Joy

JOY

STRATEGII INOVATOARE, RECREATIVE ȘI ANTISTRES PENTRU TINERET

Produs Intelectual 2

Materiale de instruire pentru formarea abilităților de prevenire și gestionare a burnout-ului la tineri

Palatul Copiilor IAȘI

PEOPLE TO PEOPLE Estonia

MITRA FRANCE

KAI

GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE

2021

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PARTNERI ÎN PROIECT:

MODULUL 1: **BURNOUT- ”MITRA”, FRANȚA**

MODULUL 2: **GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII - ”PALATUL COPIILOR IAȘI”, ROMANIA**

MODULUL 3: **SEMNE ȘI SIMPTOME - ”ASOCIAȚIA DEMETRIUS”, ROMANIA**

MODULUL 4: **GHID DE PREVENIRE ȘI GESTIONARE A BURNOUT-ULUI DEDICAT TINERILOR - "GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE”, NORVEGIA**

MODULUL 5: **GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DEDICAT TINERILOR - "ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIE” IDEJOS, LITUANIA**

MODULUL 6: **GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI - "EESTI PEOPLE TO PEOPLE”, ESTONIA**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

CUPRINS:

Introducere……...4
1. Burnout.....……..5
2. Greșeli comune și corecții.....……32
3. Semne și simptome…….43
4. Ghid de prevenire și gestionare a burnout-ului dedicat tinerilor…....64
5. Ghid pentru o viață plăcută dedicat tinerilor……..79
6. Ghid pentru o viață plăcută și susținerea altor tineri…….99

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Introducere:

Cel de-al doilea produs intelectual al proiectului JOY este un material nou, creat cu scopul de a oferi informații și instrumente practice necesare prevenirii și gestionării epuizării extreme în rândul tinerilor. Acesta include două tipuri de conținut, cel dedicat mediului virtual și cel dedicat întâlnirilor față în față, axat pe următoarele teme: înțelegerea conceptului de "burnout" și a cauzelor sale, greșelile făcute de părinți și profesori, dar și modalitățile de a le corecta, semnele și simptomele epuizării extreme, ghidarea tinerilor în direcția prevenirii acestui fenomen nedorit, a înțelegerii rolului incluziunii și a creării unei vieți plăcute.

Acest material este rezultatul unei minunate sinergii create de partenerii din proiect, care au lucrat împreună pentru a crea o resursă didactică completă și gata de a fi pusă în practică. Am inclus metode de învățare informale și nonformale, care vor fi utilizate în cursul desfășurat față în față. Materialul oferă și detalii sau exerciții pedagogice specifice activităților dedicate prevenirii epuizării în rândul copiilor cu nevoie speciale.

Cursul de formare "Abilități de prevenire și gestionare a burnout-ului în rândul tinerilor" este primul curs pe această temă, astfel că va avea un impact de seamă asupra lucrătorilor de tineret, profesorilor, instructorilor și părinților interesați de subiectul menținerii sănătății mintale, a echilibrului și a calității vieții, sau asupra celor care se confruntă cu problema tinerilor afectați de burnout.

Produsul intelectual cu numărul 2 este un pachet instructiv funcțional, potrivit atât activităților față în față, cât și celor online, care acoperă 21 de ore (trei zile complete de formare) și este destinat studierii împreună cu un îndrumător sau studiului individual.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MODULUL 1: ***BURNOUT***- "MITRA FRANCE" - **FRANȚA**

1. CURS ONLINE ȘI OFFLINE

LECȚIA 1	*BURNOUT*
OBIECTIV GENERAL	**Obiectiv**: Să oferim cadrul propice pentru lucrători de tineret, părinți, profesori și profesioniști din domeniul sănătății pentru a obține cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a facilita creșterea gradului de conștientizare a pericolului epuizării extreme de către membrii grupului țintă. **Metode**: Prelegeri, studiu individual, discuții bazate pe studii de caz, filme educative, autoevaluare.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: • Definirea epuizării extreme și numirea factorilor favorizanți; • Enumerarea surselor de stres premergător epuizării; • Explicarea modalității în care stresul influențează abilitatea de predare – învățare; • Modalități de a ajuta elevii să facă față stresului și să prevină epuizarea extremă.
	Abilități: • Instruirea elevilor cu privire la cauzele epuizării extreme; • Dezbaterea modalităților de gestionare a situațiilor stresante și de prevenire a burnout-ului; • Folosirea tehnicilor de meditație în gestionarea stresului; • Alcătuirea unei diete potrivite pentru managementul stresului și prevenirea epuizării.
	Competențe: • Planificarea unor exerciții de yoga utile, dar și a altor tipuri de exerciții necesare pentru prevenirea epuizării; • Organizarea activităților zilnice și a meniului astfel încât stresul să fie ținut la distanță; • Planificarea diferitelor scenarii și tehnici variate necesare în munca de prevenire a epuizării; • Identificarea factorilor de risc și a posibilelor consecințe; • Descoperirea abordărilor și tehnicilor aferente unei vieți plăcute.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INSTRUCȚIUNI (pentru participanți)	Acest modul constă în cinci lecții, însoțite de materiale teoretice destinate lecturării, materiale video, sarcini practice, descrierea activităților de spargere a gheții și jocuri didactice. Pentru a folosi informația din acest modul în mod eficient, participanții trebuie în primul rând să parcurgă tot modulul, după care să citească fiecare lecție în parte, fără a exclude articolele și clipul aferente. După ce au fost parcurse materialele teoretice, participanții pot efectua sarcinile practice – activități de energizare și jocuri – pentru a înțelege mai bine cum pot fi acestea folosite. Este importantă completarea formularelor de autoevaluare, aflate la finalul fiecărei lecții, dar și a evaluării, cu scopul de a reflecta asupra procesului de învățare.
STRUCTURA MODULULUI	Lecția 1 – BURNOUT-UL Lecția 2 – RECUNOAȘTEREA EPUIZĂRII Lecția 3 – SEMNE ȘI SIMPTOME Lecția 4 – GESTIONARE ȘI PREVENIRE Lecția 5 – GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DESTINAT TINERILOR
EVALUAREA MODULULUI	La finalul modulului, participanții trebuie să răspundă la o serie de întrebări.

MATERIALE PENTRU FIECARE LECȚIE

LECȚIA 1	1. 1. Definiția burnout-ului; 2. Care sunt factorii cu potențial de declanșare a stresului care poate duce la burnout? 2.1. Simptome ale burnout-ului; 2.2. Manifestări emoționale; 2.3. Manifestări fizice; 2.4. Manifestări cognitive; 2.5. Manifestări comportamentale sau interpersonale; 2.6. Manifestări legate de motivație sau atitudinale; 3. Cum influențează stresul abilitățile de predare – învățare? 4. Cum să ajutăm educabilii să gestioneze stresul și să prevină epuizarea? 5. Evaluare.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

OBIECTIVE	Obiectivul principal este cel de a aborda epuizarea extremă din diverse puncte de vedere și de a sublinia factorii și situațiile diferite care ar putea cauza burnout-ul.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge modulul și conținuturile sale, participanții trebuie să lectureze introducerea în lecție, apoi să deschidă link-urile și să citească articolele pentru a afla mai multe despre subiectul în discuție. Este esențială autoevaluarea la finalul lecției.
MATERIALELE EDUCAȚIONALE	1. BURNOUT 1.1. Definiție Conceptul de "burnout" se referă la „epuizare fizică, emoțională și mintală, rezultată în urma unui efort prelungit de a susține situații solicitante din punct de vedere emoțional aferente locului de muncă sau de studiu". Maslach și Leiter descriu burnout-ul ca fiind „discrepanța dintre cine este persoana și ce este obligată să facă". Burnout-ul a fost conceptualizat pentru prima dată de psihiatrul american Freudenberger în 1975. 1.2. Care sunt factorii care pot declanșa stresul, premergător burnout-ului, în rândul tinerilor? Iată un exemplu de situație premergătoare epuizării extreme: Desfășoară mai multe proiecte fără a avea sentimentul că este cu adevărat stăpân pe situație și că livrează calitatea necesară, nu simte că munca depusă îi creează satisfacție, nu își poate atinge setul de obiective, iar din cauza faptului că nu primește recunoașterea profesională dorită, își pierde gradual motivația, nemaigăsind sensul muncii depuse (conflict de valori). În pasul următor, burnout-ul este echivalent cu "epuizare fizică, emoțională și mintală, urmare a implicării în sarcini de lucru și situații solicitante." Această persoană practic se consumă excesiv încercând să atingă o serie de obiective cantitative al căror sens nu îi este clar. Simptome ale sindromului Burnout: 1.2.1. Manifestări emoționale: Epuizarea resimțită de individ, care are drept consecință un sentiment al pierderii, se poate manifesta la nivel emoțional prin frici nedefinite și tensiune nervoasă. De asemenea, este caracterizată de tristețe sau o lipsă

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

de entuziasm. Persoana în cauză poate fi ușor iritabilă, tensionată, hipersensibilă, sau aparent lipsită de emoții.

1.2.2. Manifestări fizice:

Manifestările fizice sunt cele mai frecvente. Există o serie de tulburări legate de lipsa somnului odihnitor, de care se leagă oboseala cronică și tensiunea musculară resimțită la nivelul spatelui sau al gâtului.
Uneori se observă o creștere, sau, dimpotrivă, o scădere în greutate care apare brusc, dureri de cap sau stări de greață și de amețeală.

1.2.3. Manifestări cognitive:

În termeni cognitivi, burnout-ul are impact puternic asupra capacității de procesare a informației: capacitate scăzută de concentrare, dificultate de a îndeplini mai multe sarcini în același timp, de a nuanța, de a lua decizii. Se pot observa și erori minore, greșeli sau omisiuni.

1.2.4. Manifestări comportamentale sau interpersonale:

La nivel interpersonal, individul se poate retrage în sine însuși , se poate izola de societate, poate avea un comportament agresiv, uneori chiar violent, manifestând o scădere a toleranței pentru frustrarea generată de planul profesional.
Simțindu-se lipsiți de control și speranță, acești indivizi pot avea o reacție de ostilitate față de persoanele cu care vin în contact la locul de muncă. Din cauza tensiunii resimțite, se pot instala dependențe de tutun, alcool, tranchilizante, droguri, etc.

1.2.5. Manifestări atitudinale sau motivaționale:

Simțindu-se subevaluat la locul de muncă, individul poate să devină tot mai puțin implicat. Gradul redus de motivație și moralul scăzut sunt acompaniate de o erodare a valorilor asociate cu munca. Aflându-se în incapacitatea de a schimba situația în care se află, apare sentimentul de a fi captiv.

1.3. Modalitatea în care stresul influențează abilitatea de predare – învățare

Cercetarea noastră indică faptul că un mediu școlar stresant favorizează apariția dificultăților legate de învățare (deficit de atenție, imposibilitatea de a rămâne concentrat pe o sarcină de lucru, inflexibilitate) și a externalizării problemelor (frecvența discuțiilor în contradictoriu, a conflictelor, a obiceiului de a deranja activitățile în desfășurare și a impulsivității).

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.4. Cum putem ajuta elevii să gestioneze stresul și să prevină epuizarea?

1.4.1. Managementul timpului și organizarea:

A ține sub control termenele limită prin utilizarea unui calendar este extrem de util pentru a ordona prioritățile, pentru a ne îndrepta în direcția corectă în ceea ce privește responsabilitățile și pentru a evita amânarea îndeplinirii sarcinilor.

Este mai puțin probabil ca burnout-ul să apară în cazul elevilor care predau temele la timp și se pregătesc sistematic și temeinic pentru examene.

1.4.2. A gestiona responsabilitățile etapizat:

A împărți proiectele mari sau țelurile pe termen lung în bucăți mai mici, mai ușor de atins, este extrem de benefic pentru că elimină tensiunea creată de necesitatea de a lucra mult pe o perioadă prea scurtă de timp, așa cum este cazul proiectelor urgente sau lăsate pe ultimul moment.

Burnout-ul apare adesea în momentul în care oamenii nu reușesc să atingă obiectivele treptat, și nici să se bucure de succesul obținut la fiecare pas necesar într-un proiect.

1.4.3. Setează țeluri rezonabile și ține-te de ele!

Chiar dacă stresul și burnout-ul nu sunt același lucru, cu siguranță primul îl poate cauza pe cel de-al doilea dacă nu se iau măsurile necesare. Iată o rețetă pentru dezastru: a combina țeluri nerealiste cu un program prea încărcat și cu o viață socială care ocupă mult timp, nemailăsând loc și pentru sarcinile de la locul de muncă.

Este esențial să evităm un număr prea mare de cursuri și, în același timp, să ne asigurăm că cele alese sunt destul de diversificate. Chiar și un student extrem de pasionat de psihologie se va simți copleșit dacă urmează doar cursuri în acest domeniu. În același mod, a ne seta țeluri nerealizabile se sfârșește adesea cu abandonul școlar.

1.4.4. Menținerea sănătății și respectarea nevoilor personale:

Pare o nevoie logică și chiar este. Alimentația sănătoasă, viața activă și somnul odihnitor sunt imperative când vine vorba de a nu permite stresului să se transforme în burnout.

Pe lângă acestea, este esențial să ne facem mereu timp pentru activități care reduc stresul, precum plimbările relaxante, înotul sau alte forme de mișcare, practicarea regulată a exercițiilor de respirație sau orice altă activitate plăcută. Privitul la televizor sau petrecerea timpului în fața

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	computerului nu sunt în realitate activități care să elimine stresul, ci din contră, îl lasă să se acumuleze. Cele mai eficiente activități cu efect de eliminare a stresului sunt meditația, exercițiile de yoga și de respirație, plimbarea, activitățile fizice și sportul pentru că în timpul practicării lor se eliberează endorfine, ceea ce ajută la inducerea unui somn de calitate. A adăuga aceste activități în program poate face o enormă diferență în ceea ce privește sentimentul de bunăstare și echilibrul sănătos în viață, ceea ce are potențialul de a evita instalarea epuizării. 1.4.5. Taie legătura cu rețelele de socializare: Prezența constantă a rețelelor de socializare și a internetului în viața tinerilor poate duce la supra stimulare, care îi va copleși. Este important să se dozeze inclusiv efortul depus pentru școală, ceea ce nu înseamnă cu nu este important timpul acordat studiului. Deconectarea de la rețelele sociale este importantă atât pentru studenți, cât și pentru cei care lucrează. Cu cel puțin o oră înainte de culcare trebuie închise toate dispozitivele mobile, precum și rețelele sociale. Nu numai volumul prea mare de informații dăunează, dar și lumina ecranului computerelor, telefoanelor, tabletelor și a altor dispozitive poate interfera cu ritmul circadian, ducând la imposibilitatea de a ne liniști, de a ne odihni sau de a dormi pe tot parcursul nopții. Oprirea dispozitivelor și detașarea sunt, de altfel, cele mai simple modalități de a evita burnout-ul.
LINKURI	• https://youtu.be/3FMVECPf5is • https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe_Burnout_21-05-2015_version_internet.pdf • The Washington Post, “What burnout really means, and what bosses and employees can do about it” by Angela Haupt, June 15, 2021. • https://www.audit.vic.gov.au/report/maintaining-mental-health-child-protection-practitioners?section= • https://www.youtube.com/watch?v=-pRFnLckYc0 • https://www.youtube.com/watch?v=1eOcpZXrq-E

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

LECȚIA 2	RECUNOAȘTEREA BURNOUT-ULUIRECOGNIZE BURNOUTRECOGNIZE BURNOUTRECOGNIZE BURNOUTRECOGNIZE BURNOUTRECOGNIZE BURNOUTRE11141415
OBIECTIV	Scoaterea în evidență a diferitelor simptome și manifestări ale burnout-ului. Prin urmare, vom lucra cu manifestările emoționale, fizice, cognitive, comportamentale și motivaționale.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge modulul, participanții trebuie să citească scurta introducere și apoi să folosească link-urile pentru a obține mai multe informații despre temele tratate.
MATERIALE	2. GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII 2.1. Recunoașterea burnout-ului cauzat de părinții narcisiști. Semnale și modalități de prevenire 2.1.1. Un grad ridicat de dependență Copiii părinților narcisiști se simt adesea foarte dependenți de aceștia, având sentimentul că nu ar fi capabili să supraviețuiască sau să fie fericiți fără ajutorul părinților. În loc să își încurajeze copilul de vârstă mică să preia controlul asupra anumitor aspecte ale vieții, fie ele și neplăcute sau dificile la început, părintele narcisist formează o dependență folosindu-se de sentimentul de vinovăție. 2.1.2. Competiția cu propriul copil Părinții narcisiști sunt în competiție cu copiii lor. Chiar și când vine vorba despre cele mai triviale aspecte, părintele vrea să domine copilul (un joc de șah, de fotbal, mersul cu bicicleta) și să fie în centrul atenției, dând copilul la o parte. 2.1.3. Copiii obligați să ia acțiuni pentru a-i bucura pe părinți Acțiunile copilului sunt utilizate pentru a crește gradul de mândrie al părintelui, iar părintele se laudă cu tot ce a făcut pentru a face posibil succesul copilului. 2.1.4. Deprecierea și umilirea La petreceri sau alte tipuri de evenimente sociale, părintele narcisist își dorește să fie în centrul atenției. Dacă ar vrea să îi ia locul, astfel încât să fie apreciat, auzit sau văzut, copilul ar fi denigrat de propriul părinte.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2.1.5. A avea aspectul fizic perfect

Părintele narcisist este foarte interesat de perfecțiune, obligându-l și pe copil să o caute în tot ce face. Orice este mai puțin decât perfecțiunea nu este suficient.

2.1.6. Lipsa empatiei

Părintele narcisist are pretenția ca totul să funcționeze așa cum vrea el. Dacă se întâmplă ca dorințele copilului să nu coincidă cu ale părintelui, primele sunt date la o parte, copilul fiind obligat să se supună așteptărilor și dorințelor părintești. În acest scenariu, copilul nu are dreptul la o opinie și este nevoit să se supună și să-și mulțumească părinții.

2.1.7. Părinții au întotdeauna dreptate

Copiii părinților narcisiști trebuie întotdeauna să se conformeze dorințelor părintești. Părinții consideră că au mereu dreptate, iar copiii sunt insignifianți, prin urmare nu este nevoie să fie auziți sau văzuți. Aceasta creează la copii sentimentul lipsei de putere și credința că nu sunt în stare să facă nimic de calitate.

2.1.8. Vinovăția adânc înrădăcinată

Copil fiind, apare sentimentul că îți dezamăgești părinții. Un sentiment adânc înrădăcinat de vinovăție rămâne în sufletul copilului chiar și în adolescență.

2.1.9. Dorința puternică de a fi aprobat

Copilul educat de părinți narcisiști simte dorința de a fi aprobat de părinții săi chiar și la mult timp după ce depășește vârsta copilăriei, uneori chiar și adult fiind.

2.1.10. Lipsa respectului din partea părintelui

Aceasta este resimțită încă din copilărie. Copilului nu i se permite să fie autentic, trebuind pur și simplu să se adapteze cerințelor restrictive ale părinților.

Nuanță: Întotdeauna presupunem că părinții au cele mai bune intenții pentru copiii lor. De asemenea, este adevărat că toți părinții fac greșeli și acest fapt este absolut normal. Totuși, este important să reținem că părinții sunt cei care răspund pentru copiii lor.

În cazul în care copilul de orice vârstă se simte epuizat de interacțiunea cu părinții săi, este o idee bună să se apeleze la consiliere cât de repede se poate.

2.1.11. Efectele părintelui narcisist asupra elevilor

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Influența unui părinte narcisist se simte pentru mult timp și la multiple niveluri. Iată câteva dintre ele:

2.1.12. Un nivel neobișnuit al motivației

La început, copilului i se spune că nu este important decât dacă devine cel mai bun. Tot ce face acesta nu contează dacă nu se atinge perfecțiunea. Astfel, oricât de mult efort ar depune, acesta nu contează în ochii părinților. Singura variantă acceptată este cea perfectă. Aceasta duce la epuizare și dizolvarea limitelor personale, copilul depunând mai mult efort decât este normal.

2.1.13. Sentimentul că locul ocupat nu i se cuvine

Mulți elevi care au fost educați de părinți narcisiști simt că nu ar trebui să fie în locul în care sunt. Preferă să mulțumească pe toți cei din jur în detrimentul propriu, găsindu-și fericirea în fericirea celor din jur, dar într-un mod extrem.

Acest sentiment degenerează în două tipuri de atitudini: controlul excesiv (prezența exagerată) și retragerea din societate.

2.1.14. A nu avea șansa de a fi copil

Dacă la un moment dat se întâmplă să se facă o gafă, copilul învață care este spațiul sigur, retrăgându-se în el mai mult decât este nevoie, ca și cum ar anticipa viitoarele greșeli și ar alege să nu mai acționeze de frică să nu greșească. Astfel, neavând posibilitatea de a încerca și de a greși, autenticitatea copilului dispare, eliminând bucuria firească a copilăriei.

2.1.15. A nu trăi viața după nevoile și preferințele proprii

În tot ce va face copilul în viitor rămâne senzația că părintele privește. Opinia părintelui are o influență atât de mare încât copilul continuă să se adapteze la aceasta, chiar dacă a depășit vârsta de 30 de ani. Astfel, acești copii nu pot trăi autentic, ceea ce creează probleme serioase în sfera relațiilor. Se întâmplă adesea ca bebelușul unor părinți narcisiști să crească și să își formeze o relație cu un narcisist. Chiar dacă pare puțin plauzibil, pentru persoana educată de părinți narcisiști situația generează sentimente de siguranță și familiaritate.

2.1.16. Frica de eșec și incertitudinea

Știm că țelul principal în conversațiile de consiliere este cel de a convinge persoana educată de părinți narcisiști că este în regulă să fie prezenți, să se conecteze la aici și acum. Tinerii aceștia nu cunosc senzația de conectare la momentul acum, dorindu-și mereu să fie altfel și să facă altceva. Ei își doresc mereu să evolueze, să acționeze, să

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

găsească soluții inovatoare. Consecințele fricii de eșec și nesiguranța sunt adesea copleșitoare și conduc la burnout.

2.2. Cum trebuie ghidați elevii astfel încât să facă față unui părinte narcisist?

Pentru a evita burnout-ul în relația cu un părinte narcisist, este necesar să se țină cont de următoarele sugestii:

2.2.1. Preia controlul!

Tu decizi cât de mult este în regulă să te apropii de părinți. Este acceptabil și să alegi distanțarea. Aceasta se numește protejarea propriei persoane.

2.2.2. Trăiește-ți viața autentic!

Este esențial ca pur și simplu să începi să îți trăiești viața în mod autentic. Este foarte probabil ca multe dintre conceptele inoculate de părinți să trebuiască reexaminate. Este cel mai bine să decizi singur ce este bine și ce este rău și care sunt valorile tale personale.

2.2.3. Fii mulțumit de tine însuți!

Pune-te pe tine pe primul loc. Tot ce faci este grozav. Simplul fapt că citești acest text înseamnă că știi că ceva nu este în regulă și dorești să afli mai multe.

2.3. Recunoașterea diferitelor tipuri de depreciere și umilire și modalitățile de a purta discuții despre acestea cu elevii

Deprecierea poate fi un tip de abuz verbal, care poate apărea în diverse moduri:

2.3.1. Critica

Aici se încadrează comentariile sau criticile care te fac să te simți nesigur și să te îndoiești de propria persoană. Un exemplu: “Nu cred că ai calitățile necesare pentru a reuși în acest domeniu.”

2.3.2. Bagatelizarea

Este vorba despre remarcile care trivializează sentimentele, gândurile, experiențele sau realizările unei persoane, dându-i senzația că este lipsită de importanță și că sentimentele și realizările sale nu au valoare. Un exemplu: “Aceasta nu este o realizare atât de formidabilă. Oricine ar putea face asta.”

2.3.3. Diminuarea

Comentariile care au scopul de a stârni vinovăția sau rușinea: acestea ar putea reprezenta un șantaj emoțional care are scopul de a face persoana

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

căreia i se adresează să se simtă obligată să ia o anumită acțiune.
Exemplu: "După tot ce am făcut pentru tine, ești lipsit de recunoștință."

2.3.4. A trata cu superioritate

Cuvintele care au rolul de a face pe cineva să se rușineze sau să se simtă stupid, umilit, fâstâcit se încadrează în această categorie. Un exemplu: "Arăți ridicol când faci acest lucru."

2.3.5. Insultele

Insultele sunt comentarii degradante care au rolul de a face persoana căreia i se adresează să se simtă inferioară sau lipsită de valoare. Un exemplu: „Ești o rușine!"

2.3.6. Referințele la acțiunile din trecut

A trăi cu părinți care mereu aduc în discuție greșelile din trecut are ca efect un sentiment de a fi captiv, înțepenit și incapabil de a evolua. Acest fapt are consecințe negative și creează sentimentul lipsei de putere. Un exemplu: „De vreme ce ai eșuat data trecută, ce te face să crezi că lucrurile vor fi diferite acum?"

2.3.7. Manipularea

Atunci când o persoană speculează o situație particulară, când practic prin felul în care schimbă perspectiva asupra unei situații face ca persoana vizată să fie pusă în lumină proastă, avem de a face cu manipularea.
Exemplu: "Faptul că acest client al tău a decis să aleagă să nu mai lucreze cu tine mă face să îți pun la îndoială profesionalismul și competența."

2.3.8. Subminarea

A pune la îndoială judecata sau competența unei persoane este o modalitate de a o discredita, de a-i submina expertiza și de a o face să se simtă inferioară sau incompetentă.
Exemplu: "Nu cred că își dai seama despre ce vorbești."

2.4. Discuții cu elevii despre modalitatea în care vor fi afectați de imaginea corporală negativă și ideile despre perfecțiune

2.4.1. Elevii trebuie să fie instruiți cu privire la sănătate în general, iar aceasta include:

- Stil de viață sănătos (alimente sănătoase, viață activă, acceptare de sine);
- Mass media;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Abilități necesare unei vieți plăcute (comunicare asertivă, relații pozitive, rezolvarea de probleme);
- Modalități de gestionare a hărțuirii sexuale, rasiale, sau de orice alt tip, precum și a tachinării legate de aspectul fizic.

2.4.2. Prevenirea ar trebui să țină cont de mai multe niveluri:

- Să încurajăm acceptarea diferitelor tipuri corporale și să nu închidem ochii la problemele generate de o imagine corporală negativă. Superficialitatea (valorizarea aspectului fizic, în detrimentul celorlalte calități ale persoanei) trebuie scoasă în evidență și înțeleasă ca atitudine care rănește. Este important ca această acceptare să fie secondată de o alimentație sănătoasă.
- Stabilirea unei politici școlare cu privire la tachinare și bullying, inclusiv în sfera problemelor legate de învățare și a stereotipurilor.
- Dezvoltarea unui program de sănătate în școli și facultăți, în cadrul căruia elevii și studenții să primească mesaje pozitive în mod constant în ceea ce privește imaginea corporală și să nu existe niciun fel de comentariu despre felul în care arată o anumită persoană.
- Crearea unui serviciu de aprovizionare cu alimente sănătoase în cadrul instituțiilor de învățământ.

2.5. Discuții cu elevii privind modalitatea în care lipsa empatiei le influențează viața

Este important să se discute despre chestiuni care pot provoca tensiuni și neplăceri, precum:

• Crearea unei liste cu lucrurile importante;

• Creați obișnuința de a reflecta, de a purta discuții cu propria persoană pentru a trece peste o situație neplăcută sau un rezultat nedorit și rețineți că este vorba despre un incident, nu despre toată viața.

• Păstrarea unui jurnal pentru a ține evidența gândurilor și a sentimentelor;

• Identificarea modalităților inovative de a face față stresului și împărtășirea lor.

Asigurați-vă că formați elevi care sunt mândri să îi susțină pe ceilalți, care nu judecă în funcție de caracteristicile fizice și care cunosc regulile unei alimentații sănătoase, bazată pe alimente integrale, în care rar apar alimente hipercalorice.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

LINKURI	• www.joinonelove.org • www.bodypride.ca • https://www.stylist.co.uk/health/mental-health/burnout-archetypes-selina-barker/549224 • https://www.psychalive.org/the-problem-with-narcissistic-parents/ • https://www.insider.com/children-of-narcissistic-parents-are-either-favourite-or-scapegoat-2019-1 • https://cbtpsychology.com/narcissisticmother/

LECȚIA 3	SEMNE ȘI SIMPTOME
OBIECTIV	Analizarea modului în care stresul influențează abilitățile de învățare în rândul tinerilor.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge lecția, participanții trebuie să lectureze introducerea în lecție, apoi să deschidă link-urile și să citească articolele pentru a afla mai multe despre subiectul în discuție.
MATERIALE DIDACTICE	3.SEMNE ȘI SIMPTOME 3.1. Cunoașterea diferitelor semne și simptome ale burnout-ului în rândul tinerilor • Depresia: Se manifestă prin lipsa dorinței de a încerca lucruri noi, pierderea interesului pentru lucrurile care obișnuiau să fie interesante, deficit de atenție și productivitate scăzută. • Anxietatea: Se manifestă prin imposibilitatea de a avea un somn odihnitor din cauza coșmarurilor și a agitației și, de asemenea, prin dificultatea de a experimenta relaxarea, din cauza unei permanente stări de tensiune. • Insomnia: Imposibilitatea de a avea un somn suficient de lung sau de odihnitor.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Obiceiurile alimentare: O cantitate prea mică sau prea mare de mâncare consumată zilnic poate fi o reacție a corpului la stres.
- Comportament emoțional deplasat: Se poate observa la elevii care au un comportament impulsiv și dau semne de instabilitate emoțională: furie extremă, frică sau tristețe în mod frecvent.
- Durere fizică: Durerile frecvente de gât sau de spate pot fi un semn de burnout.
- Întreruperea ciclului menstrual: O serie de probleme de sănătate pot cauza lipsa ciclului menstrual, stresul fiind una dintre acestea.
- Probleme de sănătate: Durerile de stomac, senzația de amețeală, gât și gură uscate pot fi semne de stres excesiv și prelungit.
- Comportament hiperactiv: Agitația, tensiunea, starea de alertă, inclusiv semne precum tonul ridicat al vocii sau râsul nervos, indică faptul că persoana în cauză suferă de stres.
- Comportament riscant: Acțiunile care pun persoana în situații riscante, periculoase, sunt semne ale instalării burnout-ului. Exemplele includ fumatul, consumul de alcool sau de droguri, promiscuitatea.

3.2. Cunoașterea etapelor burnout-ului și modalitatea în care evoluează acesta

Ghidul nostru este inspirat de studiul efectuat de Winona State University pe tema burnout-ului, similar cu propria noastră cercetare. Burnout-ul poate afecta pe oricine în orice moment al vieții. Cu toate acestea, un studiu recent a demonstrat că persoanele care muncesc se află măcar o dată în această situație până la vârsta de 32 de ani. La fel ca în cazul oricărei boli, simptomele de burnout sunt diferite de la persoană la persoană. Totuși, se pot identifica 5 stadii comune:

3.2.1. Luna de miere

La început se va experimenta stresul aferent efortului depus, fie el în domeniul personal sau profesional. Este extrem de important ca de pe acum să se ia măsuri pentru menținerea sănătății în ciuda solicitărilor copleșitoare și să se mențină satisfacția pentru munca depusă. Este bine să:

- Ne asumăm răspunderea;
- Ne susținem energia prin activitățile potrivite;
- Rămânem optimiști;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Ne păstrăm creativi;
- Nu punem dorința de a fi remarcați deasupra sănătății mintale;
- Ne păstrăm productivi.

3.2.2. Primele semne de stres

A doua etapă a burnout-ului începe atunci când ne dăm seama că unele zile sunt mai greu de suportat decât altele, că în acele zile optimismul ne părăsește și apar simptome comune de stres, de natură fizică, mintală sau emoțională.

Simptomele acestei etape:

- Presiune ridicată;
- Imposibilitatea de a ne concentra;
- Iritabilitate;
- Lipsa satisfacției la locul de muncă;
- Lipsa somnului sau somn de proastă calitate;
- Lipsa interacțiunii sociale;
- Productivitate scăzută;
- Ritm cardiac anormal;
- Anxietate;
- Evitarea proceselor cognitive complicate;
- Schimbări de apetit sau de dietă;
- Oboseală;
- Tendința de a uita;
- Neglijență;
- Scrâșnitul din dinți pe timpul nopții;
- Dureri de cap;
- Palpitații.

3.2.3. Stresul cronic

A treia etapă a burnout-ului este stresul cronic. Acesta apare ca un stres crescut, plecând de la motivație și continuând cu permanentizarea stării de stres și intensificarea simptomelor din faza anterioară. Simptomele includ:

- Lipsa hobby-urilor;
- Imposibilitatea de a respecta termenele limită și de a atinge obiectivele;
- Oboseală persistentă chiar și în timpul dimineții;
- Diferite boli;
- Tendința de a amâna constant;
- Întârzierea la program;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Existența resentimentelor;
- Distanțarea de familie și prieteni;
- Retragerea în activități escapiste;
- Comportament agresiv sau furie excesivă;
- Apatie;
- Extenuare cronică;
- Atitudine cinică;
- Neglijență pentru îngrijirea personală;
- Negarea existenței problemelor;
- Panica și sentimentul de a fi amenințat;
- Sentimentul că presiunea este prea mare;
- Consum excesiv de alcool sau droguri;
- Consum excesiv de cofeină.

3.2.4. Burnout

A patra etapă este reprezentată de burnout-ul propriu-zis, etapă în care simptomele devin critice, iar a continua ca până acum este de neimaginat pentru că gestionarea situației devine aproape imposibilă.

Fiecare dintre noi are propriile limite ale rezistenței la stres și este esențial să căutăm ajutor în această etapă (Pentru situații grave luați legătura cu partenerul nostru, *Thrive your Life*).

Simptomele obișnuite includ:

- Formarea unei mentalități escapiste;
- Sentimentul de gol interior;
- Obsesii legate de problemele din viața personală sau din cea profesională;
- Atitudine pesimistă față de muncă și viață;
- Intensificarea simptomelor fizice;
- Neîncrederea în sine;
- Izolarea de societate;
- Schimbări comportamentale;
- Dureri de cap cronice;
- Boli cronice de stomac sau intestine
- Neglijarea totală a nevoilor care nu țin de societate;
- Dorința de retragere din societate;
- Dorința de a fi departe de locul de muncă sau de prieteni și familie.

3.2.5. Burnout-ul generalizat

Etapa finală începe atunci când simptomele burnout-ului sunt atât de des

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

prezente în viața persoanei, încât aceasta este experimentată ca o nesfârșită problemă de ordin mintal, fizic sau emoțional.
Simptomele obișnuite includ:

- Depresia;
- Tristețea cronică;
- Burnout;
- Oboseală cronică pe plan psihic;
- Oboseală cronică pe plan fizic.

3.3. Factorii de risc implicați în evoluția epuizării

Burnout-ul la locul de muncă nu este un simplu inconvenient pe care îl experimentează unii angajați. Este o realitate dificilă, cu impact major asupra calității vieții și care are consecințe negative pe mai multe planuri. Persoanele care se luptă cu stresul și burnout-ul la locul de muncă suferă de obicei de următoarele:

3.3.1. Probleme de sănătate:

- Stres excesiv;
- Oboseală;
- Predispoziție pentru cardiopatie;
- Predispoziție pentru tensiune ridicată;
- Predispoziție pentru diabet de tip 2;
- Predispoziție pentru probleme respiratorii;
- Risc crescut de deces înaintea vârstei de 45 de ani;
- Probleme psihice.

3.3.2. Depresie:

- Furie;
- Iritabilitate;
- Anxietate;
- Predispoziție pentru probleme psihice și tratament medicamentos sau spitalizare pentru a le trata;
- Probleme în plan personal.

3.3.3. Abuzul de alcool sau de droguri:

- Izolarea de prieteni sau de familie;
- Cheltuieli iresponsabile;
- Furie îndreptată împotriva membrilor familiei;
- Imposibilitatea de a-și duce la îndeplinire responsabilitățile;
- Probleme pe plan profesional.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	3.3.4. Lipsa satisfacției la locul de muncă: • Distanțarea față de colegi și prieteni; • Incapacitatea de a-și face munca în mod corect; • Secarea resurselor companiei. După cum se vede, impactul stresului asupra tuturor aspectelor vieții este enorm și nu poate fi trecut cu vederea. Problemele generate de stres sunt dificil de gestionat și este necesar ca ele să fie abordate în mod sănătos înainte să fie prea târziu.
LINKURI	• https://youtu.be/gRPBkCW0R5E • https://www.linkedin.com/pulse/why-people-burn-out-how-recover-bas/ • https://www.betterhelp.com/ • https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm • https://youtu.be/5QIkR7f9oSU • https://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2016/11/08/7-powerful-ways-to-beat-burnout/

LECȚIA 4	PREVENIREA ȘI GESTIONAREA
OBIECTIVE	Obiectivul principal este reprezentat de studierea mai multor tehnici de prevenire și gestionare a burnout-ului.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge modulul și conținuturile sale, participanții trebuie să lectureze introducerea în lecție, apoi să deschidă link-urile și să citească articolele pentru a afla mai multe despre subiectul în discuție.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MATERIALE DIDACTICE	4. GHID DE PREVENIRE ȘI GESTIONARE DEDICAT TINERILOR 4.1. Strategii concrete folositoare tinerilor în gestionarea volumelor stresante de muncă 4.1. Prioritizarea Sarcinile importante sunt cele care țin de persoanele care au importanță, precum a petrece timpul cu prietenii jucând jocuri pe computer, a exersa la chitară sau a avea rezultate bune la studii. Sarcinile importante sunt cele pe care trebuie să le faci pentru alții, precum finalizarea temelor la timp. Se întâmplă des ca sarcinile importante să devină urgente? • Află de cât timp va fi nevoie pentru a finaliza proiectele importante. Află de cât timp va fi nevoie pentru a finaliza proiectele mai complexe. 4.2. Managementul stilului de viață ca metodă de prevenire sau gestionare 4.2.1. Managementul timpului Este important să ne cunoaștem foarte bine și să apreciem corect de cât timp vom avea nevoie pentru a duce la îndeplinire diferite sarcini, astfel încât să facem un plan săptămânal realist. A nota sarcinile și obiectivele pe hârtie va facilita ordonarea în funcție de importanță și va ajuta persoana să își îndeplinească obiectivele și să își respecte întâlnirile planificate. Setarea notificărilor în calendar este esențială, la fel cum este și planificarea minuțioasă a activităților, fără a se pierde din vedere timpul necesar pentru deplasarea dintr-un loc în altul. Calendarul și notificările sale sunt de asemenea folositoare și pentru planificarea pe termen lung: Folosiți un planificator! Faceți liste de sarcini zilnic! Folosiți un calendar! Respectați planul! 4.2.2. Menținerea sănătății A deține controlul asupra propriei vieți înseamnă și a recunoaște lucrurile care nu pot fi controlate. Adolescenții nu trebuie să insiste să țină diete pentru a pierde în greutate decât dacă acest lucru a fost recomandat de un doctor. Anii adolescenței sunt o perioadă tumultuoasă, pe parcursul căreia vor fi momente de stres

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

sau momente în care persoana se simte copleșită. Este importantă învățarea unor metode sănătoase de gestionare a emoțiilor, ceea ce va pune persoana la cârma propriei vieți, nu doar în adolescență, ci și ulterior, în viața de adult.

Obiceiul de a fi activ zilnic facilitează obținerea controlului asupra corpului în schimbare, cum este mai ales cazul adolescenților. De asemenea, o viață activă creează optimism și bucurie.

Înțelegeți schimbările fizice și emoționale!

Alimentați-vă corect!

Învățați să gestionați stresul și emoțiile!

4.2.3. Păstrați-vă echilibrat și împlinit

Dacă o persoană încearcă să joace fotbal și să cânte în cor în același timp, va avea performanțe jalnice în ambele. Întreabă-te dacă timpul alocat activităților extrașcolare te va ajuta sau, dimpotrivă, îți va afecta performanța școlară.

Roagă-ți părinții, sau alți adulți de încredere, și prietenii să te susțină. Uneori este dificil pentru părinți să accepte faptul că adolescentul lor crește și că își dorește mai mult control asupra propriei vieți. Din acest motiv, este important ca adolescenții să petreacă timp cu părinții lor, de exemplu să meargă împreună la mall, să mănânce în oraș sau să facă alte activități pe care le-ar face în mod normal cu prietenii.

Decideți care sunt prioritățile și valorile!

Nu vă supraaglomerați!

Cereți ajutorul!

Deveniți independenți!

Păstrați-vă echilibrul între a fi tânăr adult și copil!

4.3. Importanța abordării holistice asupra prevenirii burnout-ului (Promovarea importanței conștientizării punctelor tari și a celor slabe la propria persoană)

Cele patru temperamente (flegmatic, coleric, melancolic, sangvinic) susțin o teorie medicală care datează de pe vremea lui Hipocrate.

Cartea *The Treasure Tree* (ro. *Pomul comorii*) scrisă de John Trent este perfectă pentru a explica cele patru tipuri de temperamente. Ea utilizează patru figuri simbolice: un leu, un câine de rasa Golden Retriever, un castor și o vidră.

4.3.1. Stilurile de învățare:

Este important să înțelegem dacă învățăm prin vizualizare (stil vizual),

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

audiție (stil auditiv), atingere (stil tactil) sau prin implicarea corporală (stil kinestezic). Elevii sau studenții trebuie să cunoască aceste stiluri și să discute despre relevanța lor în propriul proces de învățare. Apoi, este bine să reflecteze la schimbările care s-ar petrece în viața școlară dacă ar avea ocazia de a participa la activități în concordanță cu stilul lor de învățare. De asemenea, merită discutat despre a face un efort de a îmbunătăți anumite abilități, astfel încât să se poată aborda mai eficient și alte stiluri de învățare. Ce și cine ar putea să-i ajute să realizeze aceasta?

4.3.2. Limbajele iubirii

În cartea lor *Cele cinci limbaje ale dragostei la copii,* autorii Gary D. Chapman și Ross Campbell studiază în profunzime modalitățile în care copiii comunică. Iată un scurt rezumat:

- Oferirea ajutorului: aceștia sunt copiii care se conectează cu ceilalți prin ajutorul oferit pentru că le place să îi servească.
- Cadourile: cei care își comunică afecțiunea prin oferirea de cadouri, precum felicitările sau florile.
- Timpul de calitate: acești elevi își doresc să fie în centrul atenției și să li se acorde timp din plin.
- Cuvintele: acești copii își exprimă afecțiunea prin cuvinte, sunt cei care fac complimente sau spun cât de mult le face plăcere să fie în preajma unei persoane.
- Atingerile: aceștia sunt copiii care iubesc îmbrățișările sau să le strângă mâna celorlalți. De asemenea, sunt cei care vor sta aproape de persoanele apreciate deoarece valorizează apropierea fizică.

Cum ne influențează aceste informații maniera în care interacționăm cu elevii și cea în care le punem în evidență punctele tari? Este de asemenea important să urmărim felul în care interacționează unii cu alții și apoi cu familiile lor. Cum ar putea influența cunoașterea stilului de a comunica afecțiunea interacțiunea zilnică? Dar conflictul?

4.3.3. Inventarierea intereselor

Există multe modalități de a afla care sunt interesele elevilor noștri. În primul rând, este important să îi întrebăm, dar să nu uităm că am putea primi și multe detalii în afara subiectului. Putem adresa întrebări precum: “Ce îți stârnește interesul? Ce îți place să faci cel mai mult? Ce te entuziasmează și te face să vrei mai mult? Ce subiecte îți plac cel mai mult? Ce subiecte ai putea să mai incluzi în aria intereselor? Cum ar putea să te ajute să te dezvolți munca într-o echipă în care persoanele au

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	aceleași interese ca tine? Cum ar putea să te provoace munca într-o echipă în care persoanele nu au aceleași interese ca tine?" O alternativă ar fi ca aceste întrebări să fie adresate într-un chestionar, care nu este util doar pentru momentul prezent, ci va fi folositor și în viitor pentru alegerea facultății sau a carierei. 4.3.4. Rezistența fizică Am fi neglijenți în discuția despre punctele tari și cele slabe dacă nu am menționa puterea fizică și anduranța. Poate că nu aspirăm la a câștiga medalia de aur la olimpiadă, dar toți facem câte ceva pentru a rămâne activi și a deveni mai puternici. Avem elevi care sunt buni alergători? Sau poate sunt buni la fotbal, la înot, la aerobic acvatic. Oricare ar fi sportul ales, este important să fie practicat cel puțin 20 de minute pe zi pentru îmbunătățirea performanțelor fizice. Nu vom ști niciodată care sunt sporturile la care putem fi foarte buni dacă nu încercăm să ne depășim limitele și să abordăm lucruri noi. 4.3.5. Tăria de caracter Școala voastră și-a definit valorile? Dacă da, folosiți-le ca pretext de discuție. Întrebați elevii care le sunt punctele tari din punctul lor de vedere. Poate că se percep ca fiind demni de încredere, respectuoși și generoși. Încurajați-i să dea exemple și să își împărtășească povestea, în care să includă și descrierea felului în care cred ei că sunt văzuți de alții. Ce cred ei că îi atrage pe ceilalți la propria persoană? Cine sunt modelele lor în viață? În pasul următor provocați elevii să numească itemii la care ar trebui să mai lucreze pentru a se îmbunătăți. Poate că nu sunt perfecți când vine vorba de a preda temele la timp sau a-și ține promisiunile, iar în acest caz este o idee bună să le sugerați să numească un prieten care să își ia în serios rolul de a-i pune la treabă pentru ameliorarea acestor aspecte. Acesta ar trebui să îi încurajeze de fiecare dată când au realizat ce și-au propus și împreună pot sărbători atingerea obiectivelor. 4.4. Importanța existenței unei rețele de sprijin pentru tinerii care suferă de burnout O analiză a programelor de prevenire desfășurate în 213 școli, în cadrul cărora s-a promovat învățarea socială și dezvoltarea emoțională, a înregistrat rezultate în șase domenii diferite: abilități sociale și emoționale, atitudinea față de sine și ceilalți, comportamente sociale pozitive, rezolvarea de probleme, probleme emoționale și performanța academică.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Chiar dacă fiecare dintre aceste programe se concentrează pe probleme și rezultate diferite, cercetarea sugerează că în inițiativele legate de adolescenți se utilizează aceleași elemente practice, care includ abilitățile de comunicare, rezolvarea de probleme, dezvoltarea perspicacității și modificarea comportamentului. Există o varietate de programe desfășurate în mediul școlar care se concentrează pe probleme precum bullying-ul, consumul de substanțe interzise și comportamentul antisocial. Programele de prevenire din mediul școlar sunt implementate cu scopul de creștere a gradului de succes academic al copiilor și de reducere a comportamentelor riscante. Rezultatele sugerează că aceste programe ("SEL programs") au efecte pozitive în toate cele șase domenii, demonstrând impactul colosal al prevenirii în mediul școlar.
LINKURI	https://www.wikihow.com/Fight-Burnout-at-Work https://freespiritpublishingblog.com https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_burnout https://www.healthline.com/health/mental-health/burnout-recovery#therapy https://www.guide2research.com/research/student-stress-statistics

LECȚIA 5	GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DEDICAT TINERILOR
OBIECTIV	Studierea diferitelor abordări asupra creării unei vieți plăcute.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge modulul și conținuturile sale, participanții trebuie să lectureze introducerea în lecție, apoi să deschidă link-urile și să citească articolele pentru a afla mai multe despre subiectul în discuție.
MATERIALE DIDACTICE	5. GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DEDICAT TINERILOR 5.1 Conștientizarea faptului că o imagine corporală pozitivă poate să ajute persoana să fie fericită 5.1.1. Imaginea corporală și mesajele din mass media sunt strâns legate Iată un exemplu: în Grecia Antică forma perfectă pentru fete era

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

considerată cea „împlinită”, în perioada renascentistă în Italia feminitatea ideală era legată de imaginea unui abdomen rotund și a unui corp cu forme accentuate, în anii ’90 în USA femeile considerate frumoase erau cele foarte slabe, cu trăsături mai degrabă androgine.
Felul în care arată oamenii în mass media creează o imagine falsă și așteptări care greu pot fi atinse. Aceasta nu se aplică doar femeilor, ci și bărbaților.

5.1.2. Minciuna pe care o spune mass media

Aceasta ne arată imagini față de care nu putem să ne simțim decât inferiori. Modele, actori și actrițe care au acces la stiliști profesioniști, haine de marcă și antrenori personali ne sunt prezentați ca normă. Nu doar că aceștia au privilegii pe care oamenii obișnuiți nu le au, dar pe deasupra se întâmplă ca de multe ori fotografiile care ajung la public să fie modificate, astfel încât imaginea finală să fie una perfectă. Pielea este lipsită de semne, corpul este subțiat, pieptul și mușchii sunt măriți, dar este o iluzie, iar multe persoane nu înțeleg că încearcă în van să țină pasul cu o imagine care nici măcar nu există.
Mass media ne minte în legătură cu felul în care ar trebui să arate oamenii și poate crea dorința de a arăta într-un fel care este pur și simplu imposibil.

5.1.3. Impactul rețelelor de socializare

S-a demonstrat că rețelele de socializare au ca efect scăderea stimei de sine la unii oameni. Mai mult, se pare că oamenii care petrec cel mai mult timp cu acestea sunt cei care aveau deja o stimă de sine mai scăzută.

5.2. Tehnici zilnice de motivare pentru a practica activități fizice

Un stil de viață activ înseamnă că facem activități fizice în fiecare zi, adică orice tip de activitate în care nu stăm pe scaun, ci ne mișcăm, precum mersul pe jos sau lucrul cu greutăți.
Beneficiile psihologice ale exercițiilor fizice:

5.2.1. Țin departe depresia și anxietatea

Exercițiile fizice ridică moralul și îmbunătățesc starea de spirit, ameliorând atât simptomele depresiei, cât și pe cele ale anxietății, prin eliberarea de endorfine, substanțele chimice produse în creier, responsabile pentru starea de bine. Chiar și practicat moderat, sportul îmbunătățește starea de spirit a persoanelor afectate de depresie și anxietate, fiind recomandate chiar și de medicii care nu se grăbesc să

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

prescrie tratament medicamentos.

5.2.2. Reducerea nivelului de stres

Exercițiile fizice reduc stresul și ne fac mai fericiți. Practicarea lor poate vindeca leziunile pe creier induse de stres prin stimularea ansamblului de neurohormoni precum norepinefrina, care nu numai că îmbunătățesc performanțele cognitive și starea de spirit, dar și gândirea încețoșată de evenimente stresante.

Exercițiul fizic forțează sistemul nervos central și cel simpatic să comunice între ele, îmbunătățind maniera corpului de a reacționa la stres și îngrijorare.

5.2.3. Creșterea stimei de sine și a încrederii în sine

Nu numai că exercițiile fizice îmbunătățesc tonusul muscular și anduranța și contribuie la eliminarea greutății în exces, dar au o multitudine de efecte benefice asupra felului în care vedem viața în general pentru că ne ajută să observăm cât de multe realizări putem avea atunci când muncim pentru ceva. Începem să le facem pentru că vrem să slăbim și să reușim să participăm la activități care necesită condiție fizică, precum urcarea unui deal, dar descoperim că odată cu acestea ne bucurăm și de beneficiile de ordin psihologic.

5.2.4. Somn de calitate

Persoanele care suferă de insomnii pot remedia acest fapt prin practicarea exercițiilor fizice. Acestea au efect calmant asupra minții prin efectele pe care le produc la nivel muscular, astfel că persoana renunță la numărat oi și îmbrățișează somnul odihnitor.

Practicarea sportului ajută și la reglarea ceasului biologic, cel care controlează când ne simțim obosiți și când suntem în stare de alertă. (Deși sportul îmbunătățește calitatea somnului, nu este recomandat să se practice exerciții fizice înainte de culcare.)

5.2.5. Stimularea creierului

Exercițiile fizice îmbunătățesc memoria și inteligența, contribuind la stimularea creierului. Studii efectuate atât pe șoareci, cât și pe subiecți umani, indică faptul că sportul contribuie la crearea de noi neuroni – proces cunoscut sub denumirea de *neurogeneză* – și îmbunătățește performanța generală a creierului. De asemenea, s-a constatat că activitatea fizică previne declinul cognitiv și amnezia prin fortificarea hipocampusului, partea creierului responsabilă cu memoria și învățarea, că îmbunătățește creativitatea și crește nivelul motivației. Astfel, dacă se întâmplă să ducem lipsă de inspirație, de multe ori o putem găsi într-

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	o plimbare sau poate într-o alergare. 5.3. Tehnici de meditație și relaxare Practicând tehnicile de relaxare din unitatea 6, se va induce o stare de eliberare și diminuare a stresului. 5.3.1. Tehnici de respirație conștientă Cu această tehnică facilă și puternică, tot ce ai de făcut este să inspiri adânc și lung, adică să practici frecvent respirația diafragmatică. Atunci când respirăm profund și ne concentrăm asupra respirației mintea se deconectează de la gândurile și senzațiile neplăcute. Respirația conștientă este benefică inclusiv persoanelor cu dificultăți în asimilare. Totuși, această tehnică nu poate fi practicată de persoanele care au probleme respiratorii. 5.3.2. Scanarea corpului Această tehnică combină concentrarea pe respirație cu relaxarea progresivă a mușchilor, acordând atenție pe rând fiecărei grupe musculare și eliminând mental tensiunea aferentă fiecăreia. Scanarea corpului contribuie la creșterea gradului de conștientizare a legăturii puternice minte-corp. Dacă o persoană a avut recent o operație care îi afectează imaginea corporală, această tehnică ar putea să fie ceva mai puțin eficientă. 5.3.3. Proces de reprezentare vizuală bazat pe evocare pozitivă Pentru această tehnică este necesar să ne gândim la scene, locuri sau experiențe liniștitoare și să ne concentrăm atenția pe acestea. Este important să ne alegem acei itemi care au semnificație pentru noi și să alegem aplicațiile și înregistrările online care ni se potrivesc nouă, nu să încercăm să ne aliniem tendințelor generale. Meditația ghidată poate fi problematică pentru persoanele care au dificultăți în a forma imagini mentale sau pentru cele care în mod frecvent sunt agasate de gânduri intruzive. 5.3.4. Meditația concentrată Este o tehnică în care trebuie să ne concentrăm pe respirație și să ne forțăm mintea să fie conectată doar la momentul prezent, fără a explora trecutul sau a-și face griji pentru viitor. Acest tip de meditație a câștigat teren în ultimii ani, având potențial curativ pentru persoanele cu anxietate, depresie și dureri fizice.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	5.3.5. Yoga, Tai Chi și Qigong Aceste arte ancestrale combină tehnici de respirație, o serie de posturi corporale și mișcări line cu scopul de a induce concentrarea și de a calma mintea. De asemenea, contribuie la îmbunătățirea flexibilității și a echilibrului. Totuși, dacă nu vorbim de persoane foarte active și sănătoase, este posibil ca aceste tehnici să fie prea dificile. Este bine ca aceste persoane să solicite opinia unui medic înainte de a le încerca. 5.3.6. Repetarea unei *mantre* sau a unei rugăciuni În cadrul acestei tehnici se repetă o rugăciune sau o frază scurtă (mantra) în timpul respirației conștiente, fiind cu atât mai atrăgătoare pentru persoanele religioase sau spirituale. Specialiștii sugerează că cel mai bine este să încercăm mai multe astfel de tehnici pentru a le alege pe cele care ni se potrivesc cel mai bine și să petrecem cel puțin 20 de minute pentru fiecare. Totuși, chiar și câteva minute de practicare rezultă într-un efect benefic. Pentru efecte profunde pe termen lung în direcția reducerii sau eliminării stresului este important să dedicăm timp și energie.
LINKURI	https://www.youtube.com/watch?v=IgqMqtnTJeE https://www.verywellmind.com/ https://youtu.be/NLk3SKmjZ7A https://www.healthline.com/health/womens-health-active-lifestyle https://www.themostlysimplelife.com/simple-living/8-tips-living-active-lifestyle/

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MODULUL 2: ***GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII*** **–** PALATUL COPIILOR IAȘI - **ROMÂNIA**

1. CURS ON LINE

MODULUL 2	*GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII*
OBIECTIVE GENERALE	Recunoașterea comportamentelor părintești din spectrul narcisist și cunoașterea strategiilor eficiente de prevenire și gestionare a burnout-ului indus de relația cu un părinte narcisist.
REZULTATE AȘTEPTATE	La final participanții vor fi capabili să: • recunoască strategiile interpersonale dăunătoare folosite de narcisiști (minimizarea, învinovățirea, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine, competitivitatea exacerbată, perfecționismul, etc); • distingă modelele de comunicare și conduită narcisiste de alte tipologii parentale (autoritară, rigidă, anxioasă, permisivă etc.); • identifice efectele parentingului narcisist asupra adolescenților sau tinerilor (sindromul Echo, lipsa de autonomie, perfecționismul, sindromul burnout); • utilizeze strategii de gestionare centrate pe emoții, strategii centrate pe acțiune și elemente de comunicare non-violentă (modelul DESC) ca modalități de evitare a epuizării în relația cu un părinte narcisist.
INSTRUCȚIUNI (pentru participanți)	Informații privind maniera de parcurgere a modulului: Modulul este alcătuit din 4 activități, gândite a fi parcurse succesiv, conceptele introduse fiind corelate între ele. Instrucțiuni tehnice privind maniera în care ar trebui parcurs modulul: Sunt propuse activități de grup și frontale, utilizând instrumente educaționale clasice și IT.
STRUCTURA MODULULUI	Lecția 1 - Cum recunoști un părinte narcisist? Lecția 2 - Efectele parentingului de tip narcisic asupra tinerilor ajunși la vârsta adolescenței Lecția 3 - Manifestarea sindromului burnout la vârsta adolescenței, cauzat de părinții narcisiști

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Lecția 4 - Modalități de evitare a epuizării în relația cu un părinte narcisist
EVALUAREA MODULULUI	https://my.survio.com/wizard?new=1 https://en.actionbound.com/ https://www.mentimeter.com/

MATERIALE DIDACTICE PENTRU FIECARE LECȚIE

LECȚIA 1	*CUM RECUNOȘTI UN PĂRINTE NARCISIST?*
OBIECTIV	Să recunoască strategiile interpersonale nocive utilizate de narcisiști (minimizare, culpabilizare, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine, competitivitate exacerbată, perfecționism etc.).
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști cum să recunoască strategiile interpersonale nocive utilizate de narcisiști (minimizare, culpabilizare, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine, competitivitate exacerbată, perfecționism etc).
	Abilități: Participanții vor avea abilitatea de a recunoaște tipologia narcisistă în relația părintelui cu tânărul.
INSTRUCȚIUNI	Informații despre modul în care trebuie folosit modulul – părțile din care este alcătuit: Prima parte din cadrul modulului cuprinde 3 activități. Instrucțiuni tehnice: sunt propuse activități în grup și frontale, utilizând instrumente educaționale clasice și din sfera IT.
MATERIALE DIDACTICE	PDF WORD JAMBORD
INSTRUMENTE DE AUTOEVALUARE	www.jambord.com

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

LECȚIA 2	*EFECTELE PARENTINGULUI DE TIP NARCISIC ASUPRA ADOLESCENȚILOR*
OBIECTIV	Să distingă strategiile de comunicare și conduită narcisiste de alte tipologii parentale (autoritară, rigidă, anxioasă, permisivă, etc.).
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști cum să recunoască strategiile de comunicare și comportamentale utilizate de narcisiști.
	(Opțional) Abilități: Participanții vor fi capabili să recunoască strategiile de comunicare și comportamentale utilizate de narcisiști. Participanții pot analiza comportamentul unui părinte narcisist.
INSTRUCȚIUNI	Informații despre modalitatea în care trebuie parcurs modulul – a doua lecție conține 3 activități. Instrucțiuni tehnice despre cum trebuie parcursă lecția: activități de grup și frontale, folosind instrumente educaționale clasice și din sfera IT.
MATERIALE DIDACTICE	PDF WORD PPT
INSTRUMENTE DE AUTOEVALUARE	www.jambord.com

LECȚIA 3	*MANIFESTAREA SINDROMULUI BURNOUT LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI, CAUZAT DE PĂRINȚII NARCISIȘTI*
OBIECTIV	Identificarea efectelor parentingului narcisist asupra adolescenților/ tinerilor (sindromul Echo, lipsa de autonomie, transformarea copilului în părinte, perfecționismul, sindromul burnout).
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști cum să identifice efectele parentingului narcisist.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	(Opțional) Abilități: Participanții vor fi capabili să identifice dacă o anumită situație are legătură cu părintele narcisist. Participanții pot analiza comportamentul unui părinte narcisist.
INSTRUCȚIUNI	Informații despre modalitatea în care trebuie parcurs modulul – a treia lecție conține 3 activități. Instrucțiuni tehnice despre cum trebuie parcursă lecția: activități de grup și frontale, folosind instrumente educaționale clasice și din sfera IT.
MATERIALE DIDACTICE	PDF WORD PPT
AUTOEVALUARE	www.canva.com

LECȚIA 4	*MODALITĂȚI DE EVITARE A EPUIZĂRII ÎN RELAȚIA CU UN PĂRINTE NARCISIST*
OBIECTIV	Utilizarea strategiilor de coping centrate pe emoții, a celor centrate pe acțiune și a elementelor de comunicare non-violentă (modelul DESC) ca modalități de evitare a epuizării în relația cu un părinte narcisist.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști cum să folosească strategiile de coping.
	(Opțional) Abilități: Participanții vor fi capabili să folosească strategii de coping centrate pe emoții și pe acțiune și modalități de evitare a epuizării în relația cu un părinte narcisist. Participanții pot analiza strategiile de coping.
INSTRUCȚIUNI	Informații despre modalitatea în care trebuie parcurs modulul – a patra lecție conține 3 activități. Instrucțiuni tehnice despre cum trebuie parcursă lecția: activități de grup și frontale, folosind instrumente educaționale clasice și din sfera IT.
MATERIALE DIDACTICE	PDF WORD PPT

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INSTRUMENTE DE AUTOEVALUARE	www.jambord.com www.canva.com

2. CURSUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ

MODULUL 2 :	*GREȘELI COMUNE ȘI CORECȚII*
GRUPUL ȚINTĂ:	Profesori, formatori, tutori, lucrători de tineret.
OBIECTIV GENERAL:	Să recunoască conduitele parentale aparținând spectrului narcisist și strategiile eficiente pentru prevenirea fenomenului de burnout favorizat de relația cu un părinte narcissist.
REZULTATE AȘTEPTATE:	La finalul modulului participanții vor fi capabili să: • recunoască strategiile interpersonale nocive utilizate de narcisiști (minimizare, culpabilizare, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine, competitivitate exacerbată, perfecționism etc.); • distingă modelele de comunicare și conduită narcisiste de alte tipologii parentale (autoritară, rigidă, anxioasă, permisivă etc.); • identifice efectele parentingului narcisist asupra adolescenților/ tinerilor (sindromul Echo, lipsa de autonomie, parentificarea, perfecționismul, sindromul burnout); • utilizeze strategii de coping centrate pe emoții și pe acțiune și elemente de comunicare non-violentă (modelul DESC) ca modalități de evitare a epuizării în relația cu un părinte narcisist.
DURATĂ:	**3’ 50’’**
RESURSE NECESARE:	Pixuri, tablă, flipchart, coli de hârtie.
ORDINEA ACTIVITĂȚILOR:	**Pasul 1: 60 MIN** ***Cum recunoști un părinte narcisist?*** În această activitate vom identifica principalele caracteristici ale unui părinte narcisist și cum poți afla dacă ești / ai un părinte narcisist. De asemenea, vom surprinde caracteristicile părinților narcisiști din punct de vedere psihologic.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Desfășurarea activității:

În prima etapă a activității, profesorul proiectează o imagine însoțită de un scurt text anecdotic reprezentând un dialog între tată și fiu: (https://drive.google.com/file/d/1lgEmHbzZa38xyBPZeTyNntxrzYwdbWH_/view?usp=drivesdk VEZI anexa 1)

Tatăl: Fiule, câți ani ai?
Fiul: 8, tată.
Tatăl: Eu la vârsta ta aveam 9!

Se solicită participanților să enunțe și alte afirmații parentale similare, pe care le-au audiat sau experimentat („Cine are, să-i trăiască. Cine nu, să nu-și dorească! / Nu învață oul pe găină! / Eu te-am făcut, eu te-omor! / N-ai tu anii mei." etc.) Profesorul generează o conversație pe tema mesajelor și tipologiilor parentale din spatele acestor expresii și introduce în discuție tipologia narcisistă, folosind ca stimul celebra pictură *Echo și Narcis*, aparținând lui John William Waterhouse (https://drive.google.com/file/d/1lk5_aiys41KkC2NmH8mPN0qGtJqrppO-/view?usp=drivesdk VEZI anexa 2). Participanții opinează asupra titlului activității, apoi acesta este enunțat de către profesor: *Cum recunoști un părinte narcisist?*

În a doua etapă a activității, participanții vizionează o imagine ce ilustrează diverse reflecții parentale specifice tipologiei narcisiste (https://drive.google.com/file/d/1P6CoKD-7Aweh1lBddWGWETjrW-u1YoZS/view?usp=sharing VEZI anexa 3) și realizează, pornind de la acestea, o hartă conceptuală a principalelor caracteristici ce definesc părinții narcisiști, accesând acest document pdf editabil: https://drive.google.com/file/d/1bzDThlsX2KYZ9q12zUDPIeItY2g_RH6c/view?usp=sharing (VEZI anexa 4).
Pe parcursul acestei etape, profesorul îndrumă participanții în identificarea strategiilor interpersonale nocive utilizate de narcisiști și îi familiarizează cu termeni psihologici specifici (nevoia de control, de admirație, lipsa empatiei, aroganță, grandomanie, perfecționism, minimizare, culpabilizare, exploatare, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine). Pe parcursul întregii etape de activitate profesorul subliniază distincția dintre spectrul narcisic comun, fiecare

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	dintre noi putând manifesta într-un moment al vieții trăsături narcisice, și tulburarea de personalitate narcisistă, de factură psihiatrică severă. **În a treia etapă a activității,** participanții sunt invitați să acceseze în mod individual, pe dispozitivele mobile personale, un joc online interactiv și li se cere să identifice conduitele și afirmațiile parentale narcisiste, dintr-o serie de itemi descriptivi ce conțin comportamente și afirmații aparținând unei varietăți de tipologii parentale defectuoase: autoritară, rigidă, anxioasă, permisivă. Scorurile personale obținute la finalul parcurgerii jocului-test vor fi ierarhizate într-un clasament al participanților. (VEZI anexa 5.) **La finalul activității** participanții sunt invitați să ofere feedback utilizând platforma https://jamboard.google.com/.
	Pasul 2: 50 MIN ***Efectele parentingului de tip narcisic asupra adolescenților*** În această activitate vom surprinde modul în care sunt afectați tinerii de comportamentul unui părinte narcisist și care sunt efectele pe care le resimte adolescentul - sindromul Echo. **Desfășurarea activității:** **În prima etapă a activității,** participanților le este prezentat materialul-stimul pentru introducerea în tema activității: Ce efecte are parentingul de tip narcisic asupra adolescenților? https://drive.google.com/file/d/1W3BF6_BKyXrLdQMjuXzEsLmYCHO20ITd/view?usp=sharing (VEZI anexa 6). Prin intermediul acestui material, tinerii sunt informați cu privire la principalele costuri personale derivate din relaționarea cu părintele narcisist. **În a doua etapă a activității,** participanții sunt invitați să privească din nou pictura *Echo și Narcis*, aparținând lui John William Waterhouse https://drive.google.com/file/d/1lk5_aiys41KkC2NmH8mPN0qGtJqrppO-/view?usp=drivesdk (VEZI anexa 7), dar de data aceasta să se focalizeze asupra personajului feminin, nimfa Echo. Cu această ocazie,

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	participanții sunt familiarizați cu sindromul Echo, care este definit în literatura de specialitate de către psihologul american Craig Malkin, în cartea sa *Rethinking Narcissism* din 2015, ca fiind un efect al narcisismului și, totodată, o absență a notelor narcisiste sănătoase, necesare oricărui individ pentru construirea stimei de sine. Participanților li se solicită să acceseze aplicația jamboard, unde vor avea ca sarcină să definească potențialele efecte Echo derivate din principalele trăsături narcisiste identificate în activitatea anterioară, în etapa realizării hărții conceptuale: nevoia de control, de admirație, lipsa empatiei, aroganță, grandomanie, perfecționism, minimizare, culpabilizare, exploatare, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine. Prin intermediul acestei activități, participanții vor realiza, astfel, un portret în oglindă al efectelor parentingului narcisit asupra copiilor și vor conștientiza implicațiile multiple ale acestui model parental asupra dezvoltării lor emoționale, sociale, profesionale. (jamboard) **În a treia etapă a activității,** participanții sunt împărțiți în 4 echipe și li se solicită să realizeze, prin intermediul mijloacelor artistice, un desen care să o portretizeze pe Echo, o persoană lipsită de autonomie decizională, nesigură, dependentă, cu o stimă de sine scăzută, incapabilă să recunoască emoții, cu o identitate de sine confuză, caracterizată de epuizare emoțională, fizică și mentală**.**
	Pasul 3: 60 MIN **„Manifestarea sindromului burnout la vârsta adolescenței, cauzat de părinții narcisiști”** În această activitate vom explora tipurile, etapele și principalele surse care contribuie la apariția sindromului burnout la vârsta adolescenței, precum și rolul determinant al părintelui narcisist în declanșarea acestuia. **Desfășurarea activității:** **În prima etapă a activității,** participanții sunt împărțiți în trei grupuri, având ca sarcini documentarea tipurilor, etapelor și respectiv a principalelor surse care contribuie la apariția sindromului burnout la vârsta adolescenței, prin intermediul mijloacelor tehnologice avute la

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	dispoziție. Un reprezentat al fiecărui grup va prezenta lucrul efectuat în echipă. Ulterior, se parcurge și materialul atașat. (VEZI anexa 8.) **În a doua etapă a activității,** le propunem participanților să noteze pe trei fâșii de hârtie trei nevoi personale a căror satisfacere o consideră esențială pentru procesul lor de dezvoltare. Pe rând, sunt invitați în fața grupului pentru a comunica cele trei nevoi identificate, urmând să o păstreze pe cea mai importantă dintre ele, pe care să o atașeze pe flipchart. După inventarierea acestora, se selectează acele nevoi neglijate de părintele narcisist și se prezintă legătura dintre nevoia de autonomie a adolescentului, părintele narcisist și sindromul burnout, cu ajutorul materialului suport. (drive) În această etapă a activității este subliniat faptul că percepția *lipsei de autonomie* a copilului este unul dintre catalizatorii apariției sindromului burnout. Tot aici este introdus termenul de *parentificare* a copiilor ca strategie de cultivare a dependenței copilului față de părintele narcisist. **În a treia etapă a activității,** se discută despre un alt factor declanșator al sindromului burnout, cultivat de părintele narcisist: *perfecționismul*. Participanții sunt împărțiți în două grupe, fiecare dintre ele trebuind să argumenteze dacă perfecționismul este o calitate, respectiv un defect. Această etapă are ca scop evidențierea ambivalenței unor factori stresori din viața noastră, astfel că aceeași situație poate fi percepută ca fiind copleșitoare, dar și constructivă.
	Pasul 4: 60 MIN ***Modalități de evitare a epuizării în relația cu un părinte narcisist*** În acest modul vom surprinde principalele modalități prin care adolescentul poate evita să ajungă la epuizare și își poate păstra echilibrul atunci când sesizează că părintele său are un comportament de tip narcisic. Vom identifica strategii de coping centrate pe emoții, dar și pe acțiune și modalități de comunicare non-violentă prin intermediul modelului DESC.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Desfășurarea activității:

În prima etapă a activității, tinerii sunt invitați să realizeze un acrostih care să descrie calități personale, pornind de la literele din prenumele lor. Ulterior, prezintă grupului calitățile identificate, folosind sintagma: "Nu aș vrea să mă laud, dar sunt...". Acest exercițiu urmărește încurajarea participanților să se concentreze pe resursele personale, fiind o strategie de coping centrată pe emoții, denumită de însuși Lazarus, cel care a introdus sintagma de *strategii de coping*, "luminiș psihologic", alături de minimizare, descărcarea emoțională prin plâns sau dialog cu prietenii, credința în suportul divin, amânarea etc.
Se introduce, cu această ocazie, termenul de *strategie de coping* și se definește drept "răspunsurile cognitive, afective și comportamentale pe care le dezvoltăm cu scopul de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe ce depășesc resursele personale". (Lazarus și colaboratorii, 1986, cit. în https://medanima.ro/cum-facem-fata-stresului-10-strategii-de-coping/psihiatrie-psihologie-iasi).

În a doua etapă a activității, vom realiza un exercițiu care să pună în lumină o strategie de coping centrată pe acțiune. Dacă strategiile centrate pe emoții au un caracter pasiv, focusându-se pe rezolvarea consecințelor generate de factorul stresor, cele centrate pe acțiune se concentrează pe rezolvarea problemei prin găsirea unui răspuns cognitiv sau comportamental, nu unul afectiv.
În acest sens, vom echipa participanții cu abilități de comunicare non-violentă, realizând un joc de comunicare folosind modelul DESC : Descrie comportamentul care nu îți place (când tu…) – vorbește despre Emoțiile tale (eu simt că…) – Specifică schimbarea pe care o dorești (ai putea să…/ oferă două-trei variante din care să selecteze) – arată-i care sunt consecințele (pentru că, uite, ce fain…/formulează avantaje pentru ambele părți).
Participanții sunt grupați câte doi și trebuie să formuleze un mesaj după modelul DESC, pornind de la un comportament-problemă specifică părintelui narcisist, dat, ca de exemplu: "Când tu îmi ceri să iau doar note de 10, eu simt că…. Ai putea să…, pentru că, uite, ce fain…"

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	În a treia etapă a activității, ca evaluare a modulului, propunem participanților împărțiți în trei grupuri să deseneze pe o coală de hârtie un contur de palmă și să scrie pe degetele acesteia 5 trăsături narcisiste discutate în activitățile anterioare, unele dintre ele fiind, probabil, identificate în relația cu proprii părinți (nevoia de control, de admirație, lipsa empatiei, aroganță, grandomanie, egoism, perfecționism, minimizare, culpabilizare, exploatare, cultivarea dependenței, subminarea încrederii în sine). Apoi, pentru fiecare dintre caracteristicile identificate, li se solicită să găsească 2-3 soluții eficiente, centrate pe problemă și pe rezolvarea relației cu părintele stresor.
SIGURANȚA PARTICIPANȚILOR:	• Asigurați-vă că accesul la activitate este asigurat tuturor persoanelor; • Asigurați-vă că aveți un spațiu destul de mare ca toți participanții să se poată bucura de a libertatea de mișcare.
EVALUAREA MODULULUI:	Evaluarea modului se va realiza prin completarea unui chestionar conținând itemi cu selecție multiplă.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MODULUL 3: ***SEMNE ȘI SIMPTOME*** - ASOCIAȚIA "DEMETRIUS" - **ROMÂNIA**

1. CURSUL ONLINE

MODULUL 3	*SEMNE ȘI SIMPTOME*
OBIECTIV PRINCIPAL	A oferi educatorilor, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare identificării cauzelor, semnelor și simptomelor epuizării la tineri, precum și abilitățile necesare creșterii gradului de conștientizare a pericolului reprezentat de burnout în cazul tinerilor.
REZULTATE AȘTEPTATE	**Cunoștințe:** Participanții vor cunoaște: - diferitele semne și simptome ale burnout-ului la tineri; - stadiile epuizării și maniera în care evoluează aceasta. Participanții vor fi conștienți de factorii de risc implicați în dezvoltarea burnout-ului.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să: - identifice semnele și simptomele burnout-ului la tineri; - discute despre evoluția epuizării în diferite stagii; - reflecteze asupra apariției burnout-ului la tinerii cu nevoi speciale; - identifice factori de risc variați valabili pentru diferite grupuri.
INSTRUCȚIUNI (pentru participanți)	Acest modul constă în cinci lecții, fiecare conținând materiale teoretice, clipuri video, podcast-uri, dar și aplicații practice, exemple și întrebări pentru reflectare. Participanții ar trebui să parcurgă lecțiile în ordine și să completeze evaluarea aferentă fiecărei lecții. O secțiune de evaluare finală este de asemenea disponibilă pentru a acorda oportunitatea de autoevaluare a cunoștințelor, abilităților și competențelor.
STRUCTURA MODULULUI	Lecția 1 – Semne și simptome ale burnout-ului la tineri 1.1 Semne și simptome cognitive 1.2 Semne și simptome emoționale

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	1.3 Semne și simptome fizice 1.4 Semne și simptome comportamentale Lecția 2 – Factori de risc implicați în evoluția burnout-ului Lecția 3 – Cele 12 faze ale burnout-ului Lecția 4 – Burnout-ul și tinerii cu nevoi speciale Lecția 5 – Instrumente și scale utile în măsurarea nivelului de epuizare la tineri Evaluare
EVALUAREA MODULULUI	La finalul modulului participanții vor trebui să răspundă la aceste întrebări: 1. Care sunt cele mai întâlnite semne și simptome ale burnout-ului la tineri? ..... 2. Care sunt factorii de risc implicați în evoluția burnout-ului la tineri? ..... 3. Enumeră 6 sau 12 semne ale burnout-ului la tineri. .....

LECȚIA 1	Semne și simptome ale epuizării la tineri 1.1 Semne și simptome cognitive; 1.2 Semne și simptome emoționale; 1.3 Semne și simptome fizice; 1.4 Semne și simptome comportamentale.
OBIECTIVE	Prima secțiune a modulului introduce informații utile și exemple de semne și simptome cognitive, emoționale, fizice și comportamentale observate la tineri, astfel încât educatorii, părinții, profesorii și profesioniștii din domeniul sănătății să le poată identifica.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor cunoaște diferitele semne și simptome ale burnout-ului.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Abilități: Participanții vor fi capabili să identifice semnele și simptomele burnout-ului la tineri.
INSTRUCȚIUNI	Participanții sunt invitați să parcurgă materialele didactice în ordine și să nu sară peste niciunul dintre ele, inclusiv exercițiul de autoevaluare de la finalul fiecărei lecții.
MATERIALE DIDACTICE	*Semne și simptome ale burnout-ului la tineri* Stresul poate fi descris ca "un set de reacții pe care le avem când ni se întâmplă ceva care ne înfricoșează, ne irită extrem sau ne provoacă o stare de exaltare." Se poate considera că orice situație, bună sau rea, care are drept consecință pierderea homeostazei și cere o adaptare la noile condiții creează stres, dar acesta este dăunător doar dacă există o predispoziție individuală. Stresul apare când cerințele depășesc abilitățile individului de a le îndeplini, ceea ce duce la apariția nevoii de a crea strategii de a face față situației. Pentru unii autori, stresul este similar cu persoana care îl experimentează din punct de vedere al mai multor aspecte, precum dificultățile de a interacționa și de a socializa, și poate avea consecințe serioase dacă este în exces. În perioada de dezvoltare intelectuală, emoțională și afectivă, copiii sunt puși în fața multor situații care generează stres, iar în majoritatea cazurilor nu au încă abilitatea de a face față acestor situații. Totuși, nu toți copiii supuși la același nivel de stres dezvoltă aceleași simptome. Un aspect esențial este suportul social pe care îl primește copilul, care are o influență directă asupra nivelului de stres în copilărie. Memoria pe termen scurt, precum și cea pe termen lung, sunt afectate de stres, ceea ce influențează puternic performanța școlară. Stresul acut activează eliberarea hormonului corticotrop (CRH), care afectează procesul prin care creierul colectează și reține informația primită, cauzând schimbări semnificative în procesul numit *neuroplasticitate*.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Totuși, stresul sporește plasticitatea sinaptică și funcția neuronală a amigdalei, ceea ce afectează în mod diferit hipocampusul și cortexul prefrontal. Acești factori ar putea contribui la supra-activarea circuitelor neuronale care controlează frica, anxietatea și emoțiile. De asemenea, pot genera o stare depresivă (Pittenger C, Duman RS. (2008). 1.1 Semnele și simptomele cognitive pot include: • Probleme de memorie; • Incapacitate de concentrare; • Capacitate scăzută de a lua decizii bune; • Atitudine pesimistă; • Gânduri anxioase sau agitate; • Stare constantă de îngrijorare. 1.2 Semne și simptome emoționale: • Depresie sau stare generală de nefericire; • Anxietate, îngrijorare, agitație; • Instabilitate emoțională, iritabilitate sau furie; • Incapacitatea de relaxare; • Frici noi sau recurente (frica de întuneric, frica de a fi singur, frica de persoane străine); • Sentimentul de a fi depășit; • Singurătate și izolare; • Alte probleme de sănătate mintală sau emoțională. 1.3 Semnele și simptomele fizice pot include: • Apetit scăzut sau alte schimbări în ceea ce privește obiceiurile alimentare; • Dureri de cap; • Enurezis nou sau recurent; • Coșmaruri; • Tulburări de somn; • Probleme de stomac sau durere vagă în această zonă; • Alte simptome care nu pot fi legate de o anumită boală fizică. 1.4 Semne și simptome comportamentale:

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	• Dependență și nevoia de a vedea mereu persoana de care este dependent; • Plâns și atitudine plângăcioasă; • Incapacitatea de a-și controla emoțiile; • Comportament agresiv sau încăpățânat; • Regresia afectivă și comportamentală; • Lipsa dorinței de a participa la activități în familie sau la școală; • Apetit scăzut sau crescut; • Tulburări de somn: a dormi prea mult sau prea puțin; • Retragerea din relații; • Amânarea sau neglijarea responsabilităților; • Obiceiuri nervoase (de exemplu, rosul unghiilor sau mersul agitat într-un spațiu restrâns). Burnout-ul este unul dintre motivele posibile pentru care o persoană nu mai poate face față solicitărilor de la școală sau celor legate de sportul preferat sau de activitățile care obișnuiau să prezinte interes în trecut. Acesta este întotdeauna însoțit de epuizare și o atitudine pesimistă. Mai multe studii indică faptul că există diferențe între bărbați și femei atunci când vine vorba despre nivelurile de stres. A cunoaște și a diferenția între factorii de stres care afectează băieții și cei care afectează fetele este fundamental pentru a oferi condiții de învățare mai bune în școli, cu respect pentru diferențele de gen. Este de asemenea important să cunoaștem ce generează un nivel ridicat de stres pentru fiecare gen, astfel încât să putem crea un ghid pentru părinți și profesori care să promoveze sănătatea mintală și starea de bine a copiilor aflați la vârsta formării. În ceea ce privește comparațiile între genuri, se observă că persoanele de gen feminin sunt mai predispuse la stres, având mai multe simptome caracteristice acestuia. Sunt importante și aspectele sociale, dar și cele culturale. Urmăriți următorul clip video, folosind subtitrarea automată:

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	https://www.youtube.com/watch?v=Oyf9kEmLg7Y Reflectați asupra acestui aspect: cât de des ați recunoscut semnele și simptomele prezentate la tinerii cărora le predați? **Sursa:** Pittenger C, Duman RS. (2008). Stress, depression, and neuroplasticity: a convergence of mechanisms. Neuropsychopharmaco,33:88-109.
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	La finalul modulului, participanții trebuie să răspundă la aceste întrebări: 1. Care sunt cele mai întâlnite semne și simptome ale burnout-ului la nivel cognitiv în rândul tinerilor? ..... 2. Care sunt cele mai dese semne și simptome ale burnout-ului la nivel emoțional în rândul tinerilor? ..... 3. Care sunt cele mai întâlnite semne și simptome ale burnout-ului la nivel psihic? ..... 4. Care sunt cele mai întâlnite semne și simptome ale burnout-ului la nivel comportamental? .....

LECȚIA 2	*FACTORI DE RISC IMPLICAȚI ÎN DEZVOLTAREA BURNOUT-ULUI*

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

OBIECTIVE	A doua secțiune a modulului abordează factorii de risc principali implicați în dezvoltarea burnout-ului și oferă exemple detaliate și studii de caz care îi pot ajuta pe profesori, lucrători de tineret și părinți să îi identifice la timp, precum și să ia măsuri pentru a preveni epuizarea. Vor fi prezentate informații specifice despre modul în care procesul de învățare, mediul familial și sporturile sau hobby-urile pot crește riscul apariției burnout-ului.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor fi conștienți de factorii de risc implicați în dezvoltarea burnout-ului.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să determine factorii de risc diverși implicați în dezvoltarea burnout-ului de către anumite grupuri.
INSTRUCȚIUNI	Participanții sunt invitați să parcurgă materialele în ordinea prezentată și să nu omită nicio activitate, inclusiv exercițiul de autoevaluare de la finalul fiecărei lecții.
MATERIALE DIDACTICE	Stresul poate fi un răspuns la o schimbare negativă din viața unui copil. În cantități mici stresul poate fi bun, dar în exces poate afecta modul în care un copil gândește, acționează și simte. Copiii învață cum să răspundă la stres pe măsură ce cresc și se dezvoltă. Multe evenimente stresante pe care un adult le poate gestiona, vor cauza stres în cazul unui copil. Astfel, chiar și schimbările minore pot avea un impact puternic asupra sentimentelor de siguranță și securitate ale unui copil. Durerea, rănile, boala și alte schimbări sunt factori stresori pentru copii. Printre aceștia se mai enumeră: • Îngrijorarea pentru teme sau note; • Problemele cu prietenii, bullying-ul sau presiunea grupului; • Gestionarea unui număr mare de responsabilități, precum cele legate de școală, muncă sau sport; • Schimbarea școlii, mutatul sau obligația de a face față problemelor legate de adăpost sau de lipsa acestuia; • Schimbările corporale, atât la băieți, cât și la fete; • Gândurile negative despre propria persoană;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Separarea sau divorțul părinților;
- Traiul într-o locuință sau un cartier nesigure;
- Problemele financiare în familie.

Urmăriți următorul clip video, folosind subtitrarea automată:
https://www.youtube.com/watch?v=9Dx-fKrN0nU

Chestiuni asupra cărora să reflectați după vizionarea clipului:

1. Cât de des se întâmplă ca elevii dumneavoastră să se confrunte cu problema supra-aglomerării orarului zilnic?
2. Ați discutat vreodată cu un alt profesor despre faptul că supra-aglomerarea orarului este un factor de risc în dezvoltarea burnout-ului?
3. Ați discutat vreodată cu părinții copiilor din clasă despre faptul că supra-aglomerarea orarului este un factor de risc în dezvoltarea burnout-ului?

Urmăriți următorul clip video, folosind subtitrarea automată:
https://www.youtube.com/watch?v=FhG-VoRtkKY

Chestiuni asupra cărora să reflectați după vizionarea clipului:

1. S-a întâmplat să aveți în clasă elevi care se confruntă cu problemele menționate în clip? Ce ați făcut în această situație? Ce veți face în viitor când sunteți pus în fața unei astfel de situații?
2. De ce credeți că este dificil pentru copii să vorbească despre problemele lor cu adulții?

Urmăriți următorul clip video, folosind subtitrarea automată:
https://www.youtube.com/watch?v=5DTIzzf6ncg

Reflectați asupra modelului copilului perfect și exemplele întâlnite în cariera dumneavoastră.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Lecturi suplimentare: 1. *Children and Trauma*: https://www.apa.org/pi/families/resources/children-trauma-update 2. *Burnout in Athletes*: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-662-49411-0_24-1
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	La finalul modulului, participanții trebuie să răspundă la aceste întrebări / sarcini: 1. Enumerați 3 schimbări importante care ar putea reprezenta un factor de risc în dezvoltarea burnout-ului la copii. ..... 2. Ce alți factori de risc care pot determina apariția burnout-ului puteți menționa? ..... 3. La care dintre factorii de risc sunt cel mai mult expuși elevii dumneavoastră? .....

LECȚIA 3	*CELE 12 FAZE ALE BURNOUT-ULUI*
OBIECTIVE	Această secțiune detaliază cele 12 faze ale burnout-ului și oferă o incursiune în noile semne și simptome caracteristice fiecărei faze. Vor fi prezentate exemple de instalare a burnout-ului, alături de exerciții care ar putea facilita detectarea burnout-ului în fazele incipiente.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor recunoaște stadiile burnout-ului și modul în care evoluează acesta.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să discute despre evoluția burnout-ului în diferite etape.

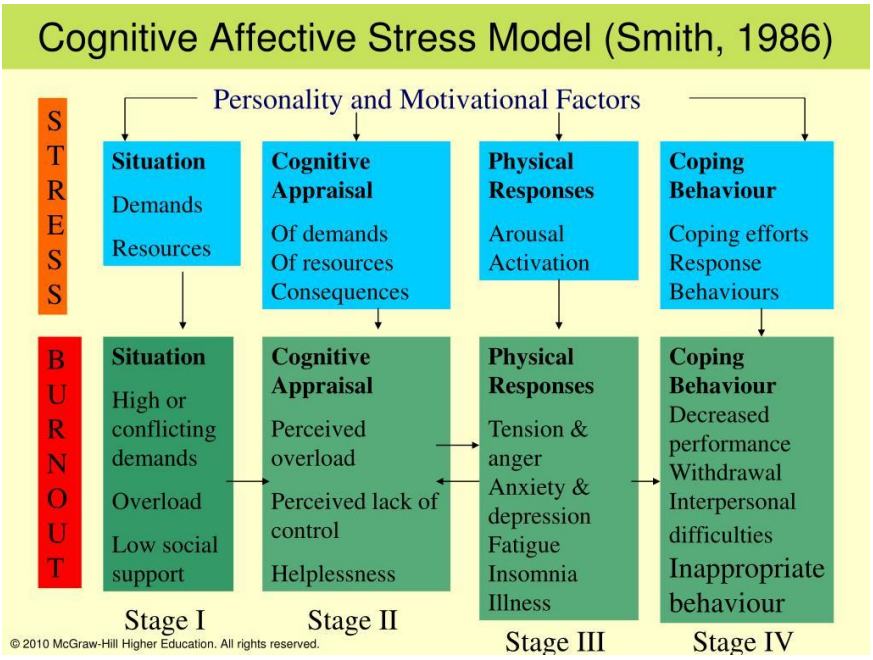
The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INSTRUCȚIUNI	Participanții sunt invitați să parcurgă materialele didactice în ordine și să nu omită nicio activitate, inclusiv exercițiul de autoevaluare de la finalul lecției.
MATERIALE DIDACTICE	Psihologii Herbert Freudenberger și Gail North au conturat 12 faze ale burnout-ului la copii: 1. **Ambiția excesivă**. Des întâlnită la copiii care încep o școală nouă sau își asumă o nouă sarcină, prea multă ambiție poate duce la burnout. 2. **Se forțează să muncească mai mult.** Ambiția îi face să depună eforturi mai mari. 3. **Neglijarea propriilor nevoi.** Încep să se sacrifice, să nu mai aibă grijă de propria persoană, să nu doarmă destul, să mănânce prost și să își neglijeze programul sportiv. 4. **Proiectarea conflictului**. În loc să recunoască faptul că ei înșiși se forțează să muncească mai mult decât pot, îi învinovățesc pe părinți, profesori, colegi sau dau vina pe cererile școlii. 5. **Nu găsesc timp pentru nevoile care nu țin de muncă.** Încep să se retragă din familie și să se distanțeze de prieteni. Invitațiile sociale sau petrecerile devin poveri, în loc să fie lucruri plăcute. 6. **Negarea.** Nerăbdarea cu cei din jur atinge cote alarmante. În loc să își asume răspunderea pentru comportamentele proprii, dau vina pe ceilalți, percepându-i ca fiind incompetenți, leneși sau aroganți. 7. **Retragerea**. Încep să se distanțeze de familie, școală și prieteni. 8. **Schimbări comportamentale.** Cei aflați pe drumul către burnout pot deveni agresivi și pot avea ieșiri necontrolate față de cei dragi, fără vreun motiv anume. 9. **Depersonalizarea.** Copiii aceștia se simt deconectați de la propria persoană și simt că nu posedă abilitatea de a-și controla viața. 10. **Gol interior sau anxietate.** Pentru că se simt anxioși, pot recurge la activități cu potențial periculos doar pentru a găsi o modalitate de a face față emoțiilor. Printre acestea se numără

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	folosirea substanțelor interzise, mâncatul în exces sau obiceiul de a paria. 11. **Depresia**. Viața își pierde sensul și încep să se simtă lipsiți de speranță. 12. **Colaps mintal sau psihic**. Acesta le poate afecta capacitatea de coping. Este posibil ca în acest caz să fie necesară intervenția medicală, fie la nivel fizic, fie la nivel psihic. R. Smith a creat un model cognitiv-afectiv al stresului în care a identificat 4 etape. Gândurile și sentimentele tinerilor influențează posibilitatea de a dezvolta burnout de-a lungul vieții: - În etapa 1 cerințele depășesc posibilitățile, ceea ce duce la apariția stresului. - În etapa 2 are loc evaluarea cognitivă: situația este percepută ca amenințare, iar tânărul devine anxios sau agitat. - Etapa 3 corespunde răspunsurilor psihologice de tipul fugă sau luptă, cauzate de evaluare. - În etapa 4 apar răspunsurile comportamentale: probleme de performanță și de coeziune și retragerea.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Surse:

Smith, R. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*, Journal of Sport Psychology 8 (1): 40.

https://www.dominionsystems.com/blog/the-12-stages-of-burnout

INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE

La finalul modulului, participanții vor trebui să răspundă la aceste întrebări / cerințe:

1. Enumerați cel puțin 6 dintre cele 12 faze ale burnout-ului la tineri.
   .....
2. Cât de des ați observat primele trei faze în comportamentul elevilor dumneavoastră? În acele momente ați fost conștient de faptul că elevul respectiv se îndreaptă către burnout?
   .....
3. Vi s-a întâmplat să lucrați cu elevi aflați în ultimele faze ale burnout-ului? Ați reușit să identificați cauza comportamentului nedorit ca fiind burnout-ul?
   .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MATERIALE DIDACTICE PENTRU FIECARE LECȚIE

LECȚIA 4	*BURNOUT-UL ȘI TINERII CU NEVOI SPECIALE*
OBIECTIVE	Această secțiune se concentrează pe factorii de risc specifici și pe manifestările burnout-ului la tinerii cu nevoi speciale, fiind utilă și în a atrage atenția asupra acestei categorii de elevi atunci când este expusă la integrarea în învățământul de masă. Este important să adaptăm modul în care se face educație și interacțiunile familiale astfel încât burnout-ul să fie mai ușor prevenit și diagnosticat, iar strategiile de gestionare să fie implementate eficient atunci când este cazul.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor recunoaște semnele și simptomele burnout-ului la tinerii cu nevoi speciale.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să discute și să reflecteze asupra apariției burnout-ului la tinerii cu nevoi speciale.
INSTRUCȚIUNI	Participanții sunt invitați să parcurgă materialele în ordine și să nu omită nicio activitate, inclusiv exercițiul de autoevaluare de la finalul fiecărei lecții.
MATERIALE DIDACTICE	**Copiii cu tulburări de comportament și învățare** Copiii predispuși la tulburări de comportament și învățare sunt mult mai predispuși la dezvoltarea depresiei și a burnout-ului. (Marotz, 2000) Tulburarea specifică de învățare se referă la dificultățile de învățare și de uzitare a abilităților academice, semnalată de apariția a cel puțin unuia dintre simptomele următoare, persistente mai mult de 6 luni (în ciuda intervențiilor asupra acestora): citirea incorectă sau prea lentă a cuvintelor, dificultăți în a înțelege sensul pasajelor lecturate, dificultăți în a se exprima în scris (exemple: comite multe erori de gramatică sau punctuație în fraze, organizarea defectuoasă a paragrafelor, exprimare neclară), dificultăți în a stăpâni folosirea numerelor sau calculele și dificultăți în sfera logicii.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Astfel de dificultăți de învățare își fac apariția în timpul anilor de școală, dar nu sunt foarte ușor de observat decât dacă cerințele mediului academic încep să depășească abilitățile limitate ale individului. Totuși, dificultățile de învățare nu pot fi explicate prin dizabilitate intelectuală, probleme de vedere sau de auz, tulburări mintale sau neurologice, adversitate psihologică, necunoașterea limbii în care se fac studiile sau lipsa profesionalismului personalului de predare. Copiii cu dificultăți de învățare pot prezenta un risc crescut de a dezvolta tulburări mintale, deoarece tind să aibă stimă de sine scăzută și atenția îndreptată către controlul exterior, fiind mai puțin acceptați din punct de vedere social și mai anxioși decât colegii lor care nu prezintă dificultăți de învățare. Stresul pe care îl simte copilul are impact asupra întregului proces de dezvoltare cognitivă și școlară. Stresul la copii poate fi considerat un factor agravant al acestor dificultăți întrucât influențează direct comportamentul copilului și poate contribui la eșecul școlar. **Copiii supradotați** Un studiu efectuat de cercetători turci în 2018, care s-a concentrat pe caracteristicile emoționale și comportamentale ale copiilor supradotați și ale familiilor lor, a ajuns la concluzii interesante. Studiul a inclus 49 de copii supradotați cu vârste cuprinse între 9 și 18 ani și 56 de copii sănătoși cu un coeficient mediu de inteligență, de ambele genuri. Comparați cu cei din a doua categorie de mai sus, copiii supradotați s-au autodescris ca fiind mai puțin atenți, dar adorabili, și, în același timp, mai puțin acceptați de societate întrucât își percep în mod negativ sănătatea fizică. Băieții supradotați au prezentat mai multe simptome din sfera depresiei decât fetele din aceeași categorie. Din cauza dezvoltării diferite pe plan fizic și cognitiv, copiii supradotați au nevoi sociale și emoționale diferite față de alți copii. Studiile au scos în evidență faptul că sunt mai izolați din punct de vedere social, mai puțin interesați de colegii lor și mai puțin adaptați la mediu și societate. (Yun K, Chung D, Jang B, Kim JH, Jeong J., 2018).

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Problemele comportamentale și emoționale sunt mai des întâlnite la copiii supradotați din cauza așteptărilor extreme și nerealiste din partea părinților și a profesorilor, a concentrării intense care îi caracterizează, a discordanței dintre abilitățile copilului și nivelul perceput ca fiind scăzut al clasei, dificultăților de a relaționa și de a fi înțeleși de mediul social.

Mai mult decât atât, copiii supradotați au probleme psihologice mai des, precum anxietate crescută în cazul testelor, dar și nivel crescut al anxietății în general, somatizare, lipsa încrederii în sine acompaniată de simptome depresive, deficit de atenție, hiperactivitate.

Rezultatele acestui studiu sugerează că acești copii supradotați sunt în situație de risc din punct de vedere al sănătății mintale. Prin urmare, pentru ca ei să devină adulți sănătoși, este important să se știe cât mai devreme că sunt supradotați, astfel încât să primească educația adecvată și suportul psihologic necesar, iar părinții și profesorii să fie la curent cu nevoile lor.

Predispoziția către anxietate

Unul dintre cele mai des întâlnite semne ale burnout-ului la tineri este anxietatea. De asemenea, tulburările din sfera anxietății sunt cele mai des întâlnite la adulți. De exemplu, în Statele Unite ale Americii 18% din populație este afectată de anxietate, aceasta afectând unul din opt copii.
Simptomele apar în jurul vârstei de 6 ani și foarte puține cazuri primesc îngrijire medicală.

Unele cercetări sugerează că simptomele de ADHD pot preceda anxietatea și viceversa, dacă nu sunt tratate. De exemplu, un copil cu ADHD poate avea dificultăți de înțelegere a regulilor sociale și a limbajului corporal, ceea ce îl face pe copil să se simtă anxios sau în afara zonei de confort în situații sociale. Dacă această situație continuă, există pericolul apariției unei tulburări anxioase.

Un copil cu dificultate de învățare sau ADHD poate avea constant probleme în a respecta termenele limită sau în finalizarea sarcinilor de lucru, ceea ce produce din nou anxietate, dacă situația persistă.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Temperamentele sunt diferite și în cazul copiilor, la fel fiind și abilitatea de a face față stresului și provocărilor zilnice. Unii copii sunt relaxați în mod natural și se adaptează cu ușurință la evenimente și situații noi. Alții, în schimb, sunt dezechilibrați de schimbările care survin în viețile lor. Toți copiii își pot îmbunătăți abilitățile de gestionare a stresului dacă: • Au reușit în trecut să gestioneze schimbările și simt că au abilitatea de a o face din nou; • Au o stimă de sine crescută; • Se bucură de susținere emoțională din partea familiei și a prietenilor. **Surse:** Marotz, L. (2000), *Health, Safety, and Nutrition for the Young Child*, Mass Market Paperback. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6060660/#ref7 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21483742/ https://www.foothillsacademy.org/community-services/parent-education/parent-articles/making-sense
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	La finalul modulului, participanții trebuie să răspundă la aceste întrebări: 1. Cât de des acordați atenție elevilor cu nevoi speciale? ..... 2. Folosiți un jurnal pentru a nota diferite comportamente și reacții ale elevilor din clasa dumneavoastră? ..... 3. Cât de des discutați cu elevii și părinții despre riscurile burnout-ului, în special în cazul elevilor mai sensibili sau cu nevoi speciale? .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

4. CURSUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ

MODULUL 1 :	*SEMNE ȘI SIMPTOME*
GRUP ȚINTĂ:	Lucrători de tineret și formatori.
OBIECTIV GENERAL:	Să oferim educatorilor, părinților, profesorilor și specialiștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a identifica și a crește gradul de conștientizare a cauzelor, semnelor și simptomelor epuizării în rândul tinerilor.
REZULTATE:	La finalul modulului, participanții vor fi capabili să: • Recunoască semnele și simptomele burnout-ului la tineri; • Identifice etapele burnout-ului și modul în care evoluează acesta; • Numească factorii de risc implicați în dezvoltarea burnout-ului.
DURATĂ:	3 ore
RESURSE NECESARE:	Pixuri, tablă, markere, coli de hârtie, flipchart, echipament electronic pentru a folosi clipuri video.
ORDINEA ACTIVITĂȚILOR:	**Pasul 1: Exercițiu de spargere a gheții - 15 MIN** a) **Exercițiu de spargere a gheții folosind un singur cuvânt** Formatorul cere participanților să își descrie starea curentă folosind un singur cuvânt. După aceasta, formatorul le poate cere participanților să explice alegerea făcută. b) **Exercițiu de spargere a gheții folosind cartele date la schimb** Folosim cartele pentru a reprezenta personalitatea participanților. • Participanții primesc cartele și markere; • Toți trebuie să își facă autoportretul și să își scrie numele sau porecla și un lucru amuzant sau neobișnuit despre propria persoană. • Participanții fac schimb de cartele. Se pot schimba oricâte cartele, doar că acestea trebuie lecturate înainte de a fi date mai departe.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	• După câteva minute, fiecare persoană anunță numele de pe cardul pe care îl au în mână. Participanții pot pune întrebări celui care a creat cardul, dacă doresc. • Lăsați conversația să curgă! c) **Exercițiu de spargere a gheții "întâlniri rapide"** Participanții sunt așezați în cerc, dar trebuie să stea lângă persoane necunoscute, apoi să se uite către dreapta și să petreacă 5 minute discutând cu persoana de lângă. Țelul: 5 conversații în 5 minute. Folosiți un cronometru care să emită un sunet la fiecare minut, astfel încât să fie clar când trebuie schimbate perechile.
	Pasul 2: Semne și simptome ale burnout-ului la tineri – metoda puzzle - 45 MIN • Formatorul aduce fișe despre cele patru tipuri de semne și simptome ale burnout-ului la tineri. • Formatorul împarte grupul mare în patru mai mici, în funcție de numărul primit de fiecare participant (de la 1 la 4). Participanții cu același număr formează un grup. • Formatorul oferă fișe, pe fiecare aflându-se un tip de semne și simptome ale burnout-ului. • Participanții citesc fișele. De exemplu, grupul 1 va primi "Semne și simptome cognitive", grupul 2 "Semne și simptome emoționale", grupul 3 "Semne și simptome fizice", iar grupul 4 "Semne și simptome comportamentale". • Participanții din același grup vor discuta despre conținutul primit, încercând să găsească exemple reale. • Formatorul scrie pe flipchart două întrebări adiționale pentru toate grupurile: - Cât de facil / dificil au recunoscut semnele și simptomele? - Au asociat în trecut aceste semne și simptome cu burnout-ul? Participanților li se cere să pregătească un scurt raport despre tipul de semne și simptome despre care au discutat și să îl prezinte întregului grup. • Câte un reprezentant al fiecărui grup prezintă raportul și oferă cât de multe exemple este posibil. • Participanții primesc sarcina de a memora cât de mult se poate din rapoartele prezentate.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	• Formatorul evaluează participanții folosind întrebări.
	Pasul 3: Factorii de risc în dezvoltarea burnout-ului – 30 MIN. • Harta mentală – 30 min. • Formatorul inițiază o hartă mentală pentru a sublinia factorii de risc în dezvoltarea burnout-ului, folosind flipchartul și markere colorate. De asemenea, se poate folosi o aplicație gratuită pentru hărți mentale, de exemplu: iMindMap , MindMeister, Visio (Microsoft), MindNode. • Formatorul plasează problema principală în mijlocul colii de flipchart, folosind o imagine și un cuvânt cheie. • Participanții desenează ramurile care se extind din imaginea centrală și folosesc cuvinte cheie. Ramurile reprezintă diferiți factori de risc pe care participanții îi percep ca fiind relevanți pentru conceptele cheie ale hărții mentale. De la aceste ramuri vor porni ramuri subiacente. • Formatorul cere ca toate ramurile să conțină și câte o imagine pentru a ajuta la fixarea informațiilor în memorie. Ramurile subiacente pot fi legate astfel încât să reiasă clar care sunt părțile principale ale hărții. • Formatorul citește și face rezumatul hărții, aducând informații adiționale despre factorii de risc. **Vizionarea unui clip video și discuții de grup – 30 min.** • Formatorul prezintă un clip video scurt (5.06 MIN) cu subtitrare automată: *The Golden Child Syndrome* https://www.youtube.com/watch?v=JkSGP3Sk14U • Participanților li se cere să urmărească acest clip cu atenție și să noteze dacă au avut experiențe similare în propria viață. • Formatorul indică următoarele întrebări, care vor fi analizate într-o discuție de grup cu durata de 20 de minute: - Cât de des au observat sindromul copilului perfect la elevi? - Care sunt factorii de risc ai acestui sindrom? - Cum pot fi preveniți factorii de risc? • Formatorul prezintă concluziile.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Pasul 4: Cele 12 faze ale burnout-ului – 35 MIN. • Formatorul prezintă fazele burnout-ului. • Formatorul le cere participanților să adreseze întrebări pentru clarificare. • Formatorul împarte participanții în grupuri de 3 sau 4 și le cere să deseneze un poster pentru a crește gradul de conștientizare în rândul elevilor cu privire la pericolul reprezentat de burnout, în care să fie menționate și cele 12 faze ale burnout-ului. Activitatea durează 15 minute, iar participanții primesc coli de flipchart, pixuri colorate, markere și alte materiale. • Fiecare grup alege un reprezentant care prezintă posterul în fața colegilor și apoi îl afișează în clasă. • La final, formatorul permite participanților ca timp de câteva minute să admire expoziția de postere. • Formatorul și participanții trag concluziile împreună.
	Pasul 5: Burnout-ul și tinerii cu nevoi speciale – 40 MIN. • Formatorul împarte clasa în două grupuri. • Formatorul livrează prezentarea. • Participanților li se cere să adreseze întrebări de clarificare, dacă este cazul. • Formatorul dă fișe cu informații despre modalitatea în care burnout-ul afectează comportamentul și determină tulburări de învățare unuia dintre grupuri și apoi le cere să citească informația și să ofere un studiu de caz bazat pe informația citită. • Formatorul oferă fișe cu informații despre copiii supradotați celuilalt grup și apoi le cere să citească informația și să ofere un studiu de caz bazat pe informația citită. • Formatorul cere celor două grupuri să organizeze un joc de rol: profesor – consilier școlar, dacă este cazul – elev – părinte, bazat pe cazurile elaborate anterior, cu scopul de a identifica semnele și simptomele burnout-ului, precum și factorii de risc. • Va avea loc o scurtă discuție de grup după cele două dialoguri. • Formatorul prezintă concluziile.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

SIGURANȚA PARTICIPANȚILOR:	• Asigurați-vă că accesul la activitate este asigurat pentru toată lumea. • Asigurați-vă că aveți un spațiu destul de mare pentru a permite mobilitatea tuturor participanților. • Oferiți materialele și logistica necesare pentru toate activitățile. • Nu uitați de dinamica grupului și includeți pauze când este necesar.
EVALUAREA MODULULUI:	**Formatorul le cere participanților să completeze chestionarul scris - 15`** • Activitatea a fost interesantă? □ întru totul de acord □ de acord □ nu sunt de acord □ dezacord total Comentarii: ..... • Sunt eficiente metodele de predare folosite pentru grupul de elevi pe care îl veți forma? □ întru totul de acord □ de acord □ nu sunt de acord □ dezacord total Comentarii: ..... • Cum puteți folosi informațiile despre semnele și simptomele burnout-ului în munca de zi cu zi cu tinerii? ..... • Care dintre aceste subiecte au fost mai folositoare pentru dumneavoastră și de ce? ..... • Ce materiale teoretice și practice și pentru ce subiecte ați dori să aprofundați în viitor? .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MODULUL 4: ***GHID DE PREVENIRE ŞI GESTIONARE***

"GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE" - **NORVEGIA**

1. CURSUL ONLINE

MODULUL 4	*GHID DE PREVENIRE ŞI GESTIONARE*
OBIECTIV GENERAL	Să oferim educatorilor, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a ghida tinerii înspre crearea unei vieți plăcute: tehnici cotidiene de relaxare și motivare, modelarea unui comportament pozitiv.
REZULTATE AȘTEPTATE	Acest modul conține două secțiuni, concentrate pe conștientizarea propriilor sentimente și pe alegerile corecte. După parcurgerea acestui modul participanții vor avea următoarele abilități și competențe: - Cunoașterea unor strategii concrete de a ajuta tinerii să gestioneze volumele stresante de muncă; - Cunoașterea unor modalități diferite de a gestiona stresul; - Cunoașterea importanței rețelelor pozitive de suport pentru tinerii cu burnout; - Cunoașterea modului în care sentimentul de a avea putere asupra propriei vieți poate funcționa ca un instrument de prevenire; - Vor fi capabili să creeze o rețea specifică pentru tinerii cu burnout; - Vor fi capabili să folosească împuternicirea ca instrument specific pentru prevenire și gestionare; - Vor fi capabili să alcătuiască un plan individual pentru gestionarea stresului și a epuizării; - Vor fi capabili să folosească managementul stilului de viață ca instrument de prevenire sau gestionare.
INSTRUCȚIUNI	Acest modul este în primul rând practic și nu necesită prea multe

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	lecturi, dar formatorii ar trebui să testeze metodele înainte de a le folosi în sesiunile lor de formare.
STRUCTURA MODULULUI	Modulul este format din două secțiuni, bazate pe următoarele teme: conștientizarea propriilor sentimente și alegerile bune. Fiecărei secțiuni îi sunt acordate două ore.
EVALUAREA MODULULUI	Participanții vor completa o evaluare online. Puteți folosi www.mentimeter.com sau www.surveymonkey.com

MATERIALE DIDACTICE PENTRU FIECARE LECȚIE

LECȚIA 1	*DEVINO CONȘTIENT DE PROPRIILE SENTIMENTE*
OBIECTIV	Obiectivul principal este de a permite participanților să devină conștienți de propriile sentimente și modalitatea de a le gestiona.
REZULTATE AȘTEPTATE	La finalul acestui modul, participanții vor avea următoarele abilități și competențe: - Vor cunoaște strategii concrete de a ajuta tinerii să gestioneze volumele stresante de muncă; - Vor cunoaște modalități diferite de a gestiona stresul; - Vor cunoaște importanța unei rețele de suport pentru tinerii cu burnout; - Vor cunoaște modalitatea în care a avea putere asupra propriei vieți funcționează ca unealtă de prevenire.
INSTRUCȚIUNI	În urma parcurgerii acestui modul participanții se vor cunoaște mai bine, vor primi instrumente pe care le pot folosi pentru a-și cunoaște mai bine gândurile și sentimentele și vor învăța cum pot face alegeri mai bune. Aici majoritatea exercițiilor sunt bazate pe auto-reflecție.
MATERIALE	PDF

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

DIDACTICE	DRAWING
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	Întrebări organizate cu ajutorul unui instrument online la alegerea formatorului.
LECȚIA 2	*FACEȚI ALEGERI BUNE!*
OBIECTIV	Să învățăm despre alegerile benefice.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor fi conștienți de factorii de risc implicați de alegerile negative. Abilități: Participanții vor fi capabili să facă alegeri bune pentru propria persoană.
INSTRUCȚIUNI	Această lecție este în principal practică și nu necesită prea multe cunoștințe teoretice anterioare. Lecțiile trebuie testate înainte de a fi puse în practică.
MATERIALE EDUCATIVE	PDF DRAWING
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	Întrebări organizate cu ajutorul unui instrument online la alegerea formatorului.

2. CURSUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ

LECȚIA 1	*DEVINO CONȘTIENT DE PROPRIILE SENTIMENTE!*
GRUPUL ȚINTĂ	Profesori, formatori, tutori, lucrători de tineret.
OBIECTIV GENERAL	A permite participanților să devină conștienți de propriile sentimente și de modalitățile de a le gestiona.
REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII	După parcurgerea acestui modul, participanții vor avea următoarele abilități și competențe: - Vor cunoaște strategii concrete de a ajuta tinerii să gestioneze volumele stresante de muncă;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	- Vor cunoaște diferite modalități de a gestiona stresul; - Vor cunoaște importanța unei rețele de suport pentru tinerii care au burnout; - Vor cunoaște modalitățile prin care sentimentul puterii personale funcționează ca instrument de prevenire.
DURATĂ	4 ORE
RESURSE NECESARE	Stilouri, tablă, flipchart, coli de hârtie, fișe.
ORDINEA ACTIVITĂȚILOR	**PARTEA 1- 120 MIN** ***Devino conștient de propriile sentimente!*** Introducere: Gândurile, sentimentele și acțiunile se influențează reciproc. Când dispunem de strategii de a ne fortifica mintea și de a deține controlul asupra emoțiilor noastre, devine mai ușor să facem față vieții. A face față vieții este despre a avea încredere în propria persoană, a te simți bine cu cine ești indiferent de rezultatul muncii de la un moment dat. Aceasta înseamnă să ne cunoaștem și să învățăm să ne gestionăm emoțiile și reacțiile. În același timp, este important să relaționăm cu alții și cu sentimentele lor. Această secțiune va începe cu un film scurt despre emoții: <u>Activitatea 1: Film scurt</u> Urmăriți clipul “You are not your thoughts” / “Nu ești gândurile tale” https://www.youtube.com/watch?v=0QXmmP4psbA Apoi gândiți-vă la modul în care vă puteți raporta la conținutul acestui clip. Notați-vă pentru sine

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Activitatea 2: Cele patru colțuri

Introducere:

Scopul acestui exercițiu este de a arăta că oameni diferiți sunt afectați de lucruri diferite. Citiți cu voce tare afirmațiile de mai jos și lăsați ca fiecare colț al camerei să reprezinte un răspuns.

Activitate:

1. Mă stresează:
- Sarcinile pe care trebuie să le îndeplinesc la școală și acasă;
- Relațiile;
- Gândurile negative;
- Altele (notați exemple).

2. Dacă am des dureri de cap sau de stomac, de obicei fac următoarele:
- Mă opresc și încerc să simt ce vrea corpul meu să îmi spună;
- Iau pastile împotriva durerii;
- Cer ajutorul (de exemplu de la asistenta medicală a școlii);
- Altele (vă rugăm menționați).

3. Fac următoarele pentru a mă simți mai bine:
- Exerciții fizice;
- Ceva distractiv;
- Gândesc pozitiv;
- Altele (vă rugăm menționați).

4. Când sunt prea stresat pentru a gestiona situația singur, prefer să cer ajutor de la:
- Un membru al familiei;
- Un prieten;
- Un specialist;
- Altele (vă rugăm menționați).

Reflecție:

Cum vi s-a părut completarea acestei sarcini?
A fost vreun detaliu surprinzător în răspunsurile dumneavoastră?

Activitatea 3: Capcane emoționale și mentale

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Introducere:
Uneori suntem blocați în capcane mentale. Aceasta se întâmplă când gândurile noastre sunt bazate pe percepții greșite, obiceiuri vechi sau pe informații eronate, ceea ce ne poate determina să luăm decizii proaste. Ni se întâmplă tuturor la un moment dat, dar este important să învățăm să identificăm aceste erori de gândire și să găsim alternative superioare. Pentru a reuși trebuie să exersăm.

Puteți numi 8 capcane mentale în care credeți că oamenii pot deveni captivi? Scrieți-le.

Exemplu:
Etichetarea – aceasta implică a atașa o etichetă negativă, de exemplu: "Nu mai am nicio speranță." Sau "Nu sunt bun de nimic." Ce alte gânduri am putea avea pentru a evita capcanele mentale?

Activitate:
1. Recapitulați diferitele capcane mentale notate și identificați greșelile pe care le implică acestea. Încercați să găsiți modalități alternative de gândire care sunt mai constructive.
Gândirea emoțională: a amesteca emoțiile și adevărul este o eroare. De exemplu: "Mă simt lipsit de valoare, deci sunt lipsit de valoare."
Supra-generalizarea: un singur eveniment este transformat într-un model comportamental. De exemplu: „Persoana aceea nu m-a vrut, prin urmare nu voi avea niciodată o relație."
Gândire în alb și negru: folosirea cuvintelor precum "niciodată" sau "întotdeauna" în mod exagerat. De exemplu: "Niciodată nu mi se dă voie să particip."
Personalizarea: autoblamarea pentru faptele celorlalți. De exemplu: „Nu m-a salutat, deci nu mă place!"
Gândirea bazată pe scenarii dezastruoase: a exagera gravitatea potențială a evenimentelor. De exemplu: "Nu merg la concert chiar daca aș vrea să o fac pentru că e posibil să aibă loc acolo un atac terorist."
Credința eronată că putem ști ce gândesc alții: de exemplu „Se uită la mine pentru că arăt rău!"

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Exagerarea: de exemplu "Am greșit la test, deci voi rămâne corigent." **Descalificarea:** explicarea evenimentelor pozitive în mod dezavantajos pentru persoana în cauză. De exemplu: "A fost doar norocul cel care m-a făcut să dau gol astăzi." **„Este imperios necesar și ar trebui"**: este periculos să avem așteptări de la propria persoană care sunt imposibil de îndeplinit. De exemplu: „Este neapărat să îi fac pe toți fericiți, sau nimeni nu va sta în preajma mea." 2. Reflecție. Pentru a evita capcanele mentale, ne putem adresa următoarele întrebări: - Cât de adevărat este acel gând – ce dovezi sunt pentru a-l susține? Ce spun alții despre aceasta? - Care este cel mai grav lucru care se poate întâmpla? - Care este cel mai bun lucru care se poate întâmpla? - Ce este cel mai probabil să se întâmple? - Ce alte perspective pot avea – cum voi privi această situație peste un an? Cum i-a afectat această situație pe alți oameni? 3. După parcurgerea materialelor despre capcanele mentale Scrieți "bucurie", "furie", "frică" și "tristețe" pe coala de hârtie. Lucrați cu câte un sentiment pe rând, găsiți și alte cuvinte care îl descriu pe acesta, precum și senzațiile din corp asociate lui. De exemplu: - Bucurie: energic, pozitiv, blând, fericit. - Furie: iritare, cuvinte agresive, nervi, agresivitate. - Frică: agitație, disconfort, tremur. - Tristețe: jale, depresie, lipsă de speranță, plâns. Acest exercițiu oferă o oportunitate în plus de a verbaliza și de a cunoaște diferite emoții. De asemenea, poate arăta că aceleași emoții pot fi experimentate împreună, fiind dificil de diferențiat. 4. Vitamine psihologice. Toate capcanele mentale pot fi tratate, iar tratamentul este chiar simplu: prima dată consumați o vitamină psihologică A, apoi una

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

D. Dacă încă aveți nevoie de ajutor, luați în considerare vitamina K și E, pe lângă două vitamine A suplimentare. Spre deosebire de suplimentele cu vitamine, cele psihologice nu au forma unor pastile portocalii, ci a unor cuvinte.

Iată vitaminele psihologice:

Vitamina A sau cea care dezvăluie: ajută la scoaterea la lumină a gândurilor în care nu puteți avea încredere. Există trei moduri de a dezvălui o capcană mentală, fiind gânduri care:

- vă țin departe de prezent;
- creează stres în corp;
- afectează imaginea de sine.

Vitamina D sau vitamina discuțiilor: orice situație poate fi înțeleasă în cel puțin trei moduri, ca fiind: pozitivă, negativă sau neutră. O capcană mentală va încerca întotdeauna să vă facă să credeți că există doar o modalitate de a înțelege situația, și anume negativă. Aceasta înseamnă că trebuie să faceți un efort suplimentar să identificați un mod de a privi situația ca fiind neutră sau pozitivă, care poate fi găsit în urma discuțiilor.

Vitamina A2 sau vitamina acceptării: opusul evitării unui gând este acceptarea lui. Aceasta înseamnă că trebuie să vă spuneți că există și viruși în gândire, că aceștia vin și pleacă, uneori sunt mulți, iar uneori puțini, dar că oricum ar fi sunt inofensivi.

Vitamina A3 sau vitamina activității: este despre mutarea atenției de la gânduri la activități practice. Această vitamină este utilă în situațiile în care, în ciuda tuturor eforturilor, reacționați conform capcanei. Activitatea fizică are potențialul de a minimiza capcana și de a elimina reacția la aceasta. Din păcate, aceasta nu funcționează decât pentru puțin timp.

Vitamina K sau vitamina controlului: înseamnă să acordați atenție gândurilor pozitive, care vă susțin, nu capcanelor mentale. Aceasta va rupe șirul capcanei. Pentru a reuși, trebuie să identificați un gând plăcut, pe care să îl aduceți în față într-o situație în care în mod normal ați da curs unei capcane mentale. Este dificil la început, dar în timp veți crea un nou mod de a gândi.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Vitamina E sau vitamina expunerii: uneori sunteți puși în situația de a face ceva ce nu vă doriți. Prin expunere, puteți vedea cât de denaturate sunt capcanele mentale. Nu cedați, chiar dacă acestea vor încerca să recapete controlul. Nicio capcană nu poate rezista mai mult de 15 minute dacă faceți acest efort.

5. După ce parcurgeți strategiile prezentate mai sus sub forma vitaminelor, puteți să reflectați.

Reflecție:
Ce ni se întâmplă când sistemul imunitar psihologic este slăbit?
Astăzi este luni, iar vineri vei avea examen. Te trezești cu o capcană mentală în gând, care îți spune că vei eșua. Cum folosiți vitaminele psihologice pentru a gestiona timpul rămas?

Activitatea 4: O mână de ajutor

Introducere:
Această tehnică este bazată pe dovezi și foarte uzitată în Norvegia; a fost dezvoltată de Solfrid Raknes și este parte din Kitul de prim ajutor al editurii Gyldendal Akademiske.
Vorbim despre un instrument auto-aplicabil care ajută la a deține controlul propriilor sentimente, destinat copiilor și tinerilor, dar care poate fi folosit și de adulți. Instrumentul acesta se bazează pe principiile de bază ale teoriei cognitiv-comportamentale, iar în exercițiul nostru "mâna de ajutor" este folosită ca un sistem de curățare.

Activitate:
Cum se folosește:

1. Descărcați imaginea cu mâna. Începeți cu degetul mare și alegeți o situație, pe care o descrieți până ocupați tot spațiul de pe cele cinci degete și de pe restul mâinii.

Gândurile roșii sunt gânduri negative automate, care fac ca alegerile sănătoase să fie greu de luat.
Gândurile verzi sunt alternative utile care susțin sănătatea.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

a) Alegeți o situație și încercați să o descrieți neutru. Puteți alege o situație cu un timp și un spațiu specifice (degetul mare);
b) Identificați emoția (degetul arătător);
c) Identificați gândurile roșii, adică cele negative automate (degetul mijlociu);
d) Identificați gândurile verzi (inelarul);
e) Încercați să acționați pe baza gândurilor verzi (degetul mic);
f) Există cineva din rețeaua de suport care vă poate susține? (podul palmei).

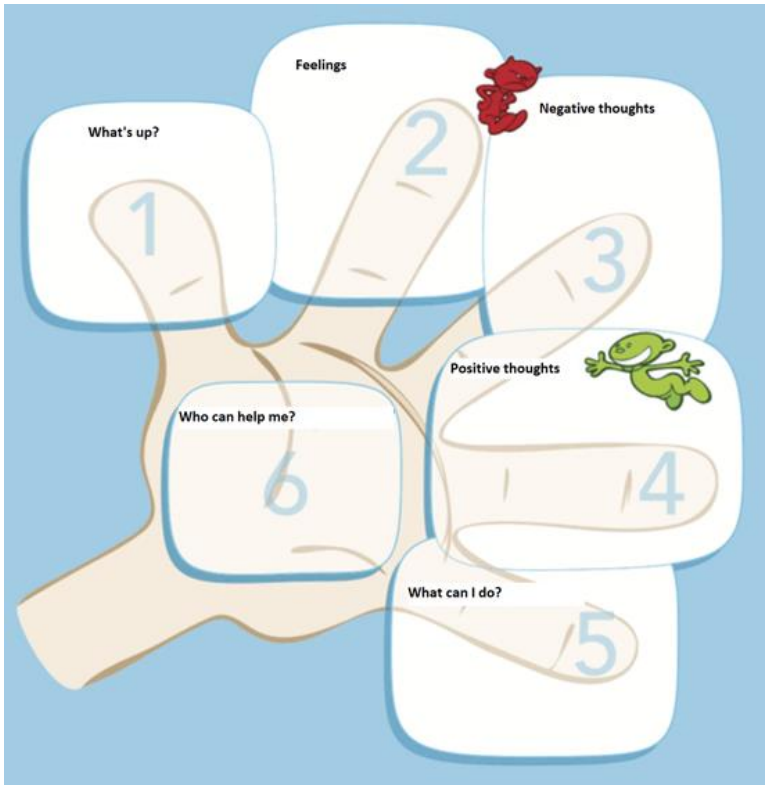


Figura 1: Creată de *Solfrid Raknes – Psychological first aid from Gyldendal Academic / Primul ajutor psihologic.*

De exemplu:

1. Situația – În acest moment nu am prieteni.
2. Sentimente – Mă simt singur, rănit, nesigur, mic etc.
3. Gânduri negative – Nu voi avea niciodată prieteni.
4. Gânduri pozitive – Dacă aș începe să fac lucruri noi și să cunosc alți oameni, poate situația s-ar schimba.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

5. Ce pot face? – Pot merge la cursuri de karate, unde voi întâlni oameni noi.
6. Cine mă poate ajuta? – Probabil profesorul meu.

PARTEA 2 - 120 MIN

Faceți alegeri bune!

Introducere:

Când suntem stresați, respirăm mai rapid și mai superficial pentru a ne asigura că intră mai mult oxigen în sânge. Inima bate mai rapid și tensiunea crește în tot corpul.

Desigur că nu este posibil să menținem corpul în această stare pentru mult timp, acesta având nevoie să se întoarcă la echilibru.

Din cauza stresului prelungit, centrul memoriei din creier poate fi afectat de cortizol. Eliberarea de stres se face cel mai bine în timpul somnului. Exercițiile fizice sunt, de asemenea, benefice pentru eliberarea de stres. Plimbările în natură pot ajuta corpul să se calmeze.

În această sesiune vom începe prin a observa care părți ale vieții primesc cea mai multă atenție. Mai mult, vom folosi un instrument numit *prioritizare,* după care vom căuta modalități de a ne elibera de stres. Vom încheia sesiunea cu practicarea introspecției, acordând atenție corpului și emoțiilor noastre.

Obiectiv:

Să învățăm să facem alegeri bune, astfel încât să ne fie ușor să ne confruntăm cu situații mai puțin plăcute sau provocări de-a lungul vieții.

<u>Activitatea 1: Roata sentimentelor</u>

Introducere și activitate:

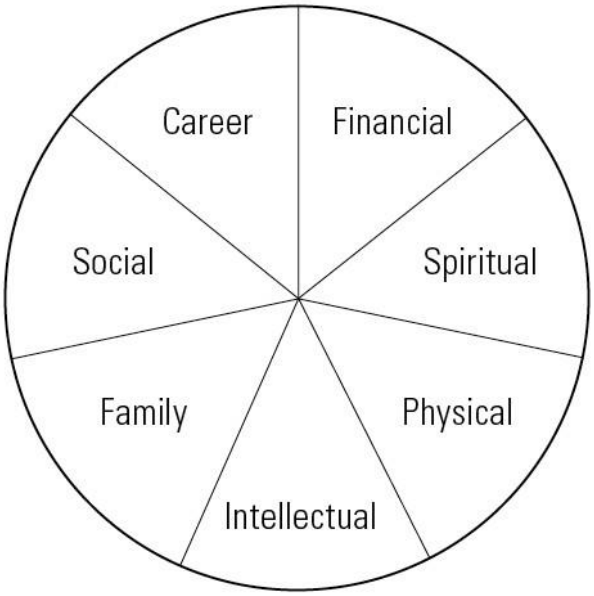
1. Descărcați imaginea cu roata vieții sau desenați propria roată pe baza imaginii găsite pe internet. Completați toate zonele roții, scriind cât de bine vă descurcați în fiecare domeniu.

Dacă vă aflați aproape de centru înseamnă că zona respectivă "nu funcționează / nu merge așa cum vă doriți", iar dacă vă aflați către marginea cercului înseamnă că zona "funcționează perfect". Este

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

important să înțelegem că zonele sunt interconectate, astfel că este important ca mai multe zone să meargă bine. Situația se poate schimba, este important să știm unde ne aflăm în acest moment pentru a ști ce vom îmbunătăți.

2. După completarea spațiilor de pe roată, veți crea un plan de acțiune, având obiective specifice pentru îmbunătățirea zonelor care funcționează cel mai puțin și care reprezintă priorități.
Subliniați cât de important este să alegeți zonele pe rând și să vă concentrați asupra modului în care veți acționa pentru a o îmbunătăți.



Activitatea 2: Ce este important pentru mine? Priorități.

Introducere:

Un formular de ordonare a sarcinilor este minunat pentru a ne ajuta să prioritizăm corect. Este important să fim capabili *să spunem „nu”* și să alegem care sunt cele mai importante acțiuni de pe lista noastră, astfel încât să ne rămână timp și pentru lucrurile care ne fac să ne simțim bine.
Formularul menționat conține patru câmpuri. Există pe lista fiecăruia lucruri care trebuie făcute acum, iar prin completarea

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

căsuțelor formularului conștientizăm mai bine ce trebuie făcut prima dată.
Faceți matrița propriei liste pornind de la modelul de mai jos și pregătiți-vă să o completați.

Suntem adesea buni la a identifica ce este "important și urgent", dar după ce urmați formularul veți schimba abordarea cu "urgent, dar nu important". Nici astfel nu este în regulă, ar trebui să vă concentrați pe "important, dar nu urgent" pentru că astfel vom putea să finalizăm sarcinile importante fără stres. Dacă ne concentrăm mai mult pe ce este important, dar nu urgent, ne va fi mai ușor să gestionăm stresul.

Când sunt mulți itemi pe *lista lui urgent și important*, este cu atât mai folositor să nu uităm că putem cere ajutor, dacă este nevoie.

Not important	**Important**	
Clean my room	Read to the test on Friday	**Urgent**
Check social media	Apply for summer job	**Not urgent**

Activitate:

Desenați acest tabel pe hârtie sau folosiți un fișier în Excel și completați-l cu propriile idei.

<u>Activitatea 3: Cum ne revenim?</u>

Introducere:

Exercițiile fizice, somnul și mâncarea sunt ingrediente importante pentru o bună sănătate fizică și mintală. Prin urmare, gestionarea stresului nu ar trebui să permită activități care afectează negativ aceste ingrediente. Sfaturi precum cele care ne spun să sărim peste activitatea fizică pentru că avem prea multe teme sau să nu ne întâlnim cu prietenii pentru că suntem stresați nu sunt benefice.

Activitate:

1. Discutați cu un prieten apropiat sau cu un părinte despre modul în care mâncarea, somnul și exercițiile fizice afectează sănătatea și încercați să schimbați informații utile despre acest subiect.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	2. Notați ideile care vă vin pe o coală de hârtie. <u>Activitatea 4: Scanarea corpului</u> Scopul este de a ne ajuta să intrăm în contact cu propriul corp și să reușim să înțelegem semnalele pe care le trimite acesta. Mai mult, scopul acestui exercițiu este de a distribui atenția zonelor corpului pe rând pentru a le relaxa. Așezați-vă confortabil pe scaun cu tălpile pe podea. Ce simțiți? Greutate? Căldură? Agitație? Orice ar fi, trebuie să știți că este în regulă și să vă acceptați propriul corp. Mutați-vă atenția în tălpi, simțiți contactul lor cu podeaua, ce părți ale tălpii chiar ating solul? Acordați atenție degetelor de la picioare, îndoiți-le și întindeți-le ușor. Cum se simt tălpile acum? Observați-vă mâinile. Sunt reci sau calde? Se simt grele sau ușoare? Strângeți pumnul ușor și apoi întindeți degetele. Cum le simțiți acum? Vă simțiți pielea din jurul degetelor? Simțiți degetele din interior? După acest model, acordați atenție întregului corp. După scanare, puteți reflecta la care părți ale corpului s-au simțit mai ușor și care mai dificil și ce sentimente sau senzații s-au înregistrat..
Surse	*Solfird Raknes- Psychological first aid / Primul ajutor psihologic*
SIGURANȚA PARTICIPANȚILOR	1. Puneți la dispoziție dezinfectant; 2. Asigurați un spațiu destul de mare; 3. Asigurați accesul tuturor.
EVALUAREA SESIUNII 1	La finalul sesiunii, participanții vor trebui să răspundă la aceste întrebări: 1. Ce se întâmplă atunci când sistemul imunitar psihologic este slăbit? ..... 2. Cum folosiți vitaminele psihologice pentru gestionarea stresului? .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	3. Cum puteți ieși din capcana gândurilor negative? ..... 4. Puteți numi 8 capcane mentale care credeți că afectează oamenii în general? .....
EVALUAREA SESIUNII 2	La finalul sesiunii, participanții vor trebui să răspundă la aceste întrebări / sarcini: 1. Explicați cum se folosește „Roata vieții mele”. ..... 2. Explicați cum se face exercițiul „Scanarea corpului”. ..... 3. Când funcționează cel mai bine activitățile de eliberare a stresului? .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MODULUL 5: ***GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DESTINAT TINERILOR*** - "ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIE" IDEJOS - **LITUANIA**

1. CURSUL ONLINE

MODULUL 5	*GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DESTINAT TINERILOR*
OBIECTIV GENERAL	Să oferim educatorilor, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a-i ghida pe tineri către acțiunile care construiesc o viață plăcută: tehnici cotidiene de relaxare și motivare, modelarea unui comportament pozitiv.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști: - Cum poate o imagine corporală pozitivă să contribuie la starea de fericire; - Cum să practice tehnici de meditație și relaxare; - Să își gestioneze timpul eficient, un aspect esențial pentru a deține controlul asupra propriei vieți; - Că a duce o viață activă influențează stima de sine și starea psihică.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să: - reflecteze la influența mass mediei asupra imaginii corporale și a stimei de sine; - discute cu alți tineri despre influențele pozitive din cercul de prieteni și familie; - ghideze tinerii pentru a-și controla propria viață; - îi învețe pe tineri despre consecințele negative ale focusării exagerate pe imaginea corporală; - îi ajute pe tineri să stabilească un plan de management al timpului care să îi ajute să se bucure de viață; - stabilească un program săptămânal pentru tineri, care îi va ajuta să se bucure de viață, dar și să își îndeplinească obligațiile.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INSTRUCȚIUNI (pentru participanți)	Acest modul conține trei lecții, materiale teoretice pentru lectură, clipuri video, sarcini practice, descrierea unor jocuri energizante. Pentru a parcurge acest modul într-un mod eficient, participanții trebuie să acorde atenție materialelor de la început la final, apoi să citească fiecare lecție și articolele aferente, precum și să urmărească acele clipuri video asociate. După însușirea informațiilor teoretice, participanții pot studia sarcinile și materialele practice care pot fi folosite în timpul sesiunii de formare – jocuri de energizare – pentru a înțelege cum trebuie incluse acestea. Este important să completăm formularele de autoevaluare de la finalul fiecărei lecții, dar și formularul de evaluare, cu scopul de a reflecta asupra procesului de învățare.
STRUCTURA MODULULUI	Lecția 1 – Introducere în noțiunea de "stare de bine" 1.1. Metode de corecție a burnout-ului 1.2. Noțiunile de bază în starea de bine (schimbarea gândurilor, a emoțiilor, a comportamentului) Lecția 2 – Tehnici cotidiene de relaxare și motivare 1.1. Tehnici de relaxare 1.2. Tehnici de meditație 1.3. Gestionarea timpului 1.4. Rezolvarea de probleme 1.5. Cum să trecem peste frica de examene și teste Lecția 3 – Comportamentul pozitiv 1.1. Suport pentru comportamentul pozitiv http://det.wa.edu.au/studentsupport/behaviourandwellbeing/detcms/navigation/positive-classrooms/positive-behaviour-support/ 3.2. Plan pentru susținerea unui comportament pozitiv 3.3. Comportamentul pozitiv în clasă
EVALUAREA MODULULUI	• Chestionar de autoevaluare: 1. Cunoștințele mele despre starea de bine pot fi clasificate ca fiind Nu îmi dau seama – 1 Limitate - 2 Medii – 3 Bune – 4 Excelente – 5

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	2. Experiența mea în folosirea tehnicilor cotidiene de relaxare și motivare poate fi clasificată precum Nu îmi dau seama – 1 Limitate - 2 Medii – 3 Bune – 4 Excelente – 5 3. Cunoștințele mele despre comportamentul pozitiv sunt Nu îmi dau seama – 1 Limitate - 2 Medii – 3 Bune – 4 Excelente – 5

MATERIALE DIDACTICE PENTRU FIECARE LECȚIE

LECȚIA 1	*INTRODUCERE ÎN NOȚIUNEA DE "STARE DE BINE"*
OBIECTIV	Să oferim lucrătorilor de tineret, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele necesare despre starea de bine, metodele de corecție a burnout-ului și elementele de bază pe care să le folosească tinerii pentru a simți starea de bine în mod constant.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști: - Care este legătura dintre starea de bine și fericire; - Metode de corecție a burnout-ului; - Bazele noțiunii de "stare de bine".
	Abilități: Participanții vot fi capabili să ofere un plan de corecție a burnout-ului aplicat pe cazuri concrete.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge acest modul, participanții vor trebui să lectureze introducerea în lecție și apoi să deschidă linkurile pentru a citi articolele, astfel încât să afle mai multe informații despre fiecare subiect în parte. Este important să parcurgem și autoevaluarea de la finalul lecției.
MATERIALE DIDACTICE	**Introducere în noțiunea de "stare de bine"** *"Fericirea este scopul vieții, întregul sens și singura finalitate a existenței umane."* Filosoful grec Aristotel a rostit aceste cuvinte cu mai bine de 2000 de ani în urmă, acestea fiind valabile și astăzi. Fericirea este o noțiune

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

complexă, care se referă la a experimenta emoții pozitive, precum bucuria, mulțumirea și satisfacția.
A trăi o viață fericită promovează o selecție de obiceiuri esențiale pentru sănătate. Oamenii fericiți au tendința de a mânca sănătos, de a favoriza consumul de fructe, legume și cereale integrale.
Exercițiile fizice practicate în mod regulat ajută la menținerea unui sistem osos sănătos, la creșterea nivelului de energie, scade procentul de grăsime din corp și tensiunea.
Mai mult decât atât, starea de fericire crește calitatea somnului, ceea ce ajută la concentrare, productivitate, performanță fizică și menține greutatea optimă.

Metode de corecție a burnout-ului:

1. Relaxarea, mediul și interacțiunea umană

Conceptul de relaxare este foarte complex, fiind tot atâtea modalități de a-l realiza câte persoane sunt, întrucât fiecare om are o personalitate unică și anumite probleme pe care încearcă să le elimine.
Activitățile din sferele actoriei, lingvistică și logică, precum și creația artistică, sporturile, jocurile și călătoriile sunt elementele pe baza cărora orice persoană își poate modela tehnica proprie de relaxare, astfel încât să obțină satisfacție și bucurie. Fiecare persoană privește aceste aspecte diferit, dar ce este comun este faptul că relaxarea este percepută ca o oportunitate valoroasă de a fi activ și de a conserva energia într-un mediu discret și plăcut cu scopul de a recâștiga forța fizică, precum și echilibrul psihologic, mintal și emoțional.
Procesul de relaxare se bazează pe interacțiunea dintre om și mediul înconjurător, o interacțiune influențată de caracteristicile personale ale individului și de factorii atât interni, cât și externi care caracterizează mediul înconjurător.
Relaxarea reprezintă procesul de interacțiune dintre o persoană și un mediu relaxant, în cadrul căreia mediul influențează persoana, redându-i sănătatea, oferind energie, senzații și experiențe plăcute.
Oamenii sunt foarte strâns conectați cu mediul înconjurător, iar atunci când apar multe schimbări în viață, receptorii din corpul uman sunt iritați, afectând glandele digestive, digestia și absorbția nutrienților, circulația și multe altele.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2. Activitățile relaxante și factorii care le influențează

O activitate relaxantă este descrisă ca fiind o activitate umană conștientă destinată să refacă puterea fizică și psihică. Relaxarea este necesară la orice vârstă și trebuie aleasă în funcție de nevoile și posibilitățile fiecărei persoane, ea redând puterea pierdută și trezind dorința persoanei de a evolua.

3. Medicație pentru corecția burnout-ului:

- Terapie hormonală;
- Psihostimulante;
- Agoniști dopaminergici;
- Serotonergici: agoniști și antagoniști;
- Oligoelemente;
- Aminoacizi;
- Terapie pe bază de plante;
- Eritropoetine;
- Energizante;
- Vitamine.

4. Metode non-medicale de corecție a epuizării:

- Activități de relaxare;
- Activitate fizică moderată;
- Adaptarea activităților cotidiene la ritmul propriu;
- Conservarea energiei, concedii;
- Psihoterapie;
- Păstrarea unui jurnal;
- Solicitarea ajutorului de la familie și medici;
- Exercițiile îmbunătățesc abilitatea de a gândi;
- Oboseală mentală versus fizică și vice versa;
- Conștientizarea importanței ventilației;
- Refacerea fizică și psihică;
- Somnul de calitate;
- Ajustarea dietei și a nutrienților;
- Managementul stresului;
- Susținerea socială;
- Înțelegerea problemei.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

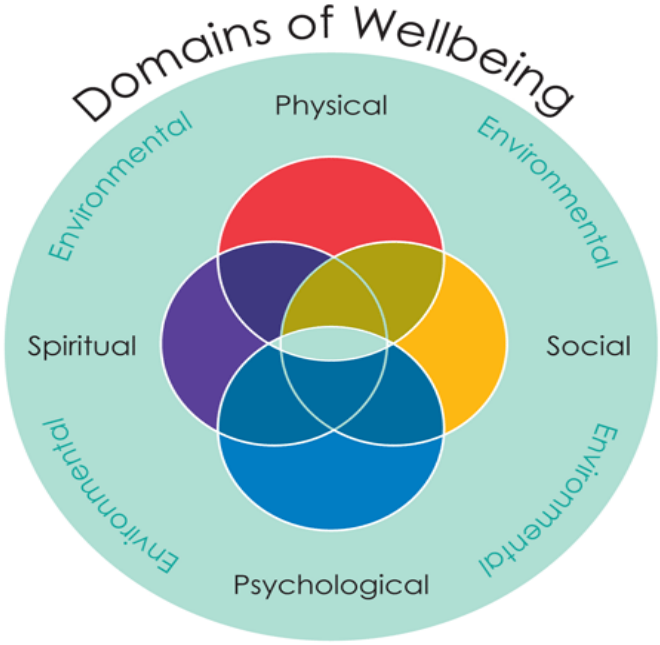
Bazele stării de bine

Starea de bine este un rezultat pozitiv care are însemnătate pentru indivizi și pentru multe sectoare sociale, întrucât semnifică faptul că indivizii își percep viața ca fiind de calitate. Condițiile bune de viață (de exemplu: locuință, serviciu) sunt fundamentale pentru starea de bine. Totuși, mulți indicatori care măsoară condițiile de viață nu iau în considerare ce cred și simt oamenii despre viețile lor, despre calitatea relațiilor pe care le au, despre emoțiile pozitive și reziliență, realizarea potențialului personal, sau nivelul general de satisfacție cu privire la propria viață, adică starea de bine. Aceasta include judecăți generale legate de satisfacție și stări, într-o arie situată între depresie și bucurie.

Nu există o singură definiție a stării de bine, dar există acord cu privire la faptul că un nivel minim al acesteia se bazează pe prezența emoțiilor și stărilor pozitive (de exemplu: mulțumire, fericire), absența stărilor negative (de exemplu: depresie, anxietate), satisfacție, împlinire și îndeplinirea sarcinilor (de exemplu: sănătos și plin de energie). În termeni simpli, starea de bine poate fi legată de o perspectivă pozitivă asupra vieții. Următoarele zone au fost examinate de diferite discipline și includ șase dintre categoriile stării de bine:

- Stare de bine la nivel fizic;
- Stare de bine la nivel economic;
- Stare de bine la nivel social;
- Dezvoltare și activitate;
- Stare de bine la nivel emoțional;
- Stare de bine la nivel psihologic;
- Satisfacția vieții;
- Satisfacție specifică unui anumit domeniu;
- Activități și sarcini de serviciu antrenante.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Domeniile stării de bine  **Starea de bine la nivel fizic:** • Îmi pasă de dieta potrivită și iau mesele regulat. • Îmi pasă de menținerea unei greutăți sănătoase. • Dorm destul pentru a mă reface. **Starea de bine la nivel psihologic (mental, emoțional):** • Îmi pasă de felul în care mă simt în fiecare zi. • Încerc să am o perspectivă pozitivă asupra vieții. • Încerc să nu muncesc mai mult decât pot. **Starea de bine la nivel social:** • Caut oportunități de a socializa. • Îmi pasă de prietenii și relații. • Evit conflictele cu cei din preajma mea. **Starea de bine la nivel spiritual:** • În momente dificile, mă gândesc la sensul și scopul vieții. • Cred că există o realitate dincolo de mintea noastră. • Sunt ghidat de valori etice în viață.
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	1. Ce îi caracterizează pe oamenii fericiți? A. Oamenii fericiți au tendința de a mânca sănătos. B. Oamenii fericiți nu se plâng de tulburări de somn. C. Sănătatea oamenilor fericiți este mai bună.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

D. Oamenii fericiți se pot concentra și sunt mai productivi la serviciu.

2. În care stadiu sunt importante activitățile relaxante?
   A. În cazul bebelușilor (0-2 ani).
   B. În copilăria timpurie (2-6 ani).
   C. În preadolescență (7-11 ani).
   D. În adolescență (11–19 ani).
   E. În cazul tinerilor adulți (între 20 și 40 de ani).
   F. La vârsta a doua (între 40 și 65 de ani).
   G. La vârsta înțelepciunii (de la 65 de ani).

3. Este adevărat că activitățile de recreere nu numai că refac puterea pierdută, dar și trezesc dorința individului de a evolua?
   A. Da
   B. Nu

4. Ce este important pentru starea de bine la nivel fizic?
   A. Alimentația corespunzătoare.
   B. Obiceiul de a mânca regulat.
   C. Menținerea greutății optime.
   D. Somnul de calitate.
   E. Gândirea pozitivă.
   F. Comunicarea constantă cu alte persoane.
   G. Evitarea conflictelor.
   H. Aderența la valorile etice.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

LECȚIA 2	*TEHNICI COTIDIENE DE RELAXARE ȘI MOTIVARE*
OBIECTIVE	Să introducem și să practicăm tehnicile de relaxare și motivare care reprezintă un instrument valoros în prevenirea burnout-ului.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor cunoaște importanța obiceiului de a avea grijă de complexul fizic-psihic, corelând calitatea vieții cu nevoia de a acorda timp acestui aspect.
	Abilități: Participanții vor cunoaște și vor practica tehnici de relaxare.
INSTRUCȚIUNI	Formatorul explică semnificația tehnicilor de relaxare și motivare și apoi exemplifică pentru participanți.
MATERIALE EDUCATIVE	Meditația are multe beneficii. Reduce stresul, calmează, crește capacitatea de concentrare, induce o stare de bine la nivel fizic și emoțional. Oricine poate medita, iar recompensa va veni rapid. Aceste meditații ghidate vă vor ajuta să începeți. O tehnică de relaxare (numită și training de relaxare) este orice metodă, proces, procedură sau activitate care ajută o persoană să se relaxeze, să atingă o stare de calm sau reduce nivelul durerii, anxietății, stresului sau furiei. Tehnicile de relaxare sunt adesea folosite în programele de gestionare a stresului și pot scădea tensiunea musculară și ritmul cardiac, printre alte beneficii pentru sănătate. Sursa: https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique **Tehnicile de respirație** Sunt soluția rapidă pentru calmarea nervilor, focusarea minții și obținerea clarității. Pot fi făcute oriunde și oricând. Dacă sunteți așezat și vă simțiți în siguranță să închideți ochii este potrivit, iar dacă doriți să stați în picioare cu ochii deschiși este, de asemenea, în regulă. Aceste tehnici sunt simple și foarte puternice. Respirația conștientă: • Deveniți conștient de propriul corp; • Observați-vă respirația cum intră și iese din corp, urmând-o în interior și în exterior;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Inhalați ușor pe nas și expirați cu buzele strânse;
- Lăsați respirația să devină mai adâncă și mai înceată astfel încât să pătrundă și mai mult în corp;
- Fiți conștient de zona abdomenului, precum și de cea pieptului, care se ridică și coboară;
- Concentrați-vă pe respirație pentru cel puțin 4 sau 5 cicluri de inspir – expir.

Tehnica de relaxare Benson este o variație pe această temă și folosește numere.

- Repetați pașii pentru respirația conștientă;
- Închideți ochii;
- Pe fiecare expirație spuneți un număr în minte. Numărul 1, de exemplu.
- De asemenea, puteți vizualiza numărul.
- O variație ar fi să folosiți un număr atât pe expirație, cât și pe inspirație.
- Vizualizați numerele, dați-le o culoare și o formă interesantă. Sursa: https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04102969

Relaxarea progresivă a mușchilor

Relaxarea progresivă a mușchilor este o tehnică folosită pe scară largă cu scopul de a reduce stresul.

Această tehnică are nevoie de practică zilnică pentru cel puțin 6 luni pentru a reduce perioada de timp necesară relaxării. Durează între 30 și 45 de minute, pentru a o practica este nevoie de un spațiu liniștit, iar persoana ar trebui să stea întinsă pe podea, pat sau canapea. Este important ca înainte de practicarea acestei tehnici să nu existe senzația de somn, deci nu este recomandat să fie practicată înainte de somn.

- Asigurați-vă că temperatura în cameră este confortabilă;
- Purtați haine comode și renunțați la încălțări;
- Întindeți-vă pe pat, covor, saltea sau canapea cu palmele deschise;
- Concentrați-vă pe respirație, acordați-vă timp pentru relaxare, inspirând și expirând;
- Când sunteți pregătit, îndreptați-vă atenția către mâini și brațe. Acordați un moment pentru a le simți și a le conștientiza. Tensionați ușor mușchii brațelor, strângând cât de tare puteți,

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ridicând pumnii ușor, țineți-i ridicați pentru 6 secunde și apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul.

- Faceți același lucru cu picioarele. Ridicați ambele picioare, cu vârfurile degetelor îndreptate către dumneavoastră, mențineți această poziție pentru câteva secunde și apoi relaxați. Repetați exercițiul.
- Continuați cu gâtul și umerii, tensionați mușchii gâtului și ai umerilor, aduceți umerii către urechi, mențineți și apoi relaxați. Repetați exercițiul.
- Întinși pe o suprafață tare, încercați să ridicați ușor spatele, dar mențineți șoldurile și capul pe suprafața pe care vă aflați. Mențineți câteva secunde, apoi relaxați și repetați.
- Ultimul grup muscular pe care lucrăm este reprezentat de mușchii faciali. Pentru a-i relaxa încercați să tensionați fața astfel încât să aduceți cât de aproape se poate ochii și gura. Mențineți câteva secunde și apoi relaxați. Repetați exercițiul.
- La final, verificați dacă au fost grupe de mușchi care nu au fost relaxați și acordați timp pentru a-i relaxa.

Dacă întâmpinați greutăți în practicarea relaxării, încercați să folosiți o înregistrare audio pentru a vă ajuta, sau consultați un specialist. Este important să acordați timp pentru relaxarea fiecărui grup muscular, fără a vă grăbi să terminați exercițiul.
Sursa: http://www.innovage-project.eu/innovage-publications

Exercițiu de împământare și conștientizare
Așezați-vă pe o bază solidă cu tălpile ușor depărtate și cu genunchii îndoiți.

- Respirați lent și profund de câteva ori și conștientizați respirația în corp.
- Doar observați respirația.
- Acordați atenție picioarelor și imaginați-vă că trimiteți greutate în ele, astfel încât să devină mai grele.
- Spuneți-vă: “Sunt aici și acum. Sunt prezent în corpul meu.”
- Încercați să vă concentrați privirea printr-un punct aflat în spatele ochilor.
- Ascultați sunetele dintr-un punct aflat în spatele urechilor.
- Lăsați atenția să vă scaneze corpul și observați dacă vă simțiți confortabil.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	• Observați dacă există zone tensionate. Dacă sunt, respirați concentrându-vă pe acea zonă pentru câteva secunde și setați intenția de a elimina tensiunea. • Observați granița dintre corpul vostru și aerul care îl înconjoară. • Observați dacă puneți aceeași presiune pe ambele tălpi și apoi imaginați-vă rădăcini care ies din tălpi și intră în pământ. • Spuneți-vă aceste cuvinte: "Sunt împământat ferm și sunt în siguranță aici și acum." • Aduceți atenția în interior și observați-vă gândurile și sentimentele. • Imaginați-vă că împingeți cu forța gândurile și sentimentele negative în picioare și tălpi și apoi le scoateți din corp prin rădăcinile imaginare care le transportă în pământ. • Stați cât vreți în această stare. Respirați adânc. **Gândirea pozitivă** • Folosiți respirația conștientă; • Permiteți să existe o pauză între respirații; • Folosiți afirmații pozitive precum "Inspir pace și expir tensiune." sau "Sunt calm și puternic." sau "Sunt în siguranță și protejat." • De fiecare dată când expirați asigurați-vă că vă relaxați fața, maxilarul, umerii și mâinile. **Mâncatul conștient (mindfulness)** • Luați o bucată mică de mâncare, poate fi o bucată de fruct, de pâine sau o stafidă. • Folosiți respirația conștientă. • Uitați-vă la mâncare ca și cum ați vedea-o pentru prima dată, acordați-i toată atenția. Observați-o. Nu o evaluați și nu vă gândiți la ea din punct de vedere intelectual, doar observați-o. • Atingeți mâncarea, explorați-i textura pentru câteva momente, acordați atenție senzațiilor din degete pe măsură ce atingeți. • Mirosiți mâncarea. • Mușcați-o lent și bucurați-vă de gustul său. Puteți face acest lucru cu ochii închiși. Este posibil să fiți mirați de cât de diferit este gustul mâncării atunci când este mâncată astfel. Puteți folosi mirosul, atinsul, privitul și ascultatul conștient în manieră similară.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Vizualizarea Imaginația este un element natural în procesul gândirii, uneori fiind inconștientă. Se întâmplă des ca imaginația să lucreze pentru a crea scenarii negative, astfel declanșând stresul. Este foarte folositor să folosiți imaginația în mod pozitiv, ca resursă care să creeze mental rezultatul dorit sau să inducă relaxarea. **Susținerea Comportamentului Pozitiv** En. "Positive Behaviour Support" (PBS) este o abordare folosită pentru a determina schimbări pozitive la copiii sau adulții cu dificultăți de învățare. Spre deosebire de metodele tradiționale, focusul nu este pe a „repara" persoana sau pe a-i schimba comportamentul. PBS nu folosește pedeapsa ca strategie de a schimba comportamentul, ci se bazează pe ideea că dacă o persoană poate învăța un comportament mai acceptabil, îl va alege pe acesta în locul celui negativ. PBS sugerează că un comportament negativ este învățat, iar aceasta înseamnă că unul pozitiv poate fi, de asemenea, învățat. **Cum să trecem peste frica de examene și teste:** 1. Începeți să recapitulați din timp; 2. Alcătuiți propriul orar; 3. Alcătuiți un plan; 4. Studiați subiecte diferite; 5. Alocați timp pentru pauze; 6. Dormiți corespunzător; 7. Luați notițe; 8. Scrieți lizibil; 9. Folosiți evidențiatorul și organizați fișierele în paragrafe; 10. Folosiți titlu și subtitlu.
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	1. Este adevărat că exercițiile de respirație pentru calmare rapidă și concentrare pot fi făcute în orice loc și oriunde? A. Yes. B. No. 2. De ce este important să închideți ochii pe parcursul exercițiilor de respirație? .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

<table>
<tr><td>LECȚIA 3</td><td>COMPORTAMENTUL POZITIV</td></tr>
<tr><td>OBIECTIV</td><td>Să prezentăm participanților modele de comportamente pozitive și viață sănătoasă.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">REZULTATE AȘTEPTATE</td><td>Cunoștințe: Participanții vor afla informații despre comportamentul pozitiv și despre abordarea conform căreia schimbările comportamentale la copii se pot face și prin puterea exemplului.</td></tr>
<tr><td>(Opțional) Abilități: Participanții vor fi capabili să susțină tinerii și să îi ajute să ducă o viață echilibrată și fericită.</td></tr>
<tr><td>INSTRUCȚIUNI</td><td>Introducerea trebuie parcursă prima, iar apoi părțile componente, inclusiv explicațiile referitoare la modalitatea de a crea un plan de schimbare a comportamentului. Se oferă și instrucțiuni tehnice privitoare la modalitatea în care ar trebui învățate și completate lecțiile.</td></tr>
<tr><td>MATERIALE EDUCATIVE</td><td>Susținerea Comportamentului Pozitiv (PBS)
PBS este o abordare folosită pentru susținerea schimbărilor în comportamentul copiilor. Planul făcut în cadrul acestei abordări este un document creat pentru a înțelege și a gestiona comportamentul copiilor dificili și este folosit acasă, la școală, pe timpul vacanțelor și se bucură de participarea familiei și a comunității, astfel încât să nu fie întrerupt.
Când toate persoanele care susțin copilul folosesc aceeași abordare, cresc șansele ca acesta să își însușească modalități mai acceptabile de a-și comunica nevoile. Este important ca toate persoanele implicate să observe ce funcționează și ce nu funcționează, astfel încât strategiile aplicate să aibă maximum de succes.
Planul de susținere a comportamentului pozitiv:
<table>
<tr><td>Situația dificilă</td><td>Comportamente asociate</td></tr>
<tr><td>Ce se poate face pentru a evita această soluție dificilă?</td><td>Ce pot face cei din jur dacă se observă comportamente nedorite?</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

5 Pași către o viață echilibrată și fericită

Toți ne dorim să avem o viață echilibrată și fericită, nu este așa? Atunci de ce este atât de greu să o avem? Mulți dintre noi își doresc echilibru, sănătate și fericire imediat. Adevărul, însă, este că avem nevoie de pași mici. Începeți noua viață echilibrată și fericită prin a seta câteva obiective posibil de atins. Dacă veți ține cont de următoarele sugestii, veți fi pe drumul cel bun din punct de vedere al sănătății și fericirii:

1. Bucurați-vă de exerciții fizice zilnic

Exercițiile fizice practicate zilnic fac minuni pentru viața dumneavoastră. Studiile au demonstrat că doar 15 minute de exerciții de intensitate moderată efectuate zilnic pot crește calitatea somnului, reduce tensiunea arterială, crește rata metabolismului și producția de endorfine. Încercați să faceți o plimbare în ritm alert, să alergați, să vă jucați cu copiii în aer liber sau să faceți yoga.

2. Concentrați-vă pe partea pozitivă

Opriți orice sentiment negativ imediat ce apare prin obiceiul de a vă focusa pe partea pozitivă a lucrurilor. Îndepărtați-vă de oamenii și situațiile negative și schimbați-vă comportamentele nocive. Practicând concentrarea pe părțile bune din orice situație, veți reuși să eliminați gândurile nocive și comportamentele asociate.

3. Reduceți cantitatea de zahăr

Zahărul în alimentația zilnică poate avea impact negativ asupra sănătății și fericirii, întrucât crește riscul de a dezvolta boli precum diabetul, bolile de inimă și unele tipuri de cancer. Deși poate fi greu să eliminați sau să reduceți cantitatea de zahăr consumată, dacă reușiți să faceți acest lucru veți observa îmbunătățiri substanțiale în domeniul sănătății și al stării de bine întrucât vă veți bucura de o mai bună capacitate de concentrare, de mai puține dureri de cap și iritare, veți avea o piele mai sănătoasă și radioasă și, pe scurt, vă veți simți și veți arăta minunat!

4. Anticipați fericirea

Fericirea este o alegere pe care doar dumneavoastră o puteți face pentru viața proprie. Setați-vă obiective zilnice legate de fericire. Faceți o listă zilnică în care să includeți trei motive de fericire și reflectați asupra lor când vă simțiți triști. Creați propria fericire fiind generoși cu alți

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	oameni și observând în principal calitățile lor, și mai puțin defectele. Străduiți-vă să faceți din fiecare zi o experiență plină de bucurie. Nu uitați să împărtășiți aceste experiențe cu cei din jur. **5. Dați-vă voie să aveți pauze** 10 minute pe zi ar trebui să nu faceți nimic, doar să vă conectați cu propria persoană, ceea ce va scădea nivelul anxietății și va reduce stresul. Creați un ritual zilnic care să includă meditație și yoga. Reconectați-vă cu natura mergând desculți prin iarbă sau pe plajă. Atunci când suntem înconjurați de plante verzi și aer curat, nivelul de stres scade în mod natural.
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	1. Cât ar trebui să dureze exercițiile zilnice de intensitate moderată pentru a îmbunătăți calitatea somnului, a scade tensiunea arterială și a crește rata metabolismului? A. 10 min. B. 15 min. C. 20 min. D. 30 min. E. 45 min. F. 60 min. 2. Care sunt efectele consumului redus de zahăr? A. Crește capacitatea de concentrare. B. Se reduce frecvența durerilor de cap. C. Scade iritabilitatea. D. Se îmbunătățește calitatea pielii. E. Se observă o stare de bine pe toate nivelurile. 3. De ce este important să ne străduim să fim fericiți în fiecare zi? ..... 4. Ce ajută la reducerea nivelului de stres? A. A aloca timp propriei persoane. B. Ritualurile zilnice. C. Meditația. D. Yoga.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	E. Plimbările în natură. F. Aerul curat. G. Comunicarea cu alte persoane. H. A avea un loc de muncă stabil. I. Cumpărăturile rapide. F. Acceptarea informațiilor oferite de mass media.

2. CURSUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ

MODULUL 5:	*GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ DEDICAT TINERILOR*
GRUPUL ȚINTĂ:	Lucrători de tineret și formatori
OBIECTIV GENERAL:	Să oferim lucrătorilor de tineret, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a ghida tinerii în a avea o viață plăcută: tehnici zilnice de relaxare și motivare și formarea unui comportament pozitiv.
REZULTATE AȘTEPTATE:	La finalul modulului, participanții vor fi capabili să: • Conștientizeze importanța stabilirii obiectivelor; • Explice conexiunea dintre stabilirea obiectivelor și eficiența muncii mentoratului.
DURATĂ:	**2 ore**
RESURSE NECESARE:	Pixuri, tablă, flipchart, coli de hârtie.
ORDINEA ACTIVITĂȚILOR:	**Pasul 1: 15 MIN – Exercițiu introductiv** **Trei adevăruri și o minciună** Scopul exercițiului: să înlesnească o comunicare eficientă între participanți și să îi ajute să se cunoască mai bine.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Toată lumea își scrie numele și patru informații despre sine pe o foaie de hârtie. Participanții se plimbă prin clasă și comunică cu ceilalți, încercând să deducă informația falsă. **Pasul 2 (30 min): Bazele stării de bine** • Formatorul începe sesiunea printr-un exercițiu de brainstorming pentru întrebarea "Ce este starea de bine?". Formatorul poate scrie toate opiniile pe flipchart și apoi le face rezumatul, sau este posibil ca participanții să le scrie pe foi și să le lipească pe flipchart, urmând ca formatorul să le rezume. • Participanții fac prezentarea subiectului.
	Pasul 3: 60 MIN – Tehnici zilnice de relaxare și motivare Activitatea va avea loc într-un spațiu generos și liniștit. Fiecare participant va avea la dispoziție o saltea și este important să poarte haine confortabile. □ Formatorul practică fiecare tehnică alături de participanți. □ La final formatorul inițiază discuții scurte: - Cum s-au simțit participanții în timpul practicării tehnicilor? - Ce a fost cel mai ușor pentru ei? - Ce a fost cel mai dificil pentru ei și de ce? Formatorul oferă feedback pozitiv tuturor participanților, încurajându-i să continue practica. Este important ca toată lumea să conștientizeze faptul că este nevoie de timp pentru a vedea beneficiile. Temă: Participanții primesc "Raportul Tehnicilor de Relaxare" în care notează observațiile lor cu privire la practicarea tehnicilor. (Anexa 3) Este nevoie ca participanții să înțeleagă că au nevoie de un spațiu potrivit, în care să nu fie deranjați sau grăbiți. Este necesar să noteze observațiile la final.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Exemple de tehnici: **1. Meditație bazată pe respirația profundă** Când începeți să vă simțiți copleșiți, această meditație vă poate ajuta rapid să țineți stresul sub control și să vă simțiți mai calmi: https://www.helpguide.org/meditations/deep-breathing-meditation.htm **2. Tehnici de relaxare:** **https://www.youtube.com/watch?v=r20GqfO8v2c** **https://www.youtube.com/watch?v=Yq328JCcHAY** **https://www.youtube.com/watch?v=ZVHOKq91Uh4** **3. Meditații suplimentare:** https://www.helpguide.org/home-pages/audio-meditations.htm
	Pasul 3: **(durata 1 oră 15 min)** • Formatorul inițiază o discuție scurtă despre importanța stării de bine și a comportamentului pozitiv. • Metoda "World Café" (Cafeneaua mondială): formatorul împarte participanții în cinci grupuri de câte cinci persoane. Aceștia vor fi așezați la mese și vor discuta despre subiectul ales cu ceilalți membri ai grupului căruia au fost repartizați, timp de 10 minute. La finalul celor 10 minute, fiecare persoană se mută la o altă masă, fiind parte dintr-un nou grup. Este posibil ca unul dintre membrii grupului să rămână la aceeași masă, având rolul de gazdă, și să le transmită noilor veniți ce s-a discutat anterior. Întrebări pentru fiecare grup: Ce îi caracterizează pe oamenii fericiți? De ce este atât de important să ne menținem sănătatea fizică? Ce ajută la scăderea nivelului de stres? Cum pot profesorii să contribuie la schimbarea comportamentală? Cum putem folosi tehnicile zilnice de meditație și comportamentul pozitiv la locul de muncă?

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	După finalizarea lucrului pe grupe, participanții împărtășesc experiența și informațiile noi cu toți ceilalți.
SIGURANȚA PARTICIPANȚILOR:	• Asigurați-vă că accesul este asigurat tuturor; • Alegeți un spațiu destul de mare pentru a permite mobilitatea participanților; • Nu uitați de dinamica grupului și organizați pauze când sunt necesare.
EVALUAREA MODULULUI:	**Formatorul solicită participanților să completeze următorul chestionar în scris:** • A fost această activitate interesantă? □ acord total □ acord □ dezacord □ dezacord total Comentarii: ..... • Sunt folositoare tehnicile de meditație pentru sesiunile de formare cu grupul țintă pe care îl aveți în minte? □ acord total □ acord □ dezacord □ dezacord total Comentarii: ..... • Cum puteți aplica tehnicile de meditație în lucrul de zi cu zi destinat tinerilor? ..... • Ce tehnici de meditație vi se potrivesc cel mai bine și de ce? ..... • Ce materiale teoretice și practice și pe ce subiecte v-ar plăcea să studiați în viitor? .....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MODULUL 6: ***GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI***
"EESTI PEOPLE TO PEOPLE" - **ESTONIA**

1. CURSUL ONLINE

MODULUL 6	*GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI*
OBIECTIV GENERAL	Să oferim lucrătorilor de tineret, educatorilor, părinților, profesorilor și profesioniștilor din domeniul sănătății cunoștințele și abilitățile necesare pentru organizarea grupurilor de suport și pentru a crește gradul de conștientizare a pericolului reprezentat de burnout.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști: • ce reprezintă și în ce constă suportul oferit de colegi; • ce sunt igiena și sănătatea mintală; • care sunt abilitățile esențiale ale persoanelor care au potențialul de fi membri ai grupului de suport; • cum să înțeleagă punctele tari și punctele slabe; • cum să înțeleagă principiile prevenirii și intervenției.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să: • aplice abordarea bazată pe dovezi; • identifice tinerii care pot face parte din grupul de suport; • reflecteze asupra strategiilor incluzive necesare în grupurile de tineri; • discute despre modurile în care susținerea oferită de alți tineri poate contribui la sentimentul de control asupra propriei vieți. Participanții vor fi capabili să genereze materiale sau metode care să contribuie anumite situații, să alcătuiască un plan cu strategii incluzive pentru clasă / școală / grupuri de tineri și să utilizeze povestirea (en. "storytelling") ca metodă de prevenire a burnout-ului.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INSTRUCȚIUNI (pentru participanți)	Acest modul constă în trei lecții, materiale teoretice, clipuri video, sarcini practice, jocuri didactice. Pentru a parcurge modulul în mod eficient, participanții trebuie să acorde atenție tuturor materialelor de la început la final, apoi să citească fiecare lecție și articolele aferente și să urmărească înregistrările video. După ce au parcurs materialele teoretice, participanții pot rezolva sarcinile și materialele practice care pot fi folosite în timpul sesiunii de formare – jocuri și activități de energizare – pentru a înțelege mai bine cum pot fi folosite. Este importantă completarea autoevaluării de la finalul fiecărei lecții, dar și evaluarea, cu scopul de a reflecta asupra procesului de învățare.
STRUCTURA MODULULUI	Lecția 1 - Introducere în noțiunea de grup de sprijin Lecția 2 - Gestionarea emoțiilor și sănătatea mintală Lecția 3 - *Storytelling* pentru prevenirea burnout-ului Evaluare
EVALUAREA MODULULUI	La finalul modulului participanții trebuie să răspundă la acest întrebări: 1. Metodele grupului de sprijin sunt folositoare pentru grupul țintă pe care îl aveți în minte? □ acord total □ acord □ dezacord □ dezacord total Comentarii: ..... 2. Cum puteți aplica strategiile grupului de sprijin în munca zilnică pe care o desfășurați cu tinerii? ..... 3. Ce activități sunt mai potrivite pentru dumneavoastră și de ce? .....

MATERIALE DIDACTICE PENTRU FIECARE LECȚIE

LECȚIA 1	*INTRODUCERE ÎN NOȚIUNEA DE GRUP DE SPRIJIN*

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	1.1 Ce este grupul de sprijin? 1.2 Mentoratul; 1.3 Tutori și elevi; 1.4 Feedback.
OBIECTIV	Introducerea prezintă concepte și practici educaționale ale grupului de sprijin. Pornind de la acestea, lucrătorii de tineret, părinții, profesorii și profesioniștii din domeniul sănătății învață ce metode și instrumente pot fi folosite pentru a organiza grupul de sprijin, ce este confidențialitatea și cum se pot găsi punctele tari și punctele slabe pentru a preveni burnout-ul.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor ști ce este un grup de sprijin, vor înțelege relațiile aferente mentoratului și vor cunoaște modalitatea optimă de a acorda feedback.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să folosească metodele grupului de sprijin în munca lor cu grupul țintă – tinerii.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge modulul, participanții trebuie să lectureze introducerea în lecție, apoi să deschidă linkurile și să citească mai mult despre subiectul în discuție. Este important să nu omitem autoevaluarea de la finalul fiecărei lecții.
MATERIALE DIDACTICE	**Introducere** **1.1 Ce este grupul de sprijin?** Grupul de sprijin este esențial în procesul de învățare. "Învățarea reciprocă, de la elev la elev, este o practică educațională în care elevii interacționează cu alți elevi cu scopul de a atinge anumite obiective educaționale." (O'Donnell, A. M.; A. King, 1999. *Cognitive perspectives on peer learning*. Lawrence Erlbaum). Când vorbim de învățarea reciprocă vorbim despre un context în care elevii se ajută între ei, se sfătuiesc, își acordă feedback și își adresează întrebări importante. Există multe forme de învățare reciprocă, precum dezbaterile, dialogurile, discuțiile, mentoratul colegilor sau grupurile de socializare și de studiu, etc.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Învățarea reciprocă poate fi organizată de profesori, formatori, tutori sau chiar de elevi și se poate desfășura online sau față în față, având un impact enorm asupra nivelului motivației și procesului învățării.
Totuși, grupul de sprijin nu este important doar pentru învățare, ci și pentru viața privată. Colegii se ajută între ei pentru a face față diferitelor provocări și pentru a învăța cum să se bucure de viață.

Clipuri video utile:

https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg
https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY
https://www.youtube.com/watch?v=DX0rT53yuWk

Bibliografie:

Boud, D., Cohen, R., & Sampson, J. (2014). *Peer learning in higher education: Learning from and with each other*. London: Routledge.
Keenan, C. (2014). *Mapping student-led peer learning in the UK*. York: Higher Education Academy.
O'Donnell, A. M., & King, A. (2014). *Cognitive perspectives on peer learning*. London: Routledge.

1.2 Mentoratul

Reprezintă o relație care susține învățarea și experimentarea și ajută indivizii în a-și dezvolta potențialul. O relație de mentorat este una în care ambele părți recunosc nevoia de a se dezvolta personal, iar mentoratul de succes se bazează pe încredere și confidențialitate.
Mentoratul în educație implică în principal gruparea tinerilor de aceeași vârstă sau de vârste diferite, inclusiv voluntari, astfel încât să existe un model pozitiv care să fie urmat pentru dezvoltare personală și profesională. Întâlnirile de mentorat au loc pe o perioadă considerabilă, o dată pe săptămână, durează aproximativ o oră și se petrec fie în timpul programului școlar, fie în afara acestuia, inclusiv la final de săptămână.

Bibliografie:

https://www.southampton.ac.uk/chep/mentoring/what-is-mentoring.page

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/teaching-learning-toolkit/mentoring/

https://academy.schooleducationgateway.eu/web/mentoring-in-schools

https://www.nap.edu/read/5789/chapter/2

https://www.femalefactor.global/post/the-difference-between-mentoring-and-coaching?gclid=Cj0KCQjw0oCDBhCPARIsAII3C_H_seP9JkcbfeaKAKeKGPaq30PbIvlA5qWRdWn23QuBL98WCEL0-JEaAh0VEALw_wcB

1.3 Tutorii și elevii lor

Tutorii au rolul de a încuraja o persoană aflată într-o situație dificilă, de a ajuta tinerii să își îmbunătățească educația și abilitățile și să obțină progres în diferite domenii ale vieții.

Mentorii și tutorii contribuie la formarea atitudinilor pozitive. Dacă un tutor ajută cu studiile, un mentor este un model de urmat, o persoană care ascultă, își dă interesul și poate ajuta și în chestiuni dinafara curriculum-ului. Tutorii contribuie la progresul academic, mentorii merg mai departe, având rolul de a crește nivelul general de fericire și stare de bine.

Bibliografie:

https://escholarship.org/content/qt3g30r749/qt3g30r749_noSplash_35e88586356ff666b6961cec13b1ad76.pdf

file:///C:/Users/user/Downloads/education-08-00112.pdf

https://www.goodschoolsguide.co.uk/tutors/tutoring-vs-mentoring

1.4 Feedback

Feedbackul este un element cheie în procesele de învățare și evaluare,

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	având puterea de a crește stima de sine și entuziasmul. Feedbackul eficient ajută la a reflecta la strategiile de învățare și la obținerea progresului în dezvoltarea abilităților cu scopul de a planifica noi pași care să ducă la atingerea unor noi obiective. Feedbackul oferit de colegi este important în educația formală, dar și în viața privată, în sport, muzică și alte activități creative. Feedbackul pozitiv poate preveni burnout-ul, poate da putere tinerilor și îi poate susține pentru a se bucura de viață. **Bibliografie:** http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/sept12/vol70/num01/Seven-Keys-to-Effective-Feedback.aspx https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot-com/us/en/pearson-ed/downloads/Feedback.pdf https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/practice/Pages/insight-feedback.aspx
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	1. Grupul de sprijin este folositor pentru: □ învățare □ activități ludice □ cântat □ a se bucura de viață 2. Care dintre acestea sunt forme de învățare reciprocă? □ dezbaterea □ prelegerea □ mentoratul □ meditația 3. Cine poate fi mentor? □ un prieten □ un profesor □ mama □ o persoană agresivă

LECȚIA 2	*GESTIONAREA EMOȚIILOR ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ* 2.1 Sănătatea și igiena mintală în grupul de suport;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	2.2 Abilitățile persoanelor din grupul de suport; 2.3 Puncte tari și puncte slabe; 2.4 Prevenire și intervenție; 2.5 Plan strategic de incluziune.
OBIECTIVE	Lecția 2 din modulul 6 se concentrează pe gestionarea emoțiilor și pe sănătatea mintală a tinerilor, dar și pe abilitățile cheie ale persoanelor din grupul de suport. Participanții vor discuta despre modalitatea de a găsi puncte tari și puncte slabe și de a corecta simptomele de burnout. Materialele prezentate îi vor susține pe lucrătorii de tineret în activitățile legate de prevenire și intervenție.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor cunoaște modalitatea eficientă de a împărtăși propriile experiențe, făcând trecerea de la pesimism la optimism. Vor găsi în aceste materiale instrumente utile în crearea strategiilor de împuternicire a tinerilor, care vor începe să aibă o viață autodeterminată. Participanții vor învăța cum să se conecteze cu propria putere interioară, să se auto-motiveze pentru a trece peste situațiile dificile. Vor înțelege că tinerii se pot susține reciproc pentru a deveni mai puternici și mai fericiți.
	Abilități: Participanții vor avea abilitățile necesare persoanelor din grupul de suport, având capacitatea de a analiza studiile de caz și de a crea propriul plan de incluziune.
INSTRUCȚIUNI	Pentru a parcurge conținutul modulului, participanții trebuie să citească introducerea și apoi să acceseze linkurile pentru a afla mai multe despre aceste subiecte.
MATERIALE DIDACTICE	**2. Gestionarea emoțiilor și sănătatea mintală** **2.1 Sănătatea și igiena mintală în grupul de suport** Materialele didactice pentru această lecție oferă informații despre diferite tipuri de susținere a sănătății și stării de bine, precum emoțională și informațională. „Grupul de suport presupune o gamă largă de activități și interacțiuni între persoane care au avut experiențe similare în a fi diagnosticați cu

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

diferite tulburări mintale. Acest grup oferă un grad înalt de acceptare, înțelegere și validare, care nu pot fi ușor găsite în alte tipuri de relații profesionale." (Mead and McNeil, 2006).

Promovarea importanței sănătății mintale are ca scop creșterea capacității individuale de gestionare a emoțiilor, de asumare a riscurilor, de creștere a rezilienței și de implicare în activitățile sociale. Prin faptul că își împărtășesc experiențele cu alți tineri, participanții sunt ajutați să își seteze obiective, să creeze strategii de împuternicire și de a parcurge pași concreți spre construirea unei vieți auto-determinate.

Participanților li se pun la dispoziție materiale despre sănătatea mintală, coronavirus și *UPSIDES - Using Peer Support in Developing Empowering mental health Services* – Utilizarea grupurilor de suport pentru a dezvolta servicii de sănătate mintală.

Bibliografie:

https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tacs/peers-supporting-recovery-mental-health-conditions-2017.pdf

https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/general-psychiatry/exploring-the-value-of-peer-support-for-mental-health/

https://www.researchgate.net/publication/333669113_A_systematic_review_of_influences_on_implementation_of_peer_support_work_for_adults_with_mental_health_problems

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-019-01739-1

https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00622-y

https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/peer-support

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

a. Abilitățile persoanelor din grupul de suport

Există multe abilități esențiale pentru o persoană care face parte din grupul de suport, precum cea de a asculta, de a adresa întrebările potrivite, de a reflecta asupra celor auzite, etc. Sugestia noastră este să aveți în vedere următoarele:

- abilități de comunicare;
- abilități de susținere și pledoarie;
- abilități de recuperare și reziliență;
- abilități de încurajare și împuternicire;
- abilitatea de a lua decizii.

Există, de asemenea, abilități specifice care cer cunoștințe despre violența domestică sau despre consumul de alcool și droguri. Tinerilor le este adesea greu să obțină informațiile corecte cu privire la sex, sănătatea sistemului reproducător, HIV / AIDS, etc. Tinerii pot discuta și pot învăța despre anumite subiecte împreună, inclusiv despre cele tabu.

Este important ca persoanele din grupul de suport să îndeplinească cel puțin unul dintre aceste roluri: prieten, educator, activist, model de urmat și membru al echipei. Abilitățile specifice fiecărui rol sunt descrise în cadrul formării: https://oregontechsfcdn.azureedge.net/oregontech/integrated-student-health-center-documents/the-5-roles-of-a-peer-educator.pdf?sfvrsn=505fb960_2

Bibliografie:

https://mypeer.org.au/design-implementation/human-resources/training/peer-support-skills/

http://peersforprogress.org/pfp_blog/fundamentals-of-good-peer-support-strengthening-communication-skills/

https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tacs/core-competencies.pdf

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

https://www.zippia.com/peer-educator-jobs/skills/

2.3 Puncte tari și puncte slabe

A oferi frecvent feedback care scoate în evidență punctele tari și punctele slabe este o modalitate foarte bună de a îmbunătăți reușitele, atât în procesul de învățare, cât și în viața personală. Aceasta presupune a oferi informații despre aspecte care țin de înțelegere și performanță, fiind în regulă să fie făcută de colegi în mod prietenesc și în scris, pentru a putea fi analizată în profunzime.

Acesta este linkul pe care veți găsi cazul despre care vă recomandăm să discutați și să evidențiați punctele tari și punctele slabe. După aceasta, este bine să scrieți propria poveste și să găsiți punctele tari și slabe ale acesteia.
https://blogs.lt.vt.edu/caseysblogs/2013/05/01/my-strengths-and-weaknesses-according-to-my-peers-extra-credit-blog/

Bibliografie:
C:\Users\user\Downloads\Sloan_grad.msu_0128D_15334.pdf
file:///C:/Users/user/Downloads/Sloan_grad.msu_0128D_15334.pdf

https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_01.pdf

2.4 Prevenire și intervenție

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Prevenirea ajută la evitarea burnout-ului și din acest motiv este important să organizăm intervențiile în stadiile incipiente, atât pentru persoane, cât și pentru grupurile aflate în situație de risc. **Bibliografie:** https://www.facs.nsw.gov.au/providers/children-families/interagency-guidelines/prevention-and-early-intervention/chapters/about https://www.ojp.gov/pdffiles1/ojjdp/book1.pdf https://hdfs.uconn.edu/prevention-and-early-intervention/ **2.5 Plan strategic de incluziune** Planul strategic de incluziune este un document alcătuit în funcție de circumstanțele și nevoile individuale și ajută la a plănui activități eficiente pentru a susține educația tinerilor. Acest plan include activități de învățare, dar și alte activități care au menirea de a împuternici tinerii și de a-i ajuta să se bucure de viață. Este foarte important să includem muzică, sport, hobby-uri și alte activități creative în acest plan. De asemenea, sunt esențiale socializarea și activitățile de timp liber, astfel încât tinerii să fie incluși în diferite grupuri. **Bibliografie:** https://blog.trginternational.com/steps-develop-diversity-inclusion-plan https://citl.indiana.edu/programs/ai-support/resources/diversity-statements.html Planul strategic de incluziune trebuie personalizat și apoi este nevoie de o discuție cu persoana căreia i se adresează pentru a evidenția punctele tari și punctele slabe și apoi pentru a-l edita astfel încât să fie conform cu realitatea.
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	1. Scopurile promovării sănătății mintale: □ să susțină capacitatea de a regula emoțiile;

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	□ să susțină implicarea în grupurile sociale; □ să ignore feedback-ul negativ. 2. Abilitățile membrilor din grupul de suport sunt: □ abilități de comunicare; □ abilități tehnice; □ abilitatea de a lua decizii.

LECȚIA 3	*POVESTIREA CA METODĂ DE PREVENIRE A BURNOUT-ULUI* 3.1 Metode offline și online; 3.2 Jocuri didactice; 3.3 Yoga pentru o viață plăcută.
OBIECTIVE	A treia lecție a modulului este mai practică și se concentrează pe diferite metode de povestire, yoga, jocuri de energizare și activități de grup. Participanții vor afla despre jocuri de cărți precum "Spune-ți povestea", "Mai mult decât o poveste" și vor găsi alte linkuri utile pentru a găsi jocuri care se concentrează pe prevenirea burnout-ului. Participanții vor învăța exerciții de yoga care pot fi folosite individual și în grup pentru sănătatea fizică și psihică.
REZULTATE AȘTEPTATE	Cunoștințe: Participanții vor cunoaște jocuri de cărți care pot ajuta în susținerea altor tineri. Participanții vor urmări lecții video despre yoga care vor fi utile în grupul de suport.
	Abilități: Participanții vor fi capabili să folosească jocuri de cărți în procesul de învățare reciprocă; ei pot crea propriile întrebări cu focus pe prevenirea burnout-ului. Participanții vor urmări lecții de yoga, vor citi despre diferite exerciții de energizare și vor decide care dintre acestea poate fi folosit în grupul de suport.
INSTRUCȚIUNI	Participanții trebuie să citească articolele de pe linkuri și să parcurgă întrebările; după care vor juca jocurile cu colegii și își vor împărtăși experiențele. Participanții pot crea propriile întrebări pornind de la ce este pe acele cărți de joc.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Participanții trebuie să urmărească lecțiile yoga și să practice mișcările prezentate individual sau în grup. Practica individuală poate fi făcută și în locuința proprie, după care aceasta ar trebui împărtășită cu grupul.
MATERIALE EDUCATIVE	**Linkuri despre jocurile de cărți:** http://www.tellyourstorycards.com/home/ https://amitycic.com/shop **Linkuri utile cu jocuri de energizare și activități dinamice:** https://confluence.dimagi.com/display/commcarepublic/Icebreaker%2C+Energizer+and+Recap+Activities **Yoga virtuală pentru o viață plăcută:** https://www.youtube.com/watch?v=Td6zFtZPkJ4&list=PLui6Eyny-Uzx8YZ3Pw0r6jq6UuwYW61Rj&index=5 https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE https://www.youtube.com/watch?v=ZK2XBduF84I&list=PLui6Eyny-Uzx8YZ3Pw0r6jq6UuwYW61Rj
INSTRUMENT DE AUTOEVALUARE	1. Sunt jocurile de cărți utile pentru grupul țintă pe care îl aveți în minte? □ acord puternic □ acord □ dezacord □ dezacord puternic Comentarii: ..... 2. Este yoga utilă pentru grupul țintă pe care îl aveți în minte? □ acord puternic □ acord □ dezacord □ dezacord puternic Comentarii: ..... 3. Sunt exercițiile de energizare și activitățile de grup utile pentru grupul țintă pe care îl aveți în minte? □ acord puternic □ acord □ dezacord □ dezacord puternic

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	Comentarii: .....

2. CURSUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ

MODULUL 6 :	*GHID PENTRU O VIAȚĂ PLĂCUTĂ ȘI SUSȚINEREA ALTOR TINERI*
GRUP ȚINTĂ:	Profesori, formatori, tutori, lucrători de tineret.
OBIECTIV GENERAL:	Scopul general al activității este de a înțelege modalitatea în care grupul de suport poate ghida tinerii înspre a avea o viață plăcută.
REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII:	La finalul modulului, participanții vor fi capabili să: • Înțeleagă ce este învățarea reciprocă; • Aleagă metodele utile pentru a organiza grupul de suport.
DURATĂ:	3,5 ore.
RESURSE NECESARE:	Pixuri, tablă, flipchart, coli de hârtie, fișe, echipament video.
ORDINEA ACTIVITĂȚILOR:	**Pasul 1. Exercițiu introductiv (15 min pentru 10 participanți).** **a) Caruselul:** participanții sunt așezați în cerc față în față, întreabă numele și răspund la întrebările formatorului, apoi merg la următorul participant, întreabă numele și adresează alte întrebări. Doar cei din interiorul cercului se mișcă, după care participanții care nu au lucrat împreună fac cunoștință și își adresează întrebările. Acestea pot fi: "De unde ești?", "Care este culoarea ta favorită?", "Care este cântecul tău favorit" , "Ce îți place să faci la final de săptămână?". **b) Oglinzile:** participanții sunt așezați în perechi și se oglindesc, fiind nevoiți să facă aceleași gesturi și mișcări; sunt lideri pe rând și apoi schimbă, trebuind să găsească gesturi și mișcări noi.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Pasul 2: Introducere în învățarea reciprocă (20 min) – prezentare susținută de formator / tutor.

- Formatorul poate începe sesiunea offline cu un brainstorming pornind de la întrebarea "Ce este învățarea reciprocă?".
  Formatorul poate scrie opiniile pe flipchart sau participanții le pot scrie pe bucăți de hârtie care să fie lipite pe flipchart, urmând ca formatorul să le facă rezumatul.
- Formatorul susține o prezentare despre învățarea reciprocă (incluzând un clip scurt).

"Învățarea reciprocă este o practică educațională în cadrul căreia participanții interacționează cu scopul de a-și atinge obiectivele educaționale." (O'Donnell, A. M.; A. King (1999). *Cognitive perspectives on peer learning*. Lawrence Erlbaum).

Fie că se petrece în context formal, nonformal sau informal, în grupuri mici sau mari, online sau cu prezență fizică, învățarea reciprocă implică aspecte ale organizării proprii care lipsesc din modelele pedagogice clasice.

În învățarea reciprocă, participanții se ajută reciproc să învețe prin împărtășirea de sfaturi și feedback sau prin adresarea diferitelor întrebări.

Există multe forme ale învățării reciproce, precum dezbaterile, dialogurile, discuțiile, grupurile de socializare și studiu sau mentoratul. Învățarea reciprocă poate fi organizată de profesori / formatori / tutori sau de elevi / studenți în mediul online sau în cel offline.

Video despre beneficiile învățării de la colegi (1,5 min):
https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg

Învățarea reciprocă are loc atunci când participanții se implică în activități colaborative. Colegii pot:

- Să învețe împreună;
- Să învețe unul de la celălalt;
- Să ghideze un alt coleg în procesul învățării.

Predarea, învățarea și interacțiunea cu colegii este o strategie incredibil de utilă. Uneori copiii și tinerii sunt mai pricepuți în a explica o idee decât sunt profesorii, formatorii sau tutorii, întrucât au capacitatea de a vorbi pe

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

același nivel, ceea ce are potențialul de a preveni instalarea burnout-ului. Sunt importante concentrarea pe procesul de învățare, inclusiv suportul emoțional oferit colegilor, dar și sarcina de lucru propriu-zisă.

Este important să înțelegem că învățarea prin intermediul colegilor nu este o practică singulară, ci una care acoperă o gamă largă de activități, fiecare posibil de combinat cu altele astfel încât să respecte nevoile persoanelor implicate.

Este esențial să luăm în considerare cine sunt colegii alături de care se petrece procesul de învățare. În mod normal, aceștia sunt persoane aflate în situații similare și care nu au rolul de profesor, formator sau tutore, dar care au destulă experiență și expertiză. Este, de asemenea, posibil să nu aibă experiență, ci să fie cazul unei echipe care învață împreună pornind de la aproximativ același nivel. Cel mai important aspect este că niciunul nu are mai multă putere decât celălalt, și nici mai multe responsabilități, fiind vorba de o situație în care un copil / student / tânăr își asumă pentru scurt timp rolul de instructor.

Exercițiile specifice învățării reciproce au potențialul de a construi abilități ușor de aplicat, înlesnind intrarea participanților în rolul de formator, și ar trebui întotdeauna să permită învățarea activă și colaborarea între tineri. Astfel, aceste exerciții ar trebui să ofere tinerilor oportunitatea de a identifica probleme, de a pune întrebări și de a-și explica ideile.

Iată câteva opțiuni populare:

- Jocul de rol;
- Studiile de caz;
- Sesiunile de lectură.

Prin aceste exerciții, tinerii colaborează pentru a îndeplini sarcini date de profesori, formatori sau tutori. Astfel de abordări, precum cea bazată pe identificarea sau rezolvarea de probleme, sunt foarte populare în secolul nostru. Profesorul sau formatorul ar trebui să fie doar facilitator și să încurajeze tinerii să își definească individualitatea, precum și să se asigure că soluțiile găsite sunt acceptabile. Tinerii ar trebui să colaboreze pentru a rezolva probleme, pornind de la propriile experiențe și învățând să

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	creeze rezultate și mai bune.
	Pasul 3: Confidențialitatea (40 min). • Formatorul introduce o activitate pentru învățarea reciprocă și clarifică de ce este esențială confidențialitatea; • Participanții discută despre acest subiect în perechi; • Participanții folosesc brainstormingul și mapa mentală pentru a aduna ideile. Este important să discutați despre: • Faptul că oamenii învață în ritmuri diferite; • Adaptarea la feedback nu este întotdeauna facilă; • Exercițiile sunt experiențe de învățare atât pentru profesor, cât și pentru elev; • A discuta despre performanțele unei persoane în afara exercițiului o poate leza. Confidențialitatea joacă un rol important în succesul învățării. Dacă tinerii se pun unii pe alții în situații jenante, vor alege să nu mai participe la aceste exerciții. Feedbackul este un aspect esențial în învățare, ceea ce înseamnă că formatorul ar trebui să ofere instrucțiuni tinerilor despre modalitatea corectă de a-l oferi. Inevitabil, vor oferi două tipuri de feedback: **Feedbackul pozitiv** încurajează, fiind uneori numit "laudă"; acesta ar trebui să fie onest și natural. Rugați tinerii să se gândească la diferite complimente primite. Dacă le vor folosi ca inspirație, pot alcătui o listă de replici pozitive pe care le pot utiliza mai apoi ca feedback, mai ales atunci când persoana din fața lor a reușit să învețe ceva greu sau a trecut peste o situație dificilă. **Feedbackul corector** ajută discipolii să își revizuiască munca. Atunci când fac greșeli, ar trebui să li se explice ce nu a funcționat și să li se arate cum trebuie procedat pentru a ajunge la rezultatul corect. Gândiți-vă la feedback ca la ulei în timp ce învățarea cu ajutorul colegilor

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	este mașina, fără primul nu poate funcționa.
	Pasul 4: Cum să creăm grupurile de studiu (20 min). • Formatorul inițiază o scurtă discuție despre importanța grupului de suport și despre modalitatea eficientă de a crea perechile. • Participanții urmăresc clipul video despre *Protégé Effect* (când elevii / studenții explică anumite concepte altor colegi, li se sedimentează lor cunoștințele și înțeleg mai bine subiectul abordat): *Trei modalități de a maximiza învățarea reciprocă* (1,5 min): https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY • Participanții împărtășesc propriile experiențe și discută despre modalitatea de a organiza învățarea reciprocă pentru tineri, venind cu liste concrete de recomandări. Această parte a cursului poate fi făcută cu tot grupul sau în grupuri mai mici, în funcție de numărul total de persoane.
	Pasul 5: Gestionarea emoțiilor și sănătatea mintală (30 min) • Sesiunile dedicate gestionării emoțiilor și sănătății mintale pot fi organizate în cerc, moderate de un formator, care să susțină partea teoretică, la care să se adauge input practic de la participanți. • În grupuri mici, participanții vor crea planuri strategice de incluziune, le vor prezenta întregului grup și vor primi feedback de la formator și de la ceilalți participanți. Ascultarea este esențială în această parte, mai ales ascultarea autentică și interesată, precum și sprijinul emoțional oferit celor din fața noastră, astfel încât aceștia să se simtă în siguranță si pregătiți să împărtășească. **Câteva dintre atitudinile caracteristice unui bun ascultător sunt:** ● Apropierea, contactul fizic caracterizat prin respect, privitul în ochi în mod relaxat, exprimarea afecțiunii și a aprecierii pentru persoana din fața noastră. ● Interesul pentru evenimentele importante (atât pozitive, cât și negative și mai ales cele din copilăria timpurie). ● Atitudinea relaxată și lipsa grabei sau a stimulilor care distrag

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	atenția. A găsi echilibrul între a fi relaxat și a fi interesat este esențial. ● Nu uitați că ați fost de acord să păstrați confidențialitatea și nu este etic să vorbiți despre ce aflați de la colegi în afara sesiunii. **Câteva atitudini necesare participanților:** ● Acordați-vă timp să explorați mediul înconjurător, acordați atenție persoanelor din jur și primelor gânduri, amintiri, senzații și curiozități pe care le aveți în acele momente. Aceasta vă va ajuta să vă relaxați și să înțelegeți că folosiți acest timp în beneficiul propriu. ● Povestiți-i persoanei din fața dumneavoastră ceva pozitiv care vi s-a întâmplat în ultima vreme. ● Apreciați care sunt senzațiile sau situațiile care v-au afectat în ultima vreme și împărtășiți câteva dintre ele. ● În mod normal, senzațiile pe care le simțim în prezent își au originea în trecut. Acordați-vă puțin timp, iar când conștientizați că aveți o amintire în minte (oricare ar fi aceasta), este bine să o povestiți persoanei din fața dumneavoastră. În cadrul acestei activități vă veți concentra pe a vă spune povestea proprie, folosind detalii, chiar dacă nu vă doriți în mod special să faceți acest lucru sau dacă vi se pare că nu are sens să o faceți. Povestirea este o tehnică foarte bună de eliberare și ne ajută să recontextualizăm informații vechi blocate.
	Pasul 6: Povestirea ca metodă de învățare reciprocă (40 min). • Formatorul prezintă participanților două jocuri de cărți ca mostre pentru activitatea desfășurată. • În perechi, participanții joacă aceste jocuri. • În grupuri mici, participanții discută despre întrebările pe care le pot crea pentru alte cărți care vor fi folosite în activitățile de prevenire a burnout-ului, cu focus pe ghidarea tinerilor către o viață plăcută. • Reprezentanții grupurilor prezintă noile întrebări. Formatorul / tutorele le colectează și le prezintă celorlalți participanți. Scopul acestui joc, numit “Spune-ți povestea!” este de a ajuta oamenii să înceapă să vorbească despre propria persoană, despre experiențele proprii,

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

de a se cunoaște pe sine și pe ceilalți, dar și de a asculta. Cărțile folosite la acest joc încurajează oamenii să își împărtășească povestea, dar și să își dezvolte abilitățile de comunicare, prezentare și argumentare cu scopul de a le aplica cu succes în viața de zi cu zi.

Metoda se bazează pe tehnica povestirii, care este dezvoltată prin diferite întrebări, promovând exprimarea activă și clară a opiniilor. Setul conține 75 de cărți cu întrebări și câteva cărți cu informații. Pe fiecare carte este o propoziție care începe astfel: "Povestiți…"

Găsiți mai multe detalii: http://www.tellyourstorycards.com/home/

Educația nonformală

Cărțile pot fi folosite ca instrumente pentru a face cunoștință cu ceilalți participanți, pentru solidificarea echipei sau pentru promovarea culturilor, valorilor și religiilor diferite. De exemplu: "Povestiți despre interesele dumneavoastră." Cărțile în limba engleză pot fi foarte folositoare în proiectele internaționale pentru a elimina stereotipurile, a găsi asemănări între oameni și a forma prietenii.

Instituțiile educaționale

Cărțile pot fi folosite în mod diferit în școli, universități sau în centre pentru educația adulților. Pot fi integrate în anumite subiecte de studiu, precum limbile străine, oratoria, sau chiar în consultațiile private cu elevii, de exemplu "Povestiți despre persoana care vă inspiră". Cărțile pot fi folosite și în cadrul activităților ludice. – "Povestiți o întâmplare amuzantă din timpul școlii."

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Jocul de cărți "Mai mult decât o poveste"

Este un joc de cărți făcut în parteneriat cu elevii și alți membri ai comunității din Simrishamn, Suedia, cu scopul de a construi legături între oameni de toate vârstele, mediile și culturile. Aceste cărți reprezintă o modalitate minunată de a aduce oamenii împreună, de a empatiza, de a crește nivelul de compasiune, înțelegere și apreciere pentru experiențele unice ale fiecărei persoane. Fiecare carte duce cu gândul la o poveste, pe care participanții o pot spune despre ei. Sunt diferite ediții ale acestor cărți, iar sugestiile pot fi găsite în Engleză, Arabă, Rusă, Spaniolă și altele.

Doi sau mai mulți participanți stau în cerc și aleg cărțile pe rând, povestind despre ei înșiși și ascultând poveștile celorlalți participanți. Sugestiile create și testate cu grijă, scrise în trei limbi diferite, conlucrează pentru a susține învățarea și înțelegerea.

Acest joc deschide inimi și minți oriunde prejudecățile au tendința de a ține oamenii izolați de cei care par diferiți.

Jocul "Mai mult decât o poveste" promovează integrarea și incluziunea. Acest joc:

- Crește eficiența comunicării între oameni prin faptul că îi susține să se cunoască (mai bine), să afle lucruri noi despre oameni pe care credeau că îi cunosc foarte bine;
- Dezvoltă conștientizarea de sine prin reflecție pe parcursul împărtășirii poveștilor personale;
- Înlesnește comunicarea prin încurajarea ascultatului activ;
- Construiește încrederea prin crearea unui spațiu în care fiecare persoană să aibă ocazia de a se exprima și de a fi auzită;
- Ajută participanții să se identifice cu unele dintre poveștile auzite.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	  Mai multe detalii despre acest joc: https://amitycic.com/shop
	Pasul 7: Recapitulare (15 min). • Formatorul face rezumatul activității față în față și oferă feedback. • Formatorul prezintă lista lecturilor pentru studiu individual și linkurile pe care se găsesc clipuri video utile: Boud, D., Cohen, R., & Sampson, J. (2014). *Peer learning in higher education: Learning from and with each other*. London: Routledge. Keenan, C. (2014). *Mapping student-led peer learning in the UK*. York: Higher Education Academy. O'Donnell, A. M., & King, A. (2014). *Cognitive perspectives on peer learning*. London: Routledge. Riese, H., Samara, A., & Lillejord, S. (2012). *Peer relations in peer learning*. International Journal of Qualitative Studies in Education, *25*(5), 601-624. O'Donnell, A. M.; A. King (1999). *Cognitive perspectives on peer learning*. Lawrence Erlbaum. https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY https://www.youtube.com/watch?v=DX0rT53yuWk

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

SIGURANȚA PARTICIPANȚILOR:	Formatorul trebuie să: • Se asigure că există un mediu sigur și de încredere pentru participanți; • Se asigure că activitatea se desfășoară într-un spațiu destul de mare pentru a permite mobilitatea participanților; • Acorde atenție dinamicii grupului și să organizeze pauze când sunt necesare.
EVALUAREA MODULULUI:	Evaluarea poate fi organizată prin intermediul poștei electronice, fiecare participant primind un email individual; o altă variantă este de a oferi un chestionar pe care participanții să îl completeze în Google Form sau de a face evaluarea verbal. Vă sugerăm să includeți ambele forme de evaluare: scrisă și orală. *** Opțiunea 1:** Participanții lucrează în perechi și reflectează la câteva întrebări, apoi se întorc în grupul mare pentru a împărtăși răspunsurile. Exemple de întrebări: "Ce a fost în mod particular folositor astăzi? De ce? Ce a rămas neclarificat?" **(5 min în perechi + 15 min pentru a împărtăși răspunsurile).** *** Opțiunea 2:** Formatorul organizează sesiunea de evaluare în cerc și îi întreabă pe participanți dacă au înțeles materialele, dacă le găsesc folositoare și cum pot fi utilizate în practică. **(20 min).** *** Opțiunea 3:** Evaluarea scrisă poate circula printre participanți la finalul cursului, sau poate fi trimisă pe email individual tuturor participanților sau participanții pot fi invitați să completeze chestionarele online în Google Form.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Formatorul le cere participanților să completeze chestionarul:

1. Această activitate a fost interesantă?

□ acord puternic □ acord □ dezacord □ dezacord puternic

Comentarii:

.....

2. Sunt folositoare metodele folosite în învățarea reciprocă pentru grupul țintă pe care îl aveți în minte?

□ acord puternic □ acord □ dezacord □ dezacord puternic

Comentarii:

.....

3. Cum puteți integra grupul de sprijin în munca zilnică pe care o desfășurați cu tinerii?

.....

4. Ce activități pentru susținerea tinerilor vi se par mai potrivite și de ce?

.....

5. Ce materiale teoretice / practice și pentru ce subiecte v-ar plăcea să aveți la dispoziție în viitor?

.....

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.