

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ



ghid pentru elevi

AUTORI:

Paladi Oxana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, USM

Turchină Tatiana, Șef Centru Resurse pentru Formare Continuă, USM

Prezenta lucrare *Starea de bine în școală: ghid pentru elevi* este elaborat în baza *Ghidului Starea de bine în școală: ghid metodologic* (ISBN 978–5–86654–109–6), aprobat prin: Consiliul Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, din 28 iunie 2024, Universitatea de Stat din Moldova; Consiliul Calității al USM din 01 iulie 2024.

Autori ai ghidului *Starea de bine în școală: ghid metodologic*:

Paladi Oxana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, USM

Potâng Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar, USM

Turchină Tatiana, șefă Centru Resurse pentru Formare Continuă, USM

Tarnovschi Ana, doctor în psihologie, conferențiar universitar, USM

Toma Natalia, doctor în psihologie, conferențiar universitar, USM

CUPRINS

Introducere.....	3
Prezentarea ghidului.....	4
Modulul 1. Sănătatea și siguranța în școală.....	10
Modulul 2. Resursele personale în armonie cu starea de bine	16
Modulul 3. Competențe socioemoționale în starea de bine.....	22
Modulul 4. Relații sociale armonioase în mediul școlar.....	26
Modulul 5. Activități recreative	33
Bibliografie recomandată.....	37

INTRODUCERE

Acest ghid pornește de la ideea că starea ta de bine la școală este influențată de mai multe lucruri importante: cum te simți, cum te înțelegi cu ceilalți, cât de în siguranță ești și cât de mult sprijin primești.

Conținutul ghidului se bazează pe cercetări internaționale despre ce îi ajută pe elevi să se simtă bine, dar este explicat într-un mod simplu și ușor de folosit. În fiecare modul vei găsi explicații, exemple din viața de zi cu zi și activități care te pot ajuta să-ți înțelegi emoțiile, relațiile și resursele personale.

Ghidul este conceput pentru a te sprijini să iei decizii care contribuie la starea ta de bine și pentru a crea, împreună cu colegii și profesorii, un mediu școlar mai plăcut și mai sigur. Scopul ghidului „Starea de bine în școală” este de a te sprijini să îți dezvolti starea de bine în mediul școlar, ajutându-te să îți înțelegi emoțiile, relațiile, resursele personale și rolul tău în menținerea unui climat școlar sigur, prietenos și incluziv.

Prin informații clare, exemple din viața de zi cu zi și recomandări practice, ghidul îți oferă sprijin pentru a face alegeri sănătoase, pentru a-ți gestiona emoțiile, pentru a construi relații armonioase și pentru a participa activ la viața școlii.

Ghidul își propune să te ajute să contribui, împreună cu profesorii, părinții și colegii tăi, la crearea unei culturi a stării de bine în școală, în care sănătatea mintală, emoțională, fizică și socială să fie valorizată și susținută.

Totodată, ghidul urmărește să te sprijine în dezvoltarea competențelor socioemoționale, a autonomiei și rezilienței, astfel încât școala să devină un spațiu în care te simți în siguranță, acceptat, implicat și capabil să ai succes atât la nivel personal, cât și academic.

Starea ta de bine este unul dintre cele mai importante moduri prin care școala te sprijină să faci alegeri sănătoase și să înțelegi ce efecte au acestea asupra sănătății și bunăstării tale. Copilăria și adolescența sunt perioade foarte importante în care îți formezi atitudini care te pot ajuta pe termen lung.

Promovarea stării de bine în școală poate fi o provocare, deoarece acest concept este complex și are mai multe aspecte. De aceea, este important ca întreaga comunitate școlară – elevi, profesori, psihologi, părinți și alți specialiști – să colaboreze pentru a crea o cultură a stării de bine în școală. Implicarea tuturor nu este întotdeauna ușoară, dar este necesară pentru ca lucrurile să funcționeze.

Autorii și-au propus să contribuie la crearea unui climat prietenos în școli, care să susțină starea de bine a fiecărui elev din punct de vedere mintal, emoțional, fizic și social, sprijinind astfel dezvoltarea personală și succesul tău școlar.

Autorii

PREZENTAREA GHIDULUI

Concepția ghidului

Ghidul se bazează pe o abordare holistică și pe principiile școlii incluzive. Acest tip de abordare implică întreaga comunitate – profesori, elevi, părinți și personalul școlii – în construirea unor procese și strategii care susțin starea de bine. Colaborarea dintre echipa managerială, cadrele didactice, părinți, elevi și comunitate este esențială pentru ca sănătatea mintală și bunăstarea să devină parte integrantă din cultura școlii.

O școală cu o viziune holistică sprijină elevii și personalul să se dezvolte, să aibă relații sănătoase și rezultate mai bune. Școala nu este doar un loc pentru lecții, ci un spațiu în care elevii petrec între 9–12 ani, profesorii își desfășoară munca, iar părinții colaborează cu instituția. De aceea, asigurarea stării de bine este o necesitate.

Modele ale stării de bine

Starea de bine, deși des folosită în limbajul comun, este definită științific prin mai multe modele. În continuare prezentăm câteva definiții și modele explicative, care au stat la baza acestui ghid:

Modelul teoretic elaborat de Carol Ryff (1989) definește starea de bine ca fiind sănătate psihologică pozitivă, ce include șase dimensiuni: acceptarea sinelui, creșterea și dezvoltarea continuă, convingerea că viața are un scop și sens, relații de calitate cu ceilalți, capacitatea de a gestiona viața și lumea, și autonomia.¹

Ed Diener și col. (2002) folosește termenul de „stare de bine subiectivă”, adică modul în care oamenii își evaluează viața din punct de vedere emoțional și cognitiv (satisfacție, fericire, griji etc.).²

Modelul stării de bine în școală, elaborat și promovat de Anne Konu și Matti Rimpela³ (2002), aplicat în multe țări, include patru dimensiuni ale „stării de bine în școală”:

- condițiile școlare – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.;
- relațiile sociale – profesori-elevi/elevi-elevi/profesori-părinți etc.;
- mijloacele de realizare personală și modul în care elevii primesc feedback și încurajare.
- starea de sănătate fizică și mintală (Fig.1).

Acest model a fost inspirat din modelul dezvoltat de sociologul finlandez Erik Allardt (1989), care împarte aceste nevoi în trei categorii: a avea, a iubi și a fi.

1 RYFF, C.D. 1989a, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6): 1069–1081, <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>

2 DIENER, E., LUCAS, R. E., & OISHI, S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002, pp. 63–73.

3 KONU, A. AND RIMPELA, M. Well-being in schools: conceptual model. *Health Promotion International*, 2002, 17(1):79–87. https://www.researchgate.net/publication/11514447_Well-being_in_schools_A_conceptual_model

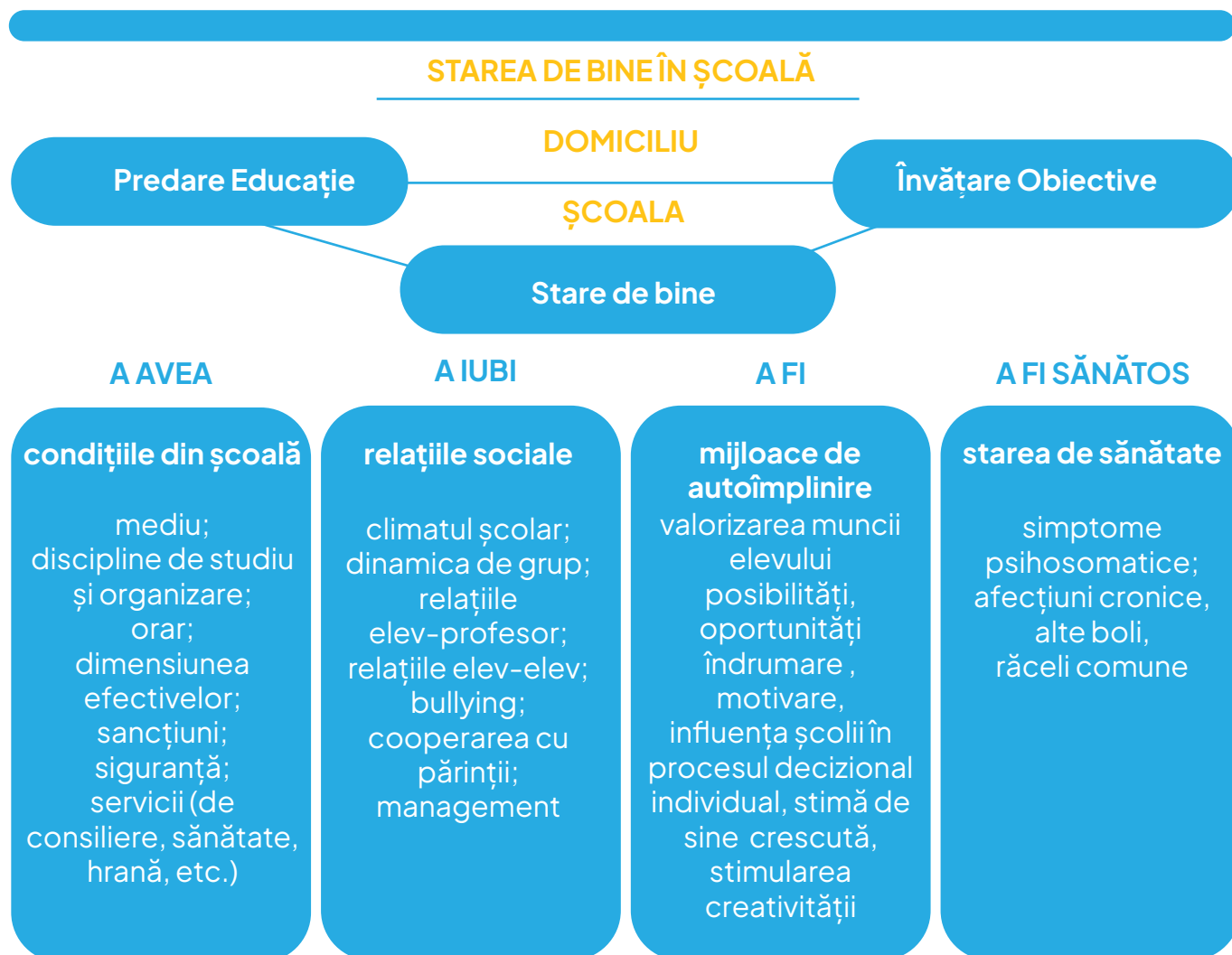


Figura 1: Modelul „Stare de bine în școală” (Konu, Rimpela)

Modelul CASEL (1994) promovează starea de bine prin educație socioemoțională (SEL). SEL este procesul prin care toți tinerii și adulții dobândesc și aplică cunoștințe, abilități și atitudini pentru a-și dezvolta identitatea autentică, gestionarea emoțiilor și atingerea obiectivelor personale și colective, a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și a menține relații de sprijin și a crea decizii responsabile și grijulii⁴

Sunt cinci competențe de bază, prezentate sub forma a cinci seturi interconectate de competențe cognitive, afective și comportamentale care, împreună, dezvoltă inteligența emoțională:

- conștientizarea Sinelui;
- managementul Sinelui;
- conștientizarea socială;
- abilități relaționale;
- luarea de decizii responsabile.

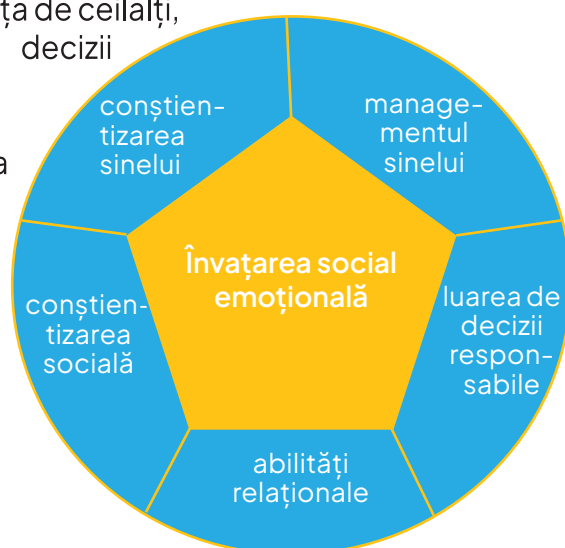


Figura 2. Modelul CASEL

Modelul Rodawell prezintă o viziune despre școală, în care fiecare elev este văzut ca o persoană autonomă ce beneficiază de un context favorabil dezvoltării unor relații de calitate cu profesorii și colegii. Deci, acest model pune accent pe: autonomie, mediul de învățare, interacțiune, incluziune⁵.

Modelul PERMA, dezvoltat de M. Seligman, propune cinci elemente esențiale pentru starea de bine: Positive Emotions – emoții pozitive; Engagement – implicare; Positive Relationship – relații apropiate; Meaning – sensul în viață; Accomplishments – realizări / succese.

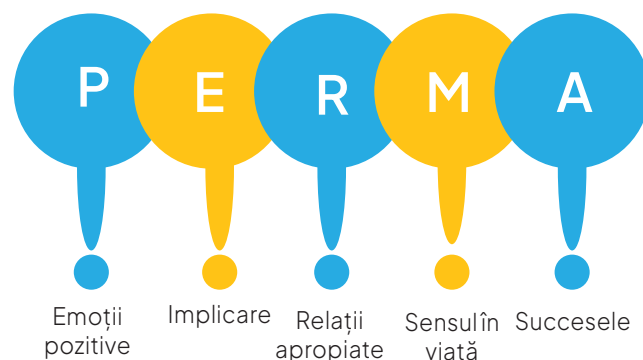


Fig. 3. Modelul stării de bine PERMA

La elaborarea ghidului Starea de bine în școală, s-a ținut cont de practicile bune din alte țări, dar și de politicile educaționale și actele normative din Republica Moldova privind bunăstarea copilului.

Autorii ghidului metodologic Starea de bine în școală (O. Paladi; A. Potâng; T. Turchină; A. Tarnovski; N. Toma) propun un model complet, care include principiile școlii holistice și dimensiunile stării de bine (Fig. 4).



Fig. 4. Modelul Stării de bine în școală

Structura și strategia de aplicare a ghidului

În baza modelului propus, Ghidul conține cinci module. Fiecare modul include o scurtă incursiune teoretică, specifică direcțiilor și acțiunilor elevilor.

⁵ <https://rodawell.fpse.unibuc.ro/proiectul-rodawell/despre/>

Modul 1. Sănătatea și siguranța în școală – este orientat spre promovarea culturii sănătății, siguranței și protecției, a unui mediu de încredere și sprijin reciproc prin încurajarea empatiei și a solidarității.

Modul 2. Resursele personale în armonie cu starea de bine – conține informații ce permit valorificarea resurselor personale ale individului în promovarea și menținerea stării de bine în școală.

Modul 3. Competențe socioemoționale în starea de bine – prezintă informații despre competențelor socioemoționale în contextul școlar.

Modul 4. Relații sociale armonioase în mediul școlar – prezintă informații despre relațiile sociale, pozitive, armonioase, funcționale și susținere care sunt promovate de elevi în mediul școlar în scopul îmbunătățirii stării de bine.

Modul 5. Activități recreative – descrie importanța activităților recreative în promovarea stării de bine în școală.

Recomandări în aplicarea ghidului

- Ghidul este un suport informativ și practic ce poate contribui la promovarea și menținerea stării de bine în școală.
- Materialele incluse în culegere au un caracter informativ și pot fi folosite de elevi pentru a înțelege mai bine noțiunea de stare de bine și de a contribui activ la crearea unui mediu școlar sigur, incluziv și prietenos.

Crearea unei culturi a siguranței psihologice între elevi

Într-o clasă în care există siguranță psihologică, elevii se simt confortabil să vorbească deschis, să pună întrebări și să își exprime emoțiile fără teamă de a fi judecați.

Tu și colegii tăi puteți contribui la un astfel de mediu prin felul în care comunicați, vă ascultați și vă sprijiniți unii pe alții. Siguranța psihologică nu înseamnă să spui neapărat tot ce simți, ci să știi că ai dreptul să fi ascultat și respectat. Atunci când colegii se simt în siguranță emoțional, relațiile devin mai bune, stresul scade și toată lumea învață mai ușor.

Ce poți face pentru a contribui activ la bunăstarea clasei și a școlii:

- participă în Consiliul elevilor sau alte grupuri de inițiativă;
- inițiază conversații despre ce merge bine și ce este mai dificil la școală;
- arată empatie și disponibilitate să ascuți colegii fără a-i judeca sau întrerupe;
- fii sincer atunci când vrei să împărtășești ceva, dar doar atât cât te simți confortabil;
- împărtășește momentele în care ai greșit sau ai avut dificultăți pentru a arăta că este normal să nu fi perfect;
- nu te aștepta ca toți colegii să se deschidă imediat;
- creează treptat încredere prin împărtășiri mici, ascultare activă și respect;
- laudă colegii pentru curajul de a vorbi despre problemele lor sau pentru efortul depus în școală;
- observă dacă un coleg pare trist, supărat sau îngrijorat și împărtășește emoțiile și provocările cu persoane de încredere: colegi, părinți, profesori sau psihologi școlari;

- recunoaște când este nevoie de pauză sau sprijin și nu ezita să ceri ajutor;
- participă la proiecte și activități de grup;
- împarte responsabilitățile în mod echitabil;
- respectă regulile clasei și ale colegilor;
- sprijină colegii care întâmpină dificultăți academice sau personale;
- oferă feedback sincer și pozitiv colegilor, concentrându-te pe soluții, nu pe critică;
- ascultă feedbackul primit fără a avea poziție de apărare și folosește-l pentru a te dezvolta;
- promovează un climat în care colegii pot cere și primi ajutor fără teamă de judecată.
- participă la evenimente școlare, activități extracurriculare și proiecte de echipă;
- încurajează incluziunea și evită excluziunea colegilor, fiecare elev este diferit și este ok.
- caută să fii un model de prietenie și respect în clasă;
- rezolvă conflictele prin dialog calm, fără violență verbală sau fizică;
- ascultă punctele de vedere ale tuturor părților implicate;
- caută soluții win-win (câștig-câștig) și implică profesorii sau psihologii școlari dacă este nevoie;
- propune idei pentru îmbunătățirea clasei sau școlii;
- încurajează implicarea colegilor și a comunității în proiecte pozitive;
- fii atent la semnele că un coleg ar putea avea probleme cu drogurile, violența, bullyingul;
- nu ignora situațiile de risc;
- vorbește cu un adult de încredere dacă ceva te îngrijorează, nu trebuie și nu este responsabilitatea ta să rezolvi problema singur;
- încurajează colegii să ceară ajutor atunci când au nevoie;
- respectă diversitatea opiniilor și experiențelor colegilor;
- încurajează dialogul constructiv și rezolvarea problemelor prin comunicare;
- fii un exemplu de bună conduită și comportament responsabil.

Prin responsabilitate, colaborare și sprijin reciproc între elevi și profesori școala poate deveni un mediu în care fiecare se simte valorizat, ascultat și motivat să se dezvolte.



Mahatma Gandhi, *Young India* (1913)

„Dacă ne-am schimba pe noi înșine, tendințele din lume s-ar schimba și ele. Așa cum omul își schimbă propria natură, se schimbă și atitudinea lumii față de el.”

Dimensiuni importante ale stării de bine în școală

Starea ta de bine în școală este esențială pentru dezvoltarea ta armonioasă și pentru crearea unui climat educațional sănătos. Aceasta nu înseamnă doar să te simți bine, ci include mai multe aspecte importante din viața ta școlară: sănătatea, siguranța, relațiile, satisfacția personală, modul în care înveți și felul în care funcționează comunitatea școlară.

Starea de bine poate fi înțeleasă prin câteva dimensiuni esențiale: personală, socială, a mediului școlar, educațională și organizațională.

Dimensiunea personală se referă la modul în care te cunoști și te gestionezi pe tine însuși. Aceasta include resursele tale personale, cum ar fi motivația, încrederea în propriile abilități, perseverența, gestionarea emoțiilor și felul în care îți organizezi viața. Atunci când îți dezvolti autonomia, capacitatea de a lua decizii și reziliența, reușești să faci față mai ușor provocărilor școlare și personale.

Dimensiunea socială este foarte importantă, deoarece relațiile stau la baza unui mediu școlar sănătos. Tu interacționezi zilnic cu colegii, profesorii și părinții, iar calitatea acestor relații influențează în mod direct starea ta de bine. Competențele socioemoționale, precum empatia, comunicarea eficientă, cooperarea și gestionarea conflictelor, te ajută să construiești relații pozitive și să te simți acceptat.

Dimensiunea mediului școlar se referă la spațiul fizic și psihologic în care îți petreci o mare parte din timp. Starea ta de bine crește atunci când școala îți oferă condiții potrivite: săli de clasă curate și bine echipate, spații sigure, acces la servicii medicale, zone de recreere și o atmosferă protectivă. Siguranța psihologică este la fel de importantă ca siguranța fizică. Este important să simți că poți întreba, greși, discuta și participa fără teama de a fi judecat sau ridiculizat.

Dimensiunea educațională se referă la felul în care procesul de învățare contribuie la starea ta de bine. Feedbackul clar, sprijinul profesorilor, metodele interactive și evaluările corecte te ajută să înțelegi ce ai de îmbunătățit și să observi progresul tău. O atmosferă educațională pozitivă reduce stresul, crește implicarea și îmbunătățește rezultatele școlare.

Dimensiunea organizațională privește cultura școlii și modul în care aceasta funcționează ca un întreg. O școală cu o cultură organizațională sănătoasă promovează transparența, respectul, colaborarea și siguranța psihologică. Împreună, managerii, profesorii și elevii construiesc un climat bazat pe încredere, în care fiecare membru al comunității școlare se simte apreciat. Activitățile de socializare, proiectele comune, politicile anti-bullying și comunicarea eficientă contribuie la crearea unei școli armonioase.

Starea de bine în școală este rezultatul modului în care aceste dimensiuni lucrează împreună. Tu, profesorii tăi și întreaga comunitate educațională aveți un rol important în construirea unui mediu în care fiecare persoană se simte în siguranță, respectată, motivată și sprijinită să își atingă potențialul.

MODULUL I

Sănătatea și
siguranța în școală

MODULUL I

SĂNĂTATEA ȘI SIGURANȚA ÎN ȘCOALĂ

De ce este important acest modul?

Misiunea modului este să te ajute să înțelegi cum arată o școală sigură, în care elevii, profesorii și întreg personalul se simt protejați și sprijiniți. Aici vei găsi sugestii despre cum pot fi prevenite accidentele, cum îți poți proteja sănătatea ta fizică și mentală și cum se creează un mediu în care fiecare elev se simte respectat.

Vei descoperi strategii practice și ușor de aplicat, care te ajută să înveți cum să fi responsabil, cum să ai grijă de tine și de colegii tăi și cum să ceri ajutor atunci când ai nevoie. La final, vei înțelege că sănătatea și siguranța sunt valori pe care întreaga comunitate școlară le construiește împreună.

Ce te ajută cu adevărat în crearea stării de bine în școală:

- respectă regulile de siguranță în clasă, pe coridoare, în laborator, în curtea școlii și în timpul activităților sportive pentru a preveni accidentele;
- cere ajutor atunci când observi un pericol – fie că e vorba de violență, bullying, situații riscante sau probleme de sănătate;
- ai grijă de sănătatea ta fizică și mintală, prin alimentație echilibrată, somn suficient, pauze regulate și activitate fizică;
- fi empatic cu colegii tăi, sprijinindu-i atunci când se confruntă cu dificultăți și contribuind la crearea unui climat sigur și armonios;
- impune-te într-un mod responsabil, înțelegând că propria ta conduită poate influența siguranța și bunăstarea tuturor celor din școală.

E BINE SĂ ȘTII!

La școală, cel mai important lucru este ca tu să te simți în siguranță și bine, ca să poți învăța liniștit. Toți elevii, profesorii și ceilalți adulți au nevoie de un loc unde se simt protejați, atât fizic, cât și emoțional.

De aceea, școala pune accent pe câteva lucruri esențiale:

- **sănătatea fizică** înseamnă să ai grijă de corpul tău: să mănânci cât mai echilibrat, să faci mișcare și să respecti regulile de igienă. Când corpul tău este sănătos, te concentrezi mai bine și ai mai multă energie;
- **siguranța fizică** înseamnă ca școala să fie un loc sigur: sălile și coridoarele să fie bine întreținute, iar în caz de urgență să știi ce ai de făcut. De aceea, există reguli clare și exerciții de evacuare;
- **sănătatea mintală** înseamnă să știi cum să faci față stresului, temelor, testelor sau problemelor personale. Dacă te simți copleșit, poți cere ajutor profesorilor, psihologului sau colegilor. Nu ești singur;

- **siguranța emoțională** înseamnă să te simți respectat și acceptat. Uneori este normal să te simți trist, furios, anxios, aceste emoții ne previn să fim mai atenți. Pentru starea ta de bine este foarte importantă o școală fără bullying, jigniri sau excludere. Dacă vezi sau trăiești un comportament agresiv, este important să spui cuiva;
- **protecția împotriva abuzului** înseamnă să știi să recunoști situațiile periculoase și să știi cui să ceri ajutor, dacă tu sau altcineva este rănit sau speriat;
- **lucrul în echipă**: școala colaborează cu părinții și cu alte instituții pentru ca toți elevii să fie în siguranță;
- **incluziunea** înseamnă că fiecare elev contează și are dreptul la educație, indiferent de situația sa.

Un mediu sigur și sănătos te ajută să înveți mai bine și să ai rezultate mai bune. Starea de bine la școală se construiește împreună, prin respect, ajutor reciproc și atitudini pozitive.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

MODULUL I



Sugestii pentru elevi în colaborarea cu echipa managerială și cadrele didactice:

- ☐ Respectă regulile de siguranță și contribuie la un mediu curat și ordonat
- ☐ Semnalează orice pericol fizic sau comportament riscant
- ☐ Comunică atunci când te simți nesigur sau neliniștit
- ☐ Implică-te în campanii și proiecte de prevenție
- ☐ Respectă regulile de siguranță din școală și ajută la menținerea unui mediu curat și ordonat
- ☐ Anunță imediat profesorii sau conducerea dacă observi un pericol fizic (pardoseală alunecoasă, obiecte stricate, comportamente riscante)
- ☐ Participă activ la exercițiile de evacuare și la activitățile dedicate siguranței
- ☐ Comunică deschis cu profesorii atunci când te simți nesigur sau în pericol
- ☐ Participă la sesiunile de informare despre sănătate, protecție și comportament preventiv
- ☐ Implică-te în proiecte școlare despre sănătate și siguranță (postere, campanii, prezentări)
- ☐ Cere explicații atunci când nu înțelegi anumite reguli sau proceduri de siguranță
- ☐ Colaborează cu dirigințele în organizarea activităților de prevenire și educație pentru sănătate
- ☐ Propune idei pentru îmbunătățirea spațiilor școlii sau a modului de organizare a activităților
- ☐ Respectă regulile privind utilizarea tehnologiei în școală și protecția datelor personale
- ☐ Implică-te în activități de formare sau cluburi dedicate siguranței și stilului de viață sănătos
- ☐ Respectă instrucțiunile profesorilor în situații de urgență sau de risc.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu psihologii școlari:

- ☐ Apelează la psihologul școlar atunci când te confrunți cu dificultăți
- ☐ Implică-te în programe de prevenție care vizează sănătatea mintală
- ☐ Participă la workshopuri despre sănătate mintală, relații și alte teme similare
- ☐ Colaborează în proiectele realizate de psiholog, precum campanii anti-bullying sau activități de conștientizare
- ☐ Propune teme pentru activități educative legate de sănătatea mintală
- ☐ Acceptă recomandările psihologului și aplică strategiile primite.

Sugestii pentru elevi în raport cu părinții:

- ☐ Comunică deschis cu părinții despre cum te simți la școală și ce te preocupă
- ☐ Fii sincer cu părinții în legătură cu situațiile de risc sau conflict prin care treci
- ☐ Discută cu părinții despre experiențele tale online pentru a învăța să te protejezi
- ☐ Acceptă sfaturile părinților legate de obiceiuri sănătoase (somn, alimentație, mișcare)
- ☐ Implică-te, împreună cu familia, în activitățile școlii, atunci când este posibil
- ☐ Fii deschis la dialog atunci când părinții își exprimă îngrijorările
- ☐ Cere sprijin pentru limitarea timpului petrecut la ecrane și pentru crearea unor rutine sănătoase
- ☐ Respectă regulile stabilite acasă privind utilizarea tehnologiei
- ☐ Împărtășește cu părinții informațiile primite la școală despre sănătate și siguranță
- ☐ Participă activ la discuțiile dintre părinți și școală, atunci când este nevoie
- ☐ Discutați împreună despre cum poți adopta un stil de viață echilibrat
- ☐ Informează părinții dacă te simți suprasolicitat sau ai nevoie de sprijin profesional
- ☐ Urmează recomandările părinților pentru a fi în siguranță pe drumul spre și dinspre școală.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu alți colegi:

- ☐ Respectă-ți colegii și poartă-te politicos, indiferent de diferențele dintre voi
- ☐ Încurajează colegii să adopte comportamente sigure și sănătoase în activitățile școlare
- ☐ Participă la activități de grup care susțin sănătatea fizică și mintală, implicând colegii
- ☐ Încurajează respectarea regulilor de siguranță în pauze, la recreație și la sport
- ☐ Distribuie colegilor informații corecte despre prevenirea accidentelor și igienă
- ☐ Contribuie la un mediu de învățare colaborativ, în care colegii se simt în siguranță să își exprime opiniile
- ☐ Ajută colegii mai mici sau mai nesiguri să înțeleagă regulile școlii și procedurile de siguranță
- ☐ Fii un model de comportament sănătos în alimentație, mișcare și igienă personală
- ☐ Încurajează colegii să participe la activități educative despre sănătate și siguranță
- ☐ Colaborează cu colegii pentru a identifica și rezolva situațiile care pot pune în pericol siguranța în școală.



MODULUL II

Resursele
personale în
armonie cu starea
de bine

MODULUL II

RESURSELE PERSONALE ÎN ARMONIE CU STAREA DE BINE

De ce este important acest modul?

Acest modul te ajută să înțelegi cât de mult contează resursele tale personale – cum gândești, cum reacționezi, cum faci față provocărilor – pentru starea ta de bine în școală. Starea de bine nu depinde doar de ceea ce se întâmplă în jurul tău, ci și de modul în care folosești calitățile pe care le ai deja și pe care le poți dezvolta.

Vei înțelege că, atunci când ai grijă de tine și de dezvoltarea ta interioară, îți este mai ușor să ai succes și să te simți bine zi de zi.

Ce te ajută cu adevărat în crearea stării de bine în școală:

- identifică-ți resursele personale (talente, abilități, interese, valori) și folosește-le pentru a te motiva și a-ți atinge obiectivele;
- gestionarea emoțiilor este esențială: recunoaște-ți emoțiile, exprimă-le într-un mod sănătos și caută sprijin atunci când ai nevoie;
- construiește-ți încrederea în sine prin reușite mici, prin reflecție asupra progresului și prin acceptarea propriilor limite;
- stabilește obiective realiste, care îți oferă sens și direcție și care te ajută să rămâi echilibrat;
- dezvoltă-ți reziliența, adică abilitatea de a reveni după eșecuri, de a învăța din experiență și de a continua cu o atitudine pozitivă.

E BINE SĂ ȘTII!

Resursele personale sunt puterile tale interioare, sunt calitățile tale care te ajută să mergi mai departe, chiar și atunci când este greu. Ele te ajută să faci față problemelor, să înveți și să îți atingi obiectivele. Printre aceste resurse se numără:

- *punctele forte ale caracterului* – lucruri bune despre tine, cum ar fi responsabilitatea, curajul, perseverența, creativitatea sau bunătatea. Când le folosești, te simți mai bine și ai rezultate mai bune.
- *stima de sine* – felul în care te vezi pe tine. Dacă ai o stimă de sine bună, ai mai multă încredere și faci față mai ușor stresului.
- *optimismul* – să crezi că lucrurile pot ieși bine. De exemplu, chiar dacă ai luat o notă mică, crezi că data viitoare poți face mai bine.
- *autoeficacitatea* – înseamnă să crezi că poți reuși. De exemplu: „Testul e greu, dar dacă învăț, mă descurc.” Elevii cu autoeficacitate nu renunță ușor și caută soluții.

- *speranța* – să îți stabilești obiective și să crezi că le poți atinge. De exemplu: „Vreau să îmi îmbunătățesc notele și știu ce pași am de făcut.”
- *reziliența* – capacitatea de a te ridica după un eșec. De exemplu: greșești la un test, ești dezamăgit, dar continui să înveți și încerci din nou.

Aceste resurse te ajută să fi mai motivat, mai implicat și mai mulțumit de tine. Profesorii și părinții te pot ajuta să le dezvolti, oferindu-ți încredere, responsabilități și sprijin.

Resursele tale personale sunt foarte importante pentru succesul la școală și în viață.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

MODULUL II



Sugestii pentru elevi în colaborarea cu echipa managerială și cadrele didactice:

- ☐ Participă activ la activitățile inovative propuse de școală
- ☐ Comunică deschis ideile și inițiativele tale, fără teamă de a fi judecat
- ☐ Implică-te în consiliile elevilor sau în grupurile de lucru pentru planificarea activităților școlare
- ☐ Cere feedback clar și constructiv despre progresul tău
- ☐ Arată recunoștință față de profesori prin mesaje, gesturi simbolice sau implicare activă
- ☐ Respectă timpul și efortul profesorilor
- ☐ Acceptă responsabil sarcinile primite și folosește-le ca oportunități de dezvoltare
- ☐ Participă la ore cu interes și dorință de a învăța
- ☐ Implică-te în activitățile tematice propuse, precum „Ziua Recunoștinței” sau „Ziua Optimismului”
- ☐ Sprijină profesorii în organizarea activităților extrașcolare sau festive
- ☐ Propune idei pentru „Ora de fericire” sau alte activități similare
- ☐ Împărtășește propriile reușite, chiar și cele mici, pentru a susține progresul
- ☐ Arată-ți disponibilitatea de a participa la proiecte colaborative la nivelul școlii
- ☐ Observă și apreciază eforturile profesorilor prin cuvinte simple, precum „Mulțumesc” sau „Apreciez”
- ☐ Propune citate, materiale motivaționale sau resurse pentru panourile școlii
- ☐ Implică-te în activități de mentorat sub îndrumarea profesorilor
- ☐ Împărtășește idei despre cum pot fi îmbunătățite orele pentru a crește starea de bine în clasă.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu părinții:

- ☐ Comunică sincer cu părinții despre nevoile, emoțiile și dificultățile tale
- ☐ Arată recunoștință pentru eforturile părinților în susținerea educației tale
- ☐ Implică-te în planificarea timpului de studiu și a zilelor fără internet
- ☐ Participă la activități de familie, precum jocuri sau tradiții
- ☐ Împărtășește valorile tale și discută despre tine
- ☐ Acceptă feedbackul constructiv al părinților
- ☐ Spune când ai nevoie de mai multă autonomie
- ☐ Ascultă poveștile de viață ale părinților și învață din experiențele lor
- ☐ Implică-te în activități creative, transformând obiecte vechi în ceva util
- ☐ Participă la activități care dezvoltă empatia, precum „Ziua faptelor bune”
- ☐ Creează împreună mesaje sau scrisori de mulțumire pentru persoane importante
- ☐ Cere sprijin pentru organizarea obiectivelor mari în pași mai mici
- ☐ Exprimă-ți deschis punctul de vedere în discuțiile dificile
- ☐ Încurajează comunicarea pozitivă printr-un ton calm și respectuos
- ☐ Implică-te în păstrarea și revizionarea amintirilor de familie
- ☐ Observă cum părinții rezolvă calm problemele și încearcă să aplici acest model
- ☐ Colaborează cu părinții pentru a-ți organiza rutina zilnică
- ☐ Participă la discuții despre tradițiile și istoria familiei.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu alți colegi:

- ☐ Respectă și acceptă diferențele dintre colegi
- ☐ Arată empatie față de colegii care au dificultăți emoționale sau școlare
- ☐ Sprijină colegii la învățare și în sarcinile școlare
- ☐ Participă la activități de tip „Ajut colegul/colega”
- ☐ Împărtășește talentele, abilitățile și tehnicile tale de învățare
- ☐ Rezolvă conflictele prin dialog și calm
- ☐ Evită etichetările și criticile
- ☐ Încurajează colegii care se confruntă cu dificultăți
- ☐ Participă responsabil la proiecte de grup
- ☐ Propune activități comune, precum cluburi sau proiecte culturale
- ☐ Învăță din experiențele și perspectivele colegilor
- ☐ Susține obiceiuri pozitive, precum „Ziua complimentelor”
- ☐ Creează grupuri de sprijin pentru învățare înainte de evaluări
- ☐ Încurajează colegii mai retrași să se implice
- ☐ Recunoaște și sărbătorește reușitele tale și ale colegilor.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu psihologii școlari:

- ☐ Participă activ la activități de tip „Cum învăț să fiu elev”
- ☐ Fii deschis la discuții despre resursele tale personale
- ☐ Cere consiliere atunci când apare o problemă emoțională sau legată de școală
- ☐ Înscrie-te la ateliere de dezvoltare personală, reziliență și autocunoaștere
- ☐ Aplică tehnicile învățate și observă cum te ajută să te simți mai bine
- ☐ Comunică sincer preocupările legate de imaginea de sine sau performanțele școlare.
- ☐ Acceptă și aplică recomandările psihologului în viața de zi cu zi
- ☐ Participă la activitățile psihosociale pentru adaptare și incluziune
- ☐ Implică-te în jocuri și exerciții de cunoaștere pentru a îmbunătăți relațiile din grup
- ☐ Acceptă diversitatea emoțională și respectă toți colegii, fiindcă fiecare elev este diferit
- ☐ Învăță să recunoști legătura dintre emoții și rezultatele școlare
- ☐ Arată interes pentru strategii de organizare a timpului și gestionare a stresului
- ☐ Discută atunci când apar gânduri negative despre tine
- ☐ Acceptă feedbackul psihologic fără a te critica excesiv
- ☐ Folosește consilierea nu doar pentru probleme, ci și pentru dezvoltarea ta personală.





MODULUL III

Competențele socio-emoționale în starea de bine

MODULUL III

COMPETENȚE SOCIO-EMOȚIONALE ÎN STAREA DE BINE

De ce este important acest modul?

Acest modul te ajută să îți dezvolti abilitățile socio-emoționale și să le folosești în viața de zi cu zi, la școală. Vei învăța cum să îți recunoști și să îți gestionezi emoțiile, cum să comunici mai bine, să rezolvi conflicte și să colaborezi cu ceilalți.

Modulul îți arată cum empatia, respectul și înțelegerea te pot ajuta să creezi relații mai bune cu colegii și profesorii. Vei descoperi că exprimarea calmă a emoțiilor și ascultarea celorlalți pot preveni conflictele și pot face clasa un loc mai plăcut. În viața de zi cu zi putem avea emoții negative, astfel este normal să te simți uneori trist, furios, anxios. La final, vei înțelege că aceste abilități te ajută să fii mai încrezător, mai responsabil și să contribui la un mediu școlar pozitiv și incluziv.

Ce te ajută cu adevărat în crearea stării de bine în școală!:

- cunoaște-ți emoțiile și înțelege cum îți influențează comportamentul și relațiile cu ceilalți;
- practică empatia – încearcă să vezi situațiile și din perspectiva colegilor tăi și fi atent la nevoile lor;
- fi un bun comunicator, exprimându-ți clar gândurile și ascultând activ ceea ce spun ceilalți;
- rezolvă conflictele într-un mod pașnic, folosind argumente, ascultare și negociere, fără agresivitate;
- ia decizii responsabile, luând în calcul consecințele acțiunilor tale asupra propriei persoane, a colegilor și a școlii.

E BINE SĂ ȘTII!

Comunicarea este modul în care vorbim, ascultăm și ne exprimăm emoțiile. Ea influențează relațiile cu colegii, profesorii și starea ta de bine. O comunicare bună apropie oamenii. O comunicare greșită poate duce la conflicte și stres. De exemplu:

- dacă folosești jigniri sau etichete („Nu știi nimic!”), ceilalți se supără și nu mai ascultă;
- dacă spui ce simți, fără să jignești („Mă simt deranjat când sunt întrerupt”), comunicarea devine mai clară;
- controlul („Fă așa pentru că spun eu!”) blochează dialogul;
- empatia înseamnă să arăți că îți pasă: „Înțeleg că a fost greu pentru tine.”;
- egalitatea și respectul îi fac pe ceilalți să se simtă în siguranță.

La școală, comunicarea este foarte importantă. Elevii care comunică bine pot exprima idei, pot asculta și pot evita conflictele. Starea de bine depinde mult de felul în care comunicăm. Dacă învățăm să ascultăm și să vorbim calm, putem crea un mediu școlar mai plăcut.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI



MODULUL III

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu echipa managerială și cadrele didactice:

- ☐ Exprimă-ți politicos și clar nevoile emoționale (de exemplu: „Am nevoie de timp”, „Aș vrea să clarificăm...”)
- ☐ Respectă regulile clasei pentru a contribui la un climat sigur și previzibil
- ☐ Participă la discuțiile despre starea de bine atunci când profesorii îți cer opinia
- ☐ Oferă feedback sincer, dar respectuos, în sondajele sau chestionarele școlii
- ☐ Cere ajutor atunci când apar situații dificile din punct de vedere emoțional sau relațional
- ☐ Arată recunoștință față de eforturile profesorilor de a crea un mediu sigur
- ☐ Participă activ la activitățile de învățare socio-emoțională organizate de profesori
- ☐ Manifestă comportamente calme în situații tensionate pentru a sprijini atmosfera clasei
- ☐ Cooperează cu colegii, nu concura excesiv, atunci când profesorii recomandă acest lucru
- ☐ Implică-te în jocuri de rol, dezbateri și exerciții de empatie desfășurate la clasă
- ☐ Demonstrează responsabilitate prin respectarea sarcinilor și participarea la activități
- ☐ Comunică deschis cu profesorii despre emoțiile trăite în situații școlare dificile
- ☐ Ține cont de recomandările profesorilor privind gestionarea stresului și a emoțiilor
- ☐ Propune activități care pot crește starea de bine (pauze emoționale, cluburi)
- ☐ Autoevaluează-ți comportamentul emoțional la ore (cum reacționezi la greșeli sau critici constructive).

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu părinții:

- ☐ Vorbește sincer cu părinții despre emoțiile trăite la școală
- ☐ Împărtășește bucuriile și reușitele pentru a întări relația emoțională
- ☐ Participă la discuții despre responsabilitate, empatie și comportament pozitiv
- ☐ Manifestă deschidere față de limitele sănătoase stabilite în familie
- ☐ Propune activități care întăresc legăturile familiale (jocuri, seri fără tehnologie)
- ☐ Acceptă punctul de vedere al părinților atunci când îți oferă feedback
- ☐ Cere ajutor pentru a-ți înțelege emoțiile sau pentru a-ți organiza obiectivele școlare
- ☐ Învăță să îți exprimi recunoștința și aprecierea în familie
- ☐ Participă la activități extrașcolare care dezvoltă empatia și colaborarea
- ☐ Acceptă implicarea părinților în susținerea stării tale de bine
- ☐ Cere ajutor părinților când te simți stresat sau copleșit emoțional
- ☐ Exersează gestionarea conflictelor în familie ca model pentru școală
- ☐ Contribuie la un climat afectiv pozitiv acasă.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu psihologii școlari:

- ☐ Participă deschis la ședințele de consiliere sau la workshopurile de dezvoltare a abilităților socioemoționale organizate de psiholog
- ☐ Exersează tehnicile de recunoaștere a emoțiilor discutate în consiliere
- ☐ Comunică sincer dificultățile emoționale sau sociale pe care le întâmpini
- ☐ Învăță și aplică strategii de reglare emoțională (respirație, pauze emoționale, jurnal)
- ☐ Participă la programele de mentorat pentru colaborarea între elevi de vârste diferite
- ☐ Manifestă empatie în activitățile coordonate de psiholog
- ☐ Exersează comunicarea nonviolentă (ex.: „Eu simt... când se întâmplă...”)
- ☐ Acceptă feedbackul psihologului ca oportunitate de dezvoltare
- ☐ Participă la evaluările socio-emoționale pentru a-ți înțelege mai bine nevoile
- ☐ Exprimă-ți liber opiniile în activitățile psihosociale, fără teamă de judecată
- ☐ Cere sprijin atunci când te confrunți cu stres școlar sau anxietate
- ☐ Respectă regulile întâlnirilor cu psihologul pentru a menține o atmosferă calmă
- ☐ Păstrează confidențialitatea atunci când primești suport personalizat
- ☐ Împărtășește psihologului micile reușite în gestionarea emoțiilor
- ☐ Practică exerciții de autocunoaștere (valori personale, puncte forte)
- ☐ Acceptă diferențele emoționale și propriul ritm de dezvoltare socio-emoțională.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu alți colegi:

- ☐ Folosește un limbaj respectuos în toate interacțiunile
- ☐ Manifestă empatie în conflicte, încercând să înțelegi perspectiva celuilalt
- ☐ Oferă sprijin colegilor aflați în dificultăți emoționale
- ☐ Exprimă-ți nevoile fără a critica sau jigni
- ☐ Ascultă activ atunci când un coleg vorbește
- ☐ Recunoaște meritele colegilor și încurajează-i
- ☐ Cere și oferă ajutor atunci când este nevoie
- ☐ Acceptă diferențele de opinie și caută soluții prin dialog
- ☐ Folosește comunicarea nonviolentă în relațiile cu colegii
- ☐ Contribuie la un climat de suport în clasă (ex.: „Săptămâna complimentelor”)
- ☐ Observă emoțiile colegilor și reacționează cu grijă
- ☐ Sprijină colegii noi să se integreze
- ☐ Rezolvă conflictele prin dialog, fără agresivitate
- ☐ Acceptă opiniile și emoțiile diferite ale colegilor în activitățile de grup
- ☐ Păstrează calmul în situații tensionate.

MODULUL IV

Relații sociale
armonioase în
mediul școlar

MODULUL IV

RELAȚII SOCIALE ARMONIOASE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

De ce este important acest modul?

Acest modul te încurajează să construiești relații frumoase și sănătoase, bazate pe respect, cooperare și sprijin reciproc. Vei învăța cât de important este să comunici deschis, să ai încredere în ceilalți și să contribui la o atmosferă în care toți se simt acceptați.

Modulul te ajută să înțelegi cum se formează relațiile pozitive și cum pot fi prevenite conflictele, violența sau bullyingul. Vei descoperi soluții simple pentru rezolvarea problemelor prin dialog și empatie și vei învăța cum să lucrezi mai bine cu colegii și profesorii. La final, vei înțelege că fiecare gest contează și că, împreună, puteți crea o școală în care toți se simt prietenoși și apreciați.

Ce te ajută cu adevărat în crearea stării de bine în școală!

- respectă-i pe ceilalți, indiferent de diferențe de opinie, cultură, personalitate sau stil de învățare;
- construiește relații pozitive, bazate pe încredere, sprijin reciproc și comunicare deschisă;
- participă la activități de grup, contribuind echitabil și apreciind aportul colegilor;
- evită și combate bullyingul, semnalând situațiile de agresiune și sprijinind colegii vulnerabili;
- fi un model de colaborare, arătând disponibilitate, răbdare și deschidere în interacțiunile cu cei din școala ta.

E BINE SĂ ȘTII!

Relațiile din școală îți pot influența toată ziua: un salut prietenos îți poate ridica moralul, iar o vorbă nepotrivită îți poate strica starea. De aceea, modul în care vorbim, ascultăm și reacționăm unii cu alții devine esențial pentru starea de bine în școală.

Relațiile pozitive sunt un element esențial al stării de bine. Aceste relații sunt descrise prin interacțiuni constructive care să ofere suport entuziast. Ele sunt importante, deoarece ajută la dezvoltarea priceperilor sociale și emoționale și stau la baza altor relații pozitive, grijulii și respectuoase, deci ele ne ajută să ne simțim acceptați, ascultați și parte dintr-o comunitate⁶.

Psihologii arată că interacțiunile dintre oameni depind de situație, de ton, de expresii faciale și de modul în care răspundem. Fiecare reacție a noastră îl influențează pe celălalt, iar la rândul său ne influențează înapoi. Astfel, relațiile se formează prin feedback continuu.

⁶ Evaluarea stării de bine a copilului în școală
https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copilor/rapoarte_tematica/2018/Sinteza-%E2%80%93Stare-de-bine-in-scoala-2018.pdf

Relațiile pozitive sunt bazate pe respect, sprijin și încredere. Ele te ajută să te simți acceptat și parte dintr-un grup.

- Interacțiunile sunt momentele scurte în care vorbim sau reacționăm.
- Relațiile se construiesc în timp, din multe interacțiuni repetate.

Bullyingul, inclusiv excluderea, bârfa sau tachinarea, afectează mult starea emoțională. Și cuvintele pot răni. De aceea, este important să recunoști bullyingul și să îl raportezi.

Pentru a forma relații armonioase, trebuie să vă implicați în activități care favorizează colaborarea, empatia, ascultarea activă și sprijinul reciproc. Activitățile de grup, proiectele comune și discuțiile ghidate contribuie la dezvoltarea acestor abilități.

Activitățile de grup, proiectele comune și discuțiile ajută la construirea relațiilor sănătoase. O relație sănătoasă înseamnă respect, comunicare clară, empatie și implicare. Când te simți în siguranță în grup, înveți mai bine și ai mai multă încredere în tine.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

MODULUL IV



Sugestii pentru elevi în colaborarea cu echipa managerială și cadrele didactice:

- ☐ Vorbeste cu respect și empatie - relațiile bune încep de la comunicare calmă
- ☐ Participă activ la activitățile școlare. Implicarea ta arată interes și ajută la crearea unui climat pozitiv în clasă. Comunicarea calmă și clară a problemelor personale facilitează sprijinul profesorilor
- ☐ Respectă regulile școlare. Ele există ca să asigure siguranță și o atmosferă în care toți pot învăța liniștiți.
- ☐ Promovează diversitatea și acceptă diferențele dintre persoane
- ☐ Implică-te în activități de învățare prin cooperare atunci când sunt propuse
- ☐ Oferă profesorilor feedback constructiv pentru a îmbunătăți activitățile de învățare
- ☐ Discută sincer cu dirigințele despre problemele relaționale pentru a găsi soluții
- ☐ Respectă toți profesorii în mod egal pentru a preveni discriminarea
- ☐ Cere sprijinul profesorilor atunci când ai dificultăți în gestionarea conflictelor
- ☐ Aplică strategiile de comunicare eficientă învățate la ore pentru relații mai bune
- ☐ Implică-te în prevenirea bullyingului prin informarea cadrelor didactice, prin semnalarea comportamentelor abuzive
- ☐ Cooperează cu profesorii în realizarea proiectelor comune pentru a întări spiritul de echipă
- ☐ Adoptă o atitudine colaborativă în sarcinile de grup pentru a construi relații de încredere
- ☐ Demonstrează responsabilitate și punctualitate pentru o bună organizare a clasei
- ☐ Manifestă curiozitate și interes față de activitățile școlare
- ☐ Folosește un limbaj respectuos în situațiile de dezacord
- ☐ Menține un comportament adecvat pentru a proteja starea de bine a clasei
- ☐ Participă la activitățile de voluntariat inițiate de profesori pentru a încuraja cooperarea și implicarea civică.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu psihologii școlari:

- ☐ Cere sprijinul psihologului în situații relaționale dificile pentru a-ți menține echilibrul personal
- ☐ Participă deschis la activitățile de educație emoțională pentru a-ți dezvolta competențele socio-emoționale
- ☐ Contribuie la un mediu psihologic pozitiv prin comportamente prietenoase care susțin starea de bine
- ☐ Cere ajutorul psihologului atunci când apar conflicte cu colegii sau profesorii
- ☐ Participă activ la discuții despre cyberbullying, relații sănătoase și siguranță online
- ☐ Fii sincer în discuțiile cu psihologul pentru o consiliere eficientă
- ☐ Respectă confidențialitatea și regulile ședințelor de consiliere
- ☐ Exersează tehnicile de gestionare a conflictelor pentru relații mai sănătoase
- ☐ Implică-te în promovarea unui climat de nonviolență în școală
- ☐ Manifestă empatie față de colegii care cer ajutor psihologic
- ☐ Participă la programele de prevenire a violenței și bullyingului
- ☐ Respectă recomandările psihologului pentru a îmbunătăți relațiile sociale
- ☐ Implică-te în activități de cooperare facilitate de psiholog
- ☐ Anunță psihologul despre situații de abuz, izolare sau excludere
- ☐ Dezvoltă-ți capacitatea de autorefecție asupra propriului comportament
- ☐ Fii deschis să exersezi comunicarea nonviolentă
- ☐ Manifestă bunăvoință față de elevii cu cerințe educaționale speciale
- ☐ Participă la activități de conștientizare a toleranței
- ☐ Aplică tehnicile de reducere a stresului învățate la consiliere
- ☐ Contribuie la crearea unui sentiment de comunitate în școală
- ☐ Oferă sprijin moral colegilor îndrumați către psiholog
- ☐ Fii atent la modul în care comportamentele online influențează relațiile reale
- ☐ Participă la discuții despre valori precum respectul, toleranța și bunătatea.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu părinții:

- ☐ Comunică deschis cu părinții despre relațiile tale de la școală
- ☐ Împărtășește atât succesele, cât și dificultățile pentru a găsi soluții potrivite
- ☐ Respectă recomandările părinților privind comportamentul social
- ☐ Implică-te în activități de familie pentru a îmbunătăți comunicarea
- ☐ Cere ajutorul părinților în situații de excludere sau comportamente negative
- ☐ Respectă valorile și tradițiile familiei
- ☐ Discută cu părinții despre prietenii sănătoase și gestionarea conflictelor
- ☐ Menține comunicarea cu părinții în perioadele dificile
- ☐ Vorbește cu părinții despre prietenii și conflictele tale
- ☐ Anunță părinții dacă te confrunți cu bullying sau excludere socială
- ☐ Acceptă limitele legate de utilizarea tehnologiei
- ☐ Colaborează cu părinții în activitățile școlare
- ☐ Apreciază implicarea părinților în educația ta
- ☐ Exprimă recunoștință pentru sprijinul emoțional și educațional primit
- ☐ Ține cont de sugestiile părinților privind comportamentele potrivite
- ☐ Informează părinții despre activitățile clasei
- ☐ Nu ascunde situațiile de violență sau agresiune
- ☐ Fii deschis la dialog în situații tensionate
- ☐ Cere sprijinul părinților pentru a-ți îmbunătăți abilitățile sociale
- ☐ Dezvoltă comportamente responsabile și mature
- ☐ Arată grijă față de membrii familiei
- ☐ Gestionează echilibrat timpul pentru școală și viața personală, discutând cu părinții.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu alți colegi:

- ☐ Manifestă respect și politețe față de colegi pentru un climat armonios
- ☐ Practică ascultarea activă pentru o comunicare mai bună
- ☐ Recunoaște emoțiile colegilor și adaptează-ți comunicarea
- ☐ Acceptă opiniile diferite pentru a reduce tensiunile
- ☐ Contribuie la o atmosferă de încredere și prietenie în discuțiile de grup
- ☐ Oferă sprijin colegilor aflați în dificultate
- ☐ Nu exclude colegii din activitățile de grup
- ☐ Exprimă-ți opiniile într-un mod respectuos
- ☐ Rezolvă conflictele prin dialog și compromis
- ☐ Încurajează colegii în momentele dificile
- ☐ Promovează prietenia și colaborarea prin comportamente pozitive
- ☐ Evită răspândirea zvonurilor sau a bârfelor
- ☐ Împarte responsabilitățile în proiecte și lucrează în echipă
- ☐ Respectă spațiul personal al colegilor
- ☐ Contribuie la prevenirea violenței și hărțuirii
- ☐ Lucrează eficient în echipă, respectând rolurile fiecăruia
- ☐ Asumă-ți greșelile și cere scuze când este cazul
- ☐ Construiește relații bazate pe încredere și respect
- ☐ Folosește un limbaj nonviolent și cooperant
- ☐ Participă activ la activitățile clasei
- ☐ Contribuie la o atmosferă pozitivă prin atitudine prietenoasă.



MODULUL V

Activități recreative

MODULUL V

ACTIVITĂȚI RECREATIVE

De ce este important acest modul?

Misiunea modulului este să îți arate cât de importante sunt activitățile recreative pentru echilibrul dintre învățare și relaxare. Vei afla cum sportul, jocurile, activitățile artistice sau proiectele creative te ajută să te relaxezi, să reduci stresul și să te simți mai bine.

Modulul îți oferă idei despre cum pot fi integrate aceste activități în viața școlară, în pauze, la ora de dirigenție sau în activități extracurriculare. Vei descoperi că timpul pentru relaxare te ajută să fii mai motivat, mai creativ și să relaționezi mai ușor cu ceilalți. La final, vei înțelege că o școală echilibrată este una în care învățarea și distracția merg mână în mână, ajutându-te să te dezvolti armonios.

Ce te ajută cu adevărat în crearea stării de bine în școală:

- participă la activități recreative (sportive, artistice, culturale) care te ajută să te relaxezi și să te dezvolti;
- alege activități care îți plac și care te ajută să îți exprimi creativitatea și emoțiile într-un mod sănătos;
- folosește timpul liber echilibrat, îmbinând învățarea cu odihna și hobby-urile;
- implică-te în inițiativele școlii, propunând sau organizând activități recreative pentru colegi;
- recunoaște beneficiile recreării, înțelegând că acestea îți îmbunătățesc starea de spirit, sănătatea mintală și performanțele școlare.

E BINE SĂ ȘTII!

Activitățile recreative nu sunt doar distracție. Ele te ajută să fii sănătos, relaxat și echilibrat.

- Mișcarea și sportul reduc stresul și îți dau energie.
- Jocurile și activitățile de grup te ajută să îți faci prieteni și să colaborezi.
- Activitățile artistice (muzică, desen, teatru, dans) îți dezvoltă creativitatea.

O pauză activă te ajută să te concentrezi mai bine după aceea.

Școala poate organiza:

- pauze active,
- ore de sport atractive,
- cluburi,
- competiții,
- activități artistice și evenimente.

Este important să existe activități diferite, ca fiecare elev să găsească ceva pe placul său. Activitățile recreative te ajută să reduci stresul, să înveți mai bine și să ai o stare de bine generală. Echilibrul dintre muncă și relaxare este cheia unei vieți școlare sănătoase.

CASETA CU SUGESTII ȘI RECOMANDĂRI

MODULUL V



Sugestii pentru elevi în colaborarea cu echipa managerială și cadrele didactice:

- ☐ Implică-te activ în exprimarea intereselor și nevoilor tale legate de activitățile recreative
- ☐ Transmite profesorilor idei și propuneri pentru diversificarea activităților recreative
- ☐ Respectă instrucțiunile profesorilor pentru desfășurarea sigură și eficientă a activităților
- ☐ Oferă feedback respectuos echipei manageriale și profesorilor după activități
- ☐ Participă ca voluntar la organizarea activităților care dezvoltă spiritul civic și colaborarea
- ☐ Ai grijă de echipamentele și spațiile folosite în activități
- ☐ Implică-te responsabil în cluburi, cercuri și proiecte recreative
- ☐ Manifestă fair-play în activitățile sportive
- ☐ Colaborează cu profesorii pentru a îmbunătăți activitățile și experiența recreativă
- ☐ Propune soluții constructive la problemele apărute în activitățile recreative
- ☐ Afișează un comportament exemplar pe durata activităților
- ☐ Respectă regulile și programul stabilit pentru siguranță și ordine în activitățile recreative.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu psihologii școlari:

- ☐ Cere îndrumarea psihologului atunci când activitățile recreative îți provoacă neliniște
- ☐ Exprimă sincer preferințele tale legate de activități
- ☐ Discută emoțiile trăite înainte sau după activitățile recreative
- ☐ Aplică tehnicile de relaxare recomandate de psiholog
- ☐ Participă la sesiunile de informare despre beneficiile activităților recreative
- ☐ Implică-te în activități de grup coordonate de psiholog
- ☐ Acceptă intervențiile personalizate oferite de psiholog
- ☐ Folosește activitățile recreative pentru a exersa comunicarea pozitivă
- ☐ Cere informații despre activități potrivite nevoilor tale emoționale
- ☐ Participă la activități care îți cresc încrederea în tine
- ☐ Exersează comunicarea asertivă în activitățile recreative
- ☐ Respectă regulile stabilite în sesiunile de consiliere
- ☐ Contribuie la un mediu sigur și prietenos în activitățile coordonate de psiholog
- ☐ Înțelege rolul activităților recreative în menținerea sănătății mintale.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu părinții:

- ☐ Discută cu părinții despre activitățile recreative pentru a fi înțeleși mai bine
- ☐ Exprimă-ți preferințele legate de activitățile dorite
- ☐ Cere sprijin logistic pentru a putea participa constant la activități
- ☐ Împărtășește cu părinții cum te-ai simțit după activitățile recreative
- ☐ Acceptă sfaturile părinților despre echilibrul dintre timp liber și școală
- ☐ Implică-te în activități recreative desfășurate în familie
- ☐ Invită părinții la evenimentele școlare pentru a le crește implicarea
- ☐ Asumă-ți responsabilitatea pentru materialele necesare activităților
- ☐ Arată recunoștință pentru sprijinul oferit de familie
- ☐ Respectă limitele stabilite pentru activitățile extracurriculare, pentru a evita suprasolicitarea
- ☐ Împărtășește reușitele obținute în activitățile recreative
- ☐ Vorbește deschis despre eventualele neplăceri apărute în activitățile recreative
- ☐ Cere ajutor la înscrierea în activități, atunci când este nevoie
- ☐ Respectă recomandările privind siguranța în activitățile recreative
- ☐ Participă la activitățile sugerate de părinți
- ☐ Conștientizează rolul părinților în dezvoltarea ta recreativă și colaborează pozitiv cu ei.

Sugestii pentru elevi în colaborarea cu alți colegi:

- ☐ Păstrează respectul reciproc în timpul activităților recreative
- ☐ Încurajează colegii să participe la activități
- ☐ Oferă sprijin colegilor mai retrași
- ☐ Respectă regulile de fair-play în activitățile sportive
- ☐ Fii dispus să lucrezi în echipă
- ☐ Acceptă opiniile și preferințele colegilor
- ☐ Evită competiția excesivă pentru a menține o atmosferă relaxată
- ☐ Apreciază eforturile colegilor pentru a susține starea de bine a grupului
- ☐ Împărtășește hobby-urile tale pentru a descoperi interese comune
- ☐ Respectă regulile activităților recreative
- ☐ Nu exclude colegii din activitățile recreative
- ☐ Implică-te în organizarea activităților clasei pentru a dezvolta responsabilitatea socială
- ☐ Promovează o atmosferă relaxantă și veselă în timpul activităților școlare.



BIBLIOGRAFIE

1. Activități psiho-sociale în domeniul egalității de gen pentru adolescenți. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/anexa_2_draft_activitati_de_la_egal_la_egal.pdf
2. Analiza cadrului de politici în abordarea fenomenului de bullying în școli. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/analiza_situatiei_rom_0.pdf
3. Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor. PETRICĂ, S., TERZI-BARBĂROȘIE, D. Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova, 2021. Disponibil: <https://www.unicef.org/moldova/media/7066/file/Antibullying>
4. BODRUG-LUNGU, V., REABOI-PETRACHI, V., ȘEVCIUC, M., TARNOVSCHI, A. Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare: Ghid pentru profesori. Chișinău: Stratum Plus 2023. ISBN 978-9975-3621-9-1.
5. BRODERICK, P. C., JENNINGS, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: a promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New directions for youth development*, 2012(136), 111-11. <https://doi.org/10.1002/yd.20042>.
6. DAVICH, V. Meditația de opt minute, Adevăr divin. Brașov, 2014. ISBN 978-606-8420-56-1.
7. Hotărârea Guvernului nr. 143 din 12 februarie 2018 pentru aprobarea Instrucțiunii privind cooperarea intersectorială pentru prevenirea primară a riscurilor în asigurarea bunăstării fiecărui copil. Disponibil: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=102076&lang=ro.
8. <https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>
9. Institutul Național de Sănătate Publică. (2020). Ghidul alimentației sănătoase pentru copii și adulți. Retrieved from: <https://www.insp.gov.ro/campanii/campanie-de-informare-guvernamentala-pentru-promovarea-hranii-sanatoase-si-activitatii-fizice/>
10. NEDELCU, A., ULRICH HYGUM, C., CIOLAN, L., ȚIBU, F. Educație cu stare de bine. După o rețetă româno-daneză. Ghid Rodawell, București, 2018.
11. Organizația Mondială a Sănătății. (2018). Piramida alimentară și ghidul de nutriție sănătoasă. Retrieved from: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/385994/Piramida-alimentara.pdf
12. PALADI, O. Facilitarea adaptării psihosociale la vârsta adolescenței: Ghid metodic. Chișinău: CEP USM, 2024. 198 p. CZU 316.6:159.922.8 (075) P 14. ISBN 978-9975-62-681-1.
13. PALADI, O., POTÂNG, A., TURCHINĂ, T., TARNOVSCHI, A., TOMA, N. Starea de bine în școală. Ghid metodologic. UNICEF Moldova LRPS-2023-9186992. Chișinău: UNICEF, 2024. 120 p. ISBN 978-5-86654-109-6 Disponibil: <https://www.unicef.org/moldova/rapoarte/starea-de-bine-%C3%AEn-%C8%99coal%C4%83-ghid-metodologic>; <https://www.unicef.org/moldova/media/16056/file/Starea%20de%20bine%20%C3%AEn%20%C8%99coal%C4%83:%20Ghid%20Metodologic.pdf>

- 14 PALADI, O., POTÂNG, A., TURCHINĂ, T., TARNOVSCHI, A., TOMA, N. Percepția stării de bine a actorilor educaționali din instituțiile de învățământ general ale Republicii Moldova. Ghid metodologic: UNICEF Moldova LRPS-2023-9186992. Chișinău: Editura USM, 2024. 99 p. ISBN 978-9975-62-800-6.
- 15 Protecția copilului față de violență în instituția de învățământ. Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/politica_de_protectie_a_copiluluihid_de_implementare.pdf
- 16 Schimbarea începe cu noi. Recomandările copiilor privind o școală fără bullying. https://mec.gov.md/sites/default/files/tdh_brosura_final.pdf
- 17 Stop bullying – cunosc, înțeleg, aplic. Ghidul profesorului pentru realizarea activităților de instruire cu elevii. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/ro_tdh_stop_bulying_web_lowres_29_04_21.pdf
- 18 Școală fără bullying. Recomandări pentru prevenirea, identificarea și intervenția în cazurile de bullying în instituțiile de învățământ. Disponibil: https://mec.gov.md/sites/default/files/recomandari_bullying_rom.pdf
- 19 TÎRCĂ, A. Hai cu starea de bine în școală. Disponibil: https://www.libris.ro/pdf?_pid=28443716&for=Hai+cu+starea+de+bine+in+scola%21+-+Anca+Tirca
- 20 TOMȘA, R. Inteligența emoțională și adaptarea școlară. București: Editura Universitară, 2021.
- 21 TOMȘA, R. Rolul inteligenței emoționale și al strategiilor de autoreglare în adaptarea școlară a elevilor. București: Editura Științifică, 2013.

