ASOCIAȚIA PĂRINȚILOR ȘI PROFESORILOR DIN COLEGIUL ECONOMIC "DIMITRIE CANTEMIR" SUCEAVA

Provocările adolescenței

– Numărul 4 / 2021 –

COLECTIVUL DE REDACȚIE AL REVISTEI

COORDONATORI: prof. Anca Paraschiva Iordache

prof. Melania Băbăscu

prof. Alexandra Reindl

COLABORATORI: prof. Mihaela Beșa

prof. Alina Delia Ciobîcă

TEHNOREDACTARE: prof. Alexandra Reindl

ISSN 2601 – 0712

Revista "Provocările adolescenței"

numărul 4 / 2021

CUPRINS

Secțiunea: Specialiști

Tinerii de azi și cele două legi ale succesului lor în viață
Dr. Cristina Benga, cercetător științific - Catedra de Teologie Practică, Facultatea de Teologie Evanghelică Ludwig-Maximilian, München, Germania 3

Cyberbullying: ce este și cum îi punem capăt ?
Consilier școlar Bagiu Florin, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava, județul Suceava 5

Stimularea cooperării adolescenților la școală
Psiholog Posmangiu Violeta Carmen, Școala Generală nr. 3 Suceava, județul Suceava 7

Provocările adolescenței
Psiholog Mihaela Șerban 8

Cum rămâne cu găurile rămase?
Psiholog Mihaela Șerban 9

Adolescentul tău este mereu ca o oală sub
Psiholog Mihaela Șerban 10

Copilul tău face lucrurile doar împins
Psiholog Mihaela Șerban 13

Copilul tău e lapte și miere doar dacă-i dai?
Psiholog Mihaela Șerban 14

Cu ce-am greșit?
Psiholog Mihaela Șerban 15

VOICE - Cooperation to Combat Cyber-bullying and Hate Speech in (Pre-)Primary Schools
Institutul pentru Parteneriat Social Bucovina 17

Secțiunea: Cadre didactice

Provocările adolescenței în online și offline
Prof. Anca Iordache, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 19

Mirajul adolescenței
Dir. prof. Eugenia Trufin, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 23

Comunicarea în activitatea didactică – aspecte, provocări
Dir. adj. prof. Liliana Panaite, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 24

Ce este sindromul FOMO?
Coord. Programe și proiecte educative prof. Angela Rabei, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava 27

Școala online – între necesitate și progres
Prof. Melania Băbăscu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 30

Creșterea calității procesului educațional prin voluntariat – exemple de bună practică
Prof. Iordache Anca Paraschiva, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 32

Oboseala școlară – o problemă pentru tot mai mulți adolescenți

Prof. Mărioara Cocuța Bejinariu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 34

Patrimoniul european UNESCO – cultură, diversitate, tradiții
Prof. Elena Florentina Sfichi, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 36

Energia cuvintelor
Prof. Elena Irina Horga, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 38

Identificarea problemelor psihopedagogice ale elevilor în perioada pandemiei Covid-19
Prof. Alexandra Reindl, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 40

Elevii români nu citesc! Adevăr sau doar o "etichetă"?
Prof. Cristina Dranca, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 42

Învățăm cu minunatul nostru creier
Prof. Angelica Turculeț, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 44

Parteneri în educație – familia și școala
Prof. Bocanci Florența, Colegiul „Vasile Lovinescu" Fălticeni, județul Suceava 46

Intoleranța religioasă la adolescenți
Prof. Foit Ecaterina-Daniela, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir", Suceava, județul Suceava 47

Curiozități din Uniunea Europeană
Prof. Daniela Panțiru, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 488

Secțiunea: Elevi

Adolescența
Elev Vameșu Monica, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 51

Adolescența
Elev Șveț Ilinca, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava 51

Provocările adolescenței
Elev Lusniac Cipriana, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 52

Adolescența
Elev Rebeca Angheluță, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 53

Început de viitor
Elev Violeta Rusu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 53

Blocată
Elev Paula Onuțu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava 54

Secțiunea: Desenele elevilor

Onuțu Paula, Andreica Anamaria, Bucur Mario Cătălin 54
Covaliu Andrei Vlad, Tipa Adriana, Abramov Ioana 55
Grecu Ana, Iacob Tabita 566

SECȚIUNEA: SPECIALIȘTI

TINERII DE AZI ȘI CELE DOUĂ LEGI ALE SUCCESULUI LOR ÎN VIAȚĂ

Dr. Cristina Benga, cercetător științific
Catedra de Teologie Practică, Facultatea de Teologie Evanghelică Ludwig-Maximilian, München, Germania

În lumea în care trăim, tinerii sunt tentați să creadă că nu au nevoie de disciplina *devenirii*. Că nu contează să ai un viitor construit pe forțele proprii. „Sudoarea frunții" este o formulă de mult uitată. Și totuși merită reținute câteva reguli care îi pot ajuta să fie ei înșiși, nu o copie a ceea ce nu au reușit să facă părinții lor. În acest sens, ei pot descoperi două taine biblice pentru ca apoi să reflecteze asupra relației dintre învățăturile promovate de Sfânta Scriptură și succesul profesional.

Părinții, dascălii, prietenii sau alte persoane dragi lor îi învață de multe ori lecția curajului, lecția concentrării, lecția perseverenței, lecția autocontrolului, lecția planificării, lecția consecvenței, lecția acceptării, a discernământului etc. Așa a evoluat umanitatea: respectând aceste lecții de tip lege și pe lângă acestea multe altele. Întrebarea care se pune este: ce legătură au acestea cu învățătura biblică? Oare se regăsesc ele atât de clar conturate pentru a nu fi ignorate? Răspunsul ar fi, da. Esențial este să fie conștienți atât de conceptul de înțelepciune, cât și de cel de muncă, fără de care nu se poate construi o carieră de succes.

Prima lege pe care ar trebui să o respecte un tânăr de succes este *legea înțelepciunii*: *Cel ce dobândește înțelepciune iubește sufletul său și cel ce ține cu tărie la pricepere află fericirea.* (Pilde 19, 8). Chiar dacă școlarul învață pentru a avea o carieră extraordinară și un salariu grozav, acestea nu sunt întotdeauna suficiente și nu pot garanta nici împlinirea, nici fericirea. Așadar, ce înseamnă să fii înțelept? Fără a ocoli prea mult răspunsul, ar fi minunat să se înțeleagă că fiecare dintre noi, indiferent de cultura din care provenim, de genul nostru, de orientarea religioasă pe care o avem, avem [illegible] oportunități de moment. În funcție de disponibilitatea și de încrederea pe care o [illegible] situații de viață sunt unice și trebuie abordate ca modalități de evoluție personală. A profita de ceea ce ți se oferă înseamnă a-ți asuma răspunderea rezultatului ce va urma. Este ceea ce spunea și Solomon în înțelepciunea sa: *adună adevăr și nu-l vinde, înțelepciune și învățătură și bună chibzuială* (Pilde 23, 23).

A fi inteligent, a avea memorie bună sau o logică desăvârșită, nu înseamnă întotdeauna a fi înțelept. Darul de a face alegerile corecte, de a cunoaște ceea ce ți se potrivește, de a lectura pentru a căuta răspunsuri, de a interacționa cu cei care sunt dispuși să te ajute sau să-ți dea sfaturi sunt doar câteva dintre atributele unei persoane înțelepte. A gândi în perspectivă, a avea puterea să anticipezi ce se va întâmpla cu viața ta este o motivație foarte profundă de a întreprinde tot felul de planuri. Pe de o parte, dobândirea înțelepciunii este dependentă de ordine și disciplină. Pasajul biblic confirmă această afirmație: *Prin înțelepciune se ridică o casă, prin bună chibzuială se întărește. Prin știință se umplu cămările ei de tot felul de avuție scumpă și plăcută. Mai puternic este un înțelept decât un voinic și cel priceput decât unul plin de putere. Cu oricâtă dibăcie te vei război, biruința se dobândește cu mulți sfătuitori.* (Pilde 24, 3-6). Pe de altă parte, legea înțelepciunii se construiește pe un set de valori sau de principii de la care nu te abați. Trebuie să știi ce dorești de la viață și asta se poate deprinde foarte de timpuriu prin educație sau autoeducație. Condiția este să vrei. Înțelepciunea nu ține de cum să faci, ci de a ști ce vrei să faci[1] și la ce abilități apelezi pentru a fi competent. Ca tânăr privești spre viitor și ai nevoie de identificare, vise și speranță. Dar ele nu se pot atinge, dacă nu ești bine organizat, focusat și prezent în tot ceea ce faci; dacă nu renunți la timiditate și la alte limitări dobândite sau autoimpuse.

Înțelepciunea nu face casă bună cu procrastinarea, adică cu arta de a pierde timpul. Ea vine să dizolve apetitul tânărului pentru distracție sau tendința de abatere de la țelurile importante. A fi *un copil sau un tânăr bătrân*, idealul de educație propus de Sfântul Ioan Gură de Aur, înseamnă să ai puterea să anticipezi ceea ce dorești de la viață și să regreți cât mai puțin că ai pierdut timpul. În acest sens, Piers Steel spunea: „Pe termen scurt, regretăm ceea ce facem, însă pe termen lung regretăm ceea ce *nu* facem. Lipsa de acțiune este cea care ne

[1] Despre toată această legea a înțelepciunii a se vedea William Douglas, Rudbens Teixeira, *25 de Legi Biblice ale Succesului*, Editura Societății Biblice Interconfesionale din România, 2017, p. 22-25.

induce marile suferințe. Lipsa de acțiune, faptul de a nu fi încercat, continua tergiversare - toate acestea fac parte din natura umană, și cu toții avem de suferit de pe urma lor[2]."

Așadar, conștientizarea și asumarea *legii înțelepciunii* are multe avantaje. Cu cât se evită mai mult plictiseala, frica sau scuza că nu *se știe* sau nu *se poate*, cu atât sarcinile vieții devin mai provocatoare și au șanse mari să fie realizate.

O altă lege care condiționează tânărul să obțină succesul este *legea muncii*. Ce presupune ea? Nimic mai mult decât punerea în aplicare a unor obiceiuri, a unor deprinderi sau a automatismelor învățate foarte de timpuriu. Este foarte interesant exemplul eschimoșilor pe care ni-l aduce în atenție Simion Mehedinți-Soveja când se întreba: „Cine a dat acestora obiceiuri atât de înrădăcinate, încât *știi mai dinainte cum vor lucra în anumite împrejurări – chiar* dacă *fapta lor i-ar costa viața*?"[3] Răspunsul ni l-a oferit tot el: „Știința lor și deprinderile lor nu se învață din cărți, ci din *muncă adevărată*, începând chiar din copilărie... Căci munca, oricare ar fi, lasă urmele ei nu numai în palmă, ci și în creier: deșteaptă anumite *simțiri* și aduce pe buze anumite *cuvinte*, potrivite cu gândurile, după cum haina se mlădiază, potrivindu-se după trup. *Cum muncești, așa gândești și tot așa vorbești*."[4] Munca, oricare ar fi ea, este cea care educă trupul și mintea; ordonează simțurile și cizelează, în concluzie, ființa umană.

Legea muncii presupune concentrare, curaj, sacrificiu și autocontrol. La 1 Corinteni 9, 24-27 Sfântul Apostol Pavel avea mare dreptate atunci când spunea: *Nu știți voi că cei care aleargă în stadion, toți aleargă, dar numai unul ia premiul? Alergați așa ca să-l luați. Și oricine se luptă se înfrânează de la toate. Și aceia, ca să ia o cunună stricăcioasă, iar noi nestricăcioasă. Eu deci așa alerg, nu ca la întâmplare. Așa mă lupt, nu ca lovind în aer; ci îmi chinuiesc trupul și îl supun robiei, ca nu cumva, altora propovăduind, eu însumi să mă fac netrebnic.* Cu alte cuvinte succesul presupune controlarea minții, a trupului și a timpului și deci a tot ceea ce dorești să înfăptuiești.[5]

Luarea în serios a efortului nu îl lasă pe elev sau pe student să fie atras de tot felul de tentații fără a-și valorifica atenția. Reprezentarea în minte sau pe hârtie a planului ce trebuie respectat și chiar asocierea așa numitelor *ispite inofensive* cu eșuarea determină pe mai [illegible] de succes să considere munca un gest foarte util. La un moment dat, Mark Twain scria în [illegible] „Secretul reușitei constă în a porni la drum. Secretul pornirii la drum constă în despărțirea sarcinilor [illegible] în sarcini mai mici și mai ușor de rezolvat, apoi atacarea primeia dintre ele." Deci cele [illegible] cu pași mici.[6] Stabilirea unui scop urmată de fixarea unui termen de finalizare și apoi [illegible] de lucru aduce mari satisfacții și, în consecință, succesul.

Munca organizată, deci abordarea inteligentă, face diferența dintre concret și abstract. De asemenea, implicarea maximă, determinată, dar și regulată, poate face minuni în viața celui interesat. Piers Steel concluziona spunând că „Succesul depinde de gradul vostru de impulsivitate, de cât de atrăgătoare vi se pare sarcina și de tipul de tentații cu care trebuie să vă luptați."[7] Așadar, o investiție sinceră în modul în care tânărul muncește declanșează un proces în care un vis de-al său va fi împlinit. Și de această reușită nu se va bucura doar el, ci toți cei care au investit în el încredere și timp. Bucuria jertfei se sine sau a celor din jur nu va rămâne astfel nerăsplătită. Sfânta Scriptură vine în întâmpinarea celui ce este hotărât să dea efortului său un sens, numai să se dorească aceste mesaje încurajatoare: *Cugetați cele de sus, nu cele de pe pământ.* (Coloseni 3.2).

În concluzie, combinația dintre respectarea și aplicarea legii înțelepciunii și a legii muncii va crea toate premisele ca un elev sau student să guste din ceea ce înseamnă succesul. A fi un profesionist în ceea ce faci înseamnă că ai reușit să fii un om al timpului tău, dezvoltând abilități diverse. Cu alte cuvinte, poți fi eficient și dorit de cei în mijlocul cărora lucrezi doar dacă investești în tine și dacă ești perseverent: *Vezi tu un om dibaci la lucrul lui? El va sta înaintea conducătorilor și nu înaintea oamenilor de rând.* (Pilde 22, 29).

---

[2] Piers Steel, *Arta de a (nu) pierde timpul. Vindecă delăsarea, fii eficient.*, Editura Litera, București, 2013, p.110.
[3] Simion Mehedinți-Soveja, *Altă creștere – Școala Muncii*, Editura Axia, 2003, p. 48.
[4] Ibidem, p.48.
[5] William Douglas, Rudbens Teixeira, *25 de Legi Biblice ale Succesului*, Editura Societății Biblice Interconfesionale din România, 2017, p. 99.
[6] Derek Sivers, *Orice îți dorești. 40 de lecții pentru un alt fel de Antreprenor*, Editura Publică, 2016, p. 12-18.
[7] Piers Steel, *Arta de a (nu) pierde timpul. Vindecă delăsarea, fii eficient.*, Editura Litera, București, 2013, p.200.

BIBLIOGRAFIE:

1. Surse:

Biblia Ortodoxă, Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă

2. Literatură:

- Derek Sivers, *Orice îți dorești. 40 de lecții pentru un alt fel de Antreprenor* (2016), Editura Publică, București;
- Piers Steel, *Arta de a (nu) pierde timpul. Vindecă delăsarea, fii eficient* (2013), Editura Litera, București;
- Simion Mehedinți-Soveja, *Altă creștere – Școala Muncii*, (2003), Editura Axia, București;
- William Douglas, Rudbens Teixeira (2017), *25 de Legi Biblice ale Succesului*, Editura Societății Biblice Interconfesionale din România;

CYBERBULLYING: CE ESTE ȘI CUM ÎI PUNEM CAPĂT ?

Consilier școlar Bagiu Florin

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava, județul Suceava

Ce este cyberbullyingul?

Cyberbullyingul înseamnă bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați. Printre exemple se numără:

- răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare;
- transmiterea de mesaje supărătoare sau de amenințări prin platformele de schimb de mesaje;
- copierea identității unei persoane și trimiterea în numele acesteia de mesaje răuvoitoare cuiva.

Agresiunea de tip bullying [illegible] se pot petrece concomitent. Dar cyberbullyingul lasă amprente digitale [illegible] și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

1. **Sunt hărțuit(ă) în mediul online? Cum faci diferența dintre o glumă și bullying?**

Toți prietenii glumesc unii cu ceilalți, dar, uneori, e greu să îți dai seama dacă cineva doar se amuză sau vrea să te rănească, mai ales în mediul online. Câteodată iau chestiunea în glumă și îți spun "glumeam doar" sau "nu o lua prea în serios".

Dar dacă te simți ofensat sau crezi că ceilalți râd de tine și nu cu tine, atunci gluma a mers prea departe. Dacă continuă chiar și după ce ai rugat persoana respectivă să se oprească și încă te frământă cele întâmplate, atunci ar putea fi vorba de bullying.

Iar atunci când agresiunea are loc online, poate atrage după sine atenția nedorită din partea multor persoane, inclusiv a necunoscuților. Oriunde s-ar întâmpla, dacă te nemulțumește, nu ești obligat să o accepți.

Spune-i cum vrei, dar dacă te face se te simți prost și nu încetează, atunci este mai bine să ceri ajutor. Oprirea cyberbullyingului nu se rezumă doar la demascarea hărțuitorilor (bullies), ci presupune și recunoașterea faptului că toți merităm respect, atât în mediul online, cât și în viața reală.

2. Care sunt efectele agresiunii de tip cyberbullying?

Când agresiunea de tip bullying are loc în mediul online, simți că ești atacat oriunde te-ai afla, chiar și în propria casă. Poate părea o situație fără scăpare. Efectele pot fi de lungă durată și pot afecta o persoană în multe feluri:

- **Psihic** - te simți supărat, stânjenit, prost, chiar furios.
- **Emoțional** - te simți rușinat sau îți pierzi interesul pentru lucrurile care îți plac.
- **Fizic** - te simți obosit (ai insomnii) sau ai simptome precum dureri de stomac sau de cap.

Sentimentul de a fi luat în râs sau de a fi hărțuit de alții te poate împiedica să te exprimi liber sau să încerci să rezolvi problema. În cazuri extreme, cyberbullingul poate duce și la suicid.

Agresiunile de tip cyberbullying ne pot afecta în multe feluri. Dar situația poate fi depășită și persoanele afectate își pot redobândi încrederea și sănătatea.

3. Cu cine ar trebui să vorbesc dacă cineva mă agresează în mediul online? De ce este important să raportezi?

Dacă simți că ești ținta agresiunii de tip bullying, primul pas este să ceri ajutorul unei persoane în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei sau un alt adult de încredere.

În școala ta îi poți cere ajutorul unui consilier, profesorului diriginte sau profesorului tău preferat.

Dacă agresiunea are loc pe o platformă socială, poți bloca agresorul și îi poți raporta comportamentul în mod formal pe platforma respectivă. Companiile de rețele de socializare au obligația de a le oferi un mediu sigur utilizatorilor lor.

Strângerea dovezilor, precum mesaje text și capturi de ecran ale postărilor de pe rețelele de socializare, poate fi utilă pentru a arăta ce se întâmplă.

Pentru a pune capăt bullyingului, agresiunea trebuie identificată, iar raportarea situațiilor este esențială. De asemenea, poate fi de ajutor și să îi arăți agresorului că acțiunile sale sunt inacceptabile.

Dacă ești într-o situație de pericol iminent, contactează poliția sau serviciile de urgență.

Facebook / Instagram:

Dacă ești bullied în mediul online, te încurajăm să vorbești cu un părinte, profesor sau o persoană de încredere – ai dreptul să fii în siguranță. De asemenea, procesul prin care poți raporta acțiunile de bullying direct din Facebook sau Instagram este foarte ușor. Poți trimite echipei un raport anonim referitor la o postare, comentariu sau poveste de pe Facebook sau Instagram.

Dacă crezi că ești ținta cyberbullyingului, cel mai important lucru este să te asiguri că ești în siguranță. Este esențial să ai pe cineva cu care să vorbești despre ceea ce ți se întâmplă. Poate fi un profesor, un alt adult de încredere sau un părinte. Discută cu părinții tăi sau cu prietenii tăi despre ce-i de făcut dacă ești tu sau un prieten al tău este ținta cyberbullying-ului.

4. Mă confrunt cu cyberbullying, dar îmi este teamă să le vorbesc părinților mei despre asta. Cum să îi abordez?

Dacă ai de-a face cu agresiuni de [illegible] adresezi unui adult de încredere - o persoană cu care poți discuta în siguranță- este cel [illegible] pe care îl ai de făcut.

Nu tuturor le este ușor să vorbe[illegible] sunt lucruri pe care le poți face pentru a ușura comunicarea. Alege momentul dialogu[illegible] să știi că îți pot acorda toată atenția lor. Explică cât de serioasă este problema pentru tine. Nu uita că este posibil ca ei să nu fie atât de familiarizați cu tehnologia pe cât ești tu, deci se poate să fie nevoie să îi ajuți să înțeleagă ce se întâmplă.

Poate că nu vor avea soluții imediate pentru tine, dar sunt șanse foarte mari ca ei să dorească să te ajute și împreună puteți găsi o soluție. Două minți lucrează mai bine decât una singură. Dacă ești nesigur de ceea ce ai de făcut, gândește-te să ceri ajutorul altor persoane de încredere. De multe ori, sunt mai multe persoane decât ai putea crede cărora le pasă de tine și sunt dornice să te ajute.

5. Cum îmi pot ajuta prietenii să raporteze un caz de cyberbullying, mai ales atunci când ei nu vor să o facă?

Oricine poate deveni victima cyberbullyingului. Dacă observi că o persoană pe care tu o cunoști este ținta unei astfel de agresiuni, încearcă să îți oferi susținerea.

Este important să îți asculți prietenul. De ce nu vrea să raporteze agresiunea de tip cyberbullying? Cum se simte? Spune-i că nu trebuie să raporteze nimic în mod formal, dar că este esențial să vorbească cu cineva care să îl poată ajuta.

Nu uita, prietenul tău poate fi într-o stare delicată. Arată-i bunăvoința ta. Ajută-l să se gândească la ce ar putea spune și cui. Oferă-te să îl însoțești dacă se hotărăște să raporteze situația. Și, mai important, amintește-i că ești acolo să îl susții și că vrei să îl ajuți.

Dacă prietenul tău tot nu vrea să raporteze incidentul, susține-l în a identifica un adult de încredere care să îl ajute să gestioneze situația. Nu uita că, în anumite situații, consecințele agresiunilor online pot pune în pericol viața.

Dacă nu îți oferi sprijinul, persoana în cauză poate rămâne cu sentimentul că nimănui nu îi pasă sau că toată lumea este împotriva ei. Vorbele tale pot face diferența!

6. Cum putem pune capăt cyberbullyingului fără a renunța la accesul la internet?

Mediul online are nenumărate beneficii. Totuși, precum multe alte lucruri în viață, acestea vin la pachet cu riscuri de care trebuie să te protejezi.

Dacă ai de-a face cu agresiuni online, este indicat să ștergi unele aplicații sau să rămâi offline o perioadă pentru a-ți da timp să îți revii. Dar a nu folosi Internetul nu este o soluție pe termen lung. Nu ai făcut nimic rău, deci de ce să fii pus tu într-o poziție dezavantajată? Chiar le poate transmite agresorilor un semnal greșit, încurajându-le astfel comportamentul inacceptabil.

Cu toții ne dorim să punem capăt agresiunilor online, de aceea raportarea cyberbullyingului este atât de importantă. Dar crearea Internetului pe care ni-l dorim presupune mai mult decât demascarea agresorilor. Trebuie să ne gândim la faptul că ceea ce distribuim sau spunem îi poate răni pe ceilalți. Trebuie să fim binevoitori unii cu ceilalți în mediul online și în viața reală. Depinde de noi toți!

Trebuie să ne gândim la faptul că ceea ce distribuim sau spunem îi poate răni pe ceilalți.

7. Cum pot preveni folosirea informațiilor mele personale în scopul manipulării sau umilirii mele pe rețelele de socializare?

Gândește-te de două ori înainte de a posta sau distribui ceva online- acea postare rămâne online și poate fi folosită de cineva mai târziu pentru a-ți face rău. Nu divulga detaliile personale precum adresa ta, numărul tău de telefon sau numele școlii tale.

Află mai multe despre setările de confidențialitate ale aplicației tale preferate de socializare. Iată o serie de acțiuni disponibile pe majoritatea rețelelor:

- Poți alege cine îți poate vizualiza profilul, cine îți poate trimite mesaje directe sau cine îți poate lăsa un comentariu prin configurarea setărilor de confidențialitate ale contului tău.
- Poți raporta comentarii, mesaje și fotografii supărătoare și poți cere să fie șterse.
- În afară de ștergerea din lista de prieteni, poți bloca în totalitate pe cineva și nu va mai putea nici să îți vizualizeze profilul și nici să te contacteze.
- De asemenea, poți alege ca anumite persoane să fie vizibile doar pentru ele, fără a le bloca în totalitate.
- Poți șterge postări de pe profilul tău sau le poți ascunde pentru a nu mai putea fi vizualizate de anumite persoane.

BIBLIOGRAFIE: articol Unicef Moldova.

STIMULAREA COOPERĂRII ADOLESCENȚILOR LA ȘCOALĂ

Psiholog Posmangiu Violeta Carmen
Școala Generală nr. 3 Suceava, județul Suceava

Cel mai comun scop al comportamentelor care generează probleme printre adolescenții aflați la școală este același cu cel întâlnit acasă, scopul obținerii puterii.

Rebeliunea deschisă este un tip de manifestare a scopului puterii însă, conform rapoartelor făcute în diferite părți ale lumii, problema majoră în școli nu este rebeliunea deschisă. Violența și dezordinea atrag atenția și într-adevăr generează probleme, dar, în prezent, problema principală în școală este majoritatea tăcută.

Elevii și profesorii sunt de acord în estimările lor că elevul este activ implicat în procesul de învățare mai puțin de jumătate din timpul petrecut în clasă. Această pierdere reprezintă cea mai mare irosire a resurselor naturale.

Pentru elevi, comportamentul apatic este o formă pasivă și subtilă de folosire a puterii, iar logica privată a unui elev apatic este de genul:

„Este clar că nu putem schimba nimic. Asta e sala ta de clasă. Este școala ta. Poți să le păstrezi. Vreau să scap de aici într-o bună zi, așa că am studiez suficient de mult ca să mă descurc (asta o fac pentru mine). În ceea ce te privește, fii convins că nu voi face mai mult decât este cazul ca să pot trece peste examene (asta este pentru tine)."

Acest tip de elevi rareori văd acțiunile îndreptate către ei ca având darul de a le stimula schimbarea. Bazele înfrângerii se află tocmai în acest tip de abordare a lucrului cu tinerii, pentru că adolescenții aleg în mod frecvent să refuze cooperarea cu profesorul atunci când ei simt că acesta se plasează pe sine la conducere și are dreptul să ia toate deciziile.

Ca și în educația parentală, nu ajută să ne luptăm, dar nici să cedăm. Dacă elevii simt că ai atât de puțin respect de sine încât îți este frică să spui NU sau să fii ferm, este puțin probabil că te vor respecta sau că vor accepta coordonarea din partea ta.

Împărțirea responsabilităților poate întări cooperarea dintre tineri și profesori, un antrenament util pentru asumarea propriilor decizii.

La fel este și cu crearea unei atmosfere încurajatoare în cadrul consiliului clasei, ce se poate desfășura în fiecare săptămână pentru asigurarea consensului în cadrul clasei, discutarea și a evenimentelor pozitive care contribuie la schimbările vizibile ale elevilor.

Grupul de discuție profesori-elevi poate avea o influență pozitivă majoră asupra relațiilor dintre cele două părți. Se poate stabili ca regulă *"fără învinuiri"* și se pot stabili trei obiective majore ale acestei întâlniri:

Ajutați participanții să devină conștienți de percepția lor cu privire la funcționarea școlii la momentul întâlnirii.

Identificați ariile în care apar îngrijorări majore din partea grupului.

Lucrați împreună pentru a descoperi ce poate fi făcut pentru a rezolva problemele identificate la punctul precedent.

Tehnicile descrise s-au dovedit a fi de ajutor în reducerea șanselor ca un adolescent să își atingă scopul urmărit de comportamentul său problematic și că, totuși, uneori, *ceva* se schimbă când astfel de discuții au loc, iar acest ceva este *atmosfera.*

Adolescenții încep să simtă că sunt tratați cu respect, că punctul lor de vedere este valorizat și nu sunt așezați într-o poziție de inferioritate.

PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Psiholog Mihaela Șerban

Copilul tău face lucrurile doar împins de la spate?

Copilul tău este obișnuit să facă lucruri doar împins de la spate?

Copilul tău este obișnuit să facă lucruri doar dacă stai cu gura pe el?

Așa a fost și pentru mine, așa s-a întâmplat și cu copilul nostru.

Ți-am povestit în postările anterioare cum, cu ajutorul metodei rezolvării de probleme prin cooperare (CPS), poți îmbunătăți relația cu adolescentul și să-i obții concursul în îndeplinirea lucrurilor pe care trebuie să le facă.

Asta am aplicat și eu în relația noastră. Adolescentul meu îmi spune acum:

"Mami, ai văzut că nu mai trebuie să te lupți cu mine, ai văzut că nu mai protestez?"

Și mă roagă să am încredere, să îi dau mai multă libertate.

Ei, acum e acum.

Am început experimentul.

Cu emoții mari. Uriașe.

Pentru că eram, și eu, și el, obișnuiți să facem lucrurile împreună, cu lupte, e drept, din ce în ce mai puține.

Soțul meu a văzut progresele, rezultatele de până acum. Și, ca să nu lucrăm în contradictoriu, am hotărât să intrăm împreună și în această etapă.

O etapă în care copilul nostru învață ce înseamnă libertatea și ce înseamnă să fii pe cont propriu. Că, odată cu ea, vine și adevărata responsabilitate.

Am început acum, cât încă e cu noi, acasă. Cu cât mai devreme, cu atât mai bine. Și pentru el, și pentru noi.

Mi-e ușor? **DELOC.**

Îmi vine să verific. Mă duc aproape de ușă, mă întorc.

Îmi vine să pun mâna pe telefon, mă răzgândesc.

Îmi vine să îi pun întrebări sistematic, renunț.

Știu că nu se ține întotdeauna de program, știu că testează cum este să fii pe cont propriu, dar are dreptul să vadă propriile consecințe.

I-am arătat modalități cu ajutorul cărora se poate ajuta singur, a învățat abilități să-și rezolve probleme care nu-i depășesc capacitățile, acum își construiește **MOTIVAȚIA** și **VISURILE.**

Dacă îți înveți copilul să coopereze, dacă îl dotezi cu abilități de rezolvare a problemelor, dacă îl înveți să fie rezistent la frustrare, poți să îi dai voie să greșească.

Să experimenteze, să își construiască singur drumul.

Poate nu-l vede.

De gura ta. De cicăleală. De impresia pe care trebuie s-o facă în fața celorlalți.

Poate e momentul să te îndepărtezi. Nu de el. Ci de nevoia de control.

Care e miza?

Să înceteze să îți facă pe plac. Să fie o inspirație pentru cei din jur. Să devină un adult împlinit, la al cărui potențial extraordinar poți contribui din plin!

CUM RĂMÂNE CU GĂURILE RĂMASE?

Psiholog Mihaela Șerban

În ultimii ani se tot vorbește de conceptul de educație cu dragoste necondiționată, dar câți oare dintre noi îl înțelegem?

Mă confrunt cu situații în care zeci de părinți pendulează de la o extremă la alta, de la stil strict, cu autoritate, la lipsa limitelor.

Având în vedere moștenirea educațională, [illegible] nu ne iese.

Iată un exemplu:

Îți mai aduci aminte povestea „Cuiele [illegible]?

Un tată avea un fiu care făcea, zi de zi, multe răutăți. Mâhnit de purtarea fiului său, omul a hotărât să bată un cui în ușă pentru fiecare faptă nepotrivită a acestuia.

În scurt timp, ușa era plină de cuie, aproape că nu mai existau locuri libere. Mirat, fiul a întrebat:

„Tată, ce este cu atâtea găuri în ușă?"

„Ușa asta reflectă purtarea ta. Fiecare cui, reprezintă o faptă rea pe care ai făcut-o cândva."

Băiatul a căzut pe gânduri și, din clipa aceea, a hotărât să își schimbe comportamentul.

Pe măsură ce zilele treceau, numărul cuielor bătute era din ce în ce mai mic, iar faptele bune au început să devină mai numeroase decât cele rele.

Tatăl a început să scoată câte un cui din ușă, pentru fiecare gest frumos pe care îl făcea fiul său.

Într-o zi a fost scos și ultimul cui. Bucuros, băiatul a alergat la tatăl său și i-a zis:

„Ai văzut tată, nu mai există nici un cui în ușă!"

La care tatăl a răspuns:

„Da. Dar ce facem cu găurile rămase?"

O poveste cu învățătură, cu morală, care arată că acțiunile unui copil, în ciuda eforturilor sale de a repara greșelile, lasă „găuri" în mintea și inima părintelui său.

Este povestea care, recitind-o peste ani de zile cu alți ochi, nu doar că mi-a amărât inima, dar mi-a dat serios de gândit: cât de mult are legătură cu una dintre neputințele noastre de a ne raporta corect la comportamentul greșit al copilului.

Drag părinte, când copilul greșește, rezolvă problema **PE LOC.**

Fără „urmări" după o săptămână, fără urmări după ani de zile!

Fie că stați de vorbă, fie că suportă o consecința a ceea ce a făcut sau corectezi comportamentul greșit (de preferat cu blândețe și înțelepciune), **REZOLVĂ PE LOC și GATA.**

Odată rezolvată situația, **nu îi reaminti, nu îi ține socoteala!**

Îmi vine să îi pun întrebări sistematic, renunț.

Știu că nu se ține întotdeauna de program, știu că testează cum este să fii pe cont propriu, dar are dreptul să vadă propriile consecințe.

I-am arătat modalități cu ajutorul cărora se poate ajuta singur, a învățat abilități să-și rezolve probleme care nu-i depășesc capacitățile, acum își construiește **MOTIVAȚIA** și **VISURILE.**

Dacă îți înveți copilul să coopereze, dacă îl dotezi cu abilități de rezolvare a problemelor, dacă îl înveți să fie rezistent la frustrare, poți să îi dai voie să greșească.

Să experimenteze, să își construiască singur drumul.

Poate nu-l vede.

De gura ta. De cicăleală. De impresia pe care trebuie s-o facă în fața celorlalți.

Poate e momentul să te îndepărtezi. Nu de el. Ci de nevoia de control.

Care e miza?

Să înceteze să îți facă pe plac. Să fie o inspirație pentru cei din jur. Să devină un adult împlinit, la al cărui potențial extraordinar poți contribui din plin!

CUM RĂMÂNE CU GĂURILE RĂMASE?

Psiholog Mihaela Șerban

În ultimii ani se tot vorbește de conceptul de educație cu dragoste necondiționată, dar câți oare dintre noi îl înțelegem?

Mă confrunt cu situații în care zeci de părinți pendulează de la o extremă la alta, de la stil strict, cu autoritate, la lipsa limitelor.

Având în vedere moștenirea educațională [illegible] de mirare [illegible], nu ne iese.

Iată un exemplu:

Îți mai aduci aminte povestea „Cuiele", din manualul de școală gimnazială?

Un tată avea un fiu care făcea, zi de zi, multe răutăți. Mâhnit de purtarea fiului său, omul a hotărât să bată un cui în ușă pentru fiecare faptă nepotrivită a acestuia.

În scurt timp, ușa era plină de cuie, aproape că nu mai existau locuri libere. Mirat, fiul a întrebat:

„Tată, ce este cu atâtea găuri în ușă?"

„Ușa asta reflectă purtarea ta. Fiecare cui, reprezintă o faptă rea pe care ai făcut-o cândva."

Băiatul a căzut pe gânduri și, din clipa aceea, a hotărât să își schimbe comportamentul.

Pe măsură ce zilele treceau, numărul cuielor bătute era din ce în ce mai mic, iar faptele bune au început să devină mai numeroase decât cele rele.

Tatăl a început să scoată câte un cui din ușă, pentru fiecare gest frumos pe care îl făcea fiul său.

Într-o zi a fost scos și ultimul cui. Bucuros, băiatul a alergat la tatăl său și i-a zis:

„Ai văzut tată, nu mai există nici un cui în ușă!"

La care tatăl a răspuns:

„Da. Dar ce facem cu găurile rămase?"

O poveste cu învățătură, cu morală, care arată că acțiunile unui copil, în ciuda eforturilor sale de a repara greșelile, lasă „găuri" în mintea și inima părintelui său.

Este povestea care, recitind-o peste ani de zile cu alți ochi, nu doar că mi-a amărât inima, dar mi-a dat serios de gândit: cât de mult are legătură cu una dintre neputințele noastre de a ne raporta corect la comportamentul greșit al copilului.

Drag părinte, când copilul greșește, rezolvă problema **PE LOC.**

Fără „urmări" după o săptămână, fără urmări după ani de zile!

Fie că stați de vorbă, fie că suportă o consecința a ceea ce a făcut sau corectezi comportamentul greșit (de preferat cu blândețe și înțelepciune), **REZOLVĂ PE LOC și GATA.**

Odată rezolvată situația, **nu îi reaminti, nu îi ține socoteala!**

Iartă-l și învață-l să se ierte.

În caz contrar, modelul va fi ca, peste o vreme, să îi reamintești ce a făcut, iar el, când va fi adult (părinte sau soț) va aduce, la fel, în discuție, de câte ori are ocazia, reproșuri din trecut.

Odată rezolvat, este rezolvat. Odată iertat, este iertat. Fără reproșuri, fără „găuri".

Aceasta este una dintre formele dragostei necondiționate care te ajută să te raportezi corect la comportamentul copilului „dificil".

În câte discuții în familie, cu soțul sau copilul, nu „v-ați adus aminte" de "găurile" trecutului?

Și intrați într-un cerc vicios, din care greu era să ieși: reproș – neiertare – frustrare – reproș.

Soluția? Fără „găuri" rămase, ci doar încă o șansă, încă una...și iertare. Punct.

ADOLESCENTUL TĂU ESTE MEREU CA O OALĂ SUB PRESIUNE

Psiholog Mihaela Șerban

Există două variante.

Din orice gest, din orice vorbă sau acțiune se iscă tensiuni și conflicte. Nu mai ai conectare cu copilul, iar relația este complet ruptă. In acest caz, problema este mai profundă și foarte posibil să fie nevoie de consiliere psihologică.

Ce de-a doua variantă este cea în care mă regăsesc uneori cu adolescentul meu. Emoțiile lui se manifestă sub forma unor toane ciclice.

Când apar, îi dau „spațiu" să se descarce și mă gândesc la modalități cu ajutorul cărora mă pot conecta la inima sa. Încerc să nu o iau personal, eu sunt plasa lui de siguranță, unde are libertate să arate că nu se simte bine.

Nu transform orice situație într-o bătălie. Cu răbdare, fără ton ridicat, îi explic de ce NU-ul este nu.

Dacă ridică vocea sau vorbește nepoliticos, îi spun ... acum și te las să te liniștești. Dar, data viitoare când vom discuta, vreau să vorbești civilizat, fără să ridici tonul".

Continuând metoda de rezolvare a problemelor prin cooperare, te învăț cum să administrezi cu încredere și ușurință momente de cumpănă.

Acestea sunt oportunități în care îți poți echipa adolescentul cu abilități pe care le poate lua la școală, pe stradă, în relațiile de prietenie.

Pe măsură ce înveți, conversațiile constructive și cooperarea vor fi ca o a doua natură, iar tu nu vei mai fi nevoită să intervii des.

Iată primul pont:

1. CONECTEAZĂ-TE la emoțiile lui ÎNAINTE ca situația să escaladeze.

2. Respiră adânc și ALEGE intenționat.

Nu reacționa, ci folosește-te de acest moment în care adolescentul tău este vulnerabil pentru a ajunge la inima lui și învață-l ca, la rându-i, să aleagă și să nu reacționeze.

3. Arată că îți pasă ASCULTÂND.

Pare a fi pasul cel mai simplu, dar nu este! Dacă reușești să faci asta, jumătate din problemă este rezolvată. Lăsându-l să-ți spună păsul, adolescentul SE VA SIMȚI auzit. Acceptă și empatizează cu el.

4. Ajută-l să-și NUMEASCĂ EMOȚIILE.

Dacă spui tu cum se simte, dai senzația de control și produci rezistență.

Dacă nu reușește s-o facă (s-ar putea să nu conștientizeze felul în care se simte cu exactitate), dă-i câteva variante din care ar putea alege. Prin verbalizarea emoțiilor, împuternicim adolescentul să se exprime în mod pozitiv, eficient și acceptabil.

5. SPUNE PUNCTUL DE VEDERE sau ÎNGRIJORAREA TA.

Poți spune „Înțeleg că ți-e greu să ..."

„E ok să te simți... sau să vrei..., dar nu e în regulă să faci..."

6. REZOLVAȚI situația DE COMUN ACORD punând limite.

Ajută-ți copilul să își identifice scopul sau dorința. Orice comportament are un scop și o cauză.

Fii detectiv și descoperă ce se află dincolo de exprimarea sa. Odată stabilit ce dorește, căutați amândoi soluții de rezolvare a problemei ivite.

Poți ajuta cu câteva variante, din care el ar putea alege, respectând limitele impuse. Poți să îi amintești situații similare, în care ați folosit alte idei cu succes:

"Ți-aduci aminte data trecută când am făcut ...?"

„Am putea aplica și de data asta..."

Având o listă cu opțiuni, evaluați-le astfel încât, pe viitor, adolescentul să le poată pune corect în aplicare.

Întreabă-l „Ce s-ar întâmpla dacă ai face...?"

„ Cealaltă persoană cum s-ar simți?"

„ Cum crezi că aș reacționa eu? "

În acest fel, adolescentul tău poate identifica rezultatele sau consecințele posibile.

În familia noastră, noi folosim regulile și valorile comune, ca punct de reper în punerea în aplicare a fiecărei idei.

În final, oferă adolescentului LIBERTATEA să aleagă. Odată cu ea, va putea deveni mai responsabil.

Sper ca acești pași practici să te ajute și pe tine în conversațiile și situațiile conflictuale pe care le ai uneori cu adolescentul tău.

Ți-e greu să te controlezi?

În ultimii ani am trecut prin multe experiențe legate de educația copiilor, nu numai alor mei, dar și în cazuri de consiliere cu comportamente mult mai provocatoare și mai dificile decât cele ale copiilor mei.

Să nu mai spun de faptul că, a dibui cauzele tensiunilor și conflictele dintr-o altă familie, este foarte greu.

Și pentru că vorbeam de metoda de rezolvare a problemelor cu adolescentul, azi intrăm în miezul problemei.

Dacă îți este greu să îți controlezi temperamentul, dacă îți este greu să fii calmă în situații complicate cu adolescentul tău, îți pot spune că asta este o problemă comună nouă, părinților.

Iată câteva mici secrete care te pot ajuta:

1. Nu ai nevoie de trăsături speciale de personalitate pentru a fi un părinte mai calm.

CU TOȚII putem face efort și aduce schimbări în viața noastră.

2. Te pierzi cu firea? E normal.

Nimeni nu este calm 100% din timp, de aceea nu-ți pune țintă să fii zen tot timpul, este nerealist. Toți ne purtăm la un moment dat într-un fel de care, mai târziu, ne este rușine.

3. Nu te mai învinovăți!

Ca majoritatea a părinților, porți povara rușinii și te învinovățești că nu ești un blând părinte. Gata cu „Ce-o fi în neregulă cu mine?"

Ca orice om, ești și tu rezultatul unei educații trecute și al unor circumstanțe de viață.

4. Nu ținti să scapi de emoțiile puternice!

Ci să le faci față într-un mod care nu îți dăunează, nici ție, nici copilului. Cheia este să accepți furia, frustrarea, îngrijorarea și dezamăgirea și să le transformi într-un **răspuns, nu într-o reacție**.

Conștientizează, acceptă, iartă. Astfel învață și adolescentul tău să facă față emoțiilor puternice.

5. O greșeală nu anulează lucrurile extraordinare pe care le faci pentru copilul tău.

O zi rea, e o zi rea. Nu te face o persoană rea, nici un părinte ratat. Călătoria unui părinte are coborâșuri și suișuri. Vei mai greși și de acum încolo, dar asta nu va schimba dragostea copilului tău pentru tine.

6. Setează-ți ținte realiste.

Nimeni nu se schimbă peste noapte. Ce s-a construit în ani de zile ia timp, dar o schimbare mică este tot o schimbare. Perseverența va aduce schimbare!

7. Crezi că ți-ai „stricat" copilul?

Un moment în care nu ai înțelepciune deplină sau prezență de spirit nu este decisiv pentru toți anii de educație. Sentimentele de vinovăție au un efect devastator și nu sunt constructive. Copiii au capacitate de reziliență, iar greșelile tale îl pot ajuta chiar să se dezvolte. Contează ce faci după o situație de impas în familie.

Următorul pas este să vorbim despre adolescent și pași concreți cu ajutorul cărora puteți coopera.

Ai un adolescent țepos? Un adolescent pe care, oricum l-ai lua, dai de „acele" lui?

Nu găsești niciun canal de comunicare și ai senzația că vă provocați reciproc?

Metoda cooperării una dintre metodele care servește atât interesului și îngrijorărilor tale, dar împlinește și nevoile adolescentului.

Te ajută să îți cunoști și să îți înțelegi copilul, apoi vă echipează cu abilități de relaționare pe fiecare în parte.

Înveți că acel **comportament provocator, „țepos", este o copertă a lipsei de rezistență la frustrare, a gândirii flexibile, a unor răni sau a unor nevoi neîmplinite.**

Amândoi, și tu, și adolescentul, dezvoltați să gestionați emoții și conflicte cu abilități a căror lipsă duce chiar la sfidare și agresivitate.

Care este deosebirea față de educația tradițională?

Motivația adolescentului de a te asculta este foarte scăzută datorită sentimentului de a fi controlat, manipulat și neînțeles.

De multe ori îți pedepsești copilul pe considerentul că, dacă nu o faci, pierzi controlul în educația lui.

Însă este o iluzie!

Chiar crezi că astfel deții controlul? Nope! În loc, poți să te implici într-un proces de cooperare cu adolescentul tău.

Cum? Prin ANTRENARE exact în situațiile care creează dificultăți.

Doze mici, repetate de „stres bun" pe o anumită perioadă creează noi căi neuronale în creierul său. Este ca un antrenament al „mușchilor minții".

Dacă îl implici în partea grea a rezolvării unei provocări, adolescentul învață să pună în practică abilități de rezolvare a disputelor. Dă-i șansa să **IDENTIFICE**, să **CLARIFICE** și să **EXPRIME** o îngrijorare cu privire la ceva ce nu poate îndeplini.

Dacă tu îl asculți și îl asiguri că iei în seamă îngrijorarea sa, adolescentul învață să se calmeze și să se controleze emoțional.

La fel de important este și ce crezi și ce simți și tu. Ascultând punctul tău de vedere, copilul învață să practice empatia, capacitatea de a ține cont de cei din jur și de felul în care comportamentul său are impact.

Deși pare o metodă simplistă, efectul este extraordinar deoarece dezvoltă creierul din punct de vedere cognitiv și ajută în activitățile mai dificile de zi de zi.

Poate crezi că e prea ușor pentru copilul tău dificil?

În realitate, este mult mai greu pentru cineva să pună în practică abilități prin colaborare decât să accepte o pedeapsă.

Să depui efort pentru a rezolva o problemă pe care ai creat-o este cel mai important mod prin care devii responsabil. Și cel mai eficient.

Trăiești cu teama că nu reușești să fii un bun părinte?

65% dintre părinți trăiesc cu sentimente de vinovăție, cu convingerea că nu sunt părintele „potrivit" pentru copilul lor.

Dacă te afli printre ei, îți cunosc luptele!

Ai un copil fantastic, nu-i așa?

Cu cât este mai inteligent, cu atât mai mare este provocarea, pentru că, în orice discuție, pare să aibă toate răspunsurile în buzunar.

Îți aduce argumente, contraargumente, îți știe punctele slabe, știe pe ce butoane să apese, știe momentul „potrivit".

Ai trei variante: una, **să impui cu forța ascultarea, regulile.**

Sau să cedezi; să faci până la urmă cum vrea copilul.

Cea de-a treia este cea în care **obții cooperarea copilului**, cu rezultatele dorite, construind nu doar relația voastră, ci și personalitatea lui fără să-l lezezi, să-l rănești sau să-i neglijezi nevoile emoționale.

Cele dintâi metode le poți folosi rar, în cazuri de excepții. Fără să te simți vinovată, pentru că e normal să recurgi uneori și la ele.

Însă metoda care te salvează, care te scoate din cercul vicios al frustrărilor cotidiene și pe tine, și pe el, este ultima: **cea în care învățați să cooperați**.

Este o metodă pe care eu o îndrăgesc pentru că m-a ajutat să îmi înțeleg copiii, iar ei să înțeleagă ce doresc eu.

Se numește Collaborative Problem Solving (CPS - Rezolvare a problemelor prin cooperare).

La baza sa stă o psihologie mai profundă, mai mult decât simpla întărire și descurajare a unui comportament prin recompensă/pedeapsă (metoda cel mai frecvent folosită).

Relaționarea cu adolescentul o realizezi înțelegând ce cauzează comportamentele lui nedorite și învățând apoi cum să îl echipezi.

Cu ce?

Cu ABILITĂȚILE a căror ABSENȚĂ duce la lupte.

Prejudecata cea mai puternică pe care o desființează această abordare este cea conform căreia adolescentul **poate, dar nu vrea**.

În realitate este invers, el VREA, dar nu are abilități, nevoi împlinite, ori nu se simte ascultat.

Scopul final al acestei metode este ca adolescentul tău să se simtă AUZIT, IUBIT și ACCEPTAT.

Drag părinte, nu am spus „să fie auzit, iubit, acceptat", ci **SĂ SE SIMTĂ** „auzit, iubit, acceptat".

Asta face diferența și aduce schimbări în relația cu copilul tău.

COPILUL TĂU FACE LUCRURILE DOAR ÎMPINS DE LA SPATE ?

Psiholog Mihaela Șerban

Copilul tău este obișnuit să facă lucruri doar împins de la spate?

Copilul tău este obișnuit să facă lucruri doar dacă stai cu gura pe el? Așa a fost și pentru mine, așa s-a întâmplat și cu copilul nostru.

Ți-am povestit în postările anterioare [illegible] rezolvării de probleme prin cooperare (CPS), poți îmbunătăți relația cu adolescentul [illegible] concentrat pe îndeplinirea lucrurilor pe care trebuie să le facă.

Asta am aplicat și eu în relația noastră. Adolescentul meu îmi spune acum:

"Mami, ai văzut că nu mai trebuie să te mai lupți cu mine, ai văzut că nu mai protestez?"

Și mă roagă să am încredere, să îi dau mai multă libertate.

Ei, acum e acum.

Am început experimentul.

Cu emoții mari. Uriașe.

Pentru că eram, și eu, și el, obișnuiți să facem lucrurile împreună, cu lupte e drept, din ce în ce mai puține.

Soțul meu a văzut progresele, rezultatele de până acum. Și, ca să nu lucrăm în contradictoriu, am hotărât să intrăm împreună și în această etapă.

O etapă în care copilul nostru învață ce înseamnă libertatea și ce înseamnă să fii pe cont propriu. Că, odată cu ea, vine și adevărata responsabilitate.

Am început acum, cât încă e cu noi, acasă. Cu cât mai devreme, cu atât mai bine. Și pentru el, și pentru noi.

Mi-e ușor? **DELOC.**

Îmi vine să verific. Mă duc aproape de ușă, mă întorc.

Îmi vine să pun mâna pe telefon, mă răzgândesc.

Îmi vine să îi pun întrebări sistematic, renunț.

Știu că nu se ține întotdeauna de program, știu că testează cum este să fii pe cont propriu, dar are dreptul să vadă propriile consecințe.

I-am arătat modalități cu ajutorul cărora se poate ajuta singur, a învățat abilități să-și rezolve probleme care nu-i depășesc capacitățile, acum își construiește **MOTIVAȚIA** și **VISURILE.**

Dacă îți înveți copilul să coopereze, dacă îl dotezi cu abilități de rezolvare a problemelor, dacă îl înveți să fie rezistent la frustrare, poți să îi dai voie să greșească.

Să experimenteze, să își construiască singur drumul.

Poate nu-l vede.

De gura ta. De cicăleală. De impresia pe care trebuie s-o facă în fața celorlalți.

Poate e momentul să te îndepărtezi. Nu de el. Ci de nevoia de control.

Care e miza?

Să înceteze să îți facă pe plac. Să fie o inspirație pentru cei din jur. Să devină un adult împlinit, la al cărui potențial extraordinar poți contribui din plin!

COPILUL TĂU E LAPTE ȘI MIERE DOAR DACĂ-I DAI ?

Psiholog Mihaela Șerban

Copilul tău e lapte și miere doar dacă-i dai?

Ai o relație „bună" cu copilul tău atâta vreme cât îi satisfaci dorințe, dar, în momentul în care spui „nu", se transformă în inamic?

Atunci nu ai construit o relație bună, de calitate cu el.

De-a lungul timpului i-ai „cumpărat" cooperarea și ai condiționat-o de momentele în care el doar primește.

Aud adesea de la părinți că adolescenții lor sunt buni și ascultători doar în condițiile în care primesc favoruri și răspund doleanțelor lor.

Știu și înțeleg cât de incomod poate fi să reziști insistențelor, negocierilor și sentimentelor de vinovăție pe care le trăiești.

Dacă apare un refuz sau o cerință nu este însoțită de recompensă, copilul tău face criză de nervi, protestează, jignește ori devine agresiv.

Dar ești la fel de frustrată și de faptul că ai intrat deja într-un cerc vicios.

De teamă ori din cauza disconfortului creat de certuri și tensiuni, cedezi de fiecare dată și nu mai ajungi să pui nici limite, nici reguli, nici valori.

Problema este că, în timp, o astfel de relație merge din rău în mai rău.

Cu cât mai mult a fost învățat să răspundă ori să coopereze prin șantaj emoțional sau manipulând, cu atât mai mult aceasta se transformă în trăsătură de personalitate.

Și nu te va frustra doar pe tine, dar și pe cei din jur, pentru că așa a învățat copilul să obțină lucrurile pe care le dorește.

Cu cât este mai mare, cu atât va fi mai mare efortul tău să îl dezveți de acest mod de a „opera".

Dacă ai un copil cu vârsta mai mică, îți va fi mai ușor să pui în aplicare schimbări și să previi comportamente nedorite.

Punctul culminant, dacă îl pot numi așa, al unei astfel de relații, poate fi ruptura emoțională a copilului de părinții săi.

De la negocieri și satisfacerea mereu condiționată a dorințelor copilului la certuri permanente și rolul dominator pe care acesta îl capătă în familie.

L-am numit „copilul împărat". Este copilul care a reușit încetul cu încetul să își impună voința asupra întregii familii.

Acest comportament conține manipulare, nu cooperare și se folosește de sentimentele de vinovăție pe care le induce.

În cazuri extreme se folosește și de comportamente exagerate cum ar fi amenințare, agresivitate sau auto-agresivitate.

Acesta este și motivul pentru care mulți părinți sunt în punctul în care se tem să mai ia măsuri.

Sunt deja obosiți, copleșiți, afectați de capcana care, cu mult timp în urmă, a fost pregătită.

Dacă te afli în stadiul în care cooperezi cu copilul tău doar condiționat de recompense, dar nu manifestă comportamente exagerate, încă mai poți pune limite sănătoase fără prea multe bătăi de cap!

Dragă mămică obosită,

Citesc zilnic despre suferințele și provocările pe care le au atâtea alte mămici ca să fie părintele extraordinar pentru adolescentul lor.

Citesc cu sufletul la gură povestea fiecărei familii, a fiecărei relații care întâmpină uriașe dificultăți.

Citesc despre provocări și stări de epuizare pe care LE CUNOSC!

Așa e, fiecare situație este complicată și pare fără ieșire, dar nu este imposibil de abordat.

De aceea, am răspuns fiecăruia în parte, în funcție de etapa în care vă aflați.

Însă, un răspuns nu e suficient. Nici două, nici trei. Ci un **DRUM**. Un drum de parcurs.

De ce? Pentru că fiecare etapă de învățare este legată de o altă etapă și neapărat în ordinea lor.

De exemplu, nu poți impune reguli și limite sănătoase fără conectare și empatie. Nu poți obține cooperarea copilului fără ca el să se simtă ascultat și acceptat.

Știu că majoritatea dintre voi ați încercat multe metode dar, în final, v-au obosit și mai mult și au eșuat.

Tocmai pentru că nu s-au închegat într-un **DRUM** care, și pentru tine, și pentru copil, are sens, drumul despre care vă vorbeam.

Nu cu răspunsuri aleatorii, unul, două, trei.

Ci închegate într-un ***întreg*** care creează **RELAȚIA CU ADOLESCENTUL TĂU.**

Într-un ***întreg*** în care înveți să ajungi la inima copilului tău, în care ai încredere deplină că nu îl distrugi sau te epuizezi la maxim până ajunge matur.

Eu am numit acest drum **"CĂLĂTORIE CU ADOLESCENTUL MEU"**.

Este o călătorie în care poți învăța să comunici cu el astfel încât să te asculte și să cooperați.

Poți învăța modul în care poți pune limite sănătoase pentru siguranța lui și a celor din jur, astfel încât să le poată respecta.

Poți învăța să creezi și să menții o relație autentică cu adolescentul tău, fără teama că în orice moment se poate strica.

Poți învăța cum să treci de la nevoia de a controla, la a-l responsabiliza pe adolescentul tău.

Te afli în cercul vicios, disperant, în care ai regrete, rușine și sentimente de vinovăție la greu?

Dragă mămică, vreau să te consolez cu un gând: provocările pe care le ai cu adolescentul tău sunt provocări pe care le au și alte sute de părinți.

Nu sunt ușoare, dar nici imposibil de abordat.

Există foarte multe lucruri, sfaturi, recomandări care te-ar ajuta. Dar, nu oricum.

Există schimbări, etape absolut necesare pe care le poți realiza. Dar, nu oricum.

Nu după ureche, nu probate la nimereală sau din instinct, deoarece unele dintre ele pot avea efect de bumerang și, oricât de bune ți-ar fi intențiile, se pot întoarce împotriva ta și a copilului tău.

Atât mesajele pe care mi le-ați trimis recent, cât și cele din trecut, m-au încurajat să adun și să pregătesc materiale organizate în felul în care știu că te pot ajuta.

Sfaturi, recomandări și metode practice care te pot ajuta să-ți cunoști copilul și care dau rezultate în situațiile tensionate și conflictuale cu el - le-am reunit într-un curs numit **"CĂLĂTORIE CU ADOLESCENTUL MEU".**

CU CE-AM GREȘIT?

Psiholog Mihaela Șerban

Aceasta este întrebarea multor părinți, însoțită adesea de sentimente de rușine și vinovăție, de oboseală după multe încercări și variante educative.

În ciuda intențiilor noastre bune, relația dintre copil și părinte poate fi grav afectată.

Prin urmare, problema se pune când și cum s-a produs ruptura, dacă mai există șanse de remediere?

În ciuda multor aparențe, fisurile într-o relație apar cu mult timp înainte ca primele „simptome" să se manifeste.

Și da, cu ajutorul potrivit, lucrurile pot fi radical schimbate.

Pornind de la depistarea lucrurilor aparent nesemnificative, precum tensiuni și mici conflicte, rezistența la cooperare și lipsa unor abilități cognitive-emoționale. Acestea produc fisuri ce cresc până în momentul în care se produce ruptura și orice situație pare a fi scăpată de sub control.

Există factori predispozanți în comportamentul nostru care duc la rezistență, distanțare, rebeliunea din copiii noștri? Sau generația tinerilor noștri este „altfel"?

Și într-un caz, și în celălalt, răspunsul este da.

Aplicarea vechilor tipare de gândire, a modelelor educative cu care am crescut noi duc la rezultate aparente, iluzorii, iar pe termen lung costurile sunt uriașe.

Și nouă, și copiilor ne lipsesc abilități creative de rezolvare a problemelor, abilități care trebuie să le depășească pe cele ale modelului de obedienţă absolută.

Dorim să avem copii responsabili, dar responsabilitatea se dezvoltă cu exercițiu și antrenament, în cadrul autonomiei, nu cu neîncredere sau control.

Dorim să avem copii empatici și rezilienți dar folosim metode vechi educative care presupun coerciție, amenințare, ridicatul vocii, comparație, rușinare.

Dorim să avem copii performanți la școală, dar metodele academice sunt depășite, bazate pe memorare automată și reproducere a informației.

Dorim să avem copii integrați social, dar nu au abilități practice să transpună în practică profesii și meserii.

Cum putem dezvolta copii cooperanți?

Echipându-ne copiii cu abilități esențiale precum reziliență, asertivitate, rezistență la frustrare, creativitate sau rezolvarea problemelor provocatoare.

Folosind în educație sentimente de vinovăție, de rușinare și de umilire, nu facem altceva decât să scădem stima de sine și de auto-apreciere, să anihilăm orice motivație de a coopera și să irosim calități extraordinare ale copiilor noștri.

E adevărat, ieșirea din cercul vicios al unei relații afectate cu copilul poate fi extrem de provocatoare.

Conectarea cu el, răbdarea și stabilirea limitelor sunt la limită testate.

Dacă în mod normal aprecierea, încurajarea sau remarcile pozitive construiesc sau consolidează o relație, într-o situație în al cărei trecut au existat frustrări și resentimente, conectarea este greoaie, ori extrem de dificilă. Ba, mai mult, este adesea abandonată pentru că eforturile ei nu par să dea rezultate.

Extrema cea mai des întâlnită este cea în care adultul nu mai are nicio pârghie educativă, iar copilul se comportă ca și cum nu ar mai avea nimic de pierdut.

Cu toate astea, convingerea mea personală este că orice situație a relațiilor, oricât de afectate ar fi, pot fi reparate.

Cum?

Cu curiozitate față de lucrurile care-i plac, față de lucrurile care-l pasionează, chiar dacă nu se află în „spectrul" alegerilor tale. Dacă nu o face părintele, se va găsi întotdeauna altcineva să prezinte interes și să îl cucerească. Și, de cele mai multe ori, nu este persoana potrivită.

Cu eforturi, astfel încât copilul să se SIMTĂ văzut, auzit, apreciat. Este foarte posibil ca, datorită stimei de sine scăzute, să nu răspundă imediat pozitiv la nicio apreciere, la niciun compliment. Dar perseverența dă întotdeauna rezultate!

Cu eforturi de a echipa copilul cu abilități de a comunica și de a relaționa. De cele mai multe ori, ceea ce este considerat comportament obraznic, neadecvat, este rezultatul lipsei de abilități de comunicare, de relaționare corectă, astfel încât să audă și să se facă auzit.

Cu o schimbare majoră de la educație prin impunerea controlului, a regulilor și a luptelor de putere, la consens și cooperare.

Cu dorința de a vedea dincolo de prejudecăți, de un comportament incomod, un copil care are visuri, trăiri profunde și nevoia de a fi iubit și apreciat necondiționat.

Adevărata educație nu este cea care vede doar probleme, sancțiuni și pedepse, ci soluții și, dincolo de un comportament incomod... un om extraordinar.

VOICE - COOPERATION TO COMBAT CYBER-BULLYING AND HATE SPEECH IN (PRE-)PRIMARY SCHOOLS

VOICE - Cooperare pentru combaterea cyberbullying -ului și discursului instigator la ură în mediul școlar, ***Număr de referință: 2020-1-LT-01-KA201-077905***

Institutul pentru Parteneriat Social Bucovina

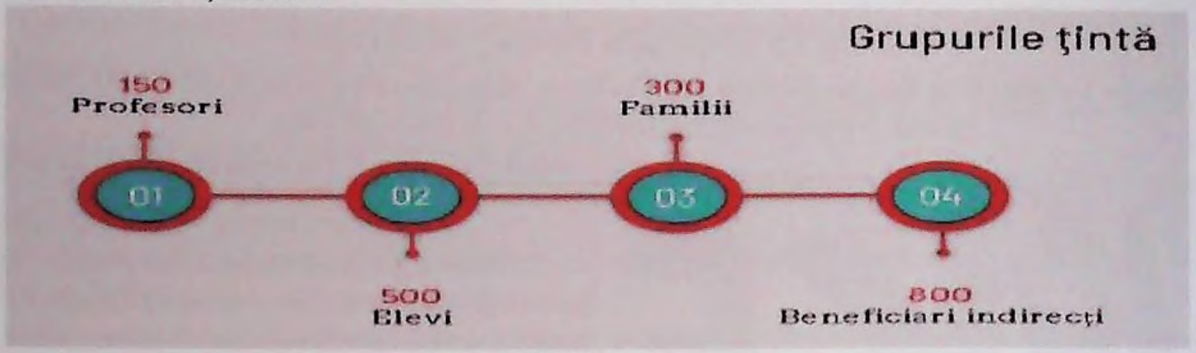
Asociația Institutul pentru Parteneriat Social Bucovina este unul dintre partenerii implicați în proiectul finanțat prin programul Erasmus+ ***VOICE - Cooperare pentru combaterea cyberbullying-ului și discursului instigator la ură în mediul școlar***, un proiect care se desfășoară **pe o perioadă de 28 de luni, respectiv octombrie 2020 – decembrie 2022**, promovând parteneriatul școală - familie pentru a vorbi deschis despre fenomenul de cyberbully-ing și discursul instigator la ură, având drept scop prevenirea acestora prin crearea unui instrument care să faciliteze dezvoltarea competențelor digitale, sociale și cele de cetățenie activă ale copiilor din învățământul preșcolar și primar (5-11 ani), ale părinților acestora, precum și ale profesorilor.

Cu alte cuvinte, proiectul se concentrează asupra provocărilor lumii digitale - hărțuirea cibernetică și discursul instigator la ură din mediul online, propunând o abordare diferită și anume – evidențierea opiniei copiilor și promovarea co-educației, atât școlile, cât și părinții fiind implicați în identificarea unei soluții la aceste probleme.

Consorțiul aduce împreună cinci parteneri din cinci țări europene: VšĮ EDUKACINIAI PROJEKTAI (Lituania), SOCIETA 'COOPERATIVA SOCIALE ZAFFIRIA (Italia), Norsensus Mediaforum (Norvegia), VI One Consultancy (Olanda), Institutul Bucovina (România), având drept colaboratori numeroase școli din țările mai sus menționate.

P1	Lituania	VšĮ EDUKACINIAI PROJEKTAI
P2	Italia	SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE ZAFFIRIA
P3	România	Bucovina Institute
P4	Norvegia	NorSensus Mediaforum
P5	Olanda	VI One Consultancy

GRUPURILE ŢINTĂ:



OBIECTIVE:

• Identificarea unor modalităţi de colaborare, crearea unui spaţiu de dialog între profesori, părinţi şi elevi care să faciliteze găsirea unei soluţii pentru situaţiile dăunătoare sau periculoase din mediul online, prin activarea resurselor pozitive ale comunităţilor şi ale părţilor externe implicate;

• Evidenţierea opiniei şi viziunii copiilor, precum şi facilitarea dezbaterii şi reflectării asupra subiectelor propuse în cadrul proiectului;

• Punerea în practică a unor instrumente şi metodologii participative care îmbunătăţesc calitatea producţiei media şi interacţiunea cu mass-media şi tehnologia în vederea creării unor noi parteneriate;

• Crearea unor ghiduri, metodologii drept suport pentru părţile interesate (engl. *stakeholders*) de la nivel european, facilitând participarea activă a acestora în dezvoltarea politicilor privind educaţia şi îngrijirea copiilor.

REZULTATE:

1. **Crearea unui documentar (IO1)** - interviuri cu elevi care îşi exprimă opinia cu privire la hărţuirea cibernetică şi la discursul instigator la ură;

2. **Desene animate (IO2)** - utilizarea creativităţii copiilor pentru a creşte gradul de conştientizare a fenomenului mai sus menţionat;

3. **Caiet interactiv (IO3)** - modele de activităţi şi jocuri care pot fi desfăşurate în familie şi la şcoală pentru a stimula co-educaţia;

4. **Set de instrumente pentru profesori (IO4)** - având drept scop stabilirea unei relaţii de co-educaţie cu familiile elevilor (conţinut: note metodologice, idei de lucru, dar şi activităţi concrete şi sustenabile, precum şi materiale online care pot fi descărcate pentru a facilita experienţele educaţionale semnificative).

Rezultatele proiectului vor fi traduse de cei cinci parteneri, urmând a fi disponibile în cinci limbi şi distribuite profesorilor, părinţilor, conducerii şcolilor, dar şi prin intermediul website-ului proiectului.

PARTENERIAT:

Asociaţia Institutul pentru Parteneriat Social Bucovina a semnat acorduri de parteneriat sau intenţionează să colaboreze în cadrul proiectului Erasmus+ VOICE cu următoarele şcoli de la nivelul judeţului Suceava:

- Şcoala Gimnazială „Ion Creangă" Suceava;
- Liceul Tehnologic „Oltea Doamna" Dolhasca;
- Şcoala Gimnazială „Dimitrie Pacurariu" Şcheia;
- *Şcoala Gimnazială „Miron Costin" Suceava;*
- *Şcoala Gimnazială „Al.I.Cuza" Fălticeni.*

Pentru mai multe detalii legate de activităţile şi evenimentele ce vor avea loc în cadrul proiectului, accesaţi pagina de Facebook a Organizaţiei Institutul Bucovina - www.facebook.com/i.bucovina sau website-ul acesteia - www.bucovinainstitute.org.

Persoană de contact în cadrul proiectului: Valentina Alina Adomnicăi, responsabil comunicare & social media, telefon: 0770 36 77 69, mail: media@bucovinainstitute.org.

Institutul Bucovina

SECȚIUNEA: CADRE DIDACTICE

PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI ÎN ONLINE ȘI OFFLINE

Prof. Anca Iordache

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Asociația Părinților și Profesorilor din Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, în parteneriat cu ISJ Suceava, Colegiul Tehnologic din Chișinău, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava a organizat în data de 15 mai, la ora 12, pe PLATFORMA GOOGLE MEET, Conferința **"PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI ÎN OFFLINE ȘI ONLINE".**

Data de 15 mai nu a fost aleasă întâmplător, ci pentru a sărbători *Ziua internațională a familiilor*, o oportunitate pentru a atrage atenția asupra problemelor cu care se confruntă acestea.

Tema din acest an a Zilei internaționale a familiilor se referă la „Familii și noi tehnologii".

Ca să trăiești în lumea noastră modernă fără a fi *afectat* de **Revoluția digitală**, ar trebui să te deconectezi de la calculator, să închizi telefonul, să faci efortul de a apela la căi de comunicare empirice. Să ai o înțelegere profundă a timpului și a sacrului. Dar mai este posibil așa ceva ? Suntem cu adevărat sinceri în convingerile noastre, atunci când refuzăm adaptarea la o nouă lume ? De ce suntem așa de sceptici cu privire la puterea noastră de a stăpâni această tendință de transformare a vieții noastre în sfera digitală? Sau de ce privim această evoluție ca pe un dușman ?

Poate ne lipsesc doar instrumentele cu ajutorul cărora, noi, ca ființe umane, să nu ne lăsăm copleșiți de oferta foarte generoasă a mediilor digitale. Poate că discernământul se învață și astfel putem face exercițiul ***detoxifierii digitale***. Poate ne lipsește metoda corectă de raportare la ceea ce există în prezent.

Tinerii de azi au capacități uriașe, atât psihologice, cât și fizice de a depăși cu succes aceste provocări. Chiar dacă viața lor are tendința de a se consuma mai repede în mediul online, ei au șanse mari de a cunoaște, la timpul potrivit, că au nevoie de o ***balanță digitală***, de un echilibru. Poate o obositoare această acceptare, dar este necesară. Ar trebui să înțeleagă mai bine cum funcționează creierul uman.

Provocările adolescenței sunt duble în timpurile noastre: pe de o parte, online și pe de altă parte, offline. Adolescenții de azi se pot resimți mult mai obosiți decât cei din alte timpuri. Și dacă acest adevăr se confirmă, pe ei ar trebui să-i întrebăm mai întâi ce soluții au în planul lor de viață pentru a fi sănătoși trupește și sufletește; cum percep ei folosirea libertății și care este limita accesării ei.

Noi, ca dascăli sau ca părinți, nu ne putem permite decât să ascultăm și să avem răbdare ca planul lor să fie pus în aplicare, ca principiile de viață să fie selecționate și ierarhizate. Să-i însoțim cu blândețe în acest demers anevoios. Avem nevoie noi înșine, ca adulți, de multă maturitate, stabilitate emoțională și de câteva strategii de recunoaștere a saturației digitale. Pur și simplu de a fi acolo, atunci când strigătul tinerilor după ajutor devine prea palid pentru a mai putea fi auzit. Și până atunci, noi, cei mari, să înțelegem ce înseamnă unitatea în diversitate.

În scopul de ajuta părinții și dascălii să înțeleagă avantajele și dezavantajele digitalizării ca parte integrantă a vieții de zi cu zi a tinerilor, să îmbunătățească capacitatea de a lucra într-un mod firesc cu generația din care nu mai fac parte, să înțeleagă presiunile la care sunt supuși tinerii de azi, lupta lor interioară între a fi și a deveni și raportul dintre Așteptările / Valoarea / Timpul din viața adolescentului, motivația acestuia de a sta mai mult în mediul online și nu în comuniune cu părinții sau prietenii offline, a conferențiat doamna **prof. doctor Cristina Benga, cercetător în cadrul Universității Ludwig Maximilian din München**. Doamna profesor are o experiență de peste 25 de ani de colaborare cu copii și adolescenți, este autor de manuale școlare de Religie și autor a diferite proiecte ce urmăresc îmbunătățirea comunicării cu tinerii, CoFondator și Vicepreședinte al APOR pe probleme de învățământ și formare, realizator de emisiuni pe teme de educație în cadrul Televiziunii Trinitas TV și colaborator al Radioului Trinitas.

Participanții la conferință, părinți și dascăli, au avut oportunitatea:

- să descopere care este valoarea spațiului și a timpului și cum sunt tinerii provocați să o înțeleagă,
- să înțeleagă ce înseamnă libertatea de manifestare la vârsta adolescenței și care este limita ei,
- să descopere faptul că cercetarea și observarea celuilalt înseamnă autocercetare,

- să înțeleagă faptul că digitalizarea, ca experiment și parte integrantă a vieții copiilor noștri și nu ca amenințare,
- să încerce o împăcare a dorinței tinerilor după o viață digitală cu dorința părinților și a profesorilor de a fi ancorați mai mult în viața reală.

Educarea copiilor este o responsabilitate socială care trebuie împărtășită în mod egal de către părinți, profesori și toți ceilalți adulți care vin în contact cu copiii – și, de asemenea, de către toți cei care modelează natura societății și culturii în care copiii se dezvoltă și învață despre viață.

Viața cu copiii noștri este o călătorie, o adevărată aventură: provocatoare, interesantă, cu bucurii, dar și cu eforturi. Ne străduim să trăim la înălțimea imaginii pe care o avem despre ceea ce înseamnă a fi părinte. Din acest e motiv este bine să învățăm să fim capabili să le dovedim că părinții sunt cei care le pot satisface nevoia înnăscută de a-și găsi drumul în viață, spre a-și atinge potențialul.

Parentingul este o relație. Secretul acestuia constă în a onora relația cu copiii, în toate interacțiunile pe care le avem cu ei. O relație bună părinte - copil îl va ajuta să-și împlinească destinul firesc de a deveni o ființă independentă, automotivată și matură care să-și prețuiască valoarea și care să fie atentă la drepturile și demnitatea umană a celorlalți.

Soluții primite de participanți din partea invitatului special au fost:

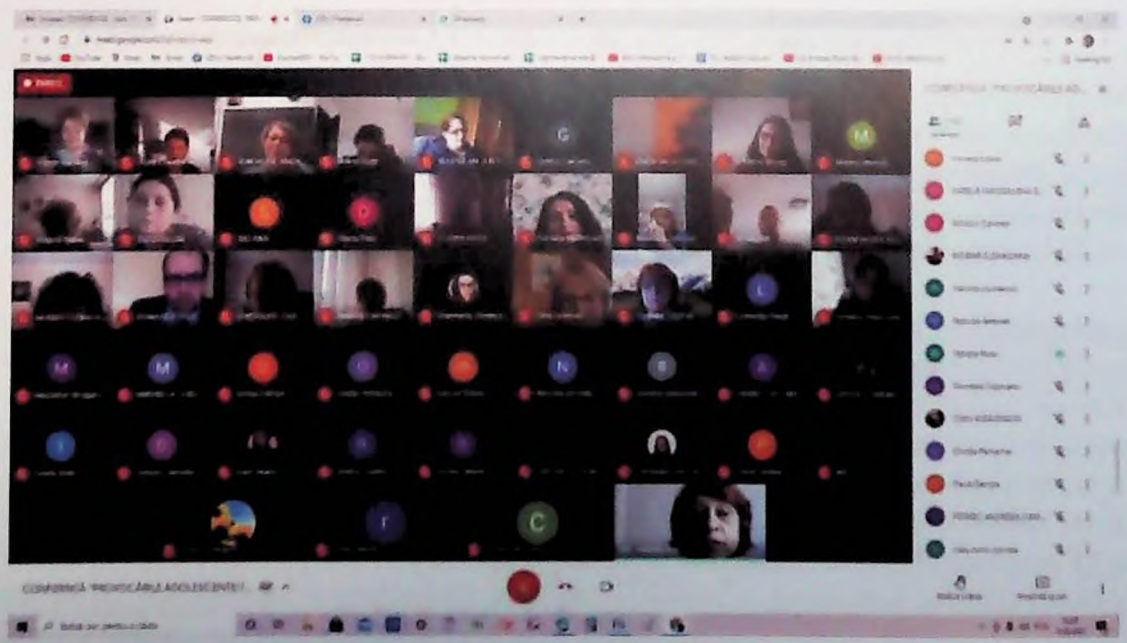
- să accepte noul, pentru a oferi încredere;
- să asculte mai mult, să păstreze tăcerea, folosind comunicarea asertivă;
- să coopteze adolescenții în activitățile familiei;
- să păstreze spațiul real și să-l valorifice în echilibru cu spațiul cibernetic;
- la critică și respingere să răspundă cu argumente raționale, nu emoționale;
- să învețe adolescenții să nu respingă noile mijloace tehnologice, ci să le folosească rațional.

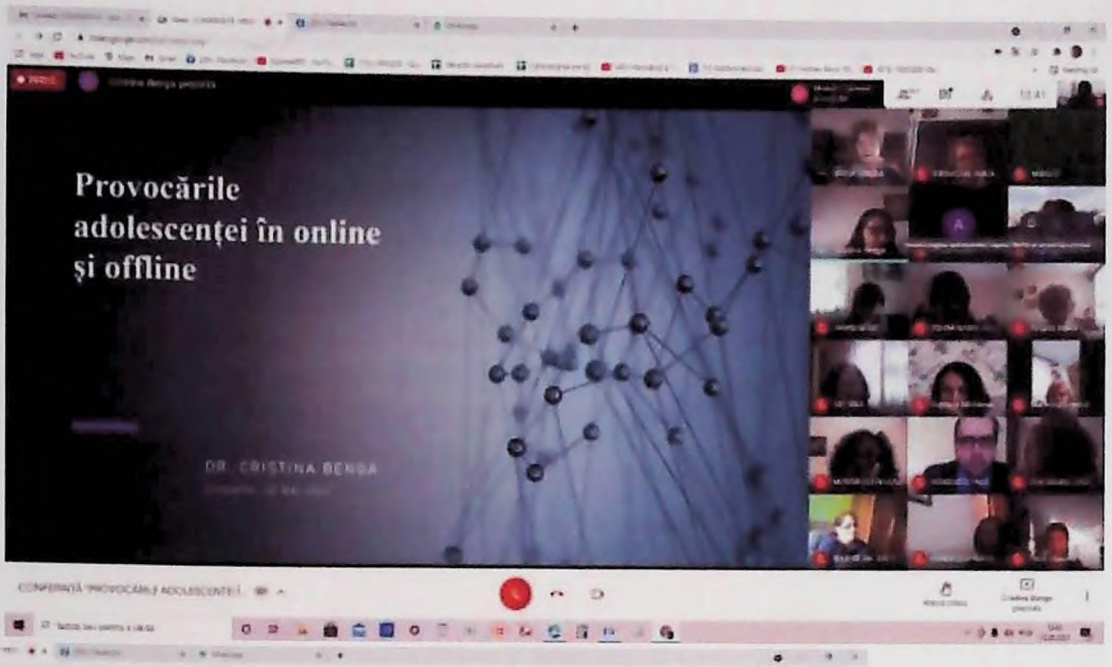
Avem nevoie de realism, de acceptare a dinamicii vieții. „Viteza informației depășește capacitatea de reflecție și judecată și nu permite o exprimare a sinelui [illegible] și corectă" (Papa Francisc).

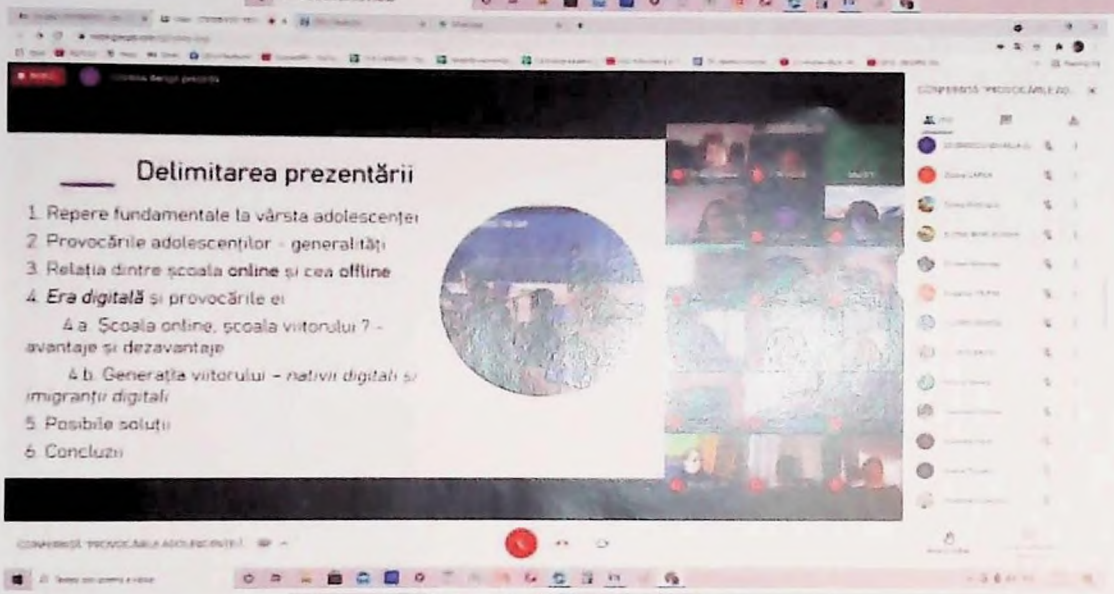
Avem nevoie de unitate, de iubire, să nu [illegible], de multă răbdare cu noi înșine și cu cei din jur pe parcursul acestui proces ireversibil.

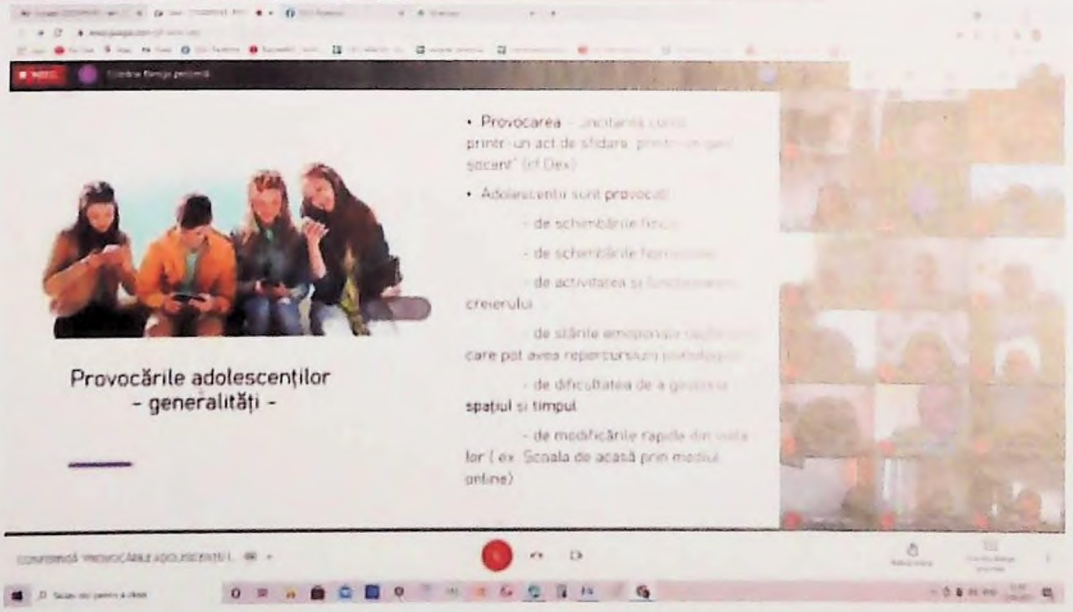
Trebuie să fim voioși, deschiși, în tempo-ul nostru, să fim curajoși, să folosim NU și DA.

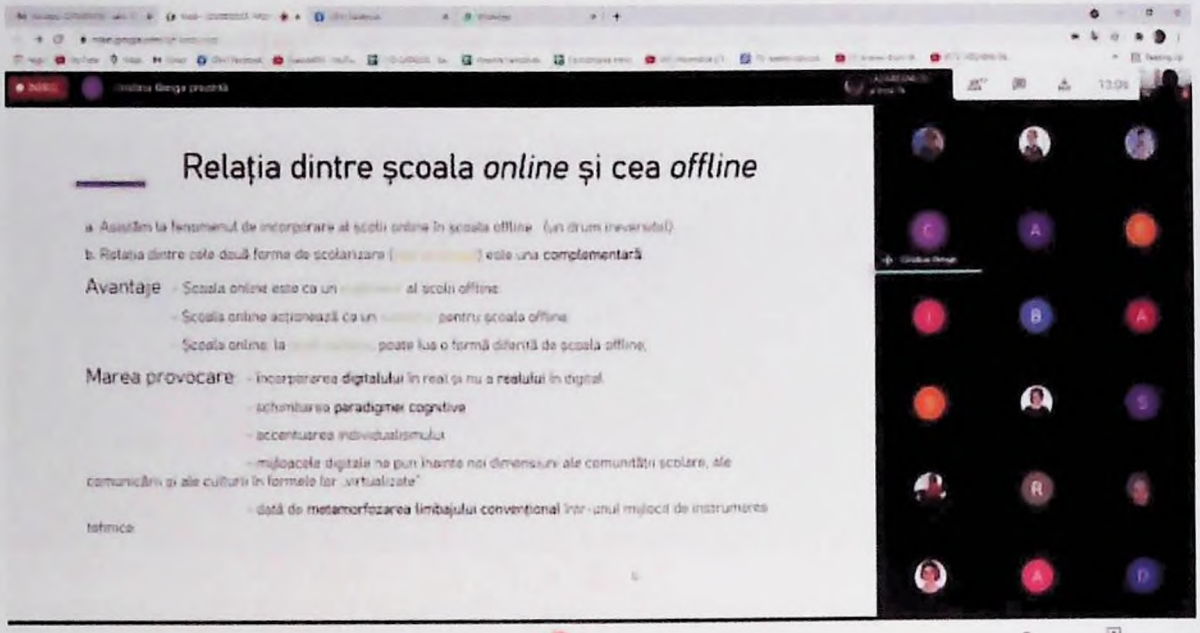
Este foarte normal să ai nevoie de timp să te adaptezi la provocările vieții.

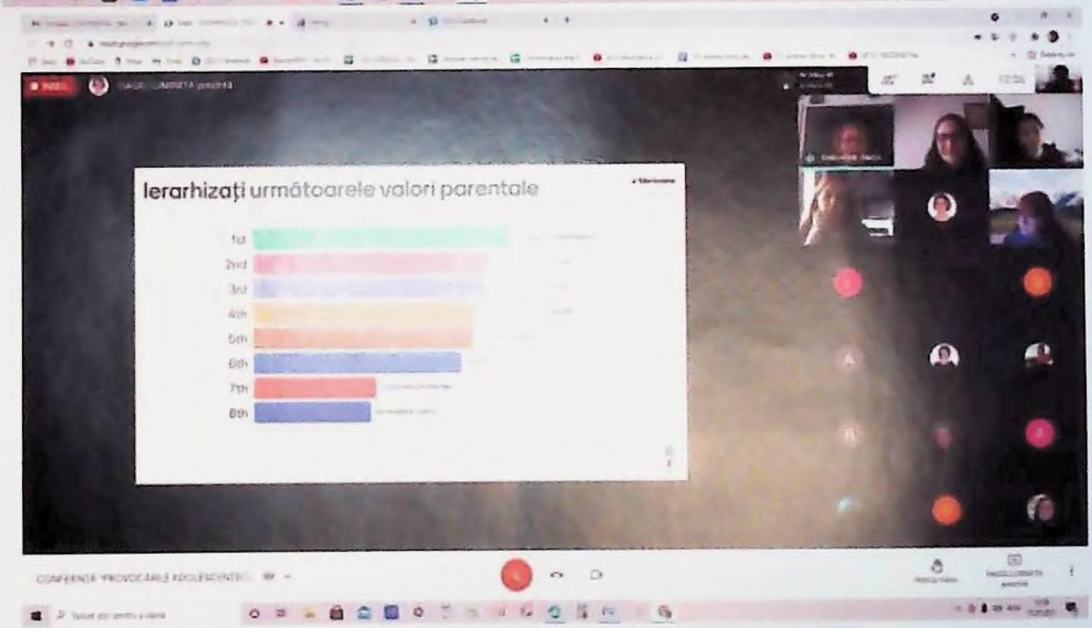


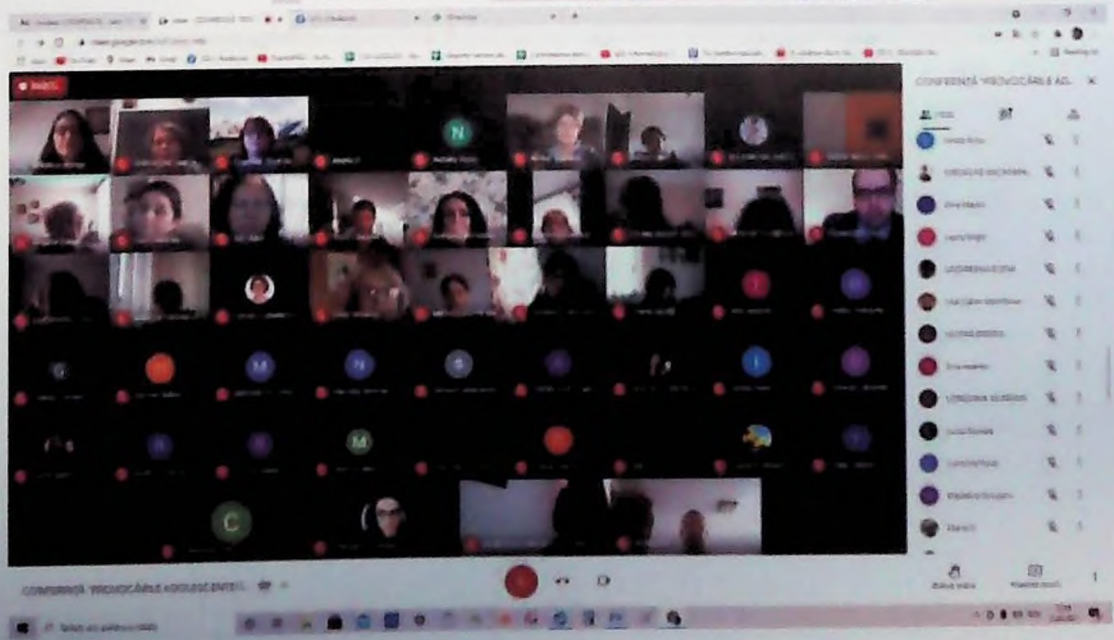

Provocările
adolescenței în online
și offline
DR. CRISTINA BENGA

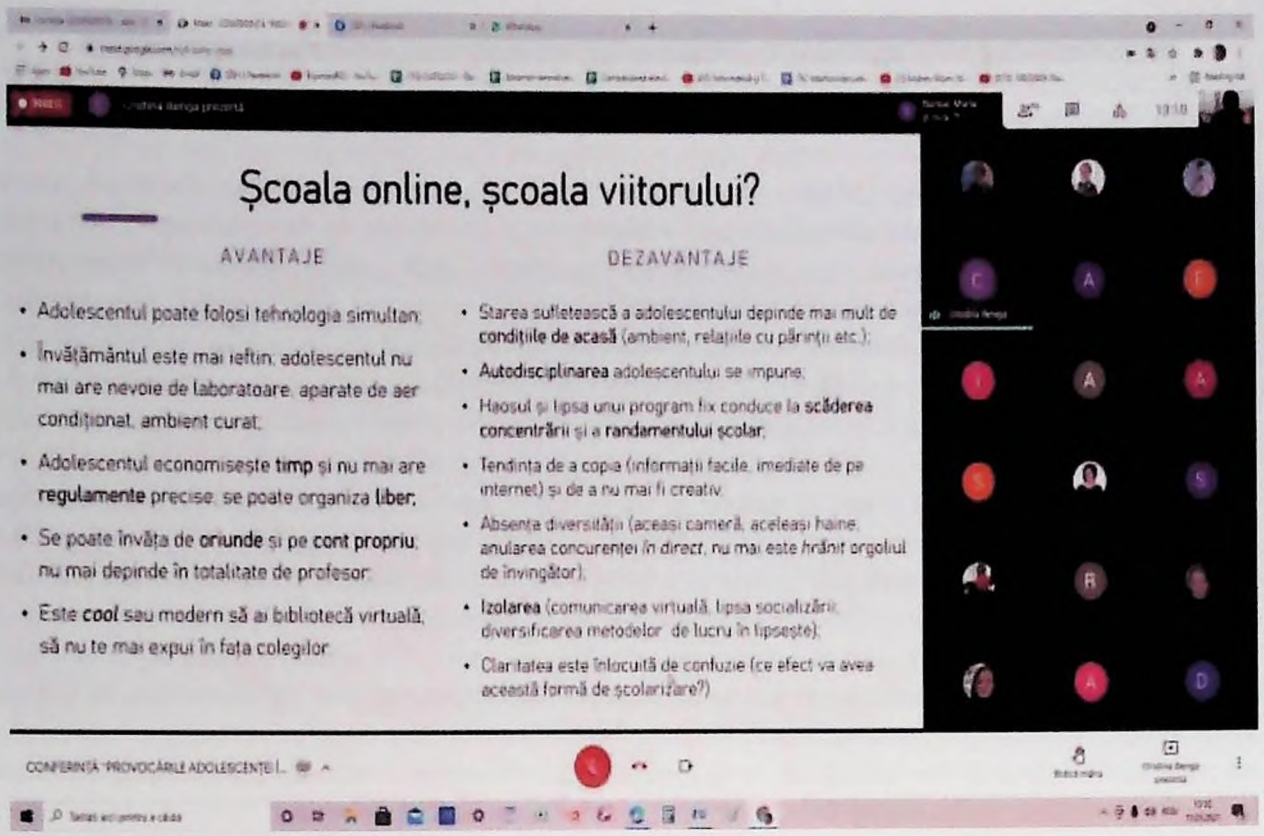

Delimitarea prezentării
1. Repere fundamentale la vârsta adolescenței
2. Provocările adolescenților - generalități
3. Relația dintre școala online și cea offline
4. Era digitală și provocările ei
4 a. Școala online, școala viitorului ? - avantaje și dezavantaje
4 b. Generația viitorului – nativii digitali și imigranții digitali
5. Posibile soluții
6. Concluzii


Provocările adolescenților
- generalități -
• Provocarea
• Adolescenții sunt provocați
- de schimbările fizice
- de activitatea și funcționarea creierului
- de stările emoționale
- de dificultatea de a gestiona spațiul și timpul
- de modificările rapide din viața lor (ex. Școala de acasă prin mediul online)


Relația dintre școala online și cea offline
a. Asistăm la fenomenul de incorporare al școlii online în școala offline (un drum inversat)
b. Relația dintre cele două forme de școlarizare ( ) este una complementară
Avantaje - Școala online este ca un al școlii offline
- Școala online acționează ca un pentru școala offline
- Școala online la poate lua o formă diferită de școala offline;
Marea provocare - incorporarea digitalului în real și nu a realului în digital
- schimbarea paradigmei cognitive
- accentuarea individualismului
- mijloacele digitale ne pun înainte noi dimensiuni ale comunității școlare, ale comunicării și ale culturii în formele lor „virtualizate"
- dată de metamorfozarea limbajului convențional într-unul mijlocit de instrumente tehnice


Ierarhizați următoarele valori parentale





MIRAJUL ADOLESCENȚEI

Dir. prof. Eugenia Trufin
Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

"Sunt două moduri în care poți să-ți trăiești viața.
Unul în care să crezi că nu există miracole și altul în care să crezi că totul este un miracol".
Albert Einstein

Tranziția de la copilărie la vârsta adultă este plină de transformări de natură fizică, emoțională, mentală și psihologică. Problemele legate de adolescenți sunt acum agravate și de provocările cu care se confruntă societatea de astăzi, pandemia COVID 19, care accentuează și mai mult sentimentele contradictorii care se manifestă la această vârstă față de familie, școală, comunitate. Și singura „oază" de evadare, grupul de prieteni, a avut și ea de suferit din cauza perioadelor foarte lungi de restricții.

În lumea de astăzi, adolescenții sunt influențați de multe lucruri. Unele dintre acestea includ televiziune, muzică și sport, dar cea mai importantă influență asupra unui adolescent vine din partea colegilor, prietenilor, anturajului, social-media.

Adolescenții doresc aprobarea din partea grupului de prieteni mai mult decât orice altceva. Ei sunt dispuși chiar să meargă până la extreme pentru a fi acceptați. Atunci când colegii lor fac ceva, doresc și ei același lucru și, de cele mai multe ori, presiunea anturajului este direcționată către vicii (alcool, tutun, consumul de medicamente, relații sexuale, jocuri de noroc, absenteism, etc). Acestea au efecte profunde asupra dezvoltării fizice, emoționale și cognitive a adolescenților.

Cu doar câteva decenii în urmă, cele mai frecvente probleme cu care se confruntau adolescenții erau legate de găsirea unui drum spre o carieră sau formarea unei familii. De fapt, cuvântul "adolescent" nici măcar nu era folosit atât de mult până în 1920. Il regăsim în literatură, prin intermediul lui Mircea Eliade, în opera *„Romanul adolescentului miop"*, „un roman despre adolescență scris de un adolescent", așa cum spune autorul și care surprinde foarte bine tumultul acestei perioade din viața fiecărui om.

Astăzi, adolescenții se confruntă cu probleme diverse. Cele mai frecvente se referă la acceptare, stres, depresie și anxietate, tentații, bullying, desensibilizare, lipsa de comunicare, încrederea în propriile forțe, motivare. Toate aceste aspecte sunt foarte greu de înțeles de către adolescenți, dar și mai greu de gestionat și de găsit soluții reale de rezolvare.

În acest moment, adolescenții au nevoie de ajutor, de înțelegere și susținere, dar, din păcate, de cele mai multe ori, această mână întinsă nu vine din partea familiei și ei se văd nevoiți să caute răspunsuri în grupul de prieteni (la fel de neexperimentați ca și ei), pe rețele de socializare, unde diverși „influenceri" oferă „soluții" sau chiar „provocări"care le pot accentua sau agrava situația.

Centrul de greutate al comunicării în adolescenţă se deplasează de la nivelul exclusiv al familiei la nivelul grupului de colegi şi prieteni. În perioada furtunoasă, frumoasă şi plină de mari inegalităţi psihosociale, tânărul devine un veritabil participant la dialog, de multe ori fără să comunice nimic adultului şi cel mai adesea părinţilor.

Aceasta înseamnă că o relație sănătoasă și de încredere părinte-copil în timpul adolescenței este mai importantă ca niciodată. Totuși, să-i fii mereu alături nu este ușor. Deși sunt o carte deschisă pentru prietenii lor, cu care vorbesc în mod constant prin mesaje și rețelele de socializare, s-ar putea să devină muți sau irascibili atunci când părinții îi întreabă despre cum a decurs ziua sau le solicită ajutorul într-o problemă casnică.

Dacă această situație vă sună familiar, respirați adânc și amintiți-vă că adolescența este o perioadă care oricum va trece, dar important este și cum se va întâmpla acest lucru, iar rolul părintelui este de o importanță vitală, doar că acest rol s-ar putea să sufere câteva modificări sau adaptări.

Astfel, acceptarea necondiționată a adolescentului (sentimental că este iubit, apreciat, valorizat), comunicarea eficientă, ascultarea activă (validarea emoțiilor), controlul emoțiilor în situații dificile pot fi recomandări utile pentru profesori, părinți și alte persoane adulte care lucrează cu adolescenții.

COMUNICAREA ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ – ASPECTE, PROVOCĂRI

Dir. adj. Prof. Liliana Panaite
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Procesul de învățământ este un act de comunicare, deoarece nu se poate concepe desfășurarea eficientă a unei activități în afara comunicării umane, care reprezintă una din formele fundamentale ale interacțiunii omului cu cei din jur. În momentul analizei fenomenului comunicațional se evidențiază o realitate de necontestat: comunicarea este un fenomen firesc, natural, a cărui complexitate generează o multitudine de forme de manifestare ce presupun conținuturi diferite, coduri specifice, canale și modalități de producere diverse. Toate acestea deoarece comunicarea umană în general, comunicarea didactică în particular, se manifestă ca un fenomen complex, fiind în același timp informație, acțiune, interacțiune, relație și solicitând un minimum de competență de natură aptitudinală.

Dacă plecăm de la specificul comunicării didactice se pot afirma următoarele aspecte:

- comunicarea didactică este o formă specifică a comunicării umane și poate fi definită ca o comunicare instrumentală, direct implicată în susținerea unui proces sistematic de învățare;
- prezintă o serie de particularități prin care se deosebește de alte forme de comunicare;
- este proiectată și se desfășoară în vederea realizării unor obiective instructiv-educative anterior stabilite, motiv pentru care vehiculează conținuturi purtătoare de instruire; urmărește influențarea, modificarea și stabilizarea comportamentelor individuale și de grup; generează învățare, educație și dezvoltare în același timp; presupune o implicare activă a educatului în actul comunicării.

Înțelegerea implicațiilor educaționale ale procesului de comunicare impune cunoașterea – parțială sau totală – a formelor de comunicare umană și analiza modului în care sunt afectate în momentul desfășurării.

Comunicarea verbală este cel mai important tip de comunicare interumană, necesită respectarea regulilor fonetice, lexicale și sintetice. Comunicarea didactică este, prin specificul său, o formă de comunicare preponderent verbală ce domină activitatea de predare – învățare și care reflectă în egală măsură: calitățile programelor școlare, calitățile emițătorului (de obicei cadrul didactic), calitățile receptorului (elevul). În același timp, comunicarea verbală: este specific umană, are formă orală/scrisă, utilizează canalul auditiv și/sau vizual,

apelează la cuvânt pentru a codifica şi transmite informaţia, permite formularea, înmagazinarea şi transmiterea unor conţinuturi diverse şi complexe, iar dacă stilul sau mesajul verbal al profesorului nu sunt corespunzătoare, ele au efecte relativ scăzute asupra elevilor inteligenţi şi performanţi şi, în acelaşi timp, au efecte negative asupra celor cu inteligenţă medie şi sub medie – aceasta pentru că elevul este deosebit de receptiv la manifestările profesorului. În ultimă instanţă, esenţialitatea actului de comunicare profesor - elev este dată de relaţia dintre aceşti doi parteneri educaţionali, de transmiterea şi receptarea de semnificaţii şi de modificarea voită sau nu a comportamentului.

Comunicarea paraverbală se referă la particularităţile comunicării: caracteristicile vocii, cele de pronunţie, intensitatea vocii, ritmul şi debitul ei, intonaţie etc. Aceste particularităţi sunt importante pentru că, în cazul unuia şi aceluiaşi mesaj verbal, identic codificat, implicarea lor îi modifică semnificaţia, mesajul apărând astfel ca fiind altul faţă de forma iniţială. Pentru o comunicare orală adecvată şi eficientă trebuie adoptate atitudini pozitive şi însuşite comportamente verbale funcţionale ce ţin de calităţile vorbirii şi din care se evidenţiază îndeosebi:

1. *Plăcerea de a vorbi* – utilizând un ton prietenos, politicos, asociat cu priviri agreabile.
2. *Naturaleţea* – exprimare firească, fără căutarea forţată a cuvintelor sau expresiilor.
3. *Claritatea* – expunere sistematizată, concisă şi uşor de înţeles, ce ajută la receptarea şi înţelegerea fără efort.
4. *Corectitudinea* – respectarea regulilor gramaticale.
5. *Precizia* – utilizarea acelor cuvinte şi expresii necesare pentru înţelegerea şi facilitarea comunicării.
6. *Armonia* – recurgerea la cuvinte/expresii care să provoace auditoriului reprezentări conforme cu intenţia vorbitorului, astfel încât să încânte auditoriul (elevii) şi să susţină motivaţia învăţării.
7. *Concizia* – exprimarea concentrată pe subiectul de comunicat, fără divagaţii inutile.

Comunicarea realizată prin intermediului vorbirii este ca o oglindă a propriei persoane; ne reprezintă şi ne defineşte şi din aceste considerente ea trebuie să fie marcată de acurateţe, îndeosebi în practica educaţională.

Comunicarea nonverbală

În cazul comunicării nonverbale informaţia este codificată şi transmisă printr-un sistem de semne legate de mimică, gesturi, postură, proximitate, înfăţişare ş. a. Toate acestea fac comunicarea mai bogată, mai inteligibilă. În contextul tipurilor de comunicare, comunicarea nonverbală prezintă interes din cel puţin două motive: rolul ei este adesea minimalizat; într-o comunicare orală, 55% din informaţie este percepută şi reţinută prin intermediul limbajului nonverbal.

Astfel, limbajul nonverbal, concretizat în gesturi, mimică, postură, prezenţă personală poate sprijini, contrazice sau substitui comunicarea verbală. Practic, mesajul nonverbal este cel mai apropiat de realitatea emitentului şi i se acordă atenţia cea mai mare de către interlocutor. La fel ca şi paraverbalul, nonverbalul este canalul predilect al comunicării afective atitudinale, contribuind la stabilirea dimensiunii relaţionale a actului comunicativ. Mesajele nonverbale tind să dezvăluie, de exemplu, dorinţa de sinceritate a celui ce comunică, convingerea, abilitatea, atitudinea şi sentimentele, măsura în care auditoriul îi acceptă mesajul.

Dacă este vizată comunicarea didactică, atunci se poate apela la o altă clasificare a gesturilor/mişcărilor profesorului în procesul educaţional, făcută de către B.M. Grant si G.D. Hennings, care evidenţiază două mari categorii de mişcări, respectiv:

– mişcări personale sau de autoreglare – proprii fiecărui profesor şi concretizate în gesturi sau ticuri specifice de natură personală: aranjarea cravatei, fixarea ochelarilor, aranjarea părului, ş.a.m.d.;

– mişcări de instruire – care au statutul de părţi componente ale actului de predare, comunicând semnificaţii esenţiale (indicarea tablei şi fixarea privirii spre un anumit elev, mişcarea capului în sens afirmativ/negativ, în timp ce un elev răspunde etc.

La rândul lor, şi elevii recurg la nonverbal în reacţia lor la clasă. Aceste mişcări de instruire ale elevilor au valoare de feed-back pentru profesor, dar numai în condiţiile în care profesorul le interpretează corect. Spre exemplificare se pot aminti următoarele mişcări de instruire ce au frecvenţă deosebită în comportamentul elevilor la clasa: ridicarea mâinii, balansarea capului în timpul predării, încreţirea frunţii în timp ce profesorul explică etc.

Comunicarea nonverbală include şi comunicarea prin expresia feţei ce cuprinde mimica, zâmbetul (prin caracteristici şi momentul folosirii) şi privirea (contactul sau evitarea privirii, expresia privirii, direcţia privirii

etc.). De asemenea, prezenţa personală comunică. Îmbrăcămintea şi accesoriile pot marca statutul social real sau pretins, lucru extrem de important în relaţiile dintre elevi. Diferenţele de acest gen se pot înlătura prin stabilirea unei ţinute vestimentare comune în rândul acestora, deoarece îmbrăcămintea nonconformistă spre exemplu, comunică faptul că purtătorul este un original, răzvrătit social, posibil creator de probleme sau artist. Pentru situaţiile didactice este apreciată îmbrăcămintea decentă.

Aşadar, comunicarea para- şi nonverbală constituie canalul predilect al comunicării afective, atitudinale, contribuind la stabilirea dimensiunilor relaţionale ale actului comunicaţional şi fiind esenţiale în susţinerea comunicării.

În comunicarea didactică, când avem de prezentat conţinuturi implicite, comunicarea para- şi nonverbală trebuie să fie în concordanţă pentru a susţine comunicarea verbală şi a-l ajuta pe elev să descopere şi să înţeleagă (de exemplu: nu poţi să faci o afirmaţie dură cu o voce veselă, dar având o mimică tristă).

Cuplarea comunicării verbale cu comunicarea paraverbală şi comunicarea nonverbală, interacţiunea şi intercondiţionarea acestora dau acurateţe comunicării umane, respectiv dau autenticitate şi integritate, ale căror beneficii sunt multiple. Este imperios necesar să nu uităm că în perioada de învățare-predare-evaluare online, profesorul a trebuit să facă față mai multor provocări, a trebuit să îmbine creativ metode tradiționale cu cele moderne, care țin de tehnologia modernă, că unele activități didactice au fost limitate în perioada școlii online: sprijinul personalizat acordat elevilor, comunicarea autentică, relaționarea umană, monitorizarea ritmului învățării, feedback-ul pentru corectarea promptă sau pentru confirmarea achizițiilor, explicații pentru înțelegerea conceptelor, consilierea individuală, etc.

Pe de altă parte, pentru o comunicare eficientă într-o activitate didactică reușită, atât elevii, cât și profesorii au nevoie de anumite competențe digitale, computer, internet pentru a reuși să participe și să-și prezinte/însușească noțiunile vizate. Dificultățile întâmpinate în perioada online au fost: de comunicare autentică, relaționare și nu s-a putut acorda sprijinul necesar anumitor categorii de elevi. Astfel, profesorul a fost nevoit să dea sarcini diferențiate, dar elevii cu nevoi speciale au nevoie de un sprijin mai mare, o atenție adecvată.

Pentru a se desfășura cu succes activitățile didactice online, trebuie să beneficieze atât profesorul, cât și elevul de tehnologie, de platforme educaționale, suport pedagogic pentru realizarea activităților de învățare adecvate, eficiente și atractive, de resurse digitale specifice disciplinei, instrumente potrivite predării-învățării-evaluării. Toate aplicațiile necesită timp de acomodare, de învățare suplimentar, ceea ce încarcă uneori programul.

Un rol important în actul comunicării didactice îl reprezintă motivația elevului, iar faptul că modul de comunicare a suferit schimbări, a generat provocări majore ce și-au pus amprenta pe dezvoltarea personală a elevilor, dar și a profesorilor. Clasele virtuale nu pot substitui clasele reale, ele pot completa activitatea didactică, fiind complementare. În mediul online, se pot accesa resurse educaționale deschise precum: Kahoot, muzee virtuale, simulări, Google Forms, însă elevul nu este obișnuit să învețe online și îi trebuie un timp de acomodare. O dificultate mare o întâmpină și elevul timid, care se exprimă greoi. El trebuie să primească un feedback și din evaluarea scrisă, iar profesorul trebuie să își cunoască foarte bine elevii. Pentru toate acestea, profesorul trebuie să fie creativ, să aibă mai multă încredere în competențele pedagogice și în valoarea acestora pentru proiectarea activităților didactice ce se desfășoară la distanță. Trebuie să se centreze pe esențial, pe aspectele semnificative din curriculum.

Un sfat adresat profesorilor, pornind de la afirmațiile lui John Hattie ar fi: „În primul rând, hrăniți și impulsionați abilitățile intelectuale și imaginative ale fiicelor mele pentru a-și depăși orizonturile care n-au cum să fie atinse de așteptările minimaliste și suficiente. Nu-i tratați pe elevi cu superioritate, aruncându-le în față tot soiul de cuvinte de neînțeles, care pretindeți că ar fi cunoaștere și învățare; nu le zdrobiți dragostea lor de a învăța printr-o pedagogie plictisitoare. Nu-i supraîncărcați cu «muncă inutilă»... Asigurați-vă că există un progres real al învățării de la o zi, o săptămână sau o lună la alta, de la un semestru sau un an la altul."

Bibliografie:

1. Ciobanu, O. (2003), *Comunicare didactică*, Editura ASE, Bucureşti
2. Cosmovici, A.; Iacob L. (1998), *Psihologie şcolară*, Editura Polirom, Iaşi
3. Hattie, J. (2014), *Învățarea vizibilă, educație și formare*, Editura TREI, București

4. Iacob L. (1998), *Comunicarea didactică* în vol. *Psihopedagogie*, Editura Polirom, Iași
5. Turcu, F. (2004), *Psihologie școlară*, Editura ASE, București
6. https://www.psih.uaic.ro/wp-content/uploads/sc_onl_rap_apr_2020.pdf - Școala online. Elemente pentru inovarea educației, Raport de cercetare evaluativă, București, mai 2020
7. https://edict.ro/activitatea-didactica-online/

CE ESTE SINDROMUL FOMO

Coord. Programe și proiecte educative, prof. Angela Rabei
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Pentru o persoană activă, secolul 21 vine cu o serie de provocări neașteptate. Sindromul „Fear Of Missing Out" (FOMO) sau, în traducere, frica de a rata, reprezintă una dintre cele mai întâlnite probleme sociale, mai ales printre cei activi în social media, acolo unde Mashable notează că 56% dintre utilizatori sunt afectați de acest sindrom.

Ce este FOMO?

Sindromul FOMO, tradus prin „frica de a nu pierde ceva important și de a fi lăsat pe dinafară", este un fenomen real care devine din ce în ce mai comun și poate provoca un stres semnificativ. Acest sindrom relativ nou poate afecta aproape pe oricine, dar unii oameni sunt expuși unui risc mai mare. Frica de a pierde se referă la sentimentul sau percepția că ceilalți se distrează mai mult, trăiesc o viață mai bună sau experimentează lucruri mai spectaculoase decât tine. FOMO a crescut în ultima vreme datorită progreselor tehnologice. Site-urile de rețele sociale creează multe oportunități pentru FOMO. În timp ce ele oferă oportunități de implicare socială, oferă o viziune asupra unui flux nesfârșit de activități în care o persoană nu este implicată. Dependența psihologică de rețelele sociale poate duce la FOMO sau chiar la utilizarea patologică a internetului. FOMO este, de asemenea, prezent în jocurile video, investiții și marketing de afaceri.

FOMO, ca fenomen social, are mai multe variante lingvistice și culturale. Cu toate acestea, înainte ca americanii să descopere FOMO, singaporezii și-au numit deja propria versiune „kiasu". Preluat din dialectul chinezesc Hokkien, kiasu se traduce printr-o frică de a pierde, dar cuprinde orice fel de comportament competitiv, zgârcit sau egoist.

Termenul FOMO a inspirat și ramuri precum FOBO, ROMO, FOMOMO, MOMO, FOJI, BROMO, NEMO, SLOMO și JOMO.

FOBO - adică Frica de opțiuni mai bune - a fost inventat de către capitalistul și autorul american Patrick James McGinnis în timp ce era student la Harvard Business School. McGinnis descrie FOBO ca un produs

secundar al unei lumi hiper-aglomerate, hiper-conectate, în care totul pare posibil și, în consecință, aveți o multitudine de opțiuni de alegere.

ROMO este un termen inventat în timpul pandemiei de COVID-19, care înseamnă Reality of Missing Out. ROMO descrie sentimentul de a ști că nu ratezi nimic.

FOMOMO reprezintă teama de misterul pierderii. FOMOMO se referă la un caz extrem de FOMO care apare atunci când dispozitivul mobil al cuiva este inutilizabil, ceea ce duce la neliniște cauzată de incapacitatea de a vedea ceea ce ratează pe rețelele sociale. Privat de a vedea postările prietenilor pe rețelele sociale, cineva poate presupune automat că cei de pe feedul dvs. de rețele sociale se distrează mai bine decât dvs.

MOMO înseamnă Mystery Of Missing Out, referindu-se la paranoia care apare atunci când prietenii cuiva nu postează nimic pe rețelele de socializare, ceea ce duce la încercări de a pune cap la cap ceea ce s-ar putea să ratezi.

FOJI înseamnă Fear Of Joining In și se referă la teama de a posta pe rețelele de socializare, cu îngrijorarea că nimeni nu va dori să se conecteze, să vă urmărească sau să fie prieten cu dvs. (Frica de a te alătura) este adesea văzută ca opusul MOMO (Mistery of Missing Out).

BROMO se referă la cazurile în care prietenii cuiva („frații") îi protejează să nu rateze. Un exemplu de BROMO ar fi dacă prietenii cuiva s-ar abține să posteze fotografii de la starea lor de teamă să nu facă pe cineva să se simtă exclus.

NEMO înseamnă Nearly but not fully Missing Out. NEMO se poate referi la persoane care se află în rețele online, dar nu le verifică frecvent.

SLOMO înseamnă Slow to Missing Out și se referă la sentimentul gradual că cineva este ratat.

JOMO înseamnă Bucuria de a pierde și se referă la sentimentul de plăcere atunci când ai ratat. JOMO este o convingere relativ pozitivă că întreruperea tuturor rețelelor sociale și a dispozitivelor digitale poate fi fericită.

FOMO este asociat cu agravarea depresiei și anxietății și cu o calitate scăzută a vieții. Fenomenul a fost identificat pentru prima dată în 1996 de strategul de marketing Dr. Dan Herman, care a efectuat cercetări pentru Adam Bellouch și a publicat prima lucrare academică pe această temă în 2000 în *The Journal of Brand Management*. Dr. Dan Harmen consideră, de asemenea, că internetul a evoluat pentru a deveni mai răspândită prin utilizarea telefonului mobil, mesajelor text și rețelelor sociale și a ajutat la consolidarea conceptului de frică de a pierde în fața maselor.

Frica de a pierde o parte are o corelație cu niveluri mai ridicate de utilizare a rețelelor sociale. Rețelele de socializare conectează indivizii și prezintă viețile altora la apogeul lor. Acest lucru le dă oamenilor teama de a rata o parte atunci când simt că ceilalți de pe rețelele sociale iau parte la experiențe de viață pozitive pe care le trăiesc și ei personal. Această frică de a pierde din rețelele sociale are simptome, inclusiv anxietate, iritabilitate și un sentiment de inadecvare în comparație cu ceilalți. Stima de sine joacă un rol-cheie în nivelurile pe care o persoană le simte atunci când se confruntă cu teama de a pierde. Există două tipuri de anxietate, unul legat de genetică, care este permanent și unul temporar, deoarece este direct legat de persoana care se uită la site-urile de social media pentru o perioadă scurtă de timp. Această anxietate este cauzată de o pierdere a sentimentului de apartenență prin conceptul de excluziune socială. Pacienții care suferă de FOMO pot căuta din ce în ce mai mult acces la viețile sociale ale altora și pot consuma o cantitate tot mai mare de informații în timp real. Implică, de asemenea, un sentiment profund de invidie, afectează stima de sine și este adesea exacerbată de rețelele sociale precum Instagram și Facebook. FOMO nu este doar ideea că ar putea exista lucruri mai bune pe care le-ai putea face, ci este sentimentul că ratezi ceva fundamental, de care alții se bucură chiar în momentul prezent. De la apariția rețelelor sociale, totuși, sindromul FOMO a devenit mai evident și a fost studiat mai des. Rețelele de socializare au accelerat fenomenul, pentru că oferă un context perfect în care oamenii își compară viața cu a altora. Prin urmare, simțul de „normalitate" devine distorsionat și ni pare că ne descurcăm mult mai rău decât semenii noștri. Viteza cu care avem acces la informații și fotografii doveditoare ne face să fim mult mai conștienți de niște diferențe, în comparație cu cei din generațiile trecute. Rețelele de socializare creează contextul perfect pentru laudă. Ele sunt locul în care lucrurile, evenimentele și

chiar fericirea în sine par să fie în competiție. Oamenii își compară experiențele perfecte, ceea ce te poate face să te întrebi ce îți lipsește.

FOMO înseamnă nefericire

Aceasta este cea mai simplă definiție a acestui sindrom pe care experții de la Oxford au reușit să o ofere în urma unui studiu: „Am descoperit că cei care au un nivel scăzut de satisfacție față de lucrurile fundamentale din viața lor, precum competența și autonomia, tind să fie la fel de nesatisfăcuți de calitatea vieții în general. Încetează să mai urmărești ce fac alții", susțin profesorii de la Oxford, care recunosc că ultima parte e un sfat foarte ușor de oferit, dar extrem de dificil de urmat.

Pericole potențiale ale FOMO și cum le putem minimiza

Pe lângă sentimentele crescute de nefericire, frica de a rata lucruri importante poate duce la o atracție mai mare față de comportamente nesănătoase. Cercetările arată că teama de a pierde ceva important poate proveni din nefericire și nemulțumire față de viață și că aceste sentimente pot determina o utilizare mai mare a rețelelor sociale. Cu cât vedem mai multe postări și imagini de vieți aparent perfecte pe internet, cu atât ne simțim mai rău cu viața noastră și cercul vicios se lărgește.

Din fericire, există câteva măsuri prin care putem reduce fenomenul FOMO și impactul lui în viața noastră.

- ✓ Schimbă-ți optica și lista de prieteni.
- ✓ În loc să te concentrezi pe ceea ce îți lipsește, încearcă să observi ceea ce ai. Acest lucru este mai ușor de spus decât de făcut, mai ales pe rețelele de socializare, unde s-ar putea să fim bombardați cu imagini cu lucruri pe care nu le avem.
- ✓ Adaugă mai multe persoane pozitive în lista ta de prieteni și ascunde oamenii care tind să se laude prea mult sau care nu te susțin. Îți poți schimba feedul pentru a-ți arăta mai puțin ceea ce declanșează FOMO și mai mult ceea ce te face să te simți bine cu tine însuți.
- ✓ Identifică ceea ce îți provoacă anxietate și elimină acele elemente.
- ✓ Ține un jurnal. Este un lucru obișnuit să postezi pe rețelele de socializare pentru a ține o evidență a lucrurilor distractive pe care le faci. Cum ar fi însă dacă ai face asta în viața reală? Păstrează amintirile în fotografii tipărite și ține un jurnal al momentelor frumoase, fie pe calculator, fie pe hârtie. Așa eviți să fii unul din cei care alimentează „lauda" pe rețelele sociale și ai și siguranța amintirilor tale, păstrate în intimitate. Păstrarea unui jurnal te poate ajuta să își schimbi atenția de la aprobarea publică la aprecierea privată a lucrurilor bune din viața ta. Această schimbare te poate ajuta treptat să ieși din cercul vicios al rețelelor sociale.
- ✓ Caută conexiuni reale. S-ar putea să cauți o conexiune mai mare atunci când te simți deprimat sau anxios și aceasta este un lucru perfect normal. Sentimentele de singurătate sau excludere sunt, de fapt, modul în care creierul nostru ne spune că avem nevoie de o conexiune mai mare cu ceilalți, ca să ne creștem sentimentul de apartenență. Din păcate, implicarea în rețelele sociale nu este întotdeauna modalitatea ideală de a realiza acest lucru. S-ar putea să te muți de la o situație proastă la una și mai proastă. În loc să încerci să te conectezi mai mult cu oamenii pe rețelele sociale, ai putea încerca o întâlnire reală. O discuție cu un prieten bun sau o ieșire cu un grup poate fi o schimbare plăcută de ritm și te poate ajuta să treci peste sentimentul că pierzi viața socială. Dacă nu ai timp să faci planuri, chiar și un mesaj direct pe rețelele de socializare către un prieten poate stimula o conexiune mai mare și mai intimă decât postarea către toată lista, în speranța unor „like-uri".
- ✓ Fii recunoscător. Studiile arată că implicarea în activități care sporesc recunoștința, cum ar fi scrierea în jurnal a motivelor de recunoștință sau pur și simplu să le spui celorlalți ceea ce apreciezi la ei, îți poate ridica moralul și te poate conecta mai ușor cu cei din jur. Este mai greu să simți că îți lipsesc lucrurile de care ai nevoie în viață atunci când ești concentrat pe abundența pe care o ai deja. O creștere a bunei dispoziții poate fi exact ceea ce ai nevoie pentru a te elibera atunci când te simți anxios sau deprimat. Nu vei mai fi tentat să fugi pe rețelele sociale când îți vei da seama câte lucruri bune ai deja în viața ta.

Deși FOMO este strâns corelat cu utilizarea rețelelor sociale, este important să ne amintim că este un sentiment foarte real și comun în rândul oamenilor de toate vârstele. Toată lumea simte un anumit nivel de FOMO în momente diferite din viață. Dacă simți o stare de gol, poate fi util să discuți cu un prieten sau să petreci ceva timp reflectând asupra lucrurilor pentru care ești recunoscător în viața ta. Astfel de activități ne pot ajuta să punem lucrurile în

perspectivă, pe măsură ce adunăm un sentiment mai mare de apartenență și eliberăm anxietatea de a rata momente importante.

Pe scurt, sindromul FOMO se referă la teama de a nu rămâne pe dinafară într-un mediu în care știrile și informațiile rulează cu viteză și într-un volum foarte mare, oamenii pot călători rapid oriunde în lume, iar oportunitățile apar la tot pasul. Specialiștii notează că acest sindrom poate duce chiar la anxietate și depresie din cauza reflexului fiecărei persoane de a-și compara viața cu cea a celor din jur.

Resurse utile: Wikipedia
https://time.com/4358140/overcome-fomo/
https://www.psychologytoday.com/us/blog/ritual-and-the-brain/201804/the-science-fomo-and-what-we-re-really-missing-out
psychologies.ro

ȘCOALA ONLINE – ÎNTRE NECESITATE ȘI PROGRES

Prof. Melania Băbăscu
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Pandemia de SARS-CoV-2 a determinat școli închise în întreaga lume. Căci, în timp ce țările lumii se află în diferite puncte ale ratelor de infecție cu COVID-19, la nivel mondial există în prezent peste 1,3 miliarde de copii în 186 de țări afectate de închiderea școlilor din cauza pandemiei. Conform celor mai recente cifre lansate de UNESCO, aproximativ 1,3 miliarde de elevi și studenți din întreaga lume nu au putut participa la școală sau la cursuri universitare începând cu 23 martie 2020. Cifrele UNESCO se referă la elevii înscriși la nivelurile de învățământ preșcolar, primar, gimnazial inferior și secundar, precum și la nivel terțiar. 1.379.344.914 elevi și studenți (sau 80% din populația școlarizată a lumii) sunt acum ținuți în afara instituțiilor de învățământ prin închiderea acestora la nivelul întregii țări.

Și în România, începând cu data de 11 martie 2020, s-a adoptat măsura trecerii de la activitățile de învățare din clasa tradițională la învățarea mediată de tehnologie și internet. Procesul de tranziție de la învățarea clasică la cea în mediul online a fost condiționat de accesul la resurse proprii (tehnologie educațională, infrastructură digitală, etc.) atât al cadrelor didactice, cât și al elevilor și familiilor acestora, precum și de nivelul de competențe digitale deținut de aceștia. Pentru mulți, această schimbare trebuie să fi fost o dislocare considerabilă atât pentru educatori, cât și pentru elevi în furnizarea de educație.

În timp ce unii consideră că trecerea la învățarea online are multe dezavantaje (fără formare digitalizată, tehnologie, resurse și ghiduri suport, învățarea online va avea ca rezultat o experiență slabă a utilizatorului, care este incorectă pentru o creștere susținută, o impactare negativă asupra dezvoltării socio-afective a copiilor), alții susțin deja avantajele: prin apariția unui nou model hibrid de educație, cu beneficii semnificative, cum ar fi integrarea tehnologiei informației în educație, educația online va deveni în cele din urmă o componentă integrală a educației școlare.

Vorbind de inerentele provocări, în România mai putem menționa: • lipsa competențelor digitale în rândul cadrelor didactice și ale elevilor, • lipsa accesului fiabil la internet și / sau tehnologie a unora dintre aceștia pentru a putea participa la învățarea digitală; acest lucru marchează și adâncește mai mult decalajul deja existent ante-pandemie între cei din medii privilegiate și cei din medii defavorizate și este cert că această pandemie a dezbrăcat inegalitățile profunde și durabile care afectează țara și școlile noastre. Conform Raportului de cercetare evaluativă " Școala Online - Elemente pentru inovarea educației" (Botnariuc, și alții, 2020) care descrie toate elementele de context al școlii online din România, se menționează totodată următoarele: • sistemul de învățământ este doar parțial pregătit, o parte dintre cadrele didactice nu posedă în acest moment suficiente informații și competențe specifice instruirii asistate de calculator; • curriculumul

permite într-o măsură variabilă/ secvențială/ revizuită transpunerea în activități la distanță; • companiile edutech nu au fost stimulate pentru a construi soluții interoperabile, mulate pe nevoile de sistem ale educației.

Şcoala online a venit ca un şoc în luna martie. Nu ne aşteptam, nici elevi şi nici profesori, să vedem şcoala altfel decât ne-am obişnuit să o facem. Nu eram pregătiți emoțional (şi nici profesional) să facem tranziția de la fizic la online. Dar nu am avut de ales. Aşa că ne-am mobilizat toți şi joi, 12.03.2020, am făcut prima încercare de a lucra online, pe ASQ. Crearea conturilor pe platformă a fost un mare hop pentru cei cu mai puțină experiență, dar ne-am descurcat cu ajutorul grupurilor clasei. Deşi puteam vedea ce anume a rezolvat fiecare elev şi cât de bine s-a descurcat la fiecare exercițiu, nu părea să fie îndeajuns pentru a comunica toate conținuturile. Apoi am căutat o soluție pentru postări – pentru că era totul nou, multe întrebări redundante umbreau mesajul principal. Aşa că am creat clase de elevi pe Google Classroom (nu fără multe obstacole) după ce am terminat cursul "Profesor în online" organizat de Digital Nation. De aici totul a prins contur. Am preluat metoda lor de organizare a informațiilor pe zile şi am transformat-o în săptămâni pentru a le fi elevilor mai uşor să găsească lecțiile. Am denumit folderele cu datele exacte pentru ca cei care nu pot intra zilnic, să se orienteze rapid şi să parcurgă lecțiile în ordine. Le-a plăcut şi lor ideea. La început, explicațiile erau foarte simple, fără imagini sau culori, deci nu erau atractive. Pentru că am observat că interesul elevilor scade treptat, am modificat structura lecției. Aceasta este mai plăcută şi pentru mine, nu doar pentru ei, părând mai prietenoasă şi mai uşor de urmărit. De asemenea, elevii care nu aveau manual fizic, nu aveau posibilitatea să deschidă manualul digital ori nu aveau acces la dispozitiv în timpul lecției online, puteau urmări exercițiile din imaginile încărcate în lecție şi le puteau rezolva aşa. Mai jos las un model din ultimele săptămâni din anul şcolar 2019-2020 pentru o lecție despre sporturi şi verbele potrivite pentru acestea de la clasa a IX-a:

1.Regardez, analysez et notez dans vos cahiers!

2.Regardez votre collègue et décrivez-le oralement.

3.Notez dans vos cahiers les traits de caractère suivants.

Pour décrire une personne on peut utiliser plusieurs adjectifs pour exprimer les traits de caractère.

QUELQUES EXEMPLES pour évoquer:

LE CALME: Il est calme, équilibré, mesuré, tranquille...

LA NERVOSITÉ: Il est nerveux, agité, énervé, stressé...

L'ORGUEIL: Il est orgueilleux, arrogant, hautain, altier...

LA MODESTIE: Il est modeste, mesuré, humble, effacé...

L'ATTENTION: Elle est soigneuse, consciencieuse, minutieuse...

LA GENTILLESSE: Il est gentil, attentionné, courtois, affable...

LA MÉCHANCETÉ: Il est méchant, chameau, teigne, malintentionné...

LE MANQUE D'ORDRE: Il est désordonné, brouillon,...

4.Suivez la vidéo suivant : https://www.youtube.com/watch?v=K11LKE1cOjc

https://www.youtube.com/watch?v=V-EpgqO6JNY

5.Ecoutez et dites qui est décrit

https://www.didierlatitudes.com/exercices/latitudes3/unite-3-latitudes3/decrire-une-personne-1/

6.N'oubliez pas de votre devoir à la maison. (Choisissez une personne de votre entourage et décrivez-la!)

Încărcați-le direct aici, la temă, atunci când o finalizați! La finalul oricărei lecții le aminteam să trimită ce au lucrat pentru a primi feedback pe Google Classroom şi a şti ce să revadă din lecție şi unde să mai lucreze. De asemenea, orice lecție explicată în scris a fost urmată de o lecție pe Zoom, explicații şi aplicații suplimentare. Elevii au fost încântați de această metodă şi au lucrat cu sârg pentru a-şi însuşi cunoştințele.

Bibliografie:

1) Pavel Cerbuscă: " Învățământul în mod online: eficacitate şi eficiență "

https://academiaabc.ro/wp-content/uploads/2020/09/Scoala-online-%E2%80%93-intre-necesitate-si-progres.pdf

https://www.lepointdufle.net/p/lexique_decrire_une_personne.htm

CREȘTEREA CALITĂȚII PROCESULUI EDUCAȚIONAL PRIN VOLUNTARIAT – EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ

Prof. Iordache Anca Paraschiva

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

"A nu face totul nu este o scuză pentru a nu face tot ce poți." Ashleigh Brilliant

Ideea de voluntariat se dezvoltă din ce în ce mai mult și în România în domenii extrem de diferite: asistență, social, cultural, medical, sănătate, educațional, mediu. Activitatea de voluntariat se desfășoară prin diferite programe, de exemplu „Promotorii voluntariatului", prin dezvoltarea de parteneriate cadru cu autoritățile publice locale în vederea implicării voluntarilor/specialiști ai ONG.

Voluntariatul este un element important în dezvoltarea educației și a formării profesionale. Criteriul său de bază este responsabilitatea - obținută de fapt numai prin muncă - din care derivă respectul, la care se adaugă alți factori importanți, și anume comunicarea și socializarea. De asemenea, activitatea de voluntariat susține promovarea creativă a ideilor personale și determină pe cei implicați să atingă obiectivele caritabile.

Prin voluntariat, calitatea procesului educațional se îmbunătățește, crește, pentru că elevii dezvoltă sau obțin noi abilități și cunoștințe, abilități sociale: încredere, solidaritate, toleranță, empatie etc., devenind astfel mai conștienți de ceea ce se întâmplă în jurul lor. Este sigur că această activitate nonprofit nu înseamnă doar să investești în tine, înseamnă să te conectezi la comunitate, să socializezi mai mult, să fii activ într-un mod util și flexibil, înseamnă să fii parte a unui grup.

Pentru elevi, experiența voluntariatului este una complexă, dinamică, în care se pot simți neajutorați pe măsură ce proiectul la care lucrează se prăbușește din cauza celor care nu mai cred în altruism, în nevoia de a face bine, de a-i ajuta pe cei care nu îndrăznesc încă să spere.

Voluntariatul înseamnă interacțiune [illegible] care au [illegible] și care se raportează la aceeași grijă de apreciere, spirit civic și organ[illegible], încredere [illegible]tare, inițiativă, responsabilitate și dinamism, fapt ce ajută elevul să se descopere, să se regăsească, să-și construiască un sistem de valori cu ajutorul căruia să gestioneze o anumită situație.

În procesul educațional, voluntariatul îmbunătățește calitatea personală prin dorința de a spori condițiile de viață ale celorlalți din sentimentul de egalitate socială. Prin voluntariat se dezvoltă armonios personalitatea elevilor care învață să fie mai buni, mai empatici, altruiști, fără a aștepta vreo recompensă materială. Voluntariatul oferă șansa elevilor de a descoperi abilități proprii și de a dobândi noi abilități, de a-și satisface nevoia de competență, autonomie și relaționare în mediul educațional.

Elevul voluntar învață să adopte toleranță față de cei din jur, învață că aprecierea și acceptarea diversității reprezintă soluția pentru a comunica în mod constructiv, în situații sociale diverse.

Voluntariatul are valențe educative extraordinare, fiind o formă de învățare prin activitate practică, care generează dobândirea de cunoștințe, abilități, atitudini. Indiferent că vorbim despre o învățare inductivă, care pornește de la situații generale – sau de la cunoștințe teoretice – care sunt apoi fructificate în activități practice specifice, fie că vorbim despre o învățare deductivă, care pornește de la exemple particulare pe care apoi le translatează în norme generale sau în concepte teoretice, voluntariatul este o metodă potrivită de a învăța.

Voluntariatul oferă oportunitatea flexibilității și a alegerii libere a voluntarului cu privire la majoritatea caracteristicilor activității sale, ceea ce îl face atractiv, învățarea fiind un efect al implicării și nu un scop în sine al acesteia. Pentru că nu reprezintă o activitate rigidă și formalizată, de foarte multe ori voluntariatul a devenit modul în care tinerii fac cunoștință în modul cel mai concret cu putință cu viitoarea lor meserie. Sistemului formal de învățământ, de multe ori îi lipsește latura practică, aplicată a învățării, latură pe care mulți elevi aleg să o experimenteze prin implicarea în activități de voluntariat.

Prin voluntariat, beneficiile sunt recunoscute: elevii își definesc mai bine sistemul de valori după care se conduc în viață, învață să aprecieze lucrurile pe care le au și să se bucure chiar și de lucrurile mărunte, își proiectează obiective mai realiste în viață, dobândesc abilități de comunicare și relaționare socială care le vor fi utile în viitor și în cariera profesională, le crește încrederea în sine și se simt utili societății. Tinerii pot descoperi pasiuni în activitățile de voluntariat realizate și își pot identifica orientarea profesională, își formează abilități de

lider, dobândesc o capacitate mai bună de a lua decizii, își formează prieteni noi, își petrec timpul într-un mod cât se poate de plăcut, învățând lucruri noi.

Activitățile de voluntariat sunt considerate de mulți angajatori ca experiență profesională, încă un motiv pentru tineri pentru a experimenta și a alege din diversele domenii în care se practică voluntariatul.

Din experiența mea profesională, pot spune că a fi voluntar înseamnă a arăta empatie, răbdare și înțelegere, grijă și dragoste pentru cei pe care îi susținem. Voluntariatul mi-a oferit posibilitatea de a cunoaște oameni deosebiți din diverse domenii, de a colabora și de a stabili relații de prietenie cu ei și a obține sprijinul lor fără rezerve, în viitor.

În acest context, m-am implicat în acest tip de activitate, atât ca președinte al Asociației Părinților și Profesorilor din cadrul colegiului, cât și ca profesor, prin coordonarea de proiecte educaționale și realizarea de parteneriate cu autorități publice, în care s-au implicat ca voluntari, atât elevii, cât și părinți și colegi. Voluntariatul satisface nevoia de competență, autonomie, relaționare în mediul educațional.

Astfel, în parteneriat cu Asociația Kontrast-E Suceava, Asociația Multicare Suceava, Direcția pentru Protecția Copilului Suceava, din anul 2015, în 3 decembrie, am implicat elevi și părinți voluntari în activitatea **„Deschide Ochii...! Deschide Inima!".** Ziua de 3 decembrie, Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități, are ca obiectiv promovarea înțelegerii de către opinia publică a problemelor cu care se confruntă persoanele cu dizabilități și susținerea demnității, a drepturilor și a bunăstării acestora. Prin acțiunile noastre am vrut să conștientizăm publicul larg privind importanța schimbării de atitudine față de aceste persoane, prin eliminarea barierelor, implicarea lor în diverse sfere de activitate. La acest eveniment-manifestare au participat, de fiecare dată, sute de copii și persoane adulte cu dizabilități din cadrul centrelor de plasament, din cadrul centrelor de recuperare și reabilitare neuropsihiatrică, din structura DGASPC Suceava, precum și din cadrul centrelor care aparțin de ONG-uri, dar și din cadrul Spitalului de Psihiatrie Siret. Voluntarii pe care i-am coordonat au oferit persoanelor cu dizabilități câte 200 de pachete cu dulciuri și fructe.

Alte acțiuni caritabile: „Târgul de primăvară", organizat în cadrul proiectului educațional „Îmi pasă! Mă implic și câștig" și „Un zâmbet de Crăciun" au fost desfășurate până la declanșarea pandemiei, în cadrul colegiului. Elevii voluntari ajutați de părinții lor au realizat produse alimentare și produse home-made pe care le-au comercializat, iar din banii obținuți au ajutat colegii lor cu o situație materială precară.

În parteneriat cu Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară Suceava și cu Asociația Umanitară am contribuit la desfășurarea activităților de voluntariat „Cetățeanul european responsabil și implicat", la Casa de tip familial "Colț Alb" și la Căminul pentru persoane vârstnice de la Solca, „Dați-mi o șansă". Voluntarii din cadrul Asociației și din cadrul colegiului au oferit produse de igienă și produse alimentare. În cadrul aceluiași parteneriat, voluntarii au participat și la activitatea-dezbatere „Training – Importanța voluntariatului în UE".

Un alt proiect educațional, în domeniul educație civică, voluntariat, proiecte caritabile, pe care îl derulăm din 2018 se numește „Călătorește, învață, muncește în siguranță!" Acest proiect reprezintă un ghid pentru elevii care doresc să plece în străinătate în căutarea oportunităților de studiu, lucrative sau să călătorească. Ideea a plecat de la faptul că există în momentul actual foarte multă informație, aceasta nefiind întotdeauna de încredere. Efortul de a discerne informația și încrederea în sursele de informare este unul care trebuie acceptat și care trebuie să ne intre în obișnuință. În caz contrar, riscăm să cădem pradă unor manipulări care duc la folosirea informației într-o zonă nedorită. Informarea corectă a elevilor, părinților și cadrelor didactice în ceea ce privește studiul, munca și călătoria în țară și în străinătate, fără consecințe nedorite este scopul acestui proiect. Parteneri în derularea proiectului sunt Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Suceava, Inspectoratul Teritorial de Muncă Suceava, Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane - Centrul Regional Suceava, Asociația IntegralEdu Iași. Reprezentanții voluntari ai partenerilor interacționează cu elevii, părinții și profesorii colegiului și răspund întrebărilor acestora în ceea ce privește munca, studiul și călătoria în țară și străinătate în condiții de siguranță. Suntem informați despre serviciile specializate care au date corecte referitoare la încheierea contractului de muncă, locurile de muncă legale în străinătate. Traficul de ființe umane și exploatarea prin muncă au devenit unele din cele mai grave infracțiuni la nivel mondial. Potrivit datelor statistice globale furnizate de Indexul Global, fenomenul intitulat „sclavie modernă - exploatare prin muncă" situează România pe locul 32 din 167, în 2016 cu un total de 80.000 de victime estimate.

Elevii învață să comunice, să se organizeze, să respecte reguli, să avanseze propuneri, să aibă încredere în ei și în instituțiile care îi sprijină în procesul instructiv educativ, dezvoltă spiritul de echipă, cooperează pe baza încrederii și a respectului reciproc față de toți colegii lor.

Concursul care se desfășoară în cadrul acestui proiect educațional de voluntariat urmărește să stimuleze creativitatea elevilor prin realizarea unor materiale care să ilustreze mesajele copiilor pentru combaterea fenomenului traficului de persoane, munca și studiul în condiții de siguranță.

Asociația Părinților și Profesorilor din cadrul colegiului, în colaborare cu Institutul pentru Parteneriat Social "Bucovina" Suceava, a desfășurat și desfășoară și în prezent activități de voluntariat în cadrul Campaniei „Cadoul din cutia de pantofi". Cadourile din cutiile de pantofi, obiecte de îmbrăcăminte /încălțăminte, dulciuri neperisabile, rechizite școlare și jucării au adus bucurie copiilor cu posibilități financiare reduse din zonele defavorizate din județul Suceava.

O altă activitate de voluntariat în care ne-am implicat, la inițiativa Institutului pentru Parteneriat Social "Bucovina" Suceava, a fost Campania intitulată „Hai cu noi la școală!". Activitatea reprezintă o inițiativă de sprijin a accesului la educație pentru copiii cu o situație materială precară, care trăiesc în comunitățile sărace din județul Suceava. Donațiile au fost ghiozdănele complet echipate cu rechizitele necesare, dar și obiecte de îmbrăcăminte și încălțăminte.

Voluntariatul cu scopul de a eradica sărăcia și lupta împotriva traficului de persoane prin creație – pictură, desen, s-a desfășurat și în cadrul concursului intitulat „O comunitate fără sărăcie". Acest proiect a fost implementat de către Asociația Institutul pentru Parteneriat Social "Bucovina", în colaborare cu Rețeaua Națională Anti Sărăcie – Incluziune Socială/RENASIS și a avut loc cu ocazia zilei de 17 octombrie 2020 – Ziua internațională pentru eradicarea sărăciei. Eleva colegiului care a participat la acest concurs a obținut locul I.

Un alt proiect în care sunt implicată se numește „REACT – Anti-trafic minori Suceava", cofinanțat de către Consiliul Județean Suceava. Proiectul are ca obiectiv general prevenirea fenomenului traficului de persoane sub toate formele: exploatare sexuală, exploatarea prin muncă, obligarea la cerșetorie, prin activități de conștientizare prin intermediul artei și prevenirii traficului de persoane în rândul minorilor. Tot în cadrul proiectului, elevi voluntari din clasa a [illegible], pe 10 [illegible], la ora 12, au marcat Ziua Internațională a Drepturilor Omului cu o activitate de tip flash mob.

Valorile percepute despre compo[illegible] de a [illegible] întrajutorare și implicare în voluntariat s-au consolidat ca urmare a acestor colaborări, prin activitățile sociale și educațional, la care am participat cu elevii, colegii, părinții entuziaști din școala mea.

Voluntariatul oferă oportunitatea de a valorifica într-un alt mod, mult mai original și dinamic, ceea ce elevii dobândesc pe parcursul timpului la școală și continuă și după școală. Elevii voluntari sunt stimulați de ideea că pot crea ceva important prin propriile forțe, că pot face un lucru bun pentru un grup vulnerabil de persoane și inclusiv pentru comunitatea întreagă. Voluntariatul ne încurajează spre o viață spirituală mai bună și ne provoacă spre noi încercări, pune bazele unor parteneriate solide între oameni inimoși, pentru a realiza lucruri minunate împreună, pentru a schimba lumea în bine.

Bibliografie: - Velea, L.S., Toderaș, N., Ionescu, M., "Participarea elevilor în școală și în comunitate. Ghid pentru profesori și elevi", TEHNE Centrul pentru Inovare și dezvoltare în educație, ed. Agata, Botoșani, 2006

OBOSEALA ȘCOLARĂ – O PROBLEMĂ PENTRU TOT MAI MULȚI ADOLESCENȚI

Prof. Mărioara Cocuța Bejinariu
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

În acest articol detaliez aspecte ale oboselii școlare la elevi, insistând pe măsuri de prevenire a apariției oboselii.

Fie că este indusă de o gestionare deficitară a timpului personal, fie că are drept motiv dedicarea timpului unor activități consumatoare de timp, dar neproductive școlar de tipul Facebook, Whatsapp, oboseala școlară își face simțită prezența în rândul elevilor noștri.

Fenomenul de oboseală şcolară este determinat atât de factorul familial, cât şi de cel şcolar, ambii implicaţi în actul educaţional. Acest lucru presupune cunoaşterea manifestărilor oboselii la elev şi a cauzelor acesteia în vederea combaterii ei eficiente de către factorii implicaţi (elevi, părinţi, profesori).

Oboseala şcolară reprezintă un fenomen natural de apărare împotriva suprasolicitării, întâlnit la toate vieţuitoarele ce se caracterizează prin pierderea excitabilităţii ţesuturilor sau organelor afectate. Este o funcţie necesară pentru supravieţuire, la fel ca setea sau foamea. Poate fi: nervoasă, senzorială, musculară etc., în funcţie de sistemele afectate.

Manifestări ale oboselii:

- oboseala nervoasă se însoţeşte de scăderea atenţiei, reducerea simţurilor, instabilitate, depresie, frică, lipsa de iniţiativă, nelinişte sau apatie;
- dispare pofta de mâncare, apar dureri de cap, palpitaţii, dureri abdominale, paloare, dureri musculare şi osoase;
- reapar ticuri.

Diminuarea / înlăturarea oboselii:

- Odihnă pasivă, adică somn, prin care se reface capacitatea de muncă a sistemului nervos. Şcolarii mici au nevoie de 11-12 ore de somn, şcolarii mai mari de 10-12 ore, iar adolescenţii de 9 ore de somn pe noapte. Elevii mici pot dormi şi 1-2 ore în timpul zilei;
- Odihnă activă, adică activităţi de recreere, se realizează în pauzele dintre ore sau dintre activităţile de învăţare de acasă şi poate consta în: plimbări în aer liber, jocuri, sport, concerte, citit, teatru, expoziţii, filme etc.

Măsuri de prevenire a apariţiei oboselii şcolare:

1. Legătura permanentă cu şcoala (diriginte, profesori) pentru:

- combaterea absenteismului;
- recuperarea decalajelor în pregătirea elevilor la unele materii;
- implicarea activă a profesorilor şi părinţilor în eficientizarea învăţării prin descoperirea deficienţelor şi corectarea acestora (orar, activităţi extraşcolare, manuale, programe de pregătire suplimentară, educarea părinţilor cu privire la aspecte ale oboselii şcolare, curbe fiziologice de efort fizic şi intelectual, regimului de muncă şi de odihnă etc.).

2. Tratarea unor afecţiuni ale elevilor.

3. Dozarea de către elevi, părinţi şi profesori a activităţilor şcolare şi extraşcolare, astfel încât să nu ducă la suprasolicitare.

4. Găsirea de către elevi a motivaţiei învăţării.

5. Formarea de către elevi a unui stil propriu şi eficient de învăţare cu ajutorul profesorilor.

6. Rezolvarea problemelor de transport către şcoală.

7. Respectarea de către elevi a programului de somn, de masă, de muncă şi odihnă

8. Satisfacerea nevoii de mişcare a elevilor acasă şi la şcoală.

9. Identificarea unui stil de predare adecvat, modern, adaptat la nevoile copiilor şi la particularităţile de vârstă ale acestora, bazat pe activizarea elevilor, pe asumarea învăţării de către aceştia, pe lucrul diferenţiat, care să încurajeze performanţa şi recuperările decalajelor.

10. Respectarea programei şcolare de către profesori.

11. Corelarea programelor şcolare ale diferitelor discipline şi adaptarea lor la nevoile copiilor şi la particularităţile de vârstă ale acestora.

12. Frecventarea învăţământului preşcolar pentru o adaptare mai uşoară la regimul şcolar.

13. Reducerea numărului de elevi în clase.

14. Respectarea duratei orelor de curs şi a pauzelor.

15. Implicarea părinţilor în organizarea unui program zilnic al elevilor şi în organizarea timpului liber.

16. Stabilirea unui nivel de aspiraţii din partea părinţilor în corelaţie cu potenţialul lor.

17. Managementul timpului este foarte important pentru evitarea suprasolicitarii, a evitării stresului:

- stabilirea unui orar zilnic
- prioritizarea sarcinilor de îndeplinit
- plecarea cu 10-15 minute mai repede la şcoală pentru a evita momentele de agitaţie

- planificarea unor pauze regulate.

18.Dieta sănătoasă, chiar şi la şcoală. Mese zilnice care să asigure aportul de proteine, minerale şi vitamine, înlocuirea dulciurilor şi produselor de patiserie cu fructe şi cereale integrale.

19.Somnul suficient pentru a evita senzaţiile de oboseală. The Royal College of Psychatrists recomandă ca o persoană să adoarmă şi să se trezească la aceeaşi ora în fiecare zi.

20.Reducerea consumului de cofeină este recomandat pentru a combate oboseala. The Royal College of Psychatrists recomandă se se reducă treptat consumul de cofeină până la eliminarea totală din dieta zilnică.

21.Hidratarea optimă este foarte importantă în combaterea stărilor de oboseală.

Bibliografie

Dr. Elena Arbore, „Educaţia pentru sănătate în familie şi în şcoală", Editura Fiat Lux, Ploieşti, 2004
https://centruldepediatrie.ro/stresul-scolar/

PATRIMONIUL EUROPEAN UNESCO – CULTURĂ, DIVERSITATE, TRADIŢII

Prof. Elena Florentina Sfichi
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, judeţul Suceava

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava coordonează la nivel european, în perioada septembrie 2020 – august 2023, proiectul de parteneriat şcolar Erasmus+ KA229 cu titlul "**Unique National and European Symbols of our Culture and Originality" (U.N.E.S.C.O.)**, nr. proiect: 2020-1-RO01-KA229-080180, proiect ce îşi propune să sensibilizeze tinerii cu privire la importanţa diversităţii patrimoniului, conservarea, îmbunătăţirea şi transmiterea acestuia.

Activităţile desfăşurate în cadrul acestui proiect oferă elevilor posibilitatea de a participa la experienţe care îi ajută să înveţe nu numai informaţii ştiinţifice legate de patrimoniul UNESCO european, ci şi valori, tradiţii. Prin contactul cu cultura europeană, studierea, analiza şi evaluarea manifestărilor patrimoniului Unesco în cele 6 ţări implicate (Italia, Grecia, Turcia, Spania, Croaţia, România), elevii vor dobândi un background cultural consistent, abilităţi intelectuale, TIC şi competenţe în limbi străine, toate contribuind la creşterea calităţii vieţii lor.

Educaţia în aer liber este un concept util utilizat în proiect, luând în considerare faptul că elevii participă la o varietate de provocări aventuroase pentru a descoperi patrimoniul UNESCO în fiecare ţară parteneră. De asemenea, folosind webquest-urile, instrumentele Microsoft, web 2.0 şi Google Play, acest proiect se concentrează pe educaţia deschisă, care este educaţie fără cerinţe de admitere academică şi este de obicei oferită online.

Produsele finale şi rezultatele obţinute în cadrul proiectului sunt: site-ul web al proiectului http://unesco-erasmus.com/, spatiul proiectului pe eTwinning: **https://twinspace.etwinning.net/112104/home (ID 216999)**, aplicaţia online disponibilă pe Google Play care va fi adresată profesorilor şi elevilor din licee şi va fi diseminată prin reţelele de profesori existente, inclusiv eTwinning, Gateway School Education Gateway, social media şi o varietate de instrumente online - webquests şi jocuri Kahoot create ca activităţi distractive şi interactive pentru a lucra într-un grup şi pentru a afla despre patrimoniul european UNESCO şi zilele internaţionale observate la UNESCO (Ziua internaţională a toleranţei, Ziua drepturilor omului, Ziua internaţională a limbii materne, Ziua mondială a diversităţii culturale pentru dialog şi dezvoltare etc).

Cronologia proiectului este împărţită în 6 subiecte: patrimoniul natural, patrimoniul cultural, patrimoniul european în pericol, lista reprezentativă a patrimoniului intangibil, elementele intangibile care necesită o protecţie urgentă, lista provizorie a monumentelor UNESCO.

Activităţile specifice dedicate fiecăruia dintre cele 6 subiecte vor implica ateliere de lucru pe tema turismului durabil, selectarea celor mai bune practici de protecţie a siturilor, prezentări ale celor mai importante iniţiative care contribuie la promovarea patrimoniului UNESCO, vizite didactice la obiectivele turistice.

Propunerea de proiect se bazează pe proiectul eTwinning în desfășurare: „Trecutul în viitorul nostru - Patrimoniul mondial UNESCO", ID 216999. Proiectul încurajează o mai mare conștientizare a bogatului patrimoniu cultural al Europei și le permite elevilor să descopere dimensiunea europeană a patrimoniului local.

Prima întâlnire transnațională de proiect va avea loc în Split, Croația. În cadrul temei **Patrimoniul mondial în pericol**, activitățile se vor concentra pe furnizarea de informații legate de viziunea UNESCO, prioritățile globale, poveștile de succes ale UNESCO. Am ales acest subiect pentru LTT în Croația pornind de la o situație reală: daune importante ale artileriei din Dubrovnik și minele terestre amplasate în jurul Plitvice au dus la clasificarea celor două situri ca periclitate în 1991. În urma restaurării lor, Plitvice și Dubrovnik au fost eliminate de pe lista siturilor pe cale de dispariție. Deși siturile patrimoniului mondial din Croația generează un număr mare de vizitatori, apar noi amenințări din cauza efectelor dăunătoare ale turismului de masă necontrolat.

Elevii și profesorii vor participa la vizite educative la complexul istoric al monumentului UNESCO din Split cu ruinele Palatului lui Dioclețian, în orașul istoric Trogir, în orașul vechi din Dubrovnik.

A doua întâlnire transnațională de proiect se va desfășura în Istanbul, Turcia. În cadrul temei „Elemente intangibile UNESCO care au nevoie de o protecție urgentă", activitățile se vor concentra pe furnizarea de informații legate de patrimoniul cultural imaterial, care este un factor important în menținerea diversității culturale în fața globalizării în creștere.

Am ales acest subiect pentru LTT în Turcia pornind de la faptul că înțelegerea patrimoniului cultural imaterial al diferitelor comunități ajută la dialogul intercultural și încurajează respectul reciproc pentru alte moduri de viață. Turcia e o țară în care au fost conservate excelent majoritatea elementelor de patrimoniu, fiind transformate ulterior în atracții turistice. Am pornit și de la nevoia de a demonstra diversitatea patrimoniului intangibil și de a promova înțelegerea lui. Zonele istorice din Istanbul includ atributele-cheie care transmit valoarea universală remarcabilă a Istanbulului ca părți ale orașului care au scăpat de schimbările majore și de deteriorare în secolele XIX și XX.

Elevii și profesorii vor vizita zonele istorice din Istanbul care dețin monumente unice din civilizațiile bizantine și otomane: Hipodromul Constantinopolului, Hagia Sofia, Moscheea Suleymaniye, Palatul Topkapi.

A treia întâlnire transnațională de proiect va avea loc în Suceava, România. În cadrul temei „Lista reprezentativă a patrimoniului cultural imaterial" activitățile se vor concentra pe furnizarea de informații legate de patrimoniul cultural imaterial specific, care este o componentă esențială și un depozitar al diversității culturale și al expresiei creative.

Am ales să continuăm cu acest subiect pentru LTT în România, pornind de la faptul că cunoașterea și înțelegerea patrimoniului cultural imaterial al diferitelor comunități ajută la dialogul intercultural și încurajează respectul reciproc pentru alte moduri de viață. Mai mult, majoritatea obiceiurilor și manifestărilor tradiționale românești înscrise pe lista patrimoniului cultural imaterial UNESCO sunt unice în lume: practicile culturale asociate cu 1 martie; meșteșugul tradițional al covoarelor de perete; dansuri de flăcău; grupul masculin la Colindat, ritualul de Crăciun; doina; ritualul călușului.

A patra întâlnire transnațională de proiect va avea loc în Mazzara del Valo, Italia (Sicilia). În cadrul temei „Patrimoniul cultural UNESCO", activitățile se vor concentra pe patrimoniul cultural tangibil: patrimoniul cultural mobil (picturi, sculpturi, monede, manuscrise), patrimoniul cultural imobil (monumente, situri arheologice etc.), patrimoniul cultural subacvatic (naufragii subacvatice, ruine și orașe).

Elevii vor încerca să promoveze moștenirea culturală și diversitatea din întreaga Europă. Activitatea LTT va avea loc în Italia, deoarece are cel mai mare număr de situri de patrimoniu cultural din lume. Cu 49 de situri de patrimoniu cultural, Italia se mândrește cu mai multe situri de patrimoniu mondial decât orice altă țară din lume.

Elevii și profesorii vor vizita UNESCO **Arab-Norman Palermo, Archaeological Area of Agrigento, cea mai mare zonă arheologică din Europa – Selinunte.**

A cincea întâlnire transnațională de proiect va avea loc în Atena, Grecia. În cadrul temei „Lista indicativă a UNESCO", activitățile se vor concentra pe furnizarea de informații legate de inventar pe care fiecare țară intenționează să le ia în considerare pentru nominalizare, proces, criterii. Activitățile LTT vor avea loc în Grecia, deoarece dezvoltarea și cultura Greciei au avut un impact semnificativ asupra lumii în ansamblu. Această țară este plină de ruine și monumente străvechi care oferă o privire în trecutul lor, ajutând oamenii de pretutindeni să-i înțeleagă rolul său important în modelarea lumii de azi. Pentru a proteja patrimoniul cultural al multor dintre

aceste situri, Grecia a înscris 18 dintre cele mai importante situri ale patrimoniului mondial UNESCO și are 14 "sites on tentative list".

Ultima întâlnire de proiect va avea loc în Tenerife, Spania. În cadrul temei „Patrimoniul natural UNESCO", activitățile se vor concentra asupra minunilor naturale, conservării naturii, conservării faunei sălbatice, florei, istoriile din spatele unora dintre cele mai diverse situri din Europa. Activitatea LTT va avea loc în Tenerife, Spania, care este o insulă cu multă natură și cultură. Este o insulă în care istoria se scurge prin zidurile clădirilor sale și se învârte în jurul străzilor sale.

Elevii și profesorii vor vizita Teide National Park, San Cristóbal de La Laguna.

Pentru a promova patrimoniul UNESCO, elevii vor prezenta experiența acumulată pe parcursul vizitelor educaționale proiectând pliante care vor prezenta obiectivele turistice, utilizând coduri QR.

Datorită activităților proiectului, elevii vor avea ocazia să afle mai multe despre propria țară și cultura celorlalte țări, despre diferitele stiluri de viață într-un mediu de învățare non-formal, fiind protagoniști activi ai procesului de predare și învățare.

Aflând despre patrimoniul mondial în pericol, tinerii care sunt cei mai predispuși la acțiuni vandalizatoare împotriva obiectivelor patrimoniului, din diverse motive: presiune de grup, plăcere, entuziasm, adrenalină, curiozitate, răzbunare, afirmare a identității, nevoie de recunoaștere sau afirmare artistică, vor fi conștienți de importanța conservării naturii și a obiectivelor culturale și vor promova acest lucru în rândul prietenilor, colegilor, dezvoltând o atitudine pozitivă asupra patrimoniului cultural.

Educația în aer liber, vizitele educaționale (elevii vor participa la o varietate de provocări aventuroase pentru a descoperi patrimoniul UNESCO), curiozitatea și distracția în timpul activităților (postarea InstaStories, fotografii pe rețelele sociale) vor crește calitatea și cantitatea procesului de învățare. Participând la toate activitățile și intrând în contact cu diferite culturi, elevii vor deveni receptivi la patrimoniul european, vor deveni mai sensibili la sensul culturii europene, vor fi conștienți din punct de vedere cultural și vor fi dispuși să protejeze patrimoniul european în mod conștient.

Activitățile desfășurate în cadrul atelierelor școlare și discuțiile deschise vor oferi elevilor posibilitatea de a-și manifesta potențialul artistic și creativ, de a participa la experiențe care îi vor ajuta să asimileze nu numai informații științifice, ci și valori, tradiții care ar continua [illegible] întâlnirii vieții, să împărtășească împreună momente fericite. De asemenea, educația deschisă va [illegible] dintre vechi și nou și tendința de a respinge tot ceea ce este vechi.

Participarea la lecții folosind webquests, utilizarea instrumentelor Microsoft și web 2.0 și Google play într-un mod intercultural, vor stimula succesul școlar al elevilor, vor îmbunătăți nivelul de limba engleză și vocabularul specific legat de moștenirea naturală și culturală și vor dezvolta abilități TIC.

ENERGIA CUVINTELOR

Prof. Elena Irina Horga

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

"Gândul se manifestă prin cuvânt. Cuvântul se manifestă prin acțiune. Acțiunea se transformă în obișnuință. Obișnuința devine treptat caracter. De aceea, veghează-ți cu cea mai mare atenție gândurile. Urmărește ca acestea să derive numai din iubire, respectiv din grija ta pentru toate ființele." - Buddha

Modul în care ne dezvoltăm în anii copilăriei, mediul familial, anturajul și educația primită imprimă viitorului adult un anumit comportament și un limbaj specific. Familia e cea care, prin învățăminte date progresiv copilului, poate determina formarea unei anumite atitudini interioare, atitudine ce poate fi arma cea mai prețioasă în lupta pe care acesta o va avea de purtat în viață. O mare parte dintre cunoștințele despre natură, societate, deprinderile igienice, obișnuințele de comportament, tinerii le datorează educației primite în familie. În cadrul familiei, copilul își însușește limbajul. Volumul, precizia vocabularului și corectitudinea exprimării copiilor depind în mare măsură de munca depusă de părinți în această direcție. Folosirea unui limbaj civilizat, chiar elevat în discuțiile simple purtate între membrii familiei, fără cuvinte triviale sau obscene, are un impact benefic și puternic asupra copilului. Din punct de vedere moral, putem spune că familia reprezintă laboratorul de formare, de descoperire, pentru copil, a universului divino-uman.

În aceeași măsură, anii de școală își pun amprenta asupra formării caracterului, determinând anumite atitudini și deprinderi de comportament elevului, aflat în permanentă schimbare, de la o etapă de vârstă la alta. Profesorul nu trebuie să fie doar un transmițător imuabil de informații, ci un reper -nu neapărat un model- pentru elevii săi. Prin ținută, vocabular, atitudine și comportament, dascălii trebuie să insufle elevilor dorința de a-și construi un sistem solid de valori autentice, de a evolua continuu și de a-și valoriza întregul potențial de care, eventual, nu sunt conștienți."Întâlnirile" cu profesorii de la clasă pot fi providențiale, determinante pentru întregul parcurs de viață al tinerilor atât în sens pozitiv, cât și negativ.

Deopotrivă părinții și educatorii adresează repetitiv, aproape stereotip atunci când situația o impune, îndemnul de a vorbi frumos, civilizat, respectuos. Dar cine alocă timp să le explice copiilor importanța folosirii unui limbaj elevat dincolo de laitmotivul "așa-i frumos", "așa se cade"?

Religia face acest lucru, dar într-un mod care nu mai satisface nevoile oamenilor educați în sistemul de gândire cartezian, de a avea explicații științifice relevante și probe palpabile. La începuturile existenței sale pe pământ, omul comunica ușor cu divinitatea, având perceperea fenomenelor pe căi intuitive foarte dezvoltată. Urmând drumul evoluției, pătrunzând din ce în ce mai mult în sfera materială și lărgind domeniul cunoașterii raționale și a explicării fenomenelor, oamenii și-au pierdut puritatea primordială și și-au rezolvat universul fără El, așa cum afirma savantul Laplace: "în sistemul meu, ipoteza Dumnezeu nu mai are loc".

Așadar, în zilele noastre, când se trăiește în confort, în îndestulare fără eforturi mari, oamenii au nevoie de explicații raționale pentru a înțelege lumea materială în care trăiesc, dar și pentru a descoperi legătura dintre cele două componente ale ființei umane: materie și spirit.

Revenind strict la problema limbajului, ne putem pune cu naivitate întrebări ca "ce importanță au cuvintele pe care le folosim?" sau "de ce se face atâta caz privind modul în care ne adresăm unul altuia?"

Este binecunoscut faptul că în creierul nostru se stochează zeci de mii de cuvinte învățate de-a lungul vieții, se stochează sensuri ale acestora și toată semnificația posibilă pe care am construit-o în timp pentru fiecare dintre ele. Studii de neurofiziologie, făcute la cumpăna dintre secolul trecut și cel în care ne aflăm, demonstrează că fiecare cuvânt pe care îl rostim are o anumită energie, care declanșează în interiorul nostru emoții; la rândul lor, emoțiile produc o anumită reacție comportamentală. Așadar, în funcție de cuvintele pe care le utilizăm, vom trăi un cumul emoțional care va determina un comportament și un rezultat adecvat acestuia. Medicina a arătat că fiecare cuvânt activează o anumită zonă din creier. Prin folosirea unui cuvânt, în funcție de frecvența lui, se transmite informația de la o rețea neuronală la alta. Cuvintele rostite determină crearea unor rețele neuronale care, la rândul lor, dacă sunt activate suficient timp, devin atitudine.

Cuvintele sunt niște transmisii energetice care, în funcție de încărcătura lor, adică de frecvența lor joasă sau înaltă, ne pot face rău sau bine. Cuvintele de înaltă frecvență sunt cele care alcătuiesc un limbaj civilizat, elevat, chiar ceremonios și care transmit o stare de bine. În categoria cuvintelor și sentimentelor cu semnificații pozitive pentru sănătatea proprie și a celor din jur sunt incluse: iubirea, iertarea, compasiunea, empatia, politețea, altruismul, optimismul, speranța, credința, blândețea, generozitatea, buna dispoziție și multe altele asemenea. Acestea au ca suport biochimic eliberarea de oxitocină care, la rândul său, va stimula secreția de dopamină, endorfine și serotonină, substanțe care stimulează starea de bine a organismului. Despre politețe s-a spus că este „uleiul mecanismului social, care previne apariția scânteilor acolo unde sunt atingeri sau aglomerări". De menționat, însă, faptul că un compliment nesincer, oricât de frumos ar fi "ambalat", nu are în spatele său o energie pozitivă.

Cuvintele de joasă frecvență sunt cele de nuanță vulgară și cele care determină o stare negativă: de tensiune, de conflict, de teamă, de invidie, de batjocură, de nemulțumire, de nefericire, iar exemplele pot continua. Interesant e faptul că orice cuvânt negativ adresat unui om reprezintă un atac energetic asupra lui, dar în același timp afectează negativ, printr-un efect de bumerang, și persoana-sursă. Așadar, calomnia, insulta, stigmatizările, batjocura, limbajul trivial, injurios conțin o încărcătură negativă, care va acționa nociv asupra celor din jurul nostru, dar și asupra noastră.

Științele neurocognitive ne arată că purtăm în permanență cu noi energia limbajului pe care îl folosim cotidian, de înaltă sau de joasă vibrație, devenind astfel beneficiarii sau, dimpotrivă, victimele energiilor pe care le emitem.

Dar, în esență, ce este cuvântul? Cuvântul, în fapt gândul exprimat, reprezintă manifestarea ființei noastre spirituale, scânteia divină din interiorul nostru. Așadar, gândul este forța dinamizatoare din spatele cuvântului

rostit, cel ce dă forță, putere, cel ce potențează cuvântul rostit. Atât filozofia, psihologia, cât și științele neurocognitive ne spun că suntem ceea ce gândim și simțim, iar fizica modernă arată că energia gândurilor noastre se propagă în spațiu, distorsionând sau, dimpotrivă, facilitând, în funcție de semnificația lor, funcționalitatea lumii, atât la nivel social, cât și la nivel cosmic. În acest sens, Werner Heisenberg, unul dintre cei mai mari mentori ai fizicii cuantice, spunea că cel mai neînsemnat gând ajunge până în cel mai îndepărtat "colț" de Univers.

Înțelegând faptul că avem puterea de a ne schimba starea de sănătate și chiar viața prin gândurile noastre, transpuse în cuvinte rostite sau nerostite și faptul că putem influența în mod subtil pe cei aflați în preajma noastră, prin energia pozitivă sau negativă pe care o emitem, ar trebui să fim mult mai prudenți în privința principiilor și valorilor pe baza cărora acționăm. Toate îndemnurile religiei de a avea un comportament cuviincios și-au găsit acum argumentele științifice și nu ne rămâne decât a face efortul de a le pune în practică.

Să fim atenți la ceea ce ne spune fizica cuantică, cea care descrie un univers situat dincolo de atomi, acolo unde substanța ca formă fizică cunoscută dispare: noi, oamenii, suntem atât de indisolubil conectați unii cu alții prin forțe și câmpuri nevăzute, încât nu putem decât ***ori să evoluăm împreună, ori să dispărem împreună.***

Bibliografie

Berger, G. (1973), *Omul modern și educația sa*, Editura Didactică și Pedagogică, București

Dulcan, D. C. (2019), *Creierul și Mintea Universului*, Editura Școala Ardeleană, Cluj-Napoca

Guitton,J.;Bogdanov, G.;Bogdanov, I. (1992), *Dumnezeu și știința*, Editura Harisma, București

Văideanu, G. (1988), *Educația la frontiera dintre milenii*, Editura Politică, București

http://psub.ro/puterea-cuvintelor-si-incarcarea-lor-energetica/

https://jurnalul.ro/amp/explicatiile-psihologului-cuvantul-este-creator-de-energie-808700.html

http://holisterapia.ro/la-inceput-a-fost-cuvantul/

IDENTIFICAREA PROBLEMELOR PSIHOPEDAGOGICE ALE ELEVILOR ÎN PERIOADA PANDEMIEI COVID-19

Prof. Alexandra Reindl

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Identificarea și implementarea celor mai adecvate strategii educaționale și psihologice este un factor important pentru a ajuta elevii să depășească barierele psihoemoționale și dificultățile de învățare provocate de pandemia COVID -19, în special copiii cu CES.

În etapa actuală, când toți pedagogii au fost puși în situația de a folosi activ tehnologiile informaționale și comunicaționale moderne, de a organiza studii la distanță, a devenit stringentă necesitatea de a-și dezvolta și/sau valorifica competențele digitale, în scopul realizării cât mai reușite a procesului educațional, pentru atingerea scopurilor și obiectivelor didactice proiectate.

Programele de învățare și procedeele de studiu în regim on-line, utilizate în mod expert de tot mai mulți profesori, devin din ce în ce mai atractive pentru predarea și măsurarea progresului școlar al elevilor, însă trebuie să se țină cont și de problemele și barierele întâmpinate de unii elevi, în special copiii cu CES, care întâmpină dificultăți și nu reușesc să se adapteze la noile condiții. Lor le este mai dificil decât în regimul școlar obișnuit să realizeze sarcinile educaționale.

Din acestea și din alte considerente este evidentă implicarea tot mai activă și responsabilă a tuturor cadrelor didactice și în special a psihologilor, a cadrelor didactice de sprijin, în abordarea complexă și în ajutorul profesionist acordat tuturor elevilor ce întâmpină dificultăți în învățare în perioada studierii la distanță.

Metodele utilizate în general în procesul educațional în învățământul primar și în cel gimnazial, precum și cele alese pentru asistența individuală a copiilor cu necesități speciale, ar trebui să aibă un caracter funcțional, să se bazeze pe o bună cunoaștere a caracteristicilor individuale și de vârstă ale elevilor și să vizeze realizarea de progrese în contextul învățării și în dezvoltarea acestora.

În condițiile pandemiei, pedagogii, psihologii, cadrele didactice de sprijin și administrația școlilor trebuie să clarifice și să țină cont de specificul tehnologiilor educaționale și comunicaționale moderne (în cadrul instruirii și

educației la distanță), să realizeze cât mai eficient funcțiile procesului psihopedagogic, să implementeze și să demonstreze procedee și modele interactive eficiente de suport elevilor ce întâmpină dificultăți învățare.

Un aspect important pe care am reușit să-l observ la puțin timp după instituirea situației de urgență este faptul că activitatea pedagogică a tuturor cadrelor didactice implicate în învățământul primar, gimnazial și liceal în contextul necesității organizării învățământului la distanță a fost extrem de dificilă și suprasolicitantă pentru toți specialiștii implicați.

A crescut rolul psihologului, al pedagogului, al asistentului social, al asistentului medical în sprijinul tuturor actorilor procesului educațional care au întâmpinat probleme psihologice și pedagogice la toate nivelurile de învățământ.

A crescut necesitatea intensificării măsurilor psihoigienice, psihoprofilactice și psihoterapeutice în cadrul sprijinului psihologic și psihopedagogic atât pentru elevi, cât și pentru personalul pedagogic implicat în învățământul general din România.

Implicarea acestor specialiști în depășirea crizei educaționale a întâmpinat o rezistență considerabilă în școli, în primul rând din partea profesorilor, care nu au fost pregătiți să utilizeze noile tehnologii digitale și nu au reușit să depășească problemele psihoemoționale provocate de criza pandemică.

Revenind la motivele stresului și ale altor stări emoționale puternic negative, experimentate de cadrele didactice în perioada pandemiei COVID-19, este necesar să evidențiem principalii factori ce au afectat starea psihică a pedagogilor:

- ♣ suprasolicitarea psihoemoțională;
- ♣ suprasarcinile înaintate de către administrație și instanțele superioare;
- ♣ situații conflictuale cu părinții, colegii sau administrația;
- ♣ verificări frecvente de către organizațiile superioare la nivelul Ministerului Educației și al altor ministere de resort ale României;
- ♣ prezentarea revendicărilor conflictuale;
- ♣ înaintarea cerințelor contradictorii din partea instituțiilor superioare;
- ♣ supraîncărcarea pedagogilor cu dări de seamă lunare (cu măsurarea tuturor sarcinilor realizate de aceștia cu elevii, inclusiv lucrările verificate, demonstrarea lucrului înfăptuit în regim on-line sau la distanță);
- ♣ inovații și schimbări frecvente în programele educaționale;
- ♣ nemulțumirea față de statutul social;
- ♣ nemulțumirea față de remunerarea muncii acestora ș.a.

Suportul psihologic în activitatea profesională a cadrelor didactice și a cadrelor administrative în învățământul general, în contextul necesității organizării învățământului la distanță, a devenit o nevoie stringentă. Această sarcină poate fi bine rezolvată de serviciul psihologic al școlii.

Unii psihologii școlari au pregătit și inițiat o serie de activități psihoeducaționale de sprijin atât pentru cadrele didactice, cât și pentru elevi în contextul depășirii tuturor dificultăților la nivel de proces educațional organizat la distanță.

În acest sens, aceștia au pregătit, planificat și realizat unele programe interactive, constituite din sesiuni psihologice și psihopedagogice privind sprijinul emoțional al profesorului, formarea trăsăturilor semnificative din punct de vedere personal și profesional în scopul optimizării și responsabilizării cadrelor didactice și a celor de sprijin care și-au continuat activitatea în cadrul învățământului primar și gimnazial în perioada crizei pandemice, care se bazează pe metode, strategii, tehnologii informaționale și comunicaționale moderne.

Există o evidentă necesitate de a introduce metode interactive în formarea profesională a pedagogilor, inclusiv și cu scopul de a oferi suport psihologic cadrelor didactice, deoarece acestea sunt inerent adecvate obiectivelor educaționale și conținutului suportului psihologic.

Acest lucru este cerut și de programul de modernizare a școlilor din țară. Metodele interactive pot și ar trebui utilizate de către psihologii practicieni împreună cu profesorii în contextul cerințelor actuale.

În vederea asigurării corectitudinii științifice și metodice, materialele oferite de către profesori elevilor, sincron sau asincron, se vor elabora având la bază manualele școlare aprobate de Ministerul Educației din România.

În condițiile învățării mixte, este importantă competența cadrelor didactice de a-și proiecta corect activitățile ce urmează a fi realizate, ca și în condițiile tradiționale, bazându-se pe cerințele și recomandările din

Ghidul de implementare a curriculumului și Reperele metodologice de organizare a procesului educațional la disciplină în anul curent de studii.

Aspectele specifice reies din modelul de organizare a procesului educațional care este aprobat în instituție și vizează:

- recomandările privind tipurile de activități la lecții în cadrul modelului dat, enunțate în Reglementări speciale privind organizarea anului de studiu 2020-2021 în contextul epidemiologic de COVID-19, pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial, liceal și extrașcolar, aprobate prin ordine specifice;
- prioritizarea curriculară;
- resursele digitale.

Dezvoltarea unui spațiu educațional oportun necesităților actorilor educației și controlul privind realizarea cu succes a scopurilor și obiectivelor didactice în fond sunt monitorizate și controlate de administrația instituțiilor de învățământ, care se ghidează după cerințele și directivele noi oferite de autorități.

În lumina celor expuse mai sus, putem spune că reușita procesului psihopedagogic depinde în mare măsură de confortul psihologic, de motivația personalului didactic de a-și continua activitatea și de reziliența psihică a cadrelor didactice ce activează în sistemul de învățământ general.

În acest scop, psihologii școlari au proiectat și implementat o serie de programe de suport, psihoprofilactice și psihocorecționale pentru a le ușura situația și a le oferi un sprijin eficient în scopul diminuării stărilor emoționale negative, dezvoltării rezilienței psihice și depășirii posibilelor obstacole ce intervin în situația actuală creată.

Scopul programelor corecționale destinate cadrelor didactice este dezvoltarea unor trăsături importante din punct de vedere profesional, necesare pentru realizarea activității pedagogice în condițiile învățământului la distanță, dezvoltarea stabilității emoționale a cadrelor didactice, dezvoltarea motivației pentru utilizarea tehnologiilor informaționale și comunicaționale moderne în activitatea pedagogică, a autoreglării și a reflecției.

Dezvoltarea rezistenței și rezilienței mentale solicită o muncă conștientă asupra propriei persoane în multe direcții.

Să luăm în considerare unele cerințe sau repere care sunt necesare pentru aceasta:

- ♣ Disciplină înaltă, moralitate și automotivare
- ♣ Disponibilitatea unor obiective funcționale clare
- ♣ Asumarea responsabilităților psihosociale
- ♣ Abilitatea de a suporta discomfort (incomodități)
- ♣ Toleranță la frustrare
- ♣ Dezvoltarea autocontrolului
- ♣ Crearea așteptărilor realiste
- ♣ Abilitate de dezvoltare și menținere a deprinderilor corecte, etc.

În concluzie, importanța învățării față în față rămâne incontestabilă, iar resursele on-line vin să complementeze necesarul de instruire și educație și sunt esențiale în contextul pandemiei COVID-19, dar devine tot mai evidentă necesitatea dezvoltării acestora ca răspuns la provocările digitale actuale.

ELEVII ROMÂNI NU CITESC! ADEVĂR SAU DOAR O "ETICHETĂ"?

Prof. Cristina Dranca
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Tuturor elevilor mei minunați,
și celor care citesc, și celor care *încă* nu citesc!

Să începem cu un adevăr incomod: *nu putem învăța numai din / cu plăcere!* Plăcerea nu e o stare continuă, ea durează, de regulă, foarte puțin! Pentru a o cultiva e nevoie de răbdare, perseverență și un întreg set de „tehnici" pe care cineva trebuie să ni le „predea". O melodie, un joc pe calculator, un film etc. care te încântă acum pot deveni peste o jumătate de oră plictisitoare! Aici ar trebui să intervină școala. Desigur, primele lecții

pro lectură ni se predau în familie. Copilul face ceea ce vede. Dacă în familie se citește, și copilul va citi. De multe ori dăm vina pe familie spunând că părinții nu citesc și, în consecință, nici copiii lor nu citesc. Dar, curios, sunt copii care au exemplul lecturii în familie, însă, odată ajunși în sistemul educațional, renunță treptat la lectură. Pe de altă parte, sunt copii care nu au acasă bibliotecă, nu și-au văzut niciodată părinții citind și totuși citesc pe nerăsuflate orice le cade în mână. Această „ciudățenie" ne face să ne întrebăm ce anume trezește, de fapt, gustul pentru lectură al copiilor. Nu vom găsi, evident, niciun răspuns pe deplin satisfăcător. Pentru a da o notă comică acestui text care se adresează adolescenților, am putea spune că există „o genă a lecturii" pe care o au doar unii dintre noi! Mulțumitor, nu? Nu am gena lecturii, deci, nu citesc și nimeni nu-mi poate cere să fac asta. În realitate nu e chiar așa ! Omul este o ființă adaptabilă. Ne adaptăm la medii de viață diferite, ne adaptăm la cerințe diferite, ne adaptăm la circumstanțe, anturaj etc. De ce nu ne-am putea adapta și la lectură?!

Mai întâi ar trebui să înțelegem ce este, de fapt, lectura și câte tipuri de lectură sunt. Există **lectura ca mod de a-ți omorî timpul sau ca panaceu împotriva plictiselii și singurătății!** Există apoi **lectura "culturală".** Pentru a ne asigura un loc în „lumea bună" suntem constrânși să citim cultural. Pentru a face față unor discuții "de salon" citim cultural, citim mult și vorbim cu ușurință despre autori și titluri. Problema fundamentală nu e atât ***ce* și *cât*** citim, ci ***cum* citim** și ***ce facem*** cu ce citim. Aici facem cunoștință cu **lectura profundă.** O **lectură profundă**, adică o lectură interogativă, focalizată, realizată cu acuratețe, critică, a unui text de calitate redusă poate îmbogăți, uneori, intelectual, afectiv, spiritual și pragmatic mai mult decât o lectură superficială a unei opere de o valoare incontestabilă. Mai există și **lectura în scopuri practice.** Un produs cultural de mâna a doua care te ajută să-ți dezvolți un raport mai bun, frumos, performant sau măcar mai funcțional, mai echilibrat cu sine, cu ceilalți, cu viața, cu natura e o investiție rentabilă în dezvoltarea umană individuală și socială. Nu e, așadar, chiar timp pierdut. Toate tipurile de lectură sunt parte din viața noastră și sunt necesare. Scopul nostru însă este să ajungem la **lectura profundă.** Alege acest model de lectură dacă scopul pe care îl urmărești este dezvoltarea personală profundă și durabilă. Alege acest model pentru a-ți provoca propriul mod de gândire-acțiune și a-ți depăși propriile limite.

După acest preambul teoretic, să trecem la ceea ce "doare" cel mai mult atunci când vine vorba de lectură: **Elevii români nu citesc!** Aceste cuvinte au devenit un laitmotiv al școlii românești. Iar noi, profesorii, îl folosim atât de des, încât întreaga societate românească l-a preluat. Din fericire, este total eronat! **Elevii români citesc!** Ce citesc, cum citesc și ce aleg să pună în practică din ceea ce citesc, deja, o altă problemă. Dar, da, elevii citesc. Citesc instrucțiunile de la noul joc pe calculator, citesc prospectul medicamentului pe care trebuie să-l ia, citesc cursul de machiaj, cursul pentru școala de șoferi etc. Unii, ce-i drept mai puțini, îl citesc pe Kant. Dar oare în alte vremuri toți îl citeau pe Kant? Categoric nu! Așadar, mi se pare superficial, dacă nu chiar greșit, să susținem că elevii noștri nu citesc. Sunt copii care citesc romane de aventuri pentru că visează să schimbe lumea, alții citesc romane de dragoste pentru că s-au îndrăgostit, alții citesc cărți de spionaj pentru că au nevoie de adrenalină, alții citesc poezie. Da, sunt copii care citesc poezie și scriu poezie. Cred că adulții ar trebui să fie mai puțin categorici atunci când emit sentințe cu pretenția de adevăruri absolute despre copii. Copiii sunt doar ființe fragile care depind de noi, adulții. Cum îi etichetăm, așa îi vom avea.

Sunt convinsă că fiecare dintre noi caută să-i atragă pe copii către lectură. Inventăm jocuri, strategii, cluburi de lectură, proiecte de lectură etc., toate cu scopul de a-i atrage către ceea ce noi credem că înseamnă a citi, dar uităm că lumea noastră nu este și lumea lor. Paradigmele se schimbă amețitor de repede, iar noi, adulții, trebuie să ne reinventăm pentru a nu pierde ceea ce e cu adevărat important, sufletul copilului care ni s-a dat spre ocrotire și îndrumare.

Așadar, dragi copii, am încredere că veți continua să citiți, că de la lectura în scopuri practice veți ajunge, la un moment dat, la lectura profundă, cea care dă cu adevărat sens vieții voastre!

In libras, libertas!

ÎNVĂȚĂM CU MINUNATUL NOSTRU CREIER

Prof. Angelica Turculeț

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Funcția majoră a sistemului nervos este de a prelucra informațiile primite astfel încât răspunsul obținut să fie adecvat. Peste 99% din informațiile senzoriale sunt eliminate din creier ca fiind nesemnificative sau neimportante. De exemplu, de obicei nu luăm în seamă părțile corpului în contact cu hainele și nici presiunea scaunelor pe care stăm. Atenția nu este captată de un obiect apărut ocazional în câmpul vizual și chiar zgomotul continuu înconjurător îl îndepărtăm din zona noastră de interes.

După ce informația senzorială importantă a fost selectată, ea este canalizată spre regiunile motorii cerebrale potrivite pentru a produce răspunsul dorit. Canalizarea informației definește funcția integrativă a sistemului nervos. Astfel, dacă o persoană pune mâna pe o sobă încinsă, răspunsul dorit este retragerea mâinii. Există și alte răspunsuri asociate, cum ar fi îndepărtarea întregului corp de sursa de căldură și eventual un țipăt de durere.

Numai o mică parte din informațiile senzoriale importante determină un răspuns motor imediat. O bună parte din informații sunt stocate pentru controlul ulterior al activităților motorii și pentru utilizarea lor în procesul de gândire.

Stocarea informației este un proces pe care îl denumim memorie. Mai exact, de fiecare dată când un anumit tip de semnale senzoriale parcurge o secvență de sinapse, acestea își cresc capacitatea de a transmite aceleași semnale data următoare, proces denumit facilitare. După ce semnalele senzoriale au parcurs sinapsele de un număr mare de ori, semnalele inițiate exclusiv în creier pot produce transmiterea impulsurilor chiar dacă receptorul senzorial nu a fost stimulat. Prin urmare, persoana va avea percepția trăirii senzațiilor autentice, deși de fapt nu este vorba decât despre amintiri ale senzațiilor.

Procesele de gândire compară noile experiențe senzoriale cu cele memorate; amintirile ajută la selecția noilor informații senzoriale importante și la canalizarea lor spre arii de stocare adecvate în vederea utilizării ulterioare sau spre arii motorii pentru a produce răspunsuri din partea organismului.

La nivelul emisferelor cerebrale, cortexul cerebral este esențial pentru majoritatea proceselor noastre de gândire, deși el singur nu poate gândi. Centrii nervoși [illegible] oferă [illegible] de veghe a cortexului cerebral a cărui bancă de date o deschide punând-o la dispoziția [illegible] gândirii.

Specializarea incredibilă a componentelor creierului uman ne permite să dedicăm o parte relativ mai mare din substanța creierului gândirii.

Inteligența este, într-o mare măsură, moștenită. Totuși, deși oamenii inteligenți tind să aibă copii deștepți, ereditatea nu este singurul criteriu. Mediul poate avea, la rândul său, o influență. Copiii care petrec mult timp citind, scriind, studiind pot deveni foarte deștepți, în sensul că obțin o cantitate mare de cunoștințe. Capacitatea de a procesa informația și viteza acestor procesări sunt caracteristici intrinseci, ceea ce înseamnă că ne naștem cu ele.

O idee greșită, dar des întâlnită, este aceea conform căreia oamenii folosesc doar o parte a creierului, cel mai des sugerat este procentul de 10%. Dacă ar fi adevărat că nu ne folosim întregul creier, zonele neutilizate probabil că s-ar deteriora, iar numărul de neuroni ar scădea. De asemenea, de ce ar crește creierele oamenilor pe măsură ce evoluează din moment ce nu le-am întrebuința la întreaga lor capacitate? Evoluția ar face creierul să devină din ce în ce mai mic, nu din ce în ce mai mare. Tehnicile de scanare ale creierului au arătat că acesta funcționează în întregime aproape în orice moment. Părțile creierului care nu sunt folosite în anumite activități, sunt, în mod inevitabil, implicate în alte funcții mintale sau fizice în cursul oricărei zile. Adevărul este că utilizăm 100% din creier. Diferite părți ale creierului lucrează mai intens în anumite condiții, cum ar fi rezolvarea problemelor de matematică, dar alte părți rămân simultan active, controlând funcționarea organismului.

Omul este un individ unic înzestrat cu numeroase trăsături singulare. Oamenii își îndeplinesc obiectivele prin lanțuri complexe de acte comportamentale reunite pe moment și adaptate fiecărei situații în parte. Ei își planifică modul în care se comportă folosind modele cognitive ale structurii cauzale a lumii. Învață modele comportamentale în timpul vieții lor și le comunică prin intermediul limbajului, ceea ce permite o acumulare a cunoștințelor în cadrul unui grup sau de-a lungul mai multor generații.

Asemenea unui sistem de telefonie, mesajele din corp sunt purtate de semnale electrice. Un singur neuron poate avea până la 100000 de sinapse ce transmit și primesc în mod constant mesaje de la sute de mii de neuroni înconjurători. Atunci când un neuron este stimulat, acesta acționează conform principiului "totul sau nimic" prin care fie nu transmite un mesaj, fie îl transmite cu o putere maximă de-a lungul prelungirilor sale.

Atunci când zâmbiți, vă încruntați, mestecați, gustați, vedeți și auziți, zeci de nervi speciali sunt implicați în transmiterea de senzații către creier și comunicarea mesajelor către mușchi de la creier. Douăsprezece perechi de nervi cranieni conectează creierul cu părți importante ale corpului pentru a primi informații senzoriale și a trimite instrucțiuni.

O trăsătură importantă a oamenilor este aptitudinea de a ne comunica gândurile, sentimentele și ideile folosindu-ne de limbajul vorbit. Capacitatea noastră de a învăța cuvinte, de a le combina și de a stoca informația verbală își are originea în creier. O problemă importantă, dar neexplicată, în dezvoltarea vorbirii este recunoașterea cuvintelor. Procesul de numire a lucrurilor devine din ce în ce mai complex odată cu înaintarea în vârstă. Începe cu asocierea unui cuvânt cu un obiect, dar, mai târziu, trebuie învățată relația dintre cuvinte și concepte ceva mai abstracte. Noi suntem capabili de vorbire, deoarece organismul nostru are structurile, cum ar fi corzile vocale, necesare pentru a produce sunete; și deoarece creierul nostru este capabil să înțeleagă principiile gramaticale pe care este bazat limbajul.

Centrul limbajului din creier cunoscut sub denumirea de aria lui Broca, se află emisfera stângă la 97% dintre oameni.

În timp ce citim o informație, o mare rețea neuronală declanșează în creier, după cum dictează cerebelul, mișcarea ochilor, iar mesajele de la ochi trec de a lungul nervului optic în cortex, unde informația de pe pagina citită este interpretată. Zona occipitală procesează toată informația vizuală, cum ar fi cuvintele, literele și imaginile, în timp ce lobul frontal caută prin memorie sensul acestor imagini și felul în care fac legătura cu baza de cunoștințe deja existente. Zona vorbirii din creier este, la rândul său, activă chiar dacă nu vorbim. Abilitatea de a citi este legată de capacitatea de a înțelege limbajul vorbit și de a transforma textul de pe o pagină în vorbire.

În ceea ce privește auzul, un fenomen interesant este faptul că oameni diferiți percep același stimul în moduri distincte. Urechea umană poate detecta doar o gamă limitată de frecvențe care sunt măsurate în herți. Urechea poate detecta diferența între 400000 de sunete distincte. Detectarea sunetelor ce vin din dreapta sau din stânga e mai ușoară decât detectarea sunetelor ce vin din sus sau din jos, datorită formei urechilor care este concepută pentru a prinde mai bine undele sonore care vin din părțile laterale. Undele sonore circulă cu o viteză de peste 300m/sec, iar creierul își poate da seama imediat care dintre urechi primește mai întâi un sunet și în consecință judecă direcția sunetului.

De la mirosul dulce al unei flori până la mirosul urât al gunoiului, creierul unei persoane detectează un miros deosebit de sensibil. Un bucătar sau un degustător de vinuri poate interpreta până la 10000 de mirosuri diferite, pe când restul oamenilor interpretează doar 3000. Nasurile oamenilor nu variază prea mult în sensibilitate; diferența constă în capacitatea unui om de a se concentra pe mirosuri și de a le identifica și reține pe cele familiare. În nas nu există un receptor pentru mirosul frumos sau un receptor pentru mirosul urât. Totuși, creierul poate să distingă între acestea două. Neuronii din nas trec prin structuri nervoase care se conectează cu cortexul frontal, acolo unde semnalele sunt comparate cu acelea din memorie pentru a fi recunoscute. Alți neuroni nazali sunt conectați cu partea creierului implicată în motivații, emoții și anumite tipuri de memorie. Faptul că interpretarea mirosului este făcută, într-o anumită măsură, de creier, ajută la explicarea asocierii frecvente făcute de oameni între anumite mirosuri și unele amintiri și sentimente.

Toate procesele menționate ei ajung și sunt procesate în partea scoarței cerebrale alcătuită dintr-un strat subțire de neuroni de 25 mm grosime. Ariile scoarței emisferelor cerebrale au funcții specifice. Distrugerea anumitor arii din scoarța cerebrală determină apariția unor modificări în funcționarea individului. Se poate pierde capacitatea de a rezolva probleme complexe. Persoanele devin incapabile să desfășoare acțiuni secvențiale necesare atingerii unui anume scop și, în general, pierd orice ambiție; nu mai pot să desfășoare mai multe activități paralele în același timp.

Putem spune că sistemul nervos, creierul, este fascinant. Ne produce visurile și coșmarurile, ne spune să fim fericiți sau triști. Controlează toate procesele interne, cum ar fi bătăile inimii, digestia, ritmul respirației, fără a fi nevoie să ne gândim la aceste lucruri.

Bibliografie:
1. Bard G. Mitchell, Bard S. Arthur - *Să înțelegem creierul*, 2006, Editura Curtea Veche, București
2. Cociu Mihail - *Etologie*, 1999, Editura ALL, București
3. Guyton C. Arthur, ediția în limba română, Cârmaciu Radu - *Fiziologie*, 1996, Editura Medicală Almatea, București
4. Pinker Steven, *Cum funcționează mintea*, 2009, Editura Alfa, București

PARTENERI ÎN EDUCAȚIE- FAMILIA ȘI ȘCOALA

Prof. Bocanci Florența

Colegiul „Vasile Lovinescu" Fălticeni, județul Suceava

Școala eficientă realizează un parteneriat cu elevul prin valorizarea și respectarea identității sale cu familia, prin recunoașterea importanței acesteia și atragerea în procesul didactic și cu toate resursele educative ale societății pe care le identifică și le folosește activ. Este nevoie a se dezvolta un nou concept care să întărească schimbarea în relațiile școală-familie. Acest concept este **parteneriatul educațional**. Factorii de bază care ajută copilul în desăvârșirea propriei educații sunt școala și familia. Funcția educativă a familiei constă în formarea priceperilor, deprinderilor de viață, sentimente. Rolul familiei este important în dezvoltarea copilului din punct de vedere fizic, intelectual, moral și estetic. Școala, alături de familie, influențează, prin condițiile concrete în care se desfășoară procesul de învățământ, personalitatea copilului.

Parteneriatele școală-familie își propun ca profesorii, elevii, părinții să fie parteneri în educație. Acest aspect presupune ideea de echipă, de pereche, de grup sau asociație și presupune implicare, efort, bune intenții, scop comun și rezultate valoroase. Parteneriatul educațional este forma de comunicare, cooperare și colaborare în sprijinul copilului la nivelul procesului educațional. Aceste presupune o unitate de cerințe, opțiuni, decizii și acțiuni educative între factorii educaționali.

Parteneriatul educațional se realizează între:

- instituțiile educației: familie, școală și comunitate;
- agenții educaționali: copil, părinți, profesori, specialiști în rezolvarea unor probleme educaționale;
- membri ai comunității cu influență asupra creșterii, educării si dezvoltării copilului (medici, factori de decizie, reprezentanți ai bisericii, ai poliției);
- influențele educative exercitate în anumite momente asupra copilului;
- programele de creștere, îngrijire și educare a copilului.

Părinții, copiii și comunitățile se influențează puternic unii pe alții. Mediul în care trăiesc părinții poate sprijini sau devia viețile lor, poate determina multe dintre valorile lor. De asemenea, părinții pot influența comunitatea și pot contribui la dezvoltarea valorilor comunității. Activitatea educativă ce se realizează în școală nu poate fi separată, izolată de alte influențe educative ce se exercită asupra copilului.

Educația este cea care desăvârșește ființa umană, educația pe care copilul o primește în familie, în școală și de la comunitate. Implicarea părinților joacă un rol important în cadrul intervenției școlare. Acțiunile care implică părinții produc o schimbare în ambientul familiei și cresc aspirațiile, atât ale părinților pentru copiii lor, cât și ale copiilor înșiși. Ca prim factor educativ, familia oferă copilului aproximativ 90% din cunoștințele uzuale (despre plante, animale, ocupațiile oamenilor, obiecte casnice), familia este cea care ar trebui să dezvolte spiritul de observație, memoria și gândirea copiilor. Elevul obține rezultatele școlare în funcție de modul în care părinții se implică în procesul de învățare, asigurându-i copilului cele necesare studiului.

Tot în familie se formează cele mai importante deprinderi de comportament: respectul, politețea, cinstea, sinceritatea, decența în vorbire și atitudine, adică „cei șapte ani de acasă". Uneori părinții uită că trebuie să facă front comun cu profesorii, deoarece și unii și alții nu doresc decât dezvoltarea armonioasă a elevului, educarea și îmbogățirea cunoștințelor acestuia. Se întâmplă totuși ca ceea ce consideră părinții a fi o măsură corectă pentru copilul lor într-o anumită situație, să nu fie tocmai ceea ce are nevoie copilul în acel moment. De aici apar

conflictele, rupturile dintre membrii familiei, renunţarea la intervenţii din partea părinţilor care sunt depăşiţi de situaţie. Între familie şi şcoală trebuie să existe o permanentă colaborare care se poate realiza prin vizite reciproce, şedinţe şi lectorate cu părinţii.

Un **parteneriat familie – şcoală** este relaţia cea mai profitabilă pentru toţi cei ce participă la acest demers. Parteneriatul va fi eficient dacă fiecare parte va reţine că acelaşi subiect este **copilul nostru şi şcolarul nostru**. Cadrele didactice află cum este fiecare copil, în ce mod ajunge mai repede la succes, ce îl interesează şi-l pasionează, iar părinţii vor cunoaşte în ce momente să-l susţină pe şcolar, în ce fel să-l motiveze şi să-l ajute. Şcoala este instituţia socială în care se realizează educaţia organizată a tinerei generaţii. Ea este factorul decisiv şi pentru formarea unui om apt să contribuie la dezvoltarea societăţii, să ia parte activ la viaţă, să fie pregătit pentru muncă. Procesul de învăţământ este cel care conferă şcolii rolul decisiv în formarea omului. Menirea şcolii nu este numai de a înzestra elevii cu un bagaj de cunoştinţe cât mai mare, ci şi de a stimula **calitatea de om.**

Implicarea părinţilor în problemele şcolii se referă la construirea unor relaţii pozitive între familie şi şcoală. Colaborarea şi cooperarea părinţilor cu şcoala sunt eficiente ambilor factori.

Se accentuează azi ideea de a sprijini părinţii şi nu de a-i substitui. Se identifică tot mai clar ideea unor intervenţii asupra familiei şi, în primul rând, asupra părinţilor pentru a-i ajuta, forma şi susţine în sarcinile lor educative.

Accelerarea transformărilor sociale, demografice, modificarea statutului copilului, dispersia familiei, progresele sociologiei şi psihologiei, precum şi alte cauze duc la înţelegerea faptului că orice sistem de educaţie rămâne neputincios dacă se izbeşte de indiferenţa sau opoziţia părinţilor.

Parteneriatul educaţional se aplică la nivelul tuturor acestor relaţii. Colaborarea dintre şcoală şi familie presupune o comunicare efectivă şi eficientă, o unitate de cerinţe şi o unitate de acţiune când este vorba de interesul copilului.

BIBLIOGRAFIE

1. Băran-Prisăcaru, A., *Parteneriat în educaţie – familie-şcoală-comunitate* (ediţia a III-a) – Bucureşti: Aramis Print, 2004.

2. Ecaterina Adina Vrasmas – *Consilierea şi educaţia părinţilor*. Editura Aramis, 2002;

3. Nica I., Ţopa L. – *Colaborarea şcolii cu familia elevilor de clasa I*, E.D.P., Bucureşti, 1974;

4. Stoian M. – *Abecedarul părinţilor*, E.D.P., Bucureşti, 1972.

INTOLERANŢA RELIGIOASĂ LA ADOLESCENŢI

Prof. Foit Ecaterina-Daniela

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir", Suceava, judeţul Suceava

În această lume finită în care trăim este inevitabilă întâlnirea dintre persoane cu diverse culturi, diverse mentalităţi şi orientări religioase, astfel încât ajungem să ne influenţăm reciproc viaţile şi destinele.

Un adevăr vechi spunea: "cunoaşterea Sinelui se împlineşte şi se desăvârşeşte prin cunoaşterea Aproapelui. Eul se reflectă şi se recunoaşte în Alter, fie prin identificare, fie prin diferenţiere. ... Întâlnirea cu Celălalt devine posibilă numai prin comunicare şi relaţie."

Astfel, descoperirea valorilor Celuilalt presupune ieşirea din lumea proprie şi întâlnirea cu restul lumii. Dacă ne referim la mediul educaţional, putem spune că elevii formulează judecăţi de valoare asupra celorlalţi, prin prisma judecăţilor de valoare care ţin de religia în care au fost crescuţi sau de codurile morale la care aderă. În funcţie de acestea, ei îşi socotesc colegul bun sau rău, demn de a-i fi egal, de a-i fi superior sau inferior. Astfel, ei se simt apropiaţi faţă de cei care le împărtăşesc părerile, dar îi asimilează cu nişte străini pe ceilalţi – care nu au aceleaşi judecăţi de valoare. Chiar dacă, indiferent de orientarea religioasă, toţi elevii cunosc cuvintele lui Iisus Hristos: "Să vă iubiţi unii pe alţii!", de multe ori acestea sunt uitate şi se observă o separare a acestora în funcţie de orientarea religioasă. Adeseori, elevii de religie creştin ortodoxă îi numesc pe cei de altă religie „pocăiţi" şi îi marginalizează, plasându-i din start pe o treaptă inferioară lor. În unele clase de elevi s-a mers până la generarea

unor conflicte, manifestate prin certuri sau injurii, între elevii ortodocşi şi cei de altă religie. Această intoleranţă religioasă s-a observat mai ales la adolescente. Pentru evitarea acestui comportament antisocial, care este contrar învăţăturilor religiei ortodoxe, atât profesorii diriginţi, cât şi profesorii de religie au un rol foarte important în formarea tinerei generaţii. Organizarea şi îndrumarea pedagogică a clasei de elevi se înscrie ca o strategie educaţională cu profunde implicaţii asupra modelării şi devenirii personalităţii umane. Însăşi raţiunea de existenţă a clasei constă în asigurarea condiţiilor necesare în vederea dezvoltării unei atitudini cooperant-participative, în scopul dezvoltării societăţii umane. În sens pedagogic, clasa de elevi presupune reuniunea elevilor într-o unitate microsocială, în vederea desfăşurării activităţii instructiv-educative. Reuniunea asigură o anumită omogenitate a membrilor componenţi în ceea ce priveşte: vârsta, experienţa de viaţă şi gradul de instruire. Viaţa colectivă în mediul clasei de elevi, dezvoltă treptat şi gradat, valori, norme, convingeri, care exercită atât influenţe, cât şi constrângeri asupra indivizilor.

Pentru cadrele didactice, cunoaşterea unui colectiv de elevi nu se reduce la cunoaşterea personalităţii fiecărui elev în parte, ci la totalitatea trăsăturilor ce caracterizează un colectiv concret, privit ca un tot, trăsături prin care colectivul respectiv se deosebeşte de alte colective.

În cadrul unei clase de elevi, un aspect fundamental îl contituie interacţiunea profesor-elev care influenţează în mod hotărâtor atmosfera din clasă, cadrul didactic fiind acela care contribuie la îmbinarea sau la dezbinarea colectivului, la fragmentarea grupului de elevi din clasă. Indiferent de orientarea sa religioasă, profesorul trebuie să fie corect şi nepărtinitor. Astfel, elevii cu orientări religioase diferite trebuie învăţaţi să fie toleranţi, să se accepte unul pe celălalt cu bune şi cu rele, să nu acţioneze în mod pripit fără a cântări bine lucrurile, să nu se izoleze şi să comunice între ei fără a se jigni reciproc. Educarea elevilor în spirit cooperant este, în cele din urmă, o rezultantă a participării lor la viaţa clasei. În acest fel, prin intermediul şcolii, societatea îşi pune în mişcare mecanismele complexe de auto-reglare şi recuperare în caz de eroare, învăţământul având acum, mai mult ca niciodată, un rol crucial în formarea indivizilor independenţi şi responsabili.

BIBLIOGRAFIE ŞI RESURSE WEB:

- https://graduo.ro/referate/pedagogie/rolul-educatiei-civice-451222
- http://romoflorin.wordpress.com/2007/11/17/omul-este-o-fiin[illegible]a/
- http://www.poezie.ro/index.php/article/180452/index.html
- http://tonysss.wordpress.com/category/religie/

CURIOZITĂȚI DIN UNIUNEA EUROPEANĂ

Prof. Daniela Panțiru

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

GERMANIA :

- este cea mai populată țară din U.E., având peste 81 de milioane de locuitori;
- Berlinul este de circa 9 ori mai mare ca suprafață decât Parisul;
- există o lege ce pedepsește șoferii care rămân fără benzină pe autostrăzi.

BELGIA:

- în Belgia există cele mai multe castele pe metru pătrat din lume;
- aici este locul unde se vinde cea mai mare cantitate de ciocolată din întreaga lume;
- aici sunt fabricate peste 800 de tipuri de bere.

OLANDA:

- e membră fondatoare a NATO și UE;
- Rotterdam e cel mai mare port din Europa;
- este "țara lalelelor" și a morilor de vânt.

LUXEMBURG:

- are cel mai mare procentaj de telefoane mobile pe cap de locuitor din Europa;
- cel mai mare producător din Europa de televiziune și radio este firma "Radio-Television-Luxembourg";
- are 155 de bănci și este unul dintre membrii fondatori ai Uniunii Europene, NATO și Națiunilor Unite.

ITALIA:

- este casa celor mai mari creatori de modă din lume: Dolce & Gabbana, Georgio Armani, Gucci, Roberto Cavalli, Ferragamo Salvatore, Gianni Versace, Valentino Garavani și alții;
- italienii au inventat termometrul, pianul, mașina de scris și conul de înghețată;
- *Roma* are singurul muzeu din lume dedicat complet pastelor.

FRANȚA:

- este cea mai vizitată țară din lume;
- în fiecare oraș important din Franța există cel puțin o stradă denumită „Victor Hugo";
- a fost prima țară din lume care a introdus plăcuțe de înmatriculare pentru autovehicule.

MAREA BRITANIE:

- 36 de kilometri despart Marea Britanie de Franța, aceștia traversând Canalului Mânecii;
- speranța de viață în Marea Britanie este de 80 de ani;
- cel mai vechi metrou din lume este cel londonez.

IRLANDA:

- este supranumită 'Insula de Smarald';
- Titanicul a fost construit în Irlanda de Nord;
- 25% din calculatoarele din Uniunea Europeană sunt produse în Irlanda.

DANEMARCA:

- este țara cu cei mai fericiți oameni;
- părintele poveștilor pentru copii, **Hans Christian Andersen**, este danez;
- aici se găsește cel mai mic hotel din lume, ce are doar o singură cameră.

SPANIA:

- este statul european cu cei mai mulți kilometri de autostrăzi;
- spaniolii au inventat **siesta**, somnul de după amiază;
- spaniolii au inventat cocktailurile Molotov.

PORTUGALIA:

- portugheza este limba oficială a nouă țări;
- este cea mai veche țară din Europa, fiind fondată în 1139;
- cel mai lung pod din Europa, Podul Vasco da Gama, se afla în Lisabona, având 17 km lungime.

AUSTRIA:

- 68% din suprafața țării are o altitudine de peste 500 m, 62% fiind ocupată de munții Alpi;
- în Austria există cea mai veche grădină zoologică din lume;
- Austria este singura țară din Uniunea Europeană care nu este membră NATO.

SUEDIA:

- este a treia țară ca întindere din UE, după Franța și Spania;
- cel mai mare mall din Europa se găsește în Goteborg;
- este al 3-lea exportator de muzică pop din lume.

FINLANDA:

- mai e numită "Țara celor o mie de lacuri";
- finlandezii au inventat primul browser de internet pentru utilizatori;
- aici găsești cea mai bună pizza din lume.

ESTONIA:

- este țara cea mai puțin religioasă din lume;
- aproximativ 50% din teritoriul Estoniei este acoperit de păduri.

LETONIA:

- Riga este cea mai mare și mai interesantă metropolă a țărilor baltice;
- la Riga s-a împodobit primul brad de Crăciun.

LITUANIA:

- în apropierea capitalei Vilnius se află centrul geografic al Europei;
- este vestită pentru atelierele sale de bijuterii, iar sportul cel mai îndrăgit este baschetul.

CEHIA:

- Praga mai este denumită "Orașul de aur";
- cehii sunt cei mai mari băutori de bere din lume.

SLOVACIA:

- vârful Gerlachovsky din Slovacia este cel mai înalt vârf muntos din lanțul carpatic, măsurând 2655 m;
- Castelul Spis este considerat cea mai mare construcție medievală din Europa Centrală.

UNGARIA:

- ungurii sunt un popor fino-ugric, înrudit cu finlandezii;
- Lacul Balaton este cel mai mare lac al Europei Centrale.

POLONIA:

- aici se află singura pădure preistorică din Europa Centrală;
- polonezii sunt obsedați de supe.

SLOVENIA:

- Slovenia este prima țară din fostul bloc comunist care a adoptat moneda euro;
- deși o țară mică, Slovenia are nu mai puțin de 260 de cascade.

ROMÂNIA:

- Timișoara a fost primul oraș european iluminat;
- cea mai înaltă sculptură din Europa este chipul lui Decebal.

BULGARIA:

- aici există cel mai mare cinema IMAX 3D din lume;
- iaurtul bulgăresc este cel mai bun din lume.

CROAȚIA:

- printre cele mai importante invenții croate se află parașuta și cravata;
- faimoșii câini dalmații sunt originari din regiunea Dalmația din Croația.

CIPRU:

- în lunile de iarnă, pe lacul sărat Larnaca, iubitorii de păsări pot vedea spectaculoasele flamingo;
- două treimi din suprafața insulei sunt ocupate de Republica Cipru; cealaltă treime este ocupată de Republica Turcă a Ciprului de Nord.

MALTA:

- nu are râuri, nici lacuri;
- Capitala Valletta este cea mai mică din Uniunea Europeană.

Lacul Larnaca

Podul Vasco Da Gama

Lacul Balaton

Chipul lui Decebal

SECȚIUNEA: ELEVI

ADOLESCENȚA

Elev Vameșu Monica
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, ,județul Suceava

Adolescența... o singură etapă a vieții cu sute de momente frumoase, cu povești nespuse, cu încercări, regrete, temeri, reușite sau dezamăgiri, toate acestea formând treptat adultul „de mâine".

Provocările adolescenței sunt menite să ne ajute în dezvoltarea noastră, în formarea propriului caracter, a propriilor convingeri și a propriului viitor.

Nu toate oportunitățile ce apar în această perioadă pot fi prielnice pentru dezvoltarea noastră și aici începe cu adevărat lupta cu noi înșine. Această bătălie interioară are loc între minte și inimă.

Apar situații pe care învățăm să le evităm, apar oameni în viața noastră care „își joacă rolul", apoi dispar, apar tot felul de sentimente noi, de temeri, de dorințe sau dezamăgiri.

Apar tot felul de situații noi pe care trebuie să le înfruntăm ca mai apoi să putem învăța lecții menite să ne deschidă sau să ne închidă uși din viața noastră, la momentul potrivit.

Adolescența nu este nici pe departe o etapă „roz", așa cum o consideră adulții, din pricina faptului că lipsesc din viața noastră sfaturi și grijile de zi cu zi. Această perioadă este cea mai grea și cea mai complexă etapă în care „se modelează" caracterul, în care au loc tot felul de schimbări și în care întâmpinăm o mulțime de situații noi.

Acest stadiu al vieții trebuie trăit din plin cu încredere în noi înșine, deoarece greșelile sunt firești, iar mai important este să învățăm din ele. Cei care ne vor fi alături mereu pe parcursul acestei întregi dezvoltări sunt părinții care întotdeauna ne vor ajuta și ne vor da sfaturi potrivite la momentul potrivit, care ne vor învăța să privim partea plină a paharului din orice situație și care vor fi lângă noi și în momentele mai puțin frumoase. Prin urmare, adolescența nu este aceeași pentru toți, dar trebuie să învățăm să ne bucurăm de fiecare moment și să trecem prin această perioadă cu încredere, curaj și demnitate.

ADOLESCENȚA

Elev Șveț Ilinca
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

Adolescența este perioada de tranziție spre maturitate, perioada de autocunoaștere și proiectare a idealurilor în viață. Aceasta se manifestă diferit de la individ la individ, bazându-se pe comportamentul și calitățile fiecăruia.

Din punctul meu de vedere, în zilele noastre e greu să fii adolescent, din cauza mulțimii tentațiilor și provocărilor care nu sunt în folosul nostru mereu. De cele mai multe ori, pentru a scăpa de umilință, judecați după o anumită problemă, situație financiară, aspect, trăsături fizice, plăceri, adolescenții se afundă în tentații, urmând un drum periculos, plin de obstacole, între viață și moarte, trecând de la o extremă la alta. Universul creat este antiteza realității. Dorința de libertate de a încerca tot ce este nou și aventuros, starea de euforie, dorința arzătoare de a scăpa de suferință, de rutină zilnică, îi conduc pe cei mai mulți adolescenți spre un destin crunt și întunecat. Astfel, consider că principala cauză pentru care adolescentul renunță atât de ușor la luptă, lăsându-se în voia sorții, este societatea și mediul înconjurător. Puțini adolescenți mai conștientizează că ei reprezintă viitorul acestei societăți. Dar totuși, pe măsură ce cresc, încearcă să acumuleze noi informații, să-și dezvolte abilitățile și capacitățile de a lua decizii importante, de a-și asuma greșelile și de a suporta consecințele, urcând o treaptă pe scara maturității. Adolescentul pornește confuz și nehotărât în viață și începe să redescopere lumea. Unii sunt mai puternici și trec mai ușor peste tentații și provocări date de vârstnicii săi. Alții, influențabili, se iau după vorbele altora, se lasă duși de moment, de tendința și de dorința de a demonstra că totul le stă în puteri. Totuși cea mai de bază provocare a unui adolescent rămâne regăsirea

de sine. Întrebările „Cine sunt? ", „Care este scopul meu în viață ?", „Ce vreau să devin?'' îi macină adesea pe adolescenți, aflându-se într-o permanentă căutare de sine, a locului lor în societate, a dorințelor și a viitoarei profesii. O altă provocare cu care se confruntă este dezvoltarea personalității și maturizarea. Factorul cheie al acestora este modelul în viață pe care și-l aleg, un model în care cultura, dorința de cunoaștere, încrederea în sine, înțelepciunea ar trebui să fie prezente. Adesea, adolescenții sunt provocați să-și încerce abilitățile și cunoștințele în diferite domenii, pentru a înțelege cu adevărat ce se primește cel mai bine și ceea cu adevărat îi face fericiți. Nu toți, doar o bună parte dintre adolescenți sunt provocați să-și câștige proprii bani, să încerce să lucreze undeva, să nu fie nevoiți să cerșească de la părinți, să arate că pot fi și ei „independenți''. În această perioadă, majoritatea adolescenților își au un așa numit „idol'', o persoană care li se pare perfectă și pe care încearcă să o copieze, schimbându-și atât aspectul fizic, cât și cel moral, având tendința de a fi întocmai ca modelul lor, vorbind cu aceleași fraze, comportându-se ca acea persoană, purtând aceleași haine și chiar aceeași tunsură. De obicei, aceasta este perioada când adolescenții se încadrează într-o nouă lume, cu oameni noi și necunoscuți și cu dorința de a se încadra mai repede într-o nouă gașcă de prieteni, iau decizii pe care mai apoi le regretă. Spre exemplu, pentru a nu rămâne în urmă de ceilalți prieteni, încep să consume alcool, țigări și, în cel mai rău caz, droguri. De aceea, în această perioadă, părinții trebuie să le fie, în primul rând, prieteni copiilor lor, să nu-i controleze în permanență, să aibă încredere în ei, să le ofere acea libertate de care au nevoie, să-i asculte și să încerce să-i înțeleagă pentru a nu-i îndepărta de ei înșiși.

Așadar, adolescența este o etapă memorabilă și foarte importantă în formarea personalității fiecăruia. Aceasta este vârsta marilor experiențe și a experimentelor cruciale, inițiate și trăite de adolescent pentru prima oară în viață, care necesită sprijin și îndrumare!

PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Elev Lusniac Cipriana

Colegiul Economic „Ion Ghibu rie Ca mir" Suceava, județul Suceava

Adolescența este perioada de tranziție biologică, psihologică și socială de la pubertate la maturitate. Intervalul de vârstă la care are loc și modul în care aceasta se manifestă este ușor diferit de la un individ la altul și depinde de mai mulți factori, începând de la genul fiecăruia până la comportamentul și calitățile lor.

Dezvoltarea corectă a adolescenților se bazează pe stimularea mai multor arii în strânsă legătură cu activitatea lor. Fiind într-o continuă schimbare, adolescenții au nevoie de atenția oamenilor din jurul lor în rezolvarea dilemelor adolescentine și găsirea echilibrului. Dacă aceștia nu au parte de sprijinul moral necesar, pot ajunge la un dezechilibru care să le tulbure viața emoțională, socială.

Un adolescent echilibrat alege activități care contribuie la dezvoltarea caracterului, creșterea încrederii în sine, dezvoltarea abilităților de socializare, identificarea pasiunilor și luarea deciziilor. Însă, odată cu mediul înconjurător care se schimbă în fiecare secundă, luarea deciziilor corecte a devenit tot mai grea, iar conjunctura socială prezintă tot mai multe tentații.

Pentru a nu fi judecați sau marginalizați, adolescenții caută să fie acceptați. Astfel, aceștia recurg la utilizarea drogurilor sau a tutunului care le oferă, în schimb, libertatea de a scăpa de rutina zilnică,starea de euforie. Dar, de fapt, îi conduc la dependență. Atunci când o persoană suferă de acest lucru, ea nu deține controlul deplin asupra acțiunilor sale, iar uneori nu deține niciun fel de control. Pentru a face față realității zilnice, persoana simte nevoia satisfacerii urgente a acelei obsesii.

Însă, asta nu este doar rezultatul fricii de integrare, ci și al altor dificultăți de care tinerii se lovesc. Problemele cu care se confruntă majoritatea sunt multiple și, în multe cazuri, sunt corelate într-o oarecare măsură. Ele includ:

- Stima de sine și imaginea corporală
- Stres
- Depresie
- Presiunea colegilor și competiția
- Bullying
- Dependența de internet

- Consumul de alcool, droguri și țigări
- Începerea vieții sexuale prea devreme
- Sarcina la adolescente
- Tulburări alimentare.

Nu e ușor să fii adolescent, dar nimic nu poate înlocui magia acestor ani, felul în care percepi fiecare lucru, întrebările care te macină și al căror răspuns îl poți găsi a doua zi de dimineață sau poate nu-l mai găsești niciodată.

.

ADOLESCENȚA

Elev Rebeca Angheluță
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, ,județul Suceava

Adolescența, o perioadă ca-n povești,
Și cu bune și cu rele
Emoțiile te copleșesc
Dar te obișnuiești cu ele.
Ea e plină de speranță și de farmec
E lumina-n viața noastră
Și cu zâmbet și cu plânset
De-acum știu ce-i aia viață
Aș descrie-o ca pe-o taină
Aș vedea-o ca pe-o mamă
Aș picta-o în culori
Și să-ți mulțumesc aș vrea
Că m-ai învățat să zbor.

ÎNCEPUT DE VIITOR

Elev Violeta Rusu
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

„Labor omnia vircit improbus"
Ziceau adesea latinii înțelepți
Când o lucrare grea ai fi dus
La împlinirea ei în una sau mai multe vieți.
De la-nvățatul slovei și pân' la doctorat
Trudesc învățăceii cătând printre științe.
Să-și găsească țelul în viață, acel ce le-a fost dat,
În toată galaxia, unicelor gânditoare ființe.
În astă viață de oameni muritori
Petrecem ani cu soare în timpul tinereții
Când ne formăm deplin în acești primi fiori,
Să dăm prosperitate și frumusețe vieții.
Sunt mii de provocări, mai mici sau grandioase,
Cărora le facem față atunci când le-ntâlnim,
De la cuceriri de piscuri la zidiri spectaculoase,
Anunțând viitorul că venim, venim, venim.

BLOCATĂ

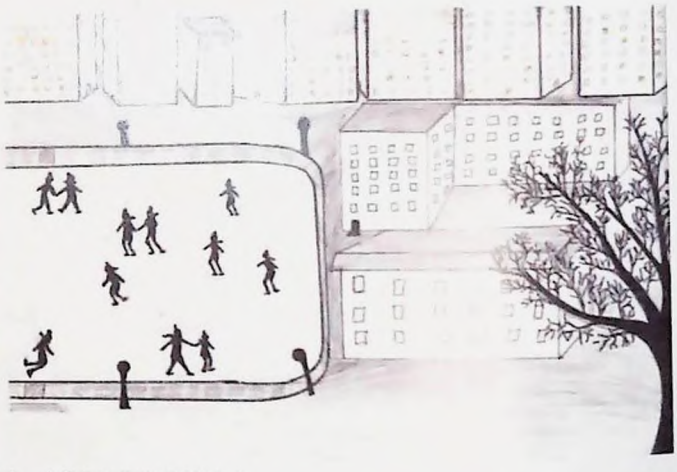
Elev Paula Onuțu

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, județul Suceava

O voce din capul meu îmi spune ce să fac.
Să zac? Să tac?
Singură în lumea mea...
Ce aș mai putea vrea?
Să desenez? Să creez?...
Nuuu!... Eu vreau doar să visez...
O voce groasă se aude deodată.
Mă ceartă cum n-a făcut-o niciodată.
Oare s-ascult și să las totul baltă?
Aș putea să plec, dar... sunt blocată...
Blocată... Blocată în propria-mi soartă....

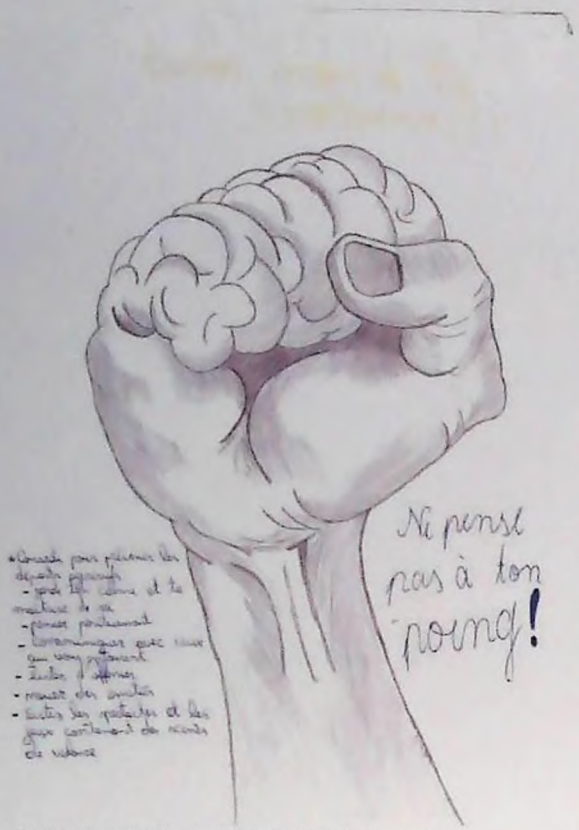
ONUȚU PAULA

SECȚIUNEA: DESENELE ELEVILOR

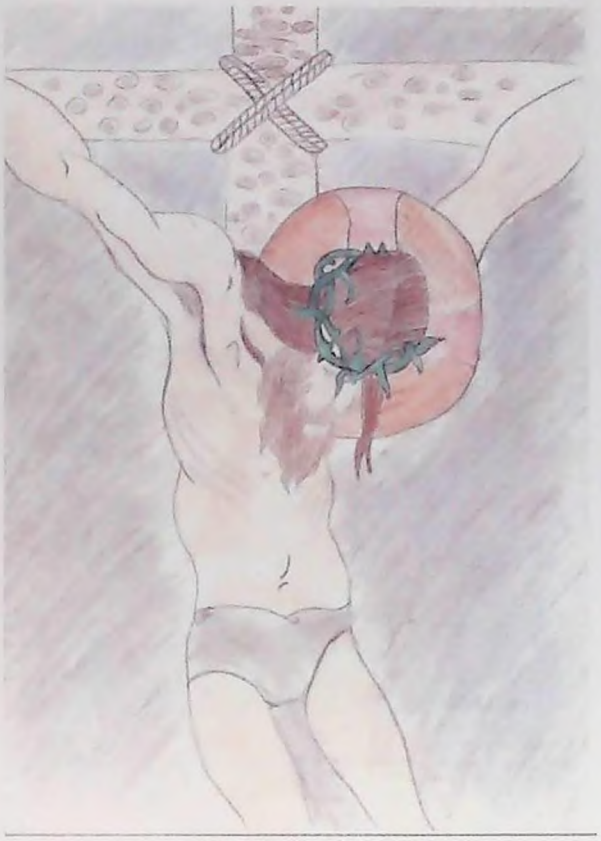


ANDREICA ANAMARIA

BUCUR MARIO CĂTĂLIN



COVALIUC ANDREI VLAD



TIPA ADRIANA

ABRAMOV IOAN

GRECU ANA

IACOB TABITA

Desene:

Coperta 1 – Hrebenciuc Marina Denisa

Coperta 4 – www.serbanmihaela.ro

Revista "Provocările adolescenței"

numărul 4 / 2021

ISSN 2601 – 0712