus la sfârșit de săptămână. Respectați regulile și nu uitați că nu încercați pur și simplu să-l controlați, ci trebuie să depășiți o dependență. Discutați despre modul în care colegii îi influențează comportamentul, despre teama de a pierde ceva și despre prietenii sale online.

Părinții pot cere ajutorul unui specialist în programe de filtrare, restricții de utilizare a internetului sau istoric de vizionare.

## Rolul profesorului



Pe lângă predarea programei școlare în timpul perioadei de învățare online, profesorul trebuie să țină cont și de nevoile specifice vârstei elevilor. Adolescența este o perioadă de sensibilitate socială crescută, astfel încât izolarea fizică față de colegi și interacțiunile negative în timpul perioadei online pot duce la o imagine de sine deficitară și la o stimă de sine scăzută. Profesorii pot **sprijini învățarea online** a elevilor prin oferirea de sarcini concrete care pot fi îndeplinite într-un timp scurt, nu doar în spațiul online sau trimițând linkul lecțiilor digitale către interfața utilizată, astfel încât aceștia să nu fie distrași de vizionarea unor reclame și vizitarea unor alte site-uri.

**Dacă doriți să aflați mai multe despre dependența digitală, accesați următoarele linkuri:**

<https://www.youtube.com/watch?v=LLxNaeK9Wgl>

[https://www.youtube.com/watch?v=HsWYxfVzX\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=HsWYxfVzX_U)

<https://youtu.be/8rGZpR5T-WU>

<https://youtu.be/R-iQ5Y419kc>

<https://youtu.be/iOUsiXgtHGO>

<https://staysafeonline.org/stay-safe-online/securing-key-accounts-devices/parental-controls/>

<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

# SUPREM – Successful Preparation Model for Schools



PRODUS INTELECTUAL 3

REALIZAT ÎN CADRUL  
PROGRAMULUI  
2019-1-HU01-KA201-061091

Coordonarea modului:  
COOPERATIVA SOCIALE BORGORETE

Autori:  
Cooperativa Sociale Borgorete, Italia  
Școala Gimnazială Nr. 2, Perugia, Italia  
Școala Gimnazială din Maroslele, Ungaria  
Furnizorul de Consultanță și de Servicii M-Around  
Furnizorul de Consultanță și de Servicii Qualitas  
T&G S.R.L., Ungaria  
Menat B.V., Olanda  
Școala Gimnazială „József Attila” din Miercurea Ciuc

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene (contract nr. 2019-1-HU01-KA201-061091). Acest site web reflectă doar punctul de vedere al autorului, iar Comisia sau Agenția Națională Maghiară, în calitate de autoritate contractantă, nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută din informațiile conținute în acesta.

