



PedPilots - Ghid de învățare autodirijată pentru cadre didactice

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



Finanțat de
Uniunea Europeană

PedPilots – „Formare pentru cadre didactice”

Unitate de învățare 5.

Mentținerea unei atmosfere relaxante, exprimarea și controlul emoțiilor

RO

„Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și declarațiile prezentate în acest document reprezintă opiniile autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”

Cele 12 capitole ale caietului nostru de lucru sunt disponibile pe site-ul web al proiectului, de unde pot fi descărcate și utilizate gratuit. Recomandăm Genially ca resursă didactică digitală, care poate fi utilizată independent.



<https://www.pedpilot.eu/>



<https://view.genially.com/6885f7076f6692a268885f03>

5. Menținerea unei atmosfere relaxante, exprimarea și controlul emoțiilor

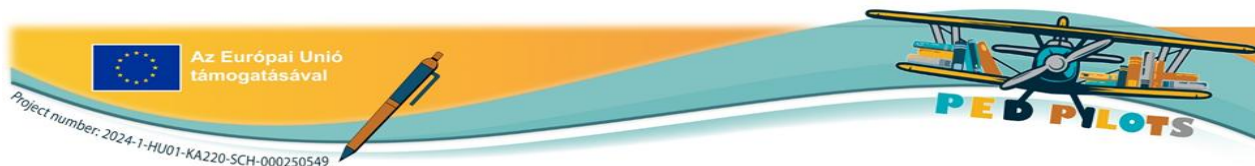
Introducere

În acest modul, profesorii participanți vor învăța principiile de bază ale reglării emoțiilor în diferite etape ale vieții. Se va acorda o atenție specială dorului de casă, celor mai frecvente probleme ale adolescenței și dezvoltării strategiilor proprii de reglare a emoțiilor ale profesorilor în situații dificile. Scopul modulului este de a oferi profesorilor instrumente eficiente pentru gestionarea conștientă a emoțiilor, atât la elevii lor, cât și la ei înșiși.

Obiective

Scopul unității de formare este de a permite participanților să dobândească competențe practice care contribuie la crearea unui mediu școlar pozitiv, sigur și favorabil. Formarea se concentrează pe dezvoltarea următoarelor competențe-cheie:

- Competențe de gestionare a conflictelor și dinamica grupului: participanții învață să recunoască procesele dinamice din cadrul grupului și primesc instrumente care îi ajută să prevină și să rezolve conflictele în mod constructiv. Competențele lor de cooperare se vor îmbunătăți, iar ei vor gestiona tensiunile și vor consolida coeziunea grupului.
- Competențe în materie de siguranță și situații de urgență: participanții vor fi mai bine informați cu privire la posibilitățile de menținere a unui mediu școlar sigur, inclusiv măsuri de prevenire, recunoaștere și reacție rapidă. Ei vor deveni capabili să aplice protocoale de bază în situații de urgență și vor fi mai conștienți de modul de gestionare a situațiilor de criză.
- Sprijin emoțional și motivațional pentru elevi și profesori: formarea dezvoltă inteligența emoțională a participanților și abilitățile lor de a utiliza comunicarea de sprijin și întărirea



pozitivă. Participanții vor fi capabili să răspundă cu sensibilitate la nevoile emoționale ale elevilor și colegilor.

Timp alocat

135 minute

Rezultate ale învățării

Se preconizează dezvoltarea următoarelor domenii de competență ale profesorilor:

1. dezvoltare personală, tratament individual
2. dezvoltarea grupului și a comunității (deschidere, crearea de oportunități, dezvoltarea unei culturi a raționamentului, respect reciproc, acceptare, cooperare)
3. comunicare, gestionarea conflictelor (cooperare, rezolvarea problemelor, menținerea relațiilor, respectarea regulilor, comunicare autentică, acceptarea feedback-ului, capacitatea de a convinge și de a fi convins)

Materialul expus prin exerciții practice

Această unitate didactică cuprinde mai multe capitole. Merită să le studiați pe toate pentru a stăpâni materialul didactic, dar puteți alege și în funcție de interesele dumneavoastră. Capitolele unității didactice:

1. Gestionarea dorului de casă
 - 1.1. Gestionarea dorului de casă la copiii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani
 - 1.2. Cum să faceți față dorului de casă la copiii cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani?
2. Cele mai frecvente probleme întâlnite în timpul călătoriilor în adolescență
 - 2.1. Comportament riscant

2.2. Schimbări de dispoziție și dificultăți emoționale

3. Reglarea emoțiilor la profesori

Cum să faci față dorului de casă?

Înainte de a începe să învățați, vă rugăm să reflectați puțin asupra d-voastră!

Gândiți-vă...

- Când a fost ultima dată când ați simțit dorul de casă?
- Câți ani aveți?
- Unde vă aflați în acel moment?
- Ce v-a ajutat să depășiți acest sentiment?
- Vă rugăm să notați câteva gânduri.
- Imaginați-vă următoarea situație:

În prima noapte la tabără, un băiat de zece ani vine la d-voastră. Cu lacrimi în ochi, vă spune: „Mă doare burtica... Vreau să mă duc acasă la mama.”

Știți că este foarte apropiat de mama lui și că este prima dată când este departe de casă. Ce i-ați spune? Ce nu i-ați spune în niciun caz?

Vă rugăm să scrieți/formulați două propoziții: una pe care i-ați spune-o și una pe care ați evita-o cu siguranță!

Ce știm despre acest fenomen – ce este dorul de casă?

Dorul de casă este un sentiment complet natural care apare atunci când cineva simte lipsa persoanelor importante, a obiceiurilor sau a obiectelor – cu alte cuvinte, a mediului familiar. Este important să subliniem că dorul de casă nu este o boală sau o slăbiciune, ci un semn natural al atașamentului emoțional. Se poate manifesta diferit la diferite vârste. În continuare, puteți citi despre acest lucru, defalcat pe grupe de vârstă:

1.1 Cum să gestionați dorul de casă la copiii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani?

La această vârstă, dorul de casă este frecvent și natural, mai ales dacă copilul petrece pentru prima dată o perioadă mai lungă de timp departe de părinți.

Simptome tipice:

- tristețe, plâns
- retragere
- dureri de stomac, dureri de cap (simptome psihosomatice)
- pierderea poftei de mâncare
- căutarea constantă a contactului cu părinții

Cea mai mare provocare la această vârstă este ca copilul să învețe să gestioneze acest sentiment și să nu lase ca acesta să îi strice complet experiența.

Gândiți-vă la un copil pe care îl cunoașteți și care a experimentat cel puțin unul dintre aceste simptome!

Sugestii practice:

- Pregătire: Discutați cu copiii despre dorul de casă înainte de a pleca în călătorie! Este important ca ei să știe că acesta este un sentiment normal, care poate fi gestionat. Poveștile sunt, de asemenea, o modalitate excelentă de a-i determina pe copii să se gândească și să discute despre acest subiect. (Veți găsi o poveste legată de acest subiect în materialele auxiliare: Makk Marci și dorul de casă)
- Obiecte sau ritualuri familiare: Permiteți-le să aducă ceva personal și reconfortant de acasă (de exemplu, o jucărie de pluș, o eșarfă, o fotografie de familie).
- Rutina zilnică structurată: Programele bine organizate ajută copiii să-și distragă atenția de la sentimentele de pierdere.
- Cutie sau scrisoare de încurajare: Rugați părinții să scrie un mesaj frumos copiilor lor înainte de plecare.

- Reglarea contactului: Apelurile telefonice constante pot intensifica dorul de casă. Se recomandă să sunați de 1-2 ori pe zi, la ore prestabilite.

Instrumente specifice care pot ajuta

- „Harta emoțiilor” (înainte de plecare)

Obiectiv: Creșterea conștientizării emoțiilor

Metoda: Desenați o figură care călătorește, apoi fiecare scrie sau desenează în jurul ei sentimentele pe care le așteaptă de la călătorie.

- „Vraja magică împotriva dorului de casă” (în timpul călătoriei)

Obiectiv: Distragerea atenției

Metodă: În fiecare dimineață, învățați copiii o frază pozitivă și încurajatoare pe care să o repete. Exemplu: „Sunt un călător curajos!”, „Astăzi se va întâmpla ceva bun!”

- „Prietenul dorului de casă” (la destinație)

Obiectiv: sprijin reciproc

Metoda: Împărțiți copiii în perechi, astfel încât fiecare copil să aibă un partener cu care să-și poată împărtăși sentimentele și să caute soluții.

1.2 Cum să gestionați dorul de casă la copiii cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani?

Adolescenții sunt mai independenți decât grupurile de vârstă mai mici, dar relațiile rămân importante pentru ei. Dorul de casă se manifestă adesea în absența mediului familiar, a prietenilor și a rutinelor.

Simptome tipice:

- iritabilitate, tensiune
- retragerea din viața socială
- utilizarea excesivă a telefoanelor mobile
- schimbări în obiceiurile de somn și alimentație

- Încălcarea regulilor, rebeliune – adesea o expresie a tensiunii interioare

Important de știut: la această vârstă, mulți tineri nu recunosc că le este dor de casă – adesea ascund acest sentiment sub forma unei alte probleme.

1. Ajutați-i să devină independenți!
2. Lăsați-i să ia decizii minore! – acest lucru le sporește încrederea în sine și le reduce sentimentul de separare.
3. Limitați în mod conștient utilizarea telefonului! Permiteți contactul, dar stabiliți ore specifice, astfel încât utilizarea excesivă să nu sporească dorul de casă.
4. Distragerea activă în loc de sprijin emoțional: adolescenții sunt mai predispuși să dobândească abilități de adaptare prin activități active și interesante decât prin conversații lungi.

- Dați-le responsabilități! Rugați tinerii să ajute copiii mai mici sau să participe la sarcini organizatorice – acest lucru îi va face să se simtă utili și va reduce dorul de casă.

Instrumente specifice care pot ajuta

- Înainte de plecare: trusa de supraviețuire

Obiectiv: Pregătire conștientă

Metoda: elevii care călătoresc notează ce pot face dacă simt dorul de casă.

De exemplu, ascultarea muzicii, scrierea unui jurnal, practicarea sportului, un obiect preferat, cineva cu care să vorbească.

- La fața locului: Perechi de mentori

Obiectiv: Profesorii nu ar trebui să fie singura sursă de sprijin

Metoda: Împerecheați tinerii astfel încât cei mai experimentați să îi poată ajuta pe cei mai puțin încrezători.

Sarcina 1

Acum că ați studiat materialul, încercați să vă creați propriul set de instrumente!

Sarcina 2

Imaginați-vă că duceți un grup mic într-o excursie de 5 zile în străinătate (dumneavoastră decideți grupa de vârstă). Pe baza celor de mai sus, creați-vă propriul plan folosind bune practici care se potrivesc personalității dvs. și care credeți că pot ajuta la atenuarea dorului de casă! De asemenea, gândiți-vă la ce le-ați spune copiilor, ce le-ați spune părinților și ce mici tehnici ați folosi.

2. Cele mai frecvente probleme întâlnite în timpul călătoriilor în adolescență

2.1. Comportament riscant

Înainte de a începe studiul, vă rugăm să vă gândiți la următoarea situație:

Doi elevi dispar din cazare seara. Se dovedește că s-au dus în secret în oraș pentru a „explora” zona. Unul dintre ei crede că este în regulă, în timp ce celălalt recunoaște, oarecum speriat, că „au băut puțin prea mult alcool”.

Observați-vă sentimentele și gândurile! Cum ați reacționa în această situație? De ce se întâmplă astfel de lucruri? Pot fi prevenite?

În continuare, vom căuta răspunsuri la aceste întrebări, examinând contextul teoretic.

De ce adolescenții caută pericolul? Ce forme poate lua comportamentul de asumare a riscurilor?

Asumarea de riscuri fizice

- Sporturi extreme, cascadorii imprudente
- Bătăi la școală sau în afara școlii

- Comportament care pune în pericol propria persoană (de exemplu, încălcarea deliberată a regulilor, căutarea situațiilor predispuse la accidente)
- Abuzul de substanțe și comportamentul de dependență
- Experimentarea și consumul de alcool, tutun și droguri
- Consumul excesiv de băuturi energizante și medicamente
- Dependențe digitale: provocări riscante online, jocuri de noroc, utilizarea excesivă a rețelelor sociale

Comportament social și emoțional riscant

- Realizarea de provocări provocatoare și periculoase pe rețelele de socializare
- Formarea de relații periculoase (de exemplu, întâlnirea cu străini pe internet)
- Gestionarea conflictelor în mod agresiv sau autodistructiv (de exemplu, căutarea deliberată a pericolului în timpul unei dispute)

Comportament de auto-vătămare

- Autovătămare (de exemplu, tăierea, arderea, provocarea deliberată de leziuni)
- Stil de viață conștient nesănătos (de exemplu, înfometare, diete extreme, obiceiuri autodistructive)

Ce ar putea sta la baza comportamentului de căutare a riscului?

Factori emoționali și psihologici

- Căutarea provocărilor, plictiseala, nevoia de stimulare
- Eliberarea de stres, suprimarea durerii interioare
- Dorința de a atrage atenția, strigăt de ajutor

Influențe sociale și de mediu

- Presiunea colegilor, constrângerea de a se conforma
- Context familial disfuncțional, neglijare, traume
- Stresul școlar, presiunea de a performa, anxietatea

Caracteristicile dezvoltării creierului adolescentului

- Sistemul limbic (zona creierului responsabilă de emoții) se dezvoltă mai repede decât cortexul prefrontal (zona responsabilă de autocontrol) la adolescenți, făcându-i mai predispuși la decizii impulsive.
- Căutarea noutății și asumarea riscurilor sunt caracteristici naturale ale dezvoltării la această vârstă.

Cum pot ajuta profesorii?

Recunoașterea timpurie și atenția

- Detectarea la timp a semnelor de comportament riscant
- Înțelegerea contextului individual și a stărilor emoționale ale elevilor

Crearea unui mediu sigur

- Crearea unei atmosfere în care elevii pot vorbi despre problemele lor fără teama de a fi judecați
- Dezvoltarea relațiilor sociale și construirea unei rețele de sprijin

Predarea strategiilor alternative de adaptare

- Introducerea tehnicilor sănătoase de gestionare a stresului
- Dezvoltarea autoevaluării și autoreflexiei

Gestionarea presiunii exercitate de colegi

- Dezvoltarea gândirii critice în legătură cu provocările și comportamentele riscante observate pe rețelele de socializare
- Inițierea discuțiilor cu elevii despre presiunea exercitată de colegi și modul de a face față acesteia

Tehnici și strategii practice pentru gestionarea comportamentului de asumare a riscurilor

Strategii preventive (prevenire, pregătire): comportamentul riscant și consecințele sale – stabilirea în comun a regulilor, discuții: ce consideră ei acceptabil, ce substanțe consumă, ce povești au auzit? Este important ca elevii care călătoresc să recunoască rolul și responsabilitatea adulților care sunt responsabili pentru ei. De asemenea, ei trebuie să recunoască că sunt responsabili unul pentru celălalt și că o singură situație riscantă poate arunca o umbră asupra întregii călătorii.

- Sarcina posibilă pentru călători: Colaborați pentru a găsi povești tragice care s-au întâmplat din cauza faptului că adolescenții au mers prea departe!

Înainte de a trece mai departe în programa școlară: căutați pe internet un caz de comportament periculos care reprezintă una dintre cele mai mari temeri ale voastre! Enumerați-vă sentimentele și gândurile! Gândiți-vă cum ați putea folosi textul pe care l-ați citit ca măsură preventivă.

Întrebări care să ajute elevii să reflecteze asupra lor înșiși

Este o idee bună să pregătiți câteva întrebări inițiale pentru discuții. Aceste întrebări introductive pot fi utile:

- „De ce simt că trebuie să fac asta?”
- „Care sunt consecințele pe termen scurt și lung ale acestei decizii?”
- „Dacă un prieten de-al meu ar face asta, ce i-aș spune?”

Tehnici care pot fi utilizate într-o anumită situație (dacă comportamentul riscant a avut deja loc)

- Dacă elevul încearcă ceva imprudent sau periculos

Feedback empatic, dar ferm: „Înțeleg că ți se pare foarte interesant, dar știi care sunt pericolele?”

Căutarea unei soluții comune: „Există o altă modalitate de a trăi această emoție în condiții de siguranță?”

- Dacă un elev dă semne că consumă substanțe

Fiți înțelegător și nu judecați: „Sunt îngrijorat pentru tine și vreau să te ajut. Putem discuta despre asta?”

Căutarea ajutorului profesional: psihologul școlii, asistentul social, trimiterea către organizații de sprijin.

- Dacă elevul manifestă un comportament de autoagresiune

Oferiți sprijin imediat și siguranță: asigurați elevul că nu este singur.

Contactați un profesionist: inițiați o conversație de sprijin, îndrumați-l către profesionistul adecvat.

Rezumat – Ce pot face profesorii?

- Reguli clare de la început – Comunicați: înainte de excursie, clarificați ce se așteaptă, ce comportament este acceptabil, când și în ce circumstanțe și la cine pot apela!

- Echilibru între strictețe și conexiune – Stabiliți limite, dar nu deveniți dușmanul!

- Discutați despre consecințe – Nu vă limitați la a interzice, înțelegeți motivația!

- Recunoașteți presiunea colegilor – ajutați-i să conștientizeze influența colegilor lor!

(În Unitatea 8, puteți citi și despre cum să întocmiți un contract cu călătorii dvs. Merită să includeți în contract consecințele comportamentului riscant.

Sarcina 1 Imaginați-vă că vă pregătiți pentru un program de mobilitate. Scrieți trei reguli pe care le-ați comunica cu siguranță elevilor în avans și cum le-ați justifica!

Sarcina 2 Vă rugăm să faceți o pauză! Acordați-vă câteva minute pentru a nota cel puțin trei idei pe care le veți reține cu siguranță din acest capitol! Ce a fost nou pentru dvs. sau ce ați învățat? Poate că este ceva ce știați deja, dar acum doriți să fiți conștient de acest lucru, astfel încât să îl puteți reaminti cu ușurință în orice moment?

2.2. Schimbări de dispoziție și dificultăți emoționale

Înainte de a începe studiul, vă rugăm să vă gândiți la această situație:

Un elev a fost tăcut zile întregi, abia a vorbit, părea obosit și spunea „nu-mi pasă” la orice. A doua zi, se supără pe colegii săi fără niciun motiv aparent. Vă sună familiar această situație?

Ați experimentat vreodată acest lucru când ați dus adolescenți într-o excursie?

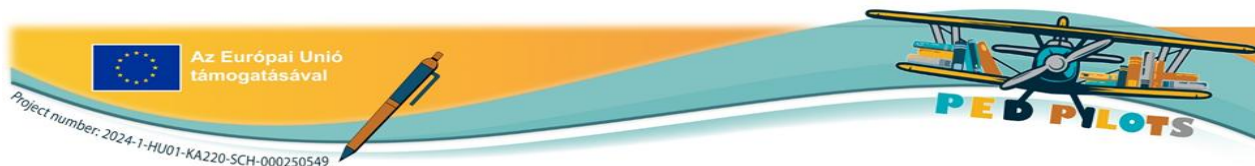
În continuare, vom discuta aceste cazuri și altele similare.

Contextul psihologic al adolescenței

- Schimbări neurologice: Dezvoltarea creierului (în special cortexul prefrontal și sistemul limbic) afectează controlul impulsurilor și reglarea emoțiilor.
- Formarea identității: Cine sunt eu? Cum mă integrez printre ceilalți? Acest lucru creează tensiune.
- Schimbări hormonale: fluctuațiile hormonale pot afecta starea de spirit și emoțiile.
- Creșterea auto-reflecției și a vulnerabilității la feedback-ul colegilor.

Efectele psihologice ale taberelor, excursiilor și programelor de mai multe zile

- Lipsa somnului, oboseala → instabilitate emoțională
- Presiunea socială, situații noi → anxietate, retragere sau izbucniri de furie
- Lipsa mediului familial → sensibilitate crescută



- Viață comunitară constantă → fără posibilitatea de a se retrage, stres crescut

Sfaturi practice pentru profesori

Pregătirea înainte de tabără

- Cunoașteți grupul!

Cereți informații profesorului clasei și psihologului școlar despre starea mentală a elevilor (de exemplu, cine este predispus la anxietate sau accese de furie, cum este mediul familial, relația cu prietenii etc.)! Aflați dacă cineva se confruntă cu ADHD, depresie, anxietate sau alte probleme!

- Informații și consolidarea încrederii

Organizați o discuție preliminară: la ce să se aștepte în tabără, cum să ceară ajutor! Cereți feedback despre lucrurile de care se tem oamenii!

- Stabiliți reguli de siguranță

De exemplu, „Fără umiliri”, „Poți vorbi cu un adult în orice moment”.

Gestionarea situațiilor în timpul taberei

- Gestionarea tulburărilor emoționale

- Rămâneți calm și stabil – elevii tind să urmeze emoțiile adulților

- Nu încercați să țineți predici în mijlocul unei crize!

- Mai întâi: creați un spațiu sigur, calmați-vă, respirați. De exemplu: „Văd că este foarte dificil pentru tine în acest moment. Haide, să mergem să ne plimbăm, iar apoi, dacă vrei, putem discuta despre asta”.

(Puteți citi mai multe despre tehnicile de respirație în capitolul despre reglarea emoțiilor pentru profesori.

- Oferiți oportunități pentru ca persoanele să se retragă

- Oferiți un spațiu (de exemplu, o cameră liniștită) unde cei care consideră că grupul este prea aglomerat se pot retrage pentru câteva minute.
- Observație: când există o problemă gravă?
- Stare de spirit persistentă proastă, plâns, izolare
- Comportament agresiv, punând în pericol alte persoane
- Semne de automutilare (de exemplu, zgârieturi pe brațe, discursuri sumbre, deprimante): în astfel de cazuri, este necesar să interveniți și să vă implicați. De multe ori, tinerilor le este de ajutor să simtă că adultul prezent îi acceptă și îi înțelege, nu îi judecă, îi ascultă sau pur și simplu le este alături. Nu vă fie teamă să luați măsuri în astfel de situații! A pretinde că nu observați problema nu va face decât să înrăutățească lucrurile.
- Umor, conexiune, joacă : joaca ajută la ameliorarea tensiunii și la restabilirea echilibrului emoțional. Umorul înveselește atmosfera – dar nu fiți niciodată sarcastic, fiți întotdeauna tolerant!

Urmărire

- Discuție de grup: Ce a fost dificil, ce a fost bun? Cum s-au simțit toți, ce am învățat unul despre celălalt?
- Feedback individual: dacă ați observat că cineva se luptă cu emoțiile, reveniți mai târziu la acea persoană – o scurtă conversație poate ajuta foarte mult.
- Informarea părinților (acolo unde este cazul): discret, cu empatie, căutând cooperarea

Sarcina

Scrieți trei propoziții care credeți că ar fi plăcute de auzit pentru un elev sensibil sau retras, atunci când are o zi dificilă!

Protocolul de criză: printre materialele auxiliare, veți găsi un document care poate fi imprimat, intitulat *Protocolul de criză pentru profesori: Ce constituie o situație de criză?* Vă recomandăm să îl studiați și să vă străduiți să îl înțelegeți și să îl memorați, astfel încât să puteți reacționa rapid și eficient într-o situație de criză. Protocolul poate fi tipărit, astfel încât să îl puteți lua cu dvs. cu ușurință, dacă este necesar.

Concluzie – La ce ar trebui să fie pregătit un profesor într-un program de mobilitate?

- Multe tipuri de comportament pot fi normale – Nu considerați maturitatea emoțională ca fiind anormală!
- În calitate de însoțitor, nu sunteți psiholog – dar prezența și stabilitatea dvs. emoțională sunt foarte importante. Puteți citi despre reglarea emoțiilor aici. Vă rugăm să faceți clic pe link, dacă este posibil.
- Pregătiri: este important să vă pregătiți, să clarificați regulile și rolurile și să gândiți un plan de urgență.
- Urmărirea: nu uitați să discutați despre aceasta, să procesați experiența și să oferiți feedback elevilor și colegilor.

3. Reglarea emoțiilor pentru profesori

Gândiți-vă la o excursie școlară, o excursie sau un eveniment în care s-a întâmplat ceva neașteptat care v-a perturbat echilibrul emoțional. Dacă nu vă vine nimic în minte, probabil ați auzit de la colegi despre situații dificile, foarte stresante. De exemplu:

- La graniță, s-a descoperit că pașaportul unuia dintre copii lipsea.
- Autobuzul s-a defectat și nu au putut continua călătoria.
- Un student s-a rătăcit într-un oraș străin.
- Programul pe care îl planificase de mult timp a fost anulat din cauza vremii.
- O așteptare de 10 ore la graniță

Gândiți-vă cum ați reacționat, cum v-ați simți și cum vă vedeți în această situație în retrospectivă (dacă nu ai nicio experiență personală, încercați să te imaginați într-o astfel de situație). Care a fost cel mai dificil aspect al acestei situații? Ce ați făcut atunci, cum v-ați gestionat emoțiile? Dacă s-ar repeta, ce ați face diferit? Notați câteva gânduri! Doar câteva gânduri!

Partea teoretică – Bazele reglării emoțiilor ca profesor

Reglarea emoțiilor se referă la capacitatea de a ne gestiona în mod conștient emoțiile, astfel încât acestea să nu devină un obstacol în calea predării eficiente. Reglarea emoțiilor de către profesor nu numai că vă ajută pe dumneavoastră, dar are și un impact fundamental asupra

experienței de învățare a elevilor dumneavoastră. Ce poate perturba echilibrul emoțional al unui profesor?

- Un elev se îmbolnăvește brusc sau are un atac de panică.
- Un conflict grav, de exemplu o bătaie sau un comportament agresiv.
- Vești proaste neașteptate (de exemplu, o tragedie, un accident).
- Cineva își pierde documentele.
- Probleme de disciplină, lipsă de respect din partea elevilor.
- Situații tensionate cu părinții sau colegii, dificultăți de comunicare.

Gestionarea eficientă a emoțiilor nu înseamnă doar să reacționezi la situații stresante, ci și să le previi și să te pregătești în mod conștient. Următorii pași te pot ajuta să-ți menții stabilitatea emoțională:

Lucrul asupra conștiinței de sine:

- Recunoașteți propriile reacții la stres și tiparele emoționale! Fiți conștienți de situațiile care declanșează reacții emoționale puternice în voi!
- Dacă nu sunteți încă familiarizat cu principalele caracteristici ale personalității dvs., faceți unul dintre testele de personalitate disponibile online, de exemplu DISC, 16 Personalities, Big5. Rezultatele vă vor ajuta să vă vedeți mai clar. Puteți face testul chiar și împreună cu companiile de călătorie, deoarece într-o situație stresantă, neînțelegerea motivului pentru care ceilalți nu reacționează la fel ca dvs. poate crește tensiunea.
- Pregătirea mentală și emoțională: deși este imposibil să te pregătești pentru fiecare eveniment neașteptat, este o idee bună să iei în considerare posibilele situații dificile înainte de a călători. Revizuieste această listă, completează-o dacă este necesar și gândește-te la ce te-ar putea ajuta în aceste situații. Dacă sunteți pregătit mental, nu va fi atât de înfricoșător când veți fi acolo, deoarece va fi ceva familiar. Acesta este așa-numitul efect de familiaritate, care ameliorează anxietatea. Chiar dacă am întâlnit situația doar în mintea noastră, putem reacționa mai calm dacă am întâlnit deja situația sau sentimentul în mintea noastră.

- Revizuiți aceste situații posibile și observați-vă sentimentele și gândurile:

Urgențe medicale

1. Leșin, pierderea cunoștinței

– Așezați persoana la umbră, verificați-i respirația, chemați ajutor, acordați primul ajutor.

2. Leziuni (contuzii, fracturi, luxații)

– Asigurați imobilitatea, imobilizați partea corpului rănită, chemați ambulanța, aplicați gheață.

3. Mușcături de insecte, reacții alergice

– Tratați locul mușcăturii, administrați antihistaminice (dacă sunt disponibile), chemați ambulanța în cazurile grave.

4. Stare de rău (de exemplu, vărsături, diaree, dureri de cap, insolație)

– Umbră, lichide, odihnă și, în cazuri grave, asistență medicală.

5. Criză epileptică sau agravarea unei boli cunoscute

– Asigurați-vă că persoana se află într-un loc sigur, cronometrați durata crizei, anunțați părinții/medicul, chemați ambulanța dacă este necesar.

Rătăcire, dispariție

6. Elevul dispare din grup

– Verificați imediat numărul de persoane, amintiți-vă unde a fost văzut ultima dată, căutați în zonă, anunțați poliția (dacă nu este găsit în 10-15 minute), anunțați conducerea școlii și părinții.

7. Elevul rămâne în urmă sau se rătăcește în timpul unei drumeții

– Retrasați ultima poziție cunoscută, sunați la telefon, informați ghidul turistic și alte persoane însoțitoare, opriți grupul.

Probleme de transport

8. Autobuzul se defectează, vehiculul este implicat într-un accident

– Mutați pasagerii într-un loc sigur, acordați primul ajutor (dacă este necesar), anunțați ambulanța/poliția, informați persoana de contact a școlii și părinții.

9. Elevul pierde autobuzul/trenul

– Contactați elevul (pe telefonul mobil), anunțați profesorul însoțitor și părinții și stabiliți un nou punct de întâlnire.

Pericole legate de mediul natural

10. Furtună bruscă, fulgere

– Găsiți un adăpost (nu sub copaci!), părăsiți terenul deschis, rămâneți împreună ca grup.

11. Incendiu (de exemplu, în locuință)

– Evacuați imediat, chemați pompierii, verificați numărul persoanelor, acordați primul ajutor.

12. Întâlnire cu animale sălbatice

– Păstrați distanța, retrageți-vă în liniște, mențineți grupul sub control, informați conducătorii.

Alte situații de criză – acest aspect nu a fost inclus în Genially, dar este important

13. Reacție de panică a elevilor, comportament isteric

– Liniștiți-i, izolați-i (dacă este necesar), cereți ajutorul unei persoane de încredere/profesorului, anunțați părinții.

14. Conflict între elevi, violență fizică

– Separare imediată, calmare, stabilirea responsabilității, documentare, discuție ulterioară.

15. Furtul sau pierderea obiectelor de valoare

– Investigație, implicarea autorităților locale (dacă este necesar), informarea părinților.

3. Tehnici practice – Cum vă controlați emoțiile în practică?

Există două tipuri de tehnici pentru menținerea echilibrului emoțional:

1. Strategii preventive (prevenire, pregătire)

2. Tehnici care pot fi aplicate într-o situație dată (reglarea imediată a emoțiilor)

1. Strategii preventive: iată câteva tehnici scurte care vă pot ajuta să vă reglați emoțiile prin calmarea corpului, ceea ce, la rândul său, vă calmează mintea.

Exerciții de respirație conștientă și relaxare: încercați diferite tehnici de respirație și găsiți-o pe cea care funcționează cel mai bine pentru dvs.:

- Tehnica de respirație 4-7-8: inspirați timp de 4 secunde, țineți respirația timp de 7 secunde, expirați timp de 8 secunde.
- Respirație triunghiulară: inspirați timp de 3 secunde, țineți respirația timp de 3 secunde, expirați timp de 3 secunde.
- Respirația în patru timpi: inspirați timp de 3 secunde, țineți respirația timp de 3 secunde, expirați timp de 3 secunde, țineți respirația timp de 3 secunde.
- Care tehnică de respirație vi se pare cea mai eficientă?

Relaxarea musculară progresivă: când mintea devine tensionată, corpul reacționează: mușchii noștri se tensionează. Cu toate acestea, tensiunea nu este niciodată constantă – fiecare contracție este urmată în mod natural de relaxare. Putem folosi în mod conștient acest mecanism pentru a reduce stresul. *Încercați:* strângeți pumnul mâinii dominante, țineți-l câteva secunde, apoi eliberați-l încet! Observați cum tensiunea se ameliorează nu numai în mână, ci și în minte. Repetați exercițiul! Dacă vă simțiți confortabil, aplicați aceeași tehnică și altor grupe musculare – brațe, picioare, chiar și întregului corp! Exersați-vă capacitatea de relaxare înainte de a începe!

Jurnalul, gândirea reflexivă: ținerea unui jurnal emoțional – înregistrarea provocărilor zilnice și a reacțiilor emoționale ajută la auto-reflecție. La sfârșitul unei zile dificile și stresante, folosiți „exercițiul celor 3 lucruri bune”: la sfârșitul fiecărei zile, notați trei lucruri pozitive din ziua respectivă!

Exersarea atenției și a prezenței: când ești copleșit de griji, încearcă să te concentrezi în mod conștient doar pe momentul prezent, doar pe problema cu care te confrunți. Întrebați-

vă care este sarcina dvs. în acel moment. Ce trebuie să faceți? Nu vă faceți griji pentru viitor, concentrați-vă doar pe momentul prezent și luați-o pas cu pas! Dacă sunteți atât de copleșit de emoții încât nu puteți gândi, opriți-vă pentru o clipă și folosiți acest exercițiu simplu de mindfulness:

Exercițiul celor 4 simțuri: privește 4 lucruri, atinge 3 lucruri, ascultă 2 lucruri, miroase 1 lucru!

Mentineți relații de sprijin: gândiți-vă dinainte la sprijinul și comportamentul colegului care v-ar fi de folos în această situație stresantă. Dacă mergeți singur, a cui voce și gânduri ați dori să le auziți?

2. Tehnici care pot fi utilizate într-o anumită situație

În caz de stres brusc (de exemplu, conflict, urgență)

Tehnica STOP

- Opriți-vă: Opriți-vă pentru o clipă!
- Respirați: Respirați adânc!
- Observați: Observați-vă sentimentele și gândurile!
- Continuați: Răspundeți cu o decizie conștientă!

Număratul sau reacția cu întârziere

- Numărați până la 5 înainte de a răspunde într-o situație conflictuală!
- Folosiți mișcări lente (mișcați-vă conștient încet pentru a reduce reacțiile impulsive)!

Schimbați-vă atenția

- Analizați situația din perspectiva unui observator extern („Cum ar părea aceasta pentru un observator neutru?”)!
- Întrebați-vă: „Această situație va mai fi importantă peste o săptămână?”

Tehnici fizice pentru reducerea tensiunii

- Stretching sau exerciții ușoare (de exemplu, rotiri ale umerilor, respirație profundă și stretching lent).
- Spălați-vă fața cu apă rece sau aplicați o compresă rece pe punctele de puls (efect fiziologic imediat de reducere a stresului).
- Întinderea și relaxarea mușchilor (asigurați-vă că faza de relaxare este mai lungă decât faza de întindere).

Concluzie: Profesorii nu numai că predau, ci și educă, dau exemplu și sunt prezenți. Primul pas pentru a realiza acest lucru este siguranța emoțională.

Sarcina

Descrieți cel puțin o tehnică pe care ați dori să o încercați în viitor pe baza materialului cursului și explicați de ce credeți că ar fi utilă!

Materiale auxiliare

1. Dacă doriți să citiți mai multe despre cum să faceți față dorului de casă, iată câteva resurse online unde puteți găsi informații utile

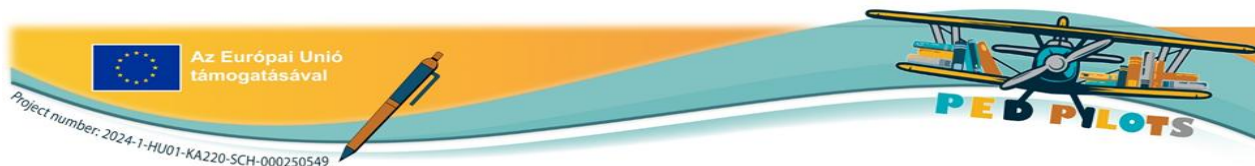
Articole în limba maghiară:

- Copilul dumneavoastră are dor de casă, ce putem face?

<https://www.egeszsegkalauz.hu/vizsgalat/honvagyavanagyereknekmittehetunk/1jbqsk4>

- Combaterea dorului de casă cu ajutorul poveștilor:

<https://gyermektabor.info/2024/04/03/honvagy-nyunyoka-sztori/>



- Sfaturi pentru părinți: <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>

- Articole în limba engleză:

- sugestii pentru părinți: <https://www.campkodiak.com/helping-with-homesickness/>

- sugestii pentru copii pentru a face față dorului de casă:

<https://www.knox.nsw.edu.au/news/latest-news/how-to-deal-with-homesickness-on-school-camp/>

2. Cele mai frecvente probleme întâlnite în timpul călătoriilor în adolescență

- Gordon, T. 2010. T.E.T.: Dezvoltarea eficienței profesorilor. Gordon Publishing Hungary Ltd.

- Gordon, T. 2003. Formarea eficienței profesorilor: programul care s-a dovedit a ajuta profesorii să scoată la iveală ce e mai bun din elevii de toate vârstele. New York: Three Rivers Press.

3. Reglarea emoțiilor la profesori

- Teste de personalitate în limba maghiară:

- DISC: <https://www.nn.hu/szemelyiseg-teszt>

- 16Personalities: <https://www.16personalities.com/hu>

- Test de personalitate în limba engleză: Test de personalitate gratuit, descrieri de tipuri, sfaturi privind relațiile și cariera | 16Personalities

- Test de personalitate în limba română: Test de personalitate gratuit, descrieri de tipuri, sfaturi privind relațiile și cariera | 16Personalities

- Test de personalitate în limba sârbă: <https://www.16personalities.com/sr>

- Resurse în limba engleză:

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

- Instrumente de psihologie - <https://www.psychologytools.com> – Instrumente bazate pe TCC, tehnici de respirație, gestionarea stresului.
- Relaxare progresivă în limba engleză:
https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ&ab_channel=TherapyinaNutshell
- Resurse în limba maghiară:
 - Tanárblog.hu – Conștientizarea de sine a profesorilor, gestionarea stresului, [educație digitală](https://www.tanarblog.hu)<https://www.tanarblog.hu>
 - Emőke Bagdy prezintă Relaxarea progresivă, de la 17:14
https://www.youtube.com/watch?v=fUCPCcCHVo0&ab_channel=BagdyEm%C5%91keel%C5%91ad%C3%A1sainaksaj%C3%A1tcsatorn%C3%A1ja
<https://www.szamosijudit.hu/a-progressziv-izomrelaxacio-autogen-trening/>
- Resurse în limba sârbă:
https://www.youtube.com/watch?v=EVrp974vX8I&ab_channel=ZarkoPetrovic – relaxare

Makk Marci și dorul de casă

Makk Marci, veverița mică, era foarte entuziasmată. Venise excursia de toamnă în pădure și el mergea împreună cu toți colegii lui de școală. Era prima dată când pleca de acasă pentru câteva zile și au călătorit într-o pădure îndepărtată, unde au dormit în corturi, greierii cântau și frunzele erau acoperite de rouă în fiecare dimineață.

Ceilalți râdeau și se jucau fericiți, în timp ce Marci încerca să se integreze. În timpul zilei, totul era minunat: se alergau unii pe alții de-a lungul pârâului, adunau frunze și mâncau ghinde prăjite la cină.

Dar când seara a venit și corturile au început să se liniștească, a simțit ceva ciudat în piept. Sacul de dormit era confortabil, stelele erau frumoase – și totuși lipsea ceva. Sau, mai degrabă, cineva.

Își amintea sărutul de noapte bună al mamei sale, fluieratul vesel al tatălui său, săriturile fraților și surorilor sale. Mirosul căsuței. Căldura pe care o simți doar acasă.

Era dorul de casă. La început, a încercat să-l alunge. Și-a ascuns capul sub pătură. Dar dorul de casă a rămas.

A doua zi dimineață, Marci nu a spus prea multe. Prietenul său, șoricelul Cincogi, s-a dus la el.

„E totul în regulă?”, l-a întrebat în șoaptă.

Marci a dat din cap, dar apoi a spus că în seara aceea îi venea să plângă pentru că îi era foarte dor de casă.

„Știi”, a spus Cincogi, „și eu m-am simțit la fel anul trecut. Dorul de casă nu e un lucru rău. Înseamnă că ai un loc pe care îl iubești cu adevărat”.

Asta l-a făcut pe Marci să se simtă puțin mai bine. După-amiaza, a scris o scrisoare familiei sale pe o frunză mare și galbenă. Seara, înainte de culcare, s-a uitat la stele și și-a imaginat că mama lui se uită la același cer.

Pe măsură ce zilele treceau, dorul de casă nu a dispărut complet, dar nu mai era atât de greu de suportat. Marci a învățat că era posibil să descopere locuri noi și să se gândească cu drag la casă în același timp.

La sfârșitul călătoriei, când au ajuns acasă, era fericit. Dar era și mai fericit că nu fugise de acasă, ci învățase că acasă este în inima lui, oriunde s-ar duce.

Makk Marci a mers mai departe, curios să descopere lumea. Știa deja că **dorul de casă nu este o slăbiciune, ci o amintire a iubirii.**

Ce constituie o situație de criză?

O situație de criză este orice situație în care un elev:

- **pare incontrolabil din punct de vedere emoțional** (plânge, intră în panică, are accese de furie)
- **pune în pericol pe alții sau pe sine însuși**
- **este izolat în mod persistent și nu comunică**
- **face declarații** care pot indica gânduri de automutilare sau sinucidere

Protocolul de criză în 5 pași:

1. Siguranță și observare

- Îndepărtați elevul din situație (de exemplu, separați-l de grup, duceți-l într-un loc liniștit)
- Asigurați-vă că este **în siguranță fizică** (nu are obiecte periculoase, nu vrea să fugă etc.)
- Dacă este necesar, cereți **ajutorul** unui alt profesor; nu rămâneți singur dacă situația este gravă

Ce trebuie observat: Care este starea emoțională a elevului? (plânge, tremură, este furios, apatic), Poate comunica cu dvs.? Îi amenință pe ceilalți sau se amenință pe sine?

2. Legătură, sprijin emoțional

- Rămâneți **calm, empatic, dar ferm**.
- Folosiți fraze simple, liniștitoare: „Sunt aici să te ajut”, „Văd că este foarte dificil pentru tine în acest moment”, „Nu ești singur în această situație, o vom rezolva împreună”.

Nu judecați comportamentul lor! („Nu fi prostuț!”, „Nu e nimic...”) → acest lucru blochează calea către ajutor.

3. Stabilizare emoțională

- Acordați-le timp, lăsați-i să plângă, să se așeze, să respire
- Învățați-i exerciții simple de respirație: „Respirați adânc... să numărăm împreună: 1... 2... 3... și expirați. 1... 2... 3... 4... 5” – expirați întotdeauna mai încet!

4. Conversație – odată ce sunt mai stabili

- Întrebați-i cu blândețe, folosind întrebări deschise: „Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat?”, „Ce te deranjează cel mai mult în acest moment?”
- Ascultați-i, nu-i întrerupeți!
- Nu încerca să rezolvi problema imediat – **fii doar alături de ei și ascultă-i!**

Dacă cineva vorbește despre automutilare, abuz sau probleme acasă: luați notă de cuvintele lor, dar **nu promiteți confidențialitate** dacă sunt în pericol.

5. Mergeți mai departe și urmăriți evoluția situației

- Stabiliți o oră pentru următoarea conversație: „Putem vorbi din nou despre asta diseară?”
- În cazuri mai grave: **contactați părintele sau consilierul școlar**

Exerciții de verificare

Cum să gestionați dorul de casă?

1. Care dintre următoarele simptome NU este caracteristic dorului de casă la copiii cu vârsta între 6 și 12 ani?

- A) Dureri de stomac
- B) Retragere
- C) Iritabilitate
- D) Plânsul

2. De ce ar putea fi util pentru copii să aducă de acasă o jucărie de pluș sau o eșarfă?

- A) Pentru că o pot arăta celorlalți
- B) Pentru că îi ține ocupați
- C) Pentru că îi face să se simtă în siguranță
- D) Pentru că îi ajută să doarmă mai bine

3. Care este scopul exercițiului „Harta sentimentelor” înainte de plecare?

- A) Pentru a desena
- B) Pentru a-i face conștienți de sentimentele lor

- C) Pentru ca părinții lor să poată vedea
- D) Pentru a le distrage atenția
4. Care este esența „cuvântului magic”?
- A) Un joc învățat de la profesor
- B) O frază pozitivă pe care copilul o repetă când îi este dor de casă
- C) Un dans
- D) Un cuvânt preferat pe care îl strigă
5. Care simptom este frecvent la adolescenți când le este dor de casă?
- A) Plânsul constant
- B) Desenul
- C) Iritabilitate
- D) Cererea de a ține mâna
6. Care este esența unui „kit de supraviețuire mentală”?
- A) Un pachet fizic care este adus
- B) Un kit de supraviețuire plin de umor
- C) Un set de instrumente planificate în prealabil pentru situații dificile
- D) Un joc de seară
7. Ce caracterizează dorul de casă al adolescenților?
- A) Comportamentul copilăresc
- B) Un sentiment ascuns de pierdere, legat de mediul lor
- C) Plânsul constant
- D) Obiceiuri alimentare nesănătoase
8. De ce este benefic să se stabilească „perechi de mentori” pentru adolescenți?
- A) Pentru a avea pe cineva care să le spună ce să facă
- B) Pentru ca ei să nu se bazeze doar pe profesor
- C) Pentru ca ei să vorbească mai mult

D) Pentru că astfel timpul trece mai repede

Răspunsuri corecte: C, C, B, B, C, C, B, B

Cele mai frecvente probleme care apar la adolescenți atunci când călătoresc

1. Care dintre afirmațiile următoare este adevărată în ceea ce privește comportamentul riscant al adolescenților?

- a) Se bazează de obicei pe decizii conștiente, premeditate
- b) Rareori cauzează probleme în timpul excursiilor școlare
- c) Este o parte naturală a dezvoltării, dar poate reprezenta un risc
- d) Apare numai la cei cu un context familial problematic

2. Ce poate face parte dintr-o prevenire eficientă înaintea unei excursii sau tabere?

- a) Explicații detaliate ale regulilor, discuții comune despre riscuri
- b) Distribuirea regulilor în scris, fără discuții
- c) Ignorarea completă a comportamentului periculos
- d) Colectarea de informații numai de la profesorul clasei

Răspunsuri corecte: c, a

Comportament de asumare a riscurilor

Potrivii categoriile de comportament de asumare a riscurilor cu exemplele corespunzătoare!

Tipul comportamentului	Exemplu
A. Asumarea de riscuri fizice	1. Acrobații nesăbuite, bătaii
B. Abuzul de substanțe	2. Experimentarea cu alcoolul, consumul excesiv de băuturi energizante
C. Riscuri socio-emoționale	3. Provocări periculoase pe rețelele de socializare

D. Comportament autodistructiv	4. Înfometare intenționată, automutilare
--------------------------------	--

Soluție: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Reglarea emoțională a profesorilor

Tehnica	Descriere
A. Tehnica de respirație 4-7-8	1. Inspirați timp de 4 secunde, țineți respirația timp de 7 secunde, expirați timp de 8 secunde
B. Exercițiul „3 lucruri bune”	2. Conștientizarea evenimentelor pozitive la sfârșitul zilei
C. Tehnica STOP	3. Opriți-vă / respirați / observați / răspundeți în mod conștient
D. Exercițiul celor 4 simțuri	4. Prezență conștientă cu accent pe atenție

Soluție: A – 1 B – 2 C – 3 D – 4

Puneți pașii tehnicii STOP în ordine cronologică!
A) Respiră adânc!
B) Răspunde cu o decizie conștientă!
C) Faceți o pauză pentru un moment!
D) Observă-ți sentimentele și gândurile!

Ordinea corectă: C)A)D)B)

Surse

Surse utilizate în funcție de conținut:

1. Cum să faceți față dorului de casă?

Zsuzsanna Vajda – Éva Kósa (2005): Psihologie educațională. Editura Osiris, Budapesta

Jenő Ranschburg (2005): Copilăria – Secretele sufletului copilului. Editura Saxum, Budapesta

Cole, M. și Cole, S. R. (2006): Psihologia dezvoltării. Editura Osiris, Budapesta

<https://legiobbtabor.hu/2025/07/02/honvagy-a-nyari-taborban-2/>

<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/5991/nyari-tabor-honvagy>

2. Cele mai frecvente probleme întâlnite în timpul călătoriilor în adolescență

Cole, M. și Cole, S. R. (2006): Psihologia dezvoltării. Editura Osiris, Budapesta

Vekerdy Tamás (1986): În jurul adolescenței. Editura Kulcslyuk Ltd., Budapesta.

Csíkszentmihályi M., Reed L. (2010): A fi adolescent. Editura Libri. Budapesta.

<https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/help-for-parents/respecting-and-looking-after-yourself/how-to-handle-mood-swings.html>

<https://gyerekszoba.hu/gyerek/gyors-hangulatingadozasok-tinedzserkorban-mi-az-oka/>

3. Reglarea emoțiilor la profesori

Baron-Cohen, Simon (2005): Ce trebuie să știi despre emoții – Dezvoltarea inteligenței emoționale. Editura Háttér. Budapesta

Bagdy Emőke (2013): Relaxarea, meditația și imaginația în vindecare și în viața de zi cu zi.

Editura Kulcslyuk. Budapesta

Bagdy E., Koronkai B. (1988): Metode de relaxare. Medicina. Budapesta

Csikszentmihályi Mihály (2001): Flow – Fluxul. Editura Akadémiai. Budapesta

<https://d012.hu/hogyan-legyunk-jol-erzelemszabalyozas-a-pedagogiaban/>

<https://asszertivakademia.hu/erzelemszabalyozas-duhkezeles-hogyan-banjak-nehez-erzeseimmel/>

<https://pszichoforyou.hu/erzelemszabalyozas-technika-lelekerosito/>

