



## Modulul 5. Realizările și stima de sine

### Introducere în modul

**Realizarea** poate fi definită ca un proces de îndeplinire a obiectivelor, capacitatea de a efectua activități zilnice și de a avea o percepție și o senzație despre realizare (Butler & Kern, 2014; Seligman, 2011).

În proiectul REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR, pachetul de instruire abordează și câteva trăsături psihologice care decurg din principiile Psihologiei Pozitive, Educația Pozitivă și modelul PERMA al lui Seligman (2011). **Îndeplinirea / Realizarea**, abordată în acest Modul, reprezintă acronimul A al PERMA.

Factorul de realizare al modelului PERMA intenționează să **promoveze un sentiment de încredere și competență prin obținerea de rezultate semnificative** (Norrish et al., 2013, p. 152). Sentimentul de realizare este rezultatul muncii pentru atingerea obiectivelor și aspirațiilor, a stăpânirii unui efort, a fi motivat și a avea persistența necesară pentru a finaliza ceea ce ați stabilit. Potrivit unor autori, cum ar fi Sheldon et al., realizarea unor obiective semnificative poate duce la emoții pozitive și bunăstare (2009). Prin urmare, realizarea include mai multe dimensiuni, cum ar fi **persistența, perseverența și pasiunea pentru atingerea obiectivelor**.

În plus, **stima de sine** este abordată și în acest modul și se referă la **simțul global al unei persoane cu privire la valoarea lui/ei**. Conceptul de stima de sine poate fi definit ca cât de mult se apreciază și se place un individ și percepe a fi o persoană valoroasă (Rosenberg, 1965). Studiile recente întăresc faptul că este o judecată autoreferențială, cu un impact potențial semnificativ asupra adaptării personale și academice, atât în termeni motivaționali, cât și de performanță.

**Scopul principal al acestui modul** este de a prezenta fundalul teoretic al realizărilor și stimei de sine în cadrul modelului PERMA și să ofere instrumente și activități utile pe care profesorii preșcolari le pot folosi cu ei înșiși și cu copiii lor.

În acest scop, acceptând să parcurgă această călătorie de învățare, se așteaptă ca profesorii pentru învățământul preșcolar să fie capabili să:

- Înțeleagă beneficiile implementării Psihologiei Pozitive și modelului PERMA în practica lor, în special în ceea ce privește promovarea realizării și importanța acesteia pentru dezvoltarea conceptului de sine și a stimei de sine.



- Adopte obiceiuri de zi cu zi pentru a consolida atât performanța, cât și bunăstarea elevilor.
- Adapteze și să aplice activitățile practice, instrumentele și intervențiile pentru a promova un sentiment de realizare și automotivare a elevilor.

Pe lângă suportul teoretic, acest modul oferă un set de lecții și activități care trebuie implementate în clasă. Aceste lecții și activități sunt următoarele:

### **LECȚIA 1: Importanța stabilirii de obiective relevante și realiste**

- Activitatea 1: Crearea unei roți a norocului

### **LECȚIA 2: Importanța sărbătoririi realizărilor**

- Activitatea 2: Consiliul pentru realizări speciale
- Activitatea 3: Sărbătoarea realizărilor

### **LECȚIA 3: Promovarea sentimentului de sine și identificarea trăsăturilor pozitive**

- Activitatea 4: „Totul despre MINE” Colaj/Desen
- Activitatea 5: “Totul despre TINE” Colaj/Desen

### **LECȚIA 4: Sărbătoriți dobândirea de abilități**

- Activitatea 6: Sărbătoriți dobândirea de abilități

### **LECȚIA 5: Recunoaște eșecul ca o experiență de învățare/creștere și promovează o mentalitate de creștere**

- Activitatea 7: Prezentări, explicații și utilizați „Groapa de învățare”
- Activitatea 8: Greșeli de a învăța și de a crește

### **LECȚIA 6: Promovarea competențelor de rezolvare a problemelor**

- Activitatea 9: Predare și joc de rol în rezolvarea problemelor
- Activitatea 10: Revizuiți situațiile de rezolvare a problemelor

Lumea este din ce în ce mai provocatoare și mai competitivă, iar școlile au un rol cheie și oportunități privilegiate pentru a ajuta elevii să facă față în mod proactiv oportunităților și obstacolelor. În consecință, profesorii pot juca un rol cheie, prin încurajarea, sprijinirea, mărturia și celebrarea eforturilor copiilor. **Sunteți gata pentru această provocare?**



## Lecția 1: Importanța stabilirii unor obiective relevante și realiste

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include o activitate care urmărește să-i facă pe elevi mai conștienți de importanța stabilirii obiectivelor și a creării unui sentiment de finalitate pentru acțiunile lor. Elevii vor fi rugați să aleagă și să stabilească un obiectiv pe care să îl atingă în momente relevante din viața lor, de exemplu, familie, prieteni, școală, într-o anumită perioadă. Această activitate este concepută pentru a arăta importanța definirii, persistenței și celebrării obiectivelor dorite.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să recunoască categoriile relevante din viața lor, de exemplu, familie, prieteni, școală, fotbal etc.
- Reflecteze și să comenteze asupra importanței stabilirii unor obiective relevante și realiste.
- Experimenteze interacțiuni pozitive cu colegii lor de clasă.
- Implementeze eforturile specifice, cu sprijinul colegilor și profesorilor, pentru a persista și a atinge obiectivele definite.
- Înțeleagă și să aprecieze importanța interacțiunilor pozitive.

### Activitatea de „încălzire”.

Cereți elevilor să efectueze următoarea activitate fizică:

Mai mare, mai mare, săriți: ghemuiți-vă cu genunchii îndoiți și de jos în jos, dar fără a atinge podeaua. Îndreptați-vă încet nevoile în timp ce spuneți „Mai mare”. Încheiați, săriți folosind ambele picioare.



## Activitatea 1: Crearea unei roți a norocului

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Pix</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Șablon cerc (împărțit în 6 bucăți).</li><li>● O „Roata norocului” anterioară completată de profesor pentru a fi folosită ca exemplu</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizarea și stima de sine
<i>Durata</i>	35'
<b>Prezentarea activității</b> (Durata: 10 minute)	Profesorul le prezintă elevilor activitatea și roata norocului. „Să jucăm la „Roata Norocului”! Vom desena (sau vom folosi acest șablon) o roată împărțită în diferite secțiuni. Fiecare segment va reprezenta categorii diferite și relevante în viața noastră, cum ar fi familia, prietenii, școala, activitățile de agrement – tenis, fotbal etc. Acum, să decorăm și să colorăm roata.”
<b>Activitatea</b> (Durata: 15 minute)	<p>După ce a colorat, profesorul explică că astăzi vor folosi roata norocului pentru a-și stabili obiectivele. Profesorul poate continua explicând care sunt obiectivele (trebuie furnizat un exemplu de definiție și un exemplu de obiectiv: Un scop este ceva ce vrei să faci, să fii sau să ai și nu poți să-l înțelegi corect în acest moment din cauza mai multor motive, cum ar fi timpul, banii, permisiunea etc. De exemplu, dacă categoria este „Tenis”, un obiectiv ar putea fi să-și îmbunătățească serviciul, să învețe să servească, să exerseze de două ori pe săptămână etc.)”</p> <p>Ulterior, fiecărui elev i se va cere să aleagă o categorie pentru care să-și stabilească un obiectiv pe care să se concentreze mai întâi.</p>





	<p>Pentru această categorie se vor gândi la un obiectiv pe care doresc să-l atingă într-o anumită perioadă (până la Crăciun de exemplu). Profesorul pune apoi întrebări elevilor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce obiectiv ați dori să atingeți?</li><li>● Ce pași va trebui să faceți pentru a atinge aceste obiective?</li><li>● Ce obstacole puteți întâmpina pe parcurs?</li><li>● Dacă întâmpinați aceste obstacole, ce veți face pentru a le depăși?</li><li>● Cine vă poate ajuta să atingeți obiectivul?</li></ul> <p>În grup, ar trebui încurajată reflecția despre pașii și dificultățile pentru atingerea acestor obiective. Ar trebui să se acorde atenție și modului de depășire a potențialelor dificultăți și obstacole. După discuția de grup, fiecare elev ar trebui să deseneze sau să-și scrie scopul în roata norocului. Profesorul ar trebui, de asemenea, să inspire elevii să coloreze, să decoreze roata și să o atârne într-un loc vizibil din clasă.</p>
<b>Concluzii (Durata: 10 minute)</b>	<p>Periodic, roata ar trebui să fie vizitată de clasă, iar profesorul poate pune următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vă amintiți obiectivul pe care v-ați propus să îl atingeți?</li><li>● Ce pași ați urmat pentru a atinge aceste obiective?</li><li>● Ce obstacole și dificultăți ați găsit?</li><li>● Ați nevoie de ajutor? Cum vă putem ajuta?</li></ul> <p>Profesorul poate apoi susține că, stabilirea și atingerea obiectivelor sunt importante pentru creșterea și fericirea noastră. Pe măsură ce elevii își ating obiectivele într-un segment al roții, sărbătoriți-l și, apoi, repetați procesul de mai sus pentru fiecare segment.</p>
<b>Materiale pentru temă</b>	<p>Elevii pot discuta acasă cu părinții lor despre modul în care stabilirea și atingerea obiectivelor sunt importante pentru creșterea și fericirea lor. Cu părinții, copiii pot defini și explora obiectivele familiei.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie note cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● cât de bine a înțeles fiecare elev noțiunea de stabilire a obiectivelor, definirea pașilor pentru atingerea acestora și identificarea dificultăților potențiale.</li><li>● cât de bine a reușit fiecare elev să participe la activitate și să definească obiective realiste</li></ul>



## Lecția 2: Importanța sărbătoririi realizărilor

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include două activități: în prima, profesorul creează împreună „Realizări speciale și tablă de memorie” pe care să o atârne pe unul dintre pereții clasei; în al doilea este definită o rutină de sărbătoare pentru a celebra realizările speciale din timpul anului școlar.

Scopul principal al acestei lecții este de a recunoaște importanța recunoașterii, aprecierii și sărbătoririi realizărilor ca mijloc de a promova motivația și angajamentul pentru îmbunătățirea continuă.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Recunoască importanța recunoașterii, aprecierii și sărbătoririi realizărilor.
- Experimenteze interacțiuni pozitive cu colegii lor de clasă.
- Implementeze eforturile specifice, cu sprijinul colegilor și profesorilor, pentru a persista și a atinge obiectivele definite.

### Activitatea de „încălzire”.

Cu elevii, efectuați activitatea de încălzire „Scuturați-l înalt , scuturați-l scăzut”. Folosind o voce înaltă, spuneți „înalt”, deoarece brațele sunt întinse mult deasupra capului și mâinile se mișcă în aer. Apoi, folosiți o voce scăzută și spuneți „Scăzut” în timp ce vă mișcați mâna în jos, pe o parte.



## Activitatea 1: Consiliul pentru realizări speciale

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Banner mare de colorat și agățat pe peretele unei săli de clasă</li><li>● Creioane colorate și materiale de artizanat</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Povestirea</li><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> (Durata: 5 minute)	Profesorul prezintă activitatea afirmând că astăzi vor crea împreună o „Realizări speciale și tablă de memorie” pe unul dintre pereții clasei. Profesorul arată bannerul creat pe unul dintre pereții clasei.
<b>Activitatea</b> (Durata: 10 minute)	Profesorul poate continua prin explicarea procesului de înregistrare a realizărilor. Fie mare sau mică, în fiecare săptămână, un elev va selecta și va prezenta clasei o realizare și va pregăti un desen, o fotografie sau un colaj pentru a fi afișat pe tablă.
<b>Concluzii</b> (Durata: 5 minute)	Tabloul ar trebui să fie actualizat în mod regulat (7-15 zile). Prin discuții de grup, elevii ar trebui să fie invitați în mod regulat să se înregistreze, să aducă exemple de realizări relevante și să reflecte și să împărtășească cu ceilalți ceea ce simt despre realizările obținute. Printre întrebările puse de profesor: <ul style="list-style-type: none"><li>● A fost greu să ajungeți la această realizare?</li><li>● Ce obstacole și dificultăți ați găsit?</li><li>● Cine v-a ajutat?</li><li>● Ce părere aveți despre această realizare?</li></ul>



**Activitatea 2: Sărbătoarea realizărilor**

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior (în clasă) sau în aer liber
<i>Materialele utilizate</i>	Nu se aplică
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sărbătoare de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul explică că toate realizările, fie ele mici sau mari, sunt importante și contribuie la creștere și bunăstare. Așadar, după prezentarea fiecărei realizări în clasă se va adopta un ritual de sărbătoare.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	În clasă, profesorul și elevii vor decide și vor conveni asupra ritualului de sărbătoare – poate fi un dans, un cântec, autocolante, un tunel de sărbătoare etc. Acest ritual ar trebui să completeze Activitatea 1 propusă în această lecție. Se poate face și o repetiție.
<b>Concluzii</b>	Mai mult, până la sfârșitul anului școlar, în clasă ar trebui să fie organizată o sărbătoare finală a realizărilor speciale (petrecere), culegând fotografiile tuturor sărbătorilor realizate.
<b>Materiale pentru temă</b>	Tabloul de la prima activitate ar trebui să fie actualizat în mod regulat și poate fi, de asemenea, partajat digital cu părinții printr-o platformă digitală precum Pinterest.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>– cât încrezător se simte fiecare elev în a împărtăși și a sărbători realizările cu colegii săi.</li><li>– cât de bine a reușit fiecare elev să participe la activitate și să își prezinte periodic colegilor săi realizările.</li></ul>







### Lección 3: Promovarea sentimentului de sine și identificarea trăsăturilor pozitive

#### Prezentare generală a lecției:

Scopul principal al acestei lecții este de a crea oportunități, de a avea un impact pozitiv asupra stimei de sine a copiilor și de a promova un simț global valorii de sine. Prin identificarea și recunoașterea trăsăturilor pozitive, cele două activități propuse se concentrează pe încurajarea unei atitudini favorabile față de sine și față de colegii de clasă.

#### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să recunoască trăsăturile personale pozitive de care ar trebui să fie mândri.
- Identifice și să aprecieze situațiile la care elevii se pricep.
- Recunoască, aprecieze și să sărbătorească trăsăturile pozitive ale altora și să identifice situațiile în care se dezvăluie că sunt pricepuți și talentați.

#### Activitatea de „încălzire”.

Efectuați următoarea activitate fizică cu copiii „Vopsiți un curcubeu în aer: strângeți-vă mâinile și înmuați-le într-o găleată de vopsea pe o parte a corpului. Ține-ți picioarele pe podea. Întindeți-vă cu mâinile împreunate și faceți un arc peste cap spre cealaltă parte a corpului. De fiecare dată când întindeți mâna de la o parte la alta, strigă o culoare a curcubeului pe care o „pictați”.



<b>Activitatea 1: "Totul despre mine"</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Creion</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Hârtie albă, șablon sub formă de față sau corp</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Auto-reflexie</li><li>● Colaj/desen</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul poate da fiecărui elev o formă a feței sau a corpului sau poate cere fiecărui elev să decoreze foaia, astfel încât să semene cu ei înșiși. O altă variantă este să facă un desen sau un colaj de imagini care să arate celeului că se pricepe.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Cereți fiecărui elev să aleagă trăsături sau abilități de care este mândru și să deseneze imagini pentru a evidenția fiecare lucru.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Dacă este posibil, creați un banner pentru a arăta toate lucrurile pe care le pot face elevii dvs.



<b>Activitatea 2: "Totul despre tine"</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Creion</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Hârtie albă, șablon sub formă de față sau corp</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sărbătoare de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Colaj/desen</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul poate da fiecărui elev o formă a feței sau a corpului sau o foaie mare de hârtie. Printr-o distribuție aleatorie, profesorul ar trebui să ceară elevilor să deseneze imagini care să arate ce le place la un coleg de clasă.  O altă opțiune este să facă un desen sau un colaj de imagini în care să-și arate colegul de clasă făcând ceva la care se pricepe.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Cereți fiecărui elev să aleagă trăsăturile pozitive ale colegilor de clasă și să deseneze imagini pentru a evidenția fiecare lucru.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Dacă este posibil, creați un banner suplimentar pentru a arăta toate trăsăturile și abilitățile pozitive pe care elevii dvs. le recunosc la colegii lor.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>● Nivelul de dificultate sau ușurința de a identifica și aprecia trăsăturile sau abilitățile personale pozitive.</li><li>● Nivelul de dificultate sau ușurința de a identifica și aprecia trăsăturile sau abilitățile pozitive ale altora.</li><li>● Cât de bine se descurcă fiecare copil cu sentimentul de valoare al lui/ei.</li></ul>





## Lecția 4: Sărbătoriți dobândirea de abilități

### Prezentare generală a lecției:

Lăudarea succesului elevilor joacă un rol important în motivarea și împuternicirea lor. Scopul principal al acestei activități este de a înțelege și de a aprecia importanța recunoașterii și celebrarea dobândirii de noi cunoștințe, competențe și abilități. Printr-un sistem de borcane și insigne, profesorul poate recunoaște și celebra dobândirea deprinderilor relevante ale elevilor în timpul anului școlar.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Recunoască dobândirea de noi cunoștințe, competențe și abilități.
- Recunoască și să sărbătorească progresele înregistrate și să dezvolte un sentiment de realizare.

### Activitatea de „încălzire”.

„Scuturați brațele spre cer: stați cu picioarele paralele și atingeți-le. Ridica-ți brațele în sus deasupra capului, ajungând cât de sus puteți.”



<b>Activitatea 1: Sărbătoriți dobândirea de abilități</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un borcan (sau cutie) per elev și etichetă cu numele</li><li>● Insigne cu abilități (cu o ilustrare a abilităților preconizate)</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Auto-reflexie</li><li>● Discuții de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul prezintă sistemul de borcane și insigne individuale care vor fi folosite pentru a recunoaște și a celebra dobândirea deprinderilor relevante de către elevi.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	<p>Anterior, profesorul ar trebui să aleagă abilitățile pe care să se concentreze (în funcție de caracteristicile clasei), pe o anumită perioadă, și să creeze o listă descriptivă a comportamentelor relevante.</p> <p>Apoi, profesorul ar trebui să continue prin a descrie cum ar arăta, suna și cum s-ar simți elevii cu privire la atingerea obiectivului.</p> <p>De asemenea, este esențială clarificarea așteptărilor cu privire la ceea ce trebuie să facă elevii pentru a primi o insignă. Imaginile pot fi afișate în clasă pentru a ilustra comportamentul dorit.</p>
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<p>Profesorul ar trebui să observe elevii și să fie consecvent în acordarea și celebrarea insinelor.</p> <p>Afișați borcanele și insignele în clasă și sărbătoriți realizările fiecărui elev.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● cât încrezător se simte fiecare elev în a împărtăși și a sărbători realizările cu colegii săi.</li><li>● cât de bine a reușit fiecare elev să participe la activitate și să își prezinte periodic colegilor realizările.</li></ul>



## Lecția 5: Recunoaște eșecul ca o experiență de învățare/creștere și promovează o mentalitate de creștere

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție are două activități și un dublu scop: recunoașterea importanței provocărilor și eșecului ca o șansă de a căuta feedback pentru a îmbunătăți performanța și de a promova o mentalitate de creștere prin identificarea și recunoașterea greșelilor ca oportunități de a crește și de a învăța.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Recunoască că toată lumea se luptă și se confruntă cu provocări diferite, dar că provocările sunt experiențe importante de creștere și oportunități de a învăța și de a se perfecționa.
- Înțeleagă importanța persistenței în eforturile de a depăși o provocare.

### Activitatea de „încălzire”.

Respiră-5: Stați în picioare. Inspirați adânc timp de 5 secunde. Dacă doriți, puteți să numărați pe degete și să arătați câte un deget pentru fiecare respirație. Apoi, expirați timp de cinci secunde. Repetați de trei ori”.

**Activitatea 1: Prezențați, explicați și utilizați „Groapa de învățare”**

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<p>Afișarea metaforei „groapei” (pe baza „ Groapa de învățare” de James Nottingham, 2007).</p> <p>(Sursa imaginii: <a href="https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure">https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure</a>)</p> <p>Scurtă prezentare a concepției de bază: autorul dezbate 4 pași cheie în procesul de învățare: <u>Concept</u>: Materialul cu care elevii sunt familiarizați, dar pe care nu și l-au însușit; <u>Conflict</u>: Produceți un conflict cognitiv intenționat care le va permite elevilor să-și construiască o mentalitate de creștere; <u>Construiți</u>: Învățați-i pe elevi abilități, instrumente și metode pentru a depăși provocarea și, astfel, a stăpâni conceptul; <u>Luați în considerare</u>: Rugați elevii să reflecteze asupra pașilor pe care i-au urmat pentru a rezolva conflictul și să ia în considerare noi modalități de a folosi informațiile pe care le-au dobândit.</p>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflecție și discuție în grup</li> <li>● Auto-reflexie</li> </ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	35'
<b>Prezentarea activității</b>	Anterior, profesorul ar trebui să aleagă o provocare scurtă, aliniată cu vârsta și abilitățile clasei. Poate fi o activitate simplă și amuzantă, de ex. Provocarea celeilalte mâini: sugerați elevilor să facă totul cu mâna lor



<p><b>(Durata: 10 minute)</b></p>	<p>nedominantă. Dacă sunt dreptaci, vor trebui să îndeplinească sarcinile cu mâna stângă sau invers. Acest lucru probabil nu va funcționa cu un ambidextru. Provocați-i să-și scrie numele, să deseneze și să coloreze sau să se spele pe dinți etc.</p> <p>În sala de clasă, profesorul poate lansa provocarea spunând „Momentul provocării! Este timpul provocării!” și explicați provocarea. El/ea nu ar trebui să ofere niciun sfat sau încurajare odată ce elevii încep. În timp ce elevii îndeplinesc provocarea, profesorul poate să se plimbe prin clasă și să le monitorizeze comportamentul și limbajul, luând notițe despre limbajul lor și/sau fotografiile ale situațiilor.</p>
<p><b>Activitatea</b> <b>(Durata: 20 minute)</b></p>	<p>După ce elevii îndeplinesc provocarea, profesorul le poate cere să împărtășească cum s-au simțit în timpul activității: „A reușit cineva? Cât a durat? Câte încercări? V-ați uitat la ce făceau alții? De ce? Cum v-a făcut să vă simțiți? Ați învățat ceva din ceea ce făceau?”</p> <p>Profesorul ar trebui apoi să încurajeze reflecția și să explice „cum fiecare are diferite puncte forte și, ca urmare, cu toții ne confruntăm cu provocări diferite, dar un lucru pe care îl avem în comun este că ne vom lupta cu toții la un moment dat din viața noastră”.</p> <p>Profesorul va prezenta apoi metafora „groapei” și va folosi imaginea de afișare menționată mai sus, clarificând fiecare pas al procesului și consolidând faptul că poticnirile sunt o etapă indispensabilă în procesul de învățare. Pe parcursul procesului se pot da câteva exemple din fotografiile realizate și notițele făcute despre propozițiile menționate de elevi în timpul provocării.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b></p>	<p>Profesorul ar trebui să încheie afirmând: „Când ne confruntăm cu provocări, toți trebuie să călătorim în „groapa” incertitudinii. Gândurile și propozițiile precum „Nu pot face asta” sunt doar indicii că în creierul nostru se întâmplă o gândire și o învățare mai profundă și ar trebui înlocuite cu „Pot face asta, pur și simplu nu mi-am dat seama încă”.</p> <p>Ar trebui depuse eforturi pentru a include această metaforă în vocabularul lor zilnic (de exemplu, în timpul unei activități provocatoare, întrebați „Cine este în groapă? Unde sunteți în groapă? Cine a ieșit din groapă?”).</p>





## Activitatea 2: Greșeli de a învăța și de a crește

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Creion</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Hârtie albă pentru un banner mare care să afișeze o propoziție „Această greșeală mă va ajuta să învăț și să mă dezvolt”.</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reflecție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Jocul de rol</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	30'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	<p>Elevii au adesea dificultăți în a vedea greșelile ca oportunități de creștere. Scopul principal al acestei activități este de a crea un banner, de a discuta și de a exersa, astfel încât să vadă provocările ca pe o oportunitate de a-și face creierul să crească și să se dezvolte.</p> <p>În cerc, profesorul ar trebui să explice că vor vorbi despre modul în care „Greșelile ne ajută să învățăm și să creștem! Astăzi, vom exersa să privim greșelile într-un mod nou. Vom vedea că sunt oportunități de a învăța și de a crește.” Apoi, profesorul ar trebui să încurajeze elevii să se gândească la un moment în care au făcut o greșeală la școală.</p>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	<p>Pe măsură ce elevii gândesc și revizuiesc situația, profesorul ar trebui să-i facă să observe cum au simțit-o în corpul lor, întrebându-i „cum v-ați simțit – rău, bine, dezamăgit, supărat, descurajat?” Profesorul ar trebui să continue spunându-le să respire câteva secunde și să repete următoarea afirmație: „Această greșeală mă va ajuta să învăț și să cresc”.</p> <p>Profesorul poate fi, de asemenea, un model pentru clasă, împărtășind un exemplu propriu. (de exemplu, ar putea împărtăși despre învățarea unei noi abilități. Poate că profesorul a încercat un sport pentru prima dată și a</p>



	<p>căzut. Cu toate acestea, căderea l-a ajutat să învețe mai multe despre corpul său și despre cum să se echilibreze.)</p> <p>Profesorul ar trebui să susțină faptul că data viitoare când se gândesc la o greșeală sau se uită la o greșeală, ar trebui să spună: „Greșelile mă ajută să învăț și să cresc”.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 10 minute)</b></p>	<p>Pentru a încheia, profesorul ar trebui să întrebe clasa: „Cum vă face această nouă informație să vă simțiți despre greșeli?”, să încurajeze dezbateră și să susțină faptul că acele greșeli pot fi bune și benefice.</p> <p>În cele din urmă, el/ea poate întreba „Cum ne putem încuraja reciproc să ne amintim că greșelile ne ajută să învățăm și să creștem?”</p> <p>Apoi, la sfârșitul activității, elevii ar trebui să înfrumusețeze și să atârne bannerul într-un loc vizibil în clasă și vor exersa ca în loc să spună „am greșit”, să spună „Această greșeală mă va ajuta să învăț și să cresc”.</p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul poate:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verifica înțelegerea, cerând elevilor să-și împărtășească gândurile despre învățarea din greșeli.</li><li>• Ruga elevii să împărtășească exemplele din propria lor viață.</li></ul>



## Lecția 6: Promovarea competențelor de rezolvare a problemelor

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include două activități care intenționează să promoveze adoptarea de obiceiuri zilnice pentru a consolida abilitățile de rezolvare a problemelor și pentru a contribui la bunăstarea elevilor. În prima activitate, profesorul împărtășește și prezintă o procedură de rezolvare a problemelor (folosind imagini), prin rezolvarea de problem sociale și jocuri de rol, prin diferite scenarii de rezolvare a problemelor care pot ajuta copiii să înțeleagă acest proces. A doua activitate revizuieste situațiile de rezolvare a problemelor și explorează modul în care procedura predată în prima activitate a ajutat; de asemenea, explorează diferitele sentimente și emoții resimțite în timpul procesului.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să înțeleagă diferitele etape ale procedurii de rezolvare a problemelor.
- Simuleze diferitele etape ale procedurii de rezolvare a problemelor în diferite contexte și situații familiare.
- Recunoască diferitele emoții și sentimente implicate în procesul de rezolvare a problemelor.
- Recunoască importanța utilizării procedurii de rezolvare a problemelor.
- Împărtășească experiențe pozitive și să sărbătorească situațiile de rezolvare a problemelor.

### Activitatea de „încălzire”.

„Suflați într-un balon imaginar: stați pe podea cu genunchii îndoiți în fața dumneavoastră. Țineți un balon imaginar între degete și apoi folosiți respirația pentru a sufla aer în mâini. Pe măsură ce faceți asta, începeți să vă întindeți brațele în lateral. Odată ce brațele sunt complet întinse, legănați ușor sau „cădeți” pe spate, cu genunchii înfipti în piept.”



## Activitatea 1: Predare și joc de rol în rezolvarea problemelor

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, în timpul cercului
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imagini pentru a ilustra o procedură de rezolvare a problemelor (generale sau specifice cu privire la problemele care sunt mai relevante în clasă – de exemplu, împărțirea, disciplina etc.)</li><li>● Marionete sau păpuși pentru a juca rolul</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Joc de rol</li><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	35'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Profesorul prezintă și parcurge o secvență de rezolvare a problemelor pas cu pas (folosind imagini). De exemplu, procesul poate include următorii pași: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificați care este problema</li><li>2. Gândiți-vă la soluții</li><li>3. Gândiți-vă la ce se va întâmpla dacă optați pentru acele soluții</li><li>4. Încercați soluția selectată.</li></ol>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 20 minute)</b>	Apoi profesorul poate preda pașii de rezolvare a problemelor jucând diferite scenarii cu marionete sau păpuși. Acest lucru îi va ajuta pe elevi să înțeleagă și să folosească acest proces. De exemplu, profesorul poate juca o situație în care o păpușă nu împarte jucării. După aceea, profesorul poate discuta cu elevii despre cum le-ar putea rezolva păpușile problema. Pe măsură ce elevii vin cu soluții, el/ea ar trebui să le înregistreze și apoi să dialogheze cu ei despre soluțiile care vor funcționa și care sunt corecte sau nedrepte, adecvate sau inadecvate etc.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Agățați pașii de rezolvare a problemelor la nivelul ochilor elevilor și consultați pașii frecvent în timpul interacțiunilor zilnice.
<b>Materiale pentru temă</b>	Împărtășiți cu părinții procesul de rezolvare a problemelor și sugerați utilizarea acestuia acasă pentru a instrui și a consolida abilitățile de rezolvare a problemelor.



## Activitatea 2: Revizuiți situațiile de rezolvare a problemelor

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imagini pentru a ilustra o procedură de rezolvare a problemelor (același lucru folosit în Activitatea 1 a acestei lecții)</li><li>● Carduri cu emoții</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	La câteva zile după implementarea activității 1 din această lecție, în cerc, profesorul poate revedea situații de rezolvare a problemelor. Împreună cu elevii, ei pot descrie și regândi o situație specifică care a avut loc (poate fi jocul de rol interpretat sau o situație specifică de clasă care a avut loc).
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	<p>După ce a descris situația, profesorul poate pune câteva întrebări pentru a explora diferite dimensiuni ale procesului de rezolvare a problemelor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „De ce avem o problemă?”</li><li>● Îndrumați-vă copilul să identifice problema și cauzele specifice.</li><li>● „Cum ne simțim când avem o problemă?”</li></ul> <p>Ajutați elevii să-și amintească posibilele sentimente (frustrare, furie, curiozitate, entuziasm, speranță etc.). Cardurile cu emoții pot fi folosite pentru a ajuta la observarea și denumirea emoțiilor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Câte soluții putem avea pentru o problemă? Cine ne poate ajuta?”</li></ul> <p>Încurajați elevii să vină cu cât mai multe soluții posibil și să identifice persoane care îi pot ajuta să găsească soluții.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Cum putem alege o soluție?”</li></ul>



	<p>Pentru soluțiile propuse, explorați împreună cu elevii consecințele pozitive și negative ale acțiunilor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Rezolvăm întotdeauna problemele? Funcționează toate soluțiile?”</li></ul> <p>Încurajați-vă elevii să continue să încerce până când problema este rezolvată. Amintiți-vă de lecția despre eșec în caz de nevoie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Cum ne simțim când găsim o soluție?”</li></ul> <p>Ajutați-vă elevii să identifice posibilele sentimente (încântare, satisfacție, entuziasm, mândrie etc.)</p>
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<p>Încheiați revizuirea peretelui cu imaginile pașilor de rezolvare a problemelor și consultați pașii frecvent în timpul interacțiunilor zilnice.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cât de bine cunoaște și aplică fiecare elev pașii de rezolvare a problemelor.</li><li>• cât de bine gestionează fiecare elev provocările și rezolvă problemele zilnice.</li></ul>



## Referințe

- Biglifejournal.com. (n.d.). 7 Fun Goal-Setting Activities for Children. Big Life Journal. Retrieved October 15, 2021, from <https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2014). The PERMA profiler. Retrieved from [http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the\\_perma-profiler\\_101314.pdf](http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101314.pdf)
- Challenging Learning. (2021, September 14). Challenging Learning - Learning Pit. Retrieved September 15, 2021, from <https://www.challenginglearning.com/learning-pit/>
- Hafner, M. L. (2019). *The Joy of Movement: Lesson Plans and Large-Motor Activities for Preschoolers*. Redleaf Press.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2009). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>