

ECHIPA DE CREAȚIE, VALORIZARE ȘI MENTORAT

prof. Dana Iulia Marcu, prof. Carla Marin,
prof. Marinela Anghel, prof. Florina Anghela
prof. Daniela Stoica, prof. Nicoleta Mircea
147/31.01.2022

Tehnici de comunicare utilizate cu adolescenții în situații de stres

Conflicte - Bullying - Inteligența emoțională

*"Cred cu tărie că singura barcă ce ne poate ajuta să ajungem la mal este
abilitatea de a ne controla starea interioară."*

Andrew Huberman, Neuroscientist



**Pășește cu grijă în viețile altora.
Nu toate rănilor sunt vizibile.**

Care este părerea ta?

“

A bad attitude is like a flat tire. You can't go anywhere until you change it.

”

O atitudine greșită este asemenea unui cauciuc dezumflat.

Nu poți pleca mai departe până nu îl schimbi.

Care este părerea ta?

THE STRESS RESPONSE IN KIDS

FIGHT

Yelling, Screaming,
Using Mean Words

Hitting, Kicking, Biting,
Throwing, Punching

Blaming, Deflecting
Responsibility, Defensive

Demanding,
Controlling

"Oppositional",
"Defiant", "Noncompliant"

Moving Towards What
Feels Threatening

Irritable, Angry,
Furious, Offended
Aggressive

FLIGHT

Wanting to Escape,
Running Away

Unfocused, Hard
to Pay Attention

Fidgeting, Restlessness,
Hyperactive

Preoccupied, Busy with
Everything But the Thing

Procrastinating, Avoidant,
Ignores the Situation

Moving Away From What
Feel Threatening

Anxious, Panicked
Scared, Worried,
Overwhelmed

FREEZE

Shutting Down,
Mind Goes Blank

Urge to Hide,
Isolates Self

Verbally Unresponsive,
Says, "I don't know" a lot

Difficulty with
Completing Tasks

Zoned Out,
Daydreaming

Unable to Move,
Feeling Stuck

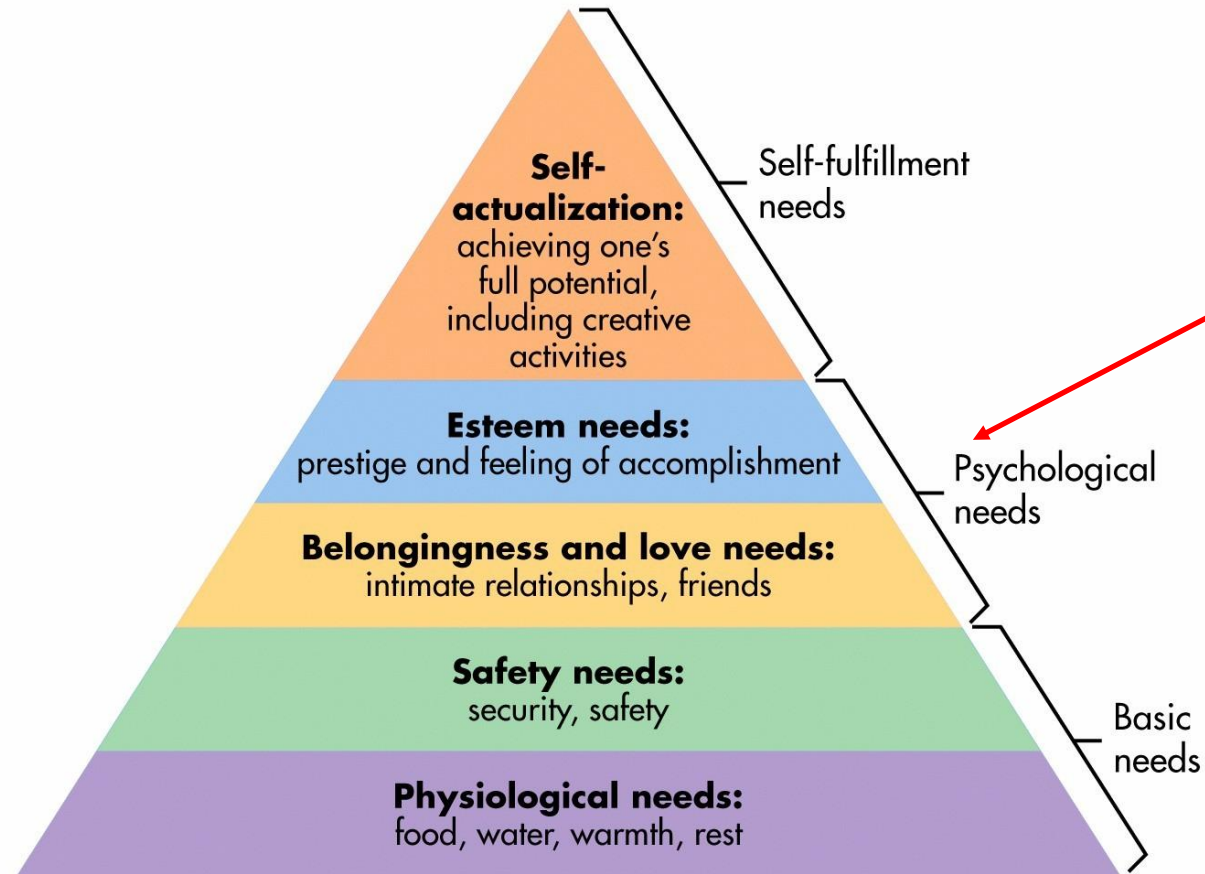
Depressed, Numb,
Bored/Apathetic,
Helpless

Răspunsul copiilor la stres

LUPTĂ	FUGĂ	ÎNGHEȚ
Țipă Urlă Utilizează cuvinte jignitoare	Dorința de a scăpa Fuga	Blocare în interior Mintea se "golește"
Lovește, Mușcă, Aruncă, Lovește cu pumnii	Nefocusat, Greu să fie atent	Dorința de a se ascunde, de a se izola
Învinovățește Evită responsabilitatea, Defensiv	Frământat Nelinișit Hiperactiv	Nu răspunde verbal Folosește mult "Nu știu"
Exprimă cerințe, Dorința de control	Preocupat Ocupat cu orice altceva	Dificultate în realizarea sarcinilor
Opoziție, Sfidare, Neconformare	Procrastinare Evitant Ignoră situația	Lipsit de concentrare Visează cu ochii deschiși
Îndreptarea către ceea ce percepe ca pericol	Îndepărtare de ceea ce simte ca pericol	Incapabil de mișcare, Blocat
Iritabil, Furios, Jignit, Agresiv	Anxios, Panicat, Speriat, Îngrijorat, Copleșit	Deprimat, Amorțit, Plictisit, Apatic, Neajutorat

Atenuarea conflictelor - Bullying-ul

Piramida necesităților a lui Maslow



**Nevoia de
prestigiu stă la
baza bullying-ului**

Atenuarea conflictelor - Bullying-ul

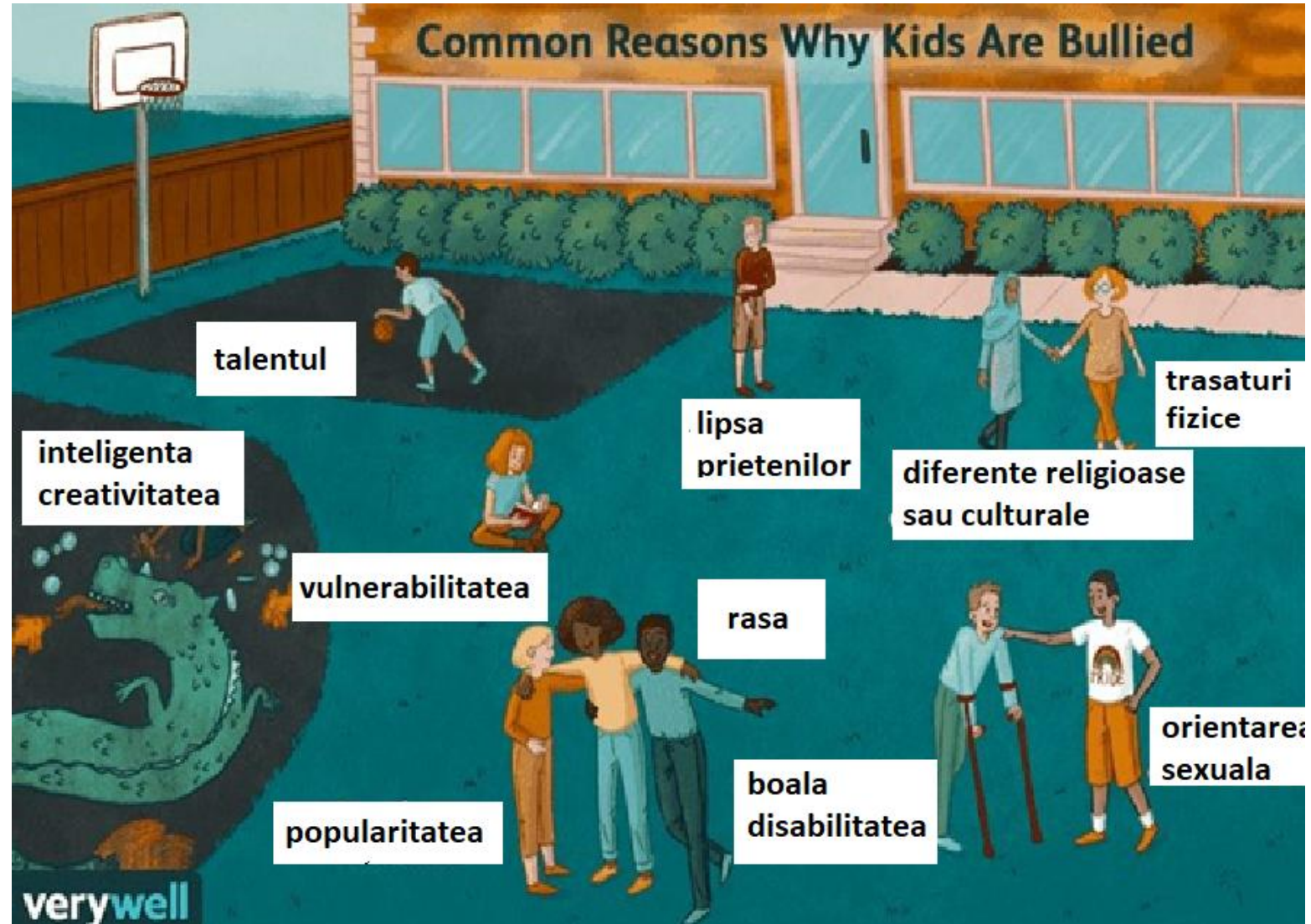
Diferența dintre bullying și comportamentul răutăcios constă în:

- **Diferența (mare!) de putere**
- **Existența intenției de a răni (cu scop precis!)**
- **Repetarea comportamentului care rănește**



Atenuarea conflictelor - Bullying-ul

Cauzele bullyingului



Atenuarea conflictelor - Bullying-ul

**Situație
tipică de
bullying**



Atenuarea conflictelor - Bullying-ul

- Roluri in bullying



Agresorul

Victima



Observatorii

Fiecare actor trebuie tratat diferit deci profesorul trebuie să posede diferite abilități pentru o intervenție specifică.

Atenuarea conflictelor - Tipuri de bullying



Fizic

Orice contact fizic care rănește ex lovirea cu pumnii, picioarele



Verbal

Porecle, remarci jignitoare despre genul, religia, etnicitatea, statutul socio-economic al unei persoane



Indirect

Excluderea persoanelor din grup, colportarea de bârfe sau calomnii



Alienarea socială

Evidențierea diferențelor, excluderea persoanelor din grup, colportarea de zvonuri



Intimidarea

Utilizarea amenințărilor pentru a-i înspăimânta pe ceilalți



Cibernetic

Trimiterea de mesaje, fotografii etc folosind calculatoare sau telefoane mobile

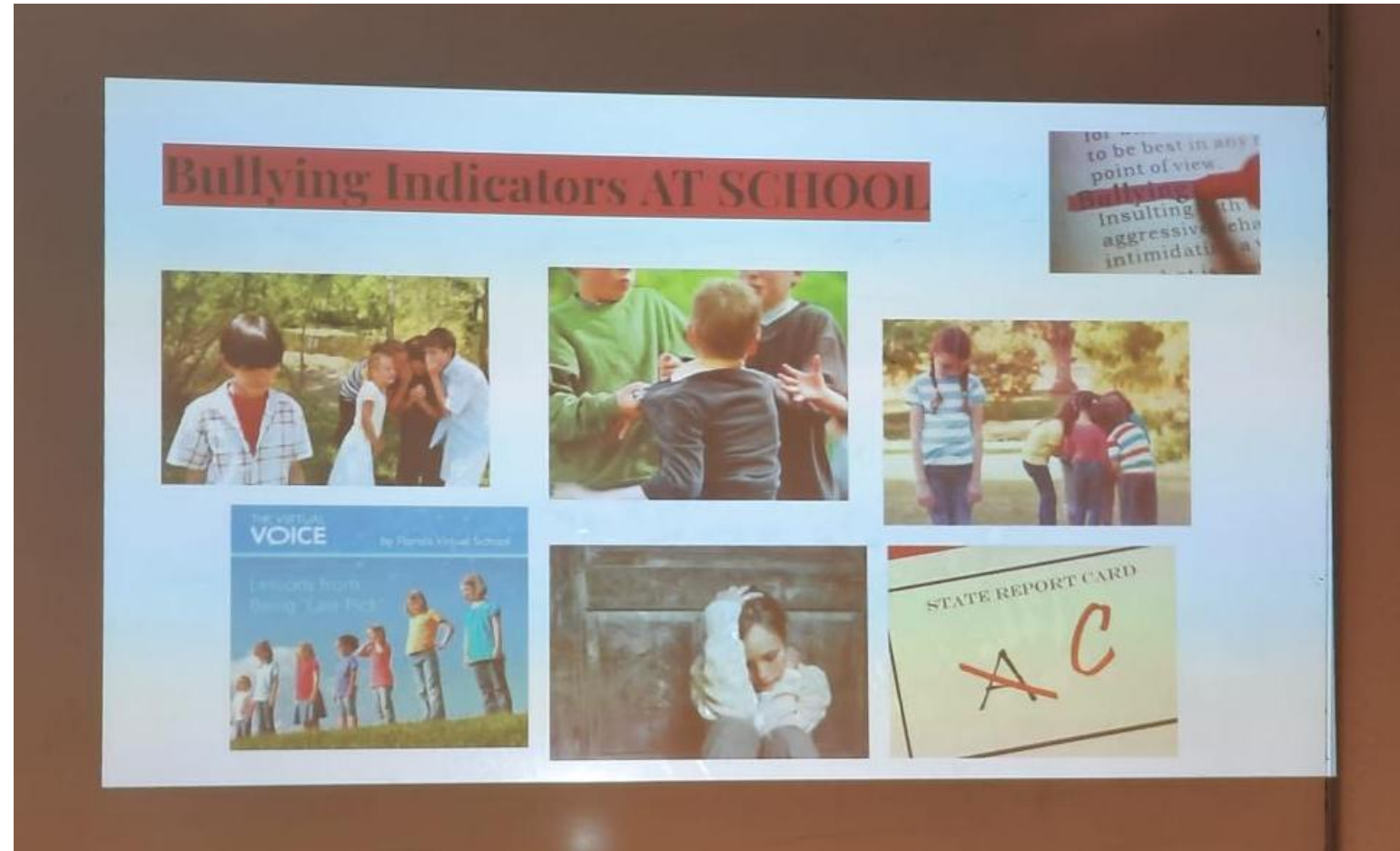
Atenuarea conflictelor - Bullyingul

Semne de
bullying care
pot fi
identificate
ACASĂ



Atenuarea conflictelor - Bullyingul

Semne de
bullying care
pot fi
identificate
LA ȘCOALĂ



Introducere în managementul conflictelor

Inteligența emoțională

Inteligența emoțională (EQ, emotional quotient) descrie abilitatea de a:

- monitoriza propriile emoții și pe cele ale celor din jur;
- distinge și denumi corect diferite emoții;
- utiliza informațiile astfel obținute pentru a ghida gândirea și comportamentul și a-i influența pe cei din jur.
- **Inteligența emoțională poate fi învățată și aprofundată.**
- În contrast cu inteligența statică (IQ), inteligența emoțională este flexibilă.
- **Are un impact masiv asupra activităților de grup (învățare).**

Strategii practice folosite la clasă

Metode anti-bullying

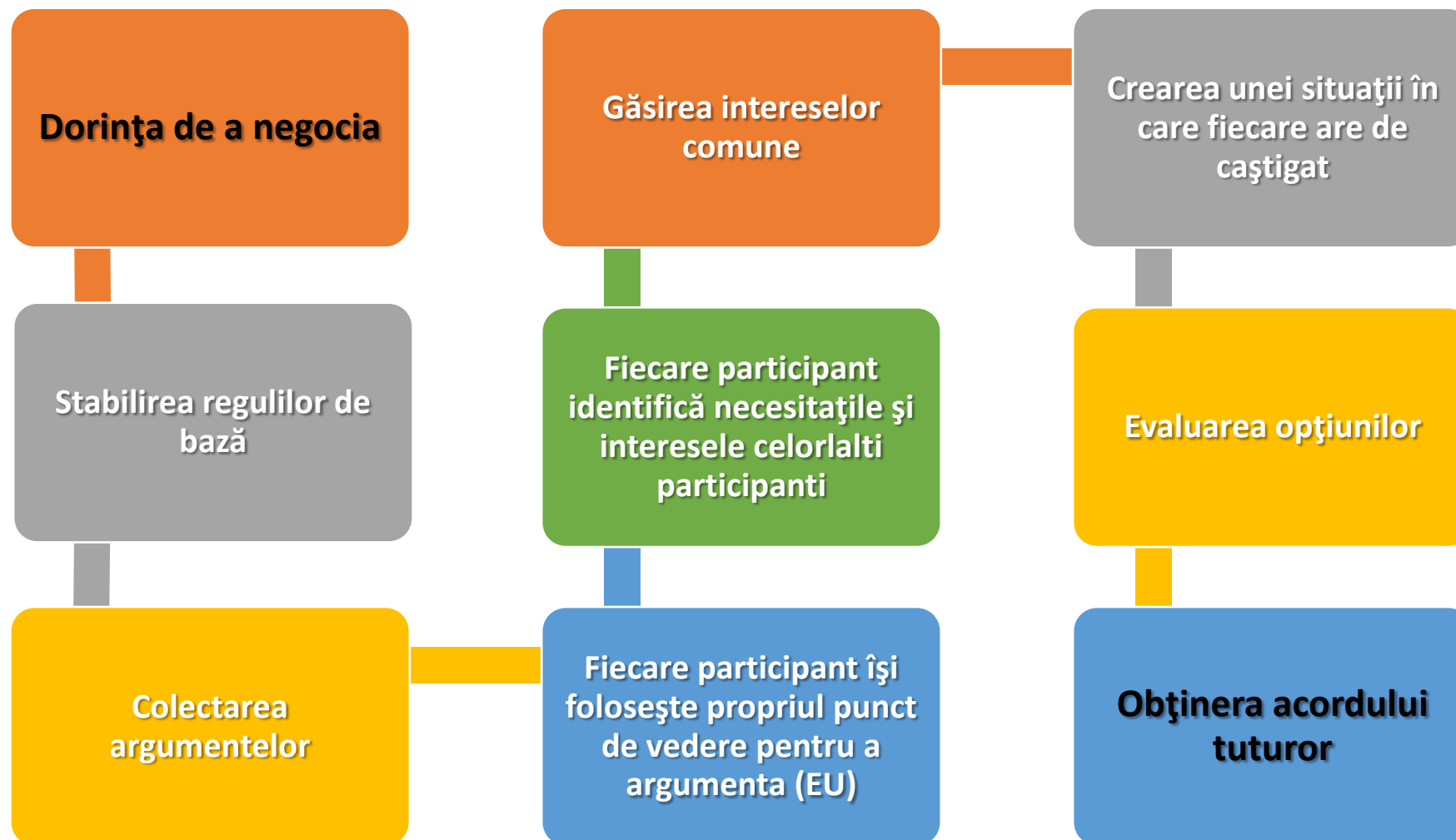
Jocul de rol: Cum răspundeți la bullying

- *Ce s-a întâmplat?*
- *Ce credeai în momentul acela? Ce simțeai?*
- *Te-ai mai gândit la asta de atunci?*
- *Cine a suferit din cauza comportamentului tau? În ce fel?*
- *Ce crezi că ar trebui să faci pentru a îndrepta lucrurile?*

Jocul de rol: Cum pot fi ajutate victimele bullyingului

- *La ce te-ai gândit când ai realizat ce s-a întâmplat?*
- *Ce impact a avut acest incident asupra ta sau asupra celorlalți?*
- *Care a fost cel mai greu lucru pentru tine?*
- *Ce crezi că ar trebui făcut pentru a îndrepta lucrurile?*

Strategii practice folosite la clasă - Negocierea



Metoda celor 6 pălării

Cum crezi că ar putea fi folosită metoda pentru rezolvarea unui conflict?

The Six Hats:



The White Hat:

informatii cunoscute sau necesare.
"Fapte, doar fapte"



The Yellow Hat:

simbolizeaza inteligenta si optimismul. Se foloseste pentru a explora latura pozitiva, valoarea, beneficiul.



The Black Hat:

semnifica prudenta si gandirea critica- nu le utiliza in exces!
Explica de ce uneori lucrurile nu merg



The Green Hat:

creativitate, posibilitati, alternative si idei noi. Este o oportunitate de a exprima noi concepte si perceptii- se poate folosi gandirea laterala



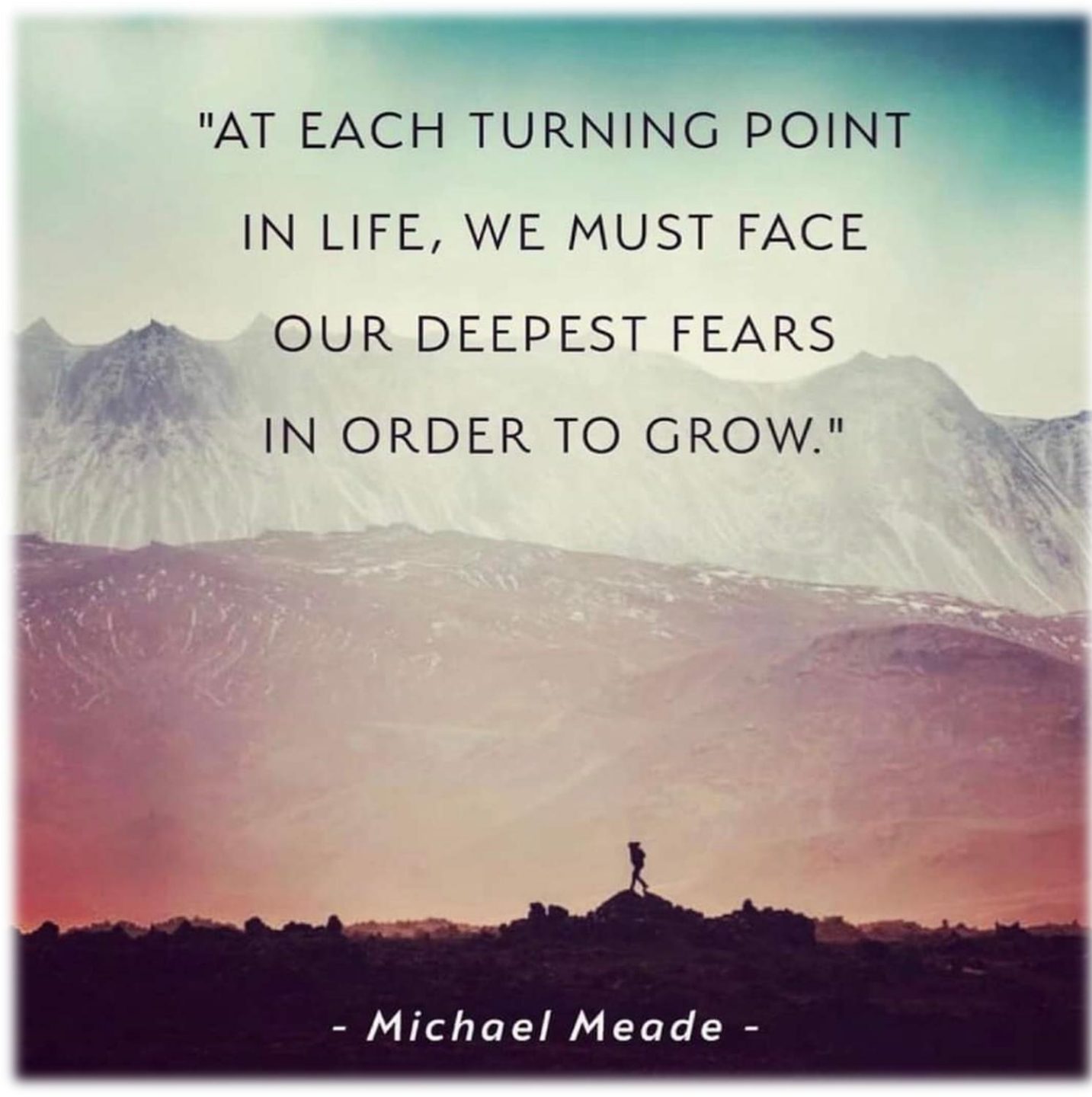
The Blue Hat:

pentru a controla procesele de gandire. Se asigura ca regulile celor 6 palarii sunt respectate



The Red Hat:

contine sentimente, intuitie, locul unde emotiile sunt plasate fara explicatie

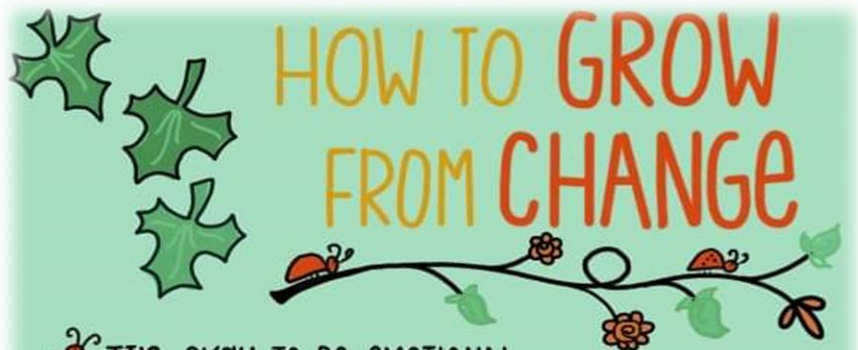
A person is silhouetted against a sunset sky, standing on a mountain peak. The background shows a vast mountain range under a sky transitioning from blue to orange. The quote is centered over the image.

"AT EACH TURNING POINT
IN LIFE, WE MUST FACE
OUR DEEPEST FEARS
IN ORDER TO GROW."

- Michael Meade -

La fiecare răscruce a vieții noastre, trebuie să ne confruntăm cu cele mai mari frici ale noastre pentru putea crește.

Care este părerea ta?



HOW TO GROW FROM CHANGE



IT'S OKAY TO BE EMOTIONAL.

Have a moment ; then prepare to move ahead.



PREPARE YOURSELF TO BE VULNERABLE.

Open yourself to the truth so you can learn and grow.



REMEMBER THAT YOU ARE NOT ALONE.

You have a community of peers to grow with.



ASK FOR HELP.

Empower yourself and others by asking for help.



YOU CAN ADAPT TO ANYTHING.

If you believe you can change, you can adapt to any challenge.



PLAN FOR THE FUTURE.

Embrace the possibilities, believing in the visionaries.



BECOME THE BETTER VERSION OF YOU.

"How can I grow? What can I learn from the opportunity?"

CUM SĂ CREȘTI DIN SCHIMBARE

ESTE OK SĂ SIMȚI EMOȚII

Acordă-ți un moment, apoi pregătește-te să mergi mai departe.

PREGĂTEȘTE-TE SĂ FII VULNERABIL

Deschide-te către adevăr astfel încât să poți învăța și să te poți dezvolta.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ NU EȘTI SINGUR

Ai o comunitate de colegi cu care să crești.

CERE AJUTOR

Devino mai puternic, alături de cei din jurul tău, cerând ajutor.

TE POȚI ADAPTA LA ORICE

Dacă tu crezi că te poți schimba, poți face față oricărei provocări.

FĂ-ȚI PLANURI PENTRU VIITOR

Îmbrățișează posibilitățile, crezând în ceea ce vrei să se întâmple.

DEVINO CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A TA

"Cum pot crește? Ce pot învăța din fiecare oportunitate?"