



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



# GHID DE BUNE PRACTICI

Pentru programul ERASMUS +,

în cadrul proiectului nr. 2023-1-RO01-KA122-SCH-000142397

PEPSI – Profesioniști în Educație Pentru o Școală Incluzivă.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## Mindfulness pentru profesori: o abordare practică

Prof. Camelia Cioacă

Prof. Elena-Lucreția Neacșu

Prof. Mihai Mihăescu

Prof. Daniel Vorovenci

În zilele noastre, profesorii se confruntă cu multe obstacole și situații dificile, cum ar fi: colective numeroase de elevi, elevi cu rate ridicate de comportament problematic sau nepregătiți din punct de vedere academic, dar și presiuni din ce în ce mai mari pentru a satisface cerințele de testare standardizată, și nu în ultimul rând, un salariu inadecvat. Prin urmare, nu este de mirare că profesorii au unele dintre cele mai mari rate de stres la locul de muncă dintre toate ocupațiile, cu niveluri de stres comparabile cu cele cu care se confruntă personalul ambulanței, gardienii închisorii și call-center-urilor, etc. Stresul neîncetat cu care se confruntă adesea mulți profesori conduce la unele dintre cele mai mari rate de uzură ocupațională, iar această combinație de uzură și stres afectează în cele din urmă calitatea educației pe care o primesc elevii.

Mindfulness – este un concept destul de simplu. Acesta sugerează că mintea se ocupă pe deplin de ceea ce se întâmplă, de ceea ce faci, de spațiul prin care te miști. Ar putea părea banal, cu excepția faptului enervant că ne abatem atât de des de la problema în discuție. Mintea noastră își ia zborul, pierdem contactul cu corpul nostru și destul de curând suntem absorbiți de gânduri obsesive despre ceva ce tocmai s-a întâmplat sau ne îngrijorăm de viitor. Și asta ne îngrijorează. Mindfulness este capacitatea umană de bază de a fi pe deplin prezent, conștient de locul în care suntem și ce facem, și nu prea reactiv sau copleșit de ceea ce se întâmplă în jurul nostru.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Jon Kabat-Zinn, unul dintre cei mai cunoscuți teoreticieni ai conceptului, îl definește astfel: "Mindfulness este conștientizarea care apare prin acordarea atenției unui anumit aspect, în mod intenționat, în momentul prezent, fără a judeca, de parcă viața ta ar depinde de această lucruri." Altfel spus, mindfulness este o practică bazată pe stilul de viață al fiecăruia, pe conștientizare și calm care ne permite să trăim pe deplin momentul prezent.

Mindfulness nu este o tehnică de relaxare, chiar dacă o stare relaxată poate fi unul dintre rezultate. Mindfulness poate fi cultivată în moduri diferite.

Pentru a afla mai multe despre mindfulness ne propunem să vă împărtășim din experiența noastră dobândită odată cu participarea la cursul de formare: *Mindfulness pentru profesori: o abordare practică*. Acest curs a fost oferit de EUROPASS TEACHER ACADEMY între 12-17 februarie 2024 în Barcelona, iar participarea celor trei profesori de la Colegiul Național Alexandru Odobescu, Pitești a fost finanțată prin programul ERASMUS +, în cadrul proiectului nr. 2023-1-RO01-KA122-SCH-000142397 – PEPSI – Profesioniști în Educație Pentru o Școală Incluzivă.

Acest curs a fost creat pentru profesorii care doresc să învețe mai multe despre ce înseamnă conceptul de Mindfulness și despre modul în care pot beneficia de acesta, atât elevii lor, cât și ei înșiși prin integrarea activităților în școlile lor. Prin stabilirea unei baze solide în propria practică pe parcursul cursului, participanții au învățat cum poate fi cultivată starea de Mindfulness într-un mod practic.

Participanții la curs au fost încurajați să țină un jurnal cu experiențele lor care le vor oferi o perspectivă chiar și după terminarea cursului și îi vor ajuta să-i motiveze să-și continue propria practică. Până la sfârșitul cursului, participanții își vor fi stabilit propria practică de Mindfulness. Participanții vor părăsi cursul cu o serie de instrumente de Mindfulness, sau practici, pe care le pot folosi în sălile de clasă.

Ei vor fi dobândit o înțelegere a modului în care aceste practici pot fi adaptate profilului lor, dar și profilului colectivului de elevi și modul în care acestea pot fi prezentate studenților care nu sunt familiarizați cu Mindfulness. În cele din urmă, ei vor avea o înțelegere fermă a modului în care practicile Mindfulness pot avea un efect pozitiv asupra lor, asupra stărilor de spirit proprii și ale elevilor lor, asupra capacității de concentrare, a nivelului de stres și a comunicării.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## ***CAPITOLUL I***

# ***EFECTELE BENEFICE ALE MINDFULNESSULUI ASUPRA SĂNĂȚĂȚII***

Mindfulness ajută la stimularea sistemului imunitar, reglează tensiunea arterială și scade nivelul de cortizol (hormonul de stres)

Mindfulness ajută în insomnie și probleme de somn.

Mindfulness ajută la reducerea durerii cronice.

Mindfulness poate ajuta la reducerea riscului de recidivă la depresie, ajutând în același timp la reducerea anxietății, precum și stresului post-traumatic.

Mindfulness poate ajuta la gestionarea furiei și a frustrării în tulburările de spectru autist

Potrivit unui studiu al Institutului Național de Sănătate, mindfulness ar putea fi, de asemenea, util în tratamentul ADHD



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Mindfulness poate stimula  
rezistența la schimbări și  
atitudinea față de factorii de  
stres.

Mindfulness stimulează  
atenția și concentrarea  
asupra sarcinilor de lucru  
repetitive și a rutinei.

Mindfulness stimulează  
empatia și compasiunea față  
de ceilalți

Mindfulness stimulează  
performanța

Mindfulness crește  
sentimentul de bunăstare  
generală, înrădăcinându-  
ne în momentul prezent.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Elementele științifice din spatele mindfulness-ului conform neuroștiinței contemporane:

- Neuroplasticitatea: creierul nostru se schimbă ca răspuns la antrenament și experiențe, deci oferă cadrul pentru înțelegerea modului în care o practică mentală simplă ca Mindfulness poate duce la schimbări sistematice în creierul nostru
- Epigenetică: cu toții ne naștem cu ADN și pentru majoritatea oamenilor secvența nu se va schimba, dar ceea ce este de fapt extensibil este capacitatea diferitelor gene de a fi oprite sau pornite (controlul valorii moleculare a genei). Mediul poate dezactiva și porni genele, astfel încât extinderea genelor este dinamică.
- Creierul este interconectat: creierul și corpul nostru comunică între ele, deci bunăstarea creierului este ceva care ne influențează corpul.
- Mai multe studii au arătat că Mindfulness schimbă diferite părți ale creierului:
  - Amigdala, regiunea creierului asociată în primul rând cu procesele emoționale: după sesiunile de mindfulness, amigdala tinde să fie mai puțin activă și are o densitate mai mică a materiei cenușii. (Lutz, Dunne & Davidson, 2008).
  - Meditând, cu cât amigdala devine mai mică, cu atât oamenii reacționează mai bine la stres. În cele din urmă, mindfulness vă poate ajuta să schimbați modul în care reacționați în situații stresante interne sau externe, ajutându-te să te simți mai calm și mai mult mai echilibrat.
  - Hipocampul, regiunea creierului asociată cu memoria, care ajută la reglarea amigdalei care se dezvăluie a fi mai activă după sesiuni de mindfulness (Goldin & Gross, 2010).
  - Cortexul prefrontal, asociat cu controlul impulsurilor, tinde să devină mai activ după antrenamentul mindfulness. (Chiesa & Serretti, 2010).
- „Între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu se află puterea noastră de a alege răspunsul. În răspunsul nostru se află creșterea și libertatea noastră" (Victor Frank)
- Mindfulness-ul crează un spațiu, schimbând reacțiile impulsive în răspunsuri înțelepte, conform diagramei:



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Fără Mindfulness



Cu Mindfulness



<https://mindfulstoic.net/what-is-mindfulness-an-introduction-3-essential-practices/>



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## ***CAPITOLUL II***

### ***MINDFULNESS ÎN ȘCOALĂ***

Informațiile oferite de cursul la care am participat în Barcelona sugerează că intervențiile bazate pe mindfulness oferă potențialul de a aborda o gamă largă de factori de stres atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Pe baza literaturii existente, a fost examinat rolul crucial, dar adesea ignorat, al validității sociale asociate cu conceptul de mindfulness.

Concluziile conduc spre următoarele: mindfulness îmbunătățește memoria și concentrarea și reduce tendința elevilor de a visa cu ochii deschiși, întărește „mușchiul mental” astfel încât elevii devin mai eficienți și reduce anxietatea legată de teste și evaluări, astfel calmează corpul și mintea, curățind mintea de gânduri negative și auto-judecată; rezultatele fiind: note mai bune și simțul general al auto-realizării.

#### **Cum se încorporează Mindfulness la școală**

- Includeți diferite practici de mindfulness în programul dvs. Puteți exersa 5 minute de conștientizare înainte de începerea/terminarea orei, înainte de teste, în timpul unei zile stresante... Nu trebuie să dedicați o oră întreagă mindfulness, decât dacă vreți
- Creați un echilibru între varietate și structură în activitățile conștiente; activitățile repetitive ar trebui alternate cu noi practici pentru a evita dezangajarea, saturația și... automatismul.
- Nu vă descurajați dacă vreunul dintre elevii dvs. nu se simte confortabil să stea nemișcat sau în timpul oricărei dintre practicile pe care le vom prezenta. Cu cât oferiți mai multă varietate, cu atât pot avea mai multe opțiuni pe care să le exploreze și de care să beneficieze.
- Practica mindfulness este eficientă și cu elevii cu nevoi speciale. În parteneriat cu consilierul sau psihologul școlii dvs. puteți acorda o atenție adecvată și intervenții atât pentru elevii cu nevoi speciale cât și pentru ceilalți elevi.





COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



- Se pot organiza sesiuni de mindfulness pentru întreg personalul școlii. Profesorii ar trebui, de asemenea, să se angajeze în practica Mindfulness pentru a beneficia de ea, pentru a îi încuraja pe elevii lor și a le oferi sprijin.
- Părinții ar trebui să fie implicați și încurajați să încorporeze unele aspecte ale practicii mindfulness acasă; un curs separat pentru părinți poate fi un proiect grozav! Amintiți-vă întotdeauna să clarificați că Mindfulness NU este o practică religioasă
- Oferiți o abordare pe termen lung a mindfulness-ului (de exemplu un întreg an școlar) când este posibil.



<https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-improves-brain-health-neuroplasticity>



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## CAPITOLUL III

### CUM PUTEM CULTIVA MINDFULNESS-ul?

1. **Practică formală** – angajamentul intenționat de a practica o anumită tehnică la un anumit moment.
  - Conștientizarea respirației – constă în a te concentra pe propria respirație, în timp ce inspiri și expiri în mod natural, te concentrezi pe felul în care corpul și mintea ta răspund la respirație.
  - Scanare corporală – vă scanați încet și intenționat corpul cu mintea, trecând în revistă fiecare parte a lui începând din partea de sus a capului până la vârful degetelor de la picioare. Observați fără judecată și rezistență și conectați-vă la corpul vostru, relaxându-vă și observând dacă simțiți durere sau disconfort în oricare parte a corpului, practica constă în observarea senzației, fără a judeca.
  - Meditație șezând – în timp ce stați așezat (sau stând în picioare) cu acel sentiment al demnității, simțindu-vă puternici, dar relaxați pentru câteva minute experimentați în liniște sentimentul de „a fi”. Observați-vă gândurile, emoțiile și senzațiile cu curiozitate, în mod deschis, fără a le judeca.
  - Mindfulness creativ - Crearea de artă (pictură, desen, fotografie...) este un tip de meditație care implică o utilizare activă a corpului și simțurilor, crește conștientizarea, exprimarea și acceptarea sentimentelor și gândurilor fără judecată și îți activează/relaxează trupul și mintea.
  - Mâncarea atentă – în timp ce consumăm un tip de hrană (o mandarină, un măr, o bomboană de ciocolată, etc.) ne concentrăm pe toate simțurile – văz, auz, miros, gust, tactil și experimentăm fără să judecăm o gamă variată de senzații.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



2. **Practică informală** - observând anumite experiențe în momentul prezent, cât mai mult timp în timpul zilei, fără să judecăm și concentrându-ne pe experiența în sine.
- Activități zilnice (spălarea vaselor, spălătul pe dinți, dușul...) – pot fi observate activ și conștient pentru o anumită perioadă de timp în care ne observăm și analizăm fără a judeca, concentrându-ne pe activitatea/experiența în sine. Observați activitatea pe care o desfășurați, în detaliu și simțiți senzația corpului vostru. Încetiniți mișcărilor și faceți o pauză un moment și acordați atenție fiecărui element implicat în aceasta (în cazul periajului dinților puteți fi atenți la senzațiile în gură, la culoarea pastei sau periutei, etc...)
  - Observarea naturii și a mediului – ascultați sunetele care sunt în jurul vostru în natură, vă puteți concentra asupra sunetului păsărilor, loviturilor vântului, pe textura frunzelor sau a trunchiurilor de copaci, mirosul florilor... În oraș, se poate asculta sunetul mașinilor, vocile oamenilor, se pot detecta sunetele păsărilor, ale copiilor care râd, etc. Se pot privi decorațiunile de pe fațadele cladirilor...etc.
  - Simpla observare a mișcării (atunci când urcăm sau coborâm o scară sau atunci când purtăm o sacoșă de la piață) poate fi un exercițiu util pentru relaxare
  - Compasiunea și compasiunea de sine – Puteți practica ascultarea activă, empatia și compasiunea cu alții, dar și cu voi înșivă. Într-o conversație, încercați să rămâneți deschiși, nu judecați persoana, conectați-vă cu starea ei, rămâneți flexibili și amabili. În același timp, rămâneți conectați cu reacțiile voastre: respirația, gândurile, sentimentele. Iubiți-i pe ceilalți, dar și pe voi. Practicați compasiunea de sine observându-vă corpul, gândurile și starea emoțională, fără a vă judeca, observați-vă reacțiile fără a vă identifica cu ele sau a încerca să le rezolvați imediat. Iubiți-vă pe sine.
3. Integrarea practicii formale cu practica informală – reprezintă o combinație a celor două practici discutate anterior.



## ***CAPITOLUL IV***

### ***APLICAȚII PRACTICE***

**Conștientizarea respirației** – Respirația crește O<sub>2</sub> în sânge, deci îmbunătățește

sistemul nervos și capacitatea organismului de a digera, elimină toxinele din sistem și ajută la întinerirea pielii. Organele abdominale și inima primesc un masaj datorită mișcării diafragmei, Respirația reduce oboseala, senzațiile de disconfort și anxietatea și ajută la combaterea stresului.

**Respirația egală** este o tehnică de bază de respirație.

- Inspirați încet prin nas numărând până la patru.
- Expirați încet pe nas numărând tot până la patru.

**Respirația abdominală** este una dintre cele mai ușoare tehnici de respirație.

- Puneți o mână pe piept.
- Puneți cealaltă mână pe abdomen.
- Inspirați adânc pe nas
- Simțiți-vă mâna pe abdomen în mișcare în timp ce vă umflați diafragma cu aer
- Eliberați încet respirația

**Respirația 4-7-8** este o tehnică puternică de respirație, perfectă pentru acei elevi și profesori care se luptă cu un nivel înalt de stres sau anxietate!

-După o expirație profundă cu un oftat mare, închideți gura și încet inspirați pe nas numărând până la 4.

- Apoi țineți-vă respirația numărând până la 7.
- Expirați profund și complet pentru o numărare de până la 8, eliberând un mare



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



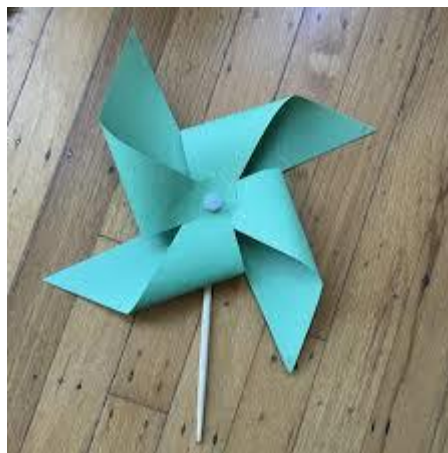
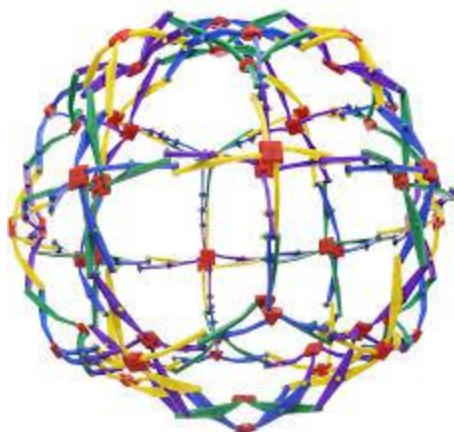
Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



suspin.

-Repetăți dacă vreți

**Respirația cu balon** poate ajuta elevii și profesorii să-și gestioneze respirația, corpul și emoțiile, pentru a se simți calmi sau plini de energie și concentrați. Puteți alege să vă imaginați un balon, dacă doriți într-o culoare care vă face să vă simțiți relaxați, energizați sau concentrați, în funcție de nevoia voastră. Acest exercițiu se poate face și cu o sferă Hoberman, extindeți sfera pe măsură ce inspirați și împingeți-o înapoi în timp ce expirați.



**Respirația cu morișcă.** Îndreptarea atenției către un obiect real este o modalitate excelentă de a încuraja concentrarea. Puteți utiliza o morișcă împreună cu respirația conștientă. Aceasta este o activitate potrivită pentru copii, dar și plăcută de toată lumea! Puteți găsiți o roată gata făcută sau cereți-le elevilor să creeze una folosind hârtie colorată.

-Țineți roata în fața feței

- Inspirați adânc, încet.

- Țineți respirația timp de 2 secunde.

- Eliberați încet respirația suflând în roată.

- Repetați de câteva ori



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## Respirația colorată

- Staiți confortabil, fie pe scaun, fie pe podea, fie în picioare. Închideți ochii și imaginați-vă că împrejurimile dvs. sunt colorate progresiv în culoarea care vă oferă o dispoziție pozitivă și emoții plăcute.
- Imaginați-vă că, pe măsură ce inspirați, această culoare vă umple plămânilor.
- Imaginați-vă, în timp ce expirați, că respirația voastră este culoarea stresului și emoțiilor neplăcute.
- Urmăriți cum se amestecă cele două culori în aer și urmăriți încet cum culoarea stresului dispare.
- Continuați să respirați culoarea relaxantă și expirați culoarea de stres de câteva ori.

## CONCLUZII

Legat de conceptul de Mindfulness am înțeles că nu putem să controlăm emoțiile, ele sunt automate, dar putem și ar trebui să ne controlăm acțiunile. Emoțiile sunt întotdeauna pozitive, deși pot fi plăcute sau neplăcute. Furia nu este negativă pentru că ne ajută să facem față unor situații neobișnuite. Drept urmare, acum suntem mai încrezători că voi reuși să negociem mai bine diferite conflicte în școală sau în viață, încercând să transformăm situațiile negative în unele pozitive.

Un alt lucru foarte important pe care l-am învățat la acest curs este că fericirea trebuie să fie construită și este nevoie de doar câțiva pași pentru a ne ajuta să ne găsim buna dispoziție și, în consecință, să ne simțim pregătiți să-ne ajutăm elevii să dezvolte obiceiuri care să-le ridice moralul cu, sperăm, rezultate mai bune la școală, sănătate mintală mai bună și un comportament mai bun în societate.

Mai mult, abilitățile noastre sociale au înregistrat o îmbunătățire: am învățat să fim mai adaptabili și să conviețuim cu ceilalți fără a îi judeca. De asemenea, am învățat să fim mai rezistenți și să depășim momentele stresante, pentru a deveni mai emfatici. Exprimarea recunoștinței față de cei care sunt lângă noi este foarte importantă nu numai pentru ei, ci și pentru noi.





COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Nu în ultimul rând, am învățat să acordăm mai multă atenție la tot ceea ce ne înconjoară, iar acum ne putem învăța elevii să facă și ei acest lucru, și sperăm ca cititorii acestui ghid să poată găsi suport pentru activitățile dumealor, în școală și în viață!

## ***BIBLIOGRAFIE***

1. Jon Kabat-Zinn 2005/2006

-Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life

-Meditation Is Not What You Think: Mindfulness and Why It Is So Important

-Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness

2. Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom,  
by Patricia A. Jennings, D.Siegel

3. The Mindful Education Workbook: Lessons for Teaching Mindfulness to Students,  
by Daniel Rechtschaffen

4. The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students by  
Daniel Rechtschaffen, J. Kabat Zinn

<https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-improves-brain-health-neuroplasticity>

<https://mindfulstoic.net/what-is-mindfulness-an-introduction-3-essential-practices/>

<https://www.waterford.org/blog/mindfulness-activities-for-kids/>

<https://www.mindful.org/>



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## *Suntem cu toții speciali*

### *Incluziune și sprijin pentru elevii cu nevoi speciale atât în clasă cât și în afara ei*

Barcelona 12 – 17.02.2024

Participanți: Prof. Avram Ionela  
Prof. Necuță Emil  
Prof. Dincă Gheorghe

”A fi special” este o sintagmă care poate avea o mulțime de conotații, de la cele mai flatante până la cele despre care suntem tentați, mai degrabă, să evităm a le introduce în discuțiile oficiale. Chiar și cerințele educaționale speciale (CES) sunt atribuite, de regulă elevilor cu dificultăți de învățare, de adaptare, de socializare, deși ar trebui luați, foarte serios, în seamă și copiii supradotați, care au, și ei, cerințe educaționale care nu sunt deloc, sau aproape deloc, în sfera normalității.

Cursul, în sine, a fost dedicat elevilor care au dificultăți de învățare, încadrați fiind în categoria celor cu cerințe educaționale speciale.

Copiii cu CES fac parte din societatea noastră, aceștia mai mult decât ceilalți copii au nevoie de o permanentă socializare și colaborare cu alți copii pentru asigurarea integrării sociale a lor. Prin contactul direct cu elevii din alte instituții școlare și prin participarea alături de ei la diverse activități se realizează diminuarea izolării și înlăturarea, în mare măsură, a tendințelor de agresivitate, contribuind la îmbunătățirea modului lor de viață. Tendința de a crea și sprijini cadrul necesar integrării sociale și societale a copiilor cu dizabilități este cu cât mai activă, cu atât mai eficientă, argumentul suprem constituindu-l beneficiile psihosociale ale incluziunii, aceasta facilitând asumarea de roluri sociale proprii în comunitate și stabilirea de relații sociale. Crearea unor parteneriate între școală, familie și comunitate dar și între diverse instituții școlare, presupune succesul elevilor la școală și mai târziu în viață. Atunci când părinții, elevii și ceilalți membri ai comunității se consideră unii pe alții parteneri în educație, se creează în jurul elevilor o comunitate de suport care începe să funcționeze.





COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Problematika educației copiilor cu cerințe speciale a devenit în ultimii ani o preocupare aparte în rândul specialiștilor. Apariția conceptelor de educație integrată și școală incluzivă a determinat modificări fundamentale în percepția actului educative. Analizând particularitățile specifice procesului de învățare a copiilor cu diferite tipuri de deficiență, se ajunge la concluzia că una dintre calitățile esențiale ale curriculum-ului școlar vizează un grad cât mai mare de flexibilitate, astfel încât să permită fiecărui copil să avanseze în ritmul său și să fie tratat în funcție de capacitățile sale de învățare. Pentru aceasta este nevoie ca formularea obiectivelor, stabilirea conținuturilor instruirii, modalitățile de transmitere a informațiilor în clasă și evaluarea elevilor să se facă diferențiat. Elaborarea unui curriculum flexibil și ușor de adaptat cerințelor educaționale ale fiecărui elev are la bază mai multe argumente:

- ✓ respectarea dreptului fiecărui copil la instrucție și educație pe măsura potențialului și capacităților sale;
- ✓ formarea la copilul deficient a unui registru comportamental adecvat care să permită adaptarea și integrarea sa socială printr-o experiență comună de învățare alături de copiii normali;
- ✓ asigurarea legăturii cu faptele reale de viață și familiarizarea cu o serie de obișnuințe privind activitățile de utilitate practică și de timp liber;
- ✓ dezvoltarea capacităților necesare pentru rezolvarea independentă ( în limitele permise de gradul deficienței) a problemelor de viață, autocontrol în situații dificile și practicarea unor metode și tehnici de muncă intelectuală care să asigure eficiență în adaptarea și integrarea școlară și socială.

În scopul eficientizării procesului de învățare pentru elevii cu cerințe speciale sunt invocate, mai ales în ultimul timp, câteva repere fundamentale:

- învățarea interactivă- presupune folosirea unor strategii de învățare focalizate pe cooperarea, colaborarea și comunicarea între elevi la activitățile didactice, precum și pe interacțiunea dintre cadre didactice (ca o modalitate de lucru) cadre didactice și elevi;
- elaborarea în comun a obiectivelor învățării –(educator – elev) deoarece fiecare participant la actul învățării are ideile, experiențele și interesele personale de care trebuie să se țină seama în proiectarea activităților didactice;
- demonstrația, aplicația și feedbackul – orice proces de învățare (mai ales în cazul elevilor cu cerințe speciale) este mai eficient și mai ușor de înțeles dacă informațiile prezentate sunt demonstrate și aplicate în situații reale de viață, existând și un feedback continuu de-a lungul întregului proces;
- modalitățile de sprijin în actul învățării – elevii cu cerințe educative speciale au nevoie în anumite momente de un sprijin activ de învățare atât în timpul activităților desfășurate în clasă,



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



cât și la activitățile din afara clasei, prin dezvoltarea unui parteneriat educațional cu anumite categorii de specialiști, cu familiile elevilor.

Unul dintre cele mai importante documente care definește termenii specifici și reglementează procesele aferente educației copiilor cu nevoi speciale este "Declarația de la Salamanca" elaborată și publicată în anul 1994. Conform acesteia, pot fi definiți câțiva termeni:

**Educația incluzivă** este un proces permanent de îmbunătățire a instituției școlare, având ca scop exploatarea resurselor existente, mai ales a resurselor umane, pentru a susține participarea la procesul de învățământ a tuturor persoanelor din cadrul unei comunități.

O societate pentru toți în care fiecare se simte parte a acesteia

Principii:

- Diferențele dintre oameni sunt normale!
- Diferențele conduc la progres!
- Diferențele presupun respect, nu toleranță și nici milă!

**Integrarea** este procesul de asimilare a elevului în cadrul învățământului normal, proces prin care elevul se adaptează școlii în timp ce aceasta rămâne, în cea mai mare parte, neschimbată.

**Incluziunea** presupune ca școlile și sistemul educațional, în general, să se schimbe și să se adapteze nevoilor elevului.

**Scoala incluzivă** - unitate de învățământ în care se asigură o educație pentru toți copiii și reprezintă mijlocul cel mai eficient de combatere a atitudinilor de discriminare. Copiii din aceste unități de învățământ beneficiază de toate drepturile și serviciile sociale și educaționale conform principiului „resursă urmează copilul”.

**Principiul fundamental** al școlii incluzive este acela că *toți copiii trebuie să învețe împreună* oriunde este posibil acest lucru, iar diferențele care pot exista între ei să nu aibă nici o importanță. În cadrul școlii incluzive, variatele necesități ale elevilor trebuie recunoscute și trebuie căutată o soluție pentru fiecare dintre ele ținând cont de stilurile și de ritmurile diferite de învățare.

O activitate menită sensibilizării adulților cu privire la incluziune ar consta în identificarea caracteristicilor integrării și ale incluziunii.

**Activitate: INTEGRARE vs. INCLUZIUNE**

INTEGRARE	INCLUZIUNE
Nevoile grupului țintă în vederea integrării	Drepturile tuturor elevilor
Schimbarea, adaptarea materiilor școlare	Schimbarea procesului școlar
Beneficii obținute de elevi în urma integrării	Beneficii obținute de toți elevii ca rezultat al incluziunii
Profesioniști, expertiză specializată	Sprrijin informal și oficial oferit cadrelor didactice



### EDUCAȚIE INTEGRATĂ

*Copilul este problema:*

Nu răspunde, nu poate să învețe  
Are nevoi speciale  
Necesită dotări speciale  
Nu poate ajunge la școală  
E diferit de ceilalți copii  
Necesită un mediu special  
Necesită profesori specializați

### EDUCAȚIE INCLUZIVĂ

*Sistemul educațional are o problemă:*

Atitudinile cadrelor didactice  
Metode rigide, curriculum rigid  
Medii inaccesibile  
Multe abandonuri școlare și repetenții  
E diferit de ceilalți copii  
Necesită un mediu special  
Necesită profesori specializați  
Lipsa sprijinului adecvat pentru cadrele didactice și pentru școli  
Lipsa implicării părinților  
Lipsa materialelor didactice și a dotării  
Instruire de proastă calitate

**Categoriile de copii care au cerințe educaționale speciale pot fi** (spunem "pot fi" pentru că situațiile care să impună ca un copil să fie considerat cu cerințe educaționale speciale pot fi mult mai multe, iar analizarea lor și încadrarea să fie mult mai complexe):

Refugiați/culturi diferite  
ADHD – probleme comportamentale  
Abilități intelectuale diferite  
Dificultăți psihologice  
Autism  
Dizabilități fizice  
Dezavantaje socio-culturale  
Dificultăți de învățare  
Copii supradotați

### Cum îi identificăm?

Identificarea copiilor cu cerințe educaționale speciale e un proces complex, la care ar trebui să participe toți actorii educaționali: familie, școală, societate, specialiști. Totuși, în situația în care nivelul educațional sau social din care provine copilul este precar, școala, care este o "bornă" care, cel puțin formal, trebuie atinsă de fiecare, capătă un rol mult mai mare. Câteva caracteristici după care putem identifica un copil cu cerințe educaționale speciale sunt:



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



- Au dificultăți de concentrare;
- Au dificultăți în relațiile sociale;
- Sunt ușor de descurajat și devin frustrați;
- Arată un comportament impulsiv;
- Au o stimă de sine scăzută, nu au încredere în ei înșiși.

### **Ce strategii ar trebui să aplicăm într-o clasă incluzivă/ Un decalog al profesorului clasei incluzive**

Prezența unui elev cu cerințe educaționale speciale într-o clasă ar trebui să o transforme într-o clasă incluzivă. De acest fapt trebuie să fie conștienți toți actorii implicați în actul educațional: elevi, profesori, diriginte, director, părinți...și nu numai. Din acest motiv trebuie ca fiecare să conștientizeze că propriul comportament trebuie să sufere modificări generate de această situație. E o operațiune foarte dificilă, mai ales din punct de vedere al dozării tratamentului special pe care îl acordăm elevului în cauză. O doză prea mică poate fi irelevantă pentru progresul acestuia, pe când o doză exagerată poate să îl transforme în centru de interes, ceea ce transcende noțiunii de incluziune. Un set de reguli, cel puțin pentru profesori, mai ales pentru cei care nu au pregătire de specialitate sau experiență în lucrul cu copii cu CES poate ajuta, indiscutabil:

1. Crează un spațiu sigur pe care elevii să-l împartă
2. Cunoașteți elevii și lasă-i și pe ei să te cunoască pe tine
3. Fii conștient de toate nevoile pe care le au elevii
4. Crează oportunități pentru a-i asculta pe toți
5. Transmite instrucțiuni în diferite moduri
6. Afișează la vedere orare și informații cheie
7. Permite-le elevilor să își aleagă felul în care îți arată ce au învățat
8. Oferă-le ajutor în moduri de care să beneficieze toți copiii
9. Nu compara progresul unui elev cu al altuia
- 10. Fii conștient că suntem cu toții speciali**



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## Activități care pot fi benefice pentru copiii cu dificultăți de învățare

Lista activităților care pot aduce beneficii copiilor cu dificultăți de învățare este vastă și permanent modificabilă. O listă largă nu inhibă ci, mai degrabă, stimulează creativitatea profesorului, permițându-i să realizeze mixuri de activități sau adaptări ale acestora la situația concretă cu care se confruntă. O astfel de listă a fost negociată în timpul cursului:

- Jocul simțurilor
- Creație vizuală
- Povestiri
- Puzzle
- Aplicații de comunicare
- Plimbări în natura
- Activități de desen și lucru manual
- Muzica și mișcare
- Role playing
- Gătitul
- Construcții din cuburi
- Jocul simțurilor
- Cartonaje cu emoții
- Jucării pentru degete
- Scaunele muzicale
- Exerciții de respirație

### Exemple de activități:

O lecție dedicată consilierii elevilor în spiritul incluziunii ar trebui să înceapă cu o activitate de ice-breaking:

Elevilor li se prezintă trei imagini: un frigider, o valiză și un coș de gunoi.

Sunt încurajați să descrie ceea ce ar dori să fie păstrat din lucrurile care li s-au întâmplat, ce ar vrea să ia cu ei și ce ar dori să arunce.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Profesioniști în educație  
pentru o școală incluzivă

Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



		
Ce ai dori să păstrezi dintre lucrurile care ți s- au întâmplat?	Ce ai lua cu tine?	Ce ai arunca?







COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Elevii vor discuta despre emoțiile pozitive și negative. Le este prezentată imaginea de mai jos.

# 87 Human Emotions & Experiences

Based on the research of *Atlas of the Heart* by Brené Brown

<p><b>PLACES WE GO WHEN Things Are Uncertain Or Too Much</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Overwhelm</li> <li>• Anxiety</li> <li>• Worry</li> <li>• Avoidance</li> <li>• Excitement</li> <li>• Dread</li> <li>• Fear</li> <li>• Vulnerability</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN We Compare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparison</li> <li>• Admiration</li> <li>• Reverence</li> <li>• Envy</li> <li>• Jealousy</li> <li>• Resentment</li> <li>• Schadenfreude</li> <li>• Freudenfreude</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN Things Don't Go As Planned</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boredom</li> <li>• Disappointment</li> <li>• Expectations</li> <li>• Regret</li> <li>• Discouragement</li> <li>• Resignation</li> <li>• Frustration</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN It's Beyond Us</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awe</li> <li>• Wonder</li> <li>• Confusion</li> <li>• Curiosity</li> <li>• Interest</li> <li>• Surprise</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN Things Aren't What They Seem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amusement</li> <li>• Bittersweetness</li> <li>• Nostalgia</li> <li>• Cognitive Dissonance</li> <li>• Paradox</li> <li>• Irony</li> <li>• Sarcasm</li> </ul>
<p><b>PLACES WE GO WHEN We're Hurting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anguish</li> <li>• Hopelessness</li> <li>• Despair</li> <li>• Sadness</li> <li>• Grief</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WITH Others</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compassion</li> <li>• Pity</li> <li>• Empathy</li> <li>• Sympathy</li> <li>• Boundaries</li> <li>• Comparative Suffering</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN We Fall Short</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shame</li> <li>• Self-Compassion</li> <li>• Perfectionism</li> <li>• Guilt</li> <li>• Humiliation</li> <li>• Embarrassment</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN We Search for Connection</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belonging</li> <li>• Fitting In</li> <li>• Connection</li> <li>• Disconnection</li> <li>• Insecurity</li> <li>• Invisibility</li> <li>• Loneliness</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN The Heart Is Open</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Love</li> <li>• Lovelessness</li> <li>• Heartbreak</li> <li>• Trust</li> <li>• Self-Trust</li> <li>• Betrayal</li> <li>• Defensiveness</li> <li>• Flooding</li> <li>• Hurt</li> </ul>
<p><b>PLACES WE GO WHEN Life Is Good</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joy</li> <li>• Happiness</li> <li>• Calm</li> <li>• Contentment</li> <li>• Gratitude</li> <li>• Foreboding Joy</li> <li>• Relief</li> <li>• Tranquility</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO WHEN We Feel Wronged</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anger</li> <li>• Contempt</li> <li>• Disgust</li> <li>• Dehumanization</li> <li>• Hate</li> <li>• Self-Righteousness</li> </ul>	<p><b>PLACES WE GO TO Self-Assess</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pride</li> <li>• Hubris</li> <li>• Humility</li> </ul>		

© 2022 Brené Brown, LLC  
All rights reserved  
www.brenebrown.com

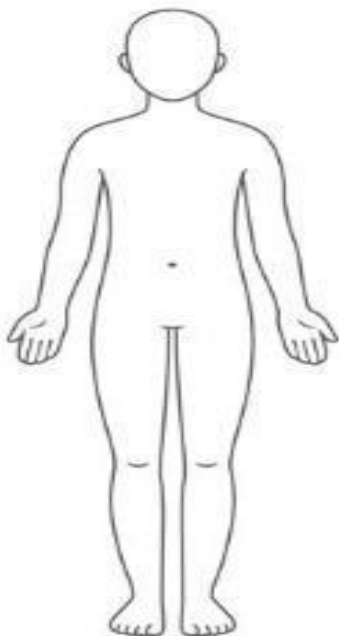




COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



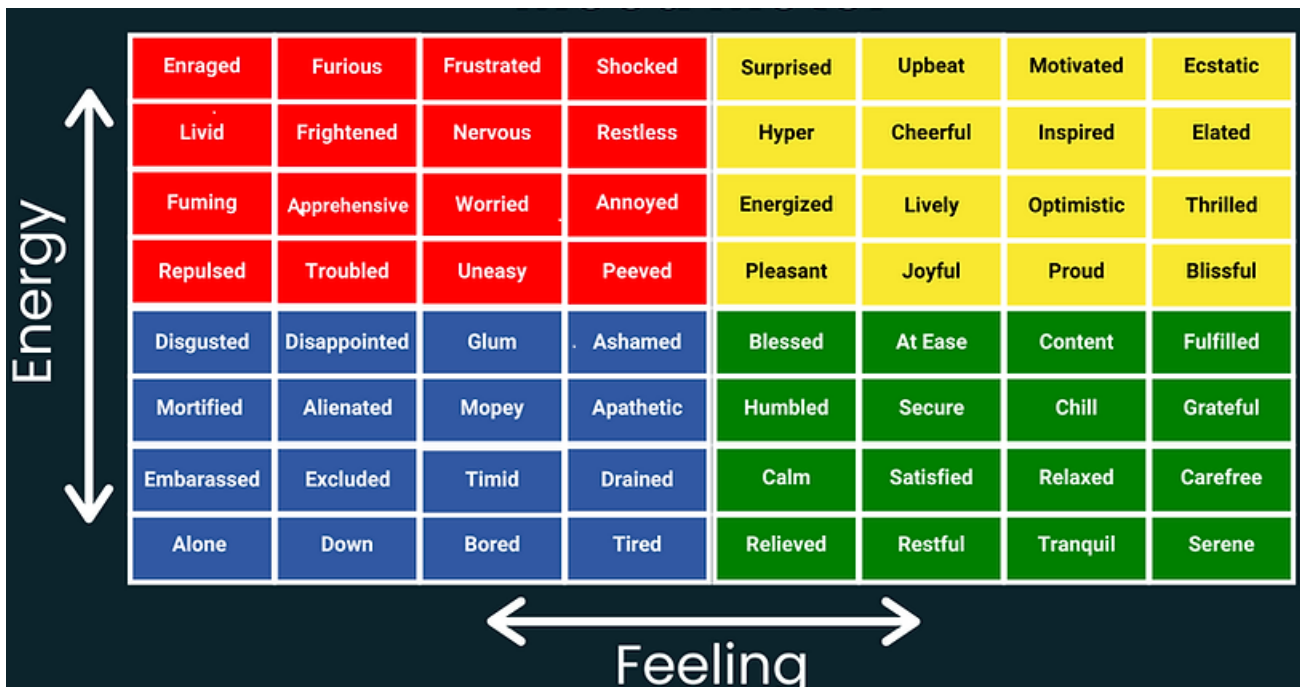
Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



La final, fiecare elev va primi o imagine a corpului uman și li se va cere să folosească culori diferite pentru a poziționa emoțiile cele mai importante pe care le au.

În cadrul aceluiași curs, o altă activitate importantă pentru dezvoltarea competențelor sociale ale copiilor și pentru identificarea și interpretarea corectă a **emoțiilor** a fost **The Mood Meter – Metrul Emoțiilor**.

Acestea sunt împărțite în patru pătrate, colorate cu roșu – emoții puternice neplăcute, cu galben – emoții puternice plăcute, cu albastru – emoții cu energie slabă, neplăcute, cu galben - emoții cu energie slabă, plăcute. Acest metru al emoțiilor poate fi folosit pentru ca elevii să identifice ce emoții au într-un anumit moment. De asemenea, acest instrument oferă elevilor o modalitate sigură și structurată de a-și explora emoțiile, îi obligă să facă o pauză, să reflecteze și să evalueze ceea ce simt în timp real. Cu timpul, toate această practică construiește inteligența emoțională, ajutând elevii cu cerințe speciale să identifice legăturile dintre ceea ce simt și comportamentul lor în diferite situații.



## Bibliografie

Petrovai Delia Cristina- Tehnici și metode de lucru pentru copiii cu CES

Vrasmas Traian - Invatamantul integrat si/sau incluziv pentru copiii cu cerinte educative speciale

<https://www.appliedcoaching.org/post/the-mood-meter-for-self-awareness>

<https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>

<https://x.com/CambridgeEng>



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## *Învățături din Florența: Cum gestionăm diversitatea în clasă*

### *Experiența unui curs european pentru profesori*

**Prof. Ogaru Marilena**  
**Prof. Iacob Venera**  
**Prof. Teodorescu Simona**

Participarea la cursul Erasmus+ „Managing a Diverse Classroom: Facing Upcoming Challenges” din Florența a fost o experiență remarcabilă, care ne-a oferit nu doar perspective teoretice, ci și instrumente inovative pentru a gestiona diversitatea din clasele noastre. În acest cadru, am explorat tehnici interactive și metode creative pentru a sprijini elevii din medii diverse și cu nevoi speciale, aplicând aceste metode în activități care ne-au provocat să gândim diferit.

Programul cursului a fost structurat pe parcursul a șase zile, fiecare zi fiind dedicată unei teme esențiale în gestionarea unui mediu educațional incluziv. Sesiunile au început cu activități de spargere a gheții, care ne-au permis să ne cunoaștem mai bine, să împărtășim experiențele din școlile noastre și să discutăm despre provocările și oportunitățile educației într-un context divers. În aceste sesiuni introductive, am învățat despre importanța unei comunicări eficiente și a unui cadru de învățare pozitiv, în care toți elevii, indiferent de background-ul lor, să se simtă acceptați și motivați să participe activ.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## **Ziua 1 – Cultură și diversitate: o escaladare a muntelui educațional**

Am început cursul cu o sesiune introductivă, în care am aflat detalii despre structura cursului și obiectivele acestuia. Activitățile de spargere a gheții, cum ar fi jocurile de rol și exercițiile de încredere, ne-au ajutat să începem cursul într-un cadru relaxat. Am discutat despre nevoile fiecăruia dintre noi și despre cum putem implementa învățătura incluzivă în școlile noastre. În plus, am avut oportunitatea de a prezenta școlile și organizațiile din care provenim, ceea ce a creat o atmosferă de colaborare și învățare reciprocă. Apoi am definit conceptul de cultură ca fiind totalitatea valorilor materiale și spirituale create de om, comparându-o cu ascensiunea unui munte. Această metaforă a fost folosită pentru a sublinia importanța procesului continuu de învățare și adaptare în fața provocărilor diversității educaționale.

## **Ziua 2 – Construirea unei săli de clasă incluzive**

A doua zi s-a concentrat pe principiile educației incluzive și pe cum putem construi un mediu de învățare care să răspundă nevoilor tuturor elevilor. Am abordat teme precum diversitatea, echitatea și incluziunea, precum și modul în care fiecare elev contribuie la formarea unei comunități educaționale sănătoase. Am învățat despre cum să creăm un mediu care să sprijine dezvoltarea unei identități pozitive pentru fiecare elev, indiferent de contextul lor social sau cultural. A doua zi a fost concentrată pe crearea unui mediu în care fiecare elev să se simtă acceptat și respectat. Am învățat despre cum să răspundem nevoilor specifice ale elevilor, inclusiv al celor cu dizabilități sau din medii defavorizate, și despre importanța promovării unui climat intercultural și emoțional sănătos.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



### **Ziua 3 – Reguli clare și managementul comportamentului**

Am învățat tehnici de stabilire a unor reguli eficiente pentru gestionarea comportamentelor dificile și cum să creăm un mediu de învățare productiv și sigur. Activitățile de Team Building au fost esențiale în consolidarea încrederii și colaborării între participanți.

### **Ziua 4 – Comunicare eficientă în contexte interculturale**

Comunicarea a fost tema centrală a zilei, cu accent pe sprijinirea elevilor care învață o a doua limbă și pe cultivarea motivației în rândul acestora. Am explorat modalități de a stimula participarea activă a tuturor elevilor, indiferent de diferențele lingvistice și culturale.

### **Ziua 5 – Aplicarea metodelor inovative de predare**

Ziua a cincea a fost marcată de activități interactive și tehnici inovative de predare. Una dintre acestea a fost metoda Lego Serious Play, folosită pentru rezolvarea creativă a problemelor. În cadrul acestei activități, participanții au construit soluții vizuale la provocările educaționale legate de diversitate, stimulând gândirea critică și colaborativă. Acesta a fost un exercițiu captivant care a implicat construirea de obiective și soluții la diverse situații educaționale folosind piese Lego, iar rezultatele au fost prezentate și discutate cu ceilalți participanți. Această activitate ne-a încurajat să gândim în mod creativ despre gestionarea diversității și despre cum să abordăm fiecare problemă cu o soluție concretă.

Tot în această zi am explorat metoda Blob Tree, care ne-a ajutat să înțelegem mai bine stările emoționale ale elevilor. Folosind imagini vizuale, am explorat cum să identificăm și să gestionăm emoțiile elevilor, un pas esențial în crearea unui mediu educațional incluziv și empatic. Această activitate ne-a oferit o metodă eficientă de a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor și de a ne adapta la nevoile lor diverse.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## Ziua 6 – Evaluarea competențelor și reflecții finale

Ultima zi a fost dedicată evaluării progresului și implementării învățăturilor dobândite în școlile noastre. În plus, am avut ocazia să explorăm Florența într-o excursie culturală, consolidând înțelegerea noastră despre diversitatea culturală și despre cum aceasta se reflectă în educație. Cursul s-a încheiat cu o sesiune de reflecție, în care am discutat despre modul în care putem integra noile metode și tehnici în activitatea noastră de zi cu zi.

Un aspect deosebit de valoros al cursului a fost accesul la resurse multimedia despre nevoile copiilor cu dizabilități, inclusiv videoclipuri despre ADHD, Asperger, dizlexia vizuală și discalculia. Participarea la activități practice, precum „small sensory walk”, ne-a oferit o înțelegere mai profundă a modului în care acești copii percep lumea din jurul lor. Aceste experiențe ne-au ajutat să dezvoltăm o empatie mai mare și să identificăm strategii eficiente pentru a sprijini elevii cu nevoi speciale.

Cursul a fost o oportunitate valoroasă de a învăța și aplica strategii inovative de predare într-un context divers. Am dobândit competențe esențiale pentru gestionarea unei clase diverse, inclusiv prin metode creative cum ar fi Lego Serious Play și Blob Tree, care ne permit să abordăm provocările educaționale cu o perspectivă proaspătă și inovativă. Aceste noi abilități ne vor ajuta să dezvoltăm un mediu educațional mai incluziv și să sprijinim fiecare elev în realizarea potențialului său.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



## Classroomscreen, un instrument digital pentru gestionarea unei clase diverse

Classroomscreen este o platformă digitală versatilă care oferă o serie de widget-uri și instrumente utile pentru predare și gestionarea claselor. Poate fi utilizată pentru a face lecțiile mai interactive, eficiente și bine organizate. Iată câteva modalități prin care Classroomscreen poate fi integrat în procesul educațional:

### 1. Organizarea și gestionarea activităților în clasă

- Setarea așteptărilor: Folosind widget-ul de text, profesorii pot afișa obiectivele lecției, regulile clasei sau instrucțiunile pentru activități.
- Planificarea timpului: Cu ajutorul temporizatorului, profesorii pot seta limite de timp pentru sarcini, menținând elevii concentrați și structurați.
- Gestionarea zgomotului: Widget-ul de măsurare a nivelului de zgomot ajută la menținerea unei atmosfere calme, mai ales în clasele mari sau active.

### 2. Crearea unui mediu de învățare incluziv

- Implicarea tuturor elevilor: Instrumentele precum aleatorizatorul de nume (random name picker) permit selectarea echitabilă a elevilor pentru a răspunde la întrebări sau a participa la activități.
- Adaptarea la nevoile diverse: Puteți folosi widget-uri vizuale (desen, imagini) pentru a explica concepte mai ușor elevilor care au dificultăți de învățare sau sunt vorbitori de alte limbi.

### 3. Sprijinirea diverselor stiluri de învățare



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



- Pentru elevii vizuali: Utilizarea tablei interactive sau a widget-urilor de desen pentru a explica concepte sau pentru brainstorming.
- Pentru elevii kinestezici: Implicarea lor în activități care presupun interacțiunea cu elementele afișate pe ecran, cum ar fi completarea diagramelor.
- Pentru elevii auditivi: Adăugarea de fișiere audio sau linkuri multimedia pentru a oferi explicații suplimentare.

#### 4. Colectarea și analizarea feedback-ului

- Sondaje rapide: Widget-ul de polls permite colectarea feedback-ului rapid despre înțelegerea lecției sau preferințele elevilor.
- Evaluare constantă: Elevii pot vota sau răspunde la întrebări pe loc, oferind profesorului informații despre nivelul lor de înțelegere.

#### 5. Personalizarea lecțiilor

- Fundaluri tematice: Alegerea unor fundaluri personalizate pentru a crea un mediu atractiv, legat de subiectul lecției.
- Incorporarea multimedia: Widget-ul de media embedding permite includerea de videoclipuri, imagini sau linkuri educaționale direct în ecranul de lucru.

Cum ajută Classroomscreen în gestionarea claselor diverse?

##### 1. Promovează echitatea:

- Instrumente precum aleatorizatorul de nume asigură că toți elevii au șansa să participe, evitând favoritismul.

##### 2. Sprijină incluziunea:

- Oferă un set variat de widget-uri care pot fi adaptate pentru a răspunde nevoilor elevilor cu dizabilități, dificultăți de învățare sau bariere lingvistice.

##### 3. Îmbunătățește managementul comportamentului:





COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



- Măsurarea nivelului de zgomot ajută profesorii să regleze dinamica clasei fără a întrerupe lecția.
- Afișarea clară a regulilor și sarcinilor reduce confuziile și comportamentele disruptive.

#### 4. Facilitează colaborarea:

- Instrumentele interactive permit lucrul în echipă, fie prin brainstorming pe tabla digitală, fie prin participarea la sondaje.

#### 5. Susține diversitatea stilurilor de învățare:

- Adaptabilitatea platformei permite profesorilor să îmbine metode vizuale, auditive și kinestezice, făcând lecțiile accesibile pentru toți elevii.

Exemplu de utilizare într-o lecție practică

Pentru o lecție despre ecosisteme:

1. Afișați obiectivele lecției pe widget-ul de text.
2. Folosiți media embedding pentru a arăta un videoclip despre lanțuri trofice.
3. Implicați elevii cu un poll despre cel mai fascinant ecosistem.
4. Utilizați tablele interactive pentru a schița o diagramă a unui ecosistem împreună cu clasa.
5. Finalizați cu un temporizator pentru un exercițiu de reflecție scrisă.

Classroomscreen este o platformă ușor de utilizat care transformă gestionarea claselor și predarea într-un proces mai eficient și atractiv. Cu instrumentele sale variate, poate răspunde nevoilor diverselor tipuri de elevi, promovând implicarea, învățarea activă și o mai bună organizare a timpului.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



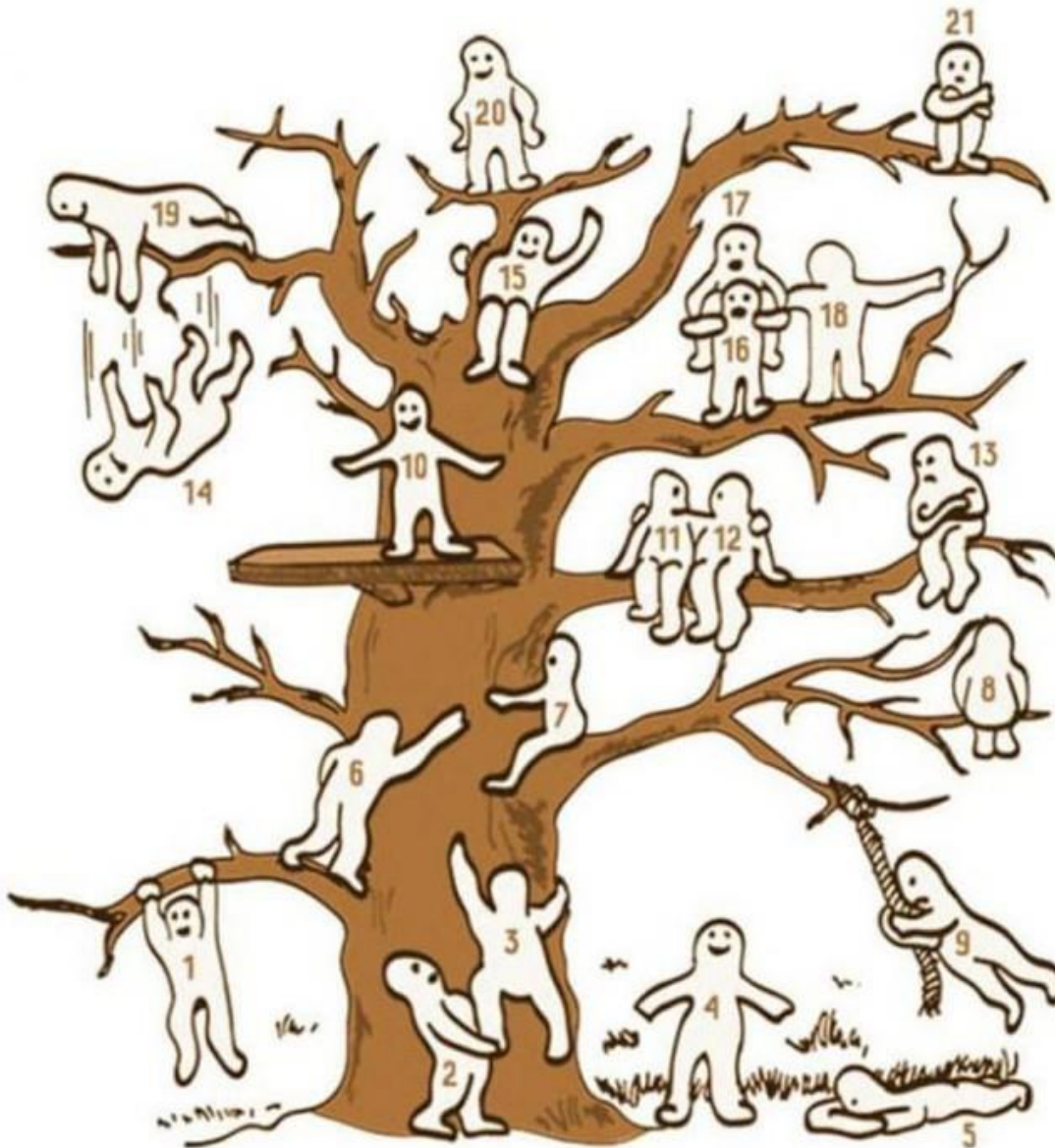
Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Instrumentul digital Classroomscreen face predarea mai eficientă, reducând stresul profesorilor și sporind implicarea elevilor. Este un instrument versatil, util pentru planificare, gestionarea clasei și crearea unui mediu de învățare captivant și bine organizat.

## Metoda Blops sau Blop Tree

În contextul educațional modern, în care accentul este pus pe dezvoltarea competențelor socio-emoționale și pe crearea unui mediu incluziv, metoda **Blob Tree** reprezintă un instrument inovator și eficient. Aceasta facilitează exprimarea emoțiilor, înțelegerea dinamicilor de grup și promovarea empatiei în rândul elevilor. Consider că integrarea metodei Blob Tree în procesul educațional contribuie semnificativ la dezvoltarea armonioasă a elevilor, oferindu-le oportunitatea de a-și înțelege propriile emoții și pe ale celorlalți.



Metoda Blops (folosind „Blob Tree” sau alte imagini similare) poate fi integrată în procesul de predare pentru a facilita exprimarea emoțiilor, înțelegerea relațiilor din grup și promovarea unei comunicări deschise. Această metodă este potrivită pentru toate vârstele și oferă o abordare



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



vizuală și intuitivă pentru a discuta despre sentimente și dinamici sociale. Această metodă poate fi folosită cu succes în procesul educațional.

Un argument solid în favoarea utilizării metodei Blob Tree este capacitatea sa de a stimula inteligența emoțională a elevilor. Fiind un instrument vizual și intuitiv, metoda permite elevilor să se identifice cu personajele (Blops) și să reflecteze asupra stării lor emoționale. De exemplu, un elev poate alege un Blob care se află pe o ramură izolată a copacului pentru a exprima o stare de tristețe sau singurătate. Această activitate le oferă elevilor un cadru sigur pentru a discuta despre sentimentele lor, dezvoltând astfel auto-reflecția și empatia. Într-o societate care pune accent din ce în ce mai mare pe competențele emoționale, metoda devine o resursă esențială în formarea viitorilor adulți echilibrați.

Un alt avantaj al metodei Blob Tree este faptul că promovează comunicarea deschisă și întărește relațiile dintre elevi. În cadrul unei activități de grup, elevii pot analiza pozițiile Blopurilor din copac, discutând despre rolurile pe care le ocupă în cadrul grupului. Această abordare îi ajută să înțeleagă dinamica relațiilor și să găsească soluții pentru eventualele conflicte sau dezechilibre. Prin urmare, metoda nu doar că sprijină colaborarea, dar îi încurajează pe elevi să se sprijine reciproc, construind un mediu mai incluziv și armonios.

Metoda Blob Tree este extrem de versatilă și poate fi adaptată în diverse contexte educaționale. De exemplu, în predarea literaturii, profesorii pot folosi Blops pentru a explora emoțiile personajelor dintr-un text. În orele de istorie, Blops pot fi folosiți pentru a ilustra sentimentele oamenilor din diferite epoci istorice. Această flexibilitate face metoda potrivită pentru toate disciplinele și nivelele de studiu, stimulând gândirea creativă și implicarea elevilor.

Un aspect unic al metodei Blob Tree este faptul că nu impune o interpretare rigidă. Blopurile sunt neutre din punct de vedere al genului, rasei sau vârstei, ceea ce permite fiecărui elev să își proiecteze propriile sentimente și perspective asupra lor. Această abordare non-judicativă creează



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



un spațiu sigur pentru exprimare, încurajând elevii să fie sinceri și deschiși. De asemenea, metoda promovează acceptarea diversității și înțelegerea punctelor de vedere diferite, aspecte esențiale în formarea cetățenilor responsabili.

Unii ar putea argumenta că metoda Blob Tree este prea simplistă pentru a aborda probleme complexe din mediul educațional. Totuși, tocmai simplitatea sa o face accesibilă pentru toate vârstele și culturile. De asemenea, alții ar putea considera că metoda este mai potrivită pentru activități extracurriculare decât pentru curriculumul formal. Cu toate acestea, integrarea sa în lecțiile tradiționale aduce un plus de valoare, făcând procesul de învățare mai atractiv și mai relevant pentru elevi.

Iată un ghid pas cu pas despre cum să utilizezi această metodă în procesul educațional:

## 1. Introducerea contextului

Începe prin a explica scopul activității. De exemplu:

„Astăzi vom folosi un desen numit Blob Tree pentru a înțelege mai bine cum ne simțim și cum interacționăm unii cu alții.”

Sublinierea faptului că nu există răspunsuri corecte sau greșite este esențială. Blopurile sunt neutre și fiecare le interpretează diferit.

## 2. Prezentarea imaginii „Blob Tree”

Arată imaginea cu copacul și blopurile, fie pe un proiector, fie imprimată pentru fiecare elev. Explică elementele de bază:

Copacul reprezintă un grup, o comunitate sau o situație. Blopurile sunt personaje care exprimă diferite emoții și poziții. Platformele, frânghiile sau iarba simbolizează diferite roluri, perspective sau stări.



### 3. Identificarea emoțiilor

Cere participanților să răspundă la întrebări ghidate, cum ar fi:

„Care Blob te reprezintă cel mai bine astăzi?” „Cum crezi că se simte Blobul pe care l-ai ales?”  
„Unde ai vrea să fii în copac și de ce?” „Ce crezi că face Blobul din vârful copacului? Dar cel care a căzut?”

Elevii pot alege un Blop care reflectă:

Emoția lor actuală. O situație specifică din viața lor. Modul în care percep relațiile din clasă sau dintr-un grup.

### 4. Discuții și reflecții

După ce fiecare participant a ales un Blob, creează un spațiu pentru discuții:

„Cine vrea să împărtășească ce simte?” „Ce putem face pentru a ajuta un Blob care pare trist sau izolat?”

Încurajează empatia și ascultarea activă. Această etapă este esențială pentru dezvoltarea înțelegerii reciproce și consolidarea coeziunii grupului.

### 5. Activități complementare

Poți folosi Blob Tree și în alte moduri creative:

Scriere reflexivă: Elevii scriu un jurnal despre motivul alegerii unui anumit Blob.

Desen sau artă: Elevii creează propriile Blopuri care reflectă stările lor.

Role-play: Elevii interpretează o scenetă bazată pe interacțiunile dintre Blopuri.



COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



Analiză literară sau istorică: Atribuie Blopurile unor personaje sau evenimente dintr-un text sau o lecție.

## 6. Evaluarea și concluziile

La finalul activității, oferă un moment pentru reflecție:

„Ce ai învățat despre tine sau despre ceilalți?”

„Cum te-a ajutat această activitate să te conectezi cu colegii tăi?”

Elevii pot compara cum s-au simțit la începutul și sfârșitul activității.

### Exemple de utilizare în diferite contexte

În dezvoltarea personală: Ajută elevii să înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile.

În analiza grupurilor: Descoperă dinamica relațiilor din clasă.

Pentru rezolvarea conflictelor: Oferă o platformă non-invazivă pentru exprimarea frustrărilor sau a nevoilor.

În lecțiile interdisciplinare: Integrează Blopurile în povestiri, istorie sau științe sociale.

### Avantaje ale utilizării metodei Blob Tree

Simplitate: Este accesibilă pentru toate vârstele și nu necesită abilități tehnice.

Neutralitate: Blopurile sunt universale, evitând stereotipurile culturale sau de gen.

Flexibilitate: Poate fi adaptată la diferite scopuri educaționale.

Promovarea empatiei: Ajută elevii să înțeleagă și să respecte perspectivele diferite.

În concluzie, metoda Blob Tree reprezintă un instrument valoros în procesul educațional, contribuind la dezvoltarea inteligenței emoționale, la îmbunătățirea comunicării și la promovarea





COLEGIUL NAȚIONAL  
"ALEXANDRU ODOBESCU"  
Pitești



Cofinanțat prin  
programul Erasmus+  
al Uniunii Europene



unui mediu incluziv. Prin natura sa versatilă și non-judicativă, această metodă răspunde nevoilor diverselor grupuri de elevi, oferind oportunități de învățare semnificative. Implementarea sa în clasă poate transforma predarea într-un proces mai interactiv, mai empatic și mai conectat la nevoile reale ale elevilor.

### Bibliografie:

UNESCO (2009). Policy Guidelines on Inclusion in Education. Disponibil online pe site-ul UNESCO;

Gottman J. , Declaire J., Cum sa creștem copii inteligenți emoțional, Pagina de psihologie, 2016;

Shapiro L. E., Inteligența emoțională a copiilor, Polirom, 2016

Neacșu, I. (2015). Managementul clasei de elevi. Abordare psiho-pedagogică. București: Editura Polirom.

Nieto, S. (2017). Affirming Diversity: The Sociopolitical Context of Multicultural Education. Pearson.