

ERASMUS
„CEI PUTERNICI INTERACȚIONEAZĂ,
NU INTIMIDEAZĂ ”

În perioada 15-20 noiembrie 2021 am participat la cursul desfășurat la Barcelona : „Managementul Conflictelor, Inteligența emoțională și Prevenirea Bullyingului” . Cursul este parte a proiectului european Erasmus : „CEI PUTERNICI INTERACȚIONEAZĂ, NU INTIMIDEAZĂ ”,nr.de referință 2020-1-ROO1-KA101-078964.

Prima zi a cursului a debutat cu prezentarea participanților și a instituțiilor de proveniență. A continuat cu informații generale despre curs și cu prezentarea așteptărilor și temerilor noastre. Profesoara, Sonia Sola Gil, a dovedit profesionalism și empatie, reușind să interacționeze excelent cu noi, reușind sa formeze o echipă. Colegele noastre de curs au venit din următoarele țări : Bulgaria, Italia, Finlanda, Croația, Ucraina, Germania.

A doua zi, 16 noiembrie 2021, am discutat despre cum să construiești un mediu de învățare incluziv și prietenos. Un mediu incluziv de învățare se definește prin starea de bine, un rol deosebit de important având cuvintele: „împreună ” și „fiecare ”.

Un mediu de învățare eficient și prietenos este cel în care fiecare copil / adult progresașă raportat la ceea ce era el și în care fraza: „ dacă nu suntem împreună nu rezolvăm nimic ” devine un veritabil motto.

Am aflat că analiza SWOT este instrumentul care te ajută să afli punctele tari, punctele slabe, oportunitățile și amenințările școlii tale.

Am desfășurat următoarele activități de spargere a gheții: "The Hand" („Mâna") și „The Spider 's Net" („Pânza de Păianjen ”).

La activitatea de spargere a gheții „Mâna”, fiecare participant primește o foaie și un creion. Pe foaie se conturează mâna, iar în interiorul fiecărui deget își notează:

1. Valori
2. Visuri
3. Călătorii
4. Aptitudini
5. Pasiuni

Fiecare va scrie în dreptul acestora câte 2,3 exemple. După ce au fost scrise, participanții vor schimba foile între ei, apoi vor merge în căutarea „mâinii ”, pentru a-i găsi „stăpânul ” . Pentru a reuși acest lucru trebuie să adreseze întrebări legate de cele notate. Jocul se încheie atunci când fiecare participant va găsi mâna celuilalt. Această activitate creează conexiuni între colegi, contribuie la o bună cunoaștere a celuilalt, dar reprezintă și un schimb de experiențe și trăiri personale.

Activitatea de spargere a gheaței „Pânza de păianjen ” se bazează pe atenția fiecărui participant. Conducătorul jocului are un ghem pe care îl aruncă unuia dintre participanți. Fiecare jucător trebuie să spună un enunț despre el atunci când primește ghemul. După ce toți au primit ghemul, ultimul trebuie să spună enunțul celui care i-a dat ghemul. Jocul se încheie atunci când ghemul va ajunge la conducătorul jocului. Această activitate creează relații de colaborare între membrii echipei.

În ziua a treia, 17 noiembrie 2021, am aflat despre Strategii eficiente de prevenire și gestionare a conflictelor și am fost informați în legătură cu inteligența emoțională.

Profesoara noastră ne-a prezentat materiale despre ce este un conflict, dar pentru o mai bună înțelegere am desfășurat o activitate de grup. Cu toții știm că adesea un conflict este inevitabil, dar poate fi și bun. Dacă privim partea pozitivă a conflictului, putem deschide ușile schimbării, ne ajută să fim autentici și să ne cunoaștem mai bine.

Fiecare participant primește o bucată de plastilină pe care o va modela încât să exprime ce reprezintă conflictul pentru el. Se vor discuta „lucrările” după finalizare, argumentând alegerile făcute. O colegă a modelat un iepuraș, explicându-ne că nu suportă conflictele și preferă să fugă în astfel de situații. Am modelat un omuleț cu brațele deschise, care încearcă să ofere ajutor dacă se poate. Astfel, am aflat ce înseamnă roata alegerilor: „Ce alegem să facem în fața unui conflict?”:

- să cerem ajutor
- să mergem la o altă activitate
- să facem un compromis
- să ne îndepărtăm
- să ne cerem scuze
- să spunem „Stop”.

Am discutat despre comunicarea pozitivă și tipurile de conflicte: activ și constructiv, activ și distructiv, pasiv și constructiv, pasiv și distructiv. Am aflat despre strategii de prevenire și rezolvare a conflictelor. Există Mediarea colegilor, o roată a alegerilor, un cerc restaurativ. Trebuie să știm cauzele unui conflict (nevoie nesatisfăcută, stima scăzută de sine, sentimente nerespectate, nesiguranță). În spatele conflictelor pot sta chiar prejudecăți și stereotipuri.

La analiza unui conflict trebuie aflate răspunsurile la întrebările:

- Ce daune au fost în urma conflictului?
- Cum poate fi îndreptat?
- Cine este responsabil pentru acest conflict?

Un alt joc desfășurat a fost „Provocarea bezelei”. Provocarea este simplă: timp de 18 minute se va construi cea mai înaltă structură stabilă din 20 de bețe de spaghete, 3 bucăți de bandă, 3 bucăți de ață și o bezea. Bezeaua trebuie să stea în vârful construcției. Se formează echipe de câte 3 sau 4 membri. Spaghetele reprezintă membrii grupului, ațele cu care se leagă spaghetele înseamnă conexiunile care se formează între membrii unei echipe, iar bezeaua care stă în vârf este provocarea comună. Stabilitatea acestui turn depinde de toate aceste legături. Farmecul acestui joc a constat în aprecierea fiecărui turn, fie artistic, fie realist, dar și în buna colaborare între membrii echipei.

În finalul cursului din această zi am primit informații generale despre inteligența emoțională (relații și sentimente; rezultatul educației; reziliență).

În a patra zi de curs, 18 noiembrie 2021, temele au fost: „Inteligența emoțională” și „Prevenirea și identificarea bullying-ului”.

Despre capacitatea de a înțelege și gestiona atât propriile emoții, cât și pe cele ale celorlalți, de a-ți adapta gândirea și comportamentul în funcție de context sau pentru a-ți atinge anumite obiective aflăm prin aprofundarea studiului despre Inteligența emoțională (I.E.). Cele 5 componente ale I.E. sunt: autocunoaștere, autostăpânirea, motivația, empatia, abilitățile sociale).

Activitatea „Unde simt?” se referă la recunoașterea emoțiilor în funcție de localizarea lor în corpul nostru. Astfel, fiecare primește un desen cu un omuleț și culori. Trebuie să

colorați unde simțiți fiecare din următoarele emoții: tristețe, fericire, frică, furie, dragoste. La final, fiecare își prezintă desenul și argumentează .

Inteligența emoțională este importantă și ne poate influența la locul de muncă. Cum ne putem îmbunătăți I.E.?

- îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți
- controlarea și gestionarea relațiilor
- asumarea responsabilității
- identificarea sentimentelor
- conștientizarea modului în care emoțiile ne influențează raționamentul
- transformarea emoțiilor negative în emoții pozitive
- observarea sentimentelor celorlalți
- limitarea timpului petrecut în fața ecranelor și îmbunătățirea relațiilor sociale
- redactarea unui jurnal.

La finalul cursului din această zi am discutat despre cum să prevenim și să gestionăm bullying-ul (identificarea situațiilor de abuz, oferirea ajutorului).

În ziua a cincea , 19 noiembrie 2021, am finalizat informațiile despre Bullyingul. Astfel, am discutat pe baza mai multor exemple din practică sau filmulețe despre cum se pot rezolva. Mediatorul trebuie să asculte ambele părți implicate, să își noteze concluziile și aspectele importante. Soluțiile trebuie să fie clare, în funcție de situație (consecințe, sfaturi). Tipurile de Bullying pot fi: fizice, verbale, sociale/emoționale, cyber/online. Strategiile antibullying reprezintă modalitățile de prevenire și gestionare în concordanță cu specificul fiecărui tip de Bullying.

Deprinderile și abilitățile de viață trebuie adaptate nevoilor și schimbărilor societății noastre. Astfel, ne putem mereu îmbunătăți abilitățile sociale.

În această zi ne-au fost înmânate certificatele de participare și am schimbat impresii despre curs. Am făcut și schimb de suveniruri specifice fiecărei țări.

Ultima zi de curs, 20 noiembrie 2021, a fost dedicată activităților culturale . Am vizitat mai multe obiective turistice ale Barcelonei.

Cursul ne-a oferit 6 zile de formare și o nouă modalitate de a învăța. Am avut ocazia să interacționez cu colegi din diferite țări și să aflu detalii despre alte sisteme educaționale.

Experiența și disponibilitatea trainerului, calitatea materialelor prezentate, atmosfera cursului, relațiile construite între profesor și studenți, toate au fost excelente.

Mulțumim pentru această oportunitate doamnei coordonator de proiect, profesor Giurgiu Lavinia.

Profesori participanți:
Georgescu Maria,
Guiu Simona