

GHID DE INTERVENȚIE

Stimularea motivației și a implicării elevilor

Gândește-te la o oră în care ai simțit că elevii nu sunt implicați.

Nu răspund.

Se uită în gol.

Sau par pur și simplu deconectați.

Nu este o situație rară.

De multe ori, nu este vorba despre faptul că elevii nu pot.

Ci despre faptul că nu sunt suficient de motivați sau nu se simt în siguranță să participe.

Un elev implicat nu este neapărat cel care știe tot.

Este cel care încearcă.

Care răspunde.

Care își asumă riscul de a greși.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, elevul are nevoie de câteva lucruri esențiale:

- să simtă că poate greși fără să fie judecat
- să simtă că ceea ce face are sens
- să simtă că este văzut și contează

Atunci când aceste lucruri lipsesc, apar comportamentele pe care le vedem frecvent la clasă:

- evitarea răspunsului („nu știu”)
- tăcere sau retragere
- plictiseală
- glume sau ironii
- lipsă de cooperare

Aceste comportamente nu sunt, de cele mai multe ori, lipsă de interes real.

Sunt forme de protecție.

Pentru profesor, acest lucru se traduce direct în:

- dificultăți în menținerea atenției
- participare scăzută
- rezistență la sarcini
- lecții care „nu merg” așa cum ar trebui

Vestea bună este că motivația și implicarea nu apar doar „natural”. Ele pot fi stimulate prin intervenții simple, aplicate în timpul orei.

Nu este nevoie de schimbări majore.
Ci de ajustări mici, dar constante:

- cum formulezi întrebările
- cum reacționezi la greșeli
- cum implici elevii în activitate
- ce alegi să observi și să apreciezi

Acest material oferă strategii concrete, ușor de aplicat, care te pot ajuta să:

- crești participarea elevilor
- reduci plictiseala și rezistența
- implici elevii mai retrași
- creezi un climat mai activ și mai dinamic

Pentru că, în final, elevii nu se implică doar pentru că „trebuie”. Se implică atunci când simt că merită.

2. Activități practice pentru clasă

A. Activități scurte (5–10 minute)

1. „Răspunsul fără presiune”

Durată: 5–7 minute

Obiectiv: creșterea participării fără anxietate

Materiale necesare: nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

Profesorul formulează o întrebare simplă din lecție.

Nu solicită răspuns imediat.

Oferă timp de gândire: „Gândiți-vă 30 de secunde la un posibil răspuns.”

Elevii discută în perechi timp de aproximativ 1 minut.

Profesorul solicită 2–3 răspunsuri din clasă, folosind formulări precum: „Ce ați discutat?”.

Rolul profesorului:

Reduce presiunea individuală, validează orice încercare („E un început bun”), evită corectarea bruscă a răspunsurilor și încurajează participarea fără teama de greșeală.

2. „Toți trebuie să spună ceva”

Durată: 5 minute

Obiectiv: implicarea elevilor retrași

Materiale necesare: nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

Profesorul formulează o cerință clară: „Fiecare spune un cuvânt sau o idee scurtă despre...”.

Precizează că răspunsurile pot fi simple și nu trebuie să fie perfecte.

Profesorul oferă un exemplu de răspuns pentru modelare.

Elevii răspund pe rând, într-un ritm rapid.

Rolul profesorului:

Normalizează răspunsurile simple, nu permite ironii sau comentarii între elevi, încurajează participarea și validează fiecare intervenție („E suficient, exact asta voiam”).

3. „Alege tu”

Durată: 3–5 minute

Obiectiv: creșterea motivației prin oferirea unui control limitat elevilor

Materiale necesare: nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

Profesorul oferă două variante de lucru pentru aceeași sarcină (ex: individual sau în perechi).

Elevii aleg rapid varianta preferată.

Activitatea se desfășoară conform opțiunii alese.

Rolul profesorului:

Oferă opțiuni clare și limitate, respectă alegerea elevilor și menține ritmul activității fără a permite deviații.

B. Activități extinse (2 activități – 20-30 minute)

I. „Harta impactului personal”

Durață: 20–30 minute

Obiectiv: creșterea motivației prin conectarea conținutului lecției cu interesele și viața elevilor

Materiale necesare: foi / caiete, pixuri

Desfășurare detaliată:

Profesorul inițiază o scurtă discuție: „Ce vă place să faceți în afara școlii?” sau „Ce vă interesează cel mai mult în viața de zi cu zi?”.

Notează câteva exemple pe tablă.

Activitatea propriu-zisă:

Profesorul scrie pe tablă un concept din lecție.

Elevii realizează o „hartă” în care, în centru, notează conceptul, iar în jur adaugă legături cu:

- situații din viața reală
- interese personale
- posibile meserii

Elevii lucrează individual sau în perechi.

La final, 2–3 elevi prezintă ideile lor.

Reflecție / discuție finală:

Profesorul adresează întrebări scurte și deschise despre conexiunile realizate.

Întrebări de ghidare pentru reflecție:

- „Care legătură ți s-a părut cea mai interesantă?”
- „Unde crezi că ai putea folosi acest lucru?”

Adaptări:

Clase mici → exemple concrete oferite de profesor

Clase mari → lucru în grupuri mici și prezentare pe scurt

II. „Sunt expert pentru 5 minute”

Durață: 20–30 minute

Obiectiv: creșterea implicării active și a încrederii în propriile cunoștințe

Materiale necesare: fișe / manual / caiet

Desfășurare detaliată:

Profesorul explică: „Veți lucra pe scurt pe o parte din lecție, apoi o veți explica colegilor”.

Activitatea propriu-zisă:

Profesorul împarte lecția în segmente mici.

Elevii sunt organizați în grupuri, fiecare primind o secțiune.

Fiecare grup are câteva minute să înțeleagă informația.

Apoi, elevii explică colegilor conținutul lucrat, devenind „experți” pe acea parte.

Reflecție / discuție finală:

Profesorul discută cu elevii despre experiență și clarifică eventualele neînțelegeri.

Întrebări de ghidare pentru reflecție:

- „Cum a fost să explici altora?”
- „Ce te-a ajutat să înțelegi mai bine?”

Adaptări:

Clase mici → explicații ghidate de profesor

Clase mari → grupuri mai mici și prezentări scurte

3. Situații dificile & mini studii de caz

Situația 1: Elevul care evită constant răspunsul („nu știu”)

Ce se poate întâmpla:

În timpul orei, profesorul adresează o întrebare unui elev. Acesta evită contactul vizual și răspunde rapid „nu știu”, fără a încerca. Situația se repetă, chiar și la întrebări simple, iar elevul nu se implică nici în alte momente ale orei.

De ce apare (interpretare psihologică simplă):

Elevul poate evita răspunsul din teama de a greși sau de a fi evaluat negativ de profesor sau colegi.

Comportamentul indică un nivel scăzut de încredere în propriile capacități și o tendință de evitare a situațiilor percepute ca riscante.

Ce poate face profesorul (replici + intervenții):

- „E în regulă dacă nu știi complet. Spune doar ce îți vine în minte.”
- „Hai să încercăm împreună, îți dau un indiciu.”
- „Revin la tine peste puțin, gândește-te între timp.”

- „Spune doar începutul, nu trebuie să fie complet.”

Intervenții:

- oferă timp de gândire înainte de răspuns
- permite discuția în perechi
- validează orice încercare („Asta e un început bun”)

Situația 2: Clasa devine pasivă și își pierde interesul

Ce se poate întâmpla:

La începutul orei elevii sunt relativ atenți, dar pe parcurs devin apatici. Nu mai răspund la întrebări, unii se uită în altă parte sau încep discuții paralele. Nivelul de implicare scade vizibil.

De ce apare:

Elevii nu percep relevanța conținutului sau activitatea este prea monotona (explicație frontală prelungită).

Lipsa implicării active duce la scăderea atenției și a motivației.

Ce poate face profesorul:

- „Unde credeți că ați putea folosi asta în viața reală?”
- „Aveți 1 minut să găsiți un exemplu concret.”
- „Cine poate da o situație din viața de zi cu zi?”
- „Hai să vedem cine găsește o idee diferită.”

Intervenții:

- introduce activități scurte (1–2 minute)
- alternează explicația cu implicarea elevilor
- conectează conținutul cu experiența elevilor

Situația 3: Elevul care face glume și evită implicarea

Ce se poate întâmpla:

În timpul orei, un elev face glume sau comentarii ironice. Clasa reacționează prin râs, iar activitatea este întreruptă. Elevul nu participă serios la sarcini.

De ce apare:

Comportamentul poate reflecta nevoia de atenție sau o strategie de evitare a situațiilor în care elevul ar putea greși.

Prin umor sau ironie, elevul își menține statutul în grup și evită implicarea academică.

Ce poate face profesorul:

- „Observ ce faci. Avem nevoie de atenție acum.”
- „Te rog să rămâi concentrat, continuăm.”
- „Am nevoie de tine să mă ajuți cu următoarea sarcină.”
- (după comportament adecvat) „Apreciez că acum ești atent.”

Intervenții:

- nu intră în conflict sau ironie
- redirecționează elevul spre un rol activ
- întărește comportamentele pozitive

4. Intervenții rapide (Toolkit)

Micro-intervenții (1-2 minute):

- **Check-in de energie:** „Pe o scară de la 1 la 5, câtă baterie mai aveți pentru această problemă?”
- **Reset rapid:** O pauză de 30 de secunde de liniște înainte de o sarcină grea.
- **„Ecou de validare”:** Când un elev oferă un răspuns parțial corect, repetați partea bună a răspunsului său înainte de a adăuga completări: „Îmi place cum ai început argumentul, este un punct de plecare solid”.
- **„Schimbarea perspectivei”:** Dacă observați apatie, rugați elevii să se ridice în picioare pentru 30 de secunde, să se întindă sau să schimbe locul cu colegul de bancă pentru a vedea tabla dintr-un alt unghi.

Formulări utile:

- „Apreciez că ai încercat să argumentezi, chiar dacă nu ești sigur de rezultat” (**validare efort**).
- „Tu ce ai schimba la modul în care am lucrat azi?” (**întrebare de reconectare**).
- Apreciez spiritul tău glumeț, dar acum avem nevoie de liniște pentru a nu pierde firul explicației.” (**Setarea limitelor cu respect**)

- „Cu ce întrebare sau curiozitate plecați astăzi de la ora mea?” (**Încheierea orei și reflecția**)

5. Mesaj de încheiere

Stimularea motivației și a implicării elevilor nu ține de o metodă spectaculoasă sau de o lecție perfectă.

Se construiește în lucrurile mici, repetate constant:

- modul în care formulezi o întrebare
- modul în care reacționezi la un răspuns greșit
- felul în care încurajezi o încercare
- felul în care gestionezi momentele de tăcere sau rezistență

Este important de reținut că lipsa implicării nu înseamnă lipsă de interes sau de capacitate. De cele mai multe ori, elevii nu participă pentru că:

- nu se simt suficient de siguri
- le este teamă să greșească
- nu văd sensul activității
- nu sunt implicați activ în proces

Rolul profesorului nu este doar de a transmite conținut, ci de a crea cadrul în care elevii pot participa.

Acest cadru se bazează pe:

- siguranță (elevii pot încerca fără teamă)
- claritate (știu ce au de făcut)
- implicare (au un rol activ în oră)

Nu este nevoie de schimbări majore.

Intervențiile mici, aplicate consecvent, au cel mai mare impact:

- oferirea timpului de gândire
- validarea efortului
- formularea unor cerințe accesibile
- implicarea treptată a elevilor

Ce este important de reținut:

- Elevii se implică mai ușor atunci când nu le este teamă să greșească.
- Participarea crește atunci când presiunea scade.
- Motivația apare atunci când elevii înțeleg sensul activității.
- Intervențiile scurte și clare sunt mai eficiente decât explicațiile lungi.
- Implicarea se construiește treptat, nu apare imediat.
- Relația profesor–elev influențează direct nivelul de participare.

Schimbările nu apar imediat, dar apar constant atunci când profesorul oferă elevilor spațiu să încerce.

Pentru că, în final, elevii nu se implică doar pentru că trebuie.
Se implică atunci când simt că pot.

Tema 2. Activarea echilibrată a tuturor elevilor în procesul de învățare

1. Introducere

În cercetările privind memoria, s-a constatat că o persoană reține:

- 10% din ce citește,
- 20% din ce aude,
- 30% din ce vede,
- 50% din ce vede și aude în același timp,
- 80% din ce spune,
- 90% din ce spune și face în același timp.

Chiar dacă activitatea de învățare nu se reduce doar la procesul memoriei, este important să ținem cont de aceste cifre. Învățarea nu are ca scop reținerea unor informații, ci integrarea lor în diferite activități din viața de zi cu zi a elevului.

Profesorul care își dorește ca să formeze elevi/ persoane și nu doar să informeze va avea în vedere implicarea activă a elevilor în activitățile de învățare.

Atunci când elevul participă activ la activitățile școlare:

- Noțiunile sunt înțelese și pot fi aplicate;

- Se formează competențe;
- Se dezvoltă capacitatea de învățare pe tot parcursul vieții;
- Se dezvoltă încrederea în sine;
- Se dezvoltă valori pozitive și, implicit, personalitatea elevului.

Dacă în activitatea dumneavoastră veți avea în vedere principiul participării active al fiecărui elev, veți reuși să:

- ✓ Îmbunătățiți performanța elevilor;
- ✓ Creșteți sentimentul de competență;
- ✓ Să se întărească sentimentul de încredere (în sine și în alții) și de stimă de sine;
- ✓ Să dezvoltați/ creșteți motivația pentru învățare;
- ✓ Să câștigați cooperarea elevilor;
- ✓ Să aveți grupuri coezive de elevi;
- ✓ Să creați un mediu educațional stimulant.

Activarea echilibrată a elevilor se poate obține fie prin exerciții și activități scurte, desfășurate la începutul orei sau pe parcurs, fie prin conceperea întregii activități didactice pe acest principiu al participării elevilor.

2. Activități practice pentru clasă

A. Activități scurte

Pot fi folosite orice jocuri de energizare (spargere a gheții). Acestea sunt activități fizice sau participative care au ca scop restabilirea energiei după o pauză sau după o activitate îndelungată. Utilizarea acestor jocuri vor ajuta elevii :

- ✓ Să restabilească atenția și concentrarea;
- ✓ Să diminueze starea de monotonie sau de tensiune;
- ✓ Să treacă mai ușor de la o activitate la alta;
- ✓ Să participe la activitățile de învățare.

1. Nume activitate: Silabe muzicale

Durată: 5 minute

Obiective: - activarea atenției elevilor și participarea colaborativă;

Materiale necesare: cuvinte sau noțiuni din trei silabe;

Desfășurare (pas cu pas):

1. Grupul de elevi este împărțit în 3 grupuri;
2. Se alege sau se propune un cuvânt. Fiecărui grup îi va fi atribuită o silabă din cuvânt;
3. Fiecare grup va rosti concomitent silaba, fredonând-o pe o melodie;
4. Este ales un elev care va ieși din sala de clasă. Când se întoarce, va încerca să ghicească cuvântul în întregime.
5. Dacă reușește, poate propune următorul cuvânt sau următorul voluntar.

Rolul profesorului:

- Dacă se dorește utilizarea exercițiului în activitatea de predare/ învățare, va alege noțiunile/ cuvintele;
- Împarte grupul de elevi în 3;
- Numește primul elev voluntar;
- Este atent să nu îi fie sugerat elevului cuvântul întreg.

2. Nume activitate: Ghicește la ce ne-am gândit

Durată: 5-10 minute

Obiective:

- să participe activ la activitățile de învățare
- să fie verificate conceptele/ noțiunile predate

Materiale necesare: etichete cu noțiuni (dacă este folosit pentru verificare)

Desfășurare (pas cu pas):

1. Se poate desfășura cu toată clasa sau pe grupe de 5-6 elevi
2. Un elev este numit „Ghicitorul”. El va ieși din sală pentru câteva secunde sau se va depărta de grup;
3. Ceilalți se vor gândi la o denumire de animal, pasăre, plantă (dacă este folosit exercițiul ca energizare) sau o noțiune din lecție (depinde de scopul cadrului didactic);
4. La întoarcere, „ghicitorul” trebuie să afle cuvântul. El va adresa grupului întrebări la care se poate răspunde doar prin „da” sau „nu”;
5. Exercițiul poate continua prin alegerea altui elev care să ghicească

Rolul profesorului:

- Să împartă elevii în grupe;
- Să aleagă noțiunile care vor să fie verificate;
- Poate acorda puncte/ note în funcție de răspunsurile date de elevi.

3. Nume activitate: Patru medii

Durată: 5 minute

Obiectiv: energizarea grupului și îmbunătățirea atenției;

Materiale necesare: nu e cazul

Desfășurare (pas cu pas):

1. Elevii pot sta în picioare în cerc sau pot rămâne în dreptul băncilor dar în picioare.
2. Profesorul anunță că atunci când va rosti cuvântul „Pământ”, toți trebuie să lase mâinile în jos; dacă va rosti cuvântul „Apă”, toți vor întinde mâinile înainte; la cuvântul „Cer” – vor ridica mâinile sus; la cuvântul „Foc” – vor roti mâinile de la coate.
3. Cine greșește, se așează.
4. Profesorul va rosti cuvintele-cheie la început mai rar, apoi mai rapid.

Rolul profesorului:

- Urmărește cine greșește, pentru a fi eliminat;
- Cei care sunt eliminați pot primi o sarcină ce va fi comunicată înainte de începerea jocului (să copieze o definiție, să rezolve un rebus, etc). Astfel se evită perturbarea fonică și situația în care elevii să greșească intenționat pentru a nu mai participa.

B. Activități extinse (2 activități – 20-30 minute)

1. Nume activitate: Metoda mozaicului sau a experților

Durată: 40 minute

Obiectiv: învățarea colaborativă, responsabilizarea elevilor în activitatea de învățare.

Materiale necesare: fișe pe coli de culori diferite pe care se află conținutul/ textul ce revine fiecărei grupe de experți

Desfășurare detaliată:

1. Introducere: exercițiu de împărțire pe grupe (Fie numără de la 1 la 5, fie aleg culoarea

stabilită pentru grupa de experți). Grupa de învățare va cuprinde 5 elevi nu numere/ culori diferite.

2. Activitatea propriu-zisă:

Etapă 1. (3 min) Elevii sunt împărțiți în grupe de învățare de câte 5 elevi. Grupa de învățare va cuprinde 5 elevi nu numere/ culori diferite. Fiecare elev are un număr/ culoare care va corespunde unei părți din lecție și va fi „expert” al acelei informații:

Nr. 1.(galben) – Introducerea (fragmentul 1)

Nr. 2.(verde) – Fragmentul 2

Nr. 3. (albastru)– Fragmentul 3

Nr. 4.(mov) – Fragmentul 5

Nr. 5. (roșu)– Fragmentul 5

Etapă 2. (7 min) După ce s-au fixat grupele de învățare, elevii se vor reorganiza în grupele de experți (numere/ culori) pentru a discuta, explica și înțelege materialul informativ. În grupa de experți, se reunesc toți elevii care au același număr sau aceeași culoare. Cadrul didactic va oferi suport și explicații la fiecare grupă de experți.

Etapă 3. (13 min) Se vor reface apoi grupele inițiale și fiecare elev va explica/ „preda” elevilor din grup noțiunile pe care le-au avut ca „experți”.

3. Reflecție / discuție finală

- Care etapă vi s-a părut mai dificilă?
- Ați înțeles noțiunile explicate de colegi?
- A fost ușor pentru voi să le explicați/ predați informațiile colegilor?

Adaptări:

- În cazul în care sunt elevi cu CES în clasă, aceștia pot primi textul pe care îl vor „preda” colegilor (depinde de diagnostic).

2. Nume activitate: Gândește repede

Durață: 20-30 minute

Obiectiv: - verificarea noțiunilor predate/ învățate

Materiale necesare: fișe cu întrebări din conținutul lecției, un borcan/ sticlă de plastic.

Desfășurare detaliată:

1. Introducere: elevii se vor așeza cu scaunele în cerc. Se poate folosi un exercițiu de energizare.

2. Activitatea propriu-zisă : se face verificarea cunoștințelor prin folosirea jocului „Gândește repede”

Fișele cu întrebări/ provocări/ exerciții vor fi puse într-un borcan/ sticlă de plastic.

Profesorul va numi inițial un voluntar –elev care va spune „Start” și va da borcanul unui elev. Acesta va transmite obiectul de la un elev la altul în sensul acelor de ceasornic.

Când voluntarul spune „Stop”, elevul la care a ajuns obiectul scoate un bilețel și va răspunde la întrebare/ provocare în maxim 5-10 secunde (se stabilește la început).

Dacă răspunde corect/ rezolvă provocarea-exercițiul, va schimba locul cu elevul voluntar. Dacă nu reușește, se continuă jocul cu același elev-voluntar.

- Reflecție / discuție finală

Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități?

Ce resursă/ calitate personală ați activat în timpul activității?

Adaptări:

- Pentru „Start”/ „Stop” poate fi folosită o melodie/ fond muzical și elevul voluntar este cel care apasă pe buton.
- Pot fi folosite puncte ca stimulente sau pentru o notare ulterioară.

3. Situații dificile & mini studii de caz

Situația 1. Elevi cu CES care nu înțeleg etapele exercițiului sau sarcinile

- *Ce se poate întâmpla:* în unele colective pot fi integrați elevi cu CES care au nevoie de adaptarea transmiterii sarcinilor sau a sarcinilor. Posibil să refuze să participe sau să nu realizeze sarcinile corect.
- *De ce apare:* de multe ori acești elevi nu înțeleg sarcinile date în mod frontal (colectiv) și pot deveni agitați, anxioși, neliniștiți.
- *Ce poate face profesorul:*
 - oferiți sarcinile etapizat și simplificat;
 - permiteți unui coleg de clasă să îi spună specific ce să facă;
 - pregătiți anterior materialul/ sarcinile pentru acești elevi;
 - luați elevul lângă dumneavoastră și îi spuneți ce are de făcut pe măsură ce se trece la o nouă etapă a activității/ lecției.

Situația 2. Elevi emigranți care nu vorbesc limba română

- *Ce se poate întâmpla:* sunt clase în care elevi din alte țări sunt integrați ca audienți. Tendința lor este să se retragă și să nu participe la activitățile școlare.
- *De ce apare:* pot să nu înțeleagă limba română sau să nu se poată exprima în română și atunci apare retragerea sau neparticiparea.
- *Ce poate face profesorul:*
 - să li se permită utilizarea unor programe/ aplicații de traducere
 - să fie lăsați să își pregătească răspunsul într-o limbă de circulație
 - să fie implicați în proiecte de grup la care participarea să fie mai puțin verbală (desen, activități practice, etc)

Situația 3. Elevi care nu participă

- *Ce se poate întâmpla:* elevi care refuză participarea la activități invocând diferite motive.
- *De ce apare:*
 - elevii care au în posesie telefonul, vor avea o alternativă mai atractivă decât activitățile de la ore;
 - elevii care sunt nou veniți într-o clasă pot fi nesiguri sau anxioși;
 - elevii rebeli care vor să le transmită colegilor un mesaj de genul: „Eu sunt independent și fac ce vreau!”
- *Ce poate face profesorul:*
 - Să le ceară elevilor să depoziteze telefoanele într-un loc sigur dar fără să aibă acces la ele;
 - Să îi asigure că activitățile nu sunt grele și pot fi făcute de către toți elevii; („Importantă este participarea!”)
 - Să le accepte neparticiparea la o etapă a activității dar să condiționeze participarea la următoarea etapă („Înțeleg că nu vei participa la etapa x, dar la etapa y știu că vei putea face.....”)

Situația 4. Conflicte între elevi

- *Ce se poate întâmpla: elevii să se certe sau să se jignească, ironizeze*
- *De ce apare:*
 - Existența unor conflicte/ tensiuni anterioare nerezolvate;
 - Combinarea a două grupuri școlare într-o nouă clasă;
 - Lupta de putere a liderilor;
 - Caracteristicile de vârstă ale adolescenței.
- *Ce poate face profesorul:*
 - Accentuarea ideii că activitățile propuse au ca scop, tocmai, cooperarea și colaborarea dintre elevi;
 - Îi invită pe elevi să le medieze conflictul la sfârșitul activității;
 - Le propune o activitate pe viitor în care să învețe să gestioneze conflictele;

4. Intervenții rapide în timpul orelor (toolkit pentru profesori)

- **Micro-intervenții (cu rol participativ):**
 - check-in emoțional rapid: „Văd că eziți, dar orice răspuns e binevenit!”; „Te-ai descurajat dar apreciez formularea unui răspuns!”
 - feed back constructiv: „Ești pe drumul cel bun, mai gândește-te puțin!”; „Ai început bine, ce mai poți spune!”
 - acțiuni de reconectare (sunt stabilite în prima oră din anul școlar) : fizice (dacă profesorul ridică mâna, elevii atenți vor ridica și ei mâna și vor înceta activitatea desfășurată în paralel; la o acțiune realizată de profesor, elevii vor răspunde cu o acțiune) sau verbale (profesorul spune „Marco”, elevii răspund „Polo” sau orice altă combinație verbală specifică sau nu disciplinei – profesorul spune „Spider”, elevii răspund „Man”). Se repeta acțiunea stimul până când răspund majoritatea elevilor!
 - reset de energie: acțiuni fizice (de relaxare) solicitate de profesor (întinderi de mâini, rotirea umerilor sau a capului, etc)

- **Formulări utile pentru profesori:**

- Validarea răspunsurilor: „Bună observație!”; „Îmi place cum ai gândit!”, „Ai adus în discuție un punct de vedere/ o idee interesantă!”
-
- Încurajări directe: nu contează dacă nu e răspunsul bun, încearcă; orice răspuns e binevenit, e o idee interesantă, poți să ne spui mai mult!

- **Mici rutine (cu efect ☺):**

1. La începutul orei, un elev (și îi va veni rândul fiecăruia în timpul anului școlar) va povesti (scurt) o întâmplare personală pe care vrea să o împărtășească cu colegii. (La început vor fi reticenți, dar perseverența va da roade!)

2. Se poate folosi un obiect –simbol pentru materia școlară (ex. Carte pentru lb. Română, cheia Sol pentru muzică, dicționar pentru lb engleză, etc) care va fi poziționat de profesor/ sau de elevi pe banca elevilor care vor „sparge gheața” participării la oră (se evită astfel să răspundă predominant aceiași elevi).

5. Mesaj de încheiere

- ❖ Credeți în puterea educativă pe care o aveți și credeți în elevii dvs!
- ❖ Da, sunt alte generații cu modalități diferite de interacțiune și de învățare, dar, la fel ca generațiile anterioare, sunt copii care se formează pentru a deveni adulți!
- ❖ Au fost studii care au arătat că atunci când relațiile dintre elevi sunt puternice și pozitive (cooperare), atunci când elevii simt că profesorilor le pasă de ei, aceștia se implică în activități educaționale mai dificile și au performanțe!
- ❖ Încurajările nu sunt simple cuvinte, sunt cuvinte cu efect puternic asupra vieții elevilor!

Diversificarea metodelor de predare pentru învățarea activă

1. Introducere

În mediul școlar actual, mai ales în liceele cu profil tehnic, profesorii se confruntă frecvent cu elevi care par dezinteresați, obosiți mental sau dificil de implicat în activități teoretice. În spatele acestor comportamente nu stă doar „lipsa de motivație”, ci, de cele mai multe ori, un

nivel scăzut de dezvoltare socio-emoțională, combinat cu metode de predare care nu reușesc să activeze elevul la nivel real.

Dezvoltarea socio-emoțională, explicată simplu, înseamnă capacitatea elevului de a înțelege ce simte, de a-și gestiona reacțiile, de a relaționa sănătos cu ceilalți și de a face față situațiilor dificile fără a intra în conflict sau retragere. Nu vorbim despre „psihologie complicată”, ci despre lucruri de bază: să poți spune „nu am înțeles”, să îți controlezi impulsul de a face o glumă nepotrivită, să colaborezi cu un coleg fără să apară tensiuni sau să rămâi implicat într-o sarcină chiar dacă nu îți place.

În mediul școlar, aceste abilități sunt fundamentale. Un elev care nu își poate gestiona emoțiile va reacționa prin evitare, ironie sau conflict. Un elev care nu se simte în siguranță nu va participa. Iar un elev care nu vede sensul a ceea ce învață nu va depune efort. Din acest motiv, dezvoltarea socio-emoțională nu este „extra”, ci este baza pe care se construiește orice formă de învățare reală.

În esență, atunci când profesorul diversifică metodele de predare și introduce elemente de învățare activă, nu schimbă doar modul în care predă, ci schimbă modul în care elevii se raportează la învățare. Iar această schimbare este una dintre cele mai valoroase investiții pe termen lung în educație.

2. Activități practice pentru clasă

A. Activități scurte (3 activități – 5-10 minute)

În lucrul cu elevii de clasa a IX-a și a X-a, activitățile scurte au un rol esențial: ele nu sunt „pauze”, ci reseturi cognitive. Practic, ele reactivează atenția, reduc oboseala mentală și creează implicare fără presiune. În plus, aceste micro-intervenții susțin dezvoltarea socio-emoțională prin faptul că oferă elevilor spațiu de exprimare și participare sigură.

1. Nume activitate: „Unde folosesc asta?”

(scop clar și atractiv: conectarea lecției cu viața reală)

Durată:

5–7 minute

Obiectiv:

Creșterea motivației și a implicării prin identificarea utilității practice a informației; dezvoltarea gândirii aplicate

Materiale necesare:

Nu sunt necesare (opțional: tablă sau caiet)

Desfășurare (pas cu pas):

1. Profesorul prezintă un concept nou sau tocmai explicat (de exemplu, o formulă, un principiu sau o noțiune tehnică).
2. Pune întrebarea: „Unde ați putea folosi concret asta în viața reală sau într-un job?”
3. Elevii au 1–2 minute să gândească individual.
4. Discută în perechi sau grupuri mici (2–3 elevi).
5. Câteva echipe împărtășesc ideile cu clasa.

Rolul profesorului:

Profesorul nu validează doar răspunsurile „corecte”, ci încurajează orice încercare de aplicare. Poate folosi formulări de tipul: „Interesant, spune mai mult” sau „Cum ai ajuns la ideea asta?”. Este atent să nu corecteze prematur, pentru a nu bloca inițiativa elevilor. Din perspectivă psihologică, profesorul susține sentimentul de competență al elevului, chiar și atunci când răspunsul nu este perfect, elevul simte că gândirea lui contează.

2. Nume activitate: „Check-in rapid – Cum sunt azi?”

(scop clar și atractiv: conectare emoțională rapidă)

Durată:

3–5 minute

Obiectiv:

Creșterea conștientizării emoțiilor și a prezenței mentale; reglarea stării înainte de învățare

Materiale necesare:

Opțional: scară desenată pe tablă (1–5)

Desfășurare (pas cu pas):

1. La începutul sau în mijlocul orei, profesorul întreabă: „Pe o scară de la 1 la 5, cât de prezent ești acum?”
2. Elevii răspund prin ridicarea degetelor sau verbal.
3. Profesorul întreabă 2–3 elevi (voluntari): „Ce te-ar ajuta să treci cu un punct mai sus?”
4. Se face o scurtă ajustare (ex: pauză de 30 secunde, mișcare, respirație).

Rolul profesorului:

Profesorul creează un spațiu sigur, fără judecată. Nu comentează negativ răspunsurile scăzute, ci le normalizează: „E ok să nu fim toți la 5.” Este atent la energia clasei și folosește răspunsurile ca feedback real pentru adaptarea lecției. Din punct de vedere psihologic, această intervenție crește autoreglarea emoțională și reduce tensiunea internă, ceea ce permite ulterior o implicare cognitivă mai bună.

3. Nume activitate: „Explică colegului”

(scop clar și atractiv: înveți mai bine când explici)

Durată:

5–10 minute

Obiectiv:

Consolidarea învățării prin verbalizare; dezvoltarea comunicării și a clarității în exprimare

Materiale necesare:

Nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

1. Profesorul alege un concept explicat recent.
2. Elevii se împart în perechi.
3. Un elev explică conceptul colegului, ca și cum acesta nu ar ști nimic.
4. După 2–3 minute, rolurile se inversează.
5. Profesorul cere 1–2 exemple de explicații din clasă.

Rolul profesorului:

Profesorul monitorizează interacțiunile, ascultă activ și intervine doar dacă este nevoie. Încurajează formulări simple și clare: „Explică pe limba ta.” Nu pune accent pe perfecțiune, ci pe proces. Din perspectivă psihologică, această activitate crește încrederea în sine și reduce frica de a greși. Pedagogic, explicarea este una dintre cele mai eficiente metode de consolidare, elevul își organizează gândirea în timp ce vorbește.

Aceste activități, deși scurte, au un impact mare dacă sunt folosite constant. Ele schimbă dinamica orei dintr-una pasivă într-una participativă, fără a consuma mult timp. Practic, profesorul nu „pierde timp”, ci câștigă atenție, claritate și implicare.

B. Activități extinse (2 activități – 20-30 minute)

1. Nume activitate: „Construiește și explică”

(scop clar și atractiv: înveți cu adevărat când reușești să explici)

Durată:

25–30 minute

Obiectiv:

Înțelegerea profundă a unui concept prin aplicare; dezvoltarea gândirii logice și a capacității de a explica clar

Materiale necesare:

Foi, markere (sau caiete)

Desfășurare detaliată

• Introducere

1. Profesorul anunță clar: „Astăzi nu doar învățăm, ci construim ceva din ce am înțeles.”
2. Prezintă sarcina: „În echipe de 3–4, creați o explicație a conceptului astfel încât să fie ușor de înțeles pentru altcineva.”
3. Dă un exemplu simplu (foarte important): „Nu vreau definiții din carte, vreau să se înțeleagă.”

• Activitatea propriu-zisă

1. Elevii se împart în echipe de 3–4.
2. Fiecare echipă își organizează ideile (schemă, pași, exemplu concret).
3. În echipă, elevii discută și decid cum explică cel mai clar.
4. Profesorul circulă prin clasă și pune întrebări de tip:
 - „Cum ați explica asta unui coleg care nu a fost la oră?”
 - „Care e partea cea mai importantă?”
 - „Unde se poate confunda?”
5. La final, 1–2 echipe prezintă explicația lor.

• Reflecție / discuție finală

1. Profesorul întreabă: „Care explicație v-a ajutat cel mai mult să înțelegeți?”
2. Elevii compară variantele și observă diferențele.
3. Se clarifică eventualele confuzii.

Întrebări de ghidare pentru reflecție

- „Ce parte ți s-a părut cea mai clară?”
- „Unde te-ai blocat?”
- „Ce te-a ajutat să înțelegi mai bine?”
- „Cum ai explica mai simplu data viitoare?”

Adaptări

- Pentru elevi mai retrași: pot avea rol de organizare sau scriere, nu neapărat prezentare
- Pentru clase mai agitate: se stabilesc roluri clare de la început
- Pentru nivel mai scăzut: profesorul oferă un model de structură (ex: definiție + exemplu)

Rolul profesorului

Profesorul nu caută „varianta perfectă”, ci urmărește procesul. Încurajează exprimarea simplă și clară, folosind formulări de tipul: „Spune pe limba ta” sau „Fă-l ușor de înțeles”. Este atent la echipele în care un elev domină și îi implică și pe ceilalți. Din perspectivă psihologică, această activitate crește încrederea elevilor și reduce frica de greșeală, pentru că accentul nu este pe evaluare, ci pe înțelegere.

2. Nume activitate: „Alege și argumentează”

(scop clar și atractiv: nu doar înveți, ci îți formezi o opinie)

Durată:

30–40 minute

Obiectiv:

Dezvoltarea gândirii critice și a capacității de argumentare; exersarea exprimării și ascultării

Materiale necesare:

Nu sunt necesare

Desfășurare detaliată

• **Introducere**

1. Profesorul propune o întrebare cu două perspective (ex: „Este mai importantă teoria sau practica într-un domeniu tehnic?”).
2. Spune clar: „Nu există răspuns corect. Important este cum argumentezi.”
3. Împarte clasa în două grupuri (sau îi lasă să aleagă poziția).

• **Activitatea propriu-zisă**

1. Elevii lucrează în grupuri și își construiesc argumentele.
2. Fiecare grup decide cine vorbește și ce spune.
3. Se desfășoară dezbateră:
 - un grup prezintă
 - celălalt răspunde
4. Profesorul intervine doar pentru a ghida:
 - „Poți să explici mai clar?”
 - „Ai un exemplu concret?”
 - „Cine are o perspectivă diferită?”

• **Reflecție / discuție finală**

1. Profesorul oprește dezbateră și schimbă focusul: „Nu mai contează cine a avut dreptate. Ce ați învățat?”
2. Elevii reflectează asupra procesului, nu doar asupra conținutului.

Întrebări de ghidare pentru reflecție

- „Ți-ai schimbat părerea pe parcurs?”
- „Ce argument ți s-a părut cel mai convingător?”
- „Cum te-ai simțit când cineva nu a fost de acord cu tine?”
- „Ce ai face diferit data viitoare?”

Adaptări

- Pentru elevi anxioși: pot avea rol de observator și oferă feedback la final
- Pentru clase mai puțin implicate: profesorul oferă exemple de argumente
- Pentru nivel diferit: se pot da variante de răspuns ghidate

Rolul profesorului

Profesorul nu este arbitru, ci facilitator. Nu decide cine „câștigă”, ci susține procesul de gândire. Este atent la tonul elevilor și intervine dacă apar atacuri personale, redirecționând discuția: „Ne concentrăm pe idei, nu pe persoane.” Psihologic, această activitate dezvoltă toleranța la diferență și capacitatea de a gestiona dezacordul, abilități esențiale în adolescență.

3. Situații dificile & mini studii de caz

În momentul în care profesorul începe să introducă metode de predare active, apare aproape inevitabil o perioadă de ajustare. Elevii nu sunt obișnuiți să fie implicați constant, să gândească, să își exprime ideile sau să lucreze în echipă. Din acest motiv, anumite comportamente care pot părea problematice sunt, de fapt, reacții firești la schimbare. Ele nu trebuie interpretate ca opoziție directă față de profesor, ci ca semnale ale unor nevoi psihologice neadresate sau insuficient dezvoltate.

Un prim tip de situație frecvent întâlnit este lipsa de participare. Profesorul pune o întrebare, iar clasa rămâne în tăcere, sau propune o activitate, iar o parte dintre elevi nu se implică deloc. La nivel superficial, acest comportament poate fi interpretat ca dezinteres sau lipsă de motivație. Din punct de vedere psihologic însă, de cele mai multe ori, în spatele acestei reacții se află frica de a greși și teama de evaluare socială. Adolescenții sunt extrem de sensibili la imaginea lor în fața colegilor. A răspunde greșit înseamnă, pentru mulți dintre ei, un risc de a fi judecați sau ridiculizați. În acest context, evitarea devine o strategie de protecție.

Din perspectivă pedagogică, presiunea directă („Hai, răspunde!”) nu face decât să crească anxietatea și să consolideze evitarea. O intervenție eficientă presupune reducerea presiunii și crearea unor pași intermediari. De exemplu, oferirea unui timp scurt de gândire individuală, urmat de discuții în perechi, permite elevului să își formuleze ideea într-un spațiu mai sigur. În același timp, normalizarea dificultății („E normal să nu fie clar din prima”) reduce sentimentul

de expunere și crește disponibilitatea de implicare. Astfel, profesorul nu forțază participarea, ci creează condițiile în care aceasta devine posibilă.

Un alt comportament frecvent este apariția glumelor, ironiei sau a rezistenței explicite față de activitate. Elevii pot comenta, pot minimaliza sarcina sau pot încerca să distragă atenția clasei. Deși acest comportament este adesea perceput ca lipsă de respect, din punct de vedere psihologic el funcționează frecvent ca mecanism de apărare. Elevul care nu se simte sigur pe sine sau nu înțelege sarcina poate folosi umorul pentru a evita expunerea. În același timp, dacă nu vede sensul activității, apare o formă de rezistență pasivă sau activă.

Intervenția profesorului în astfel de situații trebuie să fie echilibrată. O reacție agresivă sau ironică poate escalada comportamentul și poate deteriora relația. În schimb, o abordare calmă, care recunoaște comportamentul fără a-l eticheta („Observ că faci glume”) și redirectionează elevul către sarcină („Spune-mi cum ai face tu”), are un efect mult mai eficient. În paralel, este esențială menținerea limitelor („Putem glumi, dar nu în timp ce lucrăm”), pentru a păstra cadrul de siguranță al clasei. Din punct de vedere pedagogic, profesorul nu intră în confruntare, ci menține direcția activității, reducând astfel pierderea controlului.

Activitățile de grup aduc frecvent în prim-plan o altă categorie de dificultăți: conflictele între elevi. Acestea pot varia de la simple dezacorduri până la tensiuni mai evidente, manifestate prin ton ridicat sau refuz de colaborare. Din perspectivă psihologică, aceste conflicte nu sunt surprinzătoare, elevii nu au întotdeauna dezvoltate abilități de comunicare, ascultare activă sau negociere, în plus, în adolescență, apare o nevoie accentuată de validare și de afirmare a propriei opinii, ceea ce poate transforma diferențele de idei în confruntări.

Din punct de vedere pedagogic, conflictul nu trebuie evitat cu orice preț, ci gestionat și folosit ca oportunitate de învățare, iar intervenția profesorului presupune, în primul rând, oprirea escaladării și reintroducerea unei structuri clare („Fiecare spune pe rând ce crede”). Reformularea pozițiilor („Tu spui că..., iar tu că...”) ajută elevii să se simtă ascultați și reduce tensiunea, ulterior, orientarea către soluție („Cum putem combina ideile?”), așa încât se mută

focusul de pe conflict pe colaborare. Astfel, profesorul nu rezolvă conflictul în locul elevilor, ci îi învață cum să îl gestioneze.

O categorie aparte o reprezintă elevii retrași sau anxioși, care evită implicarea, nu participă verbal și preferă să rămână în fundal. Acest comportament este adesea interpretat ca lipsă de interes, însă, în realitate, este frecvent asociat cu anxietatea socială sau cu experiențe negative anterioare, pentru acești elevi, participarea nu este doar o activitate obișnuită, ci o situație percepută ca potențial amenințătoare.

Intervenția eficientă în acest caz presupune evitarea expunerii forțate și construirea unei implicări graduale, oferirea unor roluri mai puțin vizibile (de exemplu, notarea ideilor sau lucrul în perechi) permite elevului să participe fără a resimți presiune. Validarea discretă („Am văzut că ai lucrat, este foarte bine”) contribuie la creșterea încrederii în sine. În timp, prin acumularea acestor experiențe pozitive, elevul devine mai disponibil pentru implicare activă.

În toate aceste situații, elementul central nu este comportamentul elevului în sine, ci modul în care profesorul îl interpretează și răspunde la el, atunci când comportamentele sunt privite exclusiv prin prisma disciplinei, intervențiile tind să fie reactive și punitive. În schimb, atunci când sunt înțelese ca expresii ale unor nevoi sau dificultăți, intervențiile devin mai adaptate și mai eficiente.

Diversificarea metodelor de predare și introducerea învățării active nu elimină complet aceste dificultăți, dar creează un cadru în care ele pot fi gestionate mai ușor. Elevii au mai multe oportunități de implicare, mai multe forme de exprimare și mai mult spațiu pentru a învăța nu doar conținuturi academice, ci și abilități esențiale de relaționare și autoreglare. În acest sens, rolul profesorului nu este doar de a transmite informații, ci de a facilita dezvoltarea elevului ca întreg.

4. Intervenții rapide în timpul orelor (toolkit pentru profesori)

În realitatea unei ore, lucrurile nu merg mereu „după plan”, astfel că energia clasei scade, elevii se agită, apare plictiseala sau deconectarea. În astfel de momente, profesorul nu are nevoie de strategii complicate, ci de intervenții scurte, rapide, pe care le poate aplica imediat, fără să întrerupă complet lecția.

Aceste micro-intervenții, de 1–2 minute, au un rol esențial din perspectivă psihologică: ajută elevii să se regleze, să se reconecteze și să revină în procesul de învățare. Pedagogic, ele mențin fluxul lecției și reduc pierderea de atenție.

Un exemplu simplu și foarte eficient este check-in-ul emoțional rapid. Profesorul poate întreba: „Pe o scară de la 1 la 5, cât de prezent ești acum?” Această întrebare, deși pare banală, activează conștientizarea stării interne. Elevii își dau seama dacă sunt obosiți, distrași sau implicați. În același timp, profesorul primește un feedback real despre nivelul de energie al clasei. Dacă majoritatea răspunde cu valori scăzute, nu este un semn că „nu vor”, ci că au nevoie de o ajustare. Această intervenție creează și un efect important: elevii simt că starea lor contează, ceea ce crește disponibilitatea de participare.

Exercițiile scurte de respirație sunt o altă formă de reglare rapidă. De exemplu, profesorul poate spune: „Luăm 30 de secunde. Inspirăm lent, expirăm lent.” În contextul unei clase agitate, acest tip de intervenție reduce activarea emoțională și ajută la calmarea grupului. Din punct de vedere psihologic, respirația controlată influențează direct sistemul nervos, scăzând nivelul de stres. Pedagogic, după un astfel de moment, elevii sunt mai capabili să se concentreze.

Întrebările de reconectare au rolul de a readuce sensul în lecție. În special în liceele tehnice, elevii au nevoie să înțeleagă utilitatea practică a informației. O întrebare de tipul „Unde ați

putea folosi asta concret?” sau „În ce situație reală ar apărea acest lucru?” reactivează interesul. În loc să continue mecanic explicația, profesorul creează o punte între conținut și realitate. Această legătură este esențială pentru menținerea atenției pe termen lung.

Resetul de energie este necesar în momentele în care clasa devine apatică sau, dimpotrivă, prea agitată. O intervenție simplă, precum ridicarea în picioare, o întindere scurtă sau o schimbare rapidă de ritm („Ne ridicăm, ne mișcăm 30 de secunde și revenim”), poate face o diferență semnificativă. Adolescenții nu pot menține atenția statică pe perioade lungi. Introducerea mișcării ajută la reactivarea lor fără a pierde controlul asupra clasei.

Pe lângă aceste intervenții, limbajul profesorului are un impact major asupra climatului emoțional al clasei. Formulările de validare emoțională sunt esențiale pentru a reduce tensiunea și rezistența. Expresii precum „E normal să fie dificil la început” sau „Înțeleg că poate părea complicat” transmit elevilor că nu sunt evaluați constant, ci susținuți. Această validare nu înseamnă scăderea standardelor, ci crearea unui context în care elevul se simte suficient de în siguranță încât să încerce.

În același timp, profesorul trebuie să știe să seteze limite clare, fără a intra în conflict. Formulări precum „Putem discuta și glumi, dar nu în timp ce lucrăm” sau „Avem nevoie de liniște 2 minute ca să înțelegem” oferă structură fără a deveni autoritare. Din perspectivă psihologică, elevii au nevoie de limite pentru a se simți în siguranță, chiar dacă uneori le contestă.

În situațiile tensionate, în special în conflictele dintre elevi, intervenția profesorului trebuie să fie calmă și orientată spre reglare, nu spre sancțiune imediată. O formulare simplă precum „Stop puțin. Luăm o pauză și reluăm” întrerupe escaladarea și oferă timp pentru calmare. Ulterior, discuția poate fi reluată într-un mod structurat. Pedagogic, acest lucru îi învață pe elevi că emoțiile pot fi gestionate, nu doar reprimare sau exprimate impulsiv.

Pe termen lung, eficiența acestor intervenții crește atunci când devin rutine. Mici obiceiuri integrate în fiecare oră, un check-in la început, o întrebare de reconectare în mijloc, o reflecție

scurtă la final, creează predictibilitate și siguranță. Elevii știu la ce să se aștepte, iar acest lucru reduce anxietatea și crește implicarea.

Diversificarea metodelor de predare nu înseamnă doar introducerea unor activități complexe, ci și capacitatea profesorului de a ajusta în timp real dinamica clasei. Aceste intervenții rapide sunt, de fapt, instrumentele care fac diferența între o oră în care elevii sunt prezenți doar fizic și una în care sunt implicați real.

CADRU CLAR SI PREDICTIBIL PENTRU GESTIONAREA CLASEI

1. Introducere

Dezvoltarea socio-emoțională se referă, într-un sens simplu și aplicat, la capacitatea elevilor de a-și înțelege și gestiona emoțiile, de a relaționa adecvat cu ceilalți și de a face față cerințelor mediului școlar într-un mod echilibrat. Aceasta nu reprezintă un proces separat de învățarea academică, ci o componentă esențială care influențează direct modul în care elevii participă la activități, își mențin atenția și se implică în sarcini. În acest context, existența unui cadru clar și organizat devine un factor central, deoarece oferă elevilor repere stabile, reduce incertitudinea și facilitează autoreglarea comportamentală și emoțională.

2. Activități practice pentru clasă

A. Activități scurte (3 activități – 5-10 minute)

Activitățile practice elaborate sunt scurte și ușor de aplicat, contribuie la structurarea orei (predictibilitate), susțin implicarea și reglarea emoțională și reduc nevoia de manifestări reactive la clasă, toate aceste aspecte susținând un cadru clar și de siguranță.

Activitatea 1: „Check-in rapid: Cum sunt azi?”

Durată:

3–5 minute

Obiectiv:

- ✓ Creșterea conștientizării emoțiilor
- ✓ Activarea participării la începutul orei
- ✓ Crearea unui climat de siguranță psihologică

Materiale necesare:

- ✓ tablă / slide / cartonașe (opțional)

Desfășurare (pas cu pas):

1. Profesorul scrie pe tablă 3–5 stări simple (ex: „energic”, „obosit”, „stresat”, „ok”, „plictisit”).
2. Elevii sunt invitați să aleagă o stare care îi reprezintă (prin ridicarea mâinii, verbal sau notare rapidă).
3. Profesorul întreabă 2–3 elevi (voluntar): „Vrei să spui un motiv pentru care ai ales asta?”
4. Se face o tranziție către lecție: „Ok, haideți să vedem cum lucrăm azi ținând cont de cum ne simțim.”

Rolul profesorului:

- ✓ Normalizează orice răspuns („Este ok să fii obosit azi”)
- ✓ Nu forțează elevii să vorbească
- ✓ Leagă emoțiile de activitate („Dacă suntem plictisiți, putem lucra mai aplicat azi, ar ajuta?”)
- ✓ Este atent la elevii retrași sau frecvent dezangajați

Acest tip de activitate ar putea fi utilă în clasele în care s-au observat preponderant, prin comparație cu alte clase, comportamente de pasivitate și/sau inhibiție în rândul unor elevi

Activitatea 2: „Regula zilei – ce ne ajută să lucrăm mai bine?”

Durată:

3-5 minute

Obiectiv:

- ✓ Clarificarea și asumarea regulilor
- ✓ Creșterea responsabilității elevilor
- ✓ Reducerea comportamentelor disruptive

Materiale necesare:

- ✓ tablă / marker

Desfășurare (pas cu pas):

1. Profesorul întreabă: „Care este regula cea mai importantă pentru ora de azi?”
2. Elevii oferă răspunsuri (ex: „fără telefoane”, „ridicăm mâna”, „ascultăm”).
3. Profesorul selectează 1–2 reguli și le scrie vizibil.
4. Se stabilește clar: „Asta aplicăm azi, toți.”

5. La finalul orei: scurtă revenire – „Am respectat regula?”

Rolul profesorului:

- ✓ Ghidează, nu lasă regula ambiguă
- ✓ Reformulează concret („nu folosim telefoanele în timpul explicațiilor”)
- ✓ Aplică consecvent regula pe parcursul orei
- ✓ Oferă feedback („Astăzi s-a văzut că ați respectat regula”)

Acest tip de activitate poate răspunde direct problemelor de inconsistență a regulilor (observate cu preponderență în cls. a IX-a A, a X-a A a IX-a D, a X-a D).

Activitatea 3: „Gândește – discută – răspunde”

Durată:

5–7 minute

Obiectiv:

- ✓ Creșterea implicării active
- ✓ Reducerea pasivității
- ✓ Dezvoltarea comunicării și cooperării

Materiale necesare:

- nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

1. Profesorul pune o întrebare (de conținut sau reflexivă).
2. Elevii au 1 minut să gândească individual.
3. Discută 2 minute cu colegul de bancă.
4. Profesorul solicită răspunsuri din clasă.

Rolul profesorului:

- ✓ Oferă timp de gândire (nu cere răspuns imediat)
- ✓ Încurajează toți elevii să participe (nu doar cei activi)
- ✓ Validează răspunsurile („Bun, interesant ce ai spus”)
- ✓ Corectează constructiv dacă este nevoie

Acest tip de activitate poate fi eficientă în clasele cu participare pasivă sau inegală (din observațiile la clasele a IX-a A, a X-a C, a IX-a B, a X-a B)

B. Activități extinse (2 activități – 20-30 minute)

Activitățile extinse au rolul de a oferi ghidaj pentru a transforma participarea elevilor la lecții din pasivă în activă, crescând implicarea în clase unde teoria duce la dezangajare, totodată ele susțin predictibilitatea prin structură clară colaborativă și contribuie la dezvoltarea socio-emoțională prin aplicare practică.

Activitatea 1: „Construim împreună cadrul clasei”

Durață:

25–30 minute

Obiectiv:

- ✓ Clarificarea și asumarea regulilor și așteptărilor
- ✓ Creșterea responsabilității și a implicării elevilor
- ✓ Reducerea comportamentelor disruptive prin predictibilitate

Materiale necesare:

- ✓ flipchart / tablă
- ✓ post-it-uri / foi A4
- ✓ markere

Desfășurare detaliată:

1. Introducere (5 minute): Profesorul deschide activitatea: „Pentru ca orele să meargă mai bine și să ne fie mai ușor tuturor, avem nevoie de câteva reguli clare. Azi le construim împreună.” Se oferă 1–2 exemple concrete (ex: utilizarea telefonului, ascultarea colegilor), pornind din realitatea clasei.

2. Activitatea propriu-zisă (10–15 minute):

- ☞ Elevii sunt împărțiți în grupuri mici (2–4 elevi).
- ☞ Fiecare grup răspunde la întrebarea: „Ce ne ajută să lucrăm bine într-o oră?”
- ☞ Elevii notează 3–5 idei (ex: să nu folosim telefoanele, să ne ascultăm, să știm ce avem de făcut).
- ☞ Fiecare grup prezintă ideile.
- ☞ Profesorul centralizează și reformulează în reguli clare și concrete.
- ☞ Se aleg împreună 3–5 reguli finale, care sunt scrise vizibil.

3. Reflecție / discuție finală (5-10 minute): Profesorul întreabă:

- „Care dintre reguli credeți că ne va ajuta cel mai mult?”
- „Care va fi cel mai greu de respectat?”
- „Ce facem dacă uităm o regulă?”

☞ De reținut, după identificarea răspunsurilor, se stabilește și se verbalizează explicit: regulile vor fi aplicate consecvent.

Întrebări de ghidare pentru reflecție:

- ☞ „Cum v-ați simțit când ați fost întrebați despre reguli?”
- ☞ „Ce diferență este între reguli impuse și reguli construite împreună?”
- ☞ „Ce credeți că se va schimba de acum înainte?”

Adaptări: Pentru susținerea unui cadru clar și consistent al regulilor, pot fi introduse reguli create sub forma unor simboluri sau a unor imagini care să atragă atenția și să reamintească, poate fi introdus votul anonim în stabilirea regulilor specifice atunci când profesorul limitează numărul lor sau când se insistă pe acele legate de atenție și implicare.

Activitatea 2: „De la teorie la realitate – cum aplicăm?”

Durată:

25–35 minute

Obiectiv:

- ✓ Creșterea implicării prin conectarea la viața reală
- ✓ Dezvoltarea reflecției și a exprimării emoționale
- ✓ Îmbunătățirea înțelegerii prin aplicare practică

Materiale necesare:

- ✓ fișe de lucru / tablă
- ✓ pixuri

Desfășurare detaliată:

1. Introducere (5 minute): Profesorul formulează contextul: „De multe ori învățăm lucruri, dar nu le conectăm cu viața reală. Hai să vedem cum putem face asta împreună.” Se oferă un exemplu simplu, relevant pentru lecție.

2. Activitatea propriu-zisă (10–15 minute):

- ☞ Profesorul oferă o situație concretă (reală sau imaginară) legată de conținutul lecției. (ex: o situație din viața de zi cu zi, o problemă practică, un context social)
- ☞ Elevii lucrează în perechi sau grupuri mici: „Cum ai aplica ce am învățat în această situație?”
- ☞ Elevii discută și formulează răspunsuri.
- ☞ Se prezintă ideile în plen.
- ☞ Profesorul structurează răspunsurile și face legătura cu teoria.

3. Reflecție / discuție finală (5 minute): Profesorul întreabă:

- „Ce a fost diferit față de o lecție obișnuită?”
- „A fost mai ușor sau mai greu să înțelegi?”
- „Unde ai putea folosi asta în viața reală?”

Întrebări de ghidare pentru reflecție:

- ☞ „Cum te-ai simțit când ai lucrat în echipă?”
- ☞ „Ce te-a ajutat să înțelegi mai bine?”
- ☞ „Ce ți s-a părut dificil?”
- ☞ „Ce ai face diferit data viitoare?”

Adaptări: Pentru menținerea unui cadru clar și consistent al implicării, pot fi oferite exemple mai concrete și ghidaj mai clar („așa te implici, asta înseamnă să te implici”), se pot introduce debateri sau jocuri de rol, se lucrează mai mult în perechi decât în plen pentru cazurile unde există inhibiție, iar în susținerea părții de teorie se poate oferi și suport vizual (filmulețe DIY, „How to” sau imagini).

3. Situații dificile & mini studii de caz

Observațiile realizate la clasă arată că provocările întâlnite pot fi transformate în oportunități de învățare și îmbunătățire. Ele apar, de cele mai multe ori, atunci când claritatea, predictibilitatea sau conexiunea relațională pot fi consolidate. Situațiile prezentate mai jos oferă exemple concrete și repere utile pentru intervenții eficiente, care pot susține crearea unui cadru de învățare mai sigur, mai clar și mai unitar.

Situația 1: Elevi care nu participă

- când predarea este predominant teoretică sau ritmul inegal

Ce se poate întâmpla:

- ☞ Elevii evită contactul vizual
- ☞ Nu răspund la întrebări
- ☞ Adoptă comportamente pasive (ex: capul pe bancă, privit în gol)
- ☞ Participare doar atunci când sunt solicitați direct

De ce apare (interpretare psihologică - ipoteze):

- ☞ lipsă de încredere în propriile răspunsuri
- ☞ frica de a greși sau de a fi evaluați
- ☞ conținut perceput ca neinteresant sau dificil
- ☞ oboseală cognitivă (prea multă informație, prea puțină activare)
- ☞ lipsa unui cadru predictibil (nu știu când și cum trebuie să participe)

Ce poate face profesorul

Intervenții:

- ✓ oferă timp de gândire înainte de răspuns
- ✓ folosește lucrul în perechi (scade presiunea)
- ✓ implică gradual elevii (nu direct în plen)

Replici concrete:

- ☞ „Nu trebuie să fie răspunsul perfect, vreau doar să încercăm.”
- ☞ „Gândește 30 de secunde și discută cu colegul.”
- ☞ „Hai să vedem mai multe variante, nu există un singur răspuns.”
- ☞ „Mulțumesc că ai încercat.”

Situația 2: Elevi retrași sau anxioși

- în contexte cu presiune ridicată sau lipsă de siguranță psihologică

Ce se poate întâmpla:

- ☞ Elevii evită să vorbească
- ☞ Spun frecvent „nu știu”
- ☞ Nu se implică, chiar dacă înțeleg
- ☞ Evită expunerea în fața clasei

De ce apare (interpretare psihologică - ipoteze):

- ☞ teamă de evaluare sau de greșeală
- ☞ stimă de sine scăzută
- ☞ experiențe anterioare negative
- ☞ lipsa validării emoționale

Ce poate face profesorul

Intervenții:

- ✓ oferă alternative de participare (nu doar verbal)
- ✓ validează efortul, nu doar rezultatul („observ efortul tău, vei reuși”)
- ✓ creează contexte de succes mici

Replici concrete:

- ☞ „Este în regulă să nu fii sigur, învățăm în ritmul potrivit, sau chiar și din greșeli.”
- ☞ „Ai făcut un pas bun, continuăm de aici.”
- ☞ „Vrei să încerci sau preferi să mai aștepți puțin?”

4. Intervenții rapide în timpul orelor (toolkit pentru profesori)

Un cadru clar și predictibil nu se rezumă doar la reguli sau rutine afișate, ci reprezintă și abilitatea profesorului de a răspunde rapid și eficient atunci când apar momente de tensiune, scădere a atenției sau conflicte minore. Micro-intervențiile de 1-2 minute devin instrumente valoroase pentru a menține implicarea elevilor și pentru a transforma situațiile provocatoare în oportunități de conectare și învățare.

A. Idei de micro-intervenții (1-2 minute)

INTERVENȚIE	OBIECTIV	PRACTIC
Check-in emoțional rapid „1 TO 5”	Evaluarea stării clasei	Elevii răspund la o întrebare scurtă: „Pe o scală 1-5, cât ești pregătit pentru lecție?” sau „Cum te simți acum?”
Exerciții de respirație „CHILL Mode ON”	Reducerea tensiunii și creșterea atenției	Inspirați adânc 4 secunde, pauză 4-6 secunde, expirați 6-8 secunde, de 3 ori; profesorul poate ghida verbal sau cu semne vizuale
Întrebări de reconectare „RE-FOCUS!”	Redirecționarea atenției	„Ce parte din ultima discuție vi s-a părut cea mai interesantă?” sau „Cum putem folosi asta mai departe?”
Reset de energie „ALL IN!”	Creșterea implicării	Ridicare în picioare, întindere scurtă, mic exercițiu de coordonare sau joc rapid de 30-60 secunde

B. Formulări utile pentru profesori

1. Validare emoțională

- ☞ „Înțeleg că te simți frustrat, e normal să fie așa.”
- ☞ „Mulțumesc că ai împărtășit cum te simți.”
- ☞ „E ok să greșești, facem împreună pasul următor.”

2. Setare limite

- ☞ „Regula este clară – lucrăm în liniște până terminăm exercițiul.”
- ☞ „Fără întreruperi, vom discuta pe rând.”
- ☞ „În această activitate, fiecare are 2 minute să vorbească, apoi trecem la următorul.”

3. Calmarea conflictelor

- ☞ „Hai să ne oprim și să respirăm adânc.”
- ☞ „Fiecare spune ce simte, fără atacuri personale.”

☞ „Găsim o soluție împreună, pas cu pas.”

C. Mici rutine care pot fi integrate în orice oră

- ☞ **Salutul de început:** fiecare elev spune în 1 cuvânt cum se simte = creează check-in rapid.
- ☞ **Mini-pauze de respirație:** 30 secunde după 15 minute de activitate.
- ☞ **Rutina „3 puncte de atenție”:** profesorul reamintește 3 lucruri importante de urmărit în lecție (claritate și structură).
- ☞ **Feedback rapid la final:** „Ce am învățat azi?” sau „Care a fost cel mai interesant moment?”

5. Mesaj de încheiere

Dragi profesori,

Gestionarea unei clase și crearea unui cadru clar, predictibil și sigur nu este un drum ușor, dar fiecare pas mic contează. Este normal să apară dificultăți – un elev mai retras, un conflict între colegi sau momente de confuzie fac parte din realitatea oricărei clase. Nu există o „rețetă perfectă”, iar provocările nu înseamnă neapărat eșec, ci și oportunități de învățare și adaptare. Progresul contează mai mult decât perfecțiunea. Fiecare activitate, rutină sau micro-intervenție implementată corect aduce beneficii concrete: elevii se simt mai siguri, implicarea crește, conflictele scad, iar relațiile profesor-elev devin mai solide și mai autentice.

Amintiți-vă: **relația contează mai mult decât metoda**. Un cadru bine structurat este important, iar modul în care îl aplicați – cu empatie, răbdare și atenție la nevoile fiecărui elev – face adevărata diferență. Fiecare zi în care observați, ajustați și validați stările și eforturile elevilor este un pas către crearea unui mediu educațional predictibil, sigur și stimulant. Continuați să experimentați, să observați și să ajustați – progresul este vizibil în fiecare zâmbet, întrebare sau implicare a elevilor.

Crearea unui climat emoțional sigur și încurajator

1. Introducere

Climatul emoțional din clasă se referă la măsura în care elevii se simt în siguranță să participe, să răspundă și să greșească fără teama de a fi evaluați negativ.

Din observațiile realizate la clasă, apar frecvent:

- elevi care evită răspunsul („nu știu”)
- participare limitată la un număr redus de elevi
- blocaje în exprimare
- reacții de retragere sau opoziție
- dificultăți în menținerea atenției



Aceste comportamente apar, de cele mai multe ori, atunci când elevii nu se simt suficient de siguri să se exprime. Pentru profesor, acest lucru se reflectă în:

- dificultăți în implicarea tuturor elevilor
- consum crescut de energie
- apariția tensiunilor în clasă

Un climat emoțional sigur contribuie la:

- creșterea participării
- reducerea blocajelor
- îmbunătățirea comunicării
- desfășurarea mai eficientă a lecției



Intervențiile propuse sunt simple și pot fi integrate ușor în orice oră.

2. Activități practice pentru clasă

A. Activități scurte

Activitatea 1

Nume activitate: „Nu trebuie să fie perfect”

Durată: 5–10 minute

Obiectiv: reducerea fricii de greșeală

Materiale: nu sunt necesare

Desfășurare:

1. Înainte de a cere răspunsul, profesorul spune:
→ „Nu trebuie să fie perfect. Important este să încerci.”
2. Elevul răspunde
3. Profesorul reacționează:

→ „Ai început bine”

→ „Mai vedem împreună ce lipsește”

Rolul profesorului:

- normalizează greșeala
- nu folosește „greșit” / „nu e bine”
- menține un ton calm
- transmite siguranță



Activitatea 2

Nume activitate: „Spune doar primul pas”

Durată: 5–10 minute

Obiectiv: scoaterea elevului din blocaj

Desfășurare:

1. Elevul spune „nu știu”
2. Profesorul spune:

→ „Spune-mi doar de unde ai începe”

3. Elevul răspunde parțial
4. Profesorul continuă:

→ „Bun, de aici pornim. Ce mai urmează?”

Rolul profesorului:

- reduce sarcina
- nu schimbă elevul imediat
- validează începutul
- menține implicarea



Activitatea 3

Nume activitate: „Răspuns fără expunere”

Durată: 5–10 minute

Obiectiv: reducerea anxietății

Desfășurare:

1. Profesorul pune o întrebare
2. Elevii scriu răspunsul (10–20 sec)
3. Profesorul spune:

→ „Cine vrea poate să citească”

4. Nu obligă răspunsul

Rolul profesorului:

- reduce presiunea
- oferă control elevului
- permite participare graduală

B. Activități extinse (20–30 minute)

Activitatea 1

Nume activitate: „Lucrăm fără presiune”

Durată: 20–30 minute

Obiectiv: creșterea participării într-un mediu sigur

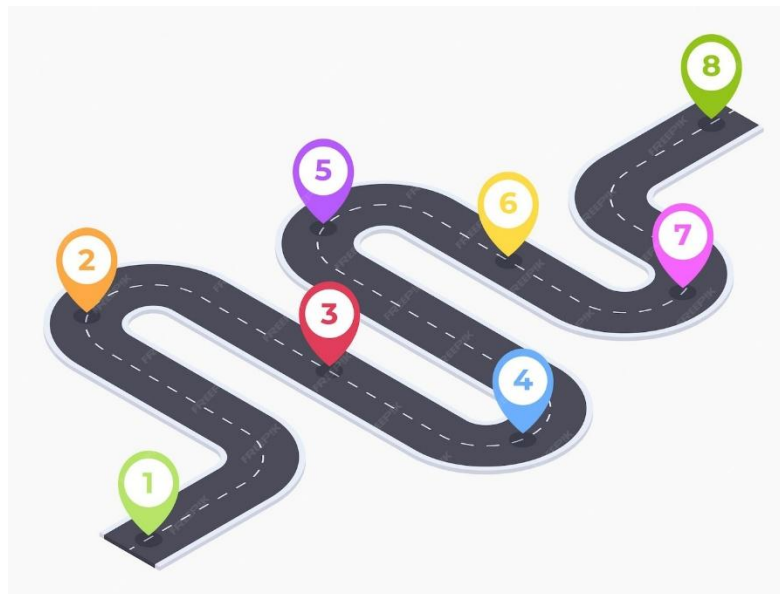
Desfășurare:

Introducere:

→ „Nu evaluăm acum, doar exersăm împreună.”

Activitate:

1. Profesorul adresează întrebări simple
2. Elevii răspund pe rând
3. Profesorul spune:



→ „Este un început bun”

→ „Mai completăm împreună”

4. Răspunsurile sunt construite gradual

Reflecție:

- „Ce v-a ajutat să răspundeți?”
- „Unde v-a fost mai greu?”

Adaptări:

- lucru în perechi
- întrebări mai simple

Activitatea 2

Nume activitate: „Cum vrem să ne simțim în clasă”

Durată: 20–30 minute

Obiectiv: crearea unui climat emoțional sigur

Materiale: tablă

Desfășurare:

Introducere:

→ „Cum vreți să vă simțiți când răspundeți la oră?”

Activitate:

1. Elevii spun cuvinte (ex: liniștit, fără teamă, în siguranță)
2. Profesorul le scrie pe tablă



3. Întreabă:

→ „Ce vă ajută să vă simțiți așa?”

4. Se stabilesc 2–3 reguli simple:

- nu râdem de răspunsuri
- ascultăm pe rând

Reflecție:

- „Ce vă ajută să răspundeți mai ușor?”
- „Ce vă blochează?”

Adaptări:

- discuție în grupuri
- scris pe bilețele

3. Situații dificile & mini studii de caz

1. Elevi care nu participă

De ce apare: teamă, nesiguranță

Ce poate face profesorul:

- „Poți spune doar o idee, nu trebuie complet.”
- oferă timp de gândire

2. Glume / ironie

De ce apare: mecanism de apărare

Intervenție:

- „Hai să păstrăm un spațiu în care fiecare poate vorbi.”
- revenire calmă la sarcină

3. Elevi retrași

De ce apare: anxietate, lipsă de încredere

Intervenție:

- implicare graduală
- lucru în perechi

4. Conflicte între elevi

De ce apar: impulsivitate, lipsă reglare

Intervenție:

- „Ne oprim puțin. Ce s-a întâmplat?”
- separare și calmare



4. Intervenții rapide în timpul orelor (toolkit pentru profesori)

Micro-intervenții (1–2 min):

- „Pe o scală de la 1 la 5, cum ești azi?”
- respirație 3x lent

- pauză scurtă de reset

Formulări utile:

Validare:

- „Are sens ce spui.”
- „E în regulă să fie dificil.”

Limite:

- „Ascultăm pe rând.”
- „Ne respectăm.”

Calmare conflict:

- „Ne oprim puțin.”
- „Rezolvăm fără grabă.”

Rutine simple:

- început de oră: check-in
- la răspunsuri: fără corectare directă
- final: „Ce ai înțeles azi?”



5. Mesaj de încheiere

Un climat emoțional sigur nu înseamnă absența dificultăților, ci prezența unei relații care le poate conține. În fiecare clasă există ezitări, tăceri, momente de blocaj sau teamă, însă ele nu sunt obstacole, ci semnale ale unor nevoi care așteaptă să fie văzute și înțelese.

Nu este nevoie de schimbări mari pentru a transforma aceste momente, ci de pași mici, constanți: un răspuns blând, o pauză oferită la timp, o privire care transmite siguranță. În timp, aceste gesturi simple construiesc un spațiu în care elevul începe să aibă încredere că poate fi acolo, exact așa cum este.

Profesorul nu trebuie să fie perfect. Nu perfecțiunea creează învățarea, ci disponibilitatea de a rămâne prezent, autentic și atent la relație. Acolo unde există siguranță, elevii îndrăznesc să greșescă, să vorbească și să învețe fără teamă.

Relația devine astfel locul în care metoda prinde viață. Nu ceea ce spunem rămâne cel mai mult în mintea elevilor, ci felul în care îi facem să se simtă atunci când învață.

“Oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.” – Maya Angelou

Educația începe acolo unde elevul se simte în siguranță să fie el însuși.



Dezvoltarea unei relații autentice și echilibrate profesor–elev

1.. Activități practice pentru clasă

A. Activități scurte (5–10 minute)

1. „Cum ești azi?”

Durată: 3–5 minute

Obiectiv: reglarea emoțională și crearea unei conexiuni rapide

Materiale: nu sunt necesare

Desfășurare:

1. Profesorul întreabă: „Cum vă simțiți azi, într-un cuvânt?”
2. Selectează 2–3 răspunsuri
3. Reflectă: „Observ că sunteți obosiți / agitați.”

Rolul profesorului:

ascultă fără să corecteze, validează simplu, creează un climat de siguranță

2. „Micro-autodezvăluire”

Durață: 2–3 minute

Obiectiv: creșterea încrederii și a cooperării

Materiale: nu sunt necesare

Desfășurare:

1. Profesorul oferă o informație scurtă despre sine
2. O leagă de lecție

Ex: „Și mie mi s-a părut dificil capitolul acesta.”

Rolul profesorului:

este autentic, păstrează limitele, modelează deschiderea

3. „Reset rapid”

Durață: 1–2 minute

Obiectiv: revenirea la concentrare

Materiale: nu sunt necesare

Desfășurare:

1. „Ne oprim 30 de secunde. Respirația în pătrat: inspirăm 4 secunde, ținem 4 secunde, expirăm 4 secunde, ținem 4 secunde. Reluăm încă o dată”
2. Pauză scurtă
3. Reluarea lecției

Rolul profesorului:

menține calmul și controlul fără a ridica tonul, ghidează exercițiul de respirație.

1. „Regulile clasei la ora mea”

Durață: 20–30 minute

Obiectiv: crearea unui cadru clar și predictibil pentru desfășurarea eficientă a orei

Materiale: tablă / foi

Desfășurare:

Introducere:

„La ora mea vreau să înțelegeți, nu doar să ascultați. Pentru asta, avem nevoie de câteva reguli clare.”

Activitate propriu-zisă:

1. Profesorul întreabă:
„Ce vă ajută concret să înțelegeți mai bine la o oră?”
 2. Elevii răspund, profesorul notează
 3. Profesorul transformă răspunsurile în reguli concrete, specifice orei, de tip:
 - „Când explic, nu se vorbește – altfel pierdeți informația.”
 - „Când un coleg răspunde, nu îl întrerupem.”
 - „Dacă nu înțelegeți, întrebi – nu stai în liniște.”
- ❖ reguli legate direct de învățare sau alte situații pe care profesorul le consideră ca fiind importante, nu generale

Consecințe (clar și ferm):

„Dacă regulile nu sunt respectate, intervin imediat.”
(ex: avertisment, mutare, scădere punctaj participare)

Reflecție:

„Cum vă ajută aceste reguli să înțelegeți mai bine?”

Întrebări de ghidare:

- „Când pierdeți cel mai ușor firul explicației?”
- „Ce vă încurcă cel mai mult la o oră?”

Adaptări:

- clase mici → exemple concrete („când vorbesc eu, ascultăm”)
- clase mari → fiecare grup propune 1 regulă pentru eficiență

Rolul profesorului:

- leagă regulile de învățare, nu de disciplină
- clarifică, nu negociază cadrul
- aplică consecvent, fără excepții

2. „Pe bune... la ora mea” (joc de conectare autentică)

Durată: 25–30 minute

Obiectiv: creșterea încrederii și apropierea elev–profesor prin exprimare sinceră și reciprocă

Materiale: tablă / foi (opțional)

Desfășurare:**Introducere:****Profesorul setează cadrul:**

„Vreau să lucrăm mai bine împreună la ore. Pentru asta, e important să știm unii despre alții lucruri simple, care ne ajută să ne înțelegem.”

- creează siguranță, nu presiune

Activitate propriu-zisă:

Profesorul lansează propoziții incomplete, iar elevii răspund voluntar:

Etapa 1 – elevii despre ei

- „La o oră, îmi este cel mai greu când...”
- „Mă ajută să înțeleg mai bine când profesorul...”
- „Îmi vine să nu fiu atent când...”

Profesorul ascultă și notează idei-cheie.

Etapa 2 – profesorul despre el

Profesorul răspunde la aceleași tipuri de propoziții:

- „La o oră, îmi este greu când...”
- „Mă ajută când văd că...”
- „Am nevoie de la voi...”
- profesorul **modelează deschiderea și clarifică așteptările într-un mod accesibil, menținând cadrul profesional**

Etapa 3 – punte de legătură

Profesorul leagă răspunsurile:

„Din ce ați spus voi și din ce am spus eu, se vede că avem nevoie cam de aceleași lucruri ca să lucrăm bine.”

Reflecție:

„Ce putem face concret, de mâine, ca să ne fie mai ușor la ore?”

Întrebări de ghidare:

- „Când simțiți că ora merge bine?”
- „Ce face diferența între o oră bună și una dificilă?”

Adaptări:

- clase mici → propoziții mai simple
- clase mari → răspunsuri pe foi + citite anonim

Rolul profesorului:

- creează siguranță (nu forțează răspunsuri)
- validează fără să judece
- răspunde sincer, dar cu limite
- leagă discuția de modul concret de lucru la clasă

De ce funcționează:

- elevii simt că sunt ascultați
- profesorul este perceput ca fiind accesibil și coerent, nu doar ca autoritate
- apare încrederea → crește cooperarea

Observație metodică:

Această activitate:

- susține relația profesor–elev
- contribuie direct la eficiența predării
- creează un climat de siguranță și predictibilitate

3. Situații dificile & mini studii de caz

(centrate pe relația autentică profesor–elev)

Situația 1: Elevul care evită răspunsul

Ce se întâmplă:

Elevul spune frecvent „nu știu”, evită contactul vizual și nu participă.

Ce transmite (din perspectiva relației):

„Nu mă simt suficient de sigur să răspund.”

Intervenție (cu impact relațional):

- „E în regulă dacă nu știi acum.”
- „Revin la tine peste puțin.”
- „Hai să încercăm împreună, nu trebuie să fie perfect.”
- ❖ Profesorul transmite: *poți greși fără să fii judecat*

Ce construiește relațional:

- siguranță
- încredere
- deschidere

Indicatori:

- elevul începe să răspundă
- acceptă să încerce
- crește implicarea

Situația 2: Elevul care perturbă ora

Ce se întâmplă:

Elevul vorbește, face glume, atrage atenția colegilor și întrerupe desfășurarea orei.

Ce transmite:

„Am nevoie să fiu văzut și să contez, chiar și așa.”

Intervenție (cu impact relațional):

1. **Limită clară și calmă:**
„Observ ce faci și nu sunt de acord. Avem nevoie de atenție acum.”
2. **Fără ironie / fără confruntare**
Profesorul nu intră în jocul elevului și nu escaladează situația.
3. **Întărirea comportamentului pozitiv:**
La primul moment adecvat:
„Apreciez că ai fost atent acum.”
4. **Redirecționare în rol pozitiv:**
Profesorul oferă elevului o responsabilitate:
„Te rog să mă ajuți să împărțim materialele.”
sau
„Am nevoie de tine să fii atent și să mă ajuți să ținem ritmul.”
➤ elevul primește atenție într-un mod constructiv

Ce transmite profesorul:

- „Te văd și când faci bine, nu doar când greșești.”
- „Ai un rol important în această oră.”

Ce construiește relațional:

- respect fără conflict
- reducerea nevoii de atenție negativă
- creșterea sentimentului de importanță
- cooperare

Indicatori:

- scade frecvența întreruperilor
- crește implicarea pozitivă
- elevul acceptă mai ușor limitele
- răspunde la responsabilizare

Situația 3: Elevul retras**Ce se întâmplă:**

Elevul nu deranjează, dar nu participă.

Ce transmite:

„Nu sunt sigur că contez.”

Intervenție (cu impact relațional):

- „Spune doar o idee, nu trebuie mult.”
- „E suficient.”
- „Apreciez că ai încercat.”
- ❖ profesorul creează spațiu sigur, fără presiune

Profesorul oferă și un rol mic:

- „Te rog să fii atent și să îmi spui dacă colegii au înțeles.”

Ce construiește relațional:

- sentiment de valoare
- încredere
- apartenență

Indicatori:

- elevul începe să răspundă
- crește frecvența intervențiilor
- devine mai prezent

Situația 4: Conflict între elevi**Ce se întâmplă:**

Elevii intră în conflict în timpul orei.

Ce transmite situația:

tensiune, lipsă de siguranță, pierderea cadrului

Intervenție (cu impact relațional):

- „Ne oprim puțin.”
- „Ce s-a întâmplat?”
- „Cum v-ați simțit?”
- „Cum putem rezolva ca să mergem mai departe?”
- ❖ profesorul nu caută vinovați, ci restabilește relația

Ce construiește relațional:

- respect reciproc
- siguranță
- responsabilitate

Indicatori:

- conflictul se reduce
- elevii participă la soluție
- ora poate continua

4. Intervenții rapide (toolkit)

Micro-intervenții (cu rol relațional)

- „Cum ești azi?” → arată interes
- pauză scurtă → reduce tensiunea
- „Ce te-ar ajuta acum?” → oferă control elevului

Formulări utile

Validare (construiește relația):

„Înțeleg că îți este dificil.”

Limită (menține autoritatea):

„Nu accept comportamentul, dar te respect.”

- ❖ combinația este cheia: relație + fermitate

Rutine

- început: conectare scurtă
- final: reflecție
- reguli: constante și aplicate
- ❖ predictibilitatea = siguranță

5. Mesaj de încheiere

Relația profesor–elev nu se construiește în momente speciale, ci în fiecare reacție mică din clasă.

Nu este nevoie de schimbări majore, ci de consecvență:

- cum vorbești
- cum corectezi

- ce alegi să observi

Idei de reținut:

Relația nu înseamnă să renunți la autoritate, ci să o construiești echilibrat.

Elevii cooperează mai ușor atunci când se simt văzuți și respectați.

Predictibilitatea și respectul creează cadrul în care învățarea devine posibilă.

„Oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.”

Mary Angelou

Adaptarea procesului didactic la diversitatea elevilor

1. Introducere

Înainte de a parcurge acest material, te invit să respiri adânc și să faci o scurtă pauză de reflecție.

Încearcă să răspunzi unor întrebări care pot atinge esența vocației tale:

- Care sunt cele mai mari provocări pe care le întâmpini în activitatea la clasă, mai ales în lucrul cu elevi diferiți ca nivel și comportament?
- Care sunt valorile tale profesionale fundamentale?
- Cine sunt profesorii care te-au inspirat și modelat? Ce anume din comportamentul sau atitudinea lor te ajută în propria practică?
- Dacă te întorci în timp, care erau nevoile tale ca elev de liceu? În ce măsură au fost acestea înțelese și susținute?
- Cum reacționezi, de obicei, în fața unui elev dificil sau dezinteresat? Ce crezi că se află în spatele acestui comportament?
- Ce îți dorești să oferi elevilor tăi, dincolo de conținuturile disciplinei? Ce valori, atitudini sau experiențe vrei să le transmiți?
- Ce ai vrea să schimbi sau să nu repeți din modelele educaționale pe care le-ai experimentat ca elev?

Adaptarea procesului didactic la diversitatea elevilor reprezintă o condiție esențială pentru ca actul educațional să prindă viață.

2. Activități practice pentru clasă

Activitățile practice propuse în continuare au rolul de a exemplifica modalități concrete prin care procesul didactic poate fi adaptat la diversitatea grupului de elevi. Acestea vizează atât facilitarea înțelegerii și participării active, cât și dezvoltarea unui climat educațional incluziv, bazat pe colaborare, siguranță și respect reciproc.

A. Activități scurte

Activitatea 1: "Instrucțiuni în pași mici"

Durata: 5-10 min

Obiectiv: Creșterea înțelegerii și reducerea blocajului

Materiale necesare:

- fișe de lucru structurate pe pași;
- manual pentru extragerea sarcinii;
- tablă pentru afișarea pașilor;
- markere/cetă pentru evidențierea fiecărei etape;

Desfășurare detaliată:

1. Profesorul fragmentează sarcina în pași unici
2. Elevii rezolvă doar primul pas.
3. Verificare rapidă.
4. Trecerea la pasul următor.

Rolul profesorului: Utilizează competențele psihopedagogice pentru a determina gradul de dificultate adecvat și evitarea supraîncărcării informaționale.

Activitatea 2: "Alegerea controlată a sarcinii"

Durata: 10 min

Obiectiv: Reducerea refuzului și creșterea motivației prin oferirea sentimentului de control asupra învățării.

Materiale necesare: fișe de lucru cu două variante de sarcini (întrebări ghidate/text scurt).

Desfășurare detaliată:

1. Profesorul prezintă două variante de sarcină, cu nivel similar de dificultate, dar prezentare diferită.
2. Elevii aleg varianta care li se pare mai accesibilă sau potrivită stilului lor de învățare.
3. Elevii rezolvă sarcina individual sau în perechi.
4. Se realizează o scurtă verificare sau discuție frontală a răspunsurilor.

Rolul profesorului: Adoptă un stil didactic democratic și flexibil, încurajând autonomia elevului cu limite clare, observând, totodată, alegerile și oferind sprijin acolo unde este cazul

B. Activități extinse

Activitatea 1: „Suntem diferiți, dar împreună”

Durata: 20 min

Obiectiv: Conștientizarea diversității de grup și normalizarea diferențelor

Desfășurare detaliată: Profesorul rostește afirmații, iar elevii ridică mâna dacă se regăsesc:

- „Îmi place fotbalul”
- „Îmi place să citesc”
- „Am o materie preferată diferită de matematică”
- „Uneori mă simt exclus”
- „Mi s-a întâmplat să nu fiu ales într-o echipă”

Întrebări de reflecție/ ghidare: Ce ați observat? Cum te-ai simțit pe parcursul exercițiului? Suntem toți la fel? Este ok să fim diferiți?

Rolul profesorului este să găsească modalitățile optime de dezvoltare a unor comportamente incluzive

Adaptări: În cazul elevilor cu CES la clasă, se pot adăuga opțiuni: Nu toți trebuie să răspundă, se pot adăuga carduri verde/roșu, pentru a reduce anxietatea; Putem adăuga afirmații adaptate majorității

Activitatea 2: “Misiune posibilă”

Durata: 20 min

Obiectiv: Valorificarea diferențelor dintre elevi, dezvoltarea relațiilor, creșterea empatiei, reducerea anxietății și a conflictelor.

Materiale necesare: Un set de sarcini, conform materiei

Desfășurare detaliată:

1. Elevii sunt împărțiți de către profesor pe grupe de 4–5 elevi (eterogene)
2. Profesorul prezintă „misiunea” și subliniază importanța colaborării și a implicării fiecărui elev
3. Fiecare grup primește un set de sarcini care nu sunt etichetate ca fiind “ușor/greu”
4. Explică un concept / rezolvă o problemă / analizează un text
5. Fiecare elev primește un rol:
 - Cititor
 - Ghidul echipei
 - Organizator al ideilor
 - Prezentator

Reflecție/discuție finală:

Fiecare grup prezintă pe scurt tema, printr-un elev desemnat

Cum apreciați colaborarea voastră? Ce ați observat lucrând în acest grup? Cum v-ați simțit în rolurile primite?

Profesorul poate oferi feedback pozitiv și evidenția contribuția fiecărui elev, subliniind importanța diversității în procesul de învățare.

Adaptări: Exercițiul poate fi ajustat astfel încât să răspundă nevoilor elevilor cu cerințe educaționale speciale

3. Situații dificile & mini studii de caz

Situația 1: “Elevul refuză să înceapă sarcina”

- **Ce se poate întâmpla:** În anumite clase cu diversitate mare de elevi, materialele și sarcinile se pot adapta, în funcție de nevoile acestora
- **De ce apare:** Sarcina este percepută ca o amenințare la adresa stimei de sine (prea grea).
- **Intervenția profesorului:** Utilizarea tactului pedagogic: „Hai să facem doar prima propoziție împreună”. Reducerea sarcinii pentru a asigura un succes rapid.

Situația 2: “Elevi care nu participă sau se distrag ușor”

- **Ce se poate întâmpla:** Elevii cu CES pot deveni anxioși sau retrași atunci când nu au înțeles cerințele sarcinii
- **De ce apare:** Oboseală cognitivă, dificultăți de atenție sau lipsa curajului.
- **Intervenția profesorului:** Feedback pozitiv și încurajare. În cazul în care se observa efort al elevului, se pot introduce pauze scurte.

Situația 3: “Elevul reacționează negativ (frustrare/agitație)”

- **Ce se poate întâmpla:** Elevul percepe că se fac glume la adresa sa
- **De ce apare:** Frustrări acumulate din cauza ritmului său de lucru.
- **Intervenția profesorului:** Răbdare și reziliență din partea profesorului. Luarea de poziție și stabilirea de limite clare și ferme. Validarea emoției elevului „păgubit” și co-reglare: „Văd că te simți agitat. Oare de ce ai avea acum nevoie?”.

4. Intervenții rapide în timpul orelor (Toolkit)

- **Micro-intervenții:** Reformularea simplificată a sarcinii; contact vizual de susținere.
- **Formulări utile:** „Apreciez efortul tău de a te concentra”, „Putem încerca și alte variante”.

- **Importanța socio-emoțională:** Dezvoltarea abilităților socio-emoționale este fundamentul învățării; un elev care nu este echilibrat afectiv nu poate procesa informația academică.

5. Mesaj de încheiere

Este important de subliniat că adaptarea procesului didactic la diversitatea elevilor nu presupune neapărat schimbări majore sau eforturi epuizante, ci mai degrabă ajustări mici, aplicate cu tact, empatie și consecvență. Această adaptare este, de fapt, puntea care transformă o barieră de învățare într-o oportunitate de reușită.

Competența ta de a pătrunde în lumea interioară a elevului și de a respecta particularitățile sale este cea care asigură climatul optim de dezvoltare, în care „diferit” nu înseamnă „mai puțin” și să acceptăm astfel unicitatea fiecăruia.

Atunci când procesul didactic oglindește nevoile reale ale clasei, diversitatea încetează să mai fie o provocare și devine o resursă pedagogică valoroasă.

Relația autentică dintre profesor și elev poate reprezenta “motorul” capabil să transforme rezistența în cooperare și potențialul în performanță.

Oferirea de feedback constructiv și susținerea comunicării eficiente

1. Introducere

Feedbackul nu este doar o corectare. Este o direcție. Este un mod prin care elevul învață dacă mai are curaj să încerce sau dacă începe să se protejeze.

La fel, comunicarea nu înseamnă doar ce spui, ci și cum asculți, cum răspunzi și cât spațiu lași elevului să se exprime fără să se simtă expus sau invalidat. În situațiile dificile – când elevii întrerup, refuză, reacționează impulsiv – diferența nu o face doar regula, ci felul în care este transmisă.

Acest material îți propune să îți ofere repere simple și aplicabile pentru a transforma feedbackul într-un instrument de sprijin și comunicarea într-un spațiu de claritate și siguranță. Nu este despre a face mai mult, ci despre a ajusta fin ceea ce deja faci, astfel încât mesajele tale să fie auzite, înțelese și acceptate mai ușor de către elevi.

Pentru că, uneori, o mică schimbare în felul în care spui ceva poate schimba felul în care elevul se vede pe sine. Iar mai departe, tu poți avea o contribuție reală în felul în care elevii tăi își construiesc încrederea și prind curaj să participe — iar asta se va vedea direct și în orele

tale. Vei avea mai multă implicare, mai puțină opoziție și un climat în care lucrurile merg mai ușor. Comunicarea devine mai clară, iar tu nu mai consumi energie în tensiuni, ci o poți folosi pentru predare și pentru relația cu elevii.

2. Activități practice pentru clasă

Activitatea 1

Nume activitate: „Feedback în 2 pași”

Durată: 5-10 minute

Obiectiv: Îmbunătățirea modului în care profesorul oferă feedback clar și constructiv, fără a bloca elevul.

Materiale necesare: Nu sunt necesare



Desfășurare (pas cu pas): În timpul lecției, după un răspuns sau un exercițiu, evită formulările de tip „nu e bine” sau „greșit”.

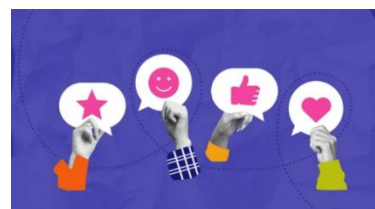
Oferă feedback folosind 2 pași simpli:

1. **spune concret ce este corect („Ai identificat corect...”, „Ai început bine...”)**
2. **adaugă ce mai trebuie îmbunătățit („Mai ai nevoie să...”, „Ca să fie complet...”)**

Continuă lecția, fără a insista excesiv pe greșeală.

Rolul profesorului:

- formulează feedbackul clar și scurt;
- evită etichetarea sau corectarea bruscă;
- păstrează un ton calm și neutru;
- se concentrează pe sarcină, nu pe elev („răspunsul mai are nevoie de...”, nu „tu nu ai făcut bine”);
- transmite ideea că elevul este pe drumul bun, chiar dacă răspunsul nu este complet.



Activitatea 2

Nume activitate: „Când elevul spune: nu știu”

Durată: 5-10 minute

Obiectiv: Gestionarea momentelor în care elevul evită răspunsul, astfel încât să fie încurajat să participe, nu să se retragă.

Materiale necesare: Nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

1. În timpul lecției, atunci când un elev spune „nu știu” sau evită răspunsul, nu treci imediat mai departe și nu insiști prin presiune.
2. Reformulezi cerința sau o simplifici:
„Hai să luăm doar primul pas...”
„Spune-mi măcar de unde ai începe...”
3. Oferi un mic sprijin:
„Te ajut eu cu începutul...”
„Uite, prima parte ar fi...”
4. Validezi orice încercare:
„Exact, de aici porneam”
„Bine, ai făcut primul pas”



Rolul profesorului:

- rămâi calm și nu pui presiune („cum să nu știi?” este evitat);
- reduci sarcina în pași mici;
- oferi sprijin fără să dai tot răspunsul;
- validezi efortul, nu doar răspunsul corect;
- creezi un spațiu în care elevul simte că poate încerca, nu că este evaluat.

Activitatea 3

Nume activitate: „Răspuns calm în loc de confruntare”

Durată: 5-10 minute

Obiectiv: Gestionarea situațiilor în care elevul contrazice sau reacționează defensiv, fără a escalada tensiunea.

Materiale necesare: Nu sunt necesare

Desfășurare (pas cu pas):

1. În timpul lecției, atunci când un elev spune „nu e corect”, „nu sunt de acord” sau răspunde pe un ton defensiv, eviți reacția imediată de corectare sau confruntare.
2. Răspunzi calm și clar, fără a intra în conflict:
„Înțeleg ce spui”
„Hai să vedem împreună”
„Uite cum se rezolvă aici...”
3. Redirecționezi discuția către sarcină:
„Ne uităm pe cerință și vedem pas cu pas”
„Hai să verificăm împreună dacă se potrivește”
4. Închei clar, fără a prelungi tensiunea, și continui lecția.



Rolul profesorului:

- îți păstrezi calmul și nu răspunzi pe același ton;
- nu iei reacția elevului ca pe o provocare personală;

- validezi minimal („înțeleg”) fără a încuraja opoziția;
- readuci atenția pe sarcină, nu pe conflict;
- menții controlul situației prin claritate, nu prin autoritate rigidă.

B. Activități extinse (2 activități – 20-30 minute)

Activitatea 1

Nume activitate: „Verificare clară, fără blocaj”

Durată: 20-30 minute

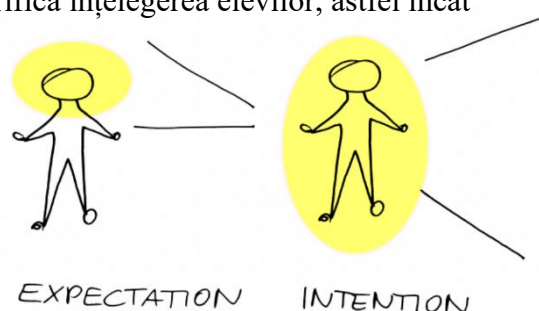
Obiectiv: Îmbunătățirea modului în care profesorul verifică înțelegerea elevilor, astfel încât aceștia să răspundă mai ușor și să nu se blocheze.

Materiale necesare: Nu sunt necesare

Desfășurare detaliată:

- Introducere (2-3 minute)

La începutul lecției sau al unei secvențe, îți setezi intenția:
„O să lucrăm pas cu pas și o să vă întreb pe parcurs, ca să vedem dacă e clar.”



- Activitatea propriu-zisă (20 minute)

1. În loc să pui întrebări generale („Ați înțeles?”), folosești întrebări mici și concrete:
 - „Care e primul pas?”
 - „Ce facem după?”
 - „Ce rezultat ar trebui să obținem aici?”
2. Când un elev răspunde incomplet sau greșit:
 - nu îl oprești brusc
 - continui cu ghidare: „Bun, ai început corect. Ce urmează?”
3. Dacă elevul se blochează:
 - simplifici:
 - „Spune-mi doar prima parte”
 - „Alege dintre variantele astea...”
4. Construiești răspunsul împreună cu elevul, pas cu pas.
5. Folosești frecvent formulări de susținere:

- „Exact, de aici pornim”
- „Bine, mergem mai departe”
- „Aproape, mai ajustăm puțin”

• Reflecție / discuție finală (3-5 minute)

La finalul secvenței, întrebi scurt:

- „Ce parte a fost mai ușor de înțeles?”
- „Unde a fost mai dificil?”

Întrebări de ghidare pentru reflecție:

- „Ce te-a ajutat să răspunzi?”
- „Când ți-a fost mai ușor să continui?”
- „Ce te-a blocat?”

✓ De ce e foarte bună:

- nu e percepută ca activitate separată
- reduce „nu știu”
- crește participarea fără presiune
- îți face ora mai fluentă și mai clară

Activitatea 2

Nume activitate: „Mesaj clar, răspuns clar”

Durată: 20-30 minute

Obiectiv: Îmbunătățirea comunicării profesor–elev prin formularea clară a cerințelor și verificarea înțelegerii, pentru a reduce confuzia și blocajele.

Materiale necesare: Nu sunt necesare

Desfășurare detaliată:

- Introducere (2-3 minute)

Înainte de a da o sarcină, îți propui conștient:

„O să formulez cerințele cât mai clar și o să verific dacă s-au înțeles.”



• Activitatea propriu-zisă (20-25 minute)

1. Când dai o sarcină, o formulezi simplu și pe pași:
 - „Mai întâi..., apoi..., la final...”
2. Eviti formulările generale sau grăbite și te oprești 5-10 secunde după ce ai explicat.
3. Verifici înțelegerea, nu prin „Ați înțeles?”, ci prin:
 - „Ce avem de făcut la primul pas?”
 - „Ce trebuie să obținem la final?”
4. Dacă apar confuzii:
 - reformulezi: „Spun altfel...”
 - dai un exemplu scurt
5. În timpul lucrului, dacă vezi că elevii nu pornesc sau sunt nesiguri:
 - revii cu clarificare: „Repetăm pe scurt: primul pas este...”



• Reflecție / discuție finală (3-5 minute)

La finalul activității:

- „Ce a fost clar?”
- „Unde a fost nevoie de explicații în plus?”

Întrebări de ghidare pentru reflecție:

- „Ce te-a ajutat să înțelegi mai repede?”
- „Ce ți-a fost neclar la început?”
- „Când ai știut exact ce ai de făcut?”

✓ De ce e importantă:

- reduce „nu am înțeles”
- scade frustrarea elevilor
- crește ritmul și eficiența orei
- susține o comunicare clară și previzibilă



3. Situații dificile & mini studii de caz

Situație	Ce se poate întâmpla	De ce apare (pe scurt)	Ce poate face profesorul (replici + intervenții)
Elevi care nu participă	Elevul evită răspunsul, spune „nu știu”, nu se implică	Teamă de greșeală, nesiguranță, experiențe negative	„Spune-mi doar de unde ai începe” „Luăm împreună primul pas” „Te ajut eu cu începutul” „Exact, de aici porneam” → reduce presiunea, oferă sprijin, validează efortul
Glume / rezistență / ironie	Elevul face glume, ironizează, evită răspunsul serios	Evitare, nevoie de atenție, disconfort	„Revenim la exercițiu” „Spune-mi varianta ta” „Hai să vedem concret” → nu intră în confruntare, redirecționează calm
Conflicte între elevi	Elevii se contrazic, se întrerup, apar tensiuni	Impulsivitate, dificultăți de reglare, opinii diferite	„Ne oprim puțin” „Vorbește unul, ceilalți ascultă” „Fiecare are un punct de vedere” „Ne întoarcem la sarcină” → pune limite clare, menține controlul
Elevi retrași sau anxioși	Elevul evită contactul, nu răspunde, pare blocat	Anxietate, teamă de evaluare, lipsă de încredere	„Poți să îmi spui doar prima idee” „Gândește-te, revenim” „E în regulă să nu fie complet” → reduce expunerea, oferă timp și siguranță

4. Intervenții rapide în timpul orelor (toolkit pentru profesori)

- Micro-intervenții (1–2 minute)

Tip intervenție	Ce poți face	Exemple concrete
Check-in rapid	Verifici starea clasei	„Cum sunteți azi: ok / obosiți / agitați?” „Arătați cu degetele: 1–5”
Respirație scurtă	Reduci tensiunea	„Luăm 3 respirații lente și continuăm”
Întrebări de reconectare	Readuci atenția	„Unde am rămas?” „Care e primul pas?”
Reset de energie	Crești nivelul de energie	„Ne ridicăm 10 secunde și revenim”

○ **Formulări utile pentru profesori**

Situație	Formulări utile
Validare emoțională	„Înțeleg că e dificil”, „E în regulă să nu îți iasă din prima”
Setare limite	„Ne oprim puțin”, „Ascultăm pe rând”, „Revenim la sarcină”
Calmarea conflictelor	„Ne oprim și reluăm calm”, „Fiecare vorbește pe rând”

○ **Rutine ușor de integrat în orice oră**

Momentul lecției	Ce poți face	Exemple
La început	Activezi elevii	„Ce ne amintim de data trecută?”
În timpul lecției	Clarifici cerințele	„Mai întâi..., apoi...”
La feedback	Oferi direcție clară	„Ai început bine, mai adaugă...”
Verificare	Te asiguri că au înțeles	„Care e primul pas?”
La final	Fixezi ideea principală	„Ce a fost cel mai clar azi?”

5. Mesaj de încheiere

Poate că nu vei vedea schimbări din prima. Poate vor fi momente în care elevii nu răspund, se opun sau par departe de ceea ce îți dorești să construiești la clasă. Și este în regulă. Pentru că munca ta nu se vede doar în rezultate imediate, ci în lucruri mult mai subtile: în curajul unui elev de a încerca din nou, în felul în care începe să ridice mâna, în liniștea cu care acceptă că nu știe în că — dar poate învăța.

Nu este despre a spune totul perfect. Nu este despre a avea mereu răspunsul potrivit. Este despre acele mici momente în care alegi să răspunzi calm, să clarifici în loc să corectezi brusc, să vezi elevul dincolo de reacția lui. Pentru că, dincolo de metode și conținut, ceea ce rămâne este relația. Iar într-o relație în care elevul se simte în siguranță, văzut și înțeles, învățarea devine posibilă.

Schimbarea nu vine din gesturi mari, ci din ajustări mici, repetate — iar ceea ce faci deja, zi de zi, contează mai mult decât pare.

