

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

Dezvoltarea competențelor socio-emoționale și de gestionare a stresului

Let's GO
EMOTIONAL!

*Material dezvoltat în cadrul proiectului Erasmus+,
Acțiunea Cheie 1 - Proiecte de mobilitate în domeniul educației adulților pentru termenul
limită 5/12 februarie 2019, număr de referință proiect 2019-1-RO01-KA104-062662, 1
octombrie 2019 - 30 septembrie 2022*



Ne pasă! De ceea ce simt și cum simt oamenii din jur! Emoțiile noastre și ale celor din jur ne definesc și ne orientează comportamentul și acțiunile sau nonacțiunile.

Si atunci, ce putem face ca oamenii să fie prezenți și conștienți de emoțiile lor și de ceea ce aduc ele în viață?

Un proiect; ne plac proiectele frumoase, cu sens, care aduc valoare nouă și celor din jur.

Așa că programul Erasmus Plus este contextul în care am dezvoltat în perioada 1 octombrie 2019 - 30 septembrie 2022, proiectul de mobilități "Let's Go Emotional!", prin care ne-am propus stimularea motivației și dezvoltarea abilităților personale și sociale ale membrilor și partenerilor noștri pentru a susține demersuri de educație formală, nonformală și informală pentru creșterea stării de bine în general.

Ne-am gândit la mai multe activități în acest proiect.

Mobilitățile propriu-zise au fost:

- "Coaching and Soft Skills for Workers and Volunteers" livrat de iTeach International Training & Learning Institute, 15-21 august 2021, Franța, Paris, 2 participanți,
- "Stress Management" livrat de New Horizons Malta, 3-9 septembrie 2021, Spania, 1 participant,
- "INCLUSION STARTS WITH I- LEARNING TO LIVE TOGETHER", livrat de New Horizons Malta, 26 septembrie 2021 - 2 octombrie 2021, Senglea (L-Isla) Malta, 1 participant,
- "Stress Management" livrat de New Horizons Malta, 17 - 23 octombrie 2022, Paris, Franța, 1 participant,
- "Stress Management" livrat de New Horizons Malta, 22 - 28 mai 2022, Spania, Lisabona, 1 participant.

În urma cursurilor de formare parcurse am inițiat mai multe activități pentru a da mai departe ce am aflat și am simțit; am adus plus valoare cu colegilor și prietenilor noștri, persoanelor din grupuri vulnerabile, lucrând împreună pe teme dezvoltării abilităților socio-emoționale și de gestionare a stresului, ca să contribuim la dezvoltarea durabilă în rândul oamenilor din comunitate; am interacționat în evenimente și pe platforma Epale cu colegi și oameni de pretutindeni într-un demers referitor la starea de bine. Și cu siguranță vor fi multe altele, cu entuziasm și inspirație!

În continuare vom împărtăși cu voi câteva dintre materialele dezvoltate în urma activităților desfășurate. Let's go emotional în povestea noastră, a tuturor!

CUPRINS

I. Articole:

1. Mărunțișuri emoționale
2. Disciplină pozitivă - o abordare pozitivă a parentajului
3. Lucrând cu emoțiile
4. Oameni despre oameni! Nimeni nu este perfect!
5. Managementul stresului
6. Gestionarea stresului în context general

II. Instrumente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și abilităților de gestionare a stresului

1. Meniul de Self-Care
2. Proud Cloud
3. Fereastra Johari
4. Joc de rol: Același muncă, același venit
5. Tehnici de respirație conștientă
6. Jurnalul recunoștinței

III. Resurse utile



I. ARTICOLE

1. Mărunțișuri emoționale

Cum ar fi ca noi toți ca grup, comunitate, întreg și fiecare luat individual să fim atât de stăpâni pe noi înșine încât să luăm cele mai potrivite decizii, să acționăm în cele mai raționale moduri, să înțelegem profund ce se întâmplă cu noi și cu cei de lângă noi? Ar fi ideal, bineînțeles! Și ne dorim să fim pe drumul drept către acest ideal.

Dar cum să alegem drumul drept, cum să facem ca la intersecțiile emoțiilor să ne poziționăm empatic, cu prezență conștientă, umanitate și înțelegere față de noi înșine și cei din jur? Complicat la prima vedere, cel puțin în anumite momente de presiune intensă, indiferent de unde vine presiunea aceasta. Pentru că de multe ori reacționăm, în loc să acționăm, după tipare văzute la modelele noastre, tipare puternice și mai presus de rațiune atunci când vâltoarea emoțiilor ne copleșește. Avem nevoie, pentru relațiile cu noi și ceilalți, să conștientizăm tiparele acestea ale noastre, să înțelegem de unde ar putea să provină, ce înseamnă pentru mintea noastră inconștient și subconștient.

Probabil că este un drum complicat nevoia aceasta de a ne cunoaște, de a înțelege, de a analiza în conexiune, dar este drumul spre echilibru, spre plinătate, spre satisfacție, sens și bucurie. Este drumul spre a identifica modul în care emoțiile de orice fel ne ghidează ceea ce gândim, simțim, trăim, întreprindem. Este felul în care ne creștem coeficientul de inteligență emoțională, astfel încât să avem semnificație.

Imaginați-vă viața ca pe un film sau o piesă de teatru, că tot stă emoția la baza artelor! Și gândiți-vă ce rol ați jucat, jucați sau vă doriți să jucați în scenele vieții! Spectator sau actor, personaj principal sau secundar, regizor sau costumier, scenarist sau critic? În scenele de care vă aduceți aminte din viața voastră, ce rol ați jucat? Ce anume le face pe scenele acelea să rămână în memoria voastră, care este semnificația lor profundă, memorabilă pentru mintea și sufletul vostru? Cine e în ele și de ce? Cât de mult le repetați, poate conștient sau, mai degrabă, mai puțin conștient? Care sunt consecințele acestor scene memorabile pentru viața voastră? Care sunt lecțiile acestor scene?

Sunt întrebări la care este sănătos să ne răspundem, care ne pot trasa valori și principii profunde după care ne ghidăm, rațional sau instinctiv. Ne ajută să ne cunoaștem mai bine, să ne acceptăm așa cum suntem, să ne placem mai mult, să ne gestionăm și să reacționăm mai bine. Procesul de autocunoaștere este de durată și are nevoie de consecvență și de obiectivitate, în egală măsură de respect și înțelegere pentru cine și ce suntem noi înșine; similar cu terapia, sau asociat cu ea, ar putea fi un boost de empatie, grijă și înțelegere profundă față de propria persoană.

Descoperirea și cunoașterea sinelui se întâmplă concomitent cu atașamentul pentru și orientarea către oameni semnificativi pentru noi. Informații basic se găsesc aici https://ro.wikipedia.org/wiki/Teoria_at%C8%99amentului , iar aprofundate în literatura de specialitate. Relațiile de atașament sunt fundația pe care se așează construcția noastră ca ființe funcționale, și își pun serios amprenta asupra noastră începând de la naștere; rolul nostru în diferite relații și tipuri de atașament se schimbă pe măsură ce ne maturizăm și experimentăm tot felul de situații de viață. Reflecția asupra tipurilor de atașament copil-părinte și copil-egali din

mica copilărie poate să ne ofere răspunsuri reale referitor la tiparele și reacțiile noastre în contexte variate, ajutându-ne să căpătăm o înțelegere profundă a felului cum alege creierul nostru să reacționeze. De asemenea, relevant în clădirea sinelui este mentalul colectiv, atitudinea comunității față de diverse aspecte prezente în viața ei. Noi suntem, fiecare în parte și toți laolaltă, ca un fel de mâncare care se gătește permanent și în care un anumit ingredient, în proporție mică sau mare, poate schimba radical gustul....

Concomitent cu procesul acesta de autocunoaștere, putem și este necesar pentru starea noastră de bine să lucrăm la cum ne exprimăm atunci când simțim anumite stări. De multe ori, în scene și etape din viață, reacționăm automat, fără să trecem neapărat prin filtrul rațional, și realizăm mai târziu sau prea târziu că am fi putut alege alt drum, mai potrivit și mai echilibrat. Așa că, în momente de presiune intensă, ar fi indicat să ne dăm un răgaz și să ne privim pe noi sau situația cu pricina din exterior. Și să ne întrebăm iar: cine, ce, de ce, cum, cu ce urmări? Dap, complicat la prima vedere, dar cu ceva consecvență, luciditate și realism, ne vom descurca mai bine la capitolul acțiune în loc de reacție, cu consecințe pozitive asupra calității vieții noastre și a celor din jur. Se zice că schimbarea este greu de acceptat și că, pentru a schimba o rutină, un comportament, un om obișnuit are nevoie de 3 săptămâni consecutive de exersare zilnică. Hai să începem cu ceva ușor, de exemplu 5 minute de răgaz pe care să ni le facem cadou doar nouă timp de 21 zile consecutive, 5 minute în care să bem o cafea în liniște, să ne gândim la cineva drag sau ceva plăcut, să ascultăm muzică, să ne plimbăm etc. Și după aceste 21 zile, să vedem dacă ne ajută sau nu cele 5 minute proprii și în ce măsură. Și să ne facem un astfel de meniu cu lucruri bune, care să ne dea inspirație, energie și susținere și în momente mai dificile.

Meniul ar putea conține și timpul de calitate petrecut cu apropiați dragi. Pentru că, de multe ori, tocmai de ei uităm. Avalanșa de multe și mărunte, zilnice sau imprevizibile, ne duc uneori pe drumul Acela al implicării în prea multe și fără, neapărat, un sens semnificativ, și atunci pierdem din vedere tocmai oamenii care sunt importanți pentru noi sau pentru care suntem importanți. De câte ori nu se întâmplă să amânăm să ne jucăm cu copilul, să discutăm cu partenerul, să ne apreciem părinții sau să ne bucurăm cu prietenii? Hai să ne punem în prim plan momente de acest gen, pentru bucuria noastră și a dragilor noștri? Să le punem în meniul nostru zilnic pentru împlinirea noastră și a lor! Pentru că sensul nostru este să fim împreună, să îi vedem și să îi auzim pe dragii noștri aproape cu noi!

Disciplina pozitivă – o abordare pozitivă a parentajului

Ce părinte nu s-a întrebat ce să facă atunci când copilul lui are o criză de isterie într-un magazin alimentar sau nu mănâncă cina, mușcă un alt copil, nu merge la culcare noaptea sau refuză să coboare din pat dimineața? Căruia părinte nu i-ar plăcea să aibă soluții non-punitive care să funcționeze mult mai bine decât pedeapsa pentru a ajuta copiii să învețe autodisciplina, cooperarea, responsabilitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor? Această carte care are un conținut de 377 de pagini, se adresează oricărei probleme părintească la care v-ați fi putut gândi, pentru copii de toate vârstele.

Cartea "Disciplină pozitivă de la A la Z – 1001 soluții pentru problemele de parentaj de zi cu zi", scrisă de Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn, începe cu 27 de instrumente și principii parentale de bază în prima parte. În cea de a doua parte veți găsi multe sugestii care să se ocupe de orice schimbare comportamentală la care v-ați putea gândi, fiind un ajutor imediat de care au nevoie părinții în fiecare problemă de creștere și educare a copiilor. Este în întregime consistentă cu principiile unor relații de familie sănătoase și bazate pe respect pe care eu ajut clienții să le creeze.

Ca părinte ai o mare responsabilitate. Tu ești singurul care își ajută copiii să crească făcându-i să se simtă că aparțin și sunt conectați la familie. Îți vei învăța copilul abilități sociale și vitale. Îți vei ajuta copilul să se simtă iubit. Vei găsi modalități pentru a te asigura de sentimentul copilului de a fi special, unic și important. Vei păstra copiii în siguranță.

Cum faci asta? Cu disciplină. Poate te gândești la "disciplină" ca la un mijloc de control prin pedeapsă, dar disciplina pozitivă nu este așa. Mai degrabă este vorba despre instruire, educare, pregătire, reglare, construire a abilităților și concentrare pe soluții. Disciplina pozitivă este constructivă, încurajatoare, afirmativă, de ajutor, iubitoare și optimistă. În măsura în care copiii nu vin cu instrucțiuni de ghidare, părinții trebuie să găsească o abordare care să le dea un sentiment de încredere.

Disciplina pozitivă începe la naștere și durează o viață întreagă. Este adevărat, nu este niciodată prea devreme sau prea târziu pentru a folosi disciplina pozitivă deoarece este bazată pe respectul reciproc al relațiilor, în care respectul față de copil este egal cu respectul de sine. În cazul în care atenția părinților se concentrează numai pe necesitățile copiilor, nu și pe necesitățile adulților, nu mai există respect reciproc. Acest tip de părinți încurajează dependența și lipsa de curaj. În cazul în care atenția părinților se concentrează doar pe nevoile adultului, nu și pe nevoile copilului, nici aici respectul nu mai este reciproc, încurajând supunerea, frica și rebeliune.

Cu disciplină pozitivă, se pune accentul pe echilibrul între bunătate și fermitate, oferind respect atât adulților cât și copiilor. Disciplina pozitivă, pentru că nu este nici permisivă, nici punitivă, aduce speranță, abilități sporite și dragoste pentru familia ta.

Cu cât ai mai multe instrumente, cu atât îl poți învăța mai multe pe copilul tău. "Disciplină pozitivă de la A la Z – 1001 soluții pentru problemele de parentaj de zi cu zi" prezintă 27 de instrumente de bază ale disciplinei pozitive:

1. Fii bun și ferm
2. Decide ce vei face, apoi acționează
3. Acționează, nu doar vorbe

4. Termină ce ai început
5. Înlocuiește pedepsele cu informația și oportunitățile de a învăța din greșeli
6. Îmbunătățește-ți abilitățile de comunicare
7. Creează-ți așteptări rezonabile
8. Susține întâlnirile de familie
9. Oferă variante limitate
10. Impune limite
11. Stabilește rutina
12. Află cine sunt copiii tăi
13. Întâmpină greșelile
14. Transform time out-ul într-un obicei pozitiv
15. Comportă-te cu ambii copii la fel
16. Concentrează-te pe soluții și lasă-ți copiii să se descurce
17. Acționează mai mult, vorbește mai puțin
18. Nu face sau nu accepta promisiuni
19. Ajută-ți copiii să simtă aprecierea și apartenență
20. Folosește încurajarea în loc de răsplată și laudă
21. Spun NU
22. Folosește simțul umorului
23. Trăiește-ți viața
24. Evită etichetare și medicația
25. Ai încredere
26. Asigură-te că mesajul de dragoste a fost înțeles
27. Fă pași mici

Scopul pe termen lung al unui părinte este acela de a ajuta copilul să dezvolte o stimă de sine sănătoasă și abilități necesare de viață. Ei trebuie să fie eficace, fericiți, implicați și membrii respectuoși ai familiei și ai societății în care trăiesc. Toate instrumentele și sugestiile disciplinei pozitive din această carte sunt destinate pentru a face asta. Vă recomand cu încredere să descoperiți efectele terapeutice pe care le are asupra vieții de familie: Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn, "Disciplină pozitivă de la A la Z – 1001 soluții pentru problemele de parentaj de zi cu zi" / "Positive Discipline A-Z - A 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems": <https://www.positivediscipline.com/catalog/books>, <https://jucariieducationale.ro/>

3. Lucrând cu emoțiile

Emoțiile noastre sunt o forță uriașă ce ne influențează zilnic, pe diferite planuri, în moduri diverse, uneori intens alteori moderat contribuind fie la crearea unei stări de well-being fie dimpotrivă alimentându-ne zbuciumul interior.

În viața fiecăruia dintre noi vine un moment de conștientizare a faptului că emoțiile trebuie descoperite și înțelese cu scopul de a ne ajuta să devenim prieteni cu noi înșine și de a-i înțelege pe cei din jur.

Pentru sănătatea noastră este important să ne împrietenim cu emoțiile noastre și cu sentimentele ce ne încearcă. Din nefericire, încă din copilărie, mulți dintre noi am fost învățați să ne reprimăm emoțiile; nu de puține ori ni s-a spus să nu plângem, să nu ne fie frică, să pretindem că ne place o persoană chiar dacă contrariul era evident și exemplele pot continua.

Fiecare dintre noi a auzit de nenumărate ori pe parcursul copilăriei expresia "fii cu-minte" nu "fii cu suflet". Așadar, la nivelul subconștientului s-a format ideea că mintea, raționalul sunt mai importante decât emoția, trăirea. Cu alte cuvinte, negarea, neînțelegerea și nerespectarea emoțiilor din copilărie ne-a făcut pe mulți dintre noi să credem că emoțiile sunt inutile și de neacceptat a fi exprimate.

Ajungând în acest punct al analizei noastre asupra emoțiilor și inteligenței emoționale s-ar putea înțelege că prioritizarea emoționalului atrage după sine ignorarea respectiv marginalizarea raționalului din noi. Greșit! Răspunsul la întrebarea a fi rațional sau emoțional este... AMBELE. Aceste două planuri nu se exclud ci se completează. Depinde doar de noi să găsim proporțiile corecte și să încercăm să le îmbinăm corespunzător.

Revenind la inteligența emoțională și la rolul acesteia țin să precizez faptul ca aceasta este o investiție majoră pentru viață deoarece ne permite să fim mai detașați, mai înțelegători cu noi înșine și cu cei din jurul nostru precum și să găsim soluții mai bune la problemele cotidiene cu un consum mai mic de energie mentală.

Emoțiile sunt bune pentru că fac parte din noi, din ceea ce suntem; ele reprezintă o parte integrantă a noastră, nu le putem ignora gândind că putem trăi și fără ele. Exprimarea emoțiilor este bună. Trebuie doar să învățăm modurile sănătoase de a le trăi și exprima.

Făcând un rezumat putem spune că ne putem permite să...

1. Avem emoții, deoarece acestea sunt trăiri firești și normale ce izvorăsc din adâncul ființei noastre;
2. Trăim și să experimentăm o paletă largă de emoții fără acordul sau aprobarea celor din jurul nostru;
3. Simțim emoții neplăcute sau dificile fără a ne teme ori rușina de reacțiile celor din jurul nostru;
4. Împărtășim emoțiile cu cei în care avem încredere;
5. Ne trăim emoțiile în tihnă fără a fugi de acestea, fără a le minimiza importanța;
6. Ne autoreglăm emoțiile implicându-ne în orice activitate ne face plăcere cu scopul de a face față furtunilor emoționale inerente;
7. Blocăm accesul oamenilor care nu ne respectă emoțiile;
8. Facem alegeri bazate pe ceea ce simțim nu pe rațiune ori judecată;
9. Încercăm să învățăm limbajul propriilor emoții și pe cel al celor din jurul nostru;

10. Nu mai negăm ceea ce simțim.

În concluzie, consider că având aceste zece lucruri în minte și în suflet putem începe construcția unei vieți emoționale sănătoase care să ne asigure și să ne ofere liniște sufletească, pace și înțelegere în lupta noastră continuă cu problemele inerente ale vieții cotidiene și tumultul de situații ce pot apărea în mod pur întâmplător și neașteptat în viețile noastre.

4. Oameni despre oameni! Nimeni nu este perfect!

Dacă ar fi să rezum într-un singur cuvânt tot ceea ce ține de incluziune socială – misiunea ar fi destul de grea pentru că gândul mă duce la atât de multe ... diversitate, solidaritate, discriminare, drepturi, libertăți, șanse egale etc, însă cel mai semnificativ pentru mine ar fi - toleranța.

Termenul de incluziune socială ne duce cu gândul la diverse domenii precum – educație, sănătate, cultura, ocuparea forței de muncă, justiție, comunicare, toate acestea fiind destinate asigurării participării active a persoanelor la toate aspectele economice, sociale, culturale și politice ale societății. Dacă în toate aceste domenii am adăuga un gram de toleranță – lucrurile ar sta cu totul altfel, în cel mai pozitiv sens. Excluziunea socială afectează comunități întregi în moduri diferite, care nu pornesc doar de la sărăcie, ci și de la neintegrarea socială, de la lipsa unui loc de muncă, de la disfuncționalități în familie, discriminare, de la ... intoleranță. Toate acestea generează riscul persoanelor de a-și pierde capacitatea de satisfacere a nevoilor zilnice de trai din cauza unor situații de boală, dizabilitate, sărăcie, dependență de droguri sau de alcool ori a altor situații care conduc la vulnerabilitate economică și socială.

Toleranța înseamnă – diversitatea, înseamnă să acceptăm faptul că oamenii sunt diferiți în privința aspectului exterior și al personalității. Modul în care fiecare dintre noi înțelege și respectă aceste lucruri contribuie la dezvoltarea și consolidarea societății civile.

Nu avem o opțiune sau puterea de decizie în a fi sau a nu fi diferiți. Acolo unde avem două sau mai multe persoane, avem diversitate și trebuie să avem toleranță. Diferențele dintre noi pot fi în funcție de vârstă, etnie, gen, abilități fizice, naționalitate, orientare sexuală, educație, stare civilă, religie, experiențele de viață pe care le-am trăit și care ne-au influențat. Diferențele dintre noi ne dau niște avantaje și caracteristici unice și o perspectivă distinctă asupra vieții.

Si educația în toate formele și la toate vârstele, și mentalul social, și autoritățile de orice nivel, și piața muncii trebuie să adopte mijloace de combatere a atitudinilor discriminatorii, construind o societate bazată pe spiritul de toleranță și oferind șanse egale pentru persoanele defavorizate. Societatea contemporană pune tot mai mult accentul pe diversitate.

Toleranța nu este neapărat bună de fiecare dată, însă este necesară. Când viața devine din ce în ce mai agitată, când oboseala pune stăpânire pe noi, toleranța ne este afectată. Devenim irascibili și ni se pare extrem de greu să ne mai tolerăm unii pe alții, să îi includem pe cei din jur – fie ei cât de apropiați – în planurile noastre pe termen scurt sau mai lung. Uităm de multe ori sau poate că nici nu realizăm cu adevărat vreodată că nimeni nu are dreptate și nimeni nu se înșală. Cu toții suntem ignoranți într-un fel sau altul. Este foarte ușor să aruncăm vorbe în vânt, să cădem pradă negativității, să îi scoatem în evidență celui alt toate părțile rele, uitând că și noi avem părți rele și că nimeni nu este perfect – nici chiar noi înșine.

Noi toti stim ce NU vrem de la o relație sau de la cel de langa noi. Și aproape toată lumea crede că știe ce NU poate tolera la celălalt. În loc să ne facem griji pentru a crea o relație perfectă, ar fi mai util să învățăm să ne bucurăm unii de ceilalți. Să nu uităm că un nivel optim de toleranță este cel ce poate oferi o temelie solidă pentru o relație în care să ne simțim confortabil, să ne simțim acceptați și iubiți.

Oamenii toleranți apreciază individul, independența și libertatea de alegere. Atunci când toleranța face referire la corectitudine, dreptate și respect, evitând să facă rău altora, ea poate fi privită ca o virtute morală pozitivă.

Un pas important către toleranță este recunoașterea individualității celui alt. S-ar putea să nu fim de acord cu un anumit comportament, însă dacă încercăm să înțelegem și perspectiva celui alt, există șanse să găsim explicații destul de plauzibile pentru acel comportament. Fiind mai toleranți unii cu ceilalți, viața de zi cu zi va fi mult mai plăcută. Când suntem toleranți cu cei care sunt semnificativi pentru noi, când avem răbdare și înțelegere, putem clădi relații sănătoase între prieteni și între grupuri de prieteni!

Cum ar fi dacă ne-ar pasa, dacă ne-am pune întrebări precum:

- Cum percep prietenii noștri diversitatea culturală și toleranța?
- Sunt promovate educația incluzivă și toleranța în cercul nostru de prieteni?
- Cum vedeți rolul comunității locale în incluziunea socială? Sunt aceștia implicați?
- Ce AM PUTEA FACE NOI la locul de muncă în care activăm, în acest sens?

In concluzie, fiecare dintre noi a fost macar o data „beneficiarul” excluziunii sociale, al intoleranței la locul de muncă, în cercul de prieteni sau chiar în familie. Momentele acestea ne apăsă pentru că nu mai stim ce înseamnă încrederea, curajul, alinarea, nu mai stim cui să cerem ajutorul sau pe cine ne putem baza, avem atata nevoie de încurajări sau de o șansă să arătăm că putem și cât putem. Pana la urma, ca să fim bine totuși, trebuie să fim bine fiecare în parte – iar acest lucru poate fi posibil doar prin progresul fiecăruia dintre noi, făcând puțin mai bine în fiecare zi, fiind puțin mai buni în fiecare zi, încercând în fiecare zi să ne apropiem de cea mai bună versiune a noastră.

Am luptat împotriva dominației albe și am luptat împotriva dominației negre. Idealul meu cel mai scump este acela al unei societăți libere și democratice în care toți să trăiască în armonie și să aibă șanse egale. Nelson Mandela

5. Managementul stresului

Proiectul Erasmus Plus LET'S GO EMOTIONAL - Proiect Erasmus+, Acțiunea Cheie 1 - Proiecte de mobilitate în domeniul educației adulților pentru termenul limită 5/12 februarie 2019, număr de referință proiect 2019-1-RO01-KA104-062662.

În urma participării la mobilitate, am experimentat strategii eficiente și instrumente care stimulează motivația și dezvoltarea abilităților personale și sociale și contribuie la creșterea stării de bine a profesorilor.

În cadrul activităților, am acordat timp pentru reflecție, am respirat conștient, am descoperit tehnici care ne pot fi de ajutor acasă ori la școală și am participat la jocuri de echipă.

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

Ce este emoția?

DEX: Reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate; un construct complex rezultat al interacțiunii dintre cultura în care trăim, conexiunile neuronale, senzații ale corpului și experiențe trecute.

Este important să nu clasificăm emoțiile în bune sau rele. Ele sunt naturale, pur și simplu sunt.

Renunțând să mai judecăm emoțiile, le dăm voie să-și urmeze cursul și să dispară, ne apropiem de emoție. Adesea suntem conștienți fizic de o emoție, cu mult timp înainte de a o conștientiza mental.

De ce este important să ne întrebăm zilnic CUM NE SIMȚIM și să îi întrebăm și pe elevii mei: „Cum sunteți azi? Ce mai faceți?”

Pentru a dezvolta abilități socio – emoționale, este nevoie să dobândim strategii pentru gestionarea emoțiilor. Astfel, nu ne vom lăsa copleșiți de gânduri și emoții nesănătoase deoarece noi vom fi cei care vom ne vom însuși treptat, cu multă voință și perseverență, puterea de a prelua controlul pentru a putea să ne atingem obiectivele stabilite și a câștiga stăpânire de sine.

O veche poveste japoneză vorbește despre un războinic samurai care l-a provocat pe un maestru Zen să îi explice ce înseamnă rai și iad. Călugărul i-a răspuns însă cu dispreț: „Ești un mocofan – n-are rost să-mi pierd vremea cu unul ca tine!”

Simțindu-se ofensat, samuraiul s-a înfuriat cumplit, a scos sabia din teacă și a zbierat: „Te-aș putea omorî pentru obraznicia asta!”

„Acesta este iadul”, a răspuns calm călugărul. Uluit să constate realitatea în spusele maestrului care își îndreptase atenția asupra mâniei ce-l cuprinsese, samuraiul s-a liniștit, și-a băgat sabia în teacă, a făcut o plecăciune și i-a mulțumit călugărului că l-a luminat.

”Acesta este raiul”, a spus călugărul. (Goleman,77)

Așadar, ce putem face atunci când simțim o emoție?

O numim, o trăim (îi oferim timp, o înțelegem, o procesăm), dacă o lăsăm să plece, va dispărea.

Cele mai recente studii în neuroștiințe alocă emoțiilor un rol esențial în deciziile, comportamentele și relațiile cu ceilalți, în general. Emoțiile influențează procesele cognitive,

inclusiv percepția, atenția, memoria, rezolvarea problemelor și au un impact major în starea de bine și în învățare.

Dezvoltarea socială și emoțională nu implică neapărat o încercare de a fi fericiți continuu, deoarece scopul dezvoltării armonioase a unei persoane nu este să înlăture emoțiile care generează stări neplăcute. Din contră, ființa umană trebuie să perceapă toate emoțiile ca fiind ale ei, să le conștientizeze și să le accepte ca parte din viață, pentru ca apoi să se folosească de înțelegerea lor pentru a lua decizii mai bune în viitor. Pe parcursul vieții este firesc să experimentăm TOATE emoțiile – de la cele percepute ca fiind foarte „plăcute”, la cele percepute ca fiind foarte „neplăcute”.

Managementul timpului este una dintre strategiile eficiente contra stresului și epuizării profesionale. Iată câțiva pași esențiali:

1. Planifica-ti fiecare zi in seara de dinainte.
2. Prioritizeaza-ti munca.
3. Spune NU activitatilor neesentiale.
4. Fa treaba bine de la inceput.
5. Evita intreruperile.

Și, foarte important, să nu uităm să „hrănim” zilnic prin gânduri sănătoase latura „bună” a ființei noastre.

Prin reflecție, ne conectăm la umanitatea din noi, suntem autonomi, ne ajută să ne oprim și să respirăm. Astfel, ne facem timp să spunem STOP emoției și să o întrebăm: CE VREI SĂ-MI SPUI? CE POT SĂ ÎNVĂȚ?

Un exercițiu de respirație conștientă care ajută la reducerea stresului și a anxietății, care nu durează mai mult de un minut, constă în respirația în 4 pași. Este important să găsim un loc liniștit, în care să ne putem relaxa.

1. Inspirăm ușor numărând până la 4. Aerul va ajunge în abdomen, iar acesta se va umfla ca un balon. Încercăm să menținem umerii drepti.
2. Pauză, numărăm până la 4.
3. Exprirăm ușor numărând până la 4, eliminând aerul din abdomen.
4. Pauză, numărăm până la 4.

Repetăm de 3, 4 ori acest exercițiu.

6. Gestionarea stresului în contextul general

Stresul poate fi definit ca o stare de dezechilibru, o reacție anormală, nefavorabilă a organismului uman provocat de momente tensionate trăite repetat.

Dicționarul explicativ al limbii române definește stresul ca fiind: "nume dat oricărui factor de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală; efect nefavorabil produs asupra organismului uman de factorul de mediu".

Stresul reprezintă "colecția" de temeri, framântări, griji de toate tipurile și conflicte, care contribuie la dereglarea echilibrului intern al organismului afectând grav sănătatea.

H. Wolff definește stresul ca fiind reacția individului la diverși agenți nocivi și amenințători; o stare dinamică a organismului.

Aproape toate cercetările încep prin a puncta dificultățile generate de confuzia existentă în jurul încercărilor de a defini ceea ce este stresul.

Stresul a fost definit ca "un stimul sau un răspuns sau ca rezultat al interacțiunii stimul-răspuns, interacțiune care exprimă un oarecare dezechilibru al relației persoanei cu mediul sau" (Bogathy, 2007, p. 237).

Pentru a înțelege mai bine ce este stresul s-au elaborat patru paradigme: *paradigma stresului ca reacție* (ca răspuns al organismului), *paradigma stresului ca stimul* (ca agent stresor), *paradigma stresului ca relație dintre stimul și reacție*, și *paradigma stresului ca tranzacție între organism (persoana) și mediu*.

Prevenirea stresului

Prevenirea sau gestiunea stresului se poate realiza asociind un stil de viață sănătos, cu practicarea unor metode de relaxare și cu un bun management al timpului și al resurselor fiecărei persoane.

Practicarea unor metode de relaxare:

1. Respirația profundă, exerciții de meditație. Viața spirituală: Rugăciunea și dedicarea unui timp zilnic pentru dezvoltarea spirituală ne aduc liniștea și relaxarea necesare și ne scad nivelul de stres. Ajutorul pe care îl putem da celor care au nevoie de sprijin ne distrage gândurile de la propriile noastre probleme.

2. Meloterapia Muzica relaxantă liniștește bătăile inimii și calmează nervii. Putem asculta melodii de relaxare la volum mediu, cu ochii închiși, alungând gândurile neplăcute

3. Aromaterapia calmează sistemul nervos și echilibrează mintea și corpul. Se pot folosi uleiuri de levănțică, mentă, melisă, salvie, lămâie și portocală, cu rezultate benefice asupra efectelor stresului.

4. Cromoterapia: culorile din jurul nostru ne pot binedispune sau pot accentua o dispoziție tristă. Într-o zi mohorâtă, cu cer înnorat și pomi gri, desfrunziți, ne simțim mai triști decât într-o zi cu soare și cer albastru. Vederea curcubeului după ploaie ne înviorează. Verdele pădurii sau albastrul mării ne dă o stare de liniște și relaxare. Bogăția de culori a florilor ne înveselește.

Culorile hainelor pe care le purtăm pot fi folosite pentru îmbunătățirea stării de spirit într-o zi în care ne simțim mai triști.

5. Masajul de relaxare: micșorează nivelul plasmatic de cortizol (hormonul stresului) și restaurează echilibrul interior al organismului; creează o stare de relaxare profundă, având un efect antistres, ajută la înlăturarea senzației de oboseală și favorizează un somn liniștit.

6. Reflexoterapia: intensifică circulația fluxului energetic prin organism, îmbunătățește circulația sanguină, elimina toxinele, stimulează funcțiile întregului organism, diminuează efectele negative ale stresului.

7. Realizarea unui management corect al timpului

8. Realizarea unui echilibru între propriile posibilități / resurse și sarcinile ce trebuie îndeplinite:

-stabilirea de obiective realiste, stabilirea priorităților și limitelor;



II. INSTRUMENTE PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȘI ABILITĂȚILOR DE GESTIONARE A STRESULUI

1. Meniul de Self-Care

Exercițiu pentru relaxarea corpului și minții

Avem întotdeauna la îndemână mici acțiuni sau activități care să ne aducă ceva relaxare, focus, liniște, bucurie, împlinire, tot felul de stări care ne încarcă bateriile.

Deseori presiunea ne ocupă atât de tare mintea încât uităm de ele. DAR, dacă ne facem lecțiile de conștient, căutând, identificând, experimentând și exersând, micile activități care ne încarcă cu pozitiv vor apărea în mîntea noastră și în momentele mai dificile.

Așadar, ce vrei să comanzi astăzi?



(Sursă fotografie:

<https://blog.thefabulous.co/self-care-menu-graphic/>)

https://jamboard.google.com/d/10uUEl_R95BnGOKwa-luxnGTnCBu07KC_hYoPLVJSWIk/viewer?f=0

2. PROUD CLOUD – NORUL MÂNDRIEI

„Norul mândriei” este un instrument utilizat în școlile din Marea Britanie, fiind o modalitate de a împărtăși realizările copilului cu colegii și profesorii, la școală cu scopul de a-i aprecia eforturile, de a-i demonstra că părinții cred în el, să îi dea încredere în forțele proprii și aripi către succes, dar poate fi folosit cu succes și în familie.

Orice lucru bun pe care l-a făcut copilul, indiferent cât e de mic, este o realizare de care părintele poate fi mândru și pe care o poate împărtăși cu toți membrii familiei, cu prietenii sau cu colegii de clasă.

Realizările pot fi legate de faptul că a învățat să facă ceva pentru prima dată, a ajutat pe cineva (inclusiv pe părinți), a împărtășit cu alții, a făcut un lucru bun, a obținut un rezultat bun sau orice altă activitate de acasă, de la școală sau din afara acestora. Cel mai important lucru este să îi arătăm copilului că eforturile lui sunt apreciate, să-i demonstrăm că credem în el, să-i dăm încredere în forțele proprii, să-i dăm aripi către succes.

În fiecare săptămână, părintele/părinții completează norișorul tipărit sau desenat pe o foaie de hârtie (vezi exemplul de mai jos) cu reușitele lui din săptămâna anterioară. În ziua de duminică, la masa de prânz sau orice alt moment ales în familie, fiecare părinte va citi, pe rând aprecierile pentru copilul/copiii lor.

Dacă sunt folosit la școală, atunci acesta este adus în sala de clasă în fiecare zi de luni și, în prima oră de curs, învățătorul sau copiii citesc, pe rând, aprecierile părinților lor.

Este recomandat ca părintele să completeze acest nor cu un lucru pe care l-a realizat copilul în acea săptămână, lucru care l-a făcut pe părinte să se simtă mândru de el. Este important ca părintele să noteze ce A FĂCUT copilul (o acțiune), NU cum ESTE copilul (bun, cuminte, ascultător, darnic etc.).

Exemple:

Săptămâna aceasta, am fost mândră de Andrei când și-a făcut ordine în cameră!

Săptămâna aceasta, am fost mândră de Diana când a ajutat-o pe bunica în grădină!

Săptămâna aceasta, am fost mândru de Cosmin că a împărtășit jucăriile cu fratele lui.

NORUL MÂNDRIEI -

(prenume copil)



Săptămâna aceasta, am fost mândră/mândru de ...



Nume părinte:

Data:


EMOTIONAL!

3. Fereastra Johari



Fereastra Johari este un instrument simplu și util pentru ilustrarea și îmbunătățirea conștientizării propriei persoane cât și pentru înțelegerea reciprocă a indivizilor dintr-un grup.

A fost creată de Joseph Luft și Harrington Ingham. (Jo+Harri= Johari)

Modelul împarte informația în patru cadrane care formează o fereastră de unde și denumirea de fereastra Johari.

Iată interpretarea celor patru zone ale ferestrei:

1. Ceea ce o persoană cunoaște despre sine și este cunoscut și de ceilalți (eu știu și ceilalți știu). Această zonă mai este denumită și **Arena sau Regiunea deschisă**;
2. Ceea ce este necunoscut persoanei despre sine dar este cunoscut de alții (eu nu știu dar ceilalți știu). Această zonă mai este denumită și **Unghiul mort**;
3. Ceea ce o persoană știe despre ea dar ceilalți nu știu (eu știu dar ceilalți nu știu). Această zonă mai este denumită și **Fațada sau Aria ascunsă**;
4. Ceea ce nici persoana nici ceilalți nu știu despre acea persoană (eu nu știu și nici ceilalți nu știu). Această zonă mai este denumită și **Necunoscutul**.

4. Joc de rol - Aceeași muncă, același venit

Acesta este un joc de rol prin care participanții se confruntă cu realitățile pieței de muncă. Activitatea abordează chestiuni precum inegalitățile existente între venituri (venituri diferite pentru același tip de muncă) și discriminarea la locul de muncă.

Materiale necesare:

- o copie a documentului Grilă de salarizare;
- etichete pentru fiecare participant/ lucrător;
- creioane;
- bancnote (eventual de la un joc Monopoly).

Introducere

- Explicați-le participanților că ei sunt muncitori și că urmează să îndeplinească câteva sarcini pentru angajatorul lor (dumneavoastră), de exemplu să realizeze un desen;

- Impărțiți aleator etichetele pentru fiecare persoană;
- Explicați sarcina și asigurați-vă că fiecare participant a înțeles ce are de făcut;
- Rugați-i pe elevi să îndeplinească sarcina;
- După ce toată lumea a terminat sarcina, rugați-i pe să se așeze la coadă pentru a fi plătiți. Plătiți fiecare persoană în funcție de grila de salarizare. Numărați banii cu voce tare, în așa fel încât toți elevii să știe câți bani au primit;

- Dacă participanții încep să vocifereze, oferiți câteva explicații succinte, însă nu intrați în amănunte.

- Opriți-vă în momentul în care discuțiile devin foarte aprinse. Lăsați timp fiecărui participant să iasă din rol și după aceea începeți procesarea acestei activități.

Procesare și evaluare

Începeți prin a face un rezumat al activității:

- Cum s-au simțit cei care au primit mai mulți bani (sau mai puțini) deși toată lumea a efectuat aceeași activitate?

- De ce au primit unii mai mulți bani (sau mai puțini) decât alții?

- Există asemenea situații pe piața muncii din România?

În partea a doua, vorbiți despre discriminarea la locul de muncă pe criterii de gen:

- Există justificare dacă femeile primesc venituri diferențiate de bărbații pentru același tip de muncă?

- Dacă un bărbat este mai competent în acea muncă decât o femeie este normal să fie plătit mai bine?

- Credeți că există munci care ar trebui făcute doar de bărbați? Dacă da, de ce și care anume? Dacă nu, de ce?

- Credeți că există munci care ar trebui făcute doar de femei? Dacă da, de ce și care anume? Dacă nu, de ce?

- Credeți că practică măsurilor afirmative poate fi justificată pentru a schimba

percepția socială față de o altă categorie?

În final, discutați despre discriminarea pe criterii de vârstă:

- Există asemenea situații pe piața muncii din România?
- Care este rațiunea aplicării unor astfel de politici, mai ales în cazul tinerilor?
- Care este opinia voastră cu privire la o astfel de politică? Este bună? Rea?

Necesară? Inutilă?

5. Tehnici de respirație conștientă

Pe locuri, fiți gata ... respirați!

Tehnicile de respirație conștientă te ajută să depășești momentele de agitație și anxietate. În cazul meu funcționează foarte bine în prezent și sper că îți vor fi și ție de mare folos.

Cele 3 tehnici de respirație conștientă le poți aplica atunci când simți că ai o zi agitată, că ești îngrijorat sau obosit după serviciu, înainte de masă, pentru a reduce apetitul, dimineața, pentru o bună concentrare și pentru a avea o zi excelentă.

Zilnic, te invit să îți faci timp când simți nevoia și să încerci de 3 – 5 ori un tip de respirație pentru a simți efectele benefice care se întâmplă în corpul tău și pentru a-ți da voie să ai o zi veselă, relaxată, așa cum va fi și corpul tău.

Propun 3 tehnici de respirație care au efect destul de repede după ce sunt aplicate.

1. RESPIRAȚIA ÎN 4 PAȘI - un exercițiu de respirație conștientă care ajută la reducerea stresului și a anxietății și nu durează mai mult de un minut. Este important să găsești un loc liniștit, în care să te poți relaxa. Te poți așeza pe un scaun, pe un fotoliu sau pe podea, având spatele drept.

Inspirăm ușor numărând până la 4. Aerul va ajunge în abdomen, iar acesta se va umfla ca un balon. Încercăm să menținem umerii dreupți.

Pauză, numărăm până la 4.

Expirăm ușor numărând până la 4, eliminând tot aerul din abdomen.

Pauză, numărăm până la 4.

2. FINGERS BREATH (RESPIRAȚIA PE DEGETE)

Ridică una dintre mâini cu degetele răsfirate, iar de la cealaltă mână folosești doar indexul.

Respirația se desfășoară astfel: inspiri atunci când degetul arătător urcă pe fiecare deget în parte și expiri atunci când cobori pe deget. Încearcă să faci aceste inspirații și expirații cât mai profunde, să nu te grăbești. Aerul care intră calmează corpul și gândurile care tot vin și te vei simți mai relaxat.

Acest exercițiu trebuie repetat de 5 ori pentru a simți efectele în corp și pentru ca mintea să nu mai fie copleșită de gândurile care ne copleșesc.

3. HOT CHOCOLATE (CIOCOLATĂ CALDĂ)



Ne imaginăm că ținem în palme o cană cu ciocolată. Atunci când ținem cana, ne dăm seama că ciocolata este fierbinte și este nevoie să o răcim, suflând ușor în ea.

Cum facem acest lucru?

Inspirăm profund, iar în momentul expirării suflăm în formă de cerc în interiorul cunii. Pe expirație încercăm să dai afară tot aerul din abdomen în ritmul tău.

Îți propun să-ți iei un timp acum să observi ce se întâmplă în corpul tău. Ai putea să observi corpul mult mai calm, mai liniștit sau un zâmbet să apară pe față. 😊 😊

Dă-ți voie să te simți bine.

6. Jurnal al recunoștinței

Practica recunoștinței poate aduce schimbări majore: are efecte de pe multe planuri, de la îmbunătățirea sănătății noastre mentale până la consolidarea relațiilor noastre cu ceilalți. Să-ți trăiești viața cu recunoștință te ajută să observi micile victorii.

Ține un jurnal de recunoștință. Stabilește o practică zilnică prin care să îți reamintești darurile, beneficiile și toate lucrurile bune de care te bucuri. Rememorarea momentelor de recunoștință asociate evenimentelor obișnuite, atributelor tale sau persoanelor din viața ta pe care le apreciezi îți oferă șansa de a aduce o atitudine durabilă de recunoștință.



<https://www.menti.com/yxpwwpm5uw>

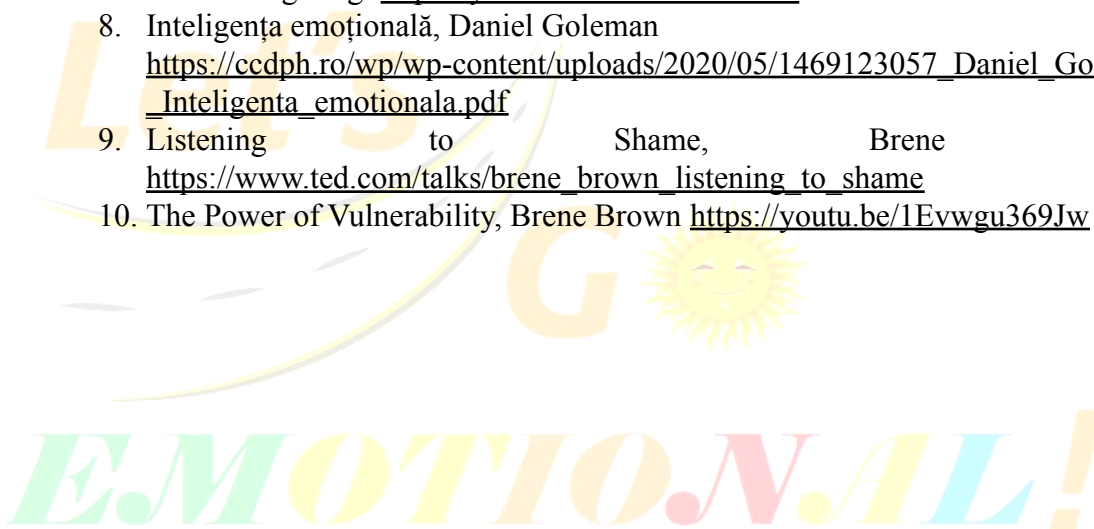


Sursă fotografie: <https://fiimplinit.ro/cum-sa-practici-recunostinta/>

Tu pentru ce ești recunoscător azi?

III. Resurse utile

1. 5 minute de răgaz: https://www.youtube.com/watch?v=iPyP_tDwLEw
2. Inteligența emoțională în accepțiunea lui Andy Szekely: <https://www.youtube.com/watch?v=RCBjSvKHQ78>
3. Inteligența emoțională wikipedia: https://ro.wikipedia.org/wiki/Intelligen%C8%9B%C4%83_emo%C8%9Bional%C4%83
4. Activități pentru mici și mari: <https://www.activityvillage.co.uk/games>
5. Roata emoțiilor: <https://go2coaching.ro/roata-emoțiilor-2/>
6. Piramida lui Maslow: https://ro.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow
7. Give in to giving: <https://youtu.be/CZAz4NCUPck>
8. Inteligența emoțională, Daniel Goleman https://ccdph.ro/wp/wp-content/uploads/2020/05/1469123057_Daniel_Goleman_-_Inteligenta_emotionala.pdf
9. Listening to Shame, Brene Brown: https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame
10. The Power of Vulnerability, Brene Brown <https://youtu.be/1Evwgu369Jw>



Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.

Let's
 *G* 
EMOTIONAL!