



ERASMUS-EDU-2022-PEX-TEACH-ACA ERASMUS-PJG 101104036
TASC 36 luni (1 iunie2023- 31 mai 2026)

**Schimbare socială prin
comunicare sustenabilă
în învățarea pe tot parcursul vieții în școli și societate**

LIVRABIL 2.2
Pachetul de lucru 2: Dezvoltarea de module și a programelor de formare

COMUNICARE SUSTENABILĂ
SETUL DE INSTRUMENTE PENTRU
PROFESORI
pentru Dezvoltarea Personală și Profesională

Autori: BE EA, BE VIVES, DE LUE, LT VIKO, ES RM, PT ALMA, RO UBB, RO WUT, TK ASIP

Beneficiar principal: RO WUT

Data limită: 30/06/25

Nivel de diseminare: PU

Tip: Electronic

Format și limbă: Electronic/ Română

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.



ISTORICUL REVIZIILOR

Numele autorului Numele scurt al partenerului	Descriere	Data
RO WUT	Proiect livrabil	12/06/2025
BE VIVES	Revizuire Introducere	19/06/2025
RO UBB	Instrumente de revizuire de nivel A	19/06/2025
LT VIKO	Instrumente de revizuire de nivel B	19/06/2025
ES MERAKI	Instrumente de revizuire de nivel C	19/06/2025
TK ASIP	Versiune finală și design	30/06/2025



Introducere

Prezentare generală a proiectului	6
Comunicare sustenabilă	6
Componente esențiale ale comunicării sustenabile	7
Contribuții inovatoare ale proiectului TASC	13
Scopul setului de instrumente pentru profesori	19
Învățarea reflexivă.....	20
Învățarea experiențială	21
Cum se utilizează setul de instrumente pentru profesori	22
Navigarea în setul de instrumente	23
Utilizarea instrumentelor	23
Adaptarea la context	24
Potrivit pentru învățarea individuală și în grup	24
Referințe	29

Introducere în Nivelul A

Instrumentul 01. Creșterea gradului de conștientizare	32
Instrumentul 02. Hărțuirea digitală și intimidarea cibernetică	34
Instrumentul 03. Rezolvarea colaborativă a problemelor	36
Instrumentul 04. Ce știu despre valorile și identitatea europeană?	38
Instrumentul 05. (In)egalitatea în școli	42
Instrumentul 06. Factori ai diversității culturale	48
Instrumentul 07. Mecanisme și surse ale discriminării, prejudecăților și stigmatizării	52
Instrumentul 08. Calea nediscriminării și prejudecățile sociale	56
Instrumentul 09. Consensul ~ Să găsim cea mai bună soluție!	60
Instrumentul 10.Cartografierea emoțiilor și autoportretul.....	64



Instrumentul 11. Lentila empatiei	68
Instrumentul 12. Alege varianta mai clară!.....	74
Instrumentul 13. Cum ascult?	78
Instrumentul 14. Eu și peștele meu cutie.....	82
Instrumentul 15. Cercul meu proactiv: pas cu pas	86

Introducere în Nivelul B

Instrumentul 16. Arborele dorințelor motivaționale	94
Instrumentul 17. Harta empatiei.....	98
Instrumentul 18. Metoda Walt Disney	104
Instrumentul 19. Profesorul democratic într-o clasă.....	110
Instrumentul 20. Provocări și oportunități legate de incluziune	114
Instrumentul 21. Proiectare universală în învățare (UDL) sau educație tradițională?.....	120
Instrumentul 22. Impactul discriminării, prejudecăților și stigmatizării asupra proceselor sau contextelor educaționale	124
Instrumentul 23. Analiză și sprijin pentru diversitatea de gen.....	128
Instrumentul 24. Consens ~ Să ascultăm!	132
Instrumentul 25. Reformularea perspectivelor prin empatie	136
Instrumentul 26. Explorarea mentalităților culturale	140
Instrumentul 27. Cartografierea empatiei fundamentate.....	144
Instrumentul 28. Menținerea dialogului	148
Instrumentul 29. Cele șase pălării gânditoare pentru stabilirea limitelor	152
Instrumentul 30. Modelul de luare a deciziilor bazat pe consimțământ (CDMM).....	156

Introducere în Nivelul C

Instrumentul 31. Protocolul RESET	162
Instrumentul 32. Cele cinci perspective ale incluziunii	164
Instrumentul 33. Harta dialogului digital	166



Instrumentul 34. Conflicte de identitate în sala de clasă	168
Instrumentul 35. Asigurarea unui proces de predare incluziv folosind cele patru perspective ale lui Brookfield	174
Instrumentul 36. Lista de verificare a incluziunii	178
Instrumentul 37. Diferențele dintre egalitate și echitate în contextul educațional	186
Instrumentul 38. Etapele gândirii critice și criteriile surselor fiabile	190
Instrumentul 39 Tehnica grupului nominal	194
Instrumentul 40. Ce se întâmplă dacă mă răzgândesc?	198
Instrumentul 41. Relaționează și reflectează: Cum mă comport în relațiile mele?	202
Instrumentul 42. Harta posturii relaționale	204
Instrumentul 43. Busola cooperării.....	206
Instrumentul 44. Arta de a pune întrebări	210
Instrumentul 45. O abordare în trei pași pentru oferirea de feedback	214



Introducere

Acest set de instrumente pentru profesori este rezultatul proiectului european TASC – Academia Profesorilor pentru Comunicare Sustenabilă

Prezentare generală a proiectului

Societățile europene se confruntă cu provocări fără precedent generate de încălzirea globală, efectele persistente ale pandemiei de COVID-19, dinamica complexă a integrării socioculturale a migranților și refugiaților și instabilitatea politică din regiunile învecinate. Aceste presiuni interconectate contribuie la creșterea polarizării sociale și politice în întreaga Uniune Europeană, afectând însăși structura comunităților și a sistemelor noastre educaționale. Proiectul Academia Profesorilor pentru Comunicare Sustenabilă (TASC) răspunde direct la aceste probleme critice, recunoscând rolul esențial al educatorilor în promovarea unor societăți incluzive, reziliente și democratice.

Proiectul TASC (Academia Profesorilor pentru Comunicare Sustenabilă) își propune să abordeze aceste provocări prin dotarea viitorilor și actualilor profesori cu **competențe de comunicare sustenabilă** – o competență esențială pentru promovarea incluziunii, reducerea conflictelor și promovarea valorilor democratice în educație.

Proiectul TASC are următoarele obiective:

- Formarea profesorilor în domeniul **comunicării sustenabile**, punând accentul pe comunicarea non-violentă, restaurativă și interculturală, cooperarea și reflecția și integrarea competențelor digitale.
- Dezvoltarea unui **program de formare comun în valoare de 20 de credite ECTS**, care să integreze pe deplin **modele de mobilitate ecologice și incluzive**.
- Stabilirea unui **parteneriat european structurat** între instituțiile implicate în formarea inițială a cadrelor didactice (ITE) și dezvoltarea profesională continuă (CPD).
- Formularea de **orientări și recomandări de politici** pentru integrarea comunicării sustenabile drept competență transversală fundamentală a cadrelor didactice.

Comunicarea sustenabilă

Comunicarea sustenabilă este o competență transversală importantă și crucială pentru profesori și viața lor profesională. De asemenea, considerăm că este esențială pentru viitorul planetei noastre. Este o competență importantă în Spațiul European al Educației pentru a respecta incluziunea și diversitatea și pentru a promova responsabilitatea și cooperarea.



Prin urmare, TASC se concentrează pe comunicarea sustenabilă ca o fațetă a etosului profesorului, care se concentrează pe angajamentul profesorilor de a promova relații apreciative și pe competența profesorilor de a cultiva relații apreciative în școală. Profesorii din toată Europa sunt formați în ceea ce privește competențele, abilitățile bazate pe cunoștințe și atitudini. Pe lângă aceste competențe, în cadrul TASC, obiectivul general este ca profesorii să devină mai agili în ceea ce privește identitatea și valorile comune ale UE prin formarea competențelor în comunicarea nonviolentă, interculturală și restaurativă, reflecție și acțiune, contribuind astfel la cooperarea în învățarea pe tot parcursul vieții.

Inovația TASC constă în faptul că se concentrează pe dezvoltarea în cazul profesorilor europeni a competențelor care stau la baza unei educații sustenabile și a unei societăți sustenabile. Această academie pentru profesori se concentrează pe competențe relevante în orice context educațional, indiferent de domeniul de studiu, nivelul de educație, țară sau cultură. Implementarea programului de formare comun dezvoltat și testat privind comunicarea sustenabilă, cu 20 de micro-credite ECTS în diferite țări ale partenerilor TASC, asigură o dimensiune transnațională largă a acestui proiect și o aplicabilitate la nivel european a acestei academii pentru profesori. TASC contribuie la ceea ce ne unește ca profesori și anume să oferim o educație de calitate pentru toți, în ciuda polarizării tot mai accentuate a societăților noastre.

Componente esențiale ale comunicării sustenabile

Prin comunicarea sustenabilă, dorim să promovăm sustenabilitatea. Comunicarea sustenabilă este legată de mai multe obiective de dezvoltare sustenabilă (ODD) ale Organizației Națiunilor Unite. Ea sprijină categoria „oameni” cu ODD 3, care se concentrează pe bunăstare, ODD 4, care pune accentul pe educația de calitate, cu accent pe incluziune și învățarea pe tot parcursul vieții, și ODD 5, care promovează egalitatea de gen. În plus, este legată și de categoria „prosperitate” cu SDG 10, reducerea inegalităților; SDG 16, promovarea păcii în cadrul grupului de pace; și SDG 17, construirea de parteneriate pentru atingerea acestor obiective în cadrul grupului de parteneriate.



Figura 1. Obiectivele de dezvoltare sustenabilă ale Organizației Națiunilor Unite

Proiectul TASC se bazează pe o analiză riguroasă a nevoilor, care a identificat cinci concepte esențiale pentru o comunicare sustenabilă în contextul educațional: comunicarea interculturală, comunicarea nonviolentă, cooperarea, rezolvarea problemelor legate de comunicare și reflecția. Aceste concepte sunt direct legate de provocările principale cu care se confruntă profesorii în medii școlare din ce în ce mai diverse și polarizate.



Figura 2. Cele cinci elemente ale Programului Comun European TASC

Rezultatele unui sondaj transnațional au arătat că aceste elemente sunt interconectate și se întăresc reciproc.

Pentru a răspunde acestor nevoi, TASC a dezvoltat un program comun de formare cuprinzător al UE, compus din cinci module interconectate. Fiecare modul este conceput pentru a cultiva unul sau mai multe dintre cele cinci elemente cheie prin obiective de învățare structurate și rezultate specifice aliniate la Cadrul de Referință al Competențelor pentru Cultura Democratică (RFCDC) și la Cadrul European al Competențelor Digitale (DigComp).

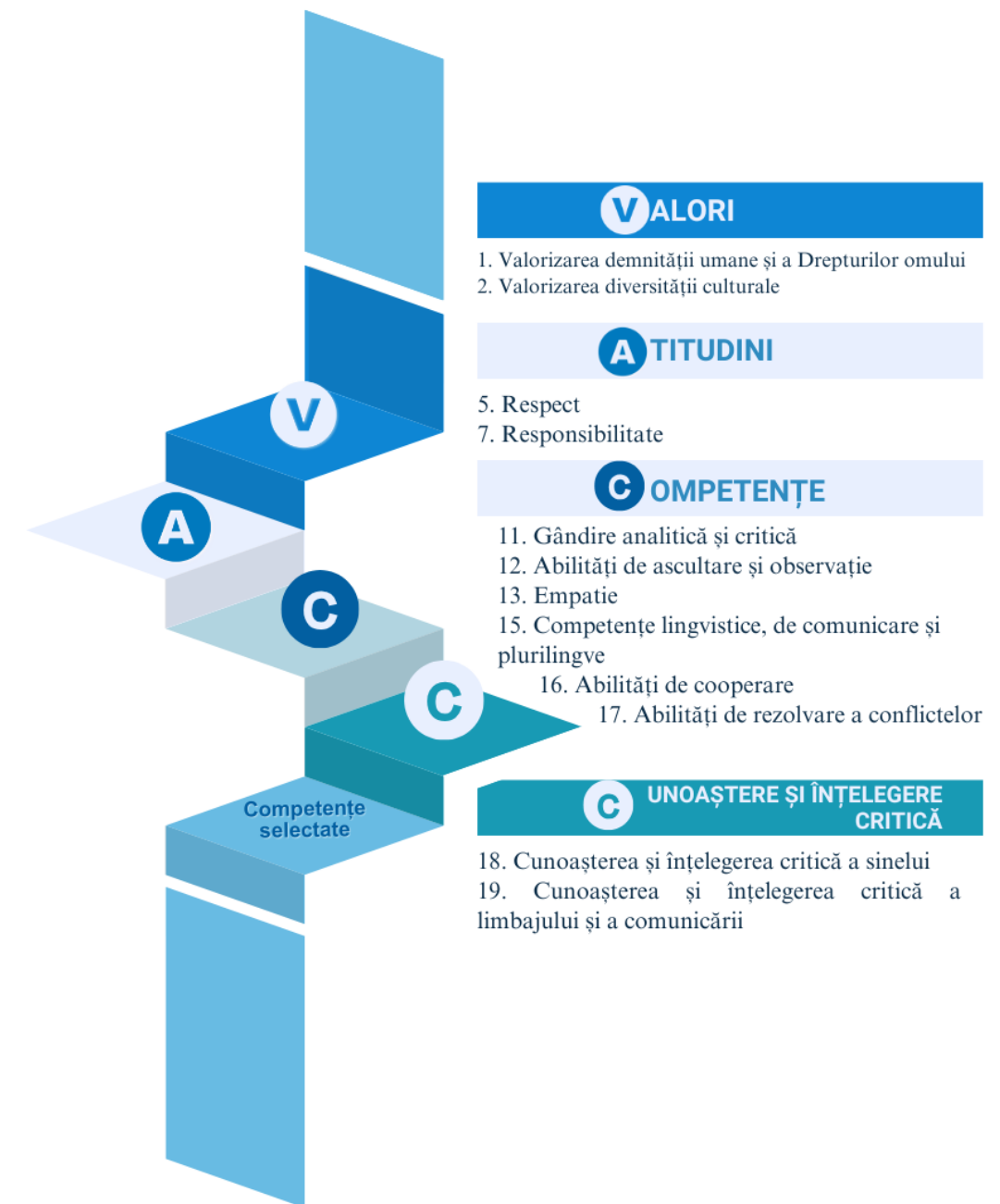


Figura 3. Competențe selectate din Cadrul de Competențe pentru Cultura Democratică FCDC – TASC

Figura 4. Competențe digitale legate de comunicarea sustenabilă, selecție din [cadrul DigComp](#).

Cele cinci module de formare legate de competențele din figurile 2 și 3 sunt concepute pentru a promova o educație incluzivă, echitabilă și bazată pe drepturile omului: Drepturile omului și valorile universale, Valorile și identitatea UE, Nediscriminarea și echitatea, Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți și Dialogul.

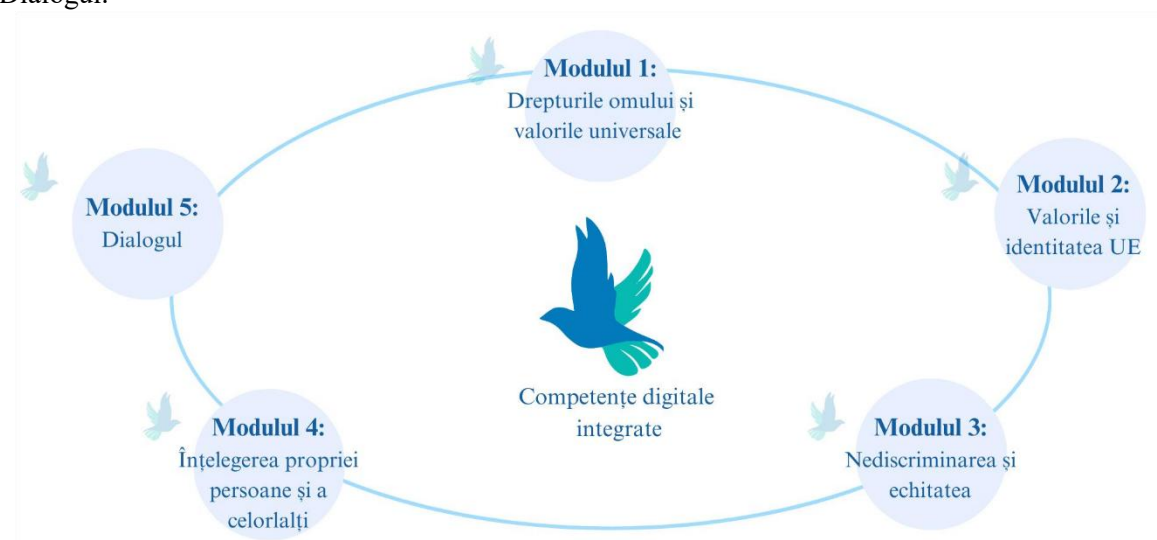


Figura 5. Cinci module - TASC

Aceste module au fost concepute pentru a oferi competențe și cunoștințe esențiale în diverse domenii tematice, punând accentul pe practicile de comunicare sustenabilă. Am luat în considerare următoarele Concepte Cheie.

Modulul 1	Drepturile omului și valorile universale	Valori universale și fundamentale Advocare și punerea în aplicare a drepturilor omului Drepturile omului în Era digitală
Modulul 2	Valorile și Identitatea UE	Identitate Valorile UE Identitatea și valorile profesorilor europeni
Modulul 3	Nediscriminarea și echitatea	Respectul pentru diversitate Calea către nediscriminare Obținerea consensului într-un grup divers
Modulul 4	Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți	Înțelegerea propriei persoane Înțelegerea celorlalți Înțelegerea relaționării cu ceilalți
Modulul 5	Dialogul	Abilități de dialog empatic Abilități de rezolvare a problemelor și a conflictelor Abilități de cooperare

Figura 6. Cinci module și concepte cheie

Fiecare modul conține obiective clare (O) și rezultate corespunzătoare ale învățării (LO) care dezvoltă progresiv competențele cursanților, de la înțelegerea conceptelor până la aplicarea strategiilor în contexte educaționale reale (vezi Tabelul 1).

Fiecare modul este subdivizat în trei niveluri progresive: Comunicare sustenabilă inițială (nivelul A), Comunicare sustenabilă continuă (nivelul B) și Comunicare sustenabilă profesională (nivelul C). Nivelurile reflectă creșterea gradului de complexitate și profunzime. Programul de formare oferă în total 20 de credite ECTS. Obiectivele de învățare din toate modulele urmează taxonomia lui Bloom, favorizând dezvoltarea cognitivă de la cunoștințe de bază la gândire critică și reflecție de nivel superior.

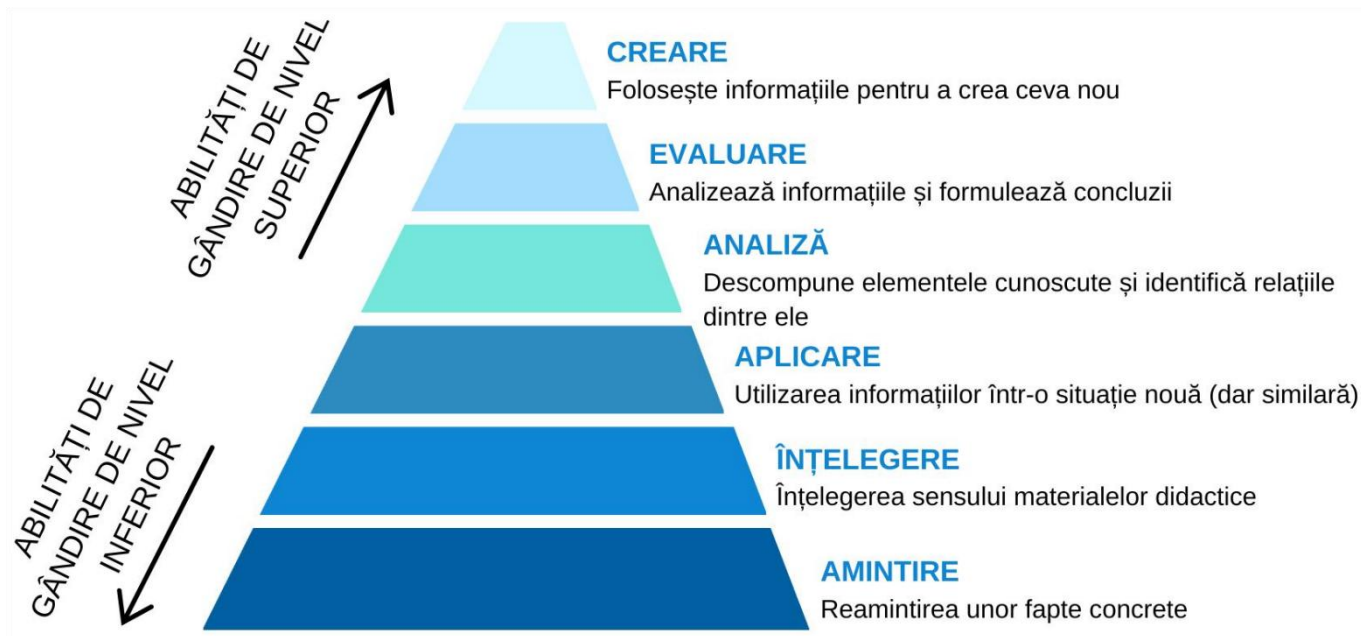


Figura 7. Taxonomia lui Bloom

Cele trei niveluri progresive sunt operaționalizate prin diverse căi de învățare: fizică, mixtă și virtuală, asigurând flexibilitate și adaptabilitate în diferite contexte naționale.

Fiecare modul este structurat pe trei obiective de învățare, cu o complexitate progresivă pe parcursul celor trei niveluri (A, B, C).

Conceptele sunt teme transversale integrate în întregul curriculum, puse în practică prin sarcini, evaluări și competențe digitale (aliniat la cadrele DigComp și RFCDC).

Interconectarea constructelor asigură faptul că, de exemplu, îmbunătățirea empatiei (comunicarea non-violentă) îmbunătățește și practicile reflexive și competența interculturală.

Integrarea celor cinci constructe în structura modulară a programului comun de formare TASC asigură o abordare holistică pentru dotarea cadrelor didactice cu competențele necesare pentru o comunicare sustenabilă. Fiecare modul se bazează pe aceste constructe pentru a atinge rezultate de învățare care abordează provocările reale identificate în analiza nevoilor — precum diversitatea, conflictul, dezvoltarea socio-emoțională și implicarea digitală — pregătind în cele din urmă cadrele didactice să promoveze medii educaționale incluzive și respectuoase în întreaga Europă.

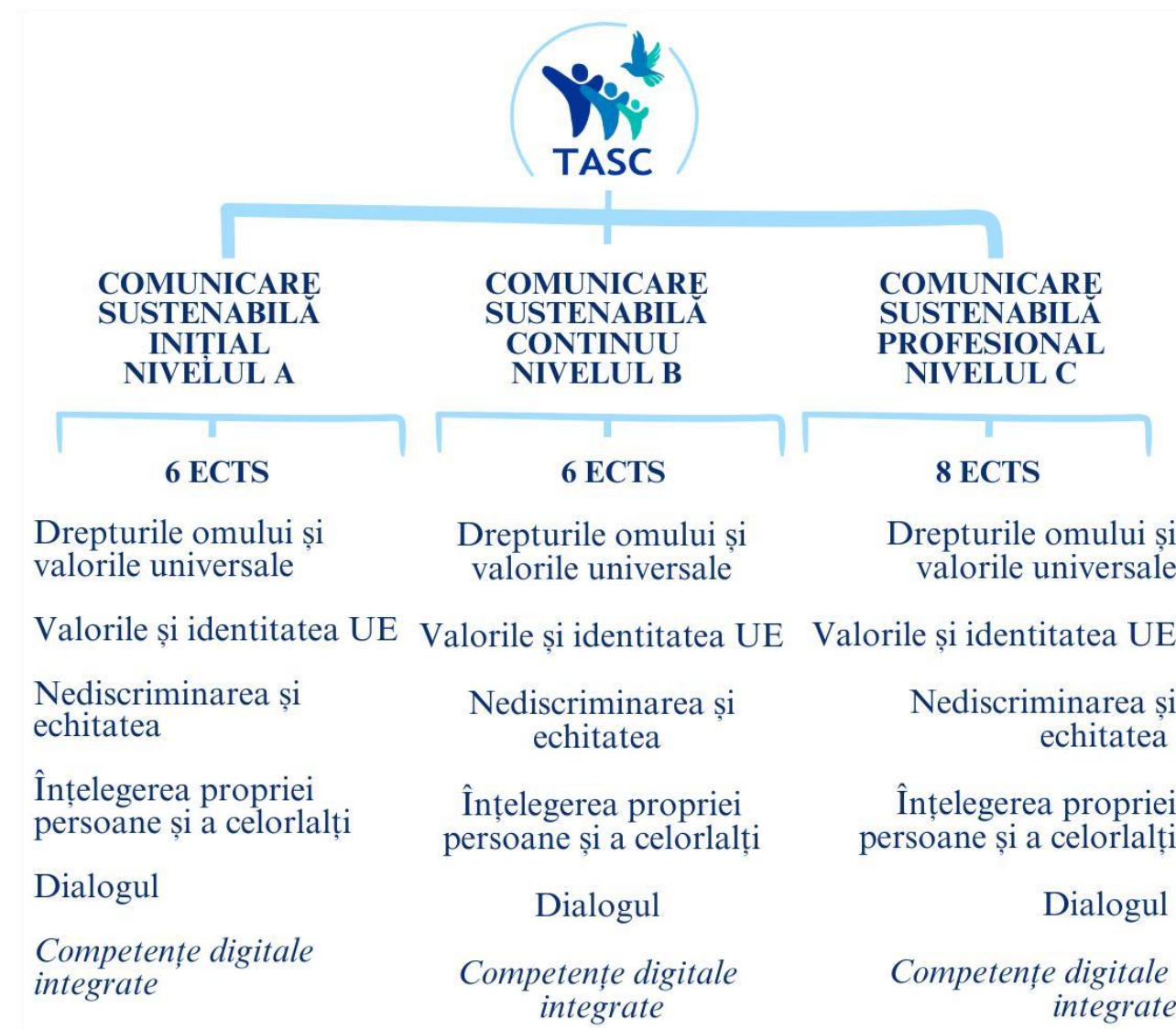


Figura 8. Diagrama vizuală TASC

Contribuții inovatoare ale proiectului TASC

TASC se bazează pe proiecte anterioare ale UE (INCLUDE-ED, HAND in HAND, SAFER, BREAK!, Learning to Be, EMPAQT, ETSIZE, GO PRINCE), poziționând comunicarea în centrul eficacității educaționale, concentrându-se pe etosul profesorului — angajamentul profesional de a promova relații apreciative și respectuoase, precum și cooperarea în domeniul învățării pe tot parcursul vieții precum și o identitate și valori europene comune.



Modulul 1: Drepturile omului și valorile universale

Module	Obiective ale Învățării(O)	Rezultate ale învățării (LO)
Modulul 1: Drepturile omului și valorile universale	Prin implicarea activă și finalizarea activităților de formare, cursanții vor fi capabili să...	
	O1.1. Să analizeze și evalueze impactul drepturilor omului asupra vieții, oamenilor, punând accent pe oportunitățile și perspectivele lor educaționale.	LO 1.1A: Să descrie relația dintre drepturile omului și dezvoltarea educațională prin analize articulate și informate ale evoluției accesului, echitate și calitate în educație în contextul mișcării pentru drepturile omului. LO 1.1B Să descrie relația dintre promovarea drepturilor omului și dezvoltarea educațională prin analize informate și bine articulate ale evoluției accesului, echității și calității în educație în contextul mișcării pentru drepturile omului. LO 1.1C: Să identifice oportunități de integrare a drepturilor omului în contexte educaționale, promovând în mod eficient politici și practici incluzive și contribuind la crearea unor medii care respectă și susțin drepturile tuturor persoanelor, sprijinind astfel dezvoltarea unor spații educaționale incluzive și echitabile.
	O1.2. Să dezvolte strategii de comunicare care pun accent pe înțelegere și cooperare, pentru a formula și susține problematici privind drepturile omului, promovând un dialog deschis și respectuos.	LO 1.2A Să descrie impactul dimensiunilor culturale, juridice și tehnologice asupra drepturilor omului în era digital, prin analizarea relației acestora cu problematici contemporane. LO 1.2B Să utilizeze în mod eficient metode de comunicare non-violentă pe platformele media digitale, în vederea inițierii și unor acțiuni de promovare a drepturilor omului în contexte educaționale. LO 1.2C Să analizeze impactul tehnologiilor digitale asupra principiilor cheie ale drepturilor omului, să identifice potențiale dileme etice și să elaboreze strategii eficiente pentru abordarea acestora, contribuind la promovarea unor practici etice și de respectare a drepturilor.
	O1.3. Să promoveze/dezvolte strategii de rezolvare a problemelor, bazate pe cooperare și care respectă drepturile omului, în rândul diferiților actori educaționali (cadre didactice, elevi, părinți, alți factori interesați).	LO 1.3A: Să descrie abordarea colaborativă de rezolvare a problemelor în soluționarea aspectelor legate de drepturile omului în contexte educaționale. LO 1.3B. Să analizeze și să aplice strategii eficiente de cooperare și rezolvare a problemelor pentru a aborda problematici contemporane privind drepturile omului în context educațional. LO 1.3C. Să promoveze și să creeze un mediu educațional holistic, incluziv și care să respecte drepturile omului, bazat pe strategii de comunicare care integrează valori universal umane.

Modulul 2: Valorile și identitatea

Prin implicarea activă și finalizarea activităților de formare, cursanții vor fi capabili să...	
O2.1. Să valorizeze, să promoveze și să aplice strategii care respectă demnitatea umană, drepturile omului și diversitatea culturală în activitatea profesională.	LO 2.1A: Să descrie relațiile dintre cultură, identitate și structurile de putere în contextul legitimării drepturilor omului, explicând impactul acestora asupra sistemului educational. LO 2.1B. Să pună în aplicare strategii care respectă drepturile omului, în rezolvarea situațiilor specifice din sălile de clasă cu diversitate culturală. LO 2.1C. Să investigheze efectele implementării drepturilor omului în procesele educaționale, prin compararea unor diferite situații.
O2.2 Să comunice și să coopereze în mod respectuos cu persoane care provin din medii culturale și sociale diferite (A28, A29, A39, S94).	LO 2.2A Să sprijine profesorii în procesul de reflecție, pentru a înțelege mai bine și pentru a accepta celelalte persoane ca ființe umane egale. LO 2.2B. Să trateze toate persoanele ca fiind la fel de valoroase în comunicarea și relațiile profesionale. LO 2.2C. Să explice și să evalueze practicile și comunicarea profesională în raport cu principiile egalității și drepturilor omului.
O2.3. Să promoveze și să încurajeze în mod activ diversitatea culturală și educația incluzivă în contexte și practici educaționale.	LO2.3A. Să explice diversitatea culturală și componentele/determinantele acesteia (de exemplu, mediul social, genul, etnia, religia etc.). LO2.3B. Să adapteze și implementeze stiluri adecvate de predare și comunicare pentru diferiți elevi, în funcție de potențialul, nevoile și așteptările acestora. LO2.3C. Să reflecteze asupra și să investigheze eficiența tratamentului egal al persoanelor cu medii culturale și sociale diferite în procesul educațional.

**Modulul 3: Nediscriminare și echitatea**

Prin implicarea activă și finalizarea activităților de formare, cursanții vor fi capabili să...	
O3.1 Să înțeleagă dinamica discriminării și impactul acesteia asupra vieții oamenilor (atitudini, comportamente, șanse) și asupra interacțiunilor (egalitate, echitate, corectitudine).	LO3.1A Să descrie mecanismele și sursele discriminării, prejudecăților și stigmatizării în procesele sau contextele educaționale, pentru a explica reacțiile și atitudinile inadecvate din mediul educațional. LO3.1B. Să analizeze comparativ efectele pozitive și negative ale diversității sociale și culturale, cu accent pe copii în contexte educaționale, pentru a promova acceptarea diversității culturale și respectul față de ceilalți ca ființe umane egale. LO3.1C. Să investigheze diferențele dintre egalitate și echitate în contexte educaționale (inclusiv măsuri de acțiune afirmativă), pentru a explica obiectivele și consecințele distincte ale acestora.
O3.2. Să promoveze nediscriminarea în contexte educaționale, utilizând strategii de gândire critică și non-stereotipică.	LO3.2A. Să descrie impactul interacțiunilor cu persoane din medii diferite asupra propriilor convingeri, atitudini și reacții emoționale și comportamentale, în vederea îmbunătățirii acceptării diversității culturale și a respectului față de ceilalți ca ființe umane egale. LO3.2B. Să susțină echitatea și nediscriminarea în educație și în comunitate, în special pentru persoanele provenite din medii socioeconomice defavorizate sau expuse discriminării de gen, în vederea prevenirii tratamentului inadecvat. LO3.2C. Să elaboreze și să implementeze un plan de acțiune bazat pe gândire critică și pe surse de informare credibile, pentru promovarea echității și nediscriminării în contexte educaționale.
O3.3. Să consolideze colaborarea eficientă în contexte educaționale diverse, indiferent de diferențe, în vederea atingerii consensului și a unor obiective comune valorizate de grup.	LO3.3A. Să înțeleagă și să explice procesul de atingere a consensului într-un grup divers, prin identificarea, înțelegerea și negocierea perspectivelor diferite. LO3.3B. Să implementeze tehnici de autorefecție și negociere pentru construirea consensului în contexte educaționale. LO3.3C. Să elaboreze un plan de colaborare pentru crearea unui context educațional divers și incluziv.

Modulul 4: Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți

Prin implicarea activă și finalizarea activităților de formare, cursanții vor fi capabili să...	
O4.1. Să înțeleagă conexiunile dintre propriile convingeri, atitudini și comportamente.	LO4.1A. Să descrie geneza și structura conceptului de sine, demonstrând relațiile acestuia cu emoțiile și comportamentele personale. LO4.1B. Să analizeze relațiile dintre convingeri, nevoi, emoții și comportamente, pentru a explica diferențele umane în reacții și atitudini. LO4.1C. Să investigheze impactul schimbării mentalităților și perspectivelor asupra emoțiilor, comportamentelor, atitudinilor și alegerilor, în vederea conceperii unor reacții alternative la diferite situații.
O4.2. Să îmbunătățească comunicarea și interacțiunile cu ceilalți prin aprofundarea înțelegerii mentalităților, emoțiilor și nevoilor acestora.	LO4.2A. Să descrie sursele de informație necesare pentru identificarea stărilor emoționale și a intențiilor celorlalți, în vederea evitării prejudecăților și adaptării la diferite situații sociale. LO4.2B. Să explice modul în care diferitele contexte sociale și culturale generează mentalități și valori distincte, pentru a clarifica diferențele umane în atitudini și reacții. LO4.2C. Să formuleze și să aplice principii și metode umaniste și empatică în interacțiunea cu ceilalți, pentru aprofundarea înțelegerii acestora.
O4.3. Să îmbunătățească comunicarea și interconectarea prin utilizarea eficientă a competențelor de comunicare interpersonală.	LO 4.3A: Să descrie diferența dintre observații și evaluări, pentru a explica importanța formulării unor solicitări clare în comunicarea cu ceilalți. LO4.3B. Să aplice strategii de comunicare bazate pe respect reciproc, autenticitate, acceptare necondiționată, ascultare activă și empatie, pentru a construi relații sănătoase, solide și bazate pe încredere. LO4.3C. Să formuleze și să utilizeze abordări de construire a conexiunii adecvate diferitelor tipuri de personalitate și diverselor contexte sociale și culturale, pentru a reacționa flexibil și adecvat în situații variate.

*Scopul setului de instrumente pentru profesori*

Setul de instrumente pentru profesori este o colecție de exerciții, tehnici, strategii și procese concepute pentru a îmbunătăți capacitatea unui profesor de a răspunde eficient la diverse provocări. Aceste instrumente se concentrează pe creșterea personală, dezvoltarea profesională și promovarea interacțiunilor constructive. Prin practicarea și stăpânirea acestor instrumente, educatorii pot dezvolta abilități și comportamente adaptative care îmbunătățesc predarea și se aliniază cu obiectivele și valorile lor unice, validând individualitatea și respectul pentru profesia lor.

Aceste instrumente sunt dezvoltate și structurate pentru a sprijini învățarea reflexivă și experiențială. Învățarea experiențială și reflexivă sunt abordări active de învățare care pun accentul pe experiența personală și gândirea critică.

Acest set de instrumente pentru profesori servește ca o resursă practică și accesibilă pentru educatori aflați în diferite etape ale dezvoltării lor profesionale. Bazat pe principiile comunicării durabile dezvoltate în cadrul proiectului TASC, acesta are ca scop:

Furnizarea de instrumente și strategii concrete pentru promovarea dialogului non-violent, intercultural și restaurativ în mediile educaționale.

Sprijinirea profesorilor în dezvoltarea propriilor abilități de comunicare durabilă.

Oferiți îndrumări practice pentru promovarea incluziunii, gestionarea constructivă a conflictelor și cultivarea valorilor democratice în sala de clasă și în comunitatea școlară în ansamblu.

Facilitează procesele de învățare reflexivă și experiențială pentru dezvoltarea profesională continuă.

Setul de instrumente pentru profesori se bazează pe cadre teoretice cheie în domeniul comunicării, educației și schimbării sociale, inclusiv comunicarea durabilă, comunicarea non-violentă (NVC), comunicarea interculturală, practicile restaurative, constructivismul social și învățarea transformativă.

Modulul 5: Dialog

Prin implicarea activă și finalizarea activităților de formare,
cursanții vor fi capabili să...

O5.1. Să își
îmbunătățească
competențele de dialog
empatic

LO5.1A. Să manifeste empatie și abilități de ascultare activă pentru îmbunătățirea înțelegerii reciproce.
LO5.1B. Să exprime deschidere (conectare) și onestitate în interacțiuni oneste pentru a promova dialogul autentic.
LO5.1C. Să gestioneze în mod echilibrat conexiunea cu sine, autoexprimarea și empatia, pentru a se conecta autentic cu ceilalți.

O5.2. Să își
îmbunătățească
competențele de
rezolvare a problemelor
și a conflictelor.

LO5.2A. Să mențină conexiunea în timpul receptării unor mesaje sau conținuturi dificile, fără autoînvinovărire sau autocritică.
LO5.2B. Să aplice competențe de dialog în situații de fricțiune sau conflict pentru a contribui la conexiune și claritate în interacțiunile sociale.
LO5.2C. Să construiască interacțiuni sociale utilizând abilități de dialog, pentru a contribui la rezolvarea problemelor și a conflictelor.

O5.3. Să își
îmbunătățească
competențele de
cooperare.

LO5.3A. Să aplice abilități de ascultare empatică și exprimare sinceră pentru a-și îmbunătăți înțelegerea opiniilor diferite.
LO5.3B. Să susțină valorizarea și luarea în considerare a nevoilor tuturor în procesul decizional, pentru a menține cooperarea și climatul dorit de conviețuire și colaborare.
LO5.3C. Să utilizeze abilități de comunicare nonviolentă și interculturală pentru a consolida cooperarea interculturală.

Tabelul 1: Obiectivele de învățare (O) și rezultatele învățării (LO) ale modulelor



Învățarea reflexivă

Învățarea reflexivă nu este doar un proces, ci o călătorie transformatoare. Ea îi inspiră pe indivizi să-și examineze critic convingerile, presupunerile și experiențele de învățare. Ea le aprofundează înțelegerea și le îmbunătățește dezvoltarea personală și profesională. Spre deosebire de învățarea pasivă, învățarea reflexivă necesită conștientizare continuă de sine, auto-interogare și adaptare pe baza noilor perspective. Este strâns legată de metacogniție, sau gândirea despre propria gândire, și este adesea utilizată în educație, leadership și dezvoltare profesională.

Învățarea reflexivă susține și promovează, de asemenea, dezvoltări personale benefice suplimentare:

- Promovează înțelegerea profundă, încurajând indivizii să depășească memorarea și să se angajeze în analize critice, favorizând o înțelegere mai profundă a conceptelor (Mezirow, 1991).
- Îmbunătățește conștiința de sine și dezvoltarea personală și profesională prin reflectarea continuă asupra proceselor de învățare și a presupunerilor proprii (Schön, 1983).
- Îmbunătățește competențele de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor, concentrându-se pe evaluarea experiențelor trecute și pe ajustările consecvente ale acțiunilor viitoare (Moon, 1999).
- Încurajează adaptabilitatea și deschiderea, menținându-ne deschiși la perspective noi și adaptabili la schimbare.
- Astfel, ne dezvoltă reziliența, care este vitală în această lume complexă și în continuă schimbare (Bolton, 2014).
- Acesta face legătura între teorie și practică, oferind oportunități de aplicare eficientă a teoriei în practică în situații reale (Dewey, 1933).

Învățarea reflexivă este o abordare transformatoare care îmbunătățește cunoștințele și cultivă conștiința de sine, adaptabilitatea și gândirea critică. Într-o epocă a informațiilor rapide și a provocărilor globale complexe, capacitatea de a reflecta asupra propriului proces de învățare și de a se adapta corespunzător este mai importantă ca niciodată.

Acest set de instrumente încurajează învățarea reflexivă, determinând profesorii să examineze în mod critic propriile practici de comunicare, convingerile și prejudecățile. Prin reflectarea asupra experiențelor lor și aplicarea instrumentelor furnizate, educatorii pot dobândi o conștiință de sine mai profundă și își pot perfecționa continuu abilitățile profesionale.



Învățarea experiențială

Învățarea experiențială este o abordare în care indivizii dobândesc cunoștințe și abilități prin experiențe directe, mai degrabă decât prin instruire pasivă. Ea pune accentul pe implicarea activă, reflecția și transferul în lumea reală, contribuind la o învățare mai semnificativă și mai eficientă (Kolb, 1984).

Învățarea experiențială se bazează pe ideea că oamenii învață cel mai bine prin practică. Conform Teoriei învățării experiențiale (ELT) a lui David Kolb, învățarea se desfășoară într-un ciclu de patru etape:

- Experiență concretă – Implicarea activă într-o activitate practică sau într-o situație din lumea reală.
- Observație reflexivă – Gândirea și analizarea experienței.
- Conceptualizare abstractă – Formularea concluziilor și învățarea principiilor din experiență.
- Experimentarea activă – Aplicarea cunoștințelor dobândite în situații noi pentru a testa și perfecționa înțelegerea.

Acest ciclu asigură că elevii dobândesc cunoștințe și dezvoltă gândirea critică, abilități de rezolvare a problemelor și adaptabilitate.

Învățarea experiențială este utilizată pe scară largă în educație, afaceri, sănătate și dezvoltare personală. Modul în care utilizăm ciclul de învățare depinde de personalitatea, educația, profesia și cultura noastră. Există nouă stiluri de învățare experiențială: experimentarea, imaginarea, reflecția, analiza, gândirea, luarea deciziilor, acțiunea, inițierea și echilibrarea. Chiar dacă preferăm un anumit stil, flexibilitatea noastră în învățare ne permite să utilizăm diferite stiluri de învățare experiențială în funcție de caracteristicile situației, oferindu-ne astfel adaptabilitate (Peterson, K.; Kolb, D. A., 2017).

Învățarea experiențială aduce următoarele avantaje:

- Crește implicarea și retenția, fiind mai interactivă și mai imersivă decât metodele tradiționale de învățare, ceea ce duce la o motivație mai mare și o mai bună fixare a cunoștințelor (Dewey, 1938).
- Face legătura între teorie și practică și face învățarea mai transferabilă și mai aplicabilă, încurajând cursanții să aplice conceptele teoretice în loc să le absoarbă pur și simplu (Kolb, 1984).



- Dezvoltă gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor, punând cursanții în fața provocărilor din lumea reală, ceea ce le îmbunătățește capacitatea de a analiza situații, de a lua decizii și de a se adapta la circumstanțe în schimbare (Moon, 2004).
- Încurajează dezvoltarea personală și conștientizarea de sine prin promovarea auto-reflecției, ajutând astfel indivizii să-și recunoască punctele forte, punctele slabe și preferințele de învățare (Schon, 1983).
- Contribuie la pregătirea pentru viitorul muncii, formând indivizi cu experiență practică, adaptabilitate și abilități practice de rezolvare a problemelor – calități pe care angajatorii le caută contextual global dynamic și în continua transformare de astăzi (Boud, Cohen și Walker, 1993).

Învățarea experiențială este o abordare educațională puternică care sporește implicarea, gândirea critică și pregătirea pentru lumea reală. Doar cunoștințele nu sunt suficiente în epoca noastră, iar experiența practică și adaptabilitatea sunt cruciale pentru succes. Integrarea învățării experiențiale în educație și dezvoltarea profesională poate contribui la formarea unor persoane mai eficiente, mai competente, care învață pe tot parcursul vieții.

Setul de instrumente este conceput pentru a sprijini învățarea experiențială, oferind profesorilor oportunități de a se implica activ în utilizarea conceptelor și instrumentelor în contexte educaționale reale sau simulate. Această abordare practică facilitează aplicarea concretă a principiilor de comunicare sustenabilă și dezvoltarea competențelor performative.

Cum se utilizează setul de instrumente pentru profesori

Setul de instrumente pentru profesori este o colecție de instrumente destinate profesorilor, reprezentând un set de instrumente suport, resurse și activități de sprijin pentru învățarea, exersarea și aplicarea competențelor relevante pentru comunicarea sustenabilă în practica lor profesională.

Instrumentele din Teacher Toolkit completează și „oglindesc” Manualul Formatorului de Profesori (în ceea ce privește conceptele cheie ale modulelor, obiectivele și rezultatele învățării).

Instrumentele promovează și sprijină practicarea și îmbunătățirea competențelor relevante pentru comunicarea sustenabilă prin auto-reflecție, introspecție și practică sistematică, progresiv, de-a lungul nivelurilor de la A la C (Tabelul 2).

Procesul de profesionalizare continuă de-a lungul nivelurilor A, B și C, din documentul atașat, este structurat progresiv. Această structură reflectă o aprofundare treptată a înțelegerii, a abilităților și a aplicării în contextul drepturilor omului, al valorilor UE, al nediscriminării, al conștientizării personale și al dialogului în mediul educațional. Această progresie este concepută pentru a face ca educatorii să se simtă împliniți și motivați în parcursul lor de dezvoltare profesională.



Acest set de instrumente pentru profesori este structurat astfel încât să sprijine educatorii la diferite niveluri de dezvoltare profesională, așa cum sunt prezentate în nivelurile A, B și C. Fiecare secțiune oferă o introducere în tema specifică nivelului respectiv și pune la dispoziție instrumente corespunzătoare, concepute pentru a dezvolta cunoștințe, abilități și competențe relevante.

Navigarea în setul de instrumente

Setul de instrumente pentru profesori este structurat astfel încât să faciliteze dezvoltarea progresivă a abilităților de comunicare sustenabilă. Acesta este organizat în principal pe niveluri de studiu (A, B și C), în conformitate cu programul comun de formare al proiectului TASC. Fiecare nivel de studiu corespunde unui grad crescut de complexitate și profunzime a obiectivelor și rezultatelor învățării, după cum urmează:

- **Nivelul A, cunoștințele fundamentale**, se concentrează pe dezvoltarea unei înțelegeri descriptive și a cunoștințelor conceptuale privind conceptele cheie.
- **Nivelul B, aplicarea practică**, pune accentul pe aplicarea cunoștințelor și competențelor în contexte educaționale.
- **Nivelul C, implicarea strategică și transformativă**, încurajează gândirea strategică, inovarea și leadershipul în promovarea comunicării sustenabile.

În cadrul fiecărui nivel, instrumentele sunt organizate pe baza celor cinci module ale programului de formare TASC: 1) Drepturile omului și valorile universale, 2) Valorile și identitatea UE, 3) Nediscriminarea și echitatea, 4) Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți și 5) Dialogul.

Această structură le permite utilizatorilor să vizeze domenii specifice de competență în cadrul unui parcurs de dezvoltare progresiv.

Utilizarea instrumentelor

Setul de instrumente pentru profesori oferă o varietate de instrumente concepute pentru a promova implicarea activă și dezvoltarea competențelor. Aceste instrumente includ:

- Tehnici aplicabile individual, metode menite să dezvolte autocunoașterea, să sprijine reglarea emoțională și să cultive o mentalitate orientată spre creștere;
- Strategii autodirijate: cadre structurale pas cu pas pentru atingerea obiectivelor personale și profesional



- Procese etapizate: ghiduri clare și aplicabile pentru abordarea provocărilor specifice.

Profesorii pot interacționa cu instrumentele prin diverse activități, cum ar fi exerciții de auto-reflecție, joc de rol, discuții de grup și aplicarea practică în sala de clasă. Setul de instrumente încurajează introspecția, practica sistematică și învățarea experiențială pentru a promova competența în comunicarea sustenabilă.

Adaptarea la context

Recunoscând diversitatea mediilor educaționale, setul de instrumente pentru profesori subliniază importanța adaptării instrumentelor la contexte specifice.

Profesorii sunt încurajați să modifice și să personalizeze activitățile pentru a le alinia la nevoile elevilor, la contextul cultural și la provocările unice ale mediului școlar.

Această adaptare asigură relevanța și eficacitatea instrumentelor în abordarea situațiilor din lumea reală, cum ar fi gestionarea clasei, interacțiunile cu părinții și rezolvarea conflictelor.

Potrivit pentru învățarea individuală și în grup

Setul de instrumente pentru profesori este conceput pentru a sprijini atât experiențele de învățare individuale, cât și cele de grup. Reflecția individuală este promovată prin instrumente care încurajează autoevaluarea și introspecția, favorizând dezvoltarea personală și conștientizarea de sine.

Dezvoltarea profesională colaborativă este facilitată de instrumente care pot fi utilizate în cadrul grupurilor, promovând învățarea comună, feedback-ul între colegi și dezvoltarea unei comunități de învățare solidare.

Această abordare duală maximizează impactul setului de instrumente asupra dezvoltării profesionale, personale și colective.



Modul	Nivelul A / Rezultatul învățării	Numărul și denumirea instrumentului
1	LO1.1A. Să descrie relația dintre drepturile omului și dezvoltarea educațională prin analize articulate și informate ale evoluției accesului, echității și calității în educație în contextul mișcării pentru drepturile omului.	01. Creșterea gradului de conștientizare
	LO1.2A. Să descrie impactul dimensiunilor culturale, juridice și tehnologice asupra drepturilor omului în era digitală, prin analiza relației acestora cu problematici contemporane.	02. Hărțuirea digitală și intimidarea cibernetică
	LO1.3A. Să descrie abordarea colaborativă de rezolvare a problemelor în soluționarea aspectelor legate de drepturile omului în contexte educaționale.	03. Rezolvarea colaborativă a problemelor
2	LO2.1A: Să descrie relațiile dintre cultură, identitate și structurile de putere în contextul legitimării drepturilor omului, explicând impactul acestora asupra sistemului educațional.	04. Ce știu despre valorile și identitatea europeană?
	LO2.2A. Să sprijine profesorii în procesul de reflecție, pentru a înțelege mai bine și pentru a accepta celelalte persoane ca ființe umane egale.	05. (In)egalitatea în școli
	LO2.3A. Să explice diversitatea culturală și componentele/determinantele acesteia (de exemplu, mediul social, genul, etnia, religia etc.).	06. Factori ai diversității culturale
3	LO3.1A. Să descrie mecanismele și sursele discriminării, prejudecăților și stigmatizării în procesele sau contextele educaționale, pentru a explica reacțiile și atitudinile inadecvate din mediul educațional.	07. Mecanisme și surse ale discriminării, prejudecăților și stigmatizării
	LO3.2A. Să descrie impactul interacțiunilor cu persoane din medii diferite asupra propriilor convingeri, atitudini și reacții emoționale și comportamentale, în vederea îmbunătățirii acceptării diversității culturale și a respectului față de ceilalți ca ființe umane egale.	08. Calea nediscriminării și prejudecățile sociale
	LO3.3A. Să înțeleagă și să explice procesul de atingere a consensului într-un grup divers, prin identificarea, înțelegerea și negocierea perspectivelor diferite.	09. Consensul ~ Să găsim cea mai bună soluție!
4	LO4.1A. Să descrie geneza și structura conceptului de sine, demonstrând relațiile acestuia cu emoțiile și comportamentele personale.	10. Cartografierea emoțiilor și autoportretul
	LO4.2A. Să descrie sursele de informație necesare pentru identificarea stărilor emoționale și a intențiilor celorlalți, pentru a evita prejudecățile și a se adapta la diferite situații sociale.	11. Lentila empatiei
	LO 4.3A: Să descrie diferența dintre observații și evaluări, pentru a explica importanța formulării unor solicitări clare în comunicarea cu ceilalți.	12. Alege varianta mai clară!
5	LO5.1A. Să manifeste empatie și abilități de ascultare activă pentru îmbunătățirea înțelegerii reciproce.	13. Cum ascult?
	LO5.2A. Să mențină conexiunea în timpul receptării unor mesaje sau conținuturi dificile, fără autoînvinovățire sau autocritică.	14. Eu și peștele meu cutie – explicație
	LO5.3A. Să aplice abilități de ascultare empatică și exprimare sinceră pentru a-și îmbunătăți înțelegerea opiniilor diferite.	15. Cercul meu proactiv: pas cu pas – explicație



Modul	Nivelul B / Rezultatul învățării	Numărul și denumirea instrumentului
1	LO1.1B Să descrie relația dintre promovarea drepturilor omului și dezvoltarea educațională prin analize articulate și informate ale evoluției accesului, echității și calității în educație, în contextul mișcării pentru drepturile omului.	16. Arborele dorințelor motivaționale:
	LO1.2B Să utilizeze în mod eficient metode de comunicare non-violentă pe platformele media digitale, în vederea inițierii unor acțiuni de promovare a drepturilor omului în context educațional.	17. Cartografierea empatiei
	LO1.3B. Să analizeze și să aplice strategii eficiente de cooperare și rezolvare a problemelor pentru a aborda problematici contemporane privind drepturile omului în context educațional.	18. Metoda Walt Disney
2	LO2.1B. Să pună în aplicare strategii care respectă drepturile omului, în rezolvarea situațiilor specifice din sălile de clasă cu diversitate culturală.	19. Profesorul democratic într-o clasă
	LO2.2B. Să trateze toate persoanele ca fiind la fel de valoroase în comunicarea și relațiile profesionale.	20. Provocări și oportunități legate de incluziune
	LO2.3B. Să adapteze și implementeze stiluri adecvate de predare și comunicare pentru diferiți elevi, în funcție de potențialul, nevoile și așteptările acestora.	21. Proiectare universală în învățare (UDL) sau educație tradițională?
3	LO3.1B. Să analizeze comparativ efectele pozitive și negative ale diversității sociale și culturale, cu accent pe copii în contexte educaționale, pentru a promova acceptarea diversității culturale și respectul față de ceilalți ca ființe umane egale	22. Impactul discriminării, prejudecăților și stigmatizării asupra proceselor sau contextelor educaționale
	LO3.2B. Să susțină echitatea și nediscriminarea în educație și în comunitate, în special pentru persoanele provenite din medii socioeconomice defavorizate sau expuse discriminării de gen, în vederea prevenirii tratamentului inadecvat.	23. Reflecție asupra diversității de gen și sprijin pentru aceasta
	LO3.3B. Să implementeze tehnici de autorefecție și negociere pentru construirea consensului în contexte educaționale.	24. Consens ~ Să ascultăm!
4	LO4.1B. Să analizeze relațiile dintre convingeri, nevoi, emoții și comportamente, pentru a explica diferențele umane în reacții și atitudini.	25. Reîncadrarea perspectivelor prin empatie
	LO4.2B Să explice modul în care diferitele contexte sociale și culturale generează mentalități și valori distincte, pentru a clarifica diferențele umane în atitudini și reacții.	26. Explorarea mentalităților culturale
	LO4.3B Să aplice strategii de comunicare bazate pe respect reciproc, autenticitate, acceptare necondiționată, ascultare activă și empatie, pentru a construi relații sănătoase, solide și bazate pe încredere.	27. Cartografierea empatiei fundamentate
5	LO5.1B Să exprime deschidere (conectare) și onestitate în interacțiuni oneste pentru a promova dialogul autentic.	28. Menținerea dialogului
	LO5.2B. Să aplice competențe de dialog în situații de fricțiune sau conflict pentru a contribui la conexiune și claritate în interacțiunile sociale.	29. Cele șase pălării ale gândirii pentru stabilirea limitelor
	LO5.3B. Să susțină valorizarea și luarea în considerare a nevoilor tuturor în procesul decizional, pentru a menține cooperarea și climatul dorit de conviețuire și colaborare.	30. Modelul de luare a deciziilor bazat pe consimțământ (CDMM)



Modul	Nivelul C / Rezultatul învățării	Numărul și denumirea instrumentului
1	LO1.1C: Să identifice oportunități de integrare a drepturilor omului în contexte educaționale, promovând în mod eficient politici și practici incluzive și contribuind la crearea unor medii care respectă și susțin drepturile tuturor persoanelor, sprijinind astfel dezvoltarea unor spații educaționale incluzive și echitabile.	31. Protocolul RESET
	LO1.2C Să analizeze impactul tehnologiilor digitale asupra principiilor cheie ale drepturilor omului, să identifice potențiale dileme etice și să elaboreze strategii eficiente pentru abordarea acestora, contribuind la promovarea unor practici etice și de respectare a drepturilor.	32. Cele cinci perspective ale incluziunii
	LO1.3C. Să promoveze și să creeze un mediu educațional holistic, incluziv și care să respecte drepturile omului, bazat pe strategii de comunicare care integrează valori universal umane..	33. Harta dialogului digital
2	LO2.1C. Să investigheze efectele implementării drepturilor omului în procesele educaționale, prin compararea unor diferite situații.	34. Conflicte de identitate în sala de clasă
	LO2.2C. Să explice și să evalueze practicile și comunicarea profesională în raport cu principiile egalității și drepturilor omului.	35. Asigurarea unei folosind cele patru perspective ale lui Brookfield
	LO2.3C. Să reflecteze asupra și să investigheze eficiența tratamentului egal al persoanelor cu medii culturale și sociale diferite în procesul educațional.	36. Lista de verificare a incluziunii
3	LO3.1C. Să investigheze diferențele dintre egalitate și echitate în contexte educaționale (inclusiv măsuri de acțiune afirmativă), pentru a explica obiectivele și consecințele distincte ale acestora.	37. Diferențele dintre egalitate și echitate în contextele educaționale
	LO3.2C. Să elaboreze și să implementeze un plan de acțiune bazat pe gândire critică și pe surse de informare credibile, pentru promovarea echității și nediscriminării în contexte educaționale..	38. Etape ale gândirii critice și criterii de surse fiabile
	LO3.3C. Să elaboreze un plan de colaborare pentru crearea unui context educațional divers și incluziv.	39. Tehnica grupului nominal
4	LO4.1C. Să investigheze impactul schimbării mentalităților și perspectivelor asupra emoțiilor, comportamentelor, atitudinilor și alegerilor, în vederea conceperii unor reacții alternative la diferite situații.	40. Ce se întâmplă dacă mă răzgândesc?
	LO4.2C. Să formuleze și să aplice principii și metode umaniste și empatice în interacțiunea cu ceilalți, pentru aprofundarea înțelegerii acestora.	41. Reflecție și analiză: Cum mă prezint în relații?
	LO4.3C Să formuleze și să utilizeze abordări de construire a conexiunii adecvate diferitelor tipuri de personalitate și diverselor contexte sociale și culturale, pentru a reacționa flexibil și adecvat în situații variate.	42. Harta posturii relaționale
5	LO5.1C. Să gestioneze în mod echilibrat conexiunea cu sine, autoexprimarea și empatia, pentru a se conecta autentic cu ceilalți.	43. Busola cooperării
	LO5.2C. Să construiască interacțiuni sociale utilizând abilități de dialog, pentru a contribui la rezolvarea problemelor și a conflictelor.	44. Arta de a pune întrebări: comunicarea sustenabilă prin întrebări specifice
	LO5.3C. Să utilizeze abilități de comunicare nonviolentă și interculturală pentru a consolida cooperarea interculturală	45. O abordare în trei pași pentru oferirea de feedback

Tabelul 2: Rezumatul instrumentelor, pe niveluri și rezultatele învățării corespunzătoare acestora



Instrumentele sprijină și îmbunătățesc competențele profesorilor de a acționa eficient în situații specifice (de exemplu, organizarea zilnică a clasei, interacțiunile cu colegii, elevii sau părinții, situații conflictuale, acțiuni discriminatorii și probleme de comunicare).

Aceste instrumente ajută profesorii să-și îmbunătățească reacțiile la cele mai frecvente situații disfuncționale sau conflictuale care se manifestă în școală, prin abordarea și soluționarea comportamentelor perturbatoare, sfidătoare și opozante precum și a interacțiunilor agresive, dezvoltând empatia, reducând gândirea nediscriminatorie și prejudicioasă și îmbunătățind abilitățile de comunicare sau abordând în mod eficient manifestările generate de stres și epuizare.

Componentele de bază ale setului de instrumente pentru profesori sunt următoarele:

- Tehnici aplicabile individual (metode pentru dezvoltarea autocunoașterii, reglarea emoțiilor și cultivarea unei mentalități orientate spre creștere).
- Strategii autodirijate (cadre structural pas cu pas pentru atingerea obiectivelor personale și profesionale).
- Procese etapizate (ghiduri clare și aplicabile pentru abordarea provocărilor specifice).

Aceste instrumente nu se aplică problemelor cu un nivel ridicat de gravitate, situații în care sunt recomandate intervenții și măsuri specializate, cum ar fi mentoratul între colegi, sprijinul de grup, consilierea sau psihoterapia, care trebuie să însoțească utilizarea acestor instrumente.



Referințe

- Bolton, G. (2014). Reflective Practice: Writing and Professional Development. SAGE Publications.
- Boud, D., Cohen, R., & Walker, D. (1993). Using Experience for Learning. McGraw-Hill Education.
- Brookfield, S. D. (2017). Becoming a critically reflective teacher (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Dewey, J. (1933). How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process. D.C. Heath.
- Peterson, K.; Kolb, D. A. (2017). How You Learn Is How You Live: Using Nine Ways of Learning to Transform Your Life, Berrett-Koehler Publishers.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Prentice Hall.
- Mezirow, J. (1991). Transformative Dimensions of Adult Learning. Jossey-Bass.
- Moon, J. (1999). Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice. Routledge.
- Moon, J. (2004). A Handbook of Reflective and Experiential Learning. Routledge.
- Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. Basic Books.



Introducere în Nivelul A

Nivelul A dezvoltă cunoștințele fundamentale privind conceptele-cheie ale formării.

La acest nivel, accentul se pune pe înțelegerea descriptivă și cunoștințele conceptuale. Profesorii trebuie să înțeleagă și să explice conceptele cheie, să descrie relațiile și impactul (de exemplu, între drepturile omului și educație sau cultură și identitate) și să identifice și să analizeze problemele pe baza cadrelor și teoriilor existente.

Această etapă vizează dezvoltarea conștientizării cognitive și a alfabetizării conceptuale, esențiale pentru orice practică profesională semnificativă.

Modulul 1 Drepturile omului și valorile universale	Instrumentul 1 „Creșterea gradului de conștientizare”	Instrumentul 2 „Hărțuirea digitală și intimidarea cibernetică”	Instrumentul 3 „Rezolvarea colaborativă a problemelor”
Modulul 2 Valorile și identitatea UE	Instrumentul 4 „Ce știu despre valorile și identitatea europeană?”	Instrumentul 5 „(In)egalitatea în școli”	Instrumentul 6 „Factori ai diversității culturale”
Modulul 3 Nediscriminarea și echitatea	Instrumentul 7 „Mecanisme și surse ale discriminării, prejudecăților și stigmatizării”	Instrumentul 8 „Calea nediscriminării și prejudecățile sociale”	Instrumentul 9 „Consensul ~ Să găsim cea mai bună soluție!”
Modulul 4 Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți	Instrumentul 10 „Cartografierea emoțiilor și autoportretul”	Instrumentul 11 „Lentila empatiei”	Instrumentul 12 „Alege varianta mai clară!”
Modulul 5 Dialogul	Instrumentul 13 „Cum ascult?”	Instrumentul 14 „Eu și peștele meu cutie”	Instrumentul 15 „Cercul meu proactiv: pas cu pas”

Figura 9. Setul de instrumente pentru profesori, Nivelul A: prezentare generală a instrumentelor 1-15



Instrumentul 01. Creșterea gradului de conștientizare

Scopul instrumentului

LO1.1A. Să descrie relația dintre drepturile omului și dezvoltarea educațională prin analize articulate și informate ale evoluției accesului, echității și calității în educație în contextul mișcării pentru drepturile omului.

Instrumentul va fi utilizat pentru a educa și informa persoanele cu privire la importanța drepturilor omului, ajutându-le să înțeleagă semnificația acestora și modul în care acestea influențează viața tuturor. Afișul va încuraja reflecția asupra acțiunilor personale și asupra societăților în care trăiesc oamenii, determinându-i să ia în considerare modul în care drepturile omului sunt respectate sau încălcate în mediul lor. Acesta va servi ca punct de plecare pentru discuții semnificative pe teme precum egalitatea, justiția și libertatea în diverse contexte, inclusiv în școli, la locul de muncă și în spațiile comunitare. Prin prezentarea conceptelor complexe ale drepturilor omului într-un format vizual atractiv și simplificat, posterul va face aceste idei mai accesibile și mai ușor de înțeles pentru un public mai larg. În cele din urmă, scopul este de a inspira persoanele să ia măsuri, să promoveze echitatea și să pledeze pentru protecția drepturilor omului, contribuind la crearea unui mediu de respect, demnitate și egalitate pentru toți.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

1. Tipăriți posterul (Anexa 1) și afișați-l într-un loc vizibil, cum ar fi holul școlii, sala de clasă sau pe ecranul computerului.
2. Utilizați posterul ca instrument pentru a învăța despre drepturile omului.
3. Alegeți un drept al omului din poster și reflectați asupra următoarelor întrebări:
 - Poți să-l corelezi cu un exemplu practic din sala de clasă?
 - Care drept consideri că necesită o atenție mai specială din partea ta?

Auto-reflecție

Cum aplic drepturile omului în școala/clasa mea?

Materiale/resurse necesare

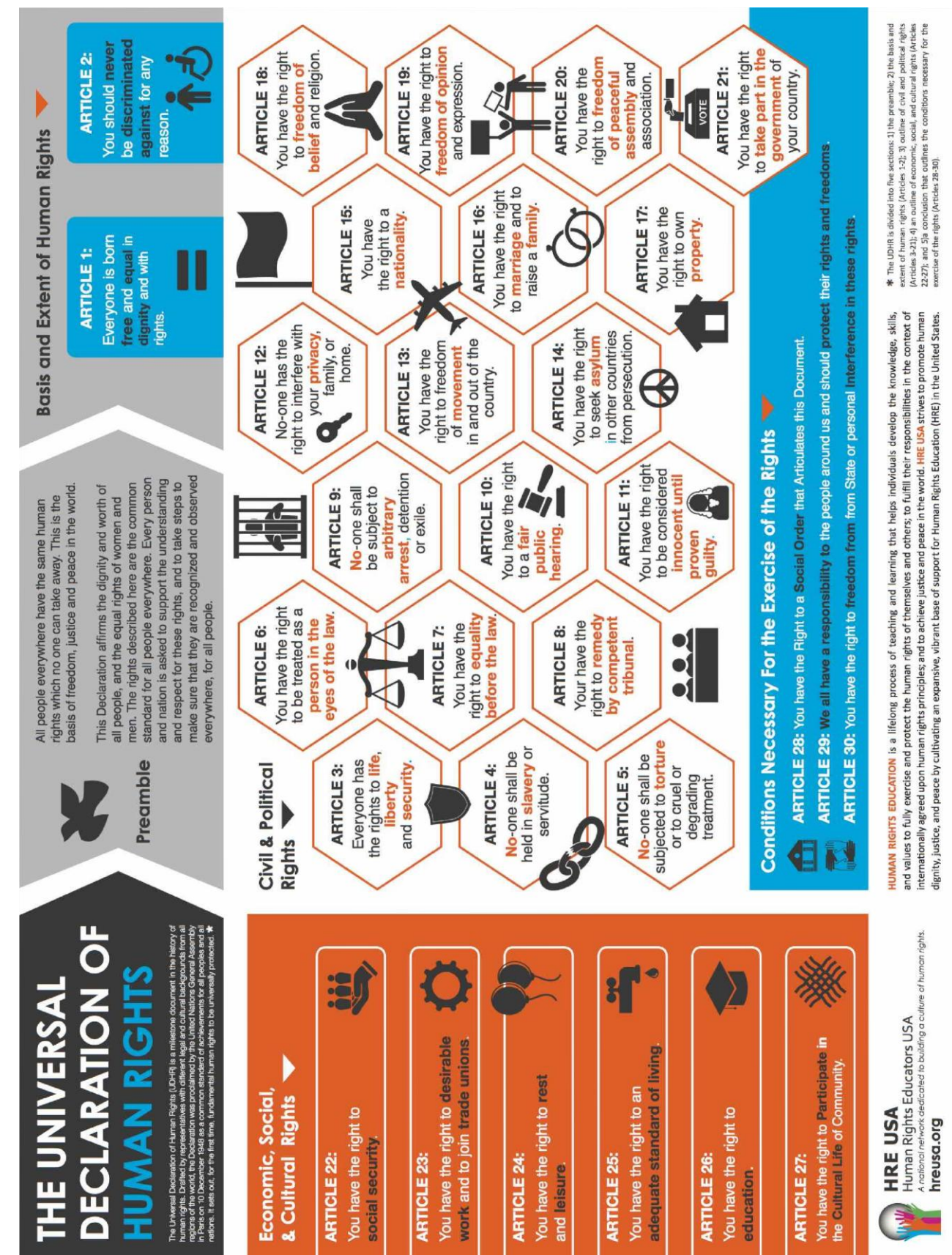
Poster cu drepturile omului, tipărit și afișat sau pe desktop.

Linkuri: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Instrumentul 01. Creșterea gradului de conștientizare



Anexă Instrumentul 1: Posterul drepturilor omului



Linkuri: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



Instrumentul 02. Hărțuirea digitală și intimidarea cibernetică

Scopul instrumentului

LO1.2A. Să descrie impactul dimensiunilor culturale, juridice și tehnologice asupra drepturilor omului în era digitală, prin analizarea relației acestora cu problematici contemporane.,

Acest exercițiu are ca scop sensibilizarea și încurajarea unui comportament proactiv în ceea ce privește hărțuirea cibernetică și hărțuirea digitală. Este conceput pentru a le oferi profesorilor abilitățile necesare pentru a recunoaște, reflecta și răspunde la incidentele de hărțuire online. Înțelegând semnele, profesorii vor fi mai în măsură să identifice momentele în care apar astfel de comportamente, indiferent dacă sunt îndreptate împotriva lor sau a altora.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

1. Afișați posterul – acesta poate fi o versiune fizică sau digitală, care să prezinte coloanele „Pericol/Semne” și „Sfaturi și trucuri” pentru o consultare ușoară. Asigurați-vă că exemplele de hărțuire cibernetică incluse sunt clare și ușor de înțeles.

2. Utilizați coloana „Pericol/Semne” pentru a explora exemple specifice de comportamente de hărțuire cibernetică. Acest lucru va ajuta profesorii să recunoască mai bine ce constituie hărțuire online.

3. Consultați resursele suplimentare – cum ar fi site-uri web, articole și videoclipuri – pentru a înțelege mai bine subiectul. Asigurați-vă că aceste materiale sunt accesibile și actualizate.

4. Interacționați cu conținutul posterului – reflectați asupra exemplelor furnizate, adăugați altele noi acolo unde este cazul și sugerați posibile răspunsuri sau strategii pe baza propriei experiențe sau a situațiilor pe care le-ați observat.

Instrumentul 02. Hărțuirea digitală și intimidarea cibernetică



Hărțuirea cibernetică și hărțuirea digitală pot arăta astfel (semne)	Modul meu de a acționa (sfaturi și trucuri)
Bârfe și zvonuri online	
Excluderea persoanelor din grupurile de pe rețelele sociale	
Crearea de site-uri care batjocoresc sau umilesc alte persoane	
Distribuirea online a informațiilor personale ale unei persoane fără consimțământul acesteia (imagini/fotografii, note vocale, mesaje scrise...)	
Distribuirea informațiilor cuiva pentru a-l face de râs	
Etichetarea necorespunzătoare a imaginilor (de exemplu, adăugarea de comentarii jignitoare, mesaje și hashtag-uri la o fotografie sau un videoclip)	
Crearea de conturi false în numele altcuiva. Acest lucru poate fi făcut pentru a păcăli pe cineva sau pentru a-l face să se simtă umilit	
Altele	

Materiale/resurse necesare

- O versiune tipărită sau digitală a posterului din Instrumentul 1, afișată într-un loc convenabil și vizibil.
- O conexiune la internet pentru a accesa linkurile recomandate și resursele suplimentare.

Auto-reflecție

Aceste întrebări sunt concepute pentru a-i determina pe profesori să reflecteze critic asupra rolului lor în recunoașterea și prevenirea hărțuirii digitale.

- Cum pot recunoaște semnele hărțuirii digitale și ale cyberbullying-ului în sala de clasă sau în viața personală?
- Cum pot reacționa dacă sunt martor la un act de hărțuire digitală sau cyberbullying?
- Cum pot identifica semnele de avertizare timpurie care pot indica o potențială situație de hărțuire digitală, indiferent dacă mă afectează pe mine sau pe alții?

Instrumente deja existente:

<https://teachprivacy.com/> <https://intef.es/>

<https://www.education.sa.gov.au/parents-and-families/safety-and-wellbeing/bullying-and-cyberbullying/cyberbullying-support/cyberbullying-recognising-signs>



Instrumentul 03. Rezolvarea colaborativă a problemelor

Scopul instrumentului

LO1.3A. Să descrie abordarea colaborativă de rezolvare a problemelor în soluționarea aspectelor legate de drepturile omului în contexte educaționale.

Modelul ODIS, atunci când este aplicat în rezolvarea de probleme, oferă un cadru structurat și eficient pentru analiza și abordarea unei serii de situații sau provocări. Modelul se bazează pe patru etape cheie: Observare, Descriere, Interpretare și Suspendarea Judecății.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Puteți utiliza acest plan pas cu pas pentru a lua în considerare diferite perspective într-un conflict, fără a emite imediat o judecată bazată pe valori.

1.1. Observarea: această etapă implică identificarea atentă și obiectivă a situației sau a problemei, fără a face presupuneri. Ea asigură o înțelegere clară a contextului și a elementelor implicate.

2. 2. Descrierea: aici, obiectivul este de a detalia cu acuratețe ceea ce a fost observat, astfel încât problema să fie clar definită și înțeleasă de toate părțile. Prin acest proces, faptele și datele sunt clarificate.

3. 3. Interpretarea: În această etapă, se analizează cauzele și consecințele problemei, luând în considerare diferite perspective și posibile explicații. O evaluare mai aprofundată este esențială pentru a înțelege motivațiile și implicațiile situației.

4. 4. Suspendarea judecății: Această etapă finală implică amânarea oricărei judecăți bazate pe valori până când toate interpretările și ipotezele au fost luate în considerare și verificate.

Materiale/resurse necesare

O versiune tipărită sau digitală a modelului ODIS (vezi Figura 1).

Auto-reflecție:

- Ce am învățat despre abordarea mea în rezolvarea problemelor și ce aş putea îmbunătăți în viitor?



- Cum pot aplica modelul ODIS în viața mea de zi cu zi pentru a rezolva probleme într-un mod mai organizat și eficient?

Anexa 3: Modelul ODIS

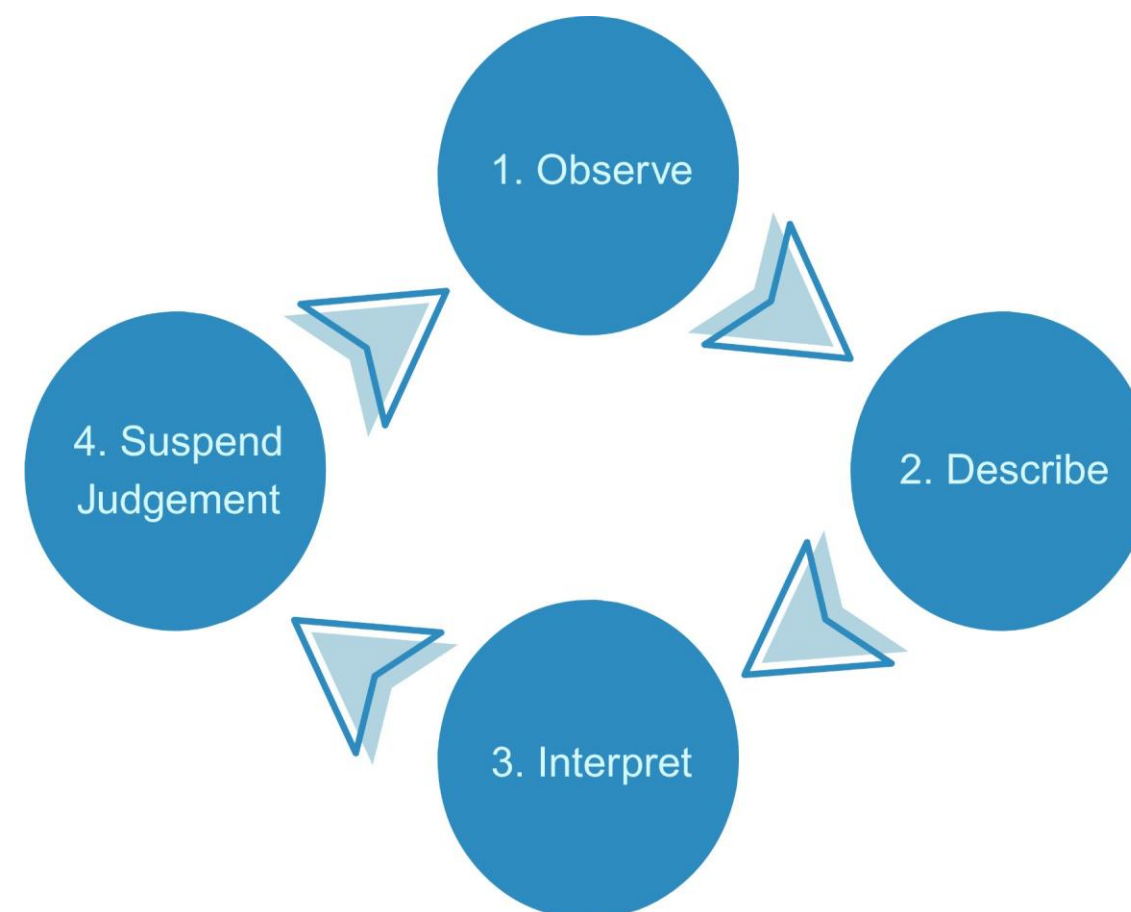


Figura 3.1 - Modelul O-D-I-S al lui Ting-Toomey (1999)



Instrumentul 04. Ce știu despre valorile și identitatea europeană?

Scopul instrumentului

LO2.1A: Să descrie relațiile dintre cultură, identitate și structurile de putere în contextul legitimării drepturilor omului, explicând impactul acestora asupra sistemului educațional.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Înainte de a aprofunda tema valorilor și identității europene, este util să se verifice nivelul de înțelegere al profesorului cu privire la acest subiect. Cunoștințele se construiesc, de obicei, pe baza cunoștințelor existente. Acest instrument va permite profesorului să verifice rapid și ușor nivelul său de înțelegere a valorilor și identității europene pe care îl aduce în sala de clasă și să evalueze temele care ar merita aprofundate.

Scopul principal al acestui instrument este de a facilita un proces de auto-reflecție pentru dumneavoastră.

Pe o platformă online (se poate utiliza și o versiune pe hârtie), veți avea acces la o listă de 5 afirmații care pot fi evaluate ca fiind adevărate sau false. Sarcina dumneavoastră este să alegeți răspunsul care reflectă cel mai bine opinia și înțelegerea dumneavoastră.

După ce ați selectat un răspuns, puteți verifica dacă ați ales răspunsul cel mai potrivit și puteți citi o explicație a motivului pentru care unele răspunsuri sunt considerate mai potrivite decât altele.

Instrumentul poate fi găzduit într-un mediu online (de exemplu, Google Forms) sau poate fi utilizată o versiune pe hârtie. De exemplu, fiecare afirmație poate fi scrisă pe un cartonaș. Pe o parte a cartonașului se află întrebarea cu două opțiuni de răspuns, iar pe cealaltă parte se află răspunsul însoțit de o explicație.

Materiale/resurse necesare

Exemplu online: <https://forms.gle/68QSx4wxF8g3GAdLA>

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer sau smartphone
- Internet

Dacă se utilizează versiunea pe hârtie a instrumentului:

- Listă pregătită și tipărită în prealabil cu 5 afirmații de tip „adevărat sau fals”
- Listă pregătită și tipărită în prealabil, cu explicații pentru fiecare afirmație



Auto-reflecție

- În ce măsură înțelegerea mea asupra valorilor și identității europene influențează activitatea mea zilnică la școală? Dacă da, în ce mod?
- Cum îmi evaluez cunoștințele pe această temă? Mă simt încrezător în ceea ce știu?
- Ce sentimente îmi trezește exercițiul (sau exercițiile) pe această temă? Plăcute (curiozitate, interes, bucurie...)? Neplăcute (rezistență, plictiseală, furie...)? De ce mă simt astfel?
- Ce s-ar putea face – sau ce aş putea face eu – pentru a face acest subiect mai interesant și mai motivant, astfel încât să doresc să îl explorez mai în profunzime?



Cele Cinci Afirmatii

1 *Identitatea în Europa este influențată numai de etnie și naționalitate (Adevărat sau fals?)*

Fals. Identitatea în Europa este un concept complex, modelat de o serie de factori, printre care etnia, naționalitatea, religia, limba, genul, clasa socială și altele. Societățile europene sunt diverse, iar identitatea este influențată de o serie de factori culturali, politici și istorici, care, la rândul lor, afectează modul în care indivizii se raportează la valorile europene.

2 *Asigurarea drepturilor omului este o bază pentru incluziune în școlile europene (Adevărat sau fals?)*

Adevărat. O abordare bazată pe drepturile omului pune accentul pe egalitate și nediscriminare, care constituie fundamentul incluziunii în școli. Acest lucru înseamnă că sistemele de învățământ din întreaga Europă, bazate pe protecția drepturilor omului, trebuie să fie concepute astfel încât să includă persoane de diferite origini, genuri, abilități și statuturi socio-economice.

3 *Structurile de putere din societățile europene nu au niciun impact asupra educației (Adevărat sau Fals?)*

Fals. Structurile de putere, inclusiv ierarhiile politice, economice și sociale, pot influența profund accesul unor elevi sau grupuri de elevi la o educație de calitate. De exemplu, elevii din grupuri marginalizate, cum ar fi minoritățile naționale, sexuale sau religioase, se confruntă adesea cu bariere precum discriminarea sau lipsa resurselor, care reflectă dinamica mai largă a puterii în societate. Este obișnuit ca structurile de putere să fie determinate de prejudecățile implicite predominante în societate.

4 *Uniunea Europeană susține cu tărie integrarea drepturilor omului în educație în toate statele membre (Adevărat sau Fals?)*

Adevărat. Uniunea Europeană promovează conținutul și practicile educaționale bazate pe drepturile omului ca parte a valorilor sale fundamentale. Ea încurajează statele membre să integreze principiile și temele legate de drepturile omului în programele lor școlare, ajutând elevii să înțeleagă propriile drepturi și importanța respectării drepturilor altora în societăți diverse și democratice.

5 *Aspectele legate de identitate, precum clasa socială și genul, nu afectează experiența unui elev în sistemul educațional (Adevărat sau Fals?)*

Fals. Aspectele legate de identitate, cum ar fi clasa socială, genul și etnia, pot afecta în mod semnificativ experiența unui elev în sistemul de învățământ. Structurile de putere din cadrul societății duc adesea la tratamente și oportunități inegale pentru elevi, în funcție de identitatea lor socială, consolidând inegalitățile existente.



Instrumentul 05. (In)egalitatea în școli

Scopul instrumentului

LO2.2A Să sprijine profesorii în procesul de reflecție, pentru a înțelege mai bine și pentru a accepta celelalte persoane ca ființe umane egale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Instrumentul este conceput pentru a vă ajuta să reflectați mai profund asupra modului în care percepeți anumite situații conflictuale legate de identitate în școală. Exercițiul vă poate ajuta să examinați prejudecățile și opiniile existente cu privire la modul optim de a reacționa în situații în care membrii comunității școlare pot simți că aspectele sensibile ale identității lor sunt subminate.

Instrumentul poate fi găzduit pe o platformă online, cum ar fi Google Forms, și puteți analiza situațiile în mod independent.

Veți fi invitat să explorați cinci scenarii care ar putea apărea într-un cadru școlar și vi se va cere să alegeți răspunsul cel mai potrivit în fiecare caz din trei opțiuni posibile. După ce ați analizat și ați răspuns la toate scenariile, veți avea acces la o listă de răspunsuri sugerate, împreună cu explicații privind motivul pentru care o opțiune poate fi mai potrivită sau mai puțin potrivită decât celelalte.

Materiale/resurse necesare

Exemplu de exercițiu: <https://forms.gle/hn5aGpRSmoxYavug9>

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer sau smartphone
- Internet

Dacă se utilizează versiunea pe hârtie a instrumentului:

- Cinci situații pregătite și tipărite în prealabil (a se vedea anexa);
- Listă pregătită în prealabil și tipărită cu răspunsuri adecvate și explicații pentru fiecare situație.

Auto-reflecție

- Care dintre scenarii v-a făcut să vă simțiți cel mai incomfortabil și de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?
- Cum v-au influențat propriile valori deciziile pe care le-ați luat în fiecare caz?
- Au existat scenarii în care ți-a fost dificil să alegi cea mai potrivită acțiune? Ce a făcut ca decizia să fie dificilă?
- Vreuna dintre explicațiile pentru răspunsurile recomandate v-a pus la îndoială presupunerile sau modul de gândire anterior?
- La ce concluzii ați ajuns cu privire la rolul dumneavoastră de profesor în promovarea valorilor europene, precum egalitatea, respectul pentru diversitate și incluziunea în sala de clasă?
- Ce emoții ați simțit când v-ați gândit la situații care implicau discriminarea sau tratamentul nedrept al elevilor? Cum ar putea aceste emoții să vă influențeze modul de predare?
- Care este o acțiune sau o schimbare specifică pe care intenționați să o faceți în sala de clasă pentru a susține mai bine valorile respectului, egalității și incluziunii în viitor?
- Cum contribuie acest exercițiu la promovarea unei mai bune înțelegeri a egalității? Ar putea fi aplicate exerciții similare cu elevii în contextul școlar de zi cu zi? Dacă da, cum ar putea fi integrate?



Anexa 5: CELE PATRU SITUAȚII

Situația 1. Un elev strigă o insultă rasială la adresa unui alt elev în curtea școlii.

Profesorul nu se află în apropiere, dar este încă la distanță suficientă pentru a interveni.

Opțiunea A: Ignorați situația și plecați.

Opțiunea B: Se apropie imediat de elevul care a strigat și intervine pentru a opri comportamentul.

Opțiunea C: Așteptați până mai târziu pentru a discuta cu ambii elevi într-un cadru neutru.

Explicații pentru situația 1

Opțiunea A: Ignorarea situației și îndepărtarea.

Explicație: Ignorarea situației semnifică toleranță față de comportamentul urât și subminează eforturile de creare a unui mediu școlar incluziv.

Opțiunea B: Abordați imediat elevul care a strigat și interveniți pentru a opri comportamentul.

Explicație: Corect. Este esențial să se abordeze discursul instigator la ură în timp real pentru a preveni prejudiciile, a promova respectul și a reafirma că un astfel de comportament este inacceptabil.

Opțiunea C: Așteptați până mai târziu pentru a discuta cu ambii elevi într-un cadru neutru.

Explicație: Deși o conversație privată poate fi valoroasă, amânarea acțiunii permite ca comportamentul ofensator să rămână necontestat în acel moment, transmitând un mesaj greșit.

Situația 2: Un student refuză să participe la un proiect de grup din cauza diferențelor religioase.

Opțiunea A: Respectați alegerea elevului și atribuiți-i o sarcină individuală.

Opțiunea B: Insistați ca elevul să se alăture proiectului de grup, indiferent de disconfortul său.

Opțiunea C: Facilitați o discuție între elev și grup, concentrându-vă pe respectul pentru diversitate și găsirea unui numitor comun.

Explicații pentru situația 2:

Opțiunea A: Respectați alegerea elevului și atribuiți-i o sarcină individuală.



Explicație: Permisivitatea acordată elevului de a lucra singur evită conflictul, dar ratează ocazia de a promova incluziunea și înțelegerea.

Opțiunea B: Insistați ca elevul să se alăture proiectului de grup, indiferent de disconfortul său.

Explicație: Forțarea participării fără a aborda problema de fond poate alimenta resentimentele și poate consolida diviziunea, în loc să promoveze respectul reciproc.

Opțiunea C: Facilitați o discuție între elev și grup, concentrându-vă pe respectul pentru diversitate și găsirea unui numitor comun.

Explicație: Corect. Încurajarea dialogului ajută elevii să înțeleagă și să respecte diferențele dintre ei în timp ce lucrează în colaborare, în conformitate cu valorile europene ale toleranței și incluziunii.

Situația 3: În timpul unei ore de matematică, un profesor aude un grup de băieți spunând în glumă: „Matematica este pentru băieți”, după ce o fată a făcut o greșală accidentală în timp ce rezolva o problemă în fața clasei.

Opțiunea A: Ignorați situația, deoarece este vorba de o glumă inofensivă.

Opțiunea B: Intervenți și explicați că astfel de comentarii perpetuează stereotipuri dăunătoare și contravin valorilor școlii.

Opțiunea C: Așteaptă și abordează problema stereotipurilor de gen în timpul unei lecții viitoare.

Explicații pentru situația 3:

Opțiunea A: Ignorați situația, deoarece este o glumă inofensivă.

Explicație: Ignorarea comportamentului întărește stereotipurile de gen dăunătoare și poate descuraja fetele să studieze materii dominate în mod tradițional de băieți, cum ar fi matematica sau științele.

Opțiunea B: Intervenți și explicați că astfel de comentarii perpetuează stereotipuri dăunătoare și contravin valorilor școlii.

Explicație: Corect. Intervenția ajută la eliminarea stereotipurilor și promovează egalitatea de gen, încurajând toți elevii să-și urmeze liber interesele.

Opțiunea C: Așteptați și abordați problema stereotipurilor de gen într-o lecție viitoare.



Explicație: Deși abordarea subiectului în clasă este importantă, intervenția imediată este esențială pentru a opri comportamentul dăunător în momentul în care apare.

Situația 4: Un profesor aude elevii râzând de hainele unui coleg de clasă, spunând că arată „ieftin”.

Opțiunea A: Ignorați situația, considerând că este doar o interacțiune normală între colegi.

Opțiunea B: Vă adresați imediat elevilor și le explicați răul pe care îl provoacă judecarea altora pe baza bunurilor materiale.

Opțiunea C: Așteptați până la o dată ulterioară pentru a discuta despre inegalitatea economică și aparențele într-o discuție generală în clasă.

Explicații pentru situația 4:

Opțiunea A: Ignorați situația, presupunând că este doar o interacțiune normală între colegi.

Explicație: Ignorarea unor astfel de remarci poate perpetua ierarhiile sociale și intimidarea bazată pe diferențele economice, ceea ce contravine valorilor egalității.

Opțiunea B: Vă adresați imediat elevilor și le explicați răul cauzat de judecarea altora pe baza posesiunilor materiale.

Explicație: Corect. Educarea elevilor cu privire la empatie și respect pentru diferite medii socio-economice în acel moment este esențială pentru promovarea egalității.

Opțiunea C: Așteptați până la o dată ulterioară pentru a discuta despre inegalitatea economică și aparențele într-o discuție generală în clasă.

Explicație: Amânarea răspunsului permite continuarea comportamentului dăunător fără a fi contestat.



Instrumentul 06. Factori ai diversității culturale

Scopul instrumentului

LO2.3A. Să explice diversitatea culturală și componentele/determinantele acesteia (de exemplu, mediul social, genul, etnia, religia etc.).

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest instrument vă va ajuta să vă evaluați mai bine înțelegerea diversității culturale și cunoștințele despre factorii care definesc cultura.

Instrumentul poate fi găzduit pe o platformă online, cum ar fi Google Forms. Exercițiul presupune identificarea și selectarea dintr-o listă dată a factorilor sau aspectelor care pot defini diversitatea culturală.

Lista cuprinde douăsprezece factori, dintre care trebuie selectați opt care definesc corect aspectele diversității culturale.

Materiale/resurse necesare

Link pentru testare: <https://forms.gle/MoKYdP5ygCCNbQUF7>

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer sau smartphone;
- Internet

Auto-reflecție

- Este ușor să determinați ce constituie diversitatea culturală? De ce (sau de ce nu)?
- Diversitatea culturală este un subiect la care vă gândiți sau asupra căruia reflectați des, în special în contextul predării? De ce sau de ce nu?
- Care aspecte ale diversității culturale au fost cele mai ușor de identificat și de ce credeți că este așa?
- Au existat aspecte ale diversității culturale care v-au surprins sau pe care nu le-ați luat în considerare inițial?
- Ați pus la îndoială sau ați ezitat în privința vreunui aspect atunci când ați determinat relevanța acestuia pentru cultură?

- Cum observați influența diversității culturale în sala de clasă sau în mediul de predare?
- Ce măsuri puteți lua pentru a vă aprofunda înțelegerea diversității culturale și a factorilor care contribuie la aceasta, în scopul îmbunătățirii predării? Ce oportunități de dezvoltare profesională, strategii de predare sau practici de reflecție v-ar putea ajuta să continuați să vă dezvoltați în acest domeniu?



Anexă instrumentul 06: Cei doisprezece și cei opt factori ai diversității culturale

Iată lista celor douăsprezece factori:

Limba
Etnia
Condiția fizică
Sexul
Preferințe muzicale
Religie Vârsta
Locație geografică
Clasa economică
Utilizarea rețelelor sociale
Naționalitate
Tradiții și obiceiuri

Cei opt factori ai diversității culturale:

Limba
Etnia
Genul
Religia
Locație geografică
Clasa economică
Naționalitate
Tradiții și obiceiuri



Instrumentul 07. Mecanisme și surse ale discriminării, prejudecăților și stigmatizării

Scopul instrumentului

LO3.1A. Să descrie mecanismele și sursele discriminării, prejudecăților și stigmatizării în procesele sau contextele educaționale, pentru a explica reacțiile și atitudinile inadecvate din mediul educațional.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pentru a atinge acest obiectiv de învățare, trebuie să:

Pasul 1: Citiți cu atenție descrierea furnizată la secțiunea „Materiale și resurse” pentru a

înțelege mecanismele și sursele gândirii prejudicioase și ale discriminării.

Pasul 2: Reflectați asupra acestor descrieri și identificați exemple concrete din contexte educaționale.

Pasul 3: Scrieți o explicație a mecanismelor și surselor gândirii prejudicioase și discriminării care stau la baza reacțiilor și atitudinilor inadecvate identificate în pasul 2. Încercați să abordați toate categoriile de mecanisme și surse.

Materiale/resurse necesare

Mecanisme ale gândirii prejudiciate și ale discriminării

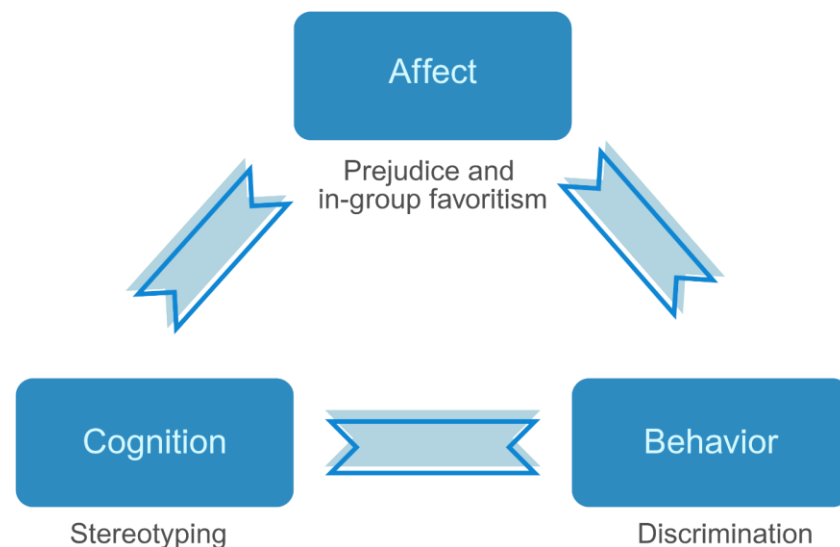


Figura 7.1. ABC-ul prejudecăților și discriminării

Preluat de pe <https://opentextbc.ca/socialpsychology/part/stereotypes-prejudice-and-discrimination>

1.1. Mecanisme ale gândirii prejudicioase și discriminării

1. Prejudecăți cognitive:

- Stereotipizarea: Tendința de a generaliza excesiv caracteristicile, atributele și comportamentele unui întreg grup.
- Părtinirea de confirmare: tendința de a căuta, interpreta și reaminti informații într-un mod care confirmă preconcepțiile proprii.
- Prejudecată în cadrul grupului: favorizarea persoanelor din propriul grup în detrimentul celor din afara acestuia.
- Heuristica disponibilității: Judecarea probabilității evenimentelor pe baza ușurinței cu care ne vin în minte exemple, adesea influențate de reprezentările mass-media și de experiențele personale.

2. Influențe sociale și culturale:

- Învățarea socială: dobândirea de atitudini prejudiciate și comportamente discriminatorii prin observarea și imitarea altora, în special a persoanelor cu autoritate și a colegilor.
- Norme culturale: Convingeri și valori comune care modelează atitudinile față de diferite grupuri și influențează practicile discriminatorii.
- Teoria identității sociale: Teoria conform căreia indivizii își dobândesc sentimentul de identitate și stima de sine din apartenența la un grup, ceea ce poate duce la favorizarea propriului grup.

3. Mecanisme emoționale:

- Frica și anxietatea: Frica de necunoscut sau de nefamiliar poate duce la prejudecăți și discriminare față de cei percepuți ca fiind diferiți.
- Căutarea unui țap ispășitor: Învinovățirea unui grup pentru problemele sociale ca modalitate de a face față frustrării personale sau colective.

4. Factori economici și politici:

- Concurența pentru resurse: Concurența percepută sau reală pentru locuri de muncă, locuințe și alte resurse poate contribui la atitudini prejudiciate și comportamente discriminatorii.
- Puterea și dominanța: Persoanele sau grupurile aflate în poziții de putere pot folosi discriminarea pentru a-și menține statutul și controlul asupra celorlalți.



1.2. Surse ale gândirii prejudiciate și ale discriminării

1. Familia și educația:

- Convingerile și atitudinile familiei influențează în mod semnificativ opiniile și comportamentele unui individ față de diferite grupuri.
- Influența părinților și socializarea din prima copilărie joacă un rol crucial în formarea atitudinilor prejudiciate.

2. Educația:

- Programele școlare, atitudinea profesorilor și interacțiunile dintre colegi contribuie la dezvoltarea sau reducerea prejudecăților.
- Lipsa expunerii la perspective diverse poate întări stereotipurile și atitudinile discriminatorii.

3. Mass-media:

- Televiziunea, filmele, știrile și rețelele sociale prezintă adesea imagini și narațiuni stereotipice care întăresc gândirea prejudiciată.
- Mass-media poate, de asemenea, să combată și să reducă prejudecățile prin prezentarea diversă și corectă a diferitelor grupuri.

4. Structuri instituționale:

- Legile, politicile și practicile din cadrul instituțiilor – cum ar fi școlile, locurile de muncă și sistemul judiciar – pot perpetua discriminarea.
- Discriminarea sistemică, inclusiv profilarea rasială și accesul inegal la oportunități, întărește atitudinile prejudiciate.

5. Contextul istoric:

- Evenimentele istorice și moștenirea colonialismului, sclaviei și a altor forme de opresiune modelează atitudinile prejudicioase și tiparele de discriminare contemporane.
- Memoria colectivă și narațiunile istorice dominante influențează modul în care anumite grupuri sunt percepute și tratate.

6. Influența colegilor:

Cercurile sociale și grupurile de colegi influențează în mod semnificativ atitudinile și comportamentele individuale.

Normele de grup și presiunea socială pot fie să întărească, fie să conteste gândirea prejudiciată.



Auto-reflecție

Pasul 1: Urmăriți și reflectați asupra acestui exemplu: <https://www.youtube.com/watch?v=ge7i60GuNRg>

Pasul 2: Scrie un comentariu scurt de 10 rânduri.

Pasul 3: Scrieți o recomandare pentru colegi și conducerea școlii, subliniind de ce acest exercițiu este valoros și cum poate fi utilizat pentru a promova medii școlare mai incluzive.

Aplicație alternativă

În loc să utilizați acest instrument individual, ar putea fi mai benefic să lucrați în perechi sau în grupuri mici.

Pentru a face acest lucru, urmați pașii 1 și 2 descriși mai sus în „Instrucțiuni de utilizare a instrumentului”. Pasul 3 poate consta apoi într-o reflecție comună bazată pe reflecțiile și exemplele individuale. Grupul ar trebui să identifice similitudini și diferențe, care pot fi înregistrate pe un Padlet. Acest tablou comun poate fi actualizat în timp, pe măsură ce sunt observate și analizate mai multe exemple.



Instrumentul 08. Calea nediscriminării și prejudecățile sociale

Scopul instrumentului

LO3.2A. Să descrie impactul interacțiunilor cu persoane din medii diferite asupra propriilor convingeri, atitudini și reacții emoționale și comportamentale, în vederea îmbunătățirii acceptării diversității culturale și a respectului față de ceilalți ca ființe umane egale.

Bunăstarea economică, religia, mediul social și personalitatea individuală pot modela diferite valori personale. Acest instrument ajută la înțelegerea modului în care valorile influențează perspectivele asupra diferitelor aspecte ale vieții.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pasul 1: Clasamentul personal al valorilor

- Veți găsi un document digital care conține 10 valori umane universale: religia, respectul față de părinți, loialitatea față de familie, ascultarea, ospitalitatea, bunele maniere, educația bună, apărarea propriilor opinii, autonomia și încrederea în sine.

- Vă rugăm să ordonați aceste 10 carduri cu valori în ordinea importanței, de la cea mai importantă la cea mai puțin importantă, în funcție de convingerile voastre personale.

- Reflectați asupra priorităților voastre și luați în considerare modul în care acestea influențează deciziile pe care le luați în diferite domenii ale vieții.

Pasul 2: Examinați ierarhia și reflectați asupra următoarelor aspecte:

- Cum crezi că a influențat această ierarhie educația ta (povestea vieții tale)?
- În ce mod crezi că cultura în care ai fost crescut a modelat această ierarhie?
- Cum ar putea o poveste de viață sau o cultură diferită să schimbe această ierarhie? De ce?

Pasul 3: Implicații asupra relațiilor și comunicării

- Cum ar putea valorile personale diferite să afecteze relațiile?
- Cum ar putea influența valorile personale diferite comunicarea?

Materiale/resurse necesare

- Cărți cu cele 10 valori umane universale.

- Valorile imprimate pe carduri sunt Religia, Respectul față de Părinți, Loialitatea față de Familie, Ascultarea, Ospitalitatea, Bunele Maniere, o Educație Bună, Apărarea Propriilor Opinii, Autonomia și Încrederea în Sine.

Auto-reflecție

- În ce măsură clasamentul personal al valorilor reflectă propriul context cultural, educația sau experiențele de viață? Ați fost surprins de ordinea în care ați prioritarizat valorile?

- În ce mod credeți că factorii externi – precum statutul economic, religia sau mediul social – v-au influențat clasamentul valorilor? Ar putea prioritatea acordată acestor valori să se schimbe în circumstanțe diferite?

- Cum a influențat această activitate înțelegerea voastră asupra perspectivelor altor persoane? V-a ajutat să dezvoltați o empatie mai mare sau o apreciere mai nuanțată a diferențelor culturale și individuale?

- După finalizarea acestei activități, cum ați putea aplica cunoștințele dobândite pentru a vă îmbunătăți comunicarea, luarea deciziilor sau interacțiunile cu persoane din medii diferite în viitor?

Aplicație alternativă

Acest exercițiu poate fi realizat în grupuri, permițând compararea ierarhiilor de valori și o comunicare mai profundă.

Subgrupuri de 4-5 persoane din diferite țări sau medii culturale compară clasamentul valorilor lor.

Ei discută următoarele:

- Ordinea este similară sau diferită între membrii grupului?
- Ce diferențe există în clasamente?
- De ce credeți că există aceste diferențe?
- Cum ar fi putut orientările lor culturale să influențeze modul în care au clasificat valorile?

În timpul discuției de grup, care diferențe în clasamentul valorilor v-au atras cel mai mult atenția și în ce mod aceste diferențe v-au provocat sau v-au întărit propria perspectivă asupra valorilor umane universale?



Anexă instrument 08

- Autonomie
- Încrederea în sine
- Buna pregătire școlară
- Apărarea propriilor opinii
- Respectul față de părinți
- Bunele maniere
- Ascultare
- Loialitate față de familie
- Ospitalitate
- Religie



Instrumentul 09. Consensul ~ Să găsim cea mai bună soluție!

Scopul instrumentului:

LO3.3A. Să înțeleagă și să explice procesul de atingere a consensului într-un grup divers, prin identificarea, înțelegerea și negocierea perspectivelor diferite.

Consensul într-un grup diversificat înseamnă ajungerea la o decizie comună care nu numai că are merite, dar este și rezultatul unui proces decizional incluziv și echitabil. Consensul nu implică faptul că soluția este ideală pentru toată lumea; mai degrabă, acesta reflectă voința colectivă a grupului și reprezintă alegerea liberă și informată a fiecărei persoane.

Există mai multe condiții care necesită și facilitează ajungerea la un consens în cadrul unui grup:

- Trebuie abordată o problemă sau o decizie importantă.
- Grupul împărtășește un set de valori fundamentale.
- Există suficient timp pentru a discuta, analiza și ajunge la o decizie.
- Există o cultură a deschiderii și a respectului pentru perspective diferite.

Acest instrument ajută la dezvoltarea capacității de a ajunge la un consens între persoane cu agende sau medii culturale diferite. Deși poate fi utilizat individual ca exercițiu de reflecție, este în general mai revelator și mai eficient atunci când este realizat în cadrul unui grup.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului:

Acest instrument este un model de luare a deciziilor bazat pe consens. Deși îl vom ilustra folosind un scenariu specific, procesul este adaptabil la o gamă largă de situații.

Scenariu

Un grup care reprezintă diverse categorii de elevi defavorizați trebuie să analizeze și să decidă care proiect de echitate și incluziune ar trebui să primească finanțare din partea școlii sau instituției lor. Deoarece bugetul disponibil este limitat, poate fi selectat un singur proiect. Trei proiecte se află în etapa finală de evaluare.

Pasul

Începeți prin a evalua avantajele și dezavantajele fiecărui proiect. Această etapă permite fiecărui membru al grupului să reflecteze asupra proiectelor și să ia în considerare diversele perspective împărtășite de grup.

Pasul 2: Creați o matrice de luare a deciziilor:

		Opțiunea 1 (Proiectul unu)	Opțiunea 2 (Proiectul 2)	Opțiunea 3 (Proiectul 3)
Criterii	Pondere/ importanță			
Relevanță				
Costuri				
Sustenabilitate				
Impact				
Total				

Coloana din stânga conține criteriile selectate pentru evaluarea valorii fiecărui proiect. Aceste criterii pot include costurile, veniturile/beneficiile preconizate pentru elevii defavorizați, precum și impactul și sustenabilitatea proiectului. Cu toate acestea, unul dintre cele mai importante criterii este reprezentat de rezultatele preconizate pentru comunitate. Aici se află adevărata valoare a proiectului, deoarece acesta are potențialul de a aduce o schimbare profundă în comunitate. Pentru evaluarea unui proiect ar trebui utilizate între trei și opt criterii. Grupul ar trebui apoi să aloce o pondere fiecărui criteriu, de la cel mai important la cel mai puțin important.

Pasul 3:

Această etapă implică votarea și este o parte esențială a procesului de evaluare. Fiecare membru al grupului primește trei cartonașe numerotate cu 1, 2 și 3. Pentru fiecare criteriu, participanții atribuie un punctaj proiectelor:

- 3 puncte pentru proiectul care îndeplinește cel mai bine criteriul
- 2 pentru următorul cel mai bun
- 1 pentru cel mai puțin potrivit

Scorurile pentru fiecare proiect sunt apoi totalizate și înmulțite cu ponderea atribuită criteriului respectiv. Astfel se obține scorul ponderat pentru criteriul respectiv.

Odată ce toate criteriile au fost evaluate, se calculează scorurile totale pentru fiecare proiect. Proiectul cu cel mai mare scor global va primi finanțarea. Participarea voastră activă



În acest proces este esențială pentru a se asigura că decizia reflectă judecata colectivă a grupului.

Auto-reflecție:

- Care au fost cele mai interesante descoperiri pe care le-am făcut în timp ce lucram în acest grup? Despre principalele subiecte sau probleme? Despre mine însumi? Despre ceilalți?
- Care au fost momentele cele mai dificile din acest proces și ce le-a făcut să fie atât de dificile?
- Când mi-am dat seama că am ajuns la soluția finală, cea mai bună?
- Cum se raportează soluția mea la situațiile și problemele din lumea reală?
- Cât de eficientă a fost comunicarea și interacțiunea grupului? Ce a funcționat bine și ce nu? De ce?
- Mi-au fost îndeplinite în mare parte obiectivele și interesele? În ce măsură m-am abătut de la ele, dacă a fost cazul? Și cum rămâne cu valorile mele?
- Cum voi folosi în viitor ceea ce am învățat?



Instrumentul 10. Cartografierea emoțiilor și autoportretul

Scopul instrumentului:

LO4.1A. Să descrie geneza și structura conceptului de sine, demonstrând relațiile acestuia cu emoțiile și comportamentele personale.

Instrumentul „Cartografierea emoțiilor și autoportretul” este conceput pentru a aprofunda conștientizarea emoțională și pentru a ajuta indivizii să înțeleagă legătura dintre sentimente și nevoile fundamentale. Prin exprimarea creativă de sine, cum ar fi desenul sau colajul, putem explora emoțiile și conceptul de sine într-un proces structurat și reflexiv, bazat pe principiile comunicării nonviolente (NVC). Acest instrument adaptabil poate fi utilizat individual sau în grup, oferind informații valoroase despre inteligența emoțională și comunicare, promovând în același timp empatia și înțelegerea de sine. Este potrivit pentru dezvoltarea personală, activități în clasă sau colaborare profesională.

Acest instrument sprijină aprofundarea conștientizării emoționale și înțelegerea conceptului de sine, încurajând recunoașterea sentimentelor și nevoilor noastre. Exprimarea artistică, așa cum este utilizată în acest exercițiu, promovează empatia și ajută la conectarea emoțiilor cu nevoile lor fundamentale, în conformitate cu principiile Comunicării Nonviolente (NVC).

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pasul 1: Pregătirea

- Procurați-vă materiale artistice, cum ar fi hârtie, creioane colorate, markere sau materiale pentru colaj. Asigurați-vă că mediul este liniștit și propice pentru auto-reflecție.

Pasul 2: Identificarea sentimentelor

- Începeți prin a reflecta asupra unei situații recente care a stârnit sentimente puternice. Identificați și notați sentimentele pe care le-ați trăit, folosind lista de sentimente NVC ca ghid.

Pasul 3: Corelați sentimentele cu nevoile

- Explorați nevoile nesatisfăcute din spatele acestor sentimente, consultând lista de nevoi NVC. Puteți reprezenta vizual acest lucru în opera voastră de artă, desenând sau făcând asocieri între sentimente și nevoile corespunzătoare lor.

Pasul 4: Creați un autoportret

Instrumentul 10. Cartografierea emoțiilor și autoportretul



- Folosiți materialele artistice pentru a crea un autoportret care să simbolizeze starea voastră emoțională și nevoile pe care le-ați identificat. Scopul nu este perfecțiunea artistică, ci mai degrabă exprimarea autentică a sinelui și claritatea emoțională.

Pasul 5: Reflecție și împărtășire (opțional)

- După ce ați terminat opera de artă, luați-vă timp pentru a reflecta asupra procesului. Într-un cadru de grup, participanții pot alege să împărtășească portretele și ideile lor cu ceilalți, favorizând empatia și conexiunea emoțională.

Auto-reflecție (idei pentru a sprijini dezvoltarea și îmbunătățirea personală).

- Ce am învățat despre recunoașterea și înțelegerea propriilor sentimente?
- Cât de clar pot identifica nevoile care stau la baza emoțiilor mele?
- În ce moduri utilizarea expresiei artistice mi-a îmbunătățit conștientizarea emoțională și abilitățile de comunicare?
- Cum aș putea adapta această activitate pentru elevii sau colegii mei?

Sugestii pentru adaptarea instrumentului

Acest instrument poate fi adaptat pentru diverse contexte, inclusiv activități în sala de clasă, întâlniri individuale sau colaborări profesionale:

- Adaptare pentru sala de clasă (cu copii)

Activitatea poate fi simplificată pentru elevii mai mici, folosind un limbaj și concepte adecvate vârstei lor. În loc să exploreze emoții complexe, copiii s-ar putea concentra pe sentimente de bază, precum fericirea, tristețea sau furia, și să le asocieze cu nevoi simple, precum prietenia, înțelegerea sau siguranța. Arta poate fi un mijloc puternic prin care copiii își pot exprima emoțiile pe care încă nu le pot articula din cauza vocabularului limitat.

- Întâlniri între părinți și profesori

Acest instrument poate fi utilizat în cadrul întâlnirilor părinți-profesori pentru a încuraja înțelegerea reciprocă. Profesorii pot invita părinții să reflecteze asupra sentimentelor și nevoilor lor în legătură cu experiența educațională a copiilor lor. Aplicarea acestui instrument în cadrul unui grup poate facilita dezvoltarea unei înțelegeri împărtășite și consolidarea empatiei.



- Colaborări cu colegii

În mediul profesional, acest instrument poate îmbunătăți comunicarea și empatia între colegi. În timpul sesiunilor de team-building, personalul poate reflecta asupra reacțiilor emoționale la o provocare comună. Crearea unui autoportret poate servi ca punct de plecare pentru un dialog semnificativ despre dinamica echipei și perspectivele individuale.

Materiale/resurse necesare

- Materiale artistice: hârtie, creioane colorate, acuarele, reviste pentru decupaje, lipici, foarfece etc.
- Mediu: Un spațiu liniștit și confortabil pentru reflecție și exprimare creativă.
- Materiale de referință: Listele NVC de sentimente și nevoi.





Instrumentul 11. Lentila empatiei

Scopul instrumentului

LO4.2A. Să descrie sursele de informație necesare pentru identificarea stărilor emoționale și a intențiilor celorlalți, în vederea evitării prejudecăților și adaptării la diferite situații sociale.

Scopul acestui instrument este de a vă ajuta să distingeți faptele de opiniile și evaluările subiective.

Lentila empatiei este un instrument practic conceput pentru a spori conștientizarea emoțională prin distingerea între observații factuale și judecăți personale. Concentrându-ne pe interpretarea semnalelor verbale și nonverbale fără a face presupuneri, putem înțelege mai bine sentimentele și intențiile celorlalți, cum ar fi elevii, colegii și părinții. Acest instrument favorizează un nivel mai profund de empatie, îmbunătățește comunicarea și sprijină crearea unor medii mai incluzive și mai favorabile în contextul educațional.

Adaptabilă la diverse contexte, Lentila Empatiei încurajează practica reflexivă și oferă scenarii pentru a consolida implicarea empatică în interacțiunile de zi cu zi.

Acest instrument ne ajută să observăm stările emoționale ale celorlalți fără prejudecăți sau presupuneri, permițându-ne să reacționăm mai adecvat în situații sociale. Obiectivul său principal este să ne ajute să separăm observația de judecată, permițându-ne să înțelegem mai clar sentimentele și nevoile celorlalți.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pasul 1: Pregătirea

- Alegeți un mediu calm și favorabil concentrării, cum ar fi o sală de clasă, un atelier sau un spațiu de întâlnire propice reflecției. Pregătiți versiuni tipărite sau diapozitive digitale cu scenarii sociale scurte care includ expresii emoționale, atât verbale, cât și nonverbale. Pregătiți instrumente sau dispozitive de scris pentru ca participanții să își poată nota răspunsurile.

Pasul 2: Explorarea scenariului

- Citiți cu atenție fiecare scenariu social. Observați atât indiciile verbale, cât și cele non-verbale care pot dezvălui starea emoțională a persoanei implicate. Acestea pot include postura corpului, tonul vocii, alegerea cuvintelor sau indicii contextuale.

- Pasul 3: Alegeți între două interpretări

Pentru fiecare scenariu, vi se prezintă două opțiuni de răspuns:

- Una reflectă o interpretare bazată pe judecată (de exemplu, etichetarea, învinovățirea, presupunerea intențiilor).
- Cealaltă reflectă o interpretare bazată pe empatie, fundamentată pe observația obiectivă și pe conectarea la sentimentele și nevoile profunde.

Sarcina voastră este să selectați opțiunea care reprezintă cel mai bine o înțelegere conștientă din punct de vedere emoțional și fără judecată.

Pasul 4: Primiți feedback și reflectați

- După fiecare selecție, feedback-ul imediat explică care opțiune se aliniază mai bine cu principiile Comunicării Nonviolente (NVC) și de ce. Acest lucru vă aprofundează înțelegerea inteligenței emoționale și a sensibilității interpersonale.

Pasul 5: Reflecție personală și aplicare

Reflectează asupra obiceiurilor tale interpersonale folosind întrebări precum:

- Cât de des iau în considerare în mod conștient sentimentele celorlalți în interacțiunile zilnice?
- Pot face distincția între experiența emoțională reală a unei persoane și presupunerile mele?
- Cum ar putea această abilitate să îmbunătățească dinamica clasei sau relațiile profesionale?
- Cum pot adapta această activitate pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor mei sau colegilor mei?

Sugestii pentru adaptarea instrumentului:

- Jocuri de rol în clasă

Profesorii pot folosi acest instrument în perechi sau în grupuri mici pentru a juca diferite scenarii, exersând conștientizarea emoțională și interpretarea intențiilor în timp real. Fiecare grup poate reflecta asupra observațiilor sale și poate învăța să facă distincția între fapte și judecăți.



- Întâlniri între părinți și profesori

Acest instrument poate fi adaptat pentru a ajuta profesorii să înțeleagă sentimentele și nevoile părinților în timpul întâlnirilor. Scenariile se pot concentra pe recunoașterea preocupărilor părinților și pe comunicarea empatică, lipsită de judecată.

- Colaborarea cu colegii

Scenariile pot fi adaptate contextului de la locul de muncă, ajutând personalul să înțeleagă și să răspundă mai bine la feedback-ul, emoțiile sau preocupările colegilor. Acest lucru poate favoriza o comunicare mai sănătoasă și relații de colaborare mai puternice în cadrul echipelor.

Instrumentul este suficient de flexibil pentru a putea fi utilizat atât în format digital, cât și tipărit. În mediul online, profesorii pot utiliza o platformă de învățare precum Moodle pentru a-și înregistra reflecțiile și a primi feedback cu privire la alegerile lor. Cardurile cu scenarii pot fi utilizate și în format tipărit pentru ateliere față în față sau sesiuni de dezvoltare profesională.

Materiale/resurse necesare

- Versiunea online: un computer sau un smartphone, conexiune la internet și Moodle sau un sistem similar de management al învățării.
- Versiunea tipărită: carduri cu scenarii, cu două interpretări diferite pe o parte și răspunsul corect și explicația pe cealaltă parte.



Anexa 11: Carduri cu scenarii

Scenariul 1: Implicarea elevilor

Situație: Un elev din clasa dumneavoastră stă liniștit în timpul lecției, privind în permanență în jos. În timp ce ceilalți elevi participă activ, acest elev nu vorbește deloc.

Opțiunea 1: „Acest elev este leneș și nu este interesat de materie.”

Opțiunea 2: „Este posibil ca acest elev să aibă dificultăți în a se exprima sau să nu se simtă în siguranță în clasă.”

Explicația răspunsului corect:

Opțiunea 2 se bazează pe observație. Faptul că elevul privește în jos și rămâne tăcut sunt simple observații. În loc să tragem concluzia pripită că este leneș, recunoașterea faptului că în spatele comportamentului său s-ar putea ascunde nesiguranță sau dificultăți de exprimare permite o înțelegere mai empatică a nevoilor emoționale ale elevului.

Scenariul 2: Colaborarea colegilor

Situație: În timpul unei ședințe cu profesorii, unul dintre colegii tăi critică imediat un proiect pe care l-ai propus și dă un răspuns negativ.

Opțiunea 1: „Acest coleg este mereu negativ și împotriva mea”.

Opțiunea 2: „Este posibil ca acest coleg să aibă preocupări în legătură cu proiectul și ar trebui să încerc să le înțeleg mai bine.”

Explicația răspunsului corect:

Opțiunea 2 reflectă o abordare mai observatoare. Acceptarea criticilor colegului fără a-l judeca și încercarea de a-i înțelege preocupările înainte de a adopta o atitudine negativă fac parte din comunicarea empatică.



Scenariul 3: Întâlnire între părinți și profesori

Situație: Un părinte vorbește cu anxietate despre copilul său în timpul unei întâlniri, ridicând vocea și vorbind repede.

Opțiunea 1: „Acest părinte este foarte agresiv și vrea să se certe cu mine.”

Opțiunea 2: „Este posibil ca acest părinte să fie îngrijorat pentru copilul său și să se confrunte cu dificultăți emoționale.”

Explicația răspunsului corect:

Opțiunea 2 interpretează comportamentul părintelui într-un mod mai empatic. În loc să presupunem agresivitatea, recunoașterea faptului că vocea ridicată și vorbirea rapidă ar putea fi expresii ale îngrijorării pentru copilul lor, ajută la facilitarea unei comunicări mai sănătoase.

Scenariul 4: Dinamica clasei

Situație: În clasa dumneavoastră, un elev îl întrerupe constant pe altul și îl batjocorește.

Opțiunea 1: „Acest elev este nepoliticos și îi place să-i deranjeze pe ceilalți.”

Opțiunea 2: „Este posibil ca acest elev să încerce să atragă atenția sau să se dea mare pentru că vrea să se simtă acceptat.”

Explicația răspunsului corect:

Opțiunea 2 se bazează pe înțelegerea posibilei motivații emoționale din spatele comportamentului elevului. În loc să presupunem că este nepoliticos, recunoașterea nevoii sale de acceptare sau atenție încurajează o abordare mai empatică a situației.

Scenariul 5: Feedback din partea supervizorului

Situație: Un director critică o activitate din clasa ta și sugerează o metodă mai bună.

Tonul său este serios și critic.

Opțiunea 1: „Directorul mă critică mereu și nu îi place munca mea.”

Opțiunea 2: „Sugestia directorului poate avea ca scop îmbunătățirea activității și găsirea unei abordări mai eficiente.”

Explicația răspunsului corect:

Opțiunea 2 evită interpretarea criticii ca pe o judecată personală, considerând-o în schimb un feedback constructiv. Înțelegerea intenției care stă la baza criticii se aliniază abordării empatică a Comunicării Nonviolente.



Instrumentul 12. Alege varianta cea mai clară!

Scopul instrumentului:

LO 4.3A: Să descrie diferența dintre observații și evaluări, pentru a explica importanța formulării unor solicitări clare în comunicarea cu ceilalți.

Acest instrument are scopul de a oferi o mai bună înțelegere a importanței cererilor clare în comunicarea cu ceilalți. În timpul procesului educațional, profesorii dau elevilor multe instrucțiuni și cereri. Cu cât aceste instrucțiuni sunt mai clare, cu atât comunicarea este mai fluentă și cu atât este mai mică probabilitatea apariției tensiunilor sau confuziilor.

Acest instrument vă va ajuta să înțelegeți și să evaluați mai bine capacitatea voastră de a distinge între instrucțiuni adecvate și mai puțin adecvate și să evaluați eficacitatea acestora în sala de clasă.

Acesta poate fi adaptat cu ușurință într-un instrument online și personalizat pentru utilizarea în sala de clasă sau în situații cotidiene, prin modificarea conținutului afirmațiilor furnizate.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

O platformă online (este posibilă și o versiune pe hârtie) prezintă o listă de scurte descrieri ale situațiilor comune întâlnite în mediul educațional.

Sarcina voastră este să selectați răspunsul cel mai adecvat pentru sala de clasă din două opțiuni posibile. După ce ați făcut alegerea, veți putea verifica dacă ați selectat opțiunea cea mai potrivită și veți putea citi o explicație care prezintă raționamentul din spatele soluției optime.

Auto-reflecție (idei pentru a sprijini dezvoltarea și îmbunătățirea personală)

- Câtă atenție acord modului în care formulez cererile în clasă?
- Pot numi trei motive pentru care este important să dau instrucțiuni clare

și explicite?

• Aș putea să le explic elevilor mei importanța clarității în comunicare pentru menținerea unui dialog eficient?

• Pe baza exemplului oferit în această sarcină, aș putea să-l adaptez pentru elevii mei sau pentru părinții lor? Dacă nu, ce sprijin sau resurse m-ar putea ajuta să fac acest lucru?

Sugestii pentru adaptarea instrumentului:

Acest instrument poate fi adaptat cu ușurință pentru diverse categorii de public, cum ar fi elevii, părinții sau colegii. De asemenea, poate fi modificat pentru a se potrivi diferitelor contexte, prin crearea de scenarii alternative care să reflecte experiențele și nevoile unor grupuri specifice.

Instrumentul poate fi utilizat online (de exemplu, pe platforma Moodle) sau în versiune tipărită. Pentru versiunea tipărită, fiecare scenariu poate fi prezentat pe o carte separată: pe față se află scenariul și două opțiuni de răspuns, iar pe verso se află răspunsul corect împreună cu o explicație.

Materiale/resurse necesare

Pentru activitatea online:

- Un computer sau un smartphone
- Conexiune la internet
- Acces la o platformă de management a învățării (de exemplu, Moodle)

Pentru activitatea pe suport de hârtie:

- Cărți cu întrebări/răspunsuri pregătite și tipărite în prealabil
- Anexa instrumentul 12



Anexa instrumentul 12 Foaie de lucru „Alegeți varianta mai clară”

Imaginați-vă că sunteți profesorul din situația descrisă. Ce tip de solicitare vi se pare mai în concordanță cu principiile comunicării sustenabile?

Fața cardului

Spatele cardului

Situația nr. 1:

Trebuie să abordați comportamentul haotic din clasă. Ce tip de solicitare ați alege?

- A. „Nu mai vorbiți atât de tare, încetați!”
- B. „Vă rog să nu mai vorbiți și să vă concentrați asupra temei.”

Răspunsul corect: b) „Vă rog să nu mai vorbiți și să vă concentrați asupra temei.”

Această cerere descrie clar așteptările profesorului, oferind elevilor un mesaj precis despre ceea ce se cere: să nu mai vorbească și să se concentreze asupra sarcinii lor.

Situația nr. 2:

Trebuie să le oferiți instrucțiuni elevilor cu privire la participarea la ora de curs. Ce tip de solicitare ați alege?

- A. „Ridicați mâna dacă aveți întrebări sau comentarii și așteptați până vă dau cuvântul”.
- B. „Dacă aveți întrebări pe parcursul orei, vă rog să mă anunțați”.

Răspuns corect: a) „Ridicați mâna dacă aveți o întrebare sau un comentariu și așteptați până vă dau cuvântul”.

Acest răspuns oferă elevilor o orientare clară cu privire la ceea ce se așteaptă de la ei atunci când doresc să pună o întrebare sau să facă un comentariu. Fraza din opțiunea b), „doar anunțați-mă”, este prea vagă și poate provoca confuzie inutilă.

Situația nr. 3:

Trebuie să le ceri elevilor să interacționeze politicos. Ce fel de solicitare ai alege?

- A. „Nu fiți nepoliticoși unul cu celălalt!”
- B. „Vă rog să vă adresați colegilor de clasă pe nume și să folosiți cuvinte precum „vă rog”, „mulțumesc” și „scuzați-mă”.

Răspuns corect: b) „Vă rog să vă adresați colegilor de clasă folosind numele lor și cuvinte precum „vă rog”, „mulțumesc” și „scuzați-mă”.

Această cerere este mai specifică, deoarece descrie clar comportamentul politicos așteptat de la elevi. Opțiunea a) este prea vagă și poate duce la neînțelegeri, deoarece ceea ce se consideră „nepoliticos” poate varia în funcție de experiența, cultura și mediul copilului.





Instrumentul 13. Cum ascult?

Scopul instrumentului

LO5.1A. Să manifeste empatie și abilități de ascultare activă pentru îmbunătățirea înțelegerii reciproce.

Descrierea modului de utilizare a acestui instrument

Acest instrument vă ajută să deveniți mai conștient de modul în care îi ascultați pe ceilalți (sau de modul în care ceilalți vă ascultă) și de avantajele și dezavantajele pe care le are acest lucru. Vă ajută să exersați abilitățile de ascultare activă și empatică și să utilizați în mod conștient abilitățile de ascultare active în anumite situații.

Acest instrument este ca o oglindă dublă pentru dumneavoastră. Pe de o parte, veți găsi caracteristicile ascultării active și empatică, iar pe de altă parte, veți găsi alte moduri de a asculta. Ascultarea activă și ascultarea empatică oferă diferite beneficii în relațiile dintre oameni. Ele vizează conectarea cu cealaltă persoană, empatia și înțelegerea reală a perspectivei celeilalte persoane. Punând întrebări, acordând atenție sentimentelor și nevoilor și rămânând pe deplin prezent, atât tu, cât și cealaltă persoană vă puteți simți cu adevărat ascultați și înțeleși. Aceste moduri de ascultare te stimulează să răspunzi mai conștient la ceea ce se spune. Alte stiluri de ascultare, cum ar fi oferirea de sfaturi, simpatizarea sau consolarea, pot avea funcții importante, dar adesea nu creează același nivel de conexiune. În unele situații, ele pot chiar afecta negativ relația, îndepărtând atenția de la vorbitor.

Puteți folosi oglinzile ascultării în conversațiile în care interacționați activ cu ceilalți. După conversație, luați-vă timp pentru a reflecta și a identifica stilul de ascultare pe care l-ați folosit, ajutându-vă să deveniți mai conștient de obiceiurile voastre în sala de clasă sau în mediul școlar mai larg.

Oglinda poate fi folosită și în timpul conversațiilor drept ghid în timp real pentru a sprijini ascultarea activă și empatică. Poate fi folosită individual sau în colaborare — de exemplu, cu un coleg, în timpul ședințelor sau discuțiilor, pentru a reflecta asupra modului în care oamenii ascultă. Alternativ, un coleg vă poate observa și sprijini în timp ce practicați ascultarea activă și empatică, evidențiind atât punctele forte, cât și domeniile în care puteți progresa.

Sugestii pentru adaptarea instrumentului la diferite niveluri (preșcolar,

Primar, secundar)

Acest instrument este conceput în primul rând pentru auto-reflecție și dezvoltarea profesională a adulților. Prin urmare, diferențierea pe grupe de vârstă nu este, în general, necesară. Cu toate acestea, cu o simplificare adecvată sau un suport vizual, aspectele instrumentului ar putea fi introduse în mediile de învățământ secundar, în special pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și a abilităților de comunicare.

Materiale/resurse necesare

Două oglinzi de ascultare: Puteți imprima următoarele pagini față-verso (tipărit pe ambele părți).

- Pe față: „Cum pot asculta activ sau empatic?”
- Pe verso: „Diferite moduri de a asculta cu capul”.

Aceste oglinzi pot fi laminate sau montate pe carton pentru a fi utilizate în timpul sau după conversații pentru reflecție ghidată sau observare reciprocă.



Anexa instrumentul 13 Cum ascult – oglinda 1

CUM POT ASCULTA ACTIV SAU EMPATIC 19 NUANȚE ALE ASCULTĂRII				
1 Folosesc în mod clar expresiile faciale în conversație pentru a clarifica ceva (clipesc, zâmbesc, ridic ochii, încrunt...) 	2 Rezum sau ofer o imagine de ansamblu asupra argumentelor, a unei situații, ... 	3 Reflectez sentimentul celeilalte persoane prin întrebări. 	4 Ascult cu inima. 	5 Adopt perspectiva celeilalte persoane. 
6 Murmur sunete afirmative („da” sau „mhm”) în timp ce rămân prezent 	7. Întreb dacă am înțeles corect ce a spus cealaltă persoană (întotdeauna întreb, nu presupun) 	8 Intuiesc sentimentele celeilalte persoane și o ajut să le exprime în cuvinte (de exemplu, „deci ești trist..., te simți anxios...?”) 	9 Intuiesc nevoile celeilalte persoane și o ajut să le exprime în cuvinte (de exemplu, „ai nevoie de..., ți-ar aduce...?”) 	10 Sunt aici, în acest moment, fără să mă gândesc la trecut sau la viitor, sunt prezent în momentul de față. 
11 Repet literalmente un cuvânt sau o propoziție (parțială). 	12 Pun o întrebare deschisă (Cum? De ce? Ce? ...). 	13 Cred că celălalt își va găsi propria soluție. 	14 Îi las pe celălalt să vorbească, fără să-l întrerup. Îi acord timp. 	15 Nu vreau să schimb cealaltă persoană sau situația. 
16 Parafrizez (repet cu propriile cuvinte) 	17 Cer clarificări, concretizez. 	18 Las tăcerea. (Nu vorbesc) 	19 Sunt cu adevărat curios să aflu povestea celuiilalt. 	© VIVES Kortrijk Charlotte Viane Els Callens



Anexa instrumentul 13 Cum ascult – oglinda 2

ASCULT CU MINTEA		
1 Dau sfaturi. 	2 Îmi spun propria poveste; propriile amintiri legate de povestea pe care o aud. 	3 Îmi exprim propria opinie (cred că ...). 
4 Interoghez; pun întrebări despre situație. 	5 Îmi suspend judecata și minimalizez reacția. 	6 Simpatizez (Te înțeleg..., te simt...). 
7 Evaluez (comportamentul altei persoane). 	8 Murmur aprobator, dar de fapt nu ascult. 	9 Consolez pe cineva (încerc să fac cealaltă persoană să se simtă mai bine). 
10 Declar, explic. 	© VIVES Kortrijk Charlotte Viane Els Callens	



Instrumentul 14. Eu și peștele meu cutie

Scopul instrumentului

LO5.2A. Să mențină conexiunea în timpul receptării unor mesaje sau conținuturi dificile, fără autoînvinovățire sau autocritică.

Descrierea modului de utilizare a acestui instrument

Acest instrument vă ajută să mențineți legătura cu voi înșivă în timp ce primiți un mesaj dificil, permițându-vă să ascultați cu adevărat ceea ce încearcă să exprime cealaltă persoană. Această stare interioară constituie fundamentul unui dialog deschis și semnificativ.

A fi conectat cu sine înseamnă a fi conștient de propriile sentimente și nevoi în timpul unei conversații sau într-o anumită situație. Este un prim pas esențial în construirea unor relații autentice cu ceilalți. Cu toate acestea, a rămâne conectat cu sine poate fi dificil, mai ales când auzim ceva care ne provoacă emoții sau reacții puternice. În astfel de momente, reacționăm adesea impulsiv, pe baza gândurilor, presupunerilor sau judecăților noastre. Aceste reacții rapide pot duce la neînțelegeri sau conflicte.

Făcând o pauză și devenind conștient de starea ta interioară – propriile sentimente și nevoi – îți acorzi spațiul necesar pentru a răspunde mai conștient, cu empatie și claritate.

Metafora peștelui-cutie

Peștele-cutie este folosit ca metaforă în acest instrument. Una dintre reacțiile sale caracteristice la sentimentul de amenințare este să se umfle și să-și închidă gura strâns. Când primim un mesaj provocator, peștele-cutie ne amintește să facem ceva similar – nu să ne închidem, ci să facem o pauză în tăcere, permițând mesajului să se așeze și să se conecteze cu ceea ce trezește în noi.

În loc să reacționăm imediat, ne ascultăm pe noi înșine și observăm răspunsul nostru emoțional, nevoile noastre și diferitele moduri în care am putea reacționa – fără a acționa imediat. Acest lucru ne ajută să trecem de la reactivitate la o comunicare conștientă și empatică.

Exemplu: O situație dificilă

Instrumentul 14. Eu și peștele meu cutie



Imaginați-vă următoarea situație: ați oferit unei eleve feedback detaliat cu privire la o sarcină pentru a o ajuta să se îmbunătățească. Mai târziu, ea vă spune – pentru a treia oară – că nu a citit feedback-ul.

S-ar putea să vă simțiți provocat și să vă gândiți: „*Ce elevă nerecunoscătoare. Nu se obosește să-mi citească comentariile. Nu-și dă seama cât efort am depus pentru asta? Data viitoare, nu mă voi mai obosi să-i verific lucrarea atât de atent. Să se descurce singură.*”

Și ați putea spune: „*Este leneșă și nu vrea să învețe.*”

Peștele-cutie te invită să faci o pauză. Rămâi tăcut pentru un moment. Concentrează-te asupra sentimentelor tale – poate ești dezamăgit, frustrat sau descurajat – și întreabă-te ce nevoi ai. De exemplu, poate îți dorești cooperare, recunoaștere sau să simți că eforturile tale sunt semnificative și apreciate.

Această pauză te ajută să treci de la reacție la conexiune. În loc să judeci, ai putea spune: „*Când spui că nu ai citit feedback-ul, mă simt dezamăgit pentru că apreciez cooperarea și vreau cu adevărat să te sprijin în procesul de învățare.*”

Auto-reflecție

- Ce avantaje sau dezavantaje observ când mă comport ca un pește-cutie – când rămân tăcut și devin conștient de propriile sentimente și nevoi?
- În ce moduri cresc ca „pește-cutie”? Cum mă pot îmbunătăți pentru a răspunde mai conștient?
- Ce trebuie să fac mai mult?
- Ce trebuie să fac mai puțin?
- Cum mă afectează reacțiile mai conștiente?
- Cum afectează reacția mai conștientă cealaltă persoană?
- Cum afectează aceasta conexiunea dintre mine și cealaltă persoană?

Discutați cu colegii dumneavoastră. despre metafora peștelui-cutie și exersați împreună exercițiul.



Sugestii pentru adaptarea instrumentului la diferite niveluri (preșcolar, primar, secundar)

Metafora peștelui-cutie se concentrează în primul rând pe profesor – pe conștientizarea de sine și pe reglarea emoțională. Aceasta îi ajută pe profesori să mențină legătura, oferindu-le timp și spațiu pentru a procesa mai conștient reacțiile celorlalți (de exemplu, părinți, colegi, elevi).

Deși instrumentul este conceput pentru auto-reflecția adulților, metafora ar putea fi adaptată pentru elevii mai mari (de exemplu, din învățământul secundar) în lecțiile despre inteligența emoțională, conștientizarea de sine sau rezolvarea conflictelor. Pentru elevii mai mici, metafora ar putea fi simplificată într-o poveste sau un suport vizual pentru a introduce ideea de „a face o pauză înainte de a reacționa”.

Context: Ce este un pește-cutie?

Ostraciidae (cunoscută și sub numele de Ostraciontidae) este o familie de pești osoși, de formă pătrată, aparținând ordinului Tetraodontiformes, înrudiți îndeaproape cu peștii balon și peștii file. Denumirile comune includ peștele cutie, peștele cofret, peștele vacă și peștele trunchi. Această familie include aproximativ 23 de specii existente în 6 genuri existente.

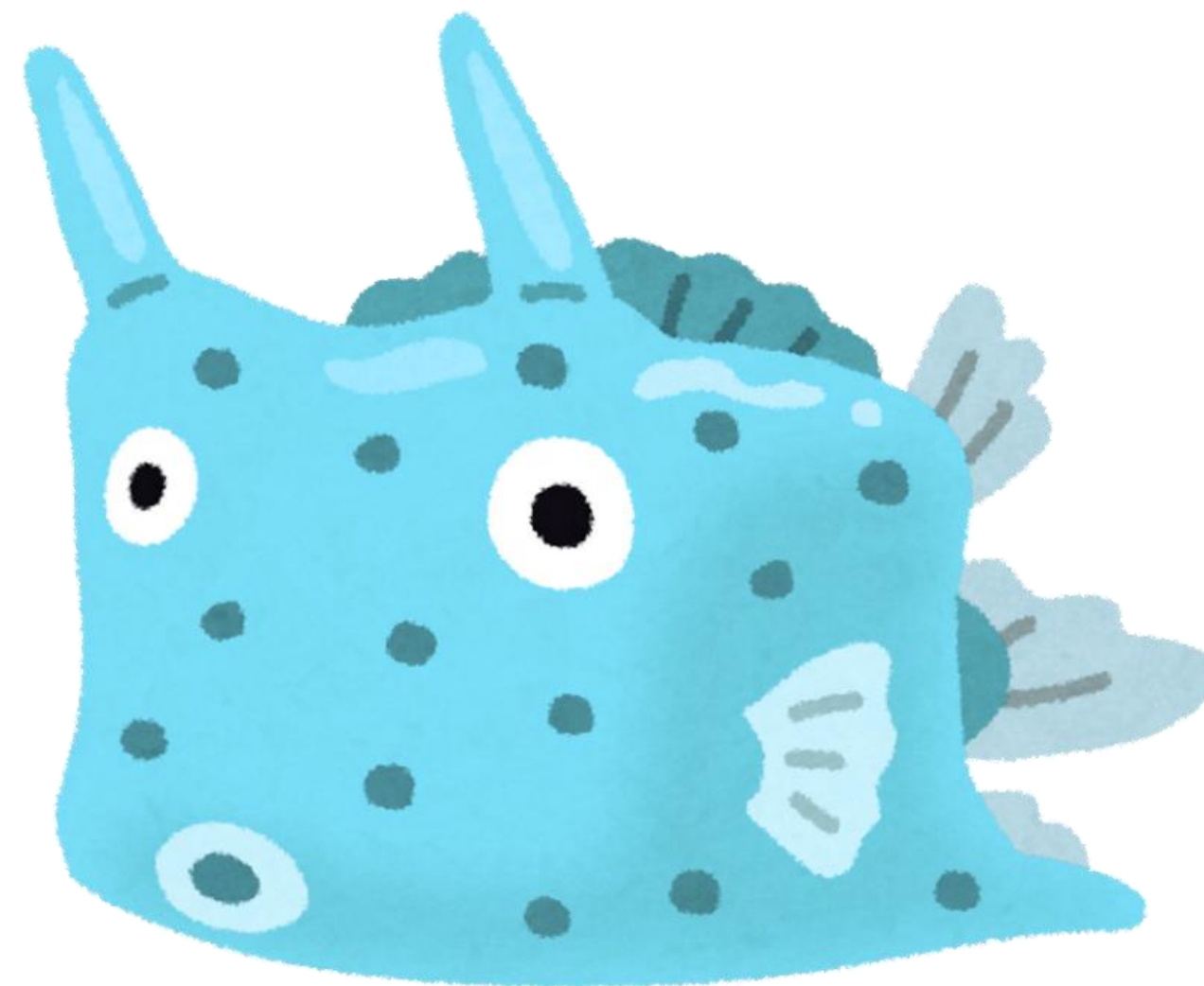
Puneți un poster sau o imagine cu peștele-cutie în agenda, sala de clasă sau biroul dvs. ca un memento vizual al principiilor descrise mai sus: opriți-vă, conectați-vă și răspundeți în mod conștient.

Materiale/resurse necesare

O fotografie a peștelui-cutie (Anexă)



Anexa instrumentul 14 Eu și peștele meu cutie





Instrumentul 15. Cercul meu proactiv: pas cu pas

Scopul instrumentului

LO5.3A. Să aplice abilități de ascultare empatică și exprimare sinceră pentru a-și îmbunătăți înțelegerea opiniilor diferite.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Un cerc proactiv este o metodă de comunicare structurată în care elevii se angajează în ascultare empatică și vorbire sinceră pentru a promova înțelegerea, a preveni conflictele și a reconstrui sau consolida legăturile. Obiectivul principal este de a crea un spațiu sigur pentru dialogul respectuos, de a cultiva empatia și de a încuraja discuții productive care duc la o înțelegere mai profundă și la construirea consensului.

Unul dintre avantajele cheie ale cercului proactiv este că fiecare vorbitor poate să se exprime liber, fără a fi întrerupt sau fără a primi reacții imediate din partea celorlalți membri ai cercului. Acest lucru promovează încrederea și atenția.

Un cerc proactiv poate fi utilizat la începutul sau la sfârșitul unei lecții, în funcție de obiectivul educațional – de exemplu, pentru a construi legături în grup, pentru a reflecta asupra învățării sau pentru a pregăti climatul emoțional pentru ceea ce urmează.

Acești șapte pași extind metoda în trei pași descrisă în lucrarea lui Ligand, Samen wijs!: herstelgericht werken op school (2014), care include:

1. Profesorul (sau un elev) prezintă programul.
2. Elevii au ocazia să răspundă pe rând.
3. Se stabilesc regulile de bază.

Versiunea în șapte pași de mai jos oferă o structură mai detaliată pentru utilizarea în sala de clasă.

1. Începeți cu o activitate de socializare sau de energizare

Începeți cu o activitate scurtă pentru a amesteca elevii. Acest lucru ajută la prevenirea situației în care elevii stau mereu lângă cel mai bun prieten al lor și încurajează o interacțiune socială mai largă. Puteți folosi un joc rapid sau distribui materiale aleatoriu pentru a determina locurile.

2. Revizuiți și clarificați aranjamentele

Revizuiți acordurile sau regulile care ajută cercul să funcționeze fără probleme (de exemplu, „Ai cuvântul”, „Începeți propoziția cu „Eu” (Eu sunt...)”, „Folosiți un limbaj (corporal) pozitiv”, „Nu se oferă feedback asupra feedback-ului”,

„Puteți sta în cercul exterior”, „Ceea ce se spune în acest cerc rămâne în acest cerc, cu excepția...”)

3. Asigurați-vă că toată lumea înțelege și este de acord

Asigurați-vă că toți elevii înțeleg aranjamentele și cereți-le acordul. Acest lucru creează responsabilitate și răspundere comună.

4. Prezentați tema sau întrebarea

Începeți cercul cu o întrebare clară sau un subiect de discuție. Acest lucru conferă conversației un scop și un obiectiv.

5. Începeți cercul

Întrebați cine dorește să înceapă și oferiți bastonul de vorbire acelui elev. Primul vorbitor alege apoi cine va fi umrătorul vorbitor, oferind bastonul mai departe. Continuați până când toată lumea a avut ocazia să contribuie.

6. Recunoașteți contribuția fiecărui elev

Mulțumiți fiecărui elev pentru contribuția sa. Acest lucru întărește ideea că opinia lor contează și că cercul este un spațiu de respect reciproc.

7. Invitați elevii care au refuzat inițial să contribuie

La final, reveniți la elevii care au ales să renunțe mai devreme și oferiți-le șansa de a vorbi acum, dacă doresc. Acest lucru asigură că toată lumea are o ultimă șansă de a participa.

Utilizarea instrumentului „cercului”

Instrumentul cercului este un ajutor fizic sau vizual care vă ajută să urmați fiecare pas al metodei cercului proactiv.

- Rotiți unealta (de exemplu, o roată sau un disc) până când deschiderea se aliniază cu cuvântul „Start”.
- Continuați să rotiți pentru a descoperi și urmați fiecare pas în ordine, de la pasul 1 până la pasul 7.
- Utilizați instrumentul de fiecare dată când conduceți un cerc proactiv, până când structura devine o a doua natură.



Auto-reflecție

- Cum v-a ajutat acest instrument în timpul cercului proactiv?
- Ești acum capabil să organizezi și să conduci singur un cerc proactiv?
- Cum a contribuit utilizarea acestui instrument la ascultarea empatică?
- Cum a contribuit la exprimarea sinceră?
- Cum a îmbunătățit înțelegerea între participanți?

Sugestii pentru adaptarea instrumentului la diferite niveluri (preșcolar, primar, secundar)

Nivelul preșcolar

- Începeți cu grupuri mici de trei copii pentru a le dezvolta abilitățile de ascultare și de așteptare a rândului.
- Folosiți un obiect simplu și vizual (de exemplu, o jucărie moale sau un băț mare și colorat) pentru a indica clar cui îi revine rândul să vorbească.
- Măriți treptat dimensiunea grupului pe măsură ce anul avansează și copiii dezvoltă mai multă încredere.

Învățământul primar

- Extindeți cercurile pe măsură ce copiii devin mai confortabili și familiarizați cu

acest format.

- Folosiți în mod constant un baston sau un obiect vorbitor pentru a consolida ascultarea și comunicarea respectuoasă.
- Includeți întrebări simple de reflecție, potrivite vârstei (de exemplu, „Ce te-a făcut fericit astăzi?” sau „Ce ți s-a părut dificil săptămâna aceasta?”).

Învățământul secundar

- Cercurile pot fi organizate cu grupuri mai mari, adesea fără a fi nevoie de un baston de vorbire fizic, deoarece elevii pot înțelege deja semnalele sociale pentru a lua cuvântul.
- Luați în considerare subiecte de discuție mai profunde, adecvate vârstei (de exemplu, bunăstarea, relațiile, dinamica școlară).



Materiale/resurse necesare

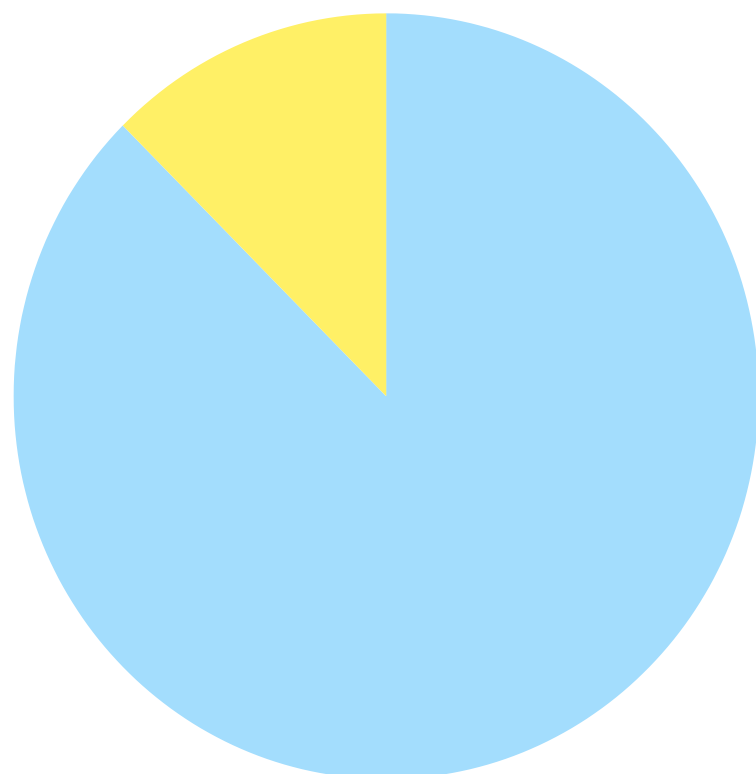
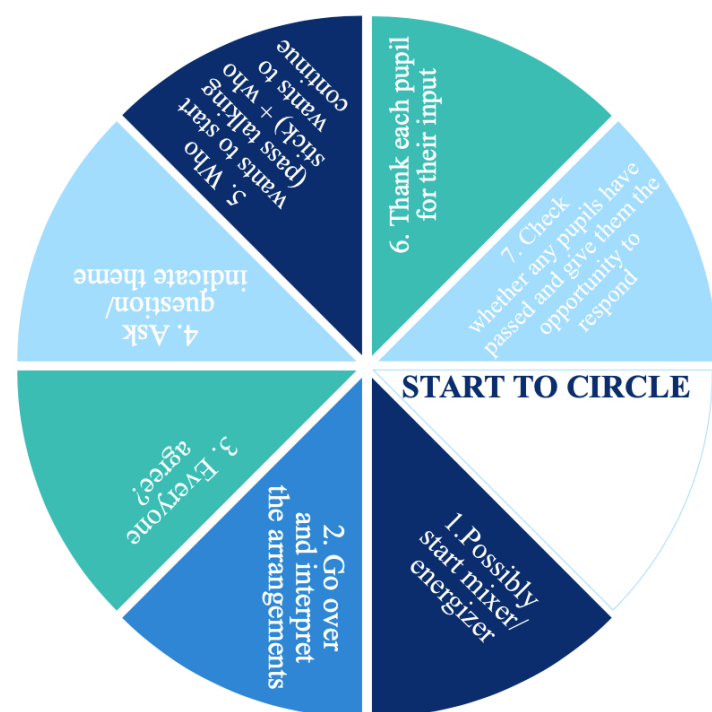
- Un spațiu suficient de mare pentru a forma un cerc (folosiți scaune, perne sau stați pe podea, în funcție de vârstă și confort).
- Opțional: baston sau obiect pentru vorbit (de exemplu, o minge mică, o jucărie moale sau un obiect tematic legat de subiect).
- O temă sau un subiect de discuție (poate fi pregătit în avans sau creat împreună cu elevii).
- Instrumentul Cercul de sprijin – utilizat de facilitator pentru a ghida prin cele 7 etape.

Crearea instrumentului rotativ „Cercul de sprijin” (Anexă):

- Imprimați ambele șabloane de cercuri (cercul 1 și cercul 2) în culori.
- Decupați cu atenție ambele cercuri.
- Din cercul 2, decupați segmentul galben (acesta creează „fereastra” pentru vizualizarea pașilor).
- Laminați ambele cercuri pentru durabilitate.
- Așezați cercul 2 deasupra cercului 1, aliniind centrele acestora.
- Fixați-le împreună în mijloc folosind o pioneză sau un agrafă de hârtie, permițând cercului superior să se rotească și să dezvăluie fiecare pas din secvență.



Anexa instrumentul 15 Cercul meu proactiv: pas cu pas – cercul de sprijin





Introducere în Nivelul B

Nivelul B este o etapă crucială care pune accentul pe aplicarea practică a cunoștințelor și a competențelor în contexte educaționale. Accentul se mută pe aplicarea practică și competența performativă. Profesorii sunt încurajați să aplice conceptele în contexte reale sau simulate, exersând abilități de rezolvare a problemelor, cooperare, comunicare non-violentă și luare de decizii etice.

Aceasta reflectă trecerea de la cunoaștere la acțiune, unde dezvoltarea profesională include strategii și instrumente aplicate.

Modulul 1 Drepturile omului și valorile universale	Instrumentul 16 „Arborele dorințelor motivaționale”	Instrumentul 17 „Cartografierea empatiei”	Instrumentul 18 „Metoda Walt Disney”
Modulul 2 Valorile și identitatea UE	Instrumentul 19 „Profesorul democratic în clasă”	Instrumentul 20 „Provocări și oportunități legate de incluziune”	Instrumentul 21 „Proiectare universală în învățare (UDL) sau educație tradițională?”
Modulul 3 Nediscriminarea și echitatea	Instrumentul 22 „Impactul discriminării, prejudecăților și stigmatizării asupra proceselor sau contextelor educaționale”	Instrumentul 23 „Analiză și sprijin pentru diversitatea de gen ”	Instrumentul 24 „Consensul ~ Să ascultăm!”
Modulul 4 Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți	Instrumentul 25 „Reformularea perspectivelor prin empatie”	Instrumentul 26 „Explorarea mentalităților culturale”	Instrumentul 27 „Cartografierea empatiei fundamentate”
Modulul 5 Dialogul	Instrumentul 28 „Mențineți dialogul”	Instrumentul 29 „Cele șase pălării gânditoare pentru stabilirea limitelor”	Instrumentul 30 “Modelul de luare a deciziilor bazat pe consimțământ (CDMM)”

Figura 10. Setul de instrumente pentru profesori, Nivelul B. Instrumentele 16-30



Instrumentul 16. Arborele dorințelor motivaționale

Scopul instrumentului

LO1.1B Să descrie relația dintre promovarea drepturilor omului și dezvoltarea educațională prin analize informate și bine articulate ale evoluției accesului, echității și calității în educație în contextul mișcării pentru drepturile omului.

Acest instrument are ca scop:

- să vă ajute să reflectați asupra motivațiilor, aspirațiilor și provocărilor dumneavoastră profesionale, în special în ceea ce privește principiile drepturilor omului și modul în care acestea vă influențează activitatea în domeniul educației. Folosind acest instrument, puteți obține informații utile despre obiectivele dumneavoastră de dezvoltare personală și puteți explora modalități de îmbunătățire a practicii didactice în conformitate cu principiile drepturilor omului, precum accesul, echitatea și calitatea.
- să vă ofere un instrument reflexiv și creativ pentru identificarea, articularea și vizualizarea aspirațiilor dumneavoastră profesionale.
- să explorați modul în care motivațiile dumneavoastră personale se aliniază cu principiile mai largi ale drepturilor omului, concentrându-vă în special pe accesul, echitatea și calitatea în educație. Prin crearea unei reprezentări vizuale a dorințelor și obiectivelor voastre, puteți obține claritate cu privire la nevoile dumneavoastră de dezvoltare profesională, puteți stabili obiective realizabile și puteți cultiva un sentiment de autonomie prin vizualizarea propriei dezvoltări.
- să vă inspire să vă conectați obiectivele individuale cu misiunea mai largă de a crea experiențe educaționale incluzive, echitabile și de înaltă calitate pentru toți elevii.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pasul 1: Reflectați asupra aspirațiilor dumneavoastră profesionale:

Începeți prin a găsi un loc liniștit unde să vă puteți gândi. Luați-vă un moment pentru a reflecta asupra muncii dumneavoastră de profesor și asupra modului în care principiile drepturilor omului – precum accesul, echitatea și calitatea – vă influențează practicile zilnice, elevii și propria carieră profesională. Gândiți-vă la întrebări precum:

- Ce mă motivează să îmi îmbunătățesc activitatea didactică?
- Cum influențează principiile drepturilor omului (de exemplu, accesul, echitatea, calitatea) activitatea mea de profesor?
- Ce obiective de dezvoltare profesională am pentru a susține aceste principii?
- Cum doresc să contribui la crearea unui mediu de învățare mai echitabil pentru toți elevii?

Pe fiecare foaie de hârtie în formă de frunză, scrieți o dorință motivațională sau aspirația profesională care reflectă obiectivele voastre actuale. Acestea pot fi legate de propria dezvoltare ca profesor sau de viziunea mai largă asupra sistemului educațional. De exemplu:

- „Mi-aș dori să pot sprijini mai bine nevoile diverse de învățare ale elevilor mei.”
- „Sper să integrez strategii de predare mai incluzive în lecțiile mele.”
- „Vreau să-mi extind înțelegerea asupra modului în care drepturile omului influențează educația.”
- „Vreau să particip la un atelier despre învățarea diferențiată”.

Pasul 2: Construiește-ți arborele:

Arborele „virtual”	Arborele de hârtie
organizează-ți dorințele pe platforma digitală în teme sau categorii, cum ar fi: • Dezvoltare personală: Obiective pentru propria dezvoltare profesională în domeniul predării. • Egalitatea elevilor: dorințe legate de asigurarea egalității de șanse pentru toți elevii. • Educație de calitate: Idei pentru îmbunătățirea calității educației pe care o oferi.	atașați fiecare dorință (frunză) la „copacul” vostru aranjați frunzele în teme sau categorii, cum ar fi: • Dezvoltare personală: Obiective pentru dezvoltarea propriului demers de predare • Echitate pentru elevi: dorințe legate de asigurarea egalității de șanse pentru toți elevii • Educație de calitate: Idei pentru îmbunătățirea calității educației pe care o oferi

Pasul 3: Reflectați asupra dorințelor:

Odată ce arborele este completat, faceți un pas înapoi și observați imaginea de ansamblu. Luați-vă un moment pentru a reflecta asupra următoarelor:

- Care dintre dorințe mi se par cele mai importante?
- Există teme comune, cum ar fi dorința de formare profesională continuă, de creștere a implicării elevilor sau de îmbunătățire a echilibrului dintre viața profesională și cea personală?
- Cum se raportează aceste dorințe la principiile drepturilor omului, în special în ceea ce privește accesul, echitatea și calitatea în educație?
- Cum văd eu evoluția mea profesională în concordanță cu aceste dorințe?



Pasul 4: Creați pași de acțiune personali:

Din dorințele de pe copacul tău, alege 2-3 pe care ai dori să te concentrezi în viitorul apropiat. Pentru fiecare dorință selectată, împarte-o în pași mici și realizabili. De exemplu:

- Dacă doriți să „vă extindeți înțelegerea asupra impactului drepturilor omului în educație”, puteți lua măsura de a citi o carte sau de a participa la un seminar web despre drepturile omului și educație.
- Dacă doriți să „sprijiniți mai bine nevoile diverse de învățare ale elevilor mei”, măsurile de acțiune ar putea include cercetarea tehnicilor de instruire diferențiate sau participarea la o sesiune de dezvoltare profesională privind predarea incluzivă.

Auto-reflecție:

Arborele dorințelor nu este un exercițiu unic. Revizuiți-l periodic pentru a vă evalua progresul în realizarea dorințelor profesionale. Adăugați noi dorințe pe măsură ce obiectivele voastre evoluează sau ajustați-le pe cele existente pe baza noilor experiențe și perspective.

Folosiți jurnalul sau foaia de planificare pentru a vă documenta progresul, pentru a reflecta asupra a ceea ce a funcționat și pentru a identifica domeniile în care aveți nevoie de mai mult sprijin sau resurse.

Beneficiile Arborelui Dorințelor pentru dezvoltarea personală:

- Stabilirea mai clară a obiectivelor: te ajută să definești și să vizualizezi aspirațiile tale profesionale într-un mod concret.
- Concentrarea pe dezvoltare: vă încurajează să vă concentrați atât pe obiectivele imediate, cât și pe cele pe termen lung, reflectând în același timp asupra modului în care acestea se raportează la principiile drepturilor omului.
- Auto-reflecție: promovează o auto-reflecție profundă asupra motivațiilor proprii și asupra modului în care le puteți alinia cu practica voastră de predare.
- Consolidarea autonomiei: vă oferă autonomia de a prelua controlul asupra dezvoltării dumneavoastră prin stabilirea de obiective și urmărirea progresului fără îndrumare sau structură externă.
- Motivație vizuală: „Arborele” în creștere servește ca un memento vizual al aspirațiilor tale profesionale și al pașilor necesari pentru a le atinge.



Materiale necesare

- Puteți alege între materiale digitale sau materiale analogice

Materiale digitale	Materiale analogice
● un instrument colaborativ online, cum ar fi Padlet, Miro sau Trello, pentru a crea arborele dorințelor digital ● „frunze” virtuale sau „carduri”	● un „copac” mare decupat din hârtie sau carton (sau un poster de perete). ● hârtii mici în formă de frunze sau bilețele adezive (câte unul pentru fiecare dorință). ● markere sau pixuri. ● sfoară, agrafe sau bandă adezivă pentru a atașa frunzele la copac. ● un jurnal sau un caiet pentru a-ți nota reflecțiile și obiectivele.



Instrumentul 17. Cartografierea empatiei

Scopul instrumentului

LO1.2B Să utilizeze în mod eficient metode de comunicare non-violentă pe platformele media digitale, în vederea inițierii unor acțiuni de promovare a drepturilor omului în context educațional.

Cartografierea empatiei este un instrument dezvoltat de Dave Gray pentru a te pune în locul altei persoane. Implică imaginarea sau observarea gândurilor, sentimentelor și comportamentelor lor pentru a înțelege mai bine nevoile și provocările lor.

- să dezvolți o înțelegere mai profundă a experiențelor, perspectivelor și emoțiilor celorlalți
- să sprijine crearea de strategii de comunicare care pun accentul pe înțelegere și cooperare
- să favorizeze dezvoltarea unui dialog respectuos, în special în contexte educaționale sau de promovare a drepturilor
- să dezvolte abordări centrate pe empatie în vederea soluționării provocărilor și a elaborării unor soluții incluzive.

Cum se utilizează instrumentul

Pasul 1: Stabiliți-vă obiectivul de auto-reflecție

Alegeți un context sau o provocare specifică pe care doriți să o explorați (de exemplu, elevi care se confruntă cu provocări educaționale, îmbunătățirea relațiilor, gestionarea unui conflict recent).

Pasul 2: Pregătiți-vă harta empatiei

Utilizați un șablon cu următoarele șase secțiuni:

- **VEDE**
- **AUDE**
- **GÂNDEȘTE ȘI SIMTE**
- **SPUNE & FACE**
- **DIFICULTĂȚI**
- **BENEFICII**

Folosiți o foaie mare de hârtie, o pagină de jurnal sau o pânză digitală. Desenați un cap în centru și împărțiți-l în cele șase secțiuni (sau consultați anexa instrumentului 17).

Instrumentul 17. Cartografierea empatiei



Pasul 3: Completați harta (Întrebări pentru autoevaluare)

Pasul 4: Reflectați și analizați

- Căutați tipare. Acțiunile dumneavoastră sunt în concordanță cu propriile gânduri și sentimente?
- Există influențe externe (lucruri pe care le auziți sau vedeți) care provoacă conflicte interne?
- Ce aspecte puteți schimba sau ajusta pentru a crea o schimbare pozitivă?

Pasul 5: Stabiliți strategii de dezvoltare

Folosindu-vă intuiția, notați:

- Un lucru pe care veți continua să îl faceți (care vă susține bunăstarea).
- Un lucru pe care veți înceta să îl faceți (care vă face rău sau vă afectează echilibrul).
- O strategie sau un comportament nou pe care veți începe să îl implementați (pe baza informațiilor obținute din exercițiul de empatie).

Pasul 6: Verificați și reevaluați

- Revizuiți harta empatiei săptămânal sau lunar.
- Urmărește schimbările emoționale și comportamentale.
- Sărbătorește progresul și revizuieste strategiile după cum este necesar.

Beneficii pentru dezvoltarea personală

- Cultivă empatia și compasiunea față de sine
- Întărește procesul de luare a deciziilor și reglarea emoțională
- Îmbunătățește abilitățile de relaționare și comunicare
- Dezvoltă reziliența prin acțiuni bazate pe intuiție
- Încurajează auto-reflecția regulată și alinierea obiectivelor

Sugestii privind utilizarea acestui instrument în educația pentru drepturile omului:

Pasul 1: Stabiliți contextul

- Definiți problema specifică a drepturilor omului care trebuie abordată (de exemplu, inegalitatea accesului digital, prejudecățile de gen în educație sau incluziunea grupurilor marginalizate).

- Identificați grupul țintă (de exemplu, elevi, părinți, educatori sau membri ai comunității) a cărui perspectivă va fi explorată prin intermediul hărții empatiei.



Pasul 2: Pregătiți șablonul hărții empatiei

- Utilizați un șablon digital sau fizic pentru harta empatiei cu următoarele secțiuni: VEDE, AUDE, GÂNDEȘTE ȘI SIMTE, SPUNE ȘI FACE, DIFICULTĂȚI ȘI BENEFICII.
- Asigurați-vă că harta este accesibilă tuturor cursanților.

Pasul 3: Colectați informații și perspective

- Facilitați sesiuni de brainstorming cu cursanții sau cercetați experiențele grupului țintă prin sondaje, interviuri sau discuții.
- Utilizați întrebările pentru fiecare secțiune pentru a ghida contribuțiile:
 - **VEDE:** Ce ar putea observa grupul în mediul său în legătură cu problema?
 - **AUDE:** Ce mesaje sau feedback primesc de la colegi, educatori sau societate?
 - **GÂNDEȘTE ȘI SIMTE:** Ce gânduri și emoții ar putea avea despre problema?
 - **SPUNE ȘI FACE:** Cum se exprimă prin cuvinte și acțiuni?
 - **DIFICULTĂȚI:** Cu ce bariere sau frustrări s-ar putea confrunta?
 - **BENEFICII:** Ce obiective sau rezultate ar aprecia?

Pasul 4: Facilitați reflecția și analiza

- Colaborați cu cursanții pentru a completa harta, asigurându-vă că sunt reprezentate perspective diverse.
- Identificați temele recurente și ideile care reflectă provocările, nevoile și aspirațiile grupului.

Pasul 5: Dezvoltați strategii de comunicare

- Utilizați ideile din harta empatiei pentru a crea mesaje personalizate care să utilizeze principiile comunicării non-violente (NVC):
 - Exprimați clar observațiile fără a judeca.
 - Exprimați empatie prin recunoașterea sentimentelor și a nevoilor.
 - Faceți solicitări concrete care încurajează cooperarea și înțelegerea.

Pasul 6: Aplicați strategiile în cadrul acțiunilor de promovare în mediul digital

- Utilizați platforme digitale (de exemplu, rețele sociale, campanii prin e-mail

Secțiune	Întrebări de reflecție
VEDE	Ce observ în mediul meu? Ce imagini sau situații au impact asupra mea?
AUDE	Ce aud de la ceilalți, la nivel intern sau extern? Există mesaje sau zgomote care se repetă?
GÂNDEȘTE & SIMTE	Ce gânduri îmi trec prin minte? Ce emoții simt?
SPUNE & FACE	Ce spun sau fac în această situație? Cum mă comport sau reacționez?
DIFICULTĂȚI	Ce temeri, frustrări sau bariere experimentez?
BENEFICII	Ce sper să obțin? Cum ar arăta succesul sau rezolvarea pentru mine?

Sau sisteme de management al învățării) pentru a partaja mesajele personalizate.

- Încurajați dialogul deschis și respectuos, promovând empatia și înțelegerea reciprocă prin intermediul acestor comunicări.
- Oferiți publicului măsuri concrete pentru a susține sau a se implica activ în demersul de promovare (de exemplu, participarea la seminarii web, semnarea de petiții sau partajarea resurselor).

Pasul 7: Monitorizați și reflectați asupra eficacității

- Evaluatează impactul strategiilor de comunicare folosind feedback-ul și indicatorii de implicare (de exemplu, răspunsurile publicului, ratele de participare).
- Reflectați asupra măsurii în care mesajele au promovat înțelegerea, au abordat provocările și au încurajat cooperarea.
- Revizuiți și perfecționați strategiile pe baza acestei evaluări.

Materiale necesare

- notițe adezive sau markere sau casete de text.
- șablon de hartă a empatiei pre-desenat sau tipărit.



Anexa instrumentul 17 Desenarea hărții empatiei

Empathy Map Canvas

Designed for: _____ Designed by: _____ Date: _____ Version: _____

1 WHO are we empathizing with?
Who is the person we want to understand?
What is the situation they are in?
What is their role in the situation?

2 What do they need to DO?
What do they need to do differently?
What job(s) do they want or need to get done?
What decision(s) do they need to make?
How will we know they were successful?

3 What do they SEE?
What do they see in the marketplace?
What do they see in their immediate environment?
What do they see others saying and doing?
What are they watching and reading?

4 What do they SAY?
What have we heard them say?
What can we imagine them saying?

5 What do they DO?
What do they do today?
What obstacles have they encountered?
What can we imagine them doing?

6 What do they HEAR?
What are they hearing others say?
What are they hearing from friends?
What are they hearing from colleagues?
What are they hearing second-hand?

7 What do they THINK and FEEL?
PAINS
What are their fears, frustrations, and anxieties?
GAINS
What are their wants, needs, hopes and dreams?

What other thoughts and feelings might motivate their behavior?

Last updated on 16 July 2017. Download a copy of this canvas at <https://davegray.com/empathy-map/>

© 2017 Dave Gray, davegray.com

<https://medium.com/@davegray/updated-empathy-map-canvas-46df22df3c8a>



Instrumentul 18. Metoda Walt Disney

Scopul instrumentului

LO1.3B. Să analizeze și să aplice strategii eficiente de cooperare și rezolvare a problemelor pentru a aborda problematici contemporane privind drepturile omului în context educațional.

Acest instrument are ca scop:

- să încurajeze gândirea inovatoare pentru a aborda provocările complexe legate de drepturile omului în contextul educațional.
- să transforme ideile creative în planuri aplicabile, adaptate pentru utilizarea în lumea reală în școli sau comunități de învățare, permițând educatorilor să abordeze provocările legate de drepturile omului în mod eficient și sustenabil.
- să identifice și să atenueze riscurile sau provocările asociate soluțiilor propuse, asigurând o abordare robustă și sustenabilă a problemelor legate de drepturile omului.
- să ofere profesorilor un cadru structurat pentru analizarea și abordarea problemelor legate de drepturile omului în mod colaborativ și independent.
- Să permit educatorilor să elaboreze și să implementeze soluții care promovează echitatea, incluziunea și conștientizarea drepturilor omului

Descrierea instrumentului

Metoda Walt Disney are trei etape cheie (a se vedea anexa instrumentul 15)

1. Visătorul (faza gândirii creative):

* **Scop:** Faza Visătorului încurajează gândirea liberă, fără limite, pentru a explora toate ideile posibile, indiferent cât de nerealiste sau „neconvenționale” ar părea. Aceasta este o fază de brainstorming în care cursanții sunt încurajați să gândească în mod expansiv asupra problemei în cauză.

* **Focus:** Obiectivul principal este să își imagineze ce ar putea fi posibil, fără a se preocupa de constrângeri. Scopul este de a concepe o soluție ideală sau vizionară.

2. Realist (faza de implementare practică):

* **Scop:** Faza realistă este cea în care ideile generate în faza visătoare sunt examinate din punct de vedere al fezabilității. Cursanții trec la o perspectivă mai realistă și se întreabă: „Cum putem realiza acest lucru?” Accentul se pune aici pe pași concreți și soluții practice.

* **Accent:** Această fază se concentrează pe „cum”. Este vorba despre transformarea ideilor

mărețe în acțiuni concrete, luând în considerare logistica, resursele, termenele și alți factori practici.

3. Criticul (faza de evaluare):

* **Scop:** Faza Criticului se concentrează pe evaluarea ideilor din fazele Visător și Realist pentru a identifica potențiale probleme, limitări sau riscuri. Această fază permite cursanților să adopte o perspectivă critică, punând sub semnul întrebării dacă soluțiile sunt cu adevărat realizabile sau sustenabile.

* **Focus:** Scopul este de a analiza potențialele provocări, obstacole și constrângeri care ar putea împiedica succesul ideilor propuse. Acest lucru ajută la rafinarea abordării și la îmbunătățirea eficacității sale generale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului în educația pentru drepturile omului:

Pasul 1: Faza Visătorului (Gândire creativă)

- **Obiectiv:** Brainstorming și generarea tuturor soluțiilor posibile, fără nici o limitare, pentru a aborda problema drepturilor omului pe care ați identificat-o.
- **Problema legată de drepturile omului care trebuie abordată:** (Descrieți pe scurt problema legată de drepturile omului pe care doriți să o abordați în contextul educațional, de exemplu, inegalitatea în accesul la resurse, discriminarea de gen în sălile de clasă etc.)
- **Idei vizionare (brainstorming):** (Enumerați toate ideile creative pentru abordarea problemei. Acestea trebuie să fie ample și fără restricții. Nicio idee nu este prea exagerată.)
- Exemple de întrebări:
 - „Cum ar arăta un mediu educațional ideal dacă această problemă ar fi rezolvată?”
 - „Ce soluții inovatoare ar putea elimina barierele din calea drepturilor omului în educație?”
- **Rezultatul ideal:** Descrieți scenariul optim care ar reflecta succesul deplin în cazul în care această problemă ar fi soluționată complet.

Pasul 2: Faza realistă (implementare practică)

- **Obiectiv:** Preluati ideile din faza Visătorului și evaluați fezabilitatea acestora. Planificați pași concreți pentru a transforma aceste idei în realitate.
- **Pași concreți:** Pentru fiecare dintre ideile vizionare din faza Visătorului, enumerați pașii practici care ar putea fi parcurși pentru a le pune în aplicare. Luați în considerare resursele, timpul și oamenii necesari. Exemple de întrebări:



- „Care sunt resursele necesare (financiare, de formare, tehnologice) pentru implementare?”
- „Cum pot fi implicați actorii relevanți în procesul de implementare (profesori, elevi, părinți, administrator)?”
- **Calendar:** Stabiliți un calendar realist pentru implementarea fiecărei etape a planului.
- **Actorii cheie:** Identificați cine va fi responsabil pentru diferite acțiuni în contextul dumneavoastră educațional – fie că este vorba de profesori, conducerea școlii, părinți sau parteneri externi.

Pasul 3: Faza critică (evaluare și analiză a riscurilor)

- **Obiectiv:** Evaluarea critică a ideilor și planurilor din fazele Visător și Realist, identificând potențialele obstacole sau provocări care ar putea împiedica progresul.
- **Obstacole potențiale:** Enumerați toate barierele care ar putea împiedica implementarea cu succes a soluțiilor dumneavoastră, cum ar fi lipsa resurselor, rezistența la schimbare sau barierele sistemice din educație. Exemple de întrebări:
 - „Cu ce limitări ne confruntăm în ceea ce privește resursele, politica sau sprijinul?”
 - „Există părți interesate care s-ar putea opune acestor schimbări și de ce?”
- **Riscuri și provocări:** Identificați riscurile care pot apărea în urma punerii în aplicare a planului și orice strategii de atenuare a acestora.
- **Perfecționarea soluției:** Cum pot fi modificate sau ajustate ideile pentru a aborda riscurile și a asigura șanse mai mari de succes?

Pasul 4: Reflecție și pași următori

- **Obiectiv:** După finalizarea fazelor Visător, Realist și Critic, reflectați asupra planului general și pregătiți-vă pentru acțiune.
- **Planul de acțiune final:** rezumați soluțiile cele mai fezabile și modul în care vor fi implementate. Includeți o combinație de idei vizionare și pași practici, abordând în același timp potențialele provocări.
- **Monitorizare și evaluare continuă:** Cum va fi urmărit progresul? Care sunt indicatorii de succes?
- **Angajamentul față de schimbare:** Enumerați pașii pe care dumneavoastră împreună cu echipa vă angajați să îi urmați, precum și orice acțiuni ulterioare pentru a continua abordarea problemei drepturilor omului.

Avantajele utilizării metodei Walt Disney în educația pentru drepturile omului:

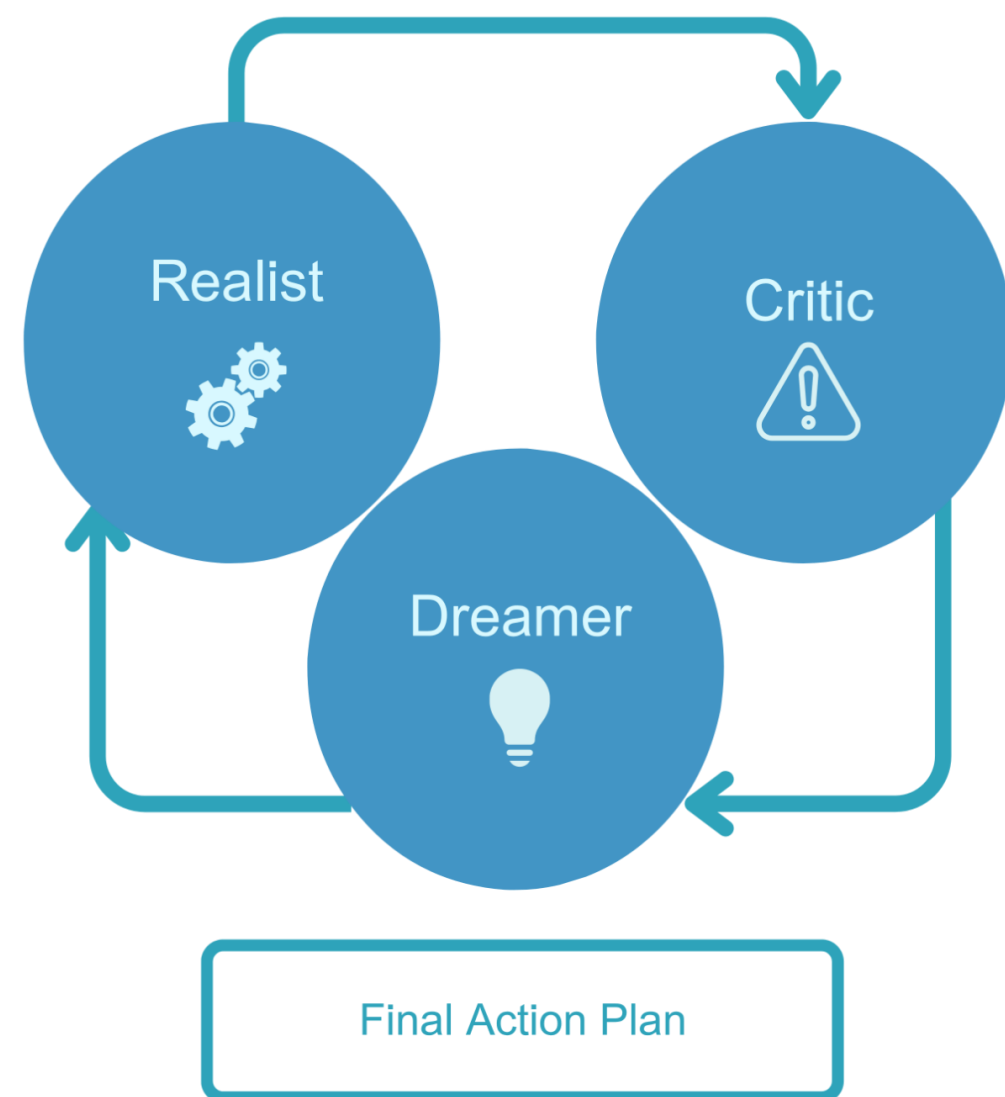
- **Creativitate și inovare:** Faza „Visătorul” permite o gândire expansivă, care poate duce la soluții inovatoare pentru abordarea provocărilor legate de drepturile omului în educație.
- **Implementare practică:** Faza Realist asigură că ideile sunt aplicabile, garantând că soluțiile sunt bazate pe realitate.
- **Evaluare critică:** Faza Criticului ajută la anticiparea provocărilor, asigurându-se că soluțiile propuse sunt solide și sustenabile.
- **Colaborare:** metoda încurajează perspective diverse, promovând munca în echipă și cooperarea între educatori și alte părți interesate în abordarea problemelor legate de drepturile omului.

Materiale necesare

- fișe de lucru pregătite pentru fazele Visătorului, Realistului și Criticului
- o fișă de lucru pentru reflecție, pentru rezumarea rezultatelor și a planurilor de acțiune
- pixuri, markere sau evidențiatoare pentru brainstorming și organizarea ideilor
- Instrumente digitale (opțional):
 - software de prezentare (de exemplu, Google Slides, Canva sau Miro) pentru a mapa vizual cele trei faze
 - platforme de colaborare online (de exemplu, Jamboard, Trello sau Padlet) pentru lucrul în grup.



Anexa instrumentul 18: Metoda Walt Disney





Instrumentul 19. Profesorul democratic în clasă

Scopul instrumentului

LO2.1B. Să pună în aplicare strategii care respectă drepturile omului, în rezolvarea situațiilor specifice din sălile de clasă cu diversitate culturală.

Acest exercițiu de auto-reflecție este conceput pentru a ajuta profesorii să-și evalueze practicile și comportamentele didactice prin prisma principiilor democratice.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Vi se va prezenta o listă mixtă de 10 caracteristici: 5 care reflectă calități democratice și 5 care reflectă tendințe nedemocratice.

Sarcina dvs. este să alegeți din lista de caracteristici cele care reflectă profesorul democratic. După ce alegeți răspunsurile, puteți consulta o interpretare sugerată pentru fiecare caracteristică. (a se vedea Anexa de mai jos)

Auto-reflecție

- Mă recunosc în aceste caracteristici? Dacă da, în ce fel? Care tendințe sunt dominante în stilul meu de predare: democratice sau nedemocratice? De ce?
- Cât de des încurajez elevii să-și împărtășească gândurile și opiniile?
- Care set de caracteristici (democratice sau nedemocratice) sunt mai ușor de implementat în sala de clasă? De ce?
- Care dintre caracteristicile democratice enumerate mai sus îmi lipsesc în sala de clasă? Ce pot face pentru a mă îmbunătăți? Simt nevoia să fac acest lucru?

Materiale/resurse necesare

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer sau smartphone;
- Internet
- Formular online: <https://forms.gle/tpX2wvaWYEWwgZzo6>
- Dacă se utilizează versiunea pe hârtie a instrumentului:
- Listă pregătită și tipărită în prealabil cu 10 caracteristici ale unui profesor;
- Listă pregătită și tipărită în prealabil cu explicații pentru fiecare caracteristică.

Instrumentul 19. Profesorul democratic în clasă



Anexa instrumentul 19: Profesorul democratic într-o clasă

Încurajează exprimarea opiniei elevilor: promovează dialogul deschis și valorizează opiniile elevilor, asigurându-se că toți se simt ascultați și respectați.

Răspuns: Este democratic.

Explicație: Încurajarea exprimării opiniilor elevilor favorizează participarea, implicarea și sentimentul de apartenență. Implicarea activă a elevilor în discuții și în luarea deciziilor îi responsabilizează și reflectă principiul democratic al respectului pentru diversitate și al responsabilității comune.

Practică echitatea: Aplică regulile și așteptările în mod consecvent și transparent.

Răspuns: Este democratic.

Explicație: Echitatea creează încredere și reduce sentimentele de favoritism sau părtinire. Luarea de atitudine împotriva inegalității sau nedreptății este în concordanță cu idealul democratic al echității și asigură protejarea drepturilor tuturor.

Promovează colaborarea: încurajează munca în echipă și luarea în comun a deciziilor în cadrul activităților din clasă.

Răspuns: Este democratic.

Explicație: Colaborarea ajută elevii să dezvolte abilități sociale și de rezolvare a problemelor, făcându-i să se simtă că iau parte la procesul de învățare. Exprimarea clară a gândurilor și ascultarea activă ajută la rezolvarea conflictelor și facilitează luarea deciziilor în colaborare, ambele fiind esențiale pentru interacțiunile democratice.

Respectă diversitatea: Recunoaște și celebrează diferențele culturale, nevoile, perspectivele și abilitățile.

Răspuns: Este democratic.

Explicație: Respectul pentru diversitate promovează incluziunea și respectul reciproc în sala de clasă. Recunoașterea și aprecierea diferențelor culturale, de opinie și de origine favorizează incluziunea și egalitatea. Într-o democrație, toată lumea are dreptul egal de a participa, indiferent de identitate sau convingeri.



Susține autonomia elevilor: le permite elevilor să ia decizii cu privire la învățarea lor și să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor.

Răspuns: Este democratic.

Explicație: Autonomia cultivă încrederea în sine, independența și responsabilitatea. Asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni garantează că indivizii și liderii sunt supuși acelorași standarde, promovând încrederea și integritatea în cadrul unui grup sau al unei societăți.

Respectă strict regulile: Respectă cu rigurozitate politicile și procedurile, fără flexibilitate sau luarea în considerare a circumstanțelor individuale.

Răspuns: Este nedemocratic.

Explicație: Accentul excesiv pus pe respectarea strictă a regulilor poate împiedica creativitatea și nu poate răspunde nevoilor unice ale elevilor. Respectarea rigidă a regulilor fără a ține seama de circumstanțele individuale subminează valoarea democratică a flexibilității și echității. Democrația acordă prioritate tratamentului echitabil și capacității de adaptare la contexte unice, mai degrabă decât respectării oarbe a regulilor.

Se bazează pe sisteme de recompense și pedepse: utilizează recompense și pedepse structurate pentru a gestiona comportamentul și performanța.

Răspuns: Este nedemocratic.

Explicație: Deși sistemele pot oferi structură, dependența excesivă de acestea poate descuraja motivația intrinsecă și învățarea aprofundată. Concentrarea strictă pe sisteme externe de recompense și sancțiuni descurajează motivația intrinsecă și autonomia individuală. Principiile democratice pun accentul pe promovarea autoreglementării și a dezvoltării personale în detrimentul controlului extern.

Preferă consecvența în detrimentul adaptabilității: Menține rutine și metode de predare stabilite, chiar și atunci când abordări noi ar putea servi mai bine elevilor.

Răspuns: Este nedemocratic.

Explicație: Aprecierea consecvenței poate uneori să treacă cu vederea oportunitățile de îmbunătățire sau de răspuns la nevoile elevilor. Favorizarea consecvenței în detrimentul adaptabilității poate sufoca inovarea și capacitatea de răspuns la nevoile unui grup divers. Democrația prosperă pe baza ajustărilor dinamice care reflectă circumstanțele în schimbare și contribuția colectivă.



Promovează standarde uniforme: se așteaptă ca toți elevii să îndeplinească cerințe identice, indiferent de abilitățile sau mediul lor individual.

Răspuns: Este nedemocratic.

Explicație: Standardele uniforme pot neglija diversitatea punctelor forte și a provocărilor elevilor. Așteptarea ca toată lumea să îndeplinească standarde identice ignoră diversitatea punctelor forte, nevoilor și abilităților individuale. Democrația apreciază incluziunea și abordările personalizate pentru a asigura șanse egale pentru toți.

Menține autoritatea exclusivă în luarea deciziilor: ia toate deciziile în clasă în mod independent, considerând că acest lucru asigură ordinea și eficiența.

Răspuns: Este nedemocratic.

Explicație: Excluderea elevilor din procesul decizional poate reduce sentimentul lor de autonomie și implicare în procesul de învățare. Luarea deciziilor în mod unilateral exclude participarea celorlalți, contrar principiului democratic al puterii împărtășite și al guvernării colaborative. Într-o democrație, contribuția colectivă și consensul sunt fundamentale pentru legitimitate și echitate.



Instrumentul 20. Provocări și oportunități legate de incluziune

Scopul instrumentului

LO2.2B. Să trateze toate persoanele ca fiind la fel de valoroase în comunicarea și relațiile profesionale.

Acest instrument are scopul de a ajuta cursanții să reflecteze asupra importanței tratării tuturor persoanelor ca fiind la fel de valoroase în comunicarea și relațiile profesionale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Aveți aici 5 situații legate de provocările incluziunii la școală și trebuie să alegeți răspunsul cel mai potrivit în fiecare situație din cele 3 date, în opinia dumneavoastră.

După ce ați analizat și ați răspuns la toate situațiile, ar trebui să comparați răspunsurile dvs. cu următoarele răspunsuri și explicațiile, observând motivul pentru care un răspuns sau altul este mai mult sau mai puțin adecvat.

Auto-reflecție

Care sunt sau pot fi principalele provocări ale educației incluzive în școala mea?

Este dificil să găsesc soluțiile cele mai relevante și respectuoase în fiecare situație tensionată, în ceea ce privește educația incluzivă? De ce?

Care sunt punctele mele forte care m-ar putea ajuta să gestionez mai bine astfel de situații?

Care sunt resursele (persoane, organizații, instrumente...) pe care mă pot baza atunci când mă confrunt cu situații și decizii dificile?

Cum influențează valorile și convingerile mele personale modul în care abordez incluziunea în sala de clasă?

Îmi amintesc vreo situație în care am susținut cu succes incluziunea într-un context dificil? Ce am făcut și care a fost rezultatul?

Am ezitat vreodată să abordez o problemă legată de incluziune pentru că mi s-a părut prea controversată sau incomodă? Dacă da, de ce?

Când mă confrunt cu un conflict legat de incluziune, acord prioritate menținerii armoniei sau susținerii a ceea ce este corect? De ce?

Cât de des creez oportunități de dialog despre diversitate și incluziune în sala de clasă sau în comunitatea școlară?

Am exclus vreodată pe cineva în mod involuntar în practica mea didactică (de exemplu, prin limbaj, activități sau presupuneri)? Cum aş putea aborda acest aspect în viitor?

Cât de confortabil mă simt să discut cu părinții sau colegii despre incluziune? Ce strategii aş putea folosi pentru a facilita aceste conversații în mod mai eficient?

Materiale/resurse necesare

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer sau smartphone;
- Internet
- Exemplu de exercițiu: <https://forms.gle/ttNi9wLW2MJE69xa7>

Dacă se utilizează versiunea pe hârtie a instrumentului:

- 5 situații pregătite și tipărite în prealabil (vezi Anexa instrumentului 20).
- Listă pregătită în prealabil și tipărită cu explicații pentru fiecare situație.



Anexa instrumentul 20: Provocări și oportunități în legate de incluziune

Scenariul 1: Elev nou din Orientul Mijlociu

Un nou elev din Orientul Mijlociu se înscrie la școală. În timp ce elevii îl primesc cu brațele deschise, unii părinți protestează în mod deschis și agresiv, susținând că elevul și familia sa beneficiază în mod nedrept de resursele locale.

Cum ați reacționa în calitate de profesor?

A. Ignorați situația, deoarece nu este responsabilitatea dvs. să mediați opiniile părinților.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Ignorarea problemei neglijează rolul profesorului în promovarea incluziunii și combaterea discriminării, subminând valorile empatiei și responsabilității sociale.

B. Să îi denunțe public pe părinții care protestează, calificând comportamentul lor ca fiind rasist și inacceptabil.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Confruntarea fără dialog riscă să agraveze conflictul și să îndepărteze părțile interesate, eșuând în a modela un discurs democratic respectuos.

C. Facilitarea unei discuții la nivel de școală despre diversitate și incluziune, subliniind beneficiile schimbului cultural.

Opțiunea cea mai relevantă.

Explicație: Această abordare favorizează înțelegerea, educă comunitatea și susține principiile democratice ale dialogului, respectului și incluziunii.

Scenariul 2: Un elev cu dizabilități în cadrul lucrului în grup

Un elev cu dizabilități are dificultăți în a ține pasul în timpul sarcinilor de grup, iar unii colegi se plâng că elevul îi încetinește.

Cum ați reacționa în calitate de profesor?

A. I-ați cere elevului cu dizabilități să lucreze singur pentru a evita tensiunile în grup.

Nu este cea mai bună opțiune.



Explicație: Izolarea elevului perpetuează excluderea și inegalitatea, contrar practicilor incluzive și tratamentului echitabil.

B. Încurajați grupul să sprijine elevul, dar reduceți așteptările privind participarea acestuia.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Deși aparent încurajatoare, reducerea așteptărilor poate consolida stereotipurile și poate nega elevului șansa de a contribui în mod egal.

C. Oferiți grupului instrumente pentru a colabora în mod eficient, subliniind valoarea contribuțiilor diverse.

Opțiunea cea mai relevantă.

Explicație: Această abordare modelează incluziunea, arătând cum diversitatea punctelor forte îmbunătățește colaborarea, în conformitate cu principiile echității și respectului reciproc.

Scenariul 3: Reprezentarea LGBTQ+ în activitățile școlare

În timpul unei piese de teatru școlare, un elev sugerează includerea unui cuplu de același sex în scenariu. Unii membri ai personalului consideră că acest lucru ar putea supăra părinții conservatori.

Cum ați reacționa în calitate de profesor?

A. Ați descuraja această idee, acordând prioritate armoniei comunității în detrimentul unui potențial conflict.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Suprimarea reprezentării pentru a evita conflictul subminează valoarea democratică a egalității și dreptul de a fi văzut și auzit.

B. Ați include ideea fără a aborda potențialele reacții negative, presupunând că situația se va rezolva de la sine.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Deși promovează reprezentarea, evitarea comunicării proactive riscă să genereze conflicte suplimentare și nu favorizează dialogul constructiv.

C. Susțineți incluziunea și pregătiți-vă să colaborați cu părinții, explicându-le cum reprezentarea reflectă incluziunea și diversitatea.

Opțiunea cea mai relevantă.

Explicație: Acest răspuns susține principiile echității și democrației prin promovarea reprezentării și încurajarea înțelegerii prin dialog deschis.



Scenariul 4: Bariere lingvistice în comunicarea dintre părinți și profesori

Un părinte care nu este vorbitor nativ de limba engleză are dificultăți în a participa la o ședință cu părinții. Alți membri ai personalului își exprimă frustrarea, sugerând că părintele „trebuie să învețe limba engleză”.

Cum ați reacționa în calitate de profesor?

A. Sunt de acord că părintele ar trebui să învețe limba engleză pentru a se integra mai bine în comunitatea școlară.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Deși învățarea limbii poate fi de ajutor, această poziție ignoră nevoia imediată de comunicare accesibilă, perpetuând excluziunea.

B. Oferiți-vă să reprogramați întâlnirea până când părintele poate aduce un traducător.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Deși presupune o acomodare parțială, amânarea discuției întârzie incluziunea și pune întreaga povară asupra părintelui.

C. Asigurați servicii de traducere și explorați alte instrumente pentru a sprijini comunicarea continuă.

Cea mai relevantă opțiune.

Explicație: Abordarea proactivă a barierei lingvistice asigură incluziunea și echitatea, în conformitate cu principiile democratice de acces și participare.

Scenariul 5: Practici religioase în timpul orelor de școală

Un elev musulman solicită să i se permită să se roage în timpul orelor de școală, dar unii membri ai personalului susțin că acest lucru perturbă programul și nu ar trebui permis.

Cum ați răspunde în calitate de profesor?

A. Respingeți cererea, deoarece ar putea crea un precedent pentru alte întreruperi.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Refuzarea cererii marginalizează elevul și ignoră dreptul său la exprimare religioasă, o valoare democratică fundamentală.

B. Permiteți elevului să se roage, dar rugați-l să păstreze secretul pentru a evita controversele.

Nu este cea mai bună opțiune.

Explicație: Deși presupune o acomodare parțială, secretizarea promovează stigmatizarea și nu respectă transparența și diversitatea.

C. Colaborați cu școala pentru a crea o politică respectuoasă care să permită rugăciunea fără a perturba procesul de învățare.

Opțiunea cea mai relevantă.

Explicație: Acest răspuns echilibrează incluziunea cu aspectele practice, respectând libertățile religioase și promovând în același timp un mediu favorabil.



Instrumentul 21. Proiectare universală în învățare (UDL) sau educație tradițională?

Scopul instrumentului

LO2.3B Să adapteze și implementeze stiluri adecvate de predare și comunicare pentru diferiți elevi, în funcție de potențialul, nevoile și așteptările acestora.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest instrument vă va ajuta să analizați mai bine beneficiile designului universal în învățare, comparând principiile designului universal cu principiile tradiționale de învățare.

Exercițiul constă în selectarea din lista de 20 de factori a celor 10 aspecte care definesc diversitatea culturală. Instrumentul poate fi găzduit pe o platformă online, cum ar fi GoogleForms. Veți utiliza linkul pentru a accesa exercițiul. Obiectivul dvs. este de a diferenția principiile care reflectă designul universal în învățare de principiile comune în învățarea tradițională (educație).

Exemplu de exercițiu: <https://forms.gle/iWdMEXkmYziZSCKa6>

Auto-reflecție:

- A fost dificil să distingi principiile UDL de principiile educației tradiționale? De ce?
- Care este experiența mea personală în ceea ce privește integrarea principiilor UDL în sala de clasă? Simt nevoia să fac acest lucru? Văd beneficiile?
- Cât de des îmi adaptez predarea pentru a răspunde nevoilor diverse ale elevilor și în ce moduri aş putea face sala de clasă mai incluzivă?
- Care dintre principiile Proiectării Universale în Învățare (UDL) se potrivesc cel mai bine cu practicile mele actuale de predare și care dintre ele mi se par dificil de implementat? De ce?
- Acord prioritate învățării centrate pe elev și flexibilității în lecțiile mele sau mă bazez mai mult pe metode tradiționale, centrate pe profesor? Cum afectează acest lucru elevii mei?
- Cum evaluez învățarea elevilor mei – folosesc măsuri standardizate sau ofer multiple căi prin care elevii să-și demonstreze înțelegerea?
- Când planific lecțiile, iau în considerare în mod proactiv potențialele obstacole în calea învățării sau abordez provocările doar pe măsură ce apar? Cum pot planifica mai eficient?
- Care sunt dezavantajele UDL? Care sunt dezavantajele educației tradiționale?
- Care sunt avantajele UDL? Care sunt avantajele educației tradiționale?

Materiale/resurse necesare

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer sau smartphone;
- Internet.



Anexa 21: Proiectarea universală în învățare (UDL) sau educația tradițională?

Lista principiilor UDL vs. principiile educației tradiționale:

1. Mijloace multiple de reprezentare: prezentați informațiile în moduri diverse pentru a se adapta diferitelor preferințe de învățare.
2. Mijloace multiple de acțiune și exprimare: oferiți elevilor diverse modalități de a-și demonstra cunoștințele și abilitățile.
3. Mijloace multiple de implicare: oferiți opțiuni pentru a stimula motivația și interesul susținut pentru învățare.
4. Flexibilitate: adaptați metodele și materialele didactice pentru a răspunde nevoilor unice ale tuturor elevilor.
5. Accesibilitate: asigurarea accesului tuturor elevilor la conținut, indiferent de abilitățile fizice, senzoriale sau cognitive.
6. Utilizarea tehnologiilor pentru ajutor (asistive): integrați instrumente care sprijină elevii cu dizabilități sau nevoi specifice.
7. Accentul pe punctele forte: concentrați-vă pe abilitățile și potențialul elevilor, mai degrabă decât pe limitările lor.
8. Feedback continuu: oferiți feedback frecvent și util pentru a ajuta elevii să se perfecționeze.
9. Concentrați-vă pe proces mai mult decât pe produs: apreciați procesul de învățare la fel de mult ca și rezultatul.
10. Învățare centrată pe elev: acordați prioritate nevoilor, intereselor și obiectivelor individuale ale elevilor.
11. Instruire centrată pe profesor: profesorul dirijează întregul proces de învățare, iar elevii sunt receptori pasivi.
12. Curriculum fix: urmați un curriculum prestabilit, cu flexibilitate redusă sau deloc.
13. Abordare uniformă: aplicați aceleași metode și materiale didactice tuturor elevilor.
14. Concentrați-vă pe memorare: puneți accentul pe învățarea mecanică și reamintirea, mai degrabă decât pe înțelegere și aplicare.



15. Evaluare standardizată: utilizarea unor teste și evaluări uniforme pentru a măsura performanțele elevilor.
16. Disciplină și ordine: acordarea priorității menținerii controlului și aplicării regulilor în detrimentul încurajării creativității.
17. Utilizarea limitată a tehnologiei: restricționați utilizarea instrumentelor și tehnologiilor în favoarea metodelor tradiționale.
18. Transmiterea cunoștințelor: profesorul transmite cunoștințe, iar elevii trebuie să le asimileze.
19. Concentrarea pe rezultate: se acordă mai multă importanță notelor și rezultatelor la teste decât dezvoltării personale sau învățării bazate pe proces.
20. Autoritate și ierarhie: menținerea unei structuri rigide în care profesorul deține toată autoritatea.

***Principiile 1-10 reflectă UDL, principiile 11-20 reflectă educația tradițională.



Instrumentul 22. Impactul discriminării, prejudecăților și stigmatizării asupra proceselor sau contextelor educaționale

Scopul instrumentului:

LO3.1B. Să analizeze comparativ efectele pozitive și negative ale diversității sociale și culturale, cu accent pe copii în contexte educaționale, pentru a promova acceptarea diversității culturale și respectul față de ceilalți ca ființe umane egale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pentru a atinge acest rezultat al învățării, cursantul trebuie să urmeze pașii următori:

Pasul 1: Construirea cunoștințelor fundamentale.

Pasul 2: Efectuarea unei analize reflexive

Pasul 3: Testarea înțelegerii prin aplicare

Etapele activității:

Pasul 1: Dezvoltarea cunoștințelor fundamentale.

Pentru a **acumula cunoștințe fundamentale**, trebuie mai întâi să **studiezi**: citește articole academice, cărți și studii de caz pe teme precum discriminarea, prejudecățile, stigmatizarea și implicațiile acestora în educație. Resurse recomandate:

-Raport UNESCO și UNICEF privind educația incluzivă: <https://www.unesco.org/en/inclusion-education>

Articole despre pedagogia critică de Paulo Freire: <https://core.ac.uk/reader/234635740>

sLucrări de cercetare despre psihologia socială și educație: <https://link.springer.com/journal/11218/articles>

Concepte cheie de învățat:

Tipuri de discriminare (rasială, de gen, socioeconomică etc.) https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/tackling-discrimination/-/asset_publisher/4a3esYbkstv9/content/improving-well-being-at-school

Intersecționalitatea și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. [https://one.oecd.org/document/EDU/WKP\(2023\)17/en/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/WKP(2023)17/en/pdf)

Teoria stigmatizării și rolul acesteia în modelarea dinamicii clasei. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2367147>

Analizați studii de caz și exemple din lumea reală.

Ar trebui să găsiți exemple documentate în care discriminarea sau stigmatizarea au afectat mediile educaționale (de exemplu, marginalizarea minorităților, hărțuirea din cauza prejudecăților).

Reflecțați asupra rezultatelor și cauzelor sistemice ale acestor scenarii.

Exemple:

<https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/creating-safe-and-inclusive-schools-lgbt-youth>

<https://www.euronews.com/video/2023/12/15/why-does-denmark-have-one-of-europes-lowest-rates-of-bullying>

Pasul 2: Efectuați o analiză reflexivă

Pentru **analiza reflexivă**, **puteți** utiliza jurnalul, scrieți reflecții asupra experiențelor personale sau observațiilor privind discriminarea sau prejudecățile în contextul educațional.

Auto-reflecție

Cum se manifestă prejudecățile în școli sau în sălile de clasă?

Ce rol joacă stigmatizarea în interacțiunile dintre colegi sau în dinamica profesor-elev?

Ce factori sistemici perpetuează sau atenuează aceste probleme?

Utilizarea cadrelor analitice

- Teoria sistemelor ecologice a lui Bronfenbrenner: Explorați modul în care se intersectează factorii sociali, instituționali și individuali
- Factorii se intersectează.
- Teoria critică a rasei: Examinați rolul rasei și al prejudecăților sistemice în rezultatele educaționale.
- Teoria identității sociale: Analizați dinamica grupului și discriminarea bazată pe identitate.

Practică

Ar trebui să aplicați aceste cadre pentru a evalua situații specifice sau scenarii ipotetice.

SAU

Simulați scenarii din lumea reală

- Analiza „Ce-ar fi dacă”:
Ipotetic, reproiectarea politicilor educaționale pentru a aborda practici discriminatorii specifice.



Pasul 3: Testarea înțelegerii prin aplicare

- Rezolvarea problemelor: elaborați strategii pentru a aborda discriminarea sau stigmatizarea în contextele educaționale, pe baza cunoștințelor dobândite.
- Evaluați impactul: reflectați asupra modului în care aceste strategii ar putea fi implementate și asupra rezultatelor potențiale ale acestora.

Aplicare alternativă

După ce **ați acumulat cunoștințe fundamentale** și ați efectuat **analize** ale studiilor de caz, căutați alternative și perspective diverse prin:

- Vizionarea de documentare sau citirea de relatări ale persoanelor afectate de discriminarea în domeniul educației (de exemplu, **He Named Me Malala**, relatări despre desegregarea școlară).
- Desfășurarea de discuții informale cu colegii, educatorii sau membrii comunității pentru a înțelege experiențele lor, dând naștere la posibile strategii de rezolvare a problemelor.
- Conceperea de strategii de rezolvare a problemelor care să fie aplicate în propriul context.



Instrumentul 23. Analiză și sprijin pentru diversitatea de gen

Scopul instrumentului

LO3.2B. Să susțină echitatea și nediscriminarea în educație și în comunitate, în special pentru persoanele provenite din medii socioeconomice defavorizate sau expuse discriminării de gen, în vederea prevenirii tratamentului inadecvat.

Acest instrument are ca scop crearea unor școli în care toată lumea se simte inclusă și respectată. Este important să înțelegem multiplele fațete ale diversității de gen. Identitatea de gen, expresia de gen, sexul biologic și orientarea sexuală sunt toate legate între ele și modelează modul în care elevii se percep pe sine și interacționează cu lumea.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Iată un cadru simplu, „persoana de gen/ genderbread”, care vă ajută să reflectați și să oferiți sprijin (a se vedea instrumentul 23 din anexă).

Instrucțiuni de utilizare a instrumentului

Pasul 1:

Identitatea de gen se referă la sentimentul profund al unei persoane cu privire la propriul gen, care poate sau nu să corespundă cu sexul atribuit la naștere.

Auto-reflecție:

- Înțeleg că identitatea de gen există pe un spectru și poate include identități dincolo de masculin și feminin (de exemplu, non-binar, persoană cu identitate de gen non-binară)?
- Promovez un mediu în care elevii se simt în siguranță să exploreze și să-și exprime identitățile de gen?
- Cum pot aborda situațiile în care elevii își pun întrebări cu privire la identitatea lor de gen?

Strategii de sprijin:

- Respectați întotdeauna identitatea de gen auto-declară a elevului, folosind numele și pronumele alese de acesta.
- Creați oportunități în sala de clasă pentru a învăța despre diversitatea identităților de gen prin literatură, istorie și studii sociale. Și oferiți acces la consilieri sau grupuri de sprijin specializate în identitatea de gen și problemele LGBTQ+.

Pasul 2:

Exprimarea de gen se referă la prezentarea externă a genului prin îmbrăcăminte, coafură, comportament, voce și alte caracteristici.

Auto-reflecție:

- Cum reacționez față de elevii a căror expresie de gen sfidează normele sau așteptările sociale?
- Există vreo prejudecată din partea mea cu privire la modul în care elevii „ar trebui” să se prezinte în funcție de genul perceput?
- Școala mea permite elevilor să-și exprime liber genul sau există reguli restrictive (de exemplu, coduri vestimentare)?

Strategii de sprijin:

- Promovați coduri vestimentare flexibile, care să le permită elevilor să-și exprime genul fără teama de a fi pedepsiți. Subliniați faptul că nu există o modalitate „corectă” de a arăta sau de a acționa în funcție de gen.
- Abordați prompt și eficient intimidarea sau tachinarea legate de exprimarea genului, subliniind respectul pentru individualitate.

Pasul 3:

Sexul biologic se referă la atributele fizice, cum ar fi cromozomii, hormonii și anatomia reproductivă, clasificate în mod tradițional ca masculine, feminine sau intersexuale.

Auto-reflecție:

- Sunt conștient de diferența dintre sexul biologic și identitatea de gen?
- Cum abordez concepțiile greșite sau presupunerile despre sexul biologic în educația pentru sănătate sau în alte discipline?
- Recunosc experiențele persoanelor intersexuale în activitatea mea didactică sau în elaborarea politicilor?

Strategii de sprijin:

- Folosiți un limbaj incluziv în discuțiile despre biologie, cum ar fi „persoane cu ovare” sau „persoane cu testicule”, în loc să utilizați termeni binari.



- Includeți informații despre persoanele intersexuale în lecțiile de sănătate sau biologie pentru a normaliza diversitatea în sexul biologic.

Pasul 4:

Orientarea sexuală se referă la persoana de care o persoană este atrasă emoțional, romantic sau sexual. Este distinctă de identitatea și expresia de gen.

Auto-reflecție:

- Promovez un mediu de învățare în care elevii se simt în siguranță să împărtășească sau să exploreze orientarea lor sexuală, dacă doresc acest lucru?
- Cum răspund la limbajul homofob sau jignitor între elevi sau personalul școlii?
- Sunt pregătit să contest stereotipurile sau concepțiile greșite despre orientarea sexuală atunci când acestea apar?

Strategii de sprijin:

- Includeți exemple incluzive de familii și relații diverse în discuțiile și materialele din clasă și oferiți semne vizibile de sprijin, cum ar fi autocolante de aliat, semne de spațiu sigur sau participarea la campanii de conștientizare.
- Sărbătoriți reprezentarea LGBTQ+ în programa școlară, de exemplu prin evidențierea unor personalități istorice, autori sau oameni de știință care au făcut parte din comunitatea LGBTQ+.

Referințe:

Cavaria. (n.d.). Genderkoek. cavaria. <https://cavaria.be/genderkoek>

ILGA Portugalia. (n.d.). Schools OUT. ILGA Portugalia. <https://www.ilga-portugal.pt/projetos/schools-out>

Bilitis Resource Center. (n.d.). Ciclul școlar. Schools Out. <https://schools.bilitis.org/school-cycle>

Anexa instrumentul 23: Persoana Genderbread

The Genderbread Person

Gender doesn't always mean either / or; it can often be a mixture of different factors and characteristics. Here is a guide designed to help you understand a little more about gender identity.

Gender Identity

Gender identity refers to how you think about yourself. Rather than your biological sex. Some people may be born Male and prefer to identify as Female. Some people do not identify as any gender at all, and may refer to themselves as agender or non-gendered.

Gender Expression

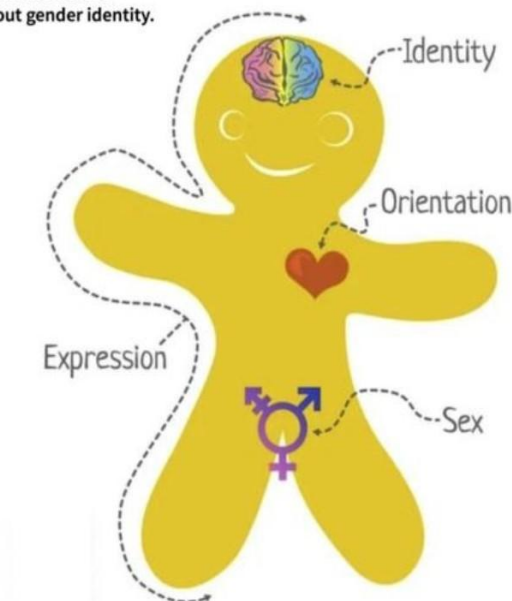
This is how your gender is presented through your physical appearance, actions and demeanor. This can often be based on "gender norms" or the way our society perceives gender.

Attraction

This is the type of person you are generally attracted to; this can determine your sexual orientation. Attraction can be emotional, sexual, physical and/or spiritual. Some people don't experience sexual attraction and may refer to themselves as asexual.

Biological Sex

This is usually determined by birth, based on observation of genitals. Chromosomes, hormones, genes and internal sex organs also contribute to the makeup of your biological sex.



Everyone is unique and nobody should be pressured into deciding their identity; identity can change throughout your life, so there is no need to panic or feel like you don't fit in. Everybody is different and this needs to be both respected and celebrated.



Instrumentul 24. Consensul ~ Să ascultăm!

Scopul instrumentului

LO3.3B. Să implementeze tehnici de autoreflexie și negociere pentru construirea consensului în contexte educaționale.

Acest instrument are ca scop obținerea consensului, fiind necesar să practicați ascultarea activă pe parcursul procesului. Ascultarea activă este un comportament complex care necesită abilități specifice. Acest instrument vă va ajuta să dezvoltați aceste abilități pentru a putea menține dialogul, decoda mesajul, consolida relațiile și construi o înțelegere comună.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Instrumentul se bazează pe pictograma chineză care reprezintă cuvântul „a asculta”. Fiecare secțiune a pictogramei are semnificația sa, pe care o puteți explora și exersa.

Pasul 1. Explorați pictograma și familiarizați-vă cu fiecare parte

Pasul 2. Citiți definiția scurtă și sfaturile pentru fiecare parte

Pasul 3. Exersați în următoarea conversație cu cineva

Scurtă descriere

A asculta înseamnă mai mult decât a auzi. Presupune implicarea în dialog cu partenerul, schimbul de mesaje și feedback și construirea unui consens. Pictograma chineză este formată din cinci părți, fiecare dintre ele trebuind să fie realizată prin abilități și acțiuni specifice. Părțile sunt:

- Urechile – capacitatea de a participa la conversație
- Ochii – decodarea comportamentului nonverbal și a semnificațiilor
- Atenție neîmpărțită – abilități de reasigurare
- Inima – abilități de empatie și validare
- Regele (intelectul) – decodarea mesajelor

Pe pagina următoare, puteți explora fiecare dimensiune a ascultării active.

Instrumentul 24. Consensul ~ Să ascultăm!



1. **Urechile.** Ascultarea începe cu ascultarea partenerului și confirmarea acestuia că sunteți acolo pentru a participa la conversație. A vă poziționa într-o relație de ascultare înseamnă să adoptați anumite comportamente verbale și nonverbale specifice. Așadar, încercați să verificați dacă sunteți conștient de:

- Distanța dintre dvs. și partenerul dvs. (la o lungime de braț în majoritatea țărilor europene);
- Postura (relaxată);
- Contactul vizual (regulat);
- Expresia facială (în concordanță cu emoțiile dvs.);
- Vocea ta (volum și ritm);
- Mișcarea ta.

Obiectivul principal este de a construi o relație de dialog utilă și neagresivă.

2. **Ochii.** Comportamentul nonverbal este esențial. Trebuie să îl verificați în mod regulat și să încercați să observați tiparele de mișcare și gesturi. Rețineți că expresiile faciale și tonul vocii transmit mai multe informații decât cuvintele. Verificați semnele de stres care ar putea indica o confruntare și încercați să calmați tonul.

3. **Atenție neîmpărțită.** Trebuie să-i asigurăm partenerului nostru că suntem acolo, implicați și că încercăm să găsim o soluție. Așadar, trebuie să transmitem mesaje care să mențină dialogul în desfășurare. În timpul negocierii, trebuie să le arătăm partenerilor noștri că îi înțelegem și că îi percepem în mod pozitiv. Trebuie să exprimăm aceste sentimente și să facem remarci pozitive. Câteva exemple de afirmații liniștitoare sunt: „Îmi place explicația ta!”, „Mulțumesc că ai spus asta!”, „Văd că încerci să găsești o soluție” sau „Știu că îți este greu să spui asta!”. Toate aceste afirmații nu fac parte din soluție, dar îl asigură pe partenerul nostru că îl ascultăm și că îi înțelegem emoțiile și gândurile.

4. **Inima.** Orice dialog asertiv se bazează pe empatie și validare. Validarea înseamnă că recunoaștem emoțiile și comportamentul partenerului. Afirmațiile de validare sunt cele care transmit mesajul acceptării necondiționate și al atitudinii fără judecată. Este dificil să se ajungă la un consens într-o atmosferă conflictuală, în care partenerii se simt ignorați și judecați negativ. De obicei, mesajele de validare sunt legate de cele de decodificare (a se vedea exemplele de mai jos).



5. **Intelectul.** Decodarea mesajelor verbale în timp real nu este o sarcină ușoară și necesită multă implicare intelectuală. Într-un cadru de dialog pozitiv, decodarea are două semnificații:

- Să decodificăm ceea ce se spune. Pentru a construi un sens comun, este util să parafrazăm, să rezumăm și să punem întrebări. Parafrazarea înseamnă că reformulăm problema și cerem validare. Prin rezumare, putem verifica direct dacă înțelegerea noastră este corectă.

- Pentru a decoda emoția partenerului și a o conecta cu comportamentul sau mesajul. Rolul emoției este acela de a utiliza un model în care comportamentul (chiar și cel verbal) se bazează pe emoții, care sunt determinate de interpretarea cognitivă a unei situații (stresante). Suntem în contact doar cu comportamentele, așa că trebuie să încercăm să mergem înapoi și să decodificăm emoția și să validăm gândul. Validarea nu înseamnă că acceptăm comportamentele, ci că înțelegem motivele acestora din punctul de vedere al partenerului nostru. Câteva exemple de afirmații care decodifică și validează sunt:

1. Te simți frustrat că lucrurile nu merg așa cum ar trebui
2. Pari deranjat. Înțeleg ce miză ai.
3. Te simți singur. Crezi că nimeni nu depune eforturi pentru ca relația să funcționeze

Prima parte înseamnă decodificarea emoției. A doua parte înseamnă conectarea emoției cu cogniția predominantă.

Auto-reflecție.

Sfaturi pentru următoarea conversație:

- Fiți conștienți de context.
- Ajustă-ți poziția, gesturile și expresia facială. Încearcă să transmiți mesaje pozitive.
- Asigurați-vă partenerul că sunteți angajat în dialog prin răspunsuri, feedback și afirmații liniștitoare.
- Arată o atitudine deschisă și pozitivă, bazată pe acceptare necondiționată și o atitudine fără prejudecăți.
- Încercați să decodificați și să validați mesajele verbale identificând emoțiile ascunse și posibilele cogniții care le generează.
- Parafrazează și reformulează pentru a verifica dacă ai înțeles corect mesajele.

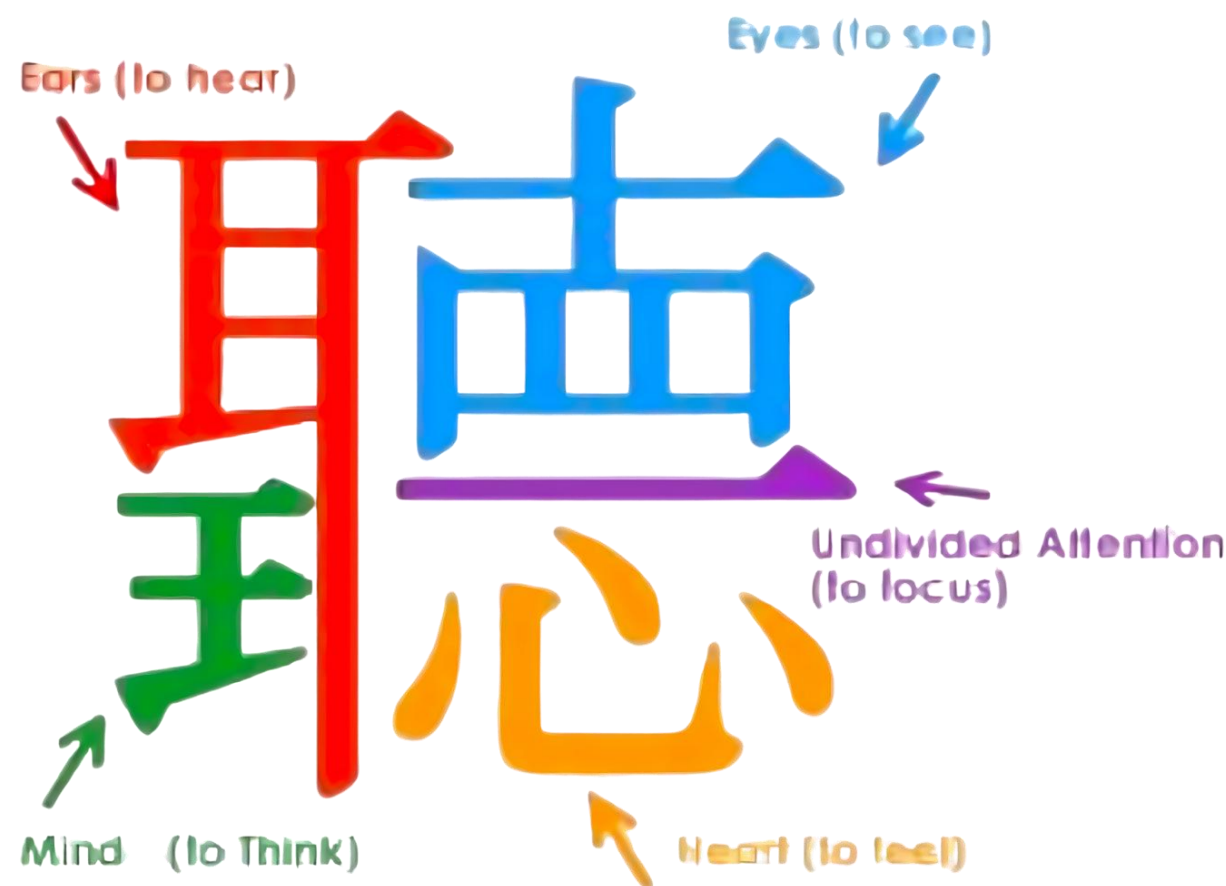


Billington, S., & McKay, S. (2022). Capitolul 4: Cum să faci publicul să asculte. În Public speaking. SLCC Pressbooks. <https://slcc.pressbooks.pub/comm1020/chapter/chapter-4/>

Martins, J. (24 mai 2025). Ascultarea activă eficientă: exemple, tehnici și exerciții.

Asana. <https://asana.com/resources/active-listening>

Anexa 24: Consensul „Să ascultăm!” Modelul chinezesc





Instrumentul 25. Reformularea perspectivelor prin empatie

Scopul instrumentului

LO4.1.B. Să analizeze relațiile dintre convingeri, nevoi, emoții și comportamente, pentru a explica diferențele umane în reacții și atitudini.

Există o interdependență complexă între gândire, sentiment și comportament. O anumită interpretare a unei situații generează sentimente specifice care predispun la o reacție comportamentală specifică.

Primele interpretări imediate (gânduri automate) ale situațiilor depind de mentalitatea noastră, de setul nostru perceptiv, care este prescris de sistemul nostru de convingeri. Diferite persoane dezvoltă credințe diferite pe parcursul copilăriei și adolescenței, datorită valorilor și normelor culturale și sociale variate, obiceiurilor de creștere, practicilor educaționale și disciplinare și experiențelor de viață diverse. Astfel, interpretările lor asupra aceluiași eveniment pot diferi. Când practicăm empatia, percepem situația din perspectiva altei persoane și o interpretăm din perspectiva mentalității sale. Acest lucru poate genera o gamă diferită de reacții emoționale și comportamentale.

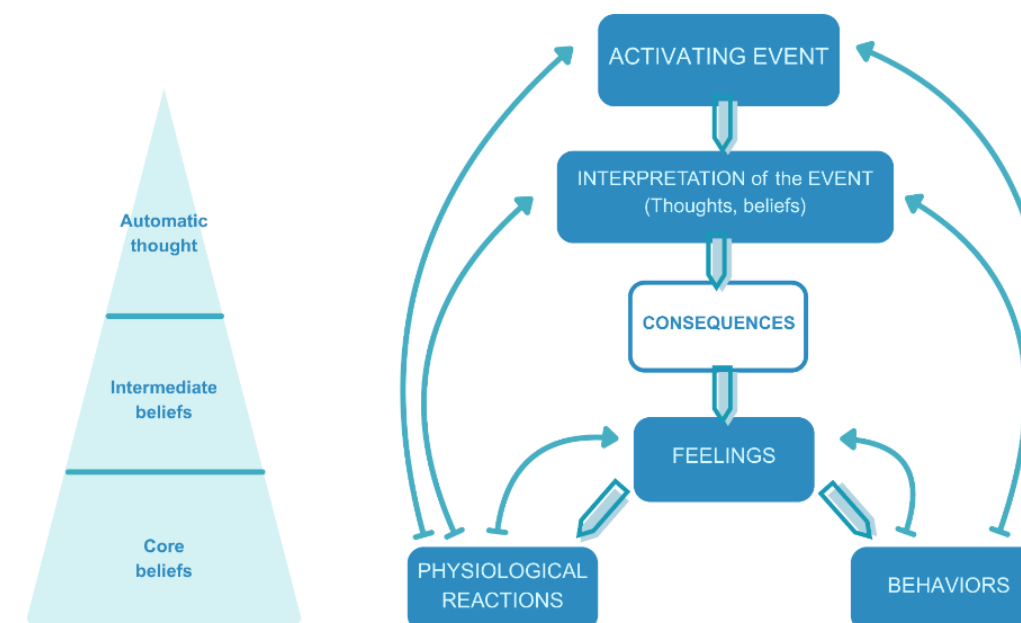
Acest instrument vă învață cum să deveniți empatic și să explorați o situație din alte perspective. Acest lucru vă va ajuta să deveniți mai flexibil și mai înțelegător și mai puțin predispus la prejudecăți și discriminare.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pasul 1: o situație stresantă sau conflictuală cu o altă persoană

Selectați o situație în care aveți o interacțiune stresantă sau conflictuală cu o altă persoană. Utilizați modelul următor (Fig. 1) pentru a analiza situația respectivă și pentru a vă aminti gândurile, emoțiile și comportamentele.

- A (eveniment declanșator): Unde? Când? Cine? Ce?
- B (convingeri): Ce gând/imagie vă vine în minte mai întâi?
- C (consecințe):
 - Sentimente: Cum v-a făcut să vă simțiți?
 - Reacții fiziologice: Cum ați simțit asta în corp?
 - Comportamente: Ce ai făcut?



Instrumentul 25 - Figura 1: Modelul cognitiv ABC

Pasul 2: Întrebări de reflecție:

De ce considerați că interpretarea dvs. imediată a situației este validă?

Credeți acest lucru pentru că știți că sunteți ...

Crezi asta pentru că știi că oamenii/bărbații/femeile sunt...

Crezi asta pentru că știi că lumea/viața este...

Interpretarea ta este un fapt sau o opinie?

Pasul 3: Schimbați perspectiva (perspectivele)!

• Interpretarea ta este singura posibilă?

• Reflectă asupra faptului dacă interpretarea ta imediată este influențată de convingerile tale personale, normele culturale sau experiențele de viață.



- Întreabă-te: „Privesc această situație printr-o lentilă culturală care ar putea fi diferită de cea a altora?”

- **Ar interpreta o altă persoană situația în mod diferit? De ce?**

- Gândești-vă cum ar percepe același eveniment o persoană cu un background cultural, social sau personal diferit.

- Exemplu: „În cultura mea, contactul vizual direct este un semn de respect, dar într-o altă cultură, acesta ar putea fi perceput ca o provocare. Cum ar putea această diferență să afecteze interpretările?”

- Ce ar putea genera diferențele de interpretare și reacții?

- Explorați factori precum:

- Normele culturale: Cum ne modelează valorile sociale, tradițiile și educația așteptările și reacțiile noastre?

- Roluri sociale: Cum ne influențează opiniile sexul, vârsta sau rolurile profesionale?

- Experiențe de viață: Cum pot experiențele din trecut să conducă la reacții emoționale sau comportamentale variate?

- Întrebare de reflecție:

- „Ce prejudecăți culturale sau personale ar fi putut influența interpretarea mea inițială?”

- „Cum m-ar putea ajuta înțelegerea unei alte perspective să răspund cu mai multă empatie și flexibilitate?”

Pasul 4: Simțiți diferența!

Încearcă să te concentrezi pe o interpretare diferită, alternativă (cognitivă) a situației și reflectă asupra modului în care aceasta generează schimbări în sentimentele și comportamentele tale.

Auto-reflecție:

- Ce am învățat despre interpretările mele imediate?
- Cum mi-a schimbat explorarea perspectivelor alternative sentimentele sau comportamentele?



Instrumentul 26. Explorarea mentalităților culturale

Scopul instrumentului

LO4.2B. Să explice modul în care diferitele contexte sociale și culturale generează mentalități și valori distincte, pentru a clarifica diferențele umane în atitudini și reacții.

Acest instrument vă ajută mai întâi să reflectați asupra propriilor modele culturale și presupuneri de comunicare și apoi să creați o foaie de parcurs bazată pe empatie pentru a înțelege pe cineva dintr-un context cultural diferit. Acesta promovează conștientizarea interculturală, adoptarea unei perspective și flexibilitatea comunicării.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului:

Acest instrument este structurat în două faze:

Faza 1: Recunoașterea propriului filtru cultural

Prima fază vă ghidează în identificarea propriilor modele și așteptări culturale internalizate în comunicare.

Pasul 1: Alegeți un domeniu cultural de interes

Selectați una dintre următoarele dimensiuni culturale. Puteți reveni pentru a le explora pe celelalte în timp.

- Exprimarea sentimentelor;
- Relația cu autoritatea/ierarhia;
- Stiluri de comunicare directe vs. indirecte.

Pasul 2: Chestionar de autoevaluare

Evaluați-vă pentru fiecare dintre următoarele afirmații folosind o scară de la 1 (Rar) la 5 (Întotdeauna):

Afirmații	Evaluare (1–5)
Sunt conștient că mediul meu cultural modelează modul în care comunic și interpretez pe ceilalți.	
Consider că ceilalți pot exprima grija, respectul sau emoțiile în mod diferit față de mine.	
Încerc să înțeleg diferențele înainte de a le judeca.	
Îmi pot adapta stilul de comunicare în funcție de valorile sau normele celorlalți.	
Chiar și în momentele de disconfort, încerc să rămân conectat atunci când apar diferențe culturale.	

Instrumentul 26. Explorarea mentalităților culturale



Pasul 3: Întrebări de reflecție

Răspundeți la cel puțin două dintre următoarele întrebări:

- Ce valori culturale influențează cel mai mult modul în care comunic și interacționez?
- Când tind să etichetez ceva ca fiind „greșit” sau „ciudat”?
- Ce nevoi sau valori personale ar putea sta la baza acestor judecăți?

Faza 2: Planificarea unei călătorii empatică într-o altă cultură

În această a doua fază, veți elabora un plan pentru a înțelege o persoană dintr-un mediu cultural diferit, cu curiozitate și atenție.

Pasul 1: Alegeți o cultură pe care să o explorați

Puteți alege un grup pe baza experienței sau a intereselor, de exemplu:

- Un profil parental (de exemplu, migrant, rural, conservator);
- Un profil de elev (de exemplu, urban, minoritar, avers față de autoritate);
- Un profil de coleg sau echipă (de exemplu, religios devotat, vârstnic, bazat pe tradiții).

Pasul 2: Elaborați un plan de explorare empatică

Utilizați următoarele teme de reflecție pentru a explora cultura și a vă pregăti să vă conectați la ea în mod mai conștient.

Subiect de auto-reflecție	Răspunsul tău
Care este contextul istoric/social al acestui grup?	
Cum sunt exprimate valori precum respectul, ajutorul și limitele?	
Cum sunt gestionate sau evitate conflictele?	
Cum mă simt de obicei când interacționez cu acest grup cultural?	
Ce presupuneri sau prejudecăți aș putea avea?	
Ce pot citi/asculța/întreba pentru a înțelege mai bine?	
Ce valori ale mele pot susține o conexiune semnificativă?	



Pasul 3: Scrieți o declarație de intenție culturală

„Pentru a mă conecta mai profund cu această cultură, intenționez să adopt _____ ca abordare orientativă. Acest lucru mă va ajuta să rămân fidel valorii _____ și, în același timp, să susțin necesitatea _____.”

Sugestii de utilizare și adaptare

Profesorii pot utiliza acest instrument ca ajutor pentru pregătire sau reflecție înainte de a interacționa cu familii sau comunități ale căror contexte culturale diferă de ale lor. De asemenea, poate fi util în sesiunile de dezvoltare profesională axate pe comunicarea incluzivă și predarea adaptată cultural.





Instrumentul 27. Cartografierea empatiei fundamentate

Scopul instrumentului

LO4.3B. Să aplice strategii de comunicare bazate pe respect reciproc, autenticitate, acceptare necondiționată, ascultare activă și empatie, pentru a construi relații sănătoase, solide și bazate pe încredere.

Acest instrument favorizează atât conexiunea emoțională, cât și conștientizarea fizică, integrând principiile comunicării nonviolente (NVC) cu prezența corporală.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pregătire

- Găsiți un spațiu liniștit unde puteți sta confortabil, fie așezat, fie în picioare. Dacă este posibil, asigurați-vă că există cât mai puține distrageri.
- Pregătiți materialele furnizate: îndemnuri de empatie și două foi goale. (sau imprimați Foaia de lucru pentru cartografierea empatiei, dacă este posibil).

Pasul 1: Exercițiu de stabilizare (conștientizare fizică):

- Începeți stând în picioare sau așezat, cu picioarele lipite de sol.
- Închideți ochii și respirați adânc de trei ori. Cu fiecare respirație, simțiți conexiunea dintre corpul vostru și pământ.
- Fiți atenți la senzațiile fizice: tensiune, relaxare, căldură sau răcoare.

Pasul 2: Harta empatiei:

- Folosiți indicațiile furnizate pentru a explora următoarele:
 - Ce observ la cealaltă persoană? (Separați observațiile de judecăți.)
 - Ce sentimente ar putea avea?
 - Ce nevoi ar putea sta la baza acestor sentimente?
 - Cum pot să-mi exprim înțelegerea cu compasiune?
- Ridică-te și „pune-te în locul lor” mutându-te fizic într-o altă poziție sau mergând puțin. Imaginează-ți cum ar fi să fii în locul lor. Folosește din nou întrebările pentru cealaltă persoană.

Pasul 3: Reflecție personală:

Instrumentul 27. Cartografierea empatiei fundamentate



- Reveniți la poziția inițială.
- Reflectați asupra propriilor sentimente și nevoi în timpul interacțiunii. Folosiți auto-empatia pentru a vă înțelege perspectiva, rămânând în același timp conectat la experiența celeilalte persoane.

Pasul 4: Plan de acțiune:

- Notează o strategie aplicabilă pentru a arăta empatie în următoarea ta interacțiune.

Auto-reflecție:

- „Ce am observat despre legătura dintre stabilitatea fizică și conștientizarea emoțională?”
- „Cum mi-a schimbat perspectiva faptul că m-am pus în locul celeilalte persoane?”
- „Ce voi face diferit data viitoare pentru a spori empatia în interacțiunile mele?”

Materiale/Resurse:

- Foaie de lucru pentru cartografierea empatiei: Include secțiuni pentru „Observații”, „Sentimente”, „Nevoile” și „Solicitări”.
- Opțional: înregistrare vocală pentru îndrumări de stabilizare
- Opțional: O oglindă mică pentru a exersa observarea expresiilor faciale în timpul auto-reflecției.
- Anexă



Anexa instrumentul 27: Cartografierea empatiei fundamentate

AS MYSELF			
REQUEST	How can I express my understanding with compassion?	What needs might underlie those feelings?	What feelings might they be experiencing?
NEEDS			
FEELINGS			
OBSERVATIONS	What am I observing in the other person?		



AS OTHER			
What am I observing in the other person?	What feelings might they be experiencing?	What needs might underlie those feelings?	How can I express my understanding with compassion?
OBSERVATIONS			
FEELINGS			
NEEDS			
			REQUEST



Instrumentul 28. Mențineți dialogul

Scopul instrumentului

LO5. 1B Să exprime deschidere (conectare) și onestitate în interacțiuni oneste pentru a promova dialogul autentic.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Introducere

Cu toții simțim că anumite lucruri pe care le spune o persoană ne afectează. Un coleg, un părinte, un elev... ar putea să-ți spună ceva greu de auzit. După aceea, nu este întotdeauna ușor să continui să asculți în mod activ și empatic, deoarece ai putea lua mesajul prea personal, ai putea reacționa impulsiv și defensiv, fără a lăsa loc celorlalte persoane să continue să vorbească sincer, din perspectiva sentimentelor și nevoilor sale. Este greu să menții dialogul și să vă înțelegeți cu adevărat unul pe celălalt.

Scopul acestui instrument este de a te sprijini în astfel de situații, pentru a menține dialogul. Te ajută să **te autoevaluezi** și să fii conștient de modul în care asculți mesajul sau de modul în care mesajul te afectează. Te ajută să încerci să experimentezi și să înțelegi propriile sentimente și nevoi (auto-empatie). Acest proces interior vă permite să vă reglați mai bine răspunsurile și să evitați reacțiile impulsive sau defensive. Vă stimulează capacitatea de a face o pauză și de a reflecta înainte de a răspunde, permițându-vă să dați răspunsuri mai bine gândite. În plus, vă ajută **să invitați cealaltă persoană să vorbească sincer**, din perspectiva sentimentelor și nevoilor sale, și să o înțelegeți cu adevărat (empatie).

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Folosiți acest instrument pentru auto-reflecție. Reflectați asupra unei situații în care cineva a spus ceva ce v-a fost greu să auziți. A fost dificil să continuați dialogul. Urmăriți pașii de pe poster pentru a reflecta asupra situației. Luați în considerare următoarele aspecte atunci când utilizați posterul:

- Folosim imaginile șacalului și girafei ca metaforă pentru modul în care comunicăm.
-  Șacalul este critic, defensiv, impulsiv.  Girafa comunică din inimă și are intenția de a crea o legătură.
- Acest exercițiu te stimulează să fii conștient de cele 4 moduri posibile de a auzi un mesaj^a, trecând de la discursul șacalului, sau de la a te învinovăți pe tine și/sau pe celălalt, la

giraffe-talk, sau auto-empatie și empatie. Auto-empatia este un prim pas important către o mai bună reglare a reacțiilor și răspunsurilor. Trecerea către (auto-)empatie înseamnă că ai intenția de a crea o legătură, că vrei să înțelegi sentimentele și nevoile tale și ale celorlalte persoane, pentru a menține dialogul.

- Rețineți că este util să vă permiteți să „dați vina” pe celălalt sau pe voi înșivă înainte de a trece la (auto-)empatie, pentru a elibera această energie, pentru a o scoate din sistemul vostru.

- În răspunsul la o situație similară, puteți încerca să integrați cele 3 elemente (observații, curiozitate pentru sentimente și empatie pentru nevoile celui alt) în răspunsul dvs., așa cum se sugerează în cea de-a 4-a modalitate de a asculta un mesaj (empatie), pentru a invita celălalt să vorbească sincer, pornind de la sentimentele și nevoile sale.

Materiale/resurse necesare

Poster „mențineți dialogul”. Puteți imprima posterul și îl puteți afișa în mediul școlar.

Auto-**reflecție** (idei pentru a sprijini creșterea și îmbunătățirea personală).

- Crește conștientizarea modului în care aud mesajele și răspund la situații?
- Crește conștientizarea propriilor sentimente și nevoi în diferite situații?
- În ce mod afectează acest lucru felul în care reacționez la situații?
- Cum cresc în a fi empatic față de mine și față de ceilalți? În a înțelege cu adevărat sentimentele și nevoile?
- Cum cresc în menținerea unui dialog în care invit celălalt să vorbească sincer, pornind de la sentimentele și nevoile sale?

^a Bazat pe teoria comunicării non-violente a lui Marshal B. Rosenberg



Anexa instrumentul 28: Menținerea unui dialog



KEEP A DIALOG GOING ON

I receive a message: what did the other person say that was hard for me to hear?

How am I hearing this message?
Move from left to right, listening to the message in the 4 ways.



Blaming the other

*"It's your fault!"
"You did something wrong"*

What are possible thoughts or judgements I have towards the other?



Blaming myself

*"It's my fault!"
"I did something wrong"*

What are possible thoughts or judgements I have towards myself?



Self-empathy

"I'm feeling... because I need..."

What and where do I feel something?
What are underlying feelings?
What is my need?



Empathy

"Are you feeling... because you need..."

What might be underlying feelings and needs of the other?
When responding, I can integrate 3 elements:

- Observations:
"I hear you say..."
- Curiosity for the feelings:
"Are you maybe feeling..."
- Empathy towards the needs:
"Because you need..."



Instrumentul 29. Cele șase pălării gânditoare pentru stabilirea limitelor

Scopul instrumentului

LO5.2B. Să aplice competențe de dialog în situații de fricțiune sau conflict pentru a contribui la conexiune și claritate în interacțiunile sociale.

Veți fi capabili să vă identificați limitele personale, să dezvoltați strategii pentru a vă comunica limitele în mod asertiv, să înțelegeți mai bine impactul limitelor asupra relațiilor și să aplicați instrumentul „Șase pălării gânditoare” în diverse situații ambigue sau conflictuale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Introducere

Instrumentul „Cele șase pălării gânditoare” ajută la explorarea tuturor aspectelor unei probleme, asigurându-ne că nu trecem cu vederea nimic important. Folosind fiecare pălărie, puteți:

- **Evitați prejudecățile**, asigurându-vă că analizați problema din diferite puncte de vedere.
- **Luați decizii mai bune**, deoarece luați în considerare nu doar faptele, ci și emoțiile, riscurile și soluțiile creative.
- **Îmbunătățiți comunicarea**, deoarece încurajează gândirea structurată și vă ajută să vă exprimați ideile în mod clar, în special în discuțiile de grup.

Utilizarea instrumentului „Cele șase pălării gânditoare” pas cu pas

1. Definiți limitele: articulați clar limitele pe care doriți să le stabiliți. Fiți cât mai specific cu privire la ceea ce veți tolera și ceea ce nu veți tolera.

2. Atribuiți pălării: Atribuiți fiecare pălărie unui aspect diferit al procesului de stabilire a limitelor:

* **Pălăria albă**: Concentrați-vă pe faptele legate de situație. Care sunt comportamentele sau acțiunile specifice care mă fac să mă simt incomfortabil?

* **Pălăria roșie**: Explorează emoțiile și sentimentele mele legate de situație. Cum mă face să mă simt această încălcare a limitelor?

* **Pălăria neagră**: Identificați consecințele negative potențiale ale stabilirii sau nestabilirii acestei limite. Care sunt riscurile implicate?

* **Pălăria galbenă**: Luați în considerare rezultatele pozitive ale stabilirii acestei limite. Cum îmi va îmbunătăți starea de bine?

* **Pălărie verde**: Gândiți-vă la modalități creative de a comunica limitele mele și de a le impune.

Care sunt câteva abordări alternative?

* **Pălăria albastră**: Rezumați discuția și creați un plan de acțiune. Care sunt pașii specifici pe care îi veți urma pentru a implementa această limită?

3. Facilitați o discuție structurată: Ghidați discuția punând întrebări legate de fiecare pălărie.

4. Înregistrați ideile: Păstrați o evidență a ideilor generate în timpul discuției. Acest lucru va ajuta la identificarea tiparelor și la elaborarea unui plan de acțiune cuprinzător.

5. Creați un plan de acțiune: Elaborați un plan specific pentru a comunica limitele celorlalți și a le impune.

Exemplu de scenariu Dialog: Stabilirea unei limite cu un coleg

Problemă: Un coleg îți cere în mod regulat să preiei sarcini suplimentare, chiar și atunci când ești ocupat cu propria ta muncă.

Dialog:

Colegul: „Hei, știu că ești ocupat, dar m-ai putea ajuta cu această sarcină? Chiar am nevoie să fie terminată astăzi.”

Tu (White Hat): „Mi-ai cerut să te ajut cu sarcini suplimentare de cinci ori în ultimele două săptămâni și am făcut tot posibilul să te ajut.”

Tu (Pălărie Roșie): „Dar, sincer, mă simt copleșit și stresat de propria mea muncă când continui să preiau sarcini suplimentare.”

Tu (Pălărie neagră): „Dacă continui să spun da, voi rămâne în urmă. Ai putea crede că nu te susțin, iar asta ar putea afecta modul în care lucrăm împreună.”

Tu (Pălărie galbenă): „Stabilirea unor limite îmi va permite să mă concentrez mai bine asupra muncii mele, să reduc stresul și să rămân în continuare un bun membru al echipei.”

Tu (Pălărie verde): „Poate putem stabili așteptări clare cu privire la momentele în care ai nevoie de ajutor. Dacă mă anunți din timp, voi vedea dacă pot să mă adaptez. Am putea, de asemenea, să cerem ajutorul altcuiva dacă eu nu sunt disponibil.”

Tu (Pălărie Albastră): „De acum înainte, îți voi spune când pot să te ajut și îți voi comunica clar volumul meu de muncă. Astfel, vei ști când pot să te ajut.”

Colegul: „Bine, înțeleg. Mulțumesc că mi-ai spus. Data viitoare voi încerca să te întreb mai devreme.”

Tu: „Minunat! Să încercăm să rezolvăm problema împreună.”

Sugestii pentru adaptarea în sala de clasă cu elevii

- **Discuții de grup**: Folosește pălăriile pentru a-i ghida pe elevi să stabilească și să respecte limitele într-un mod distractiv și organizat. Alocă fiecărui elev o pălărie pentru a încuraja participarea și perspective diferite.



Anexa 29: Cele șase pălării gânditoare pentru stabilirea limitelor

- **Rezolvarea conflictelor:** Utilizați acest instrument atunci când abordați dezacorduri sau provocări în sala de clasă, pentru a ajuta elevii să găsească împreună soluții.
- **Jurnal:** După utilizarea instrumentului, permiteți colegilor și elevilor să reflecte asupra a ceea ce au învățat și asupra modului în care ar putea utiliza strategiile în viața reală.

Pentru colaborarea profesională sau întâlnirile dintre părinți și profesori

- **Rezolvarea problemelor de către personal:** Folosiți pălăriile în timpul ședințelor echipei pentru a rezolva problemele sau pentru a găsi modalități de a sprijini elevii în mod eficient.
- **Conversații cu părinții:** adaptați tehnica pentru a discuta limitele sau așteptările într-un mod clar, respectuos și axat pe soluții.

Materiale/resurse necesare

Poster (a se vedea anexa) color (în format vedere/ landscape) cu cele șase pălării ale gândirii. Puteți imprima posterul și îl puteți agăța în mediul școlar.

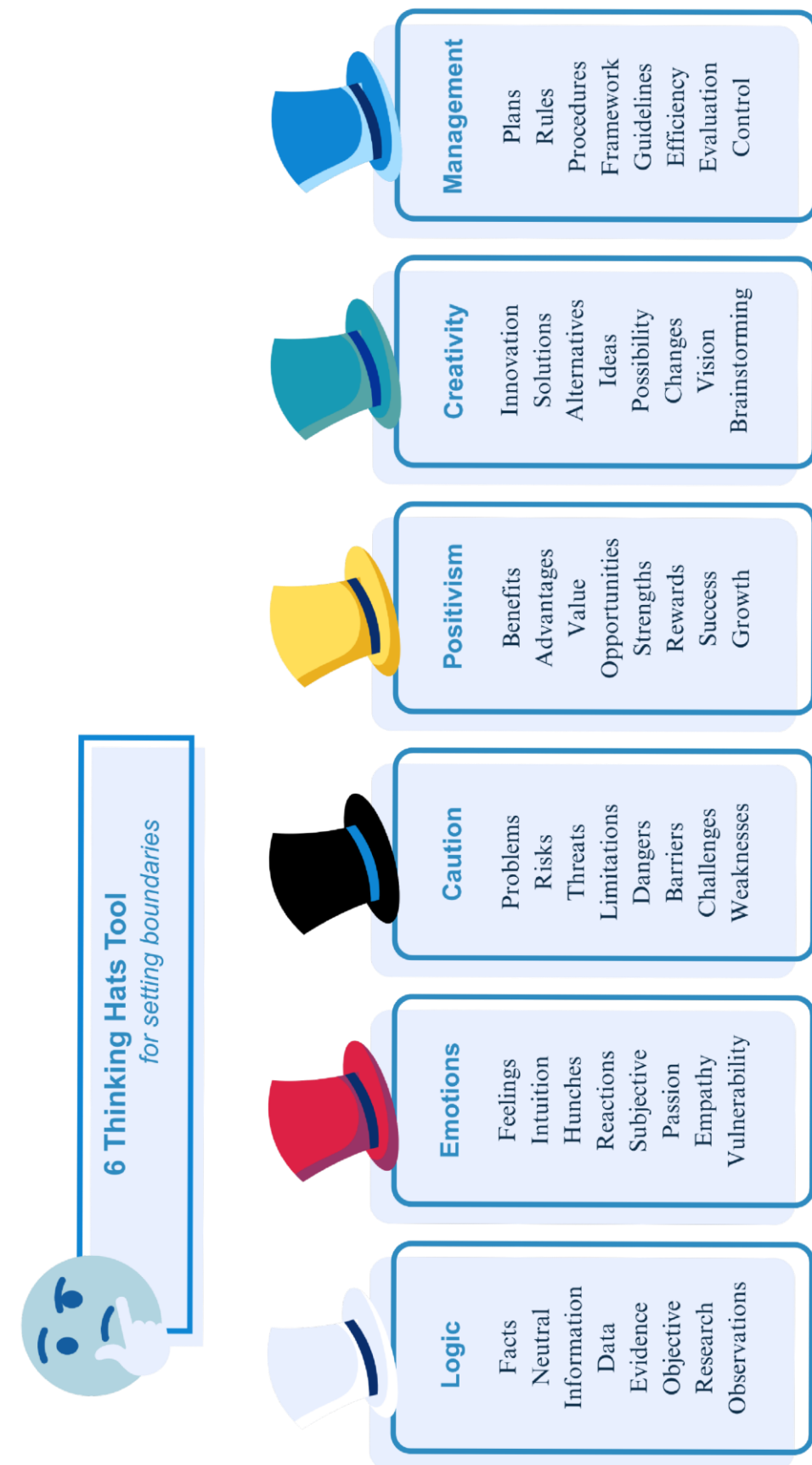
Bibliografie:

- de Bono, Edward. Six Thinking Hats. Little, Brown and Company, 1985.
- MindTools. „Six Thinking Hats: A Tool for Group Discussion and Individual Thinking.” https://www.mindtools.com/pages/article/newCT_07.htm

Cele șase pălării gânditoare de Edward de Bono pentru colectarea feedback-ului https://youtu.be/5Yi7G2-UgIM?si=FbSFBYaioD6m_8_j

Auto-reflecție:

1. Cum m-a ajutat tehnica celor șase pălării gânditoare să gândesc mai clar în ceea ce privește stabilirea limitelor mele?
2. Care „pălărie” mi s-a părut cea mai dificilă de utilizat și de ce?
3. Ce măsuri voi lua în continuare pentru a-mi pune în practică planul de stabilire a limitelor?





Instrumentul 30. Modelul de luare a deciziilor bazat pe consimțământ (CDMM)

Scopul instrumentului

LO5.3B Să susțină valorizarea și luarea în considerare a nevoilor tuturor în procesul decizional, pentru a menține cooperarea și climatul dorit de conviețuire și colaborare.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest instrument introduce modelul de luare a deciziilor bazat pe consens (CDMM) pentru a promova un proces decizional incluziv și eficient în cadrul grupului. Punând accentul pe consens mai degrabă decât pe unanimitate, participanții vor învăța să abordeze obiecțiile în mod constructiv și să colaboreze eficient pentru a găsi soluții care să răspundă nevoilor diverse.

Cum se utilizează instrumentul

Pasul 1: Clarificați propunerea

Prezentați grupului o problemă o propunere.

Asigurați-vă că toți cursanții înțeleg propunerea, punând întrebări de clarificare.

Pasul 2: Adunați reacțiile

Rugați cursanții să împărtășească gândurile lor inițiale sau reacțiile emoționale.

Acest pas se concentrează pe înțelegerea perspectivelor, nu pe dezbateri sau evaluare.

Pasul 3: Perfecționați propunerea

Utilizați feedback-ul pentru a ajusta propunerea în mod colaborativ.

Încurajați cursanții să sugereze îmbunătățiri care să răspundă diverselor preocupări.

Pasul 4: Desfășurați o rundă de consimțământ

Întrebați membrii grupului dacă cineva are „obiecții majore” la propunerea îmbunătățită. Explicați că scopul nu este perfecțiunea, ci găsirea unei soluții acceptabile pentru toată lumea.

Puneți această întrebare: „Sunteți de acord să mergeți mai departe cu această decizie?”

Pasul 5: Rezolvați obiecțiile

Dacă apar obiecții, colaborați pentru a le rezolva.

Tratați obiecțiile ca pe oportunități de a rafina propunerea.

Pasul 6: Finalizați decizia

Odată ce obiecțiile au fost rezolvate, finalizați decizia.

Confirmați că grupul acceptă rezultatul ca fiind o soluție viabilă, chiar dacă nu este ideală pentru toți.

Instrumentul 30. Modelul de luare a deciziilor bazat pe consimțământ (CDMM)



Sugestii pentru adaptare

- **Utilizarea în sala de clasă:** Modificați limbajul și simplificați pașii pentru elevi. Utilizați scenarii cu care se pot identifica, cum ar fi planificarea unui proiect de clasă.
- **Colaborare profesională:** Aplicați CDMM în cadrul ședințelor de grup pentru a lua decizii colective. Concentrați-vă pe alinierea perspectivelor diverse pentru a atinge obiectivele organizaționale.
- **Întâlniri între părinți și profesori:** Utilizați acest instrument pentru a discuta și rezolva problemele în mod colaborativ, asigurându-vă că sunt luate în considerare atât perspectivele profesorilor, cât și ale părinților.

Autoevaluare:

- Cât de eficient am integrat nevoile diverse?
- Ce am învățat despre abordarea constructivă a obiecțiilor? Cum a influențat acest proces dinamica și încrederea grupului?

Materiale/resurse necesare:

- Posterul „Modelul CDMM de luare a deciziilor pas cu pas, bazat pe consimțământ” pentru discuții de grup. Puteți imprima posterul și îl puteți afișa în mediul școlar atunci când lucrați cu CDMM. De asemenea, îl puteți proiecta în format digital. Puteți realiza și o broșură.
- Tablă albă/flipchart pentru vizualizarea feedback-ului și ajustărilor.



Anexa instrumentul 30 Modelul de luare a deciziilor prin consimțământ CDMM

6 Step Decision-Making Consent-Based Model (CDMM)

Step 2 Gather Reactions

- Participants share initial thoughts without debating.

Step 1 Clarify the Proposal

- Present the proposal to the group.
- Ensure all ambiguities are clarified through questions.

STEP 3 REFINE THE PROPOSAL

- Adjust the proposal based on feedback to address concerns.

STEP 4 CONSENT ROUND

- Check for any paramount objections.
- Ask “Is it ok for you to move forward with this decision?”

STEP 5 RESOLVE OBJECTIONS

- Collaboratively address objections, treating them as opportunities for improvement.

STEP 6 FINALIZE THE DECISION

- Confirm the final decision with group consent.



Introducere în Nivelul C

Nivelul C încurajează implicarea strategică și transformatoare a cursanților, marcând cel mai înalt nivel de profesionalizare. Acest nivel se referă la gândirea strategică, inovarea și leadershipul. Profesorii aplică cunoștințele și proiectează, promovează și susțin soluții noi bazate pe reflecție critică (auto), practici incluzive și schimbări sistemice, devenind lideri vizionari în domeniul lor, cu abilități la nivel de expert și capacitate de leadership.

Modulul 1 Drepturile omului și valorile universale	Instrumentul 31 „Protocolul RESET”	Instrumentul 32 „Cele cinci perspective ale incluziunii”	Instrumentul 33 „Harta dialogului digital”
Modulul 2 Valorile și identitatea UE	Instrumentul 34 „Conflicte de identitate în sala de clasă”	Instrumentul 35 „Asigurarea unui proces de predare incluziv folosind cele patru perspective ale lui Brookfield”	Instrumentul 36 „Lista de verificare a incluziunii”
Modulul 3 Nediscriminarea și echitatea	Instrumentul 37 „Diferențele dintre egalitate și echitate în contextul educațional”	Instrumentul 38 „Etapile gândirii critice și criteriile surselor fiabile”	Instrumentul 39 „Tehnica grupului nominal”
Modulul 4 Înțelegerea propriei persoane și a celorlalți	Instrumentul 40 „Ce se întâmplă dacă mă răzgândesc?”	Instrumentul 41 „Relaționează și reflectează: Cum mă comport în relațiile mele?”	Instrumentul 42 „Harta posturii relaționale”
Modulul 5 Dialogul	Instrumentul 43 „Busola cooperării”	Instrumentul 44 „Arta de a pune întrebări”	Instrumentul 45 „O abordare în trei pași pentru oferirea de feedback”

Figura 11. Setul de instrumente pentru profesori: Nivelul C. Instrumentele 31-45



Instrumentul 31. Protocolul RESET

Obiectivele acestui instrument

LO1.1C Să identifice oportunități de integrare a drepturilor omului în contexte educaționale, promovând în mod eficient politici și practici incluzive și contribuind la crearea unor medii care respectă și susțin drepturile tuturor persoanelor, sprijinind astfel dezvoltarea unor spații educaționale incluzive și echitabile.

- Să vă capaciteze să răspundeți la conflicte sau stres cu conștientizare, empatie și calm.
- Să cultivați o mentalitate reflexivă, îmbunătățindu-vă capacitatea de a lua decizii bazate pe valori.
- Promovarea unei comunicări incluzive și nediscriminatorii, chiar și în momente de tensiune ridicată sau încărcate emoțional.
- Să sprijine bunăstarea profesorilor, să prevină epuizarea profesională și să sporească reziliența emoțională.
- Să modeleze strategii respectuoase și cooperante de rezolvare a conflictelor pentru elevi, colegi și familii.
- Să contribuie la crearea unui climat educațional bazat pe drepturile omului.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului:

Protocolul RESET este un cadru mental și emoțional rapid, autoaplicat, pe care oricine îl poate utiliza în timp real sau la scurt timp după interacțiuni dificile. Această metodă este deosebit de eficientă în situații încărcate emoțional, în care reacțiile ar putea fi impulsive, defensive sau nealiniate cu valorile și intențiile profesionale ale persoanei.

Utilizați acest instrument ca practică zilnică, intervenție momentană sau rutină de reflecție pentru a dezvolta o mai mare conștientizare emoțională, calm profesional și luarea de decizii bazate pe valori.

Când este recomandat și util să folosiți RESET



- În momentul conflictului (de exemplu, în timpul unei izbucniri a unui elev, a unui dezacord cu un coleg, sau confruntarea cu părinții);
- Înainte de a răspunde la un e-mail sau mesaj stresant;
- După o oră dificilă, pentru a vă relaxa și a vă regrupa;
- Ca verificare de rutină la începutul sau la sfârșitul zilei;
- În timpul ședințelor de echipă sau al sesiunilor de coaching, pentru a da un exemplu de leadership calm.

Pași

1. R – Recunoaște

- Oprește-te și observă ce simți. Denumeste emoția. („Mă simt anxios/iritat/copleșit.”)

Acest pas ajută la crearea unei distanțe emoționale și a conștientizării.

2. E – Expirați

- Practicați o tehnică de respirație scurtă pentru a vă calma sistemul nervos.
- Încercați respirația în cutie: Inspirați (4 secunde) → Țineți respirația (4 secunde) → Expirați (4 secunde) → Țineți respirația (4 secunde)
- Repetați de 2-3 ori pentru a vă recăpăta calmul și prezența.

3. S – Scanează

- Observați obiectiv ceea ce se întâmplă. Concentrați-vă pe fapte, nu pe presupuneri. („Ce a spus elevul? Ce comportament a avut? Care este contextul?”).

4. E – Evaluare

- Reflecțați: Care sunt opțiunile mele? Ce răspuns se potrivește cu valorile mele și cu nevoile momentului? („Cum pot răspunde respectuos și constructiv?”).
- Folosiți-vă busola profesională pentru a vă ghida alegerea.

5. T – Acționează

- Acționează cu claritate, încredere și compasiune. Comunică calm, folosind un limbaj orientat spre soluții. (Exemplu: „Înțeleg că ești supărat. Hai să găsim o soluție împreună”).



Instrumentul 32. Cele cinci perspective ale incluziunii

Obiectivele instrumentului:

LO1.2C Să analizeze impactul tehnologiilor digitale asupra principiilor cheie ale drepturilor omului, să identifice potențiale dileme etice și să elaboreze strategii eficiente pentru abordarea acestora, contribuind la promovarea unor practici etice și de respectare a drepturilor.

Acest instrument are următoarele obiective:

- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la impactul principiilor drepturilor omului asupra accesului și experienței educaționale a elevilor.
- Identificarea barierelor (vizibile sau ascunse) care limitează echitatea, participarea sau respectul în mediul educațional.
- Să ghideze dezvoltarea de politici incluzive, strategii de predare și practici în sala de clasă.
- Să împuternicească profesorii în calitate de susținători ai justiției educaționale și incluziunii sociale.
- Să promoveze reflecția și responsabilitatea pentru menținerea unor medii incluzive, bazate pe drepturi.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului:

Acest instrument este cel mai potrivit pentru exerciții de reflecție sub formă de jurnal, cadru de discuții în echipă sau ghid de planificare pentru practici incluzive.

Acesta urmează un proces de anchetă în 5 pași, fiecare fiind corelat cu o perspectivă prin care educatorul își examinează predarea și contextul.

Pasul 1: I – Conștientizarea identității

- Identificați cine este văzut, ascultat și apreciat în spațiul dvs. – și cine nu este: *Cine sunt elevii mei? Ce diverse identități au (cultură, limbă, gen, abilități, mediu socio-economic)?*

Pasul 2: N – Recunoașterea nevoilor

- Reflecțați asupra barierelor sistemice și individuale care pot afecta accesul, participarea sau bunăstarea. *Care sunt nevoile și provocările specifice ale grupurilor marginalizate sau subreprezentate din clasa sau școala mea?*

Pasul 3: C – Audit al curriculumului și conținutului

- Evaluatează dacă programa ta școlară susține sau neglijează temele legate de drepturile omului (de exemplu, demnitate, echitate, justiție, libertate, participare). *Conținutul predării mele reflectă voci, istorii și experiențe diverse?*

Pasul 4: L – Evaluarea mediului de învățare

- Luați în considerare utilizarea limbajului, dispunerea locurilor, elementele vizuale, practicile disciplinare, grupările, rutinele și normele clasei. *Clasa mea promovează incluziunea, siguranța psihologică și sentimentul de apartenență pentru toți elevii?*

Pasul 5: U – Planificarea acțiunilor motivante

- Planificați schimbări mici și durabile în politică, limbaj, pedagogie sau parteneriate. Exemple: diversificați listele de lectură, creați împreună reguli de clasă, reprojecțați instrumentele de evaluare, propuneți formarea personalului în materie de echitate. *Care este o acțiune concretă pe care o pot întreprinde pentru a-mi face practica mai incluzivă și mai bazată pe drepturi?*

Auto-reflecție:

- Care principiu al drepturilor omului este cel mai vizibil în sala mea de clasă? Care este cel mai puțin vizibil?
- Care grup de elevi beneficiază cel mai mult de abordarea mea actuală de predare? Cine ar putea fi defavorizat?
- Ce prejudecăți (conștiente sau inconștiente) ar putea să-mi influențeze așteptările sau comportamentul?
- Cum pot implica familiile, elevii sau colegii în crearea unui spațiu de învățare mai incluziv?



Instrumentul 33. Harta dialogului digital

Obiectivele instrumentului

LO1.3C. Să promoveze și să creeze un mediu educațional holistic, incluziv și care să respecte drepturile omului, bazat pe strategii de comunicare care integrează valori universal umane.

Acest instrument are ca scop:

- Să crească gradul de conștientizare cu privire la aspectele etice și legate de drepturi în comunicarea digitală.
- Promovarea unei comunicări clare, empatică și incluzive în mediile digitale.
- Să sprijine dezvoltarea de strategii de cooperare atunci când se abordează subiecte sensibile sau controversate online.
- Să ajute educatorii să modeleze un dialog digital respectuos pentru elevi și comunități.
- Reducerea riscurilor de comunicare greșită, excludere sau prejudiciere în interacțiunile online cu colegii, elevii și părinții.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Utilizați acest instrument pentru a evalua o situație de comunicare care implică instrumente digitale (de exemplu, platforme școlare, e-mailuri, aplicații de chat, sisteme de gestionare a învățării, rețele sociale), în special atunci când:

- Discutarea unor subiecte sensibile (de exemplu, hărțuirea, diversitatea, conflictele, drepturile omului)
- Abordarea comportamentului, feedback-ului sau preocupărilor cu elevii sau familiile
- Gestionarea tensiunilor sau dezacordurilor online
- Pregătirea discuțiilor în clasă care implică etica online sau drepturile digitale

Pasul 1: Identificați contextul

- Care este situația? Cine este implicat? Ce platformă este utilizată? (Exemplu: răspunsul la un e-mail furios al unui părinte cu privire la notare, o postare controversată a unui elev pe un forum sau un comentariu public online al unui coleg).

Pasul 2: Evaluează impactul asupra drepturilor omului

- Ar putea această comunicare să afecteze demnitatea, intimitatea, libertatea de exprimare a cuiva? Exprimarea, incluziunea sau siguranța? (Întrebați: Sunt drepturile omului în pericol aici? Cine s-ar putea simți exclus, rănit sau redus la tăcere?)

Pasul 3: Identificați dilemele etice

- Ce tensiuni există între valori? (Exemple: necesitatea de a proteja confidențialitatea elevilor vs. abordarea comportamentului public; libertatea de exprimare vs. discursul instigator la ură; transparența vs. confidențialitatea.)

Pasul 4: Planificați-vă strategia de comunicare

- Utilizați următoarele principii directoare:
 - Claritate: Folosiți un limbaj clar, respectuos și neprovocator.
 - Empatie: Luați în considerare modul în care va fi recepționat mesajul dvs. și cum puteți demonstra înțelegere.
 - Cooperare: încurajați dialogul, nu confruntarea.
 - Limite: Știți când să redirecționați subiectele sensibile către medii private sau adecvate.

Pasul 5: Verificați înainte de a trimite sau publica

- Înainte de a răspunde:
 - Ați protejat confidențialitatea și intimitatea?
 - Mesajul dvs. ar putea fi interpretat greșit sau ar putea cauza prejudicii?
 - Tonul dvs. este incluziv, constructiv și respectuos?
 - Este aceasta platforma sau formatul potrivit pentru această conversație?

Auto-reflecție

- Cum a afectat comunicarea digitală tonul sau rezultatul situației?
- Am respectat principiile drepturilor omului în acest dialog?
- Cum pot modela o comunicare digitală mai bună pentru elevii mei?



Instrumentul 34. Conflicte de identitate în sala de clasă

Scopul instrumentului

LO2.1C. Să investigheze efectele implementării drepturilor omului în procesele educaționale, prin compararea unor diferite situații.

Acest instrument are ca scop:

- să analizeze conflictele de identitate în sala de clasă și modalitățile de gestionare a acestora;
- îmbunătățirea abilităților de auto-reflecție în gestionarea conflictelor de identitate.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Conflictele de identitate în sala de clasă apar atunci când identitatea culturală, națională, religioasă sau de altă natură a elevilor intră în conflict cu cea a colegilor, cu normele școlare sau cu practicile educaționale. Aceste conflicte se pot manifesta prin:

- Neînțelegeri culturale (de exemplu, elevii interpretează greșit gesturile, tradițiile sau stilurile de comunicare);
- Tensiuni religioase (de exemplu, opinii diferite cu privire la codul vestimentar, restricțiile alimentare sau participarea la activitățile școlare);

Conflicte naționale sau etnice (de exemplu, elevi din medii diferite care au narațiuni istorice contradictorii).

Gestionarea eficientă a conflictelor de identitate este esențială pentru promovarea unui mediu de învățare sigur, incluziv și respectuos. Reflectând asupra acestor situații, puteți dezvolta strategii pentru medierea conflictelor, promovarea empatiei și asigurarea faptului că toți elevii se simt apreciați.

Acest exercițiu vă va ghida în analiza unui conflict de identitate în sala de clasă, utilizând un cadru SWOT — examinând punctele forte, punctele slabe, oportunitățile și amenințările răspunsului dvs. la situație.

Pasul 1: Descrieți un conflict de identitate în sala de clasă.

Gândiți-vă la o situație din clasa dumneavoastră în care a apărut un conflict legat de identitate. Acesta ar putea implica neînțelegeri culturale, diferențe religioase sau tensiuni legate de identitatea națională.

Exemple:

Doi elevi au intrat într-o dispută cu privire la un eveniment istoric, fiecare reprezentând propria perspectiva națională, ceea ce a dus la diviziuni în clasă.

Un elev a refuzat să participe la o activitate de grup din cauza convingerilor religioase, iar colegii săi au reacționat cu confuzie sau frustrare.

Pe această platformă online (<https://forms.gle/gMRKqh8ESrbxdSeR7>) descrieți pe scurt situația sau luați notițe dacă preferați versiunea offline a activității.

Pasul 2: Analiza SWOT a conflictului.

Analizați conflictul utilizând cadrul SWOT. Răspundeți la următoarele întrebări pentru fiecare aspect.

Puncte forte

Ce a funcționat bine în modul în care ați gestionat situația?

- Ce strategii sau acțiuni ați întreprins pentru a contribui la dezamorsarea conflictului?
- Au existat rezultate pozitive în urma acestei situații (de exemplu, o mai mare conștientizare, discuții deschise)?
- Ați reușit să creați un spațiu în care elevii s-au simțit ascultați și respectați?

Ce funcționează de obicei bine în situații similare?

- Comunicare deschisă: Crearea unui spațiu în care elevii să-și poată exprima punctele de vedere.
- Reglarea emoțională: Gestionarea discuției cu calm pentru a preveni escaladarea.
- Dezvoltarea empatiei: încurajarea elevilor să vadă dincolo de propriile experiențe.
- Mediere echitabilă: asigurarea faptului că toate părțile se simt ascultate și respectate.

Dacă abordarea ta a contribuit la dezamorsarea tensiunilor și la promovarea învățării, aceste elemente reprezintă puncte forte pe care te poți baza în conflictele viitoare.

Puncte slabe

Ce provocări ați întâmpinat în gestionarea conflictului?

- Ce dificultăți ați întâmpinat în abordarea conflictului?
- Au existat studenți care s-au simțit excluși, neînțeleși sau neascultați?



- Au existat lacune în cunoștințele sau pregătirea dumneavoastră în ceea ce privește aspectele culturale, religioase sau de identitate națională?

În situații similare apar de obicei următoarele provocări:

- Lipsa pregătirii: sentimentul de nepregătire pentru a aborda problemele legate de identitate.
- Intervenție neclară: necunoașterea momentului sau a modului în care se poate interveni în mod eficient.
- Excludere neintenționată: concentrarea excesivă asupra unei singure perspective, neglijându-le pe celelalte.
- Disconfortul față de subiect: ezitarea de a se implica din teama de a spune ceva greșit lucru.

Recunoașterea domeniilor care necesită îmbunătățiri vă permite să dezvoltați strategii mai bune de rezolvare a conflictelor în timp.

Oportunități – Cum poți transforma această situație într-o experiență de învățare?

- Ce strategii ai putea implementa pentru a preveni conflicte similare în viitor?
- Cum ar putea această situație să conducă la o discuție mai amplă în clasă despre respect, diversitate sau empatie?
- Ce resurse suplimentare (formare, discuții, colaborare între colegi) v-ar putea ajuta să gestionați mai bine conflictele de identitate?

Puteți transforma situația într-o experiență de învățare în multe moduri diferite:

- Învățați competența culturală: folosiți situația pentru a promova discuții despre diversitate și respect. Consolidați normele clasei: stabiliți linii directoare clare pentru o comunicare respectuoasă.
- Sporirea gradului de conștientizare al cadrelor didactice: Căutați dezvoltarea profesională în gestionarea conflictelor de identitate.
- Împuterniciți vocile elevilor: încurajați elevii să propună soluții pentru promovarea incluziunii.
- Transformarea conflictelor în momente educative poate spori conștientizarea culturală și consolidarea relațiilor din clasă.

Amenințări

Ce potențiale riscuri sau provocări actuale există?

- Este posibil ca acest conflict să reapară sau să se agraveze în viitor?
- Există bariere sistemice sau instituționale care îngreunează rezolvarea conflictelor de identitate?
- Ar putea fi afectați și alți studenți de această problemă în moduri care nu sunt imediat vizibile?

Amenințările și riscurile potențiale includ:

- Resentimente continue: conflictul poate să nu fie rezolvat complet, ceea ce poate duce la probleme viitoare probleme.
- Diviziuni între colegi: Situația poate fi creat sau consolidat bariere sociale.
- Probleme sistemice: politicile școlare sau programele de învățământ pot contribui la tensiuni bazate pe identitate.
- Riscul de evitare: dacă nu se ia nicio măsură, conflicte similare pot apărea din nou.

Monitorizați dinamica clasei în timp și luați în considerare discuții ulterioare sau practici de restaurare, dacă este necesar.

Rezumat. Conflictele de identitate pot fi dificile, dar ele oferă și oportunități de creștere, de înțelegere culturală mai profundă și de dezvoltare a strategiilor de predare incluzive.

Auto-reflecția regulată vă ajută să deveniți mai încrezător în gestionarea acestor situații și vă asigură că toți elevii se simt în siguranță, apreciați și înțeleși.

Vă recomandăm să salvați răspunsurile și să reveniți la acest subiect pentru a vedea ce s-a schimbat într-o anumită perioadă de timp sau pentru a analiza situații diferite.

Puteți trece la răspunsurile dvs.: <https://forms.gle/gMRKqh8ESrbxdSeR7>

Materiale/resurse necesare

Pentru versiunea online a instrumentului:

- Computer, iPad sau smartphone
- Internet



Auto-reflecție:

După ce ați analizat situația prin intermediul analizei SWOT, luați-vă un moment pentru a reflecta:

- Ce concluzii importante ai tras din această reflecție?
- Cum ați putea aborda situații similare în mod diferit în viitor?
- Ce măsuri puteți lua pentru a promova un mediu de învățare mai incluziv și mai

receptiv din punct de vedere cultural?



Instrumentul 35. Asigurarea unui proces de predare incluziv folosind cele patru perspective ale lui Brookfield

Scopul instrumentului

LO2.2C. Să explice și să evalueze practicile și comunicarea profesională în raport cu principiile egalității și drepturilor omului.

Scopul acestui instrument este de a vă ajuta să reflectați periodic asupra metodelor de predare, experiențelor elevilor și propriului proces de luare a deciziilor în sala de clasă.

Predarea incluzivă necesită o reflecție periodică asupra metodelor de predare, experiențelor elevilor și propriului proces decizional în sala de clasă. O abordare eficientă pentru auto-reflecție este **modelul celor patru lentile al lui Stephen Brookfield**, care încurajează profesorii să-și examineze practicile de predare din patru perspective diferite:

- **Auto-reflecția profesorului:** modul în care profesorul percepe propriile decizii și acțiuni.
- **Perspectiva elevului:** Cum experimentează elevii procesul de învățare.
- **Perspectiva colegilor:** Cum ar putea colegii să interpreteze situația.
- **Perspectiva teoretică:** Cum cercetarea, teoriile pedagogice și cele mai bune practici influențează abordarea didactică.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest model este deosebit de util atunci când întâmpinați provocări legate de incluziune, cum ar fi neînțelegeri, conflicte sau incertitudini cu privire la modul în care puteți sprijini în mod eficient elevii cu nevoi diverse.

Pasul 1. Identificați o situație dificilă în sala de clasă.

Gândiți-vă la o lecție specifică în care v-ați confruntat cu o provocare legată de incluziune. Poate fi o situație care implică un elev cu nevoi de învățare diverse, o interacțiune în care a apărut o neînțelegere sau un moment în care v-ați simțit nesigur cu privire la modul de a sprijini eficient toți elevii. În special, încercați să vă amintiți situația în care ați întâlnit un elev dintr-un mediu cultural sau religios diferit și ați ezitat cu privire la modul de a interacționa sau comunica cu acesta.

Exemplu de situație: „În timpul unei discuții în clasă, un elev migrant nou-venit părea ezitant să participe. Când i-am pus o întrebare, a avut dificultăți în a răspunde, iar ceilalți elevi au început să șoptească. Nu eram sigur dacă să intervin, să încetinesc discuția sau să-i ofer mai mult sprijin. După ora de curs, m-am întrebat dacă, fără să vreau, l-am făcut pe elev să se simtă inconfortabil sau exclus.

Pasul 2: Descrieți pe scurt situația

Provocările legate de incluziune pot apărea în diverse moduri, în special atunci când se iau în considerare mediul religios și cultural al elevilor. Câteva exemple comune includ:

- Un elev care nu participă la anumite activități din cauza convingerilor religioase (de exemplu, evită anumite genuri de muzică, artă sau sport).
- Diferențele în stilurile de comunicare care duc la neînțelegeri (de exemplu, un elev care evită contactul vizual direct ca semn de respect).
- Un elev care se simte izolat din cauza barierelor lingvistice sau a necunoașterii normelor din clasă.
- Restricții alimentare care intră în conflict cu evenimentele sau sărbătorile școlare.
- Coduri vestimentare religioase care duc la întrebări sau prejudecăți din partea colegilor.

Aceste situații pot fi dificile, deoarece necesită un echilibru între incluziune, respect pentru diversitatea culturală și mediul general de învățare. Reflectând asupra răspunsului dvs., veți dobândi o conștientizare mai profundă a modului în care puteți sprijini elevii diferiți și puteți promova o clasă mai incluzivă.

Pasul 3: Reflectați folosind cele patru perspective ale lui Brookfield.

Acum reflectați asupra situației folosind cele patru lentile. Pentru fiecare lentilă, luați în considerare modul în care aceasta influențează înțelegerea dvs. asupra evenimentului și ce acțiuni ați putea întreprinde în viitor.

Lentila 1: Auto-reflecția profesorului:

- Cum ai perceput situația în acel moment?
- Ce emoții sau gânduri v-au influențat reacția?
- Privind în urmă, consideri că reacția ta a fost în concordanță cu principiile predării incluzive?



Auto-reflecția te ajută să devii conștient de prejudecățile personale, presupunerile și reacțiile emoționale care îți influențează predarea. Un profesor incluziv rămâne deschis la adaptarea strategiilor sale și recunoaște domeniile în care poate crește. Dacă te-ai simțit nesigur sau reactiv în acel moment, ia în considerare modul în care ai putea pregăti abordări alternative în viitor, cum ar fi gruparea flexibilă sau strategiile de implicare proactivă.

Perspectiva 2: Perspectiva elevului:

- Cum credeți că au trăit situația elevii implicați?
- S-au simțit susținuți, înțeleși sau excluși?
- Ce feedback (verbal sau nonverbal) au oferit, direct sau indirect?

Predarea incluzivă acordă prioritate perspectivelor elevilor și se asigură că toți elevii se simt ascultați și apreciați. Luați în considerare colectarea de feedback de la elevii dvs. pentru a le înțelege mai bine nevoile. Ascultarea activă și conversațiile directe cu elevii despre experiențele lor vă pot ajuta să vă adaptați abordarea pentru a sprijini implicarea și accesibilitatea. Este important să rețineți că fiecare elev trebuie să se simtă în siguranță și implicat în ora dvs., indiferent de nevoile sau mediul său individual.

Perspectiva 3: Perspectiva colegilor profesori:

- Dacă un coleg ar observa această situație, cum ar putea interpreta răspunsul dvs.?
- Ce strategii alternative ar putea sugera?
- Ați discutat despre provocări similare cu colegii dvs. profesori și ce idei v-au împărtășit aceștia?

Solicitarea feedback-ului colegilor oferă informații valoroase și strategii alternative pentru gestionarea situațiilor similare în viitor. Predarea incluzivă beneficiază de colaborare – discutarea provocărilor cu colegii vă poate ajuta să vă perfecționați abordarea și să descoperiți cele mai bune practici pentru crearea unui mediu de învățare mai favorabil.

Perspectiva 4: Perspectiva teoretică:

- Ce spun cercetările sau teoria educațională despre situații similare?
- Ce strategii de predare incluzivă s-ar putea aplica în acest scenariu?



- Cum ați putea alinia răspunsul dvs. cu principiile de proiectare universală?

Cercetarea în domeniul educației și cadrele didactice incluzive, precum Universal Design for Learning (UDL), pun accentul pe strategii proactive, cum ar fi instruirea flexibilă, implicarea multimodală și sprijinul personalizat. Aplicarea acestor principii poate contribui la asigurarea unui acces echitabil la oportunități de învățare pentru toți elevii, indiferent de nevoile lor.

Rezumat. Reflecția este un proces continuu, iar fiecare provocare este o oportunitate de creștere. Folosind cele patru perspective ale lui Brookfield, dumneavoastră, în calitate de profesor, dezvoltați o conștientizare mai profundă a practicilor dumneavoastră de predare și vă rafinați abordarea față de incluziune.

Vă recomandăm să salvați răspunsurile în pasul următor și să reveniți la ele din când în când pentru a verifica ce s-a schimbat sau pentru a reflecta asupra diferitelor situații.

Puteți continua cu răspunsurile aici: <https://forms.gle/QbHJfvLeqGkjK3nh9>

Materiale/resurse necesare

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer, iPad sau smartphone.
- Internet

Auto-reflecție:

După finalizarea acestei reflecții, reflectați asupra concluziilor:

- Ce ai învățat despre abordarea ta didactică?
- Ce ai putea face diferit data viitoare?
- Ce măsuri poți lua pentru a crea un mediu mai incluziv în sala de clasă?

**Instrumentul 36. Lista de verificare a incluziunii****Scopul instrumentului**

LO2.3C. Să reflecteze asupra și să investigheze eficiența tratamentului egal al persoanelor cu medii culturale și sociale diferite în procesul educațional.

Acest instrument de auto-reflecție este conceput pentru a vă ajuta să evaluați modul în care incluziunea se reflectă în mediul dvs. de predare, în relațiile cu elevii, în metodele de predare și în dezvoltarea profesională.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Utilizați acest chestionar: <https://forms.gle/bpEJBdUfoAYAuXJS6> sau exersați utilizarea instrumentului pe hârtie (a se vedea mai jos).

Vă rugăm să răspundeți sincer folosind scala furnizată.

Scala de răspunsuri:

- 1 – Deloc
- 2 – Puțin
- 3 – Oarecum
- 4 – În mare parte
- 5 – Complet prezent

Predarea incluzivă aduce beneficii tuturor elevilor. Dacă ne luăm timp să reflectăm asupra incluziunii, putem înțelege mai bine experiențele elevilor noștri, putem identifica domeniile în care putem crește și putem sărbători practicile incluzive deja implementate. Acest proces susține crearea unor spații de învățare în care fiecare elev se simte în siguranță, apreciat și împuternicit să prospere. Vă invităm să reflectați asupra a patru domenii ale predării:

1. Mediile educaționale
2. Relațiile cu elevii
3. Metode de predare
4. Învățarea profesională și dezvoltarea personală

Puteți reveni periodic pentru a completa formularul și a vedea ce aspecte ale predării dvs. se schimbă în timp.

1. Mediul de învățare. Luați în considerare aspectele fizice, vizuale și emoționale ale mediului din sala de clasă.

Răspuns:

	1 - deloc	2 - puțin	3 - oarecum	4 - în mare parte	5 - complet prezent
Clasa mea reflectă diversitatea culturală, lingvistică și socială.					
Spațiul fizic din sala mea de clasă este accesibil și incluziv pentru elevii cu nevoi fizice sau senzoriale diferite.					
Materialele vizuale și de învățare evită stereotipurile și celebrează identitățile multiple.					
Elevii sunt încurajați să utilizeze limbile materne ca parte a procesului de învățare.					
Există un set clar și comun de norme care promovează respectul, siguranța și incluziunea în spațiul nostru de învățare.					

2. Relațiile cu elevii. Reflectați asupra modului în care construiți legături și sprijiniți sentimentul de apartenență pentru toți elevii.

Răspuns:

	1 - deloc	2 - puțin	3 - oarecum	4 - în mare parte	5 - complet prezent
Construiesc relații de încredere cu elevii din toate mediile.					
Manifest un interes sincer față de identitatea, cultura și experiențele de viață ale elevilor.					
Abordez rapid, prompt și respect limbajul sau comportamentul discriminatoriu dintre elevi.					
Mă asigur că toți elevii se simt ascultați și văzuți în sala mea de clasă.					
Recunosc și respect diferitele structuri familiale și circumstanțele individuale.					

**3. Metode de predare.** Gândiți-vă la modul în care strategiile dvs. de predare

susțin incluziunea.

Răspuns:

	1 - deloc	2 - puțin	3 - oarecum	4 - în mare parte	5 - complet prezent
Îmi adaptez predarea pentru a sprijini elevii cu nevoi și stiluri de învățare diferite.					
Includ perspective, culturi și voci diverse în programa școlară.					
Folosesc metode de evaluare variate pentru a oferi șanse egale de succes.					
Promovez învățarea colaborativă care valorizează contribuția fiecărui elev.					
Integrează teme globale, de justiție socială și interculturale în discuțiile din clasă.					

4. Învățare profesională și dezvoltare personală. Luați în considerare propria creștere

și învățare ca educator incluziv.

Afirmare	1 - deloc	2 - puțin	3 - oarecum	4 - în mare parte	5 - complet prezent
Reflect în mod regulat asupra propriilor prejudecăți și presupuneri în procesul de predare.					
Caut oportunități de dezvoltare profesională legate de incluziune și echitate.					
Mă țin la curent cu cele mai bune practici actuale în domeniul educației incluzive.					
Colaborez cu colegii pentru a dezvolta strategii și resurse incluzive.					
Lucrez activ pentru a-mi diversifica conținutul și practicile de predare.					

Iată câteva puncte cheie de reținut, evaluând fiecare domeniu al predării:

1. Un mediu de învățare incluziv include de obicei:

- Imagini și resurse diverse din punct de vedere cultural și lingvistic expuse



- Amenajare fizică accesibilă pentru toți studenții (mobilitate, nevoi senzoriale etc.)
- Spații de învățare care reflectă și afirmă identități multiple
- Încurajarea elevilor să utilizeze și să celebreze limbile lor materne
- Norme de comportament în clasă comunicate clar și create în comun, care promovează incluziunea și siguranța

2. Relațiile puternice și incluzive dintre profesori și elevi se manifestă astfel:

- Aprecierea și afirmarea identității și experienței de viață a fiecărui elev
- Construirea încrederii peste diferențele culturale, lingvistice și sociale
- Abordarea activă și medierea discriminării sau excluziunii
- Crearea unui spațiu pentru exprimarea opiniilor, alegerea și participarea elevilor
- Recunoașterea diversității contextelor familiale fără judecăți sau presupuneri

3. Practicile de predare incluzive implică adesea:

- Instruire diferențiată pentru a răspunde nevoilor de învățare variate
- Conținutul curriculumului care reflectă diverse culturi, istorii și perspective
- Evaluări alternative care permit tuturor elevilor să aibă succes în moduri diferite
- Încurajarea colaborării care respectă punctele forte individuale
- Integrarea justiției sociale, a conștientizării globale și a învățării anti-prejudecăți.

4. Creșterea continuă a incluziunii profesionale include:

- Auto-reflecție regulată asupra prejudecăților implicite și a domeniilor care necesită îmbunătățiri
- Căutarea activă a oportunităților de dezvoltare profesională în domeniul echității, UDL

(proiectarea universală în învățare), anti-rasism și diversitate

- Colaborarea cu colegii pentru a consolida abordările didactice incluzive
- Menținerea la curent cu pedagogia incluzivă și strategiile de sprijinire a elevilor
- Revizuirea materialelor pentru a combate eurocentrismul, prejudecățile sau narațiunile excluzive.

Rezumat

Educația incluzivă este o călătorie continuă, nu o destinație finală. Identificând atât punctele forte, cât și domeniile în care puteți crește, faceți un pas important către construirea unei clase în care fiecare elev simte un adevărat sentiment de apartenență.

Vă recomandăm să salvați răspunsurile și să reveniți la acest subiect pentru a vedea ce s-a schimbat în timp.

Puteți continua să răspundeți și aici: <https://forms.gle/bpEJBdUfoAYAuXJS6>



Materiale/resurse necesare

Dacă se utilizează versiunea online a instrumentului:

- Computer, iPad sau smartphone.
- Internet

Auto-reflecție

Vă rugăm să răspundeți la unul sau mai multe dintre următoarele puncte de reflecție:

- Ce măsuri concrete ați luat în acest an pentru a face sala de clasă mai incluzivă?
- Există grupuri de elevi ale căror nevoi considerați că sunt încă neglijate în practica

dvs. didactică?

- Ce ați dori să aflați mai multe pentru a deveni un educator mai incluziv?



Instrumentul 37. Diferențele dintre egalitate și echitate în contextul educațional

Scopul instrumentului

LO3.1C. Să investigheze diferențele dintre egalitate și echitate în contexte educaționale (inclusiv măsuri de acțiune afirmativă), pentru a explica obiectivele și consecințele distincte ale acestora.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest instrument este conceput pentru a vă ajuta **să explorați în mod independent** diferențele dintre **egalitate și echitate** în educație, cu accent pe **acțiunile afirmative**.

Procesul constă în trei faze:

- **Faza 1: Auto-reflecție și acumularea de cunoștințe** (muncă individuală – OneNote/Notion);
- **Faza 2: Partajarea colaborativă a cunoștințelor** (Padlet/Jamboard);
- **Faza 3: Aplicare practică și planificare a acțiunilor** (OneNote/Notion).

Veți **reflecta, cerceta, discuta și dezvolta strategii** pentru a integra practici axate pe echitate în politicile dvs. de predare sau instituționale.

Pasul 1: Gânduri și ipoteze inițiale

- Scrieți o **scurtă reflecție** asupra înțelegerii dvs. actuale a egalității vs. echitate.
- Enumerați **trei politici sau practici educaționale** care promovează egalitatea sau echitatea.
- Preziceți **consecințele potențiale** (atât pozitive, cât și negative) ale concentrării exclusiv pe egalitate față de concentrarea exclusiv pe echitate.

Pasul 2: Lectură și cercetare

- **Colectați cel puțin trei surse** (articole, rapoarte, videoclipuri) despre egalitate și echitate în educație.
- **Rezumați concluziile cheie** într-o secțiune dedicată din OneNote/Notion.
- **Analizați o politică de acțiune afirmativă**, concentrându-vă pe:
 - Problema pe care o abordează
 - Dacă aplică egalitatea sau echitatea

- Criticile sau provocările sale

Pasul 3: Întrebări critice

- Răspundeți la întrebări care provoacă la reflecție:
 - Școala/sistemul meu acordă prioritate egalității sau echității? De ce?
 - Ce bariere împiedică adevărata echitate educațională?
 - Ce dovezi arată impactul politicilor axate pe echitate?

Pasul 4: Utilizați rubrica de autoevaluare de la sfârșit (a se vedea Anexa instrumentul 37: Chestionar de autoevaluare: Investigarea egalității vs. echității în educație)

Aplicație alternativă

Discutați cu colegii pentru a analiza perspective, a analiza cazuri și a pune la îndoială ipoteze.

- Pasul 5: Discuție pe marginea studiului de caz
- Împărtășiți cazuri reale sau ipotetice de egalitate vs. echitate în educație.
- Discutați cu colegii:
 - Este acest caz un exemplu de egalitate sau de echitate?
 - Care sunt consecințele pe termen scurt și pe termen lung?
 - Cum se compară acest lucru cu practicile din diferite școli sau țări?

Pasul 6: Reprezentare vizuală

- Publicați sau creați **infografice, diagrame sau meme-uri** care ilustrează egalitatea vs. echitate.
- Discutați: *Aceste imagini reflectă cu acuratețe sistemele educaționale din lumea reală?*

Pasul 7: Dezbateri între colegi

- **Tema dezbaterii:** Ar trebui școlile să acorde prioritate echității în detrimentul egalității? De ce da sau de ce nu?
- Participați la **discuții structurate**, prezentând **argumente bazate pe dovezi**.

Aplicație practică și planificare a acțiunilor (OneNote/Notion)



Instrumentul 37. Diferențele dintre egalitate și echitate în contextul educațional

- Elaborați strategii pentru implementarea practicilor axate pe echitate în educație.

Pasul 8: Planul de acțiune personal

- Identificați **trei schimbări specifice** pentru a promova echitatea în predarea sau în școala dumneavoastră.
- Prezentați **provocările și soluțiile** pentru implementare.

Pasul 9: Responsabilitate și urmărire

- **Stabiliți un calendar** pentru implementarea unei practici bazate pe echitate.
- Reflectați lunar: *Ce a funcționat? Ce nu a funcționat? Cum au reacționat elevii?*
- Participați la o **discuție de monitorizare cu colegii** pentru a împărtăși progresele înregistrate.

Auto-reflecție (după notare)

1. Ce m-a surprins cel mai mult în parcursul meu de învățare?
2. Ce măsuri concrete voi lua în sala de clasă sau în instituția mea pe baza a ceea ce am învățat?
3. Ce obstacole m-ar putea împiedica să pun în aplicare practici echitabile și cum pot să le depășesc?
4. Cum voi măsura impactul schimbărilor axate pe echitate în predarea mea sau școală?

Materiale și resurse

Instrumente digitale pentru reflecție și colaborare

- OneNote/Notion – Pentru auto-reflecție și organizarea cunoștințelor
- Padlet/Jamboard – Pentru discuții între colegi și învățare colaborativă

Cercetare și analiză de studii de caz

- Cel puțin trei articole, rapoarte sau videoclipuri despre egalitate, echitate și acțiuni afirmative în educație;
- Infografice, diagrame sau reprezentări vizuale care compară egalitatea cu echitatea echitate;

- Studii de caz reale sau ipotetice pentru discuție.

Îmbunătățiri interactive și opționale

- Google Docs/Trello – Pentru a urmări progresul învățării și a colecta resurse
- Mentimeter/Slido Polls – Pentru feedback interactiv din partea colegilor
- Flip (reflecție video) – Pentru a înregistra și a împărtăși idei despre practicile bazate pe echitate



Anexa instrumentul 37: Chestionar de autoevaluare: Investigarea egalității vs.
echității în educație

Criterii	Începător (1)	În dezvoltare (2)	Competent (3)	Avansat (4)	Autocontrol autoevaluare Scor
Înțelegerea egalității vs. echitate	Are dificultăți în a face diferența între egalitate și echitate în educație.	Poate defini ambele concepțe, dar are dificultăți în aplicarea lor în contexte reale.	Înțelege și explică clar egalitatea vs. echitatea cu exemple relevante.	Demonstrează o înțelegere profundă, analizează critic politicile și explică diferențele nuanțate.	
Analiza studiului de caz	Are dificultăți în a identifica dacă o politică sau o acțiune promovează egalitatea sau echitatea.	Identifică diferențele de bază, dar nu analizează critic consecințele.	Analizează cazurile în mod eficient, luând în considerare atât impactul pozitiv, cât și cel negativ.	Oferă o analiză critică aprofundată, stabilind legături cu politici educaționale mai ample.	
Utilizarea cercetării și a dovezilor	Utilizează surse externe limitate sau deloc pentru a sprijini înțelegerea .	Face referire la unele surse, dar nu integrează concluziile cheie ale cercetării.	Utilizează multiple surse credibile, integrând ideile în reflecții.	Se implică într-o gamă largă de cercetări, evaluând critic sursele și argumentele.	
Implicare în discuții cu colegii (Padlet/ Jamboard)	Se implică minim, cu răspunsuri limitate sau argumente neclare.	Participă, dar răspunsurile sale nu sunt profunde și nu reflectă gândirea critică.	Se implică în mod semnificativ, contribuind cu perspective și dovezi bine gândite.	Conduce discuții, contestă perspective și încurajează implicarea profundă.	
Aplicarea în practicile de predare sau promovarea politicilor	Are dificultăți în identificarea schimbărilor aplicabile în practică.	Identifică acțiuni potențiale, dar nu are pași concreți de implementare.	Elaborează un plan de acțiune clar, cu pași fezabili.	Implementează strategii, reflectează asupra eficacității și promovează schimbarea sistemică.	
Reflecție critică și creștere	Reflectă minim sau se străduiește să articuleze concluziile cheie.	Identifică învățăturile cheie, dar reflecția sa nu este suficient de profundă.	Demonstrează o reflecție clară asupra învățării și implicațiilor viitoare.	Se angajează într-o reflecție profundă și transformatoare, legând ideile de creșterea profesională pe termen lung.	

Punctaj și interpretare

- **6-10 puncte** → Necesită implicare suplimentară și reflecție mai profundă.
- **11-16 puncte** → Înțelegere în curs de dezvoltare, dar necesită mai multă aplicare.
- **17-22 puncte** → Implicare puternică, gata să aplice cunoștințele în practică.
- **23-24 puncte** → Înțelegere și aplicare excepționale — lider potențial în educația
axată pe echitate!



Instrumentul 38. Etapele gândirii critice și criteriile surselor fiabile

Scopul instrumentului

LO3.2C. Să elaboreze și să implementeze un plan de acțiune bazat pe gândire critică și pe surse de informare credibile, pentru promovarea echității și nediscriminării în contexte educaționale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest instrument este conceput pentru a ajuta cursanții să exploreze și să înțeleagă în mod independent etapele gândirii critice și criteriile de evaluare a fiabilității surselor de informații.

Aplicație alternativă

Instrumentul poate fi utilizat și în timpul predării și comunicării cu elevii.

Pentru a lua în considerare strategii de intervenție care promovează gândirea critică, pot fi parcurși mai mulți pași, precum cei descriși mai jos.

Pasul 1: Identificarea problemei sau a întrebării

Primul pas în gândirea critică este recunoașterea sau definirea unei probleme – o problemă cu o abordare globală sau locală, care este relevantă pentru a fi abordată.

Pasul 2: Colectarea și evaluarea informațiilor

Odată ce problema a fost identificată sau definită, trebuie colectate și evaluate critic informațiile relevante.

Pasul 3: Analizarea și interpretarea datelor

Analiza implică rafinarea datelor pentru a le face mai ușor de înțeles, de exemplu, prin defalcarea lor în componentele lor cele mai simple. Apoi, este necesar să se interpreteze datele, dându-le un sens, astfel încât să devină inteligibile.

Pasul 4: Luarea în considerare a diferitelor perspective

Înainte de a lua decizii sau de a trage concluzii, este esențial să se ia în considerare diferite perspective și să se asigure că discuțiile susțin aceste decizii.

Instrumentul 38. Etapele gândirii critice și criteriile surselor fiabile



Pasul 5: Dezvoltarea și justificarea argumentelor

Pentru a încuraja gândirea critică, indivizii ar trebui să fie încurajați să prezinte argumente bine fundamentate, informate și imparțiale, care să servească drept bază pentru deciziile sau concluziile lor.

Pasul 6: Reflecție și autoreglarea gândirii

Reflecția joacă un rol esențial în rafinarea procesului de gândire, în acționarea în conformitate cu valorile profund înrădăcinate sau conștiința socială și în exprimarea adecvată a sinelui.

Pasul 7: Aplicarea și comunicarea concluziilor

Ultima etapă presupune aplicarea concluziilor desprinse în contexte practice și comunicarea eficientă a acestora.

Materiale/resurse necesare

Prezentare generală atașată

Auto-reflecție

- Citiți pașii și/sau criteriile
- Auto-reflecțați asupra înțelegerii dvs. actuale și asupra modului în care aplicați pașii și/sau criteriile



CRITERII DE EVALUARE A FIABILITĂȚII SURSELOR DE INFORMAȚII

Asigurarea faptului că sursele de informații sunt fiabile și lipsite de dezinformare este esențială în lumea de astăzi, în care știrile și datele provin din diverse formate, inclusiv materiale tipărite (cărți, broșuri, ziare), mass-media vizuală (știri TV, filme, documentare), mass-media digitală și socială și conținut generat de IA. Următoarele criterii generale ajută la determinarea credibilității și acurateței.

1. Autoritate și credibilitate

Verificați calificările, expertiza și reputația autorului sau editorului în domeniu.

2. Acuratețe și verificare a faptelor

Asigurați-vă că informațiile sunt susținute de dovezi, referințe sau citate din surse de încredere.

3. Obiectivitate și subiectivitate

Identificați potențialele prejudecăți din conținut. Sursele fiabile prezintă puncte de vedere echilibrate, în loc să promoveze o anumită agendă.

4. Actualitate și relevanță

Asigurați-vă că informațiile sunt actualizate și relevante pentru subiectul cercetat.

5. Coerența între surse

Comparați informațiile cu alte surse credibile pentru a confirma acuratețea acestora.



6. Scopul și intenția

Luați în considerare dacă sursa are scopul de a informa, educa, convinge sau distra. Fiți precauți cu sursele concepute pentru a manipula opiniile.

7. Transparență și responsabilitate

Sursele fiabile indică în mod clar sursele de date, finanțarea și politicile editoriale.



Instrumentul 39 Tehnica grupului nominal

Scopul instrumentului

LO3.3C. Să elaboreze un plan de colaborare pentru crearea unui context educațional divers și incluziv.

Scopul este de a învăța să aplice tehnica grupului nominal (NGT) într-un context educațional pentru a ajunge la un consens. NGT este o tehnică de grup, dar acest instrument poate fi folosit individual de către un elev pentru a învăța pașii de bază în găsirea unei soluții (Varga-Atkins, Bunyan, Fewtrell și McIsaac, 2011).

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Selectați un subiect (de exemplu, Strategii de promovare a opiniilor elevilor în elaborarea programei școlare, Strategii de încurajare a dialogului incluziv în sala de clasă, Strategii de creștere a implicării civice în rândul elevilor de liceu).

Aplicați pașii din tabelul de mai jos (Anexa instrumentul 39).

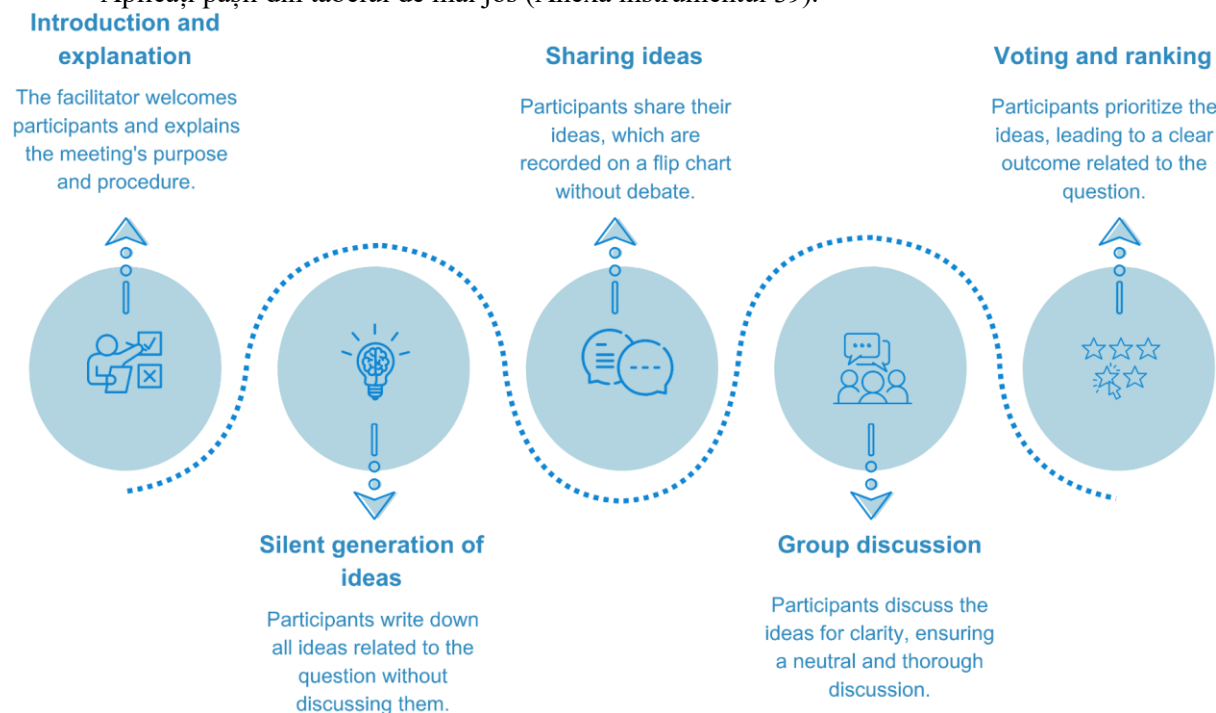


Figura 39.1: Procesul nominal al grupului de discuții

Pași

Pasul 1: Stabiliți tema.

Pasul 2: Faceți brainstorming și notați cât mai multe idei posibil. Încercați să găsiți 10 soluții.

Pasul 3: Notați toate ideile pe foi separate.

Pasul 4: Revizuiți ideile. Scrieți explicații și detalii succinte pentru fiecare idee, anticipând potențiale întrebări și comentarii.

Pasul 5: Selectați 5 idei pe care le considerați cele mai eficiente sau utile. Clasificați cele 5 idei în ordinea priorității (1 fiind cea mai mare, 5 fiind cea mai mică). Atribuiți o pondere fiecărui vot. Adunați punctele.

Pasul 6: Revizuiți lista ierarhizată. Scrieți o scurtă reflecție asupra motivului pentru care ați ales ideea de pe primul loc și asupra modului în care aceasta ar putea fi implementată. Luați în considerare potențialele provocări.

Reflecții personale

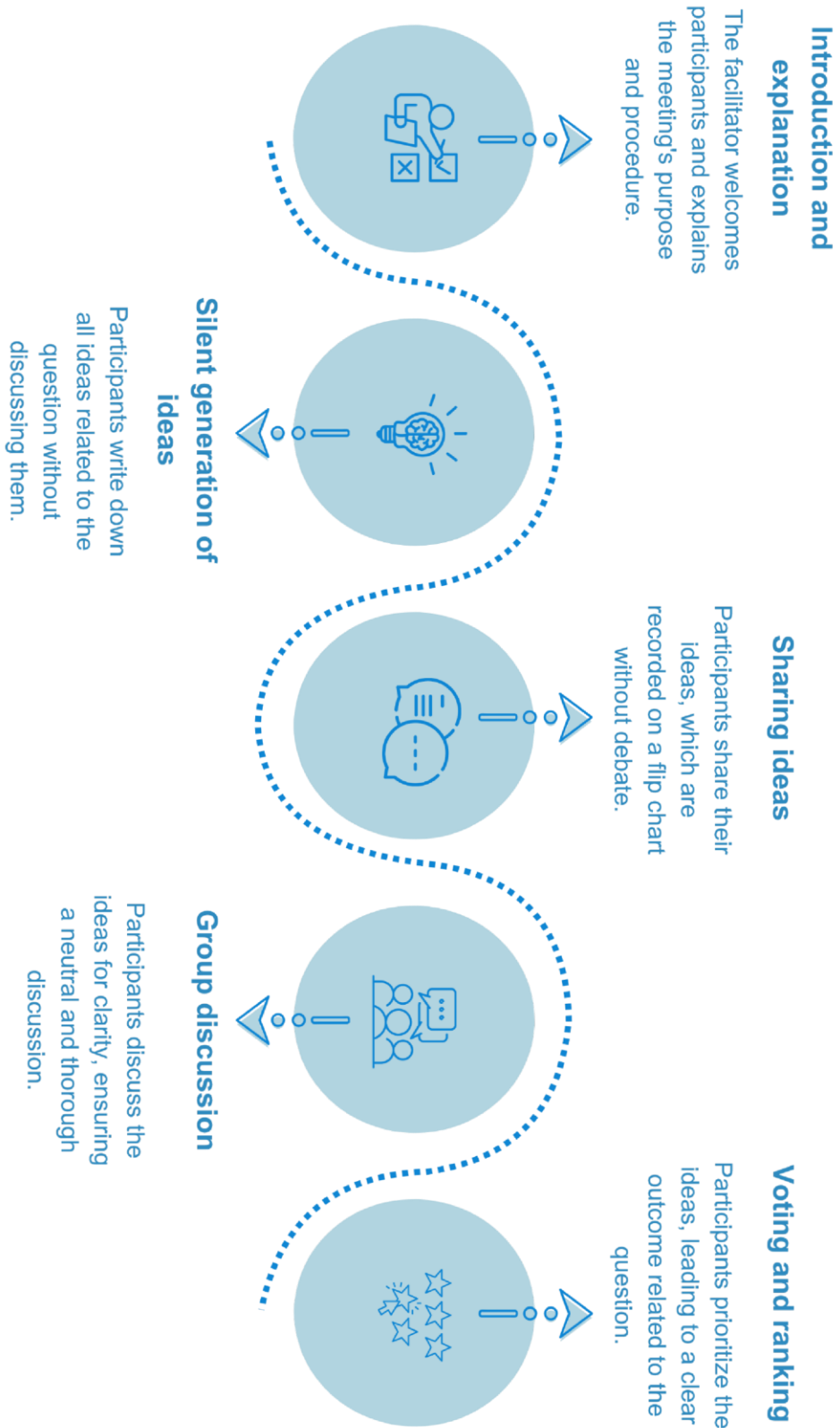
- Reflectează asupra temei alese. De ce ai ales-o? Ce te-a convins sau ți s-a părut relevantă?
- Cât de detaliat ai elaborat fiecare idee? Ai reușit să anticipați în mod eficient potențialele întrebări și comentarii?
- Descrieți procesul de selectare și clasificare a celor mai bune 5 idei. Ce criterii ai utilizat pentru a determina eficacitatea sau utilitatea? Cât de încrezător sunteți în clasamentul dvs.?
- Reflectați asupra ideii dvs. clasate pe primul loc. De ce s-a detașat de celelalte? Ce calități specifice au făcut-o să fie cea mai promițătoare? În reflecția dvs. asupra implementării, ce provocări potențiale ați identificat? Cum ați putea atenua aceste provocări? Ați constatat că ați fost partinitor în vreun fel față de această idee?
- Ce ați învățat despre procesul dvs. de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor prin acest exercițiu? Au existat aspecte ale procesului pe care le-ați considerat deosebit de dificile sau de revelatoare? Dacă ați repeta acest exercițiu, ce ați face diferit și de ce?
- Cum puteți aplica abilitățile și cunoștințele dobândite în urma acestui exercițiu în proiectele sau deciziile viitoare?

Referințe:

Varga-Atkins, T., Bunyan, N., Fewtrell, R. și McIsaac, J. (2011). Tehnica grupului nominal – un ghid practic pentru facilitatori. Universitatea din Liverpool. https://www.liverpool.ac.uk/media/livacuk/cll/eddev-files/iteach/pdf/guide_for_ELESIG_v1.pdf



Anexa instrumentul 39: Procesul grupului





Instrumentul 40. Ce se întâmplă dacă mă răzgândesc?

Scopul instrumentului

LO4.1C. Să investigheze impactul schimbării mentalităților și perspectivelor asupra emoțiilor, comportamentelor, atitudinilor și alegerilor, în vederea conceperii unor reacții alternative la diferite situații.

Reacțiile emoționale și comportamentale depind de interpretări specifice/particulare (gânduri) ale unei situații/evenimente critice/activatoare. De asemenea, aceste interpretări (gânduri automate) sunt modelate de sistemul nostru de credințe. Folosind această interdependență/relație cauzală gândire – emoție – comportament, putem exersa flexibilitatea cognitivă și restructurarea pentru a modula/modifica reacțiile emoționale și comportamentale.

Acest instrument vă învață cum să deveniți flexibil din punct de vedere cognitiv și să vă îmbunătățiți abilitățile de reglare emoțională și controlul impulsurilor. Aceste abilități ajută la diminuarea tiparelor de reacție disfuncționale, la reducerea gândirii prejudicioase și la prevenirea reacțiilor stereotipice și impulsive.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Pasul 1: Amintiți-vă o situație în care v-ați simțit inconfortabil sau ați acționat necorespunzător. Utilizați modelul următor (Fig. 40.1) pentru a revizui acea situație.

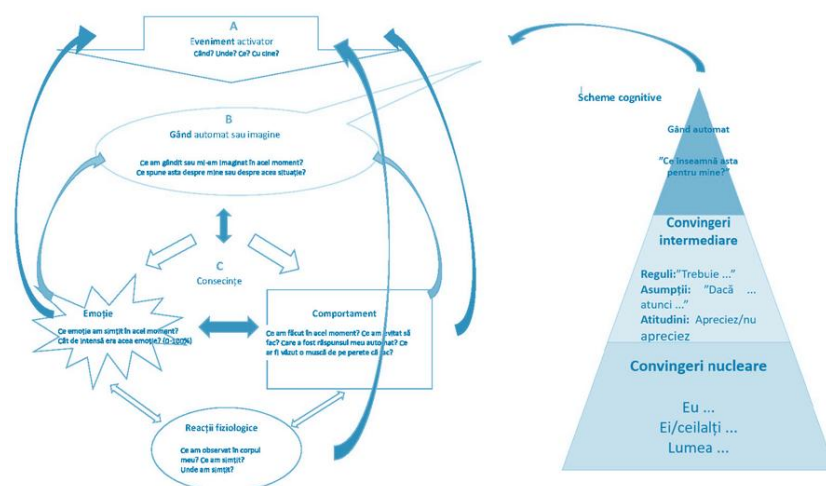


Figura 40.1: ABC-ul cognitiv și ierarhia sistemului de credințe

Pasul 2: Concentrați-vă pe prima impresie/gânduri/interpretări ale situației și explorați-o/explorați-le folosind unele dintre următoarele **întrebări de testare**:

- Care este dovada/proba care susține această idee? Care este dovada/proba care contrazice această idee?
- Acest gând se bazează pe fapte sau pe sentimente?
- Este o interpretare de tipul „totul sau nimic” a situației, de exemplu, „întotdeauna eșuez”, când realitatea este mai complicată?
- Ar putea exista alte interpretări ale acestei situații? Ce perspective diferite ar putea exista?
- Ar putea exista interpretări eronate ale dovezilor? Am făcut vreo presupunere care ar putea influența interpretarea mea?
- Au fost luate în considerare toate dovezile sau doar cele care susțin interpretarea mea?
- Am preluat această convingere/gând de la altcineva? Sursa este fiabilă și demnă de încredere sau ar trebui să fiu mai prudent în acceptarea ei?
- Este această interpretare cea mai probabilă explicație sau este scenariul cel mai pesimist?

Pasul 3: Revizuirea situației. Utilizați figura 40.2 pentru reformulare. Interpretarea inițială a suferit modificări? Dacă da, cum afectează aceste noi interpretări reacțiile emoționale și comportamentale?

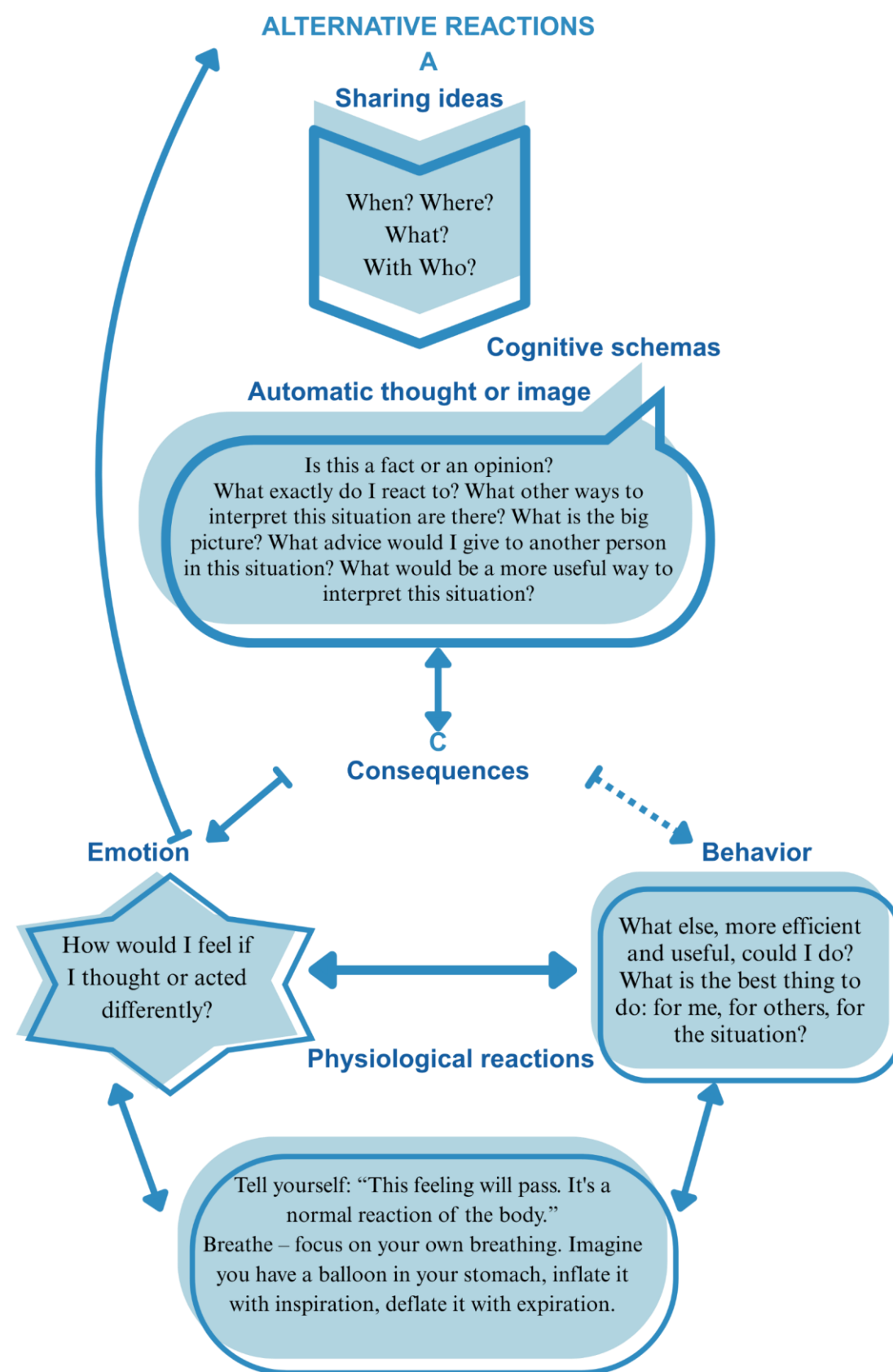
Auto-reflecție

S-au schimbat emoțiile dvs.? De ce?

Cum a afectat acest lucru comportamentul dvs.?



Figura 40.2: Procesul de restructurare cognitivă





Instrumentul 41. Relaționează și reflectează: Cum mă comport în relațiile mele?

Scopul instrumentului

LO4.2C. Să formuleze și să aplice principii și metode umaniste și empatică în interacțiunea cu ceilalți, pentru aprofundarea înțelegerii acestora.

„Relatează și reflectează: Cum mă comport în relațiile mele?” este un instrument de autoevaluare reflexiv care vizează consolidarea comunicării respectuoase, empatică și autentice în relațiile profesionale.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest instrument vă invită să explorați și să evaluați obiceiurile dvs. de comunicare în trei tipuri cheie de relații profesionale:

- Profesor și elev
- Profesor și părinte
- Profesor și coleg(i)

Fiecare tip de relație este explorat folosind aceeași structură de reflecție.

Pasul 1: Alegeți relația pe care doriți să vă concentrați

Începeți prin a selecta unul dintre următoarele tipuri de relații. Puteți completa reflecția pentru toate cele trei tipuri în momente diferite.

Pasul 2: Rubrica de comunicare reflexivă (1: Niciodată – 5: Întotdeauna)

Strategia de comunicare	ELEV	PĂRINȚI	COLEG
Ascult activ fără să întrerup.			
Mă exprim sincer și clar.			
Răspund cu empatie, nu doar cu soluții sau sfaturi.			
Validez emoțiile și nevoile celorlalte persoane.			
Evit limbajul critic, disprețuitor sau autoritar.			
Respect limitele și diferențele de perspectivă.			
Urmăresc sau verific când este necesar.			

Pasul 3: Întrebări de reflecție

Acordați câteva minute pentru a răspunde la următoarele întrebări pentru fiecare tip de relație pe care îl explorați:

- Când mă simt cel mai prezent și eficient în comunicare?
- Ce puncte forte observ în stilul meu de comunicare?
- Ce domenii reprezintă o provocare pentru mine? De ce ar putea fi așa?
- Care este un mic pas pe care l-aș putea face pentru a construi mai multă încredere în această relație?

Pasul 4: Planul de acțiune

Pe baza reflecției dvs., creați un obiectiv de comunicare scurt pentru fiecare tip de relație.

Exemple:

- „Voi încerca să pun mai multe întrebări deschise în timpul ședințelor cu părinții.”
- „Voi exprima mai des aprecierea față de colegii mei.”
- „Voi acorda elevilor mai mult timp să-și termine gândurile înainte de a răspunde.”

Sugestii de utilizare și adaptare

- Acest instrument poate fi utilizat în sesiuni de formare a profesorilor, ateliere sau coaching individual.
- Poate fi adaptat pentru a fi utilizat cu părinții sau simplificat pentru reflecția elevilor.
- Luați în considerare utilizarea acestui instrument la intervale regulate pentru a urmări evoluția comunicării în timp.



Instrumentul 42. Harta posturii relaționale

Scopul instrumentului

LO4.3C Să formuleze și să utilizeze abordări de construire a conexiunii adecvate diferitelor tipuri de personalitate și diverselor contexte sociale și culturale, pentru a reacționa flexibil și adecvat în situații variate.

Acest instrument vă ghidează în proiectarea unui sistem intern flexibil, bazat pe valori, care vă ajută să vă „ajustați postura” – mental, emoțional și relațional – în diverse situații interpersonale. Acesta susține atât introspecția, cât și conexiunea flexibilă.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Întrebare:

„Dacă aș avea un instrument pe care l-aș putea folosi în orice tip de relație – unul care să-mi susțină conștiința de sine, să încurajeze flexibilitatea și să mă ajute să răspund cu prezență, mai degrabă decât cu rezistență – cum ar fi acesta?”

Acest instrument vă invită să vizualizați, să numiți și să întruchipați postura relațională — atitudinea interioară pe care doriți să o adoptați atunci când relaționați cu ceilalți în contextul diferențelor, tensiunilor sau incertitudinilor.

Pasul 1: Identificați-vă atitudinile implicite

Reflecțați asupra situațiilor în care vă simțiți:

- Provocat sau rezistent;
- Deconectat sau neînțeles;
- Rigid sau excesiv de controlat.

Care sunt atitudinile interioare tipice pe care le adoptați în acele momente? (de exemplu, apărător, mulțumitor, retras, reparator, controlor)

Notează-le ca obiceiuri ale posturii.

Pasul 2: Alege-ți postura intenționată

Întreabă-te:

- Ce fel de atitudine relațională mă ajută să rămân cu picioarele pe pământ și deschis?
- Ce postură îmi permite să mă mențin pe mine și pe celălalt cu demnitate?

Instrumentul 42. Harta posturii relaționale



- Definiți-vă postura de ancorare — un cuvânt, o metaforă sau un gest care exprimă modul în care vreți să te prezinți.

Exemple:

- Podul (deschis către ambele părți)
- Copacul (înrădăcinat, dar flexibil)
- Oglinda (reflectă fără a absorbi)
- Cochilia (protectoare, dar nu închisă)

Pasul 3: Reprezentați grafic mișcarea

Creați un tabel ca acesta pentru a cartografia trecerea de la reacție/impulsivitate la o atitudine conștientă:

Situație	Reacție implicită	Noua atitudine	Practică de sprijin
Părintele îmi contestă autoritatea	Defensivă	Copacul	Respirați + numiți intenția comună
Elevul se retrage emoțional	Remedierea	Podul	Rămâi curios, nu te grăbi
Colegul oferă feedback dur	Închide	Oglinda	Reflectează mai întâi, răspunde mai târziu

Pasul 4: Setați un memento

Creați un micro-memento pentru a vă evalua atitudinea relațională pe parcursul zilei:

- Un simbol vizual
- Un gest fizic (de exemplu, mâna pe inimă)
- O întrebare de autoevaluare: „Ce atitudine se potrivește cel mai bine în acest moment?”

Sugestii pentru utilizare alternativă și adaptare

Acest instrument poate fi:

- Utilizat ca verificare zilnică pentru reglarea emoțională și conștientizarea relațională;
- Integrat în sesiunile de coaching sau de comunicare în echipă;

Revizuiți periodic harta posturii pentru a vă rafina și extinde flexibilitatea internă.



Instrumentul 43. Busola cooperării

Scopul instrumentului

LO5.1C. Să gestioneze în mod echilibrat conexiunea cu sine, autoexprimarea și empatia, pentru a se conecta autentic cu ceilalți.

Acesta este un instrument de autoevaluare și reflecție conceput pentru a îmbunătăți comunicarea non-violentă și cooperarea în situații interculturale.

Instrumentul este structurat în jurul a patru domenii cheie care vă ajută să identificați punctele forte și punctele slabe în interacțiunile dvs. Instrumentul este utilizat după activități de cooperare pentru a dezvolta o comunicare și o incluziune mai bune.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Cooperation Compass este o adaptare a instrumentului Spider Web (un instrument de autoevaluare și planificare dezvoltat de Clare Feinstein și Claire O'Kane, adaptat ulterior de Save the Children). [Link către instrumentul Spider](#)

Utilizați Compasul cooperării după ce ați participat la o activitate de cooperare în care comunicarea interculturală joacă un rol important. Autoevaluați-vă performanța în următoarele patru domenii cheie:

1. Comunicare eficientă (Nord)
2. Ascultare activă (sud)
3. Gestionarea conflictelor (Est)
4. Incluziune și empatie (vest)

Evaluați-vă performanța pe o scară de la 1 la 5, reflectând asupra punctelor forte și punctelor slabe. Apoi, dezvoltați strategii pentru dezvoltarea personală și împărtășiți reflecțiile dvs. într-o discuție de grup.

Pasul 1: Autoevaluare:

După activitate, reflectați asupra experienței dvs. folosind cele patru puncte cardinale ca ghid pentru identificarea punctelor forte personale și a domeniilor care necesită îmbunătățiri.

Evaluează-te pe o scară de la 1 la 5, de la **1 (Necesită îmbunătățiri)** la **5 (Excelent)** în fiecare domeniu — Comunicare eficientă (Nord), Ascultare activă (Sud), Gestionarea conflictelor (Est) și Incluziune și empatie (Vest).

Pasul 2. Proiectarea strategiilor:



Elaborați un plan de acțiune succint cu strategii pentru îmbunătățirea aspectelor slabe în viitoarele interacțiuni:

1. Identificați-vă punctele slabe.
2. Reflectați asupra comportamentelor sau obiceiurilor specifice care necesită îmbunătățiri.
3. Elaborați trei strategii concrete pentru a vă îmbunătăți domeniile mai slabe.
4. Stabiliți un obiectiv pentru implementarea acestor strategii în interacțiunile viitoare. Pasul 3: Reflecție și urmărirea progresului:

După implementarea strategiilor, reflectați asupra progresului înregistrat. Reevaluați periodic scorul obținut în cadrul Compasului cooperării și notați orice îmbunătățiri, provocări sau ajustări necesare.

Sugestii pentru adaptarea la diferite contexte

- **Pentru profesori:** Adaptați Compass la mediul din clasă, pentru o mai bună comunicare între elevii provenind din medii diverse.
- **În cadrul întâlnirilor cu părinții:** Utilizați Compass ca instrument pentru îmbunătățirea comunicării și empatiei cu părinții din medii culturale diverse.
- **În echipele profesionale:** aplicați Compass în activități de team building corporative sau multiculturale pentru a îmbunătăți colaborarea și rezolvarea conflictelor.
- **Pentru diferite grupuri de elevi:** personalizați Compass în funcție de vârsta sau nivelul de experiență al elevilor. Pentru elevii mai mici, utilizați un limbaj mai simplu sau discuții în grup.

Auto-reflecție

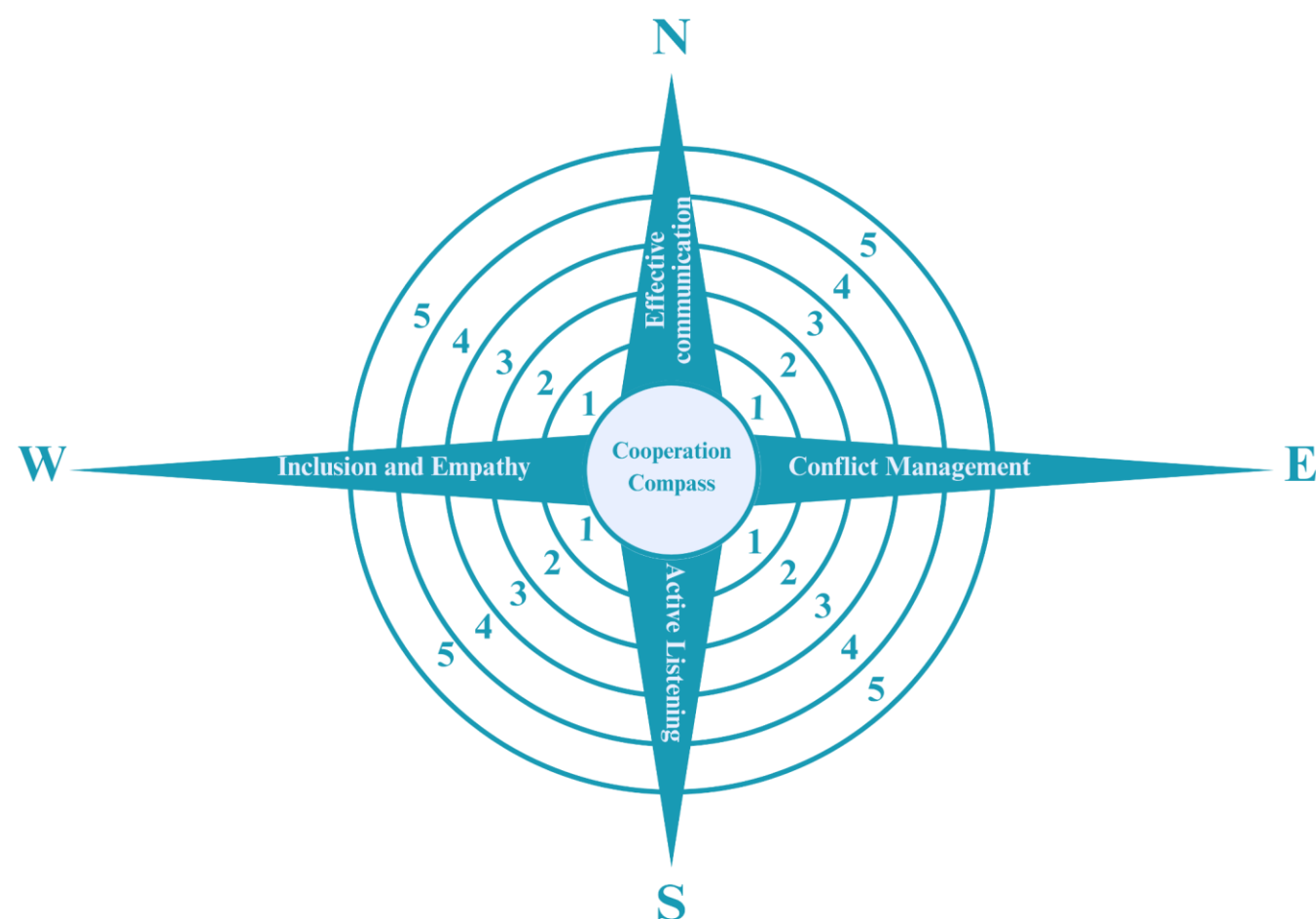
- Reflectează asupra strategiilor tale de comunicare și de rezolvare a conflictelor.
- Cum puteți asculta mai bine și empatiza cu persoanele din culturi diferite?
- Ce măsuri vei lua pentru a asigura îmbunătățirea continuă a cooperării interculturale?
- Revizuiți periodic Compass pentru a vă evalua progresul și a vă stabili noi obiective personale

Materiale/resurse necesare

- Șablonul Compasului cooperării [Instrumentul Spider Link web](#)



Anexa 43: Compasul cooperării



Nord – Comunicare eficientă:

Îmi exprim ideile în mod clar și respectuos, asigurându-mă că mesajul meu este înțeles?

Sud – Ascultare activă:

Ascult pe deplin pe ceilalți, recunoscând perspectivele lor și făcându-i să se simtă ascultați?

Est – Gestionarea conflictelor:

Cum reacționez la dezacorduri? Caut soluții constructive în loc să agravez conflictele?

Vest – Incluziune și empatie:

Promovez un mediu incluziv în care diversitatea opiniilor este apreciată și respectată?



Instrumentul 44. Arta de a pune întrebări

Scopul instrumentului:

LO5.2C. Să construiască interacțiuni sociale utilizând abilități de dialog, pentru a contribui la rezolvarea problemelor și a conflictelor.

Acest instrument are ca scop îmbunătățirea comunicării durabile în mediul educațional, ajutându-vă să vă dezvoltați abilitatea de a pune întrebări relevante. Exercițiul îi ajută pe cursanți să conducă conversațiile în mod conștient, să creeze o atmosferă deschisă și apreciativă și să utilizeze tehnici eficiente de punere a întrebărilor pentru a facilita rezolvarea problemelor. Prin aplicarea diferitelor tipuri de întrebări, neînțelegerile pot fi reduse și se pot obține perspective mai profunde.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Acest exercițiu poate fi realizat oricând și oriunde. Acesta constă în trei pași, care pot fi parcurși individual sau în grupuri mici.

Pasul 1: Autoobservarea

- Amintiți-vă o conversație recentă din rutina zilnică, de exemplu una cu un elev, un coleg sau un părinte.
- Reflectați: Ce tipuri de întrebări ați pus? Au fost întrebări deschise sau închise? Întrebările dvs. au contribuit la aprofundarea conversației sau la găsirea unei soluții?

Pasul 2: Aplicarea tehnicilor de întrebări țintite

În următoarea conversație, aplicați în mod conștient următoarele tipuri de întrebări:

1. Întrebări deschise

- Întrebările deschise încurajează reflecția și permit răspunsuri detaliate. Ele încep adesea cu „Cum”, „Ce” sau „De ce”.
- Exemplu: „Ce ți-a plăcut cel mai mult la această sarcină?”
- Avantaj: Ele încurajează gândirea profundă și previn răspunsurile scurte de tipul „da” sau „nu”.

Instrumentul 44. Arta de a pune întrebări



2. Întrebări de clarificare

- Aceste întrebări ajută la eliminarea neînțelegerilor și la aprofundarea înțelegerii.
- Exemplu: „Poți explica asta mai detaliat? Ce vrei să spui mai exact prin...?”
- Avantaj: Asigură că toți partenerii de conversație au aceeași înțelegere a unui subiect.

3. Întrebări ipotetice

- Aceste întrebări deschid noi perspective și încurajează gândirea creativă.
- Exemplu: „Ce ai face dacă nu ți-ar fi teamă să greșești?”
- Avantaj: Sprijină abilitățile de rezolvare a problemelor și ajută la explorarea posibilităților alternative.

4. Întrebări de evaluare

- Aceste întrebări ajută la evaluarea experiențelor subiective și la urmărirea progresului.
- Exemplu: „Pe o scară de la 1 la 10, cât de încrezător te simți în legătură cu această sarcină?”
- Beneficiu: Ele fac emoțiile și progresul mai tangibile și oferă o bază pentru sprijinul specific.

5. Întrebări de reflecție

- Aceste întrebări încurajează gândirea independentă și dezvoltarea personală.
- Exemplu: „Ce ai putea face diferit data viitoare pentru a obține un rezultat mai bun?”
- Avantaj: Promovează responsabilitatea personală și o reflecție conștientă asupra experiențelor.

Pasul 3: Reflecție și ajustare

- După conversație, luați notițe: Care întrebări au funcționat bine? Au existat întrebări care au întrerupt fluxul conversației?
- Gândiți-vă la tipurile de întrebări pe care ați dori să le aplicați mai deliberat în conversațiile viitoare.



Auto-reflecție – Dezvoltare și îmbunătățire personală:

- Ce tipuri de întrebări folosiți cel mai frecvent?
- În ce situații vă este dificil să formulați întrebările potrivite?
- Cum s-a schimbat stilul dvs. de conversație prin punerea conștientă de întrebări?
- Există tipuri de întrebări pe care ați dori să le utilizați mai des în viitor?

Materiale/Resurse:

- Caiet sau document digital pentru reflecție.
- 5 carduri cu exemple de propoziții pentru diferite tipuri de întrebări (anexa instrumentului 44)



Anexa instrument 44: CINCI carduri cu exemple de propoziții pentru diferite tipuri de întrebări

Cartea 1: Întrebări deschise

„Cum te-ai simțit în această situație?”
„Ce părere ai despre această soluție?”
„De ce ai ales această abordare?”

Cartea 2: Întrebări de clarificare

„Poți explica asta cu alte cuvinte?”
„Ce vrei să spui mai exact prin...?”
„Am înțeles bine că...?”

Cartea 3: Întrebări ipotetice

„Ce ai face dacă ai avea posibilități nelimitate?”
„Cum s-ar schimba situația dacă...?”
„Care ar putea fi o soluție alternativă?”

Cartea 4: Întrebări de evaluare

„Pe o scară de la 1 la 10, cât de bine te simți pregătit?”
„Cât de încrezător ești în această decizie, de la 1 la 10?”
„Cum ai evalua progresul tău?”

Cartea 5: Întrebări de reflecție

„Ce ai învățat din această experiență?”
„Ce ai face diferit data viitoare?”
„Care sunt principalele concluzii pe care le-ai tras din această situație?”

Modele de comunicare și tehnici de interogare pentru lecturi suplimentare (opțional, cu ajutorul cercetării personale).



Instrumentul 45. O abordare în trei pași pentru oferirea de feedback

Scopul instrumentului

LO5.3C. Să utilizeze abilități de comunicare nonviolentă și interculturală pentru a consolida cooperarea interculturală.

Descrierea modului de utilizare a instrumentului

Abordarea în trei pași a oferirii de feedback vă ajută în situațiile în care doriți să oferiți feedback unei alte persoane. Abordarea în trei pași a oferirii de feedback își are rădăcinile în Comunicarea Non-Violentă (NVC).

În primul rând, puteți utiliza instrumentul ca instrument de reflecție: pentru a analiza situații anterioare în care ați oferit feedback. După ce utilizați instrumentul ca instrument de reflecție de câteva ori, îl puteți utiliza pentru a vă ajuta să oferiți feedback în mediul profesional și personal.

A oferi feedback înseamnă a oferi informații specifice altora cu intenția de a-i ajuta să crească, să se îmbunătățească sau să avanseze. Puteți utiliza acest instrument în situații în care intenția dvs. este de a contribui la învățarea și creșterea altora.

Un aspect important al oferirii de feedback este că cealaltă persoană are posibilitatea de a alege dacă dorește să primească feedback-ul tău. Deoarece accentul se pune pe învățarea și dezvoltarea celuilalt, întrebă întotdeauna dacă cealaltă persoană este dispusă să primească feedback-ul tău, dacă dorește acest lucru. Dacă vrei ca cealaltă persoană să asculte feedback-ul, este important să „stabilești o legătură înainte de a corecta” (Rosenberg).

Oferirea de feedback nu este întotdeauna ușoară și nu are întotdeauna efectul dorit, deoarece s-ar putea să o percepem ca pe o critică sau să ne lipsească informații specifice pentru a crește și a învăța cu adevărat. Abordarea în 3 pași a oferirii de feedback vă ajută să încercați să oferiți feedback și să îl primiți așa cum doriți. În continuare, veți găsi explicația celor 3 pași.

Explicația abordării în 3 pași a oferirii de feedback Pasul 1:

- De ce doriți să oferiți feedback? Clarificați-vă intenția: de ce doriți să oferiți acest feedback? Poate fi unul dintre următoarele motive sau poate fi altceva:
- Îmbunătățirea înțelegerii reciproce: Exprimarea clară a observațiilor, sentimentelor, nevoilor și cererilor pentru a vă asigura că ambele părți înțeleg perspectivele celeilalte.

- Consolidarea relațiilor: Construirea încrederii și a raportului prin abordarea problemelor într-un mod care respectă sentimentele și nevoile ambelor părți.
- Încurajarea creșterii personale și colective: Furnizarea de informații care ajută indivizii să reflecte asupra acțiunilor lor și să facă schimbări pozitive.
- Promovarea empatiei și compasiunii: Crearea unui mediu în care indivizii se simt ascultați și înțeleși, reducând atitudinea defensivă și conflictele.

A fi clar cu privire la intenția feedback-ului dvs. este esențial pentru ca răspunsul dvs. să rezoneze cu cealaltă persoană pentru a stabili conexiunea cu acea persoană. Atunci când feedback-ul este oferit cu intenția de a educa sau manipula cealaltă persoană, de a o învinovăți, de a-ți descărca frustrările personale, de a dovedi că aveți dreptate, ... acesta va fi mai puțin eficient și va crea mai puține legături. Ar putea dăuna relației.

- Cereți consimțământul. Întrebați dacă cealaltă persoană este dispusă să primească feedbackul.
- Acordați atenție momentului ales. Oferiți feedback imediat după eveniment, cât timp este încă proaspăt și memorabil.
- Asigurați confidențialitatea. Oferiți feedback într-un cadru privat și adecvat, față în față.

Pasul 2:

- Ce s-a întâmplat? Împărtășiți observații concrete, fără judecăți personale: ce a spus și ce a făcut cealaltă persoană?
- Cum mă afectează pe mine? Împărtășiți-vă sentimentele: cum v-a afectat ceea ce s-a întâmplat, care sunt efectele.
- Cum îl afectează pe celălalt? Arătați empatie și înțelegere, fiți curios să aflați sentimentele celuilalt.
- De ce mă afectează acest lucru? Exprimați-vă nevoile nesatisfăcute în contextul observației dvs.
- Mergi mai departe (feed forward). Cere sugestii despre cum să mergi mai departe în această chestiune. Dacă este necesar, oferă propriile sugestii. Dă înapoi și întreabă: ce părere ai despre asta, este ceva cu care te poți identifica, poți face ceva cu asta?

Pasul 3:

- Urmăriți și oferiți sprijin. Monitorizați punerea în aplicare a acțiunilor convenite și oferiți feedbackul necesar.



Materiale/resurse necesare și pregătire

Tipăriți vizualizarea abordării în 3 pași și luați-o cu voi în agenda sau o puteți agăța în sala de clasă/birou. Vizualizarea vă ajută să parcurgeți pașii necesari pentru a oferi feedback.

Auto-reflecție

- Cum vă ajută abordarea în 3 pași pentru oferirea de feedback?
- Intenția voastră este întotdeauna clară?
- Care pași sunt ușor de aplicat pentru dumneavoastră, care pași sunt dificil de aplicat?
- Care sunt nevoile voastre de învățare?
- Care este obiectivul vostru de viitor?
- Cum doriți să vă satisfaceți nevoile de învățare? Ce acțiuni veți face pentru vă putea atinge obiectivul?



Anexa 45: O ABORDARE ÎN 3 PAȘI PENTRU OFERIREA DE FEEDBACK - VIZUALIZARE

