

DIDACTIC

prof. logoped Gabriela Rusu
-coordonator-

SIMPOZIONUL NAȚIONAL
„COMUNICAREA ÎN PANDEMIE - DEFECTE,
AFECTE ȘI EFECTE”
(ianuarie 2022)



EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA

ISBN 978-706-9606-72- 8

prof. logoped Gabriela Rusu
-coordonator-

SIMPOZIONUL NAȚIONAL

**„COMUNICAREA ÎN PANDEMIE - DEFECTE,
AFECTE ȘI EFECTE”**
(ianuarie 2022)

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
ISBN 978-706-9606-72- 8

ISBN 978-706-9606-72- 8

TEXT © Simpozionul Național „*Comunicarea în pandemie - defecte, afecte și efecte*”
(ianuarie 2022)/prof. logoped Gabriela Rusu - coordonator

Toate drepturile rezervate autorilor

Consilier editorial: lect. dr. Tiberiu Irimia

Lector de carte: prof. logoped Gabriela Rusu

Tehnoredactare: prof. logoped Gabriela Rusu

Coperta I-IV: inf. dr. Alina Maria Fodor

Grafică generală: inf. dr. Alina Maria Fodor

Foto Coperta I: Centrul Școlar de Educație Incluzivă (CSEI) Beclean, jud. Bistrița-Năsăud

Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Tel. 0760 607 889, 0741 494 338

e-mail: meritocratj@gmail.com

© 2022 Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textelor din această carte aparține autorilor

Rolul activităților extrașcolare în dezvoltarea personală a copiilor în pandemie

**Instructor de educație, Eugenia Afrim
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean**

*„Educația este ceea ce rămâne după ce am uitat tot ce am învățat la școală.”
(Albert Einstein)*

Educația este un proces de dezvoltare internă, o transformare în sens pozitiv a ființei umane, acest proces realizându-se cu ajutor extern sau individual, prin sine, autoeducația. Educația pune accent pe dezvoltarea individuală, pe formarea personalității umane în vederea integrării sale în societate. Ea poate fi de mai multe tipuri: educație formală, care are loc într-un cadru instituționalizat, în mod planificat, în cadrul sistemului de învățământ, informal, ce cuprinde totalitatea influențelor de la nivelul familiei, al mediului social sau mass-media și educația nonformală ce completează educația formală, cea primită în cadrul sistemului de învățământ.

Activitățile extracurriculare se pot materializa în vizite, excursii, concursuri sportive sau de cultură generală, vizionări de filme, spectacole cultural-artistice, filme, teatru. Toate acestea contribuie la dezvoltarea copilului, atât comportamental, vestimentar cât mai ales cultural. Educația estetică este o componentă a educației integrale și armonioase cu ajutorul căreia realizăm formarea personalității omului prin frumosul existent în natură, artă și societate. Frumosul răscolește emotivitatea, sensibilizează, înviorează, transformă și determină la meditație.

Elevii vor fi inițiați să sesizeze frumosul din natură, din artă și societate, să înțeleagă mesajul unei opere de artă, să reflecteze asupra lui, să asculte o muzică bună, să observe și să interpreteze un tablou de pictură sau un monument arhitectonic.

Obiectivul fundamental al educației estetice nu se poate realiza complet fără dezvoltarea aptitudinilor artistice din mai multe domenii: literatură, muzică, pictură, arhitectură, sculptură, teatru.

Obiectivele educației estetice se pot realiza atât prin activitățile școlare, dar mai ales prin activitățile extrașcolare: cercuri artistice, vizionări de filme, de spectacole și expoziții, activități cultural-artistice, serbările școlare, excursii în natură. Copiii sunt mai receptivi la genul acesta de activități, datorită neobligativității participării lor, a diversității activităților, a cadrului diferit în care au loc aceste activități, a modului de lucru, și anume libertatea de a alege ce, cum și când doresc ei, după necesitățile și bunul plac al elevilor. Activitățile extrașcolare au unele particularități prin care se deosebesc de activitățile școlare. Ele sunt diferite din punct de vedere al conținutului, duratei, metodelor folosite și formelor de organizare a activității. Conținutul activităților extrașcolare nu este stabilit printr-un curriculum obligatoriu; elevii au libertatea deplină de a alege conținuturile care sunt în perfectă concordanță cu interesele și dorințele elevilor. Astfel, acestea devin o formă complementară de activitate – parte componentă a educației – care stimulează valori, aptitudini și dezvoltă vocația, talentul, încurajând competiția, asumarea de responsabilități, comunicarea, abordările bazate pe inițiativă, imaginație și opțiune. Toate acestea duc la formarea unor personalități complete și complexe.

Activitățile extrașcolare cer o bună pregătire metodologică din partea profesorilor. Este necesar să se creeze o atmosferă deosebit de favorabilă pentru instruire și educație, să se ofere posibilitatea de completare și de aprofundare a cunoștințelor și abilităților obținute la lecții, să fie create condiții de formare a personalității în spiritul culturii naționale. Este necesar să se îmbine în mod util și plăcut timpul în afara orarului școlar al elevilor, odihna activă să fie marcată de certitudinea utilității organizării plăcute a timpului liber într-un mediu sărbătoresc sau firesc.

Pedagogul C. Cucoș consideră că, între activitatea desfășurată de către elevi în cadrul lecțiilor și activitatea desfășurată de ei în afara clasei și a școlii, există deosebiri din punct de vedere al conținutului și al formelor de organizare:

1. Activitatea în afara clasei și extrașcolară are un conținut deosebit de activitatea în cadrul lecțiilor. Desfășurarea lecțiilor și volumul cunoștințelor predate sunt determinate de curriculumul la disciplină, în timp ce conținutul și desfășurarea activităților în afara clasei au conținut flexibil și foarte variat, cuprinzând cunoștințe din domeniul artei, științei, tehnicii, sportului. Totuși nici conținutul acestor activități nu se stabilește în mod întâmplător, ci pe baza anumitor principii.

2. Încadrarea elevilor în diferite forme ale activității în afara clasei și extrașcolare se face pe baza liberei alegeri, sub îndrumarea cadrelor didactice, care îi pot sugera fiecărui copil ce formă de activitate este mai potrivită pentru interesele și înclinațiile lui.

3. Durata activităților în afara clasei și extrașcolare variază. O lecție are durata fixă de 45 de minute, iar activitățile în afara clasei sau extrașcolare durează de la o jumătate de oră până la două ore.

4. Verificarea, aprecierea și evidența rezultatelor activității în afara clasei și extrașcolare au forme specifice. Verificarea are caracter practic. Spre deosebire de aprecierea făcută în cadrul orelor prin intermediul notelor, ceea ce a făcut elevul în afara orelor de clasă se concretizează prin intermediul calificativelor *slab, bine, foarte bine*.

5. Activitatea în afara clasei și extrașcolară este propice pentru manifestarea spiritului de independență și a inițiativei elevilor.

6. O altă particularitate a activității extrașcolare o constituie legătura ei cu practica. Aplicarea cunoștințelor în cadrul activităților extrașcolare are și valoarea unui exercițiu de dezvoltare a aptitudinilor elevilor.

Întreaga activitate în afara clasei are conținut variat, determinat de interesele cognitive ale elevilor și de dorințele lor. Cercetările recente din domeniul psihopedagogiei arată că utilizarea povestirilor ca metode de învățare dezvoltă imaginația copiilor. Metodele și tehnicile moderne, activ-participative, capabile să mobilizeze energiile elevilor, să le capteze atenția, care-i îndeamnă să-și pună în joc imaginația, înțelegerea, memoria, abilitățile artistice sunt extrem de potrivite în educarea copilului pentru problemele ridicate de societatea contemporană. Aceste metode sunt utile, pentru că dezvoltă competențele cognitive; sprijină și extind viața socială a elevului; dezvoltă gândirea creatoare individuală și de grup; facilitează comunicarea conținutului prin proiectarea în lucrările plastice a propriilor trăiri și sentimente; conduc la apariția unor raporturi noi de cunoaștere și autocunoaștere; ajută la educarea inteligenței emoționale a copilului și elevului, a empatiei ca fenomen psihic de retrăire a stărilor, gândurilor și acțiunilor celuilalt.

Prin urmare, elevii trebuie ajutați să participe la activitățile educative, să se implice afectiv, cu plăcere și bucurie spontană în ceea ce fac. De aceea, un rol important în dezvoltarea aptitudinilor artistice ale copiilor au ilustrarea poveștilor, miturilor, basmelor și poeziilor prin aplicarea metodelor, procedeele și tehnicilor artistico-plastice.

Activitățile extracurriculare vin în completarea procesului de învățământ. Se știe că omul, cât trăiește, învață. A învăța să înveți și a dori să te perfecționezi continuu sunt cerințe ale educației permanente, educație ce integrează toate nivelurile și tipurile de educație, astfel că omul învață să fie el însuși, receptiv la schimbări, capabil să le anticipeze și să se adapteze la ele.

Datorită activităților extrașcolare, putem depista și dezvolta capacitățile creative ale elevilor, aptitudinile, inventivitatea, spiritul de observație, imaginația creatoare, originalitatea, ingeniozitatea și independența gândirii.

În concluzie, putem menționa că activitățile extrașcolare generează relații de prietenie și ajutor reciproc între elevi, educă simțul responsabilității și o atitudine justă față de scopurile urmărite. Important este ca elevii să fie antrenați nu numai în desfășurarea unor asemenea activități, ci și în inițierea și organizarea lor. Valorificarea activităților extrașcolare în practica educațională ar trebui să se producă sistematic și cu mai multă eficiență, pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor.

Bibliografie :

1. Constantin Cucuș - Educația estetică, Polirom, 2014
2. Gabriela Cristea - Pedagogie generală, Ed. Didactică și pedagogică, 2002.

Provocările școlii on-line

**Prof. psihopedagogie specială , Lia Afrim
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița Năsăud**

În urmă cu doi ani, începeam să experimentăm ceea ce până atunci văzusem numai în filme. Realitatea s-a transformat sub ochii noștri, cu o viteză extraordinară și într-o direcție nebănuită. Nimic din ceea ce știam și acceptam până atunci drept normalitate nu a mai fost valabil. Un uriaș puzzle se construia în timp real.

În toată această ecuație, copiii păreau la adăpost. COVID-19 nu se manifestă în forme grave la copii. Pandemia i-a afectat însă profund. 11 martie 2020 a fost ziua când pandemia a mutat orele de școală în online.

Provocările școlii online ne-au determinat și pe noi cadrele didactice și elevii de la Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean să ne unim forțele și să realizăm o colecție de resurse educaționale digitale utile în predarea online. Astfel, ne-am mutat toată activitatea școlară în mediul online. O mare necunoscută pentru noi toți. Ultimii ani școlari, marcați de schimbările aduse de pandemie, au reprezentat o ocazie de a înnoi și a actualiza procesul educațional la noile standarde. Noi, cadrele didactice, am fost nevoite să căutăm noi resurse, diferite de cele clasice, pe care să le inserăm în mod constructiv în lecțiile noastre. Dar nu proiectarea lecțiilor online a fost provocare cea mai mare.

Un obstacol pe care l-am întâlnit încă de la debutul cursurilor online l-a reprezentat lipsa de motivare și de implicare activă a elevilor pe parcursul lecțiilor. Copilul cu nevoi speciale, familiarizat cu aplicațiile de pe gadget-uri (rețelele de socializare), pe care le utiliza pentru distracție în timpul liber, și-a văzut dintr-o dată spațiul de relaxare „invadat” de școală, de imaginea profesorului care vrea să îl „distragă” de la rutina zilnică. Acest aspect ne-a determinat să găsim soluții, situații motivaționale pentru elevii noștri. Pentru a ne apropia și mai mult de interesele și preocupările elevilor noștri ne-am gândit să combinăm nevoia lor de ”digital” cu scopurile noastre didactice.

Astfel, am implicat elevii prin alegerea unor aplicații atractive pentru elevi, care să-i motiveze să participe la orele online, să fie accesibile tuturor. Mulți s-au implicat, reușind o colaborare și comunicare bună cu profesorul online la diferite discipline școlare. Pe tot parcursul pandemiei în care orele s-au desfășurat online conținuturile s-au îmbunătățit continuu, fiind adăugate și activitățile educative extrașcolare și alte activități pe care elevii le-au desfășurat în regim online.

Printr-o colaborare și implicare riguroasă, am reușit să transformăm provocările școlii online în oportunități utile în demersul didactic și în formarea elevilor noștri.

Tehnologia informațională este o nouă etapă în evoluția societății, un nou stil de viață, care presupune folosirea intensă a informațiilor în toate domeniile existenței și activității umane, iar școala are un rol important, deoarece aceasta reprezintă „punctul de pornire” pentru societatea de mâine. Datorită dezvoltării tehnologiei informației și comunicațiilor, școala trebuie să se reinventeze pentru a oferi elevilor tot ceea ce au nevoie pentru a se dezvolta, deoarece motivarea reprezintă un punct cheie al învățării eficiente, iar motivarea se obține prin feedback, răspunsuri, gândire și implicare activă pentru ca obiectivele să fie îndeplinite.

Introducerea tehnologiilor digitale și Internetului în actul educațional nu este utilă doar pentru faptul că mediul digital este un mediu prietenos cu copiii și care stârnește curiozitatea acestora. Principiul pe care se bazează folosirea în scopuri educative este că permite atât copiilor cât și cadrelor didactice, accesul la informații de actualitate ce se află în baze de date, biblioteci online. În acest mod se poate experimenta și interacționa direct cu specialiștii domeniului respectiv, se pot prezenta idei, se pot realiza schimburi de resurse prin e-mail, chat și video conferințe. Cadrele

didactice pot realiza excursii virtuale în centre de cercetare, în muzee de știință sau artă, în acele spații în care, fără internet nu ar avea acces.

Învățarea cu ajutorul jocurilor digitale se axează pe simulare, pe descoperire, joc de rol, cu scopul de a evita diferențele dintre teorie și practică. Prin intermediul jocului digital, copiii experimentează și să investighează o problemă simulată într-un mod practic și pragmatic. Avantajul utilizării jocurilor de simulare într-o situație educațională este că oferă ocazia copiilor de a depăși problemele și situațiile autentice într-un mediu sigur.

Folosirea tehnologiilor moderne, a calculatorului în educația elevilor cu nevoi speciale facilitează transmiterea și însușirea unor cunoștințe într-un mod captivant pentru copii. Astfel, procesul educațional devine mult mai eficient. Copiii învață prin joc, sunt puși în situația de a identifica soluții și de a lua hotărâri prin joc pentru rezolvarea problemelor.

Calculatorul /tableta/laptopul reprezintă un mijloc de instruire care captează atenția copilului în timpul activității de învățare. În ziua de astăzi, laptopul/tableta sunt utilizate direct sau indirect, acestea fiind parteneri de lucru ale omenilor, și de "joacă" ale copiilor.

Mulți dintre copii dețin cunoștințe minime referitoare la folosirea tehnologiei informatice pe care îl utilizează în diverse scopuri. Nu toate informațiile culese de pe unele site-uri sunt adaptate specificului vârstei și sunt educative. Formarea competențelor prezentate în curriculum se realizează nu doar prin folosirea unor metode clasice de predare-învățare-evaluare, ci este necesară învățarea diferențiată individuală, pe nivele de vârstă, și cu sprijinul softurilor educaționale, acest lucru conducând la realizarea unei educații de calitate.

Activitățile digitalizate reprezintă o nouă strategie de lucru a profesorului de psihopedagogie specială cu elevii săi, având numeroase valențe informative și formative, reprezentând o nouă modalitate de instruire. În aceste condiții, este justificată introducerea disciplinei de învățământ "Tehnologii informatice asistate", când elevii din învățământul special pot asimila aceste aspecte, fiind considerate instrumente indispensabile viitorului sau imaginile prezentate online sau cu ajutorul dispozitivelor față în față, au o altă calitate, un alt impact asupra copilului față de planșele folosite curent în activitățile instructive- educative.

Față de metodele și uneltele clasice de predare, conținutul în format digital aduce un plus de netăgăduit.

Prin combinarea celor trei elemente: joc, tehnologia modernă și obiective se realizează finalitatea propusă în actul educațional. Mediul atractiv, cu personaje drăguțe care îi transmit anumite sarcini, îl transpun în spațiul virtual, iar copilul nu resimte presiunea rezultatului. Rezultatele sale sunt percepute ca o finalitate a propriilor acțiuni. Scenariul didactic este foarte important: obiectivele educaționale sunt transpuse în joc pentru a fi atractive. Comparativ cu metodele clasice de învățare, în care obiectivele sunt precizate concret, sarcinile cuprinse într-un joc educațional sunt atractive și antrenante.

Jocurile educative pot aborda diferite subiecte care au rolul de a forma anumite priceperi, deprinderi, comportamente. Fiecare obiectiv stabilit necesită o abordare creativă și diferită. Jocurile educaționale presupun în special obiective educaționale, apoi interactivitate, atractivitate și mișcare. Prin ele se dezvoltă atenția și imaginația utilizatorului. Reprezintă o valoare cognitivă incontestabilă și mijloc de joacă foarte atractiv.

Softul educațional realizat pentru copii este educativ, distractiv și interactiv. Softurile educaționale se clasifică după funcția pedagogică pe care o pot îndeplini în cadrul unui proces de instruire: exersare, prezentare interactivă de noi cunoștințe, prezentarea unor modele ale unor fenomene reale (simulare), verificarea cunoștințelor, dezvoltarea unor capacități sau aptitudini printr-o activitate de joc.

În concluzie, se poate afirma că provocările școlii online reprezintă un mijloc atractiv de realizare a obiectivelor propuse în cadrul activităților/ orelor desfășurate online. Cadrul didactic trebuie să stăpânească foarte bine tehnologia digitală, să ofere copiilor posibilitatea de a explora și desfășura diferite lecții/activități didactice, adaptate nivelului vârstei și care să fie în concordanță

cu tema abordată. În acest mod, învățarea devine plăcere, iar copiii se vor implica activ în cadrul fiecărei activități.

Bibliografie:

- Cristea, I.M., Jocul didactic – teorie și aplicații, Sillabus, Academia,2015
- Neacșu, I. Metode și tehnici de învățare eficientă. Editura Militara, București, 1990.
- Ordean, Grațian. Primii pași în lumea calculatoarelor. Editura Sigma Plus, Deva, 2001.
- Oprea, C. L. Strategii didactice interactive. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007
- Planchard, E., Introducere în pedagogie, Editura Didactica și Pedagogica,1976
- TEHNE- Centrul pentru Inovare în Educație. Impactul formativ al utilizării AEL în educație, București, 2004.

Comunicare școlară în pandemie- defecte, afecte și efecte

**Profesor psihopedagogie specială Irina Andraș
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița Năsăud**

Comunicarea este un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de [informații](#) sub formă de mesaje, știri, semne sau gesturi simbolice, texte scrise între doi indivizi, numiți interlocutori, sau mai formal, emițător și receptor.

Conceptul de « comunicare » este strâns legat de existența noastră ca oameni, iar apoi ca societate, datorită faptului că ființele umane și comunicarea sunt interdependente. Fără comunicare și limbaj, noi ca ființe sociabile, ce interacționăm și relaționăm în cea mai mare parte, sau chiar în totalitate prin intermediul actului comunicării, viața noastră ar fi inutilă, de prisos. Este un proces dinamic, aflat într-o continuă schimbare. Societatea își datorează existența comunicării interumane, ea înseamnă comunitate umană și este privită ca un proces care implică participarea tuturor membrilor societății respective. Prin urmare, comunicarea se referă la transmisie și schimb de informații între oameni, la circulația de impresii, trăiri afective, judecăți de valoare, comenzi cu scopul de a obține modificări comportamentale la indivizi, manifestate, în reprezentările și cunoștințele acestora.

Educației îi revine misiunea de a selecta, prelucra, transmite și evalua informațiile după criteriile flexibilității, continuității și coerenței. Orice act de comunicare înseamnă educație și orice educație este un act de comunicare. Școala joacă un rol foarte important în viața tuturor. Participanții la procesul educațional, elevii, profesorii și părinții au nevoie de un pod pentru a menține o relație eficientă. Acest pod este suținut de comunicare. Prin comunicare, fiecare participant își poate exprima propriile convingeri, nevoi și păreri în legătură cu actul educațional.

Comunicarea didactică reprezintă astfel o formă particulară de comunicare, specifică procesului didactic. Comunicarea pedagogică este cea care mijlocește fenomenul educațional în ansamblul său, indiferent de conținuturile, nivelurile, formele sau partenerii implicați, se află la baza procesului de predare-învățare a cunoștințelor în cadrul instituționalizat al școlii și între parteneri cu roluri determinate: profesor, elevi. În comunicarea didactică trebuie să fim concisi, preciși și expresivi, în același timp, pentru a facilita transferul, dar și înțelegerea mesajului transmis. Toate informațiile pe care le transmitem trebuie adaptate scopului și obiectivelor didactice, precum și nivelului intelectual al cursanților.

La nivelul comunicării didactice interferează mai multe tipuri de comunicare: comunicare orală (dominantă) și comunicare scrisă, comunicare verbală, paraverbală și nonverbală; comunicare reverențială (prin care se transmit cunoștințe teoretice) și comunicare atitudinală (se transmit sisteme de valori, criterii de apreciere a valorilor).

Cele trei tipuri de comunicare (verbală, nonverbală și paraverbală) pot aduce succesul unei relații didactice. Blocarea comunicării prin relații reci, conduce la scăderea randamentului comunicării și, implicit, al celui școlar. În pandemie, procesul educațional a fost transferat în mediul on-line. Comunicarea față-n față a fost redusă la un minim de contact. Orele ținute prin aplicații diferite, precum Google Classroom, WhatsApp, Messenger și altele, au limitat comunicarea participanților la procesul educațional. Acest blocaj comunicațional a dus la o schimbare de comportament mai ales în viața elevilor. Ei au fost mai reticenți în a-și exprima convingerile sau nelămuririle. Ecranul care i-a despărțit de profesor sau de ceilalți colegi a devenit o barieră în concepția multora.

În timpul unei crize precum pandemia de COVID-19, comunicarea, transparența și încrederea stau la baza luării măsurilor adecvate, de limitare a răspândirii virusului în cazul de față. Odată cu începerea anului școlar, comunicarea dintre școli, părinți, elevi și profesori este esențială pentru a asigura o înțelegere clară a ceea ce trebuie făcut, de către cine și cum. În vremuri de incertitudine, cum este pandemia de COVID-19, este cu atât mai important ca părinții să se implice în relația cu școala. Școlile trebuie să mențină legătura permanentă cu părinții prin învățători și diriginți.

În timpul unei crize precum pandemia de COVID-19, consolidarea comunicării, a transparenței și încrederii stă la baza implementării unor măsuri adecvate de limitare a răspândirii virusului. Nu doar limitarea virusului este prioritară în cazul de față, ci și nevoia de a continua dezvoltarea emoțională sănătoasă a elevilor. Comunicarea poate contribui la înțelegerea și abordarea temerilor, a interpretărilor greșite; la consolidarea implicării comunitare pentru abordarea dificultăților întâlnite. De asemenea, poate contribui la dezvoltarea unei culturi a comunicării deschise și a implicării care pot genera rezultate eficiente și sustenabile.

Modul în care școlile abordează comunicarea către părinți în timpul închiderii școlilor din cauza coronavirusului este extrem de important, deoarece părinții sunt o verigă esențială în procesul de învățare. Și trebuie să recunoaștem că dialogul între școală și părinți este o provocare chiar și atunci când toate școlile sunt deschise și nu există o pandemie mondială de care să ne îngrijorăm.

Totuși, în aceste vremuri dificile, nevoia de a comunica clar și succint este mai urgentă ca niciodată și, având în vedere trecerea de la învățarea tradițională la educația online, se nasc adesea întrebări legate de activitatea școlară și evoluția elevului la învățătură. Cadrele didactice au obligația de a menține un contact permanent atât cu elevii, cât și cu părinții. Este esențial ca părinții să fie informați în legătură cu evoluția elevilor, să fie înștiințați în legătură cu procesul educational. În timpul activității on-line a existat o limitare a acestei comunicări. Fie că profesorii, dirigintii, învățătorii au omis să informeze părinții, fie părinții au încetat să ceară informații, procesul educațional a suferit un mic blocaj în acest sens. Societatea educațională nu presupune doar transmiterea de informații de către profesori elevilor în legătură cu materia predată. Pentru a dezvolta o bază solidă, încrederea între participanții la actul educațional este prioritară, iar încrederea se poate dezvolta doar prin comunicare.

Din perspectiva educației formale, comunicarea didactică constituie baza procesului de predare și asimilare a cunoștințelor în cadrul instituționalizat al școlii și între parteneri cu statusuri determinate: cadrele didactice ca principali agenți educaționali și cele ale elevilor, în subordonarea nemijlocită față de conducerea unei asemenea instituții.

O problemă în comunicarea didactică constituie și formularea întrebărilor și acceptarea răspunsurilor. Profesorul, conform lui G. Leroy, poate formula întrebări limitate sau închise și întrebări cuprinzătoare sau deschise. Putem afirma că întrebările limitate adresate de către profesor în serie formează un lanț care încătușează gândirea elevului, stimulează doar să facă progrese în obținerea unor cunoștințe după o schema prestabilită, iar întrebările deschise pot ajuta elevul să formeze deprinderile unei gândiri critice. De aceea, a comunica eficient și expresiv cu ceilalți și cu sine presupune: să informezi inteligibil și să facilitezi înțelegerea mesajului transmis; să dezvolți gândirea, afectivitatea, motivația, voința și personalitatea elevilor; să sesizezi și să conștientizezi reacțiile, atitudinile și manifestările comportamentale ale celor cu care comunică; să-i convingi pe cei cu care comunică.

Pentru perfecționarea comunicării didactice, este necesară cunoașterea și respectarea unor reguli de către profesori, între care: vorbirea corectă, deschisă și directă (care previne sau reduce distorsiunea mesajelor); încurajarea feedback-ului din partea elevilor (pentru a cunoaște în ce măsură mesajele transmise au fost corect recepționate și înțelese); ascultarea atentă, răbdătoare și încurajatoare a mesajelor primite din partea elevilor, concomitent cu efortul de a înțelege exact sensul acestor mesaje; folosirea mai multor forme de comunicare didactică pentru același tip de mesaje (de regulă, orală și vizuală, concomitent); repetarea mesajelor mai complexe.

O comunicare deschisă între școală și familie și transparența în decizii mai înlătură cel puțin o parte din îngrijorările care apasă asupra școlii. Experții au enumerat o serie de pași esențiali de urmat de către școală și profesori „pentru consolidarea comunicării” cu familia:

- Profesorii să afle care sunt nevoile de comunicare (cum preferă să primească informația, cu ce frecvență și de ce fel de sprijin au nevoie elevii pentru a se simți în siguranță la școală sau acasă).

- Cadrele didactice ar trebui să folosească cât mai multe canale de comunicare pentru ca mesajele să ajungă la toate familiile (o atenție deosebită trebuie acordată comunicării mesajelor

către familiile cele mai vulnerabile).

- Comunicarea trebuie să fie clară și coerentă, în mod sistematic, nu doar la nevoie (părinții se vor simți încurajați să participe și să se implice mai mult în viața școlară a copiilor lor, iar comunicarea poate merge dincolo de COVID-19). De asemenea, este important ca școlile să se asigure că toți părinții și elevii, inclusiv cei mai vulnerabili, pot avea acces la informațiile esențiale prin transmiterea unor informații adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și accesibile tuturor elevilor, inclusiv celor cu dizabilități. Comunicarea privind COVID-19 cu părinții și elevii poate include: informații actualizate privind situația COVID-19 și măsurile luate pentru a reduce riscurile la care sunt expuși elevii, acțiunile așteptate din partea părinților și elevilor, sfaturi privind bunele practici de sănătate și igienă, informații corecte despre numărul de persoane infectate în școală, recomandări pentru a evita împovărarea și stresul. - Folosirea unui ton adecvat (părinții și elevii vor fi ascultați, se va folosi un ton cald și pozitiv în orice împrejurare; se va cultiva sentimentul de încredere întrucât este esențial pentru părinți să poată avea încredere în cadrele didactice).

- Părinții vor fi încurajați să discute cu profesorii, să-și exprime opiniile, îngrijorările și așteptările.

Comunicarea în mediul școlar presupune mai mult decât oferirea unor informații contextuale legate de materiile predate de către cadrele didactice elevilor. Presupune acoperirea unei arii mai mari legate de toate punctele comune. Doar prin comunicare pot cadrele didactice să își cunoască elevii și să formeze cu ei o relație bazată pe încredere. Doar prin comunicare pot părinții să țină pasul cu proprii copii și cu traseul lor educational. De aceea, fiecare participant la procesul educational trebuie să găsească un echilibru, un liant prin care să rămână conectați.

Comunicare școlară în pandemie defecte, afecte și efecte

Prof. logoped: Lidia Baci
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Beclean

COVID-19 este boala infecțioasă cauzată de Coronavirusul cel mai recent descoperit. Acest nou virus și această boală nu au fost cunoscute înainte de apariția focarului în Wuhan, China, în decembrie 2019. Cele mai frecvente simptome ale COVID-19 sunt febra, oboseala și tusea uscată. Unii pacienți ar mai putea să aibă dureri de cap, congestie nazală, dureri în gât sau diaree. Aceste simptome sunt de obicei ușoare, cu debut treptat. Oamenii se pot îmbolnăvi de COVID-19 de la alții care au virusul. Boala poate fi transmisă de la o persoană la alta prin secreții sub formă de picături mici, care sunt răspândite atunci când persoana infectată tușește sau strănută.

Campania de vaccinare împotriva Covid-19 continuă, atât în centre special amenajate în interiorul spitalului, la locul de muncă sau la drive thru. Pentru ca toți angajații, atât de la privat cât și de la stat să fie cu toții vaccinați și în siguranță.

Vaccinarea ajută să controlăm boli care făceau ravagii în specia noastră de aceea vaccinarea pentru un om modern și educat este un set de bune practici, reprezintă standardul medical care funcționează în lumea modernă. Speranța de viață a speciei noastre era de 30 de ani în perioada premodernă. Începând cu secolul XVIII a început să crească astfel încât astăzi am ajuns în jur de 71 de ani, efectiv oamenii au primit șansa la a doua viață, iar acest lucru nu s-a întâmplat pur și simplu, acest lucru se datorează unor dezvoltări extraordinare științifice biomedicale dar ce-l mai important factor de aici este **Vaccinarea** Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem nu este dacă să mă vaccinez sau nu? Ci de ce nu m-aș vaccina? Altfel spus, nu vrem să ne protejăm, familia, copiii, pe ce-i dragi, societatea, nu vrem să ne reîntoarcem la viața de dinaintea pandemiei. Să fim cu toții cum eram înainte să fie pandemie. Toți elevii să fie la școala fizic, să se joace împreună în pauză, să facă din nou orele în băncile școlilor, a facultăților, nu doar online pentru că nu așa este școala. Să poată fi cu toții împreună în timpul lor liber, să discute, să viziteze lucruri noi. Oamenii care lucrează atât la stat cât și la privat să poată fi din nou împreună cu toții, să poată colabora unii cu ceilalți, să nu mai existe stresul care persistă din cauza asta, distanțarea socială, masca pe care o porți tot timpul la locul de muncă să nu mai existe, frica ca te-ai putea infecta de la cineva care nu este vaccinat sau nu poarta mască și că ai putea infecta și tu la randul tău pe ce-i dragi ție să dispară odată pentru totdeauna. A te vaccina este un risc, dar mai mare este riscul dacă rămâi nevaccinat!

Parlamentul României a ajuns într-un mare hal, să voteze împotriva poporului pe care pretinde că îl reprezintă, în primul rând trebuie ascultată vocea poporului. De zile întregi rețelele de socializare și emisiunile TV au explodat după ce Parlamentul României a votat Certificatul Verde, care acesta este un certificat de segregare, discriminare și un act politic prin care trimit oamenii la moarte.

Unii parlamentari spun că se respectă Constituția României, ART. 53 alin. 2 din Constituția României menționează ca o astfel de lege nu poate fi adoptată în parlament, nici de guvern. Pentru ca ART. 53 din alin. 2 spune foarte clar că nu ai voie să atingi esența dreptului. Când această lege a fost votată trebuiau să se gândească și la **consecințe**. Dacă lumea v-a refuza să se vaccineze sau să își facă test pentru că nu v-a avea bani și aici vorbim despre ce-i care lucrează la salubritate, la companiile de apă unde știm cu toții că nu sunt salarii mari și care reprezintă locuri deosebit de importante și strategice în combaterea unei epidemii, cu ce ne v-om trezi? **Simplu!** Cu gunoarie pe străzi, fără apă potabilă pentru că li se v-a suspenda activitatea de muncă sau în ce-l mai rău caz au să fie da-ți afară de la locul de muncă. Se naște următoarea dilemă U.E. pe care parlamentarii o aclamează ca fiind inițiativa acestei idei cu Certificatul Verde, nu a emis nici-o directivă și nici-o hotărâre a Parlamentului European prin care să se impună certificatul verde de vaccinare (nu am înțeles de ce VERDE, poate îmi explică și mie cineva) să se impună certificatul verde de vaccinare în interiorul statului ca o măsură de coerciție și de pedepsire a aceluia care nu

se supun măsurilor aberante. Nevinovații (nevaccinații) sunt pedepsiți, sunt puși la zid și sunt trași la răspundere pentru că pun întrebări. U.E. a spus că acest certificat verde se utilizează doar între state, la nivel de graniță, de circulație între state și pentru o circulație mai rapidă a medicamentelor între statele U.E.

Dar pe lângă toate aceste afirmații mai sunt și altele cum ar fi: Un vaccin nu poate fi scos pe piață pentru a ”trata” oamenii într-un timp așa scurt cum s-a procedat la vaccinurile anti COVID-19. Sunt necesari ani de zile, chiar zeci, după cum spun și unii specialiști, de ce la Leucemie, Cancer, Hiv, Sida, Diabet nu este un vaccin? Probabil nici nu o să aflăm... Dar ce putem crede este că de data asta noi suntem COBAl pe care se testează vaccinurile și nu animalele. Sunt atâtea persoane care sau îmbolnavit cu COVID sau au decedat chiar dacă sunt vaccinați. Nu ne putem juca cu sistemul imunitar al niciunui om, deoarece nu știe nimeni cum reacționează el și **NIMENI** nu răspunde dacă ni se întâmplă ceva. Anticorpii și formele tu singur, prin alimentație și sport, nu prin vaccinare!

Activitatea sportivă și educația fizică online

Prof. Paraschiva Borș
Liceul De Arte „Corneliu Baba” Bistrița

„Copilăria reprezintă, în dezvoltarea umană, etapa de viață cea mai importantă din punct de vedere fizic. Copiilor le place să se joace, participă la activități fizice, sportive și cu certitudine sunt pasionați de întreceri.”

Prof. Dr. Tudor Olimpiu Bompa

Sportul contemporan a devenit un fenomen social și cultural, dar cu adânci rădăcini în tehnicile corporale și practicile străvechi. Marcel Mauss (1925), un ilustru reprezentant al Școlii Franceze, denumește sportul „un fenomen modern prin excelență, eliberat de toate constrângerile unei iluzorii moșteniri istorice sau de orice alt tip, sportul ajunge, în cele din urmă să redescopere o dimensiune umană și socială mai veche decât ne așteptăm” (Gavriliuță și Gavriliuță, 2010).

Activitățile fizice sunt mijloace eficiente de îmbunătățire a sănătății de creștere a capacității de muncă și poate cel mai important lucru de prelungire a duratei vieții. Toți avem nevoie de mișcare mai ales în această perioadă pandemică, dar elevii în mod special sunt cei mai afectați de Coronavirus. Poate astăzi mai mult decât oricând ar trebui cu toții să fim mai uniți și să încercăm să ne informăm mai mult despre beneficiile activității fizice pe care ulterior să le transmitem copiilor și să devină indispensabile pentru ei. Elevii au nevoie de mișcare, în această perioadă chiar mai mult, deoarece, exercițiile fizice sunt foarte benefice din multe punctele de vedere, atât asupra fizicului cât și a psihicului. Lipsa exercițiilor fizice duce la stări de nervozitate, la depresie și la o stimă scăzută a sinelui.

În această perioadă, grea pentru toți, cred că este foarte greu să se atingă multiplele obiective ale educației fizice și sportului. Chiar dacă educația fizică se face într-un cadru special organizat, încercăm să găsim soluții pentru a lucra online cu elevii noștri la ora de educație fizică și sport, suntem conștienți și responsabil că elevii au în continuare nevoie de mișcare și ne-am adaptat acestor condiții. Este foarte clar că în această perioadă, copiii sunt cei mai privați, deoarece nu au acces la activități sportive de înaltă calitate, ceea ce duce la o mai mare nevoie de sport recreativ. Sportul recreativ este constructiv și distractiv ; produce „sănătate” și amuzament sau plăcere, dar nu numai, este benefic pentru relațiile sociale, un tonifiant psiho-social, activează mușchii, determină organismul să ardă calorii și îmbunătățește calitatea vieții. Tendințele instinctive de joacă, de întrecere, de simulare a unor situații extreme, în sport primesc valențe educative, prin reguli, colaborare, întraajutorare, fair play, etc.

Sportul și exercițiile fizice desfășurate în fața calculatorului și într-un spațiu închis au o eficiență redusă iar condiția fizică a elevilor nu poate fi dezvoltată s-au menținută la un nivel optim în raport cu particularitățile de creștere și dezvoltare specifice vârstei elevilor. Lipsa practicării exercițiilor fizice cu regularitate, chiar și pe un termen scurt duce la disfuncții semnificative ale dezvoltării fizice armonioase, iar corpul își pierde rezistența și capacitatea de a funcționa corect.

Centrul american de Control și Prevenție a Bolilor (CDC) 2002, a evidențiat rolul foarte important al exercițiilor fizice desfășurate în lecțiile de educație fizică și sport în atingerea unui echilibru emoțional, social și mental de către adolescenți prin întărirea oaselor și musculaturii, reducerea riscului de obezitate și de boli cronice, reducerea stărilor de depresie și anxietate, inducerea stării de bine (Bridges,2007, pag 13)

Mai mult ca oricând (acum în pandemie) trebuie să insistăm să formăm copiii și adolescenților conceptul de „competență fizică” acest concept ar trebui să fie implementat de la o vârstă cât maimică. A forma elevii înseamnă a forma caractere, a modela conștiințe. A lucra cu elevul înseamnă a lucra cu sufletul și cu mintea lui, dar și a lupta cu moștenirea ereditară nonconformistă. Modelarea minții cere timp, efort, răbdare și perseverență. Fiecare este un unicat pe care trebuie să îl înveți să se integreze în societate, acolo unde se potrivește cel mai bine. Modelarea caracterelor cere oameni de caracter.

Cu toții cunoaștem că activitățile fizice regulate, măresc beneficiile pentru sănătate. În această perioadă putem spune că am trecut de la acțiunea „închis” la acțiunea „deschis” deoarece am fost puși în fața faptului de a fi nevoiți să predăm ora de sport online.

Elevii prin feedback-ul acordat ne-au „dirijat” iar noi, profesorii de educație fizică și sport, am inventat mijloace și metode noi de predare, cât mai eficiente care să susțină predarea online la ora de educație fizică și sport. A fost necesar să creștem gradul de conștientizare și autoreglare prin trecerea la un nivel superior de implicare „deschisă”, găsim exerciții noi care au la bază reguli, principii, norme și cunoștințe teoretice de specialitate.

Suntem capacitați cu multiple valențe formative de aceea la această nouă provocare, pandemică am încercat să fim mai uniți în a găsi soluții, de-a fii mai inventivi ca oricând, iar autonomia ne-a amprentat prin accesarea la toate tipurile de potențial ascuns.

Am putea spune că un factor „benefic” al pandemiei este înlăturarea unor rigidități ale predării. Toți am avut sentimente, stări, emoții dificile pe care le-am experimentat în timpul pandemiei, tristețe, dezamăgire, furie, frustrare sau singurătate, care, sunt răspunsuri normale în această perioadă, la condiții anormale. Ne întristăm și este important să adoptăm o abordare plină de compasiune pentru noi înșine și pentru cei din jurul nostru. Este o experiență complet nouă pentru toți, fiecare o gestionează în felul său, ne induce o stare de disconfort psihic la nivel global și individual.

Este indispensabilă nevoia de a crea medii care să stimuleze activitățile fizice și sportive. Prin sport se reduce stresul și anxietatea, crește stima de sine și încrederea în forțele proprii. Sportul prin actul, acțiunea și activitatea fizică are efecte benefice și asupra performanțelor școlare, stimulând factorii care influențează reușita elevilor - abilități și aptitudini cognitive (atenție, creativitate, concentrare, memorare, imaginația, aptitudine verbală).

Dacă timpul liber este folosit judicios, el devine un mijloc de formare a personalității umane, de educație permanentă. Activitățile trebuie diversificate, chiar completate cu unele noi sau unele pentru care nu ne găseam timp. Esențial este ca activitățile sportive să intre în regimul zilnic de viață al fiecărui individ. Obișnuirea treptată cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a mișcării înseamnă, sănătate, recreere, modelare, conștientizare și participare activă. Astfel, educația fizică și sportul să capete un caracter proiectiv formativ, care împreună cu ceilalți factori educativi, să acționeze piramidal, iar eforturile tuturor să devină convergente.

Actul, acțiunea și activitatea fizică facilitează relațiile sociale, dezvoltă abilități și aptitudini sportive, reglează stări afective și emoționale, în general, are o multitudine de virtuți educaționale care depășesc rolul său de „sport” în sensul său regenerativ

Strategii eficiente de predare online folosite în învățământul special în pandemie

prof. Maria Corina Bumbu
prof. psihopedagog, C.S.E.I .nr 1 Bistrița

Pe fundalul pandemiei de coronavirus, care a împins multe state să închidă școlile pe o perioadă nedeterminată, profesorii din România au fost provocați să se adapteze rapid și să continue **învățarea dincolo de școală și cu instrumente online accesibile tuturor. Dacă la început fiecare a fost într-o stare de oarecare confuzie, timpul limitat în care am fost nevoiți reluăm sub o altă formă activitatea didactică ne-a condus la un alt tip de învățare:** învățarea online. Ea este realizată prin experiențe de învățare individuale sau ghidate de profesor, în medii sincrone sau asincrone, folosind diferite dispozitive cum sunt telefoanele mobile, laptopurile sau calculatoarele cu acces la internet. Elevii pot participa și învăța din orice locație, fiind independenți spațial (de oriunde) pentru a învăța și interacționa cu profesorii și colegii lor (Moisa, 2008; Singh & Thurman, 2019).



Predarea la distanță, dar mai ales predarea în timp de criză, necesită din partea profesorilor o gândire creativă și flexibilă asupra modului în care pot sprijini elevii să atingă obiectivele esențiale ale disciplinelor predate.

Învățarea online a fost o soluție și pentru elevii din Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr 1 Bistrița, în contextul crizei sanitare. Dacă la început preocupările cadrelor didactice au fost crearea platformelor de învățare, a unor conturi pentru elevi și profesori care să faciliteze comunicarea, ulterior eforturile s-au îndreptat spre găsirea resurselor potrivite pentru o predare-învățare online eficientă.



Având la clasă elevi din învățământul primar elevi cu deficiențe mintale medii și severe a fost nevoie să înlocuiesc materialele concrete pe care se baza învățarea cu imagini și video. După o scurtă perioadă de timp am observat care sunt strategiile exacte care funcționează și așa putea să amintesc câteva din ele.

Am început fiecare dimineață cu un exercițiu de energizare deoarece am constat că era nevoie de captarea atenției elevilor adaptată mediului online. Acestea erau diferite și în corespondență cu tema pe care o aveam în acea zi la prima disciplină. Ex : „ Arată o jucărie roșie din camera ta ” ; „ Arată un obiect care indică o activitate preferată ” ; „ Îmbracă un articol de îmbrăcăminte potrivit anotimpului ” ; „ Găsește în casă un obiect care să înceapă cu sunetul „c” .

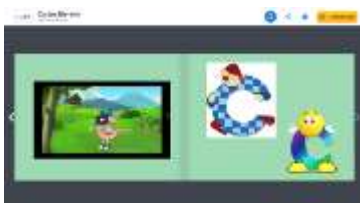
Jocul didactic a fost un instrument folosit în fiecare zi deoarece prin intermediul acestei metode elevii învață ușor. Am descoperit și folosit o serie de jocuri pe care am reușit să le utilizeze în activitatea online. Dintre acestea în aplicația WORDWALL am găsit modalități diferite de aplicare pentru lecții, dar și acele elemente de joc pe care copiii le îndrăgesc atât de mult. (Ex: Cuvântul lipsă, Anagrame, Puzzle, Rebus, Adevărat sau Fals, Sortează, Chestionare, Spânzurătoare, Deschide cutia etc). Temele la care am folosit această aplicație au fost diferite : „ Emoțiile mele, Cifrele, Animale domestice, animale sălbatice, Litere și sunete, Reguli de igienă, Calendarul, Figuri geometrice.

Jocul a fost folosit nu doar ca și instrument de învățare dar și ca recompensă la finalul unei activități și aici am folosit I am Puzzle. Această resursă m-a oferit posibilitatea creării unui puzzle adaptat unei teme dar și posibilităților individuale ale elevilor.

Bookcreator a fost o platformă pe care am folosit-o pentru a crea pentru elevi cărți în format digital. Am creat astfel cărți la disciplina Citire-Scriere- Comunicare pentru învățarea sunetelor și

literelor alfabetului. Fiecare pagina a cărții a inclus în anumit tip de exercițiu pe care îl puteam desfășura cu elevii (prezentarea literelor de tipar, cuvinte-imagini ce aveau sunetul în anumite poziții în cuvânt, povestea literei, tutorial video cu scrierea literei de mână, jocuri online, poezii cu sunetele studiate)

E-learning-ul câștigă teren în fiecare zi prin punerea în aplicare a noilor tehnologii în formare. Prin posibilitatea de a ne conecta prin intermediul unui site web pentru a dobândi cunoștințe noi **și prin multă determinare, putem face progrese împreună și, mai mult decât oricând, putem încuraja elevii să învețe și să lucreze independent.**



Bibliografie:

1. Cerghit, I. Sisteme de instruire alternative și complementare. Polirom, 2008.
2. Grosseck, G., & Malița, L. Ghid de bune practici e-learning. Editura Universității de Vest Timișoara, 2015

Metode interactive utilizate în învățământul clasic și online

profesor psihopedagogie specială Anica Cîrlejan
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița Năsăud

Metodele interactive reprezintă acele strategii didactice care pun accentul pe stabilirea unei conexiuni permanente între profesor și educabili. Utilizarea metodelor interactive reprezintă o condiție sine qua non a reușitei acțiunii educaționale.

Activitatea elevilor cu nevoi speciale reprezintă o permanentă provocare pentru cadrele didactice în ceea ce privește, diferențierea demersurilor curriculare, adaptarea la capacitățile lor de comprehensiune, găsirea celor mai potrivite strategii de intervenție care facilitează recuperarea și permit în condiții optime realizarea învățării și parcurgerea conținuturilor.

Cunoașterea personalității elevilor în cadrul educației incluzive, în tiparele unui învățământ inovator, centrat pe nevoile acestora, reprezintă o condiție esențială de realizare a reușitei didactice. Acest fapt presupune, descifrarea aspectelor dominante ale personalității sale, înțelegerea și identificarea motivelor care îl determină să acționeze într-un mod sau altul și prevederea evoluției sale viitoare. Cunoașterea psihologică asigură caracterul diferențiat al instruirii și educării personalității elevilor, proiectând metodele de intervenție cele mai potrivite, în raport de particularitățile dezvoltării fizice și psihice individuale. Caracterul pe care-l are aceasta este de diagnoză- constatarea problemelor cu care se confruntă elevul la testările inițiale și abordarea intervenției personalizate, funcție de nevoi și de tipul de deficiență, precum și de prognoză, de anticipare a dinamicii dezvoltării sale individuale, în contextul activităților școlare.

Utilizarea metodelor interactive creează premisa construcției unei acțiuni educaționale reușite ce antrenează toți elevii, oferind o diagnoză obiectivă cadrului didactic despre modul cum au fost receptate cunoștințele și asimilate la alt nivel de către elevi, realoizând o conexiune inversă clară, pe baza solidarității și cooperării.

Elevii cu cerințe speciale prezintă multiple: tulburări asociate, de intelect și senzorio-motorii care fac dificilă organizarea și realizarea actului lexico-grafic în ceea ce privește comunicarea. Este nevoie de o activitate susținută atent monitorizată și coordonată de o echipă de specialiști, în care fiecare are un rol bine determinat în elaborarea și realizarea programelor individualizate de învățare.

Abordarea diferențiată curriculară presupune așadar realizarea unei proiectări globale și eșalonate pentru a putea înzestra elevul cu acele mecanisme compensatorii de comunicare de care are atâtă nevoie, concomitent cu defășurarea unor activități terapeutice specifice tipului de deficiență.

Un aspect important de care orice cadru didactic trebuie să țină seama este cel legat de modul de adresarea și de formulare a cerințelor, care din nou trebuie să aibă în vedere respectarea particularităților individuale. Dacă unora trebuie să le prezentăm cerințele într-o formă categorică, altora le putem da sarcini, sub formă de sugestii, pentru a facilita învățarea și a evita apariția unor blocaje în comunicare, de natură emoțională.

Metodele didactice pe care le-am aplicat în vederea diferențializării și individualizării au fost cu atenție selecționate din vasta arie de cuprindere a metodologiei educaționale pentru a se plia pe nevoile reale ale copilului. Am optat pe o combinație între metodele tradiționale expositive: explicația, expunerea, conversația, exercițiul, alături de cele moderne activ-participative.

Precizez că metodele activ-participative activează capacitățile intelective ale elevilor și permit favorizarea învățării și dezvoltarea altor laturi ale comunicării asertive, ale colaborării și cooperării, ale muncii în echipă, ale socializării, ale dezvoltării personalității.

Una dintre aceste metode este **Ciorchinele**- în care elevii a avut de sintetizat conținutul unei lecții sau de precizat trăsăturile fizice și sufletești ale personajului principal. Am utilizat-o cu succes atât în cadrul poveștilor și povestirilor terapeutice, cât și în activitățile de sinteză, de recapitulare și evaluare, construind astfel un feedback permanent a informațiilor cu caracter integrator.

O altă metodă utilizată a fost **Metoda pălărilor gânditoare** utilizată la lecțiile în care au avut de analizat critic întâmplările și acțiunea unui text literar sau multimodal, bazat pe citirea benzilor desenate, construcția povestirii, identificarea unui alt final, selectarea aspectelor relevante. Elevii au avut în acest caz de expus aspectele negative ale întâmplării, respectiv descrierea momentului fatal pentru personajul principal. Schimbând pălăria neagră cu cea verde, au creionat un altfel de sfârșit povestirii, la cea galbenă au precizat ce i-a impresionat mai mult, la cea roșie au descris emoțiile personajului și ale cititorului, cea albă de expunere a faptelor iar când au avut pe cap pălăria albastră au desprins concluzia, cu sprijinul profesorului.

Una dintre cele mai agreate metode în cadrul predării face to face a fost metoda **Cubul** în care elevii au comparat faptele, le-au sintetizat informațiile și au făcut analogii. Indiferent de metoda aleasă, jocul didactic prin valențele sale formative a primat întotdeauna, atât în mediul fizic, cât și în învățarea online. Astfel, dintre jocurile didactice pentru formarea abilității de comunicare pe care le-am utilizat la clasă cu rezultate foarte bune, amintesc: „*În coșul toamnei*”, „*Al cui este?*”, „*Ghicește ce s-a schimbat?*”, „*Ce-a greșit pictorul?*”, „*Descoperă greșeala!*”, „*Jocul silabelor*”, „*Lanțul cuvintelor*”, „*Telefonul fără fir*” etc.

O altă metodă utilizată pentru dezvoltarea comunicării a fost **Pro- Contra**, când elevii împărțiți în două echipe au avut de dezbătut o idee, de argumentat alegerea făcută prin cât mai multe propoziții.

La elevii de vârstă școlară mică, am obținut rezultate remarcabile și cu ajutorul metodei „**R.A.I.**”, bazată pe răspunsuri prompte, concomitent cu prinderea mingii și adresarea unei întrebări partenerilor implicați în joc. În cazul predării online, am redenumit această metodă „Lanțul”, elevii făcând eforturi să păstreze șirul alternativ fără a-l întrerupe. De asemenea, am utilizat în cazul învățământului fizic metoda **Turul Galeriei**, bazată pe gruparea elevilor, funcție de capacitățile și priceperile lor, conform Teoriei Inteligențelor Multiple ale lui Gardner. După realizarea sarcinilor diferențiate, un reprezentat al fiecărei grupe a redat activitatea acestora.

Învățarea online în situația generată de pandemia Covid 19 a presupus redimensionarea întregii activități educaționale, reprezentând o provocare majoră, atât pentru cadrele didactice, cât și pentru elevi. Astfel, în cadrul școlii online, am pus accentual pe utilizarea platformelor educaționale care conțin interacțiuni în web 2.0- Learning Apps, Wordwall, Story Jumper, Kidibot, Quizziz, Jigwspanet etc. Cu ajutorul acestor interacțiuni elevii au obținut feed back rapid asupra realizării sarcinilor propuse. Am utilizat, de asemenea prezentări în Google Slides și Google Presentation, SlideShare și Genially.

Alte obiective ale intervenției au fost ancorate în domeniul dezvoltării competenței lingvistice prin completarea propozițiilor eliptice, consolidarea abilității de producere orală și scrisă a unui mesaj cu sau fără suport intuitiv, formarea și exersarea deprinderilor de exprimare corectă și clară în scris- răspunsuri la întrebări, exerciții pentru dezvoltarea competenței lingvistice, formarea abilității de scriere corectă respectând regulile de scriere și exersarea deprinderii de scriere la tastatura a cuvintelor, propozițiilor sau a unui text scurt după copiere sau dictare, în programul Word.

În concluzie, precizez că proiectate, organizate și desfășurate cu atenție, metodele didactice au un rol decisiv în realizarea acțiunii educaționale permițând cu succes, atingerea obiectivelor propuse.

Bibliografie:

1. Aniței, M. (2010). Fundamentele Psihologiei, Ed Universitară, București.
2. Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.S. (2002), Introducere în psihologie, Ed. Tehnică, București.
3. Ciolan, Lucian (2008) Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar Iasi: Polirom
4. Rusu C-Tin și Colab., „Deficiență, incapacitate, handicap”, București, Ed. ProHumanitate, 1997.

Emoțiile fac parte din noi. Strategii prin care facem față emoțiilor

Psihopedagog Eniko Cupșa
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Lacrima, Unirea, Bistrița Năsăud

Toate ființele umane trăiesc o mare varietate de emoții și, noi toți, avem diferite strategii mai mult sau mai puțin eficiente prin care facem față emoțiilor. Percepția asupra emoțiilor este adesea mult prea simplistă și interpretăm lucrurile într-o manieră nepotrivită: de exemplu avem tendința de a spune că anxietatea sau furia este adevărata noastră problemă. Dar dacă analizăm psihologic lucrurile putem spune că nu anxietatea este cauza problemei ci inabilitatea noastră de a recunoaște, accepta și a gestiona dezirabil anxietatea – de a învăța să fim flexibili și să funcționăm cu aceasta. E păgubos pentru oricine să creadă că ignorându-ți emoțiile vei face ca ele să dispară. E o iluzie. E o prostie să crezi că emoțiile au luat naștere pe un alt canal decât celelalte lucruri care se întâmplă în mintea ta. Emoțiile se bazează pe felul în care interpretezi situația, deci pe gândire. Nu poți să le separi, nici în creier nu se pot separa, sunt o grămadă de structuri nervoase care sunt implicate și în ceea ce noi avem tendința comodă de a distinge ca emoție, și în ceea ce am considera că e pur rațional. Nu există așa ceva nici măcar când ne uităm la mecanismele din creier – sunt circuite nervoase care procesează informație cu grad mare de complexitate și care sunt implicate și în memorie de lucru, și în reglare emoțională. Așa că nu mai poți să le distingi foarte clar emoțiile și procesele cognitive. Emoțiile sunt omniprezente.

1. **Relația dintre impactul emoțiilor și performanța cognitivă, relațiile sociale sau sănătate poate fi modificată prin intermediul proceselor de reglare emoțională.** Nu suntem neajutorați în fața emoțiilor noastre, avem capacitatea să intervenim și să ne reglăm emoțiile, amplificându-le sau diminuându-le. Emoțiile ne fac cine suntem și fac parte integrantă din șansele noastre de a fi fericiți ca indivizi.
2. **Maturizarea reglării emoționale are o parte biologică (e un proces care are loc la sfârșitul adolescenței) și o parte care ține de cunoștințe și deprinderi.** Maturizarea biologică ține de evoluția circuitelor nervoase, fiindcă până în adolescență creierul este limitat biologic în a controla emoțiile. Maturizarea prin cunoștințe și deprinderi se face prin instruire verbală și conversații. Părinții și adulții din cercul de apropiați al adolescenților au un rol esențial în a le explica cum își pot controla emoțiile în diferite situații.
3. **Putem interpreta anxietatea ca pe un semn de amenințare sau ca pe un semn de mobilizare.** Dacă credem că anxietatea pe care o trăim ne arată că suntem nepregătiți pentru o anumită situație, performanța noastră va fi mai slabă. Dacă vedem anxietatea ca pe un semn că ne pregătim să facem față unei încercări, vom avea o performanță mai bună. Emoțiile, fie că sunt pozitive, fie că sunt negative, sunt un rezultat al felului în care noi interpretăm ceva.
4. **Stă în puterea noastră să ne schimbăm emoțiile, prin înțelegerea proceselor care le declanșează.** Emoțiile iau naștere atunci când dăm atenție unei situații și o interpretăm într-un anumit fel. Acest lucru înseamnă că, mergând la rădăcina lucrurilor și reevaluând situația, putem schimba emoțiile pe care le-a generat. De asemenea, putem interpreta emoția în raport cu scopurile noastre. Dacă credem că nu va servi scopurilor noastre, o putem diminua, iar dacă credem că ne va ajuta, o putem amplifica.
5. **Flexibilitatea reglării emoționale presupune să ne adaptăm emoțiile la situație.** Această flexibilitate are trei componente. Prima este sensibilitatea la situație (analizăm situația și decidem dacă e dezirabil sau nu să ne exprimăm emoțiile, dacă ne vom mai întâlni cu situația respectivă și merită să învățăm să o gestionăm etc.). A doua se referă la repertoriul de strategii de care dispunem pentru a ne regla emoțiile (prin ce metode reușim să ne reducem sau amplificăm emoțiile, în funcție de felul în care dorim să gestionăm o

situație). A treia componentă a flexibilității reglării emoționale ține de reactivitatea la feedback (suntem atenți la reacțiile celor din jur și la felul în care se schimbă situația odată ce reglăm emoția într-un anumit fel – și, dacă e nevoie, continuăm să o reglăm).

6. **Avem la dispoziție mai multe strategii de reglare emoțională, pe care le putem activa în funcție de faza din procesul de generare a emoțiilor în care ne aflăm.** a) Putem interveni asupra situației (o evităm, o amânăm, o grăbim, diminuăm impactul unei situații stresante făcând ceva care ne oferă confort etc.). b) Acordăm mai multă sau mai puțină atenție situației (putem reflecta asupra unei situații și a consecințelor ei emoționale sau putem s-o ignorăm). c) Reinterpretăm situația printr-un proces de evaluare cognitivă (dacă emoția a luat naștere pe baza unei interpretări, dacă schimbăm interpretarea, schimbăm emoția).
7. **Intervențiile bazate pe mindfulness sunt eficiente în reducerea stresului și anxietății, dar doar parțial și în reglarea emoțiilor.** Mindfulness se referă la a fi atenți la gândurile și emoțiile noastre din prezent fără să le evaluăm. A fi atenți la emoții e un proces important din reglarea emoțională. Însă, dacă nu le evaluăm, dacă lăsăm emoțiile trăite într-un anumit moment să se dezvolte fără să intervenim, reglarea emoțională nu este dusă la capăt. Putem folosi însă tehnici de mindfulness atunci când vrem să reducem amplitudinea unei emoții, prin concentrare asupra respirației, observarea propriului corp etc.
8. **Folosirea exagerată a supresiei expresive (eforturile de a nu ne arăta emoțiile prin expresie facială, voce, postură, gesturi) are costuri.** Cel care o practică înțelege că nu-l ajută nici pe el să-și reducă emoțiile, nici în relațiile sale sociale, fiindcă folosirea acestei strategii, independent de caracteristicile situației, duce la disfuncții sociale. În conversație, supresia expresivă duce la reactivitate fiziologică (tensiunea arterială crește în cazul tuturor participanților la conversație), la neîncredere și la o calitate mai scăzută a conversației.
9. **Emoțiile negative ne fac să vedem în jur amenințări și pericole, cele pozitive ne lasă un câmp atențional deschis.** Emoțiile negative ne fac mai vigilenți, ne pun o lentilă care ne face să căutăm amenințări, potențiale pericole, și care ne restrâng câmpul atențional. Emoțiile pozitive ne ajută prin simplul fapt că nu ne restrâng câmpul atențional. Ne lasă un câmp atențional deschis, în care putem să vedem foarte multe lucruri.
10. **În situații de incertitudine, când avem de ales între mai multe alternative, emoțiile ne dau o direcție.** Atunci când problemele cu care ne confruntăm sunt nestructurate, trebuie să luăm decizii fără să știm care sunt costurile și beneficiile. Emoția ne face să alegem o alternativă sau alta. Dacă se formează o emoție negativă în jurul uneia, înseamnă că ne-am format o părere despre acea alternativă și că o considerăm de evitat. Emoțiile ne ajută să fim pregătiți pentru a evita situațiile care credem că ne sunt nefavorabile și pentru a intra mai repede în situațiile care ne sunt favorabile.

Perspectiva pe care o dau cercetările de psihologie și de neuroștiințe cognitive este complet diferită. Emoțiile sunt parte integrantă din viața noastră psihică, nu avem cum să le eliminăm, e o iluzie să credem că nu avem emoții. În relațiile sociale, și de la serviciu, și de acasă, emoțiile sunt absolut esențiale. Sunt o parte integrantă a șanselor noastre de a fi fericiți ca indivizi. Ele sunt foarte utile și pentru performanța cognitivă, ne informează ce facem în situații cu grad mare de incertitudine. Ele sunt parte din procesul care poate părea exclusiv rațional (dar nu este), prin care luăm o decizie complicată, cu costuri și beneficii. Emoțiile sunt parte din ceea ce suntem și nu-i verosimil să credem că nu avem nevoie de ele.

Există șase emoții de bază înnăscute la ființa umană

Studiile făcute de specialiștii în științe neurocognitive ne arată că există șase emoții de bază înnăscute la ființa umană: frica, furia, tristețea, bucuria (fericirea), dezgustul, uimirea (surprinderea). Emoții cu o componentă înnăscută dar cu o bază cognitivă semnificativă sunt: vina și rușinea. Alte emoții umane sunt: frustrarea, gelozia, invidia, mulțumirea, iertarea, iubirea, grija, compasiunea, mândria, interesul, speranța, amuzamentul etc.

Studiile de specialitate arată că emoțiile umane au trei mari funcții:

1. **De comunicare sau influență asupra celorlalți** – exprimarea emoțiilor noastre îi influențează pe ceilalți, fie că vrem sau nu. Exprimarea fricii poate să comunice celorlalți că există un pericol. Exprimarea tristeții poate să evoce grija și empatia celorlalți, și îi poate determina să devină grijulii cu noi. Exprimarea iubirii îi poate face pe ceilalți să se apropie mai mult de noi. Exprimarea nemulțumirii sau dezaprobarea îi poate face pe ceilalți să-și schimbe comportamentul.

2. **De motivare sau pregătire pentru acțiune** – emoțiile ne pot motiva și pregăti pentru acțiune. O frică intensă mă poate motiva să mă pregătesc pentru studiu la un examen viitor, iubirea mă poate motiva să mă apropiez de celălalt. Emoțiile ne pot ajuta în luarea deciziilor dacă le cunoaștem și știm ce înseamnă

3. **Comunicarea cu Sinele** – emoțiile ne transmit informații despre situații și oameni. Spre exemplu, frica îmi poate indica că o situație este periculoasă sau dezgustul îmi poate transmite că o persoană este de neîncredere. Chiar dacă emoțiile îmi transmit informații valoroase, nu trebuie tratate ca fapte. Emoțiile au funcție de auto-validare: ne simțim furioși pentru că avem un motiv întemeiat, sau ne simțim triști pentru că am pierdut ceva valoros sau important pentru noi.

Cele mai frecvente **mituri** despre emoții sunt:

- Există o manieră corectă de a ne simți în orice situație.
- A le arăta celorlalți care sunt emoțiile mele este un semn de slăbiciune.
- Emoțiile negative sunt nesănătoase și distructive.
- A simți emoții înseamnă a pierde controlul
- Emoțiile pot să apară fără motiv.
- Unele emoții sunt cu adevărat un semn al prostiei.
- Ceilalți sunt cei mai potriviți judecători pentru emoțiile mele.
- Emoțiile dureroase nu sunt cu adevărat importante și merită ignorate.
- Dacă ceilalți nu sunt de acord cu emoțiile mele, înseamnă că nu trebuie să am aceste emoții.

Fără emoții viața noastră ar fi lipsită de sens, de textură, bucurie și conectare la ceilalți. Emoțiile ne transmit informații despre: nevoile noastre și drepturile pe care le avem; ne motivează să facem schimbări, să evadăm din situații dificile; când suntem satisfăcuți. *Dacă ne trezim cu o emoție, trebuie să ne întrebăm ce i-a dat naștere*, ce gânduri au stat la baza ei. Verificăm gândurile respective în raport cu faptele, cu situația obiectivă, atât cât o știm – nu cumva e vorba de faptul că ne-am gândit foarte mult la situația respectivă și am ajuns să identificăm, având atâta timp, o grămadă de consecințe negative posibile? Nu cumva e vorba de faptul că am interpretat-o mai degrabă ca pe o situație amenințătoare, ne-am gândit mai mult la costuri decât la beneficii? Deci putem să săpăm un pic și să vedem ce e la rădăcina acelei emoții. Dacă constatăm că emoția este întemeiată din punct de vedere rațional, dacă putem spune asta, trebuie să ne gândim dacă emoția respectivă o să ne încurce sau nu într-o situație care urmează. Avem decenii de cercetare care arată că lucrurile așa se întâmplă în capul nostru, că dacă modifici aceste procese se modifică emoțiile.

A doua categorie de procese asupra căreia ar trebui să fim atenți e *interpretarea emoției în raport cu scopurile noastre* – emoția respectivă o să fie bună, o să fie rea pentru noi? Pe baza acestei interpretări se va activa scopul: de a o scădea sau de a o crește. Sau nu se va activa niciun scop de reglare emoțională și o s-o lăsăm așa cum e, să se dezvolte.

Strategiile de reglare emoțională pot fi clasificate în funcție de faza din procesul de generare a emoțiilor în care intervin. Vă spuneam că emoțiile iau naștere atunci când ne confruntăm cu o situație căreia îi dăm atenție, pe care o interpretăm în raport cu scopurile noastre.

Avem trei pași în generarea emoțiilor în care putem interveni.

Putem să intervenim asupra situației ca să ne reglăm emoția. Când ne dăm seama că avem o emoție pe care ar fi mai bine s-o modificăm, putem interveni asupra situației: evitând situația sau grăbind expunerea la acea situație. Gândiți-vă cât de des facem asta – anticipăm că o situație va fi stresantă, ni se pare că stresul o să ne încurce și vrem să-l reducem. Ce facem? Amânăm. Sau plecăm dintr-o discuție, dezertăm cu totul. Sau sunt alte situații în care anticipăm că o să trăim o

emoție care ne-ar bucura, pentru că e plăcută, și acționăm asupra situației: grăbim declanșarea acelei situații.

Procese de reglare emoțională care acționează asupra situației țin de selecția situației, altele țin de modificarea situației – putem face o grămadă de lucruri pentru a face ca o situație care anticipăm că va fi stresantă să fie mai puțin stresantă (ne îmbrăcăm cu o haină comodă sau care ne place foarte mult, ne uităm la poze cu cineva drag, sunăm pe cineva). Încercăm să schimbăm situația cu scopul conștient de a face ceva cu emoția noastră.

A doua categorie de strategii de reglare emoțională e legată de *atenția pe care o acordăm situației*. Aici lucrurile pot merge în două sensuri: ori ne concentrăm atenția asupra situației, cum facem atunci când reflectăm asupra unei situații cu ideea că o s-o înțelegem mai bine, sau când ne tot gândim la o situație și la consecințele emoționale pe care le-ar putea avea. Ori putem să facem pe dos: să ne distragem de la situația care produce emoție, gândindu-ne la altceva.

Și a treia categorie ține de *procesul de evaluare cognitivă, de interpretare a situației*. Aici, exemplul cel mai la îndemână este reevaluarea. Emoția a luat naștere pe baza unei interpretări, schimbăm acea interpretare și schimbăm și emoția – în sensul creșterii sau scăderii acesteia.

Mai e și o a patra categorie de strategii de reglare emoțională *la nivel comportamental*, fiindcă toate celelalte au fost la nivelul situației sau la nivelul proceselor cognitive – atenție, evaluare cognitivă. La nivel comportamental, putem încerca să ne reglăm emoțiile exprimându-le sau blocându-le expresia. Asta poate să servească un scop instrumental, cum spun psihologii – adică, ce vrei să obții de la o situație, vrei să câștigi o negociere, vrei să nu-i faci pe cei din jurul tău să se simtă stânjenite etc. Strategiile astea la nivel comportamental, chiar dacă te ajută însă să-ți atingi scopurile pe care ți le-ai propus, ele nu te ajută întotdeauna să-ți reglezi experiența emoțională. Nu-i vorba de a scădea intensitatea furiei, e vorba de a nu ți-o exprima. Ceea ce-ți servește scopurile prin faptul că nu îl enervezi pe celălalt, maschezi ce simți față de el, iar asta-i permite celuilalt să creadă că ai o cu totul altă relație cu el și, în final, asta va fi în favoarea ta, dar furia e acolo, ca experiență subiectivă și ca impact la nivel fiziologic.

Nu există strategii care să funcționeze întotdeauna sau strategii care să fie întotdeauna păguboase. Perspectiva asta a fost examinată de cercetători o vreme și inițial s-a crezut că reevaluarea are doar beneficii, iar supresia expresivă (acea strategie în care blocăm exprimarea emoțiilor) are întotdeauna costuri. Dar s-a depășit perspectiva asta, fiindcă au apărut studii care arată, de exemplu, că reevaluarea nu funcționează atunci când emoția este foarte intensă. Deci dacă am inițiat reevaluarea când emoția deja ne-a gătit, e foarte probabil că nu va funcționa. Poți în continuare să faci ceva, dar depinde de situație: distragerea funcționează mai bine atunci când emoția e foarte intensă. Dacă aș fi într-o situație de la care nu pot să mă distrag, ce aș face ar fi să mă joc. Mă distrag două secunde, poate e un moment mort din discuție, și mă gândesc la ceva neutru sau plăcut. Odată ce am scăzut emoția foarte intensă cu ajutorul distragerii, mă întorc la întrebările de bază – de ce a luat naștere emoția asta? Pentru că sunt într-o situație în care risc ca ceilalți să mă judece și să creadă că sunt mai puțin abil decât aș vrea eu să creadă. Și, rapid, îmi schimb felul în care interpretez situația. Poți să te joci cu distragerea, cu reevaluarea, cu tot felul de strategii de a face situația mai plăcută (deschizi o poză cu cineva drag pe telefon fără să fii văzut, îți aranjezi cravata – faci ce știi că merge). Pentru o secundă sau două poți să fii atent la emoțiile tale, care au crescut foarte mult și riscă să te încurce, le reglezi în felurile astea și pe urmă începi să folosești reevaluarea ca să schimbi felul în care te uiți la situație, pentru că ăla e procesul care a stat la baza generării acelei emoții indesezirabile.

Sau, s-ar putea să fie OK ca emoția respectivă să fie așa de puternică – am mai trecut prin ea, nu ne afectează atenția, știm că putem gândi bine chiar și pe fondul unei emoții intense, deci n-ar fi ceva ieșit din comun. Sunt variații interindividuale. De multe ori oamenii aleg pripit să-și scadă o emoție negativă pentru că ei cred că o să-i încurce, dar nu întotdeauna încurcă. Toți trecem prin situații care ne activează. Și mie mi s-a întâmplat să fiu foarte intimidat de ceva, dar știu că, după primele minute, faptul că m-am mobilizat, încep să vorbesc, mă ajută să mă distrag și emoția scade – fără să fac ceva activ, o las în pace.

Intervențiile bazate pe mindfulness arată clar beneficii când vine vorba despre reducerea stresului, chiar de beneficii pe termen lung în legătură cu sănătatea. Sunt testate astfel de protocoale bazate pe mindfulness mai ales în anxietate, inclusiv anxietate socială. Dacă ne gândim strict la ce înseamnă această practică, se referă la a fi atenți la gândurile, emoțiile noastre din prezent (asta e o componentă), fără să le evaluăm (asta e o altă componentă). Senzații, gânduri, emoții – e ca și cum ești martorul acestora fără să intervii asupra lor și fără să le evaluezi. Am fost întrebat de curând dacă mindfulness poate fi încadrat ca reglare emoțională și inițial am zis că da, dar după aia m-am răzgândit. Dacă te gândești la prima parte, dacă ești atent la emoțiile tale, nu doar că e compatibil cu reglarea emoțională, e chiar un proces fundamental al reglării emoționale. Dar cealaltă componentă, care ține de a nu interveni, de a nu evalua emoția, arată că nu e vorba de reglare emoțională. Practic, lași emoțiile pe care le trăiești în momentul de față să se dezvolte natural. Deci nu e reglare emoțională, mindfulness-ul e o tehnică care poate fi utilă atunci când ai în fața ta un client care se plânge că nu-și conștientizează emoțiile și că nu-și dă seama cum apar, care e diferența dintre ele. Poți să folosești și asta, în situația în care emoția a luat amploare și vrei să-i scazi amplitudinea, poți să folosești mindfulness ca să te distrați: te concentrezi asupra respirației sau asupra căldurii de la nivelul palmelor. Poți să alegi aproape orice soluție, mintea noastră e absolut minunată, vrem să ne bucurăm de ceea ce e în jurul nostru și de ceea ce suntem noi înșine. Sunt multe studii care au crescut în jurul Barbarei Fredrickson, care are o teorie numită „broaden-and-build”, care zice că emoțiile pozitive ne stimulează creativitatea și ne ajută să ne consolidăm resurse pentru confruntările stresante viitoare. Și sunt multe studii care arată că emoțiile pozitive, de genul bucuriei, entuziasmului, fascinației pentru lucrurile pe care nu le înțelegem sau pe care, pe moment, nu le putem face au clar beneficii.

Bibliografie:

Brillon, M. (2010). Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea. Iași: Polirom.

Cosnier, J. (2002). Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor . Polirom: Iași.

Pandemia COVID – 19, efecte asupra comunicării

**Instructor de educație, Claudia Curtușan
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean**

Covid-19 și dependența rezultată de învățământul la distanță este un catalizator pentru inovarea radicală. Eram într-o prăpastie a schimbării și era un imperativ de a inova.

În cele din urmă, după toate lunile de izolare, elevii și educatorii noștri tânjesc după conexiune. După luni de zile fără formă, profesorii și studenții deopotrivă se luptă să se readapteze la ierarhia vieții de la clasă, poate niciodată potrivită pentru complexitatea sentimentelor care intră în clasă. Fiul meu de 9 ani (care și-a petrecut aproape un an de școală fiind educat în online) spune: „După atâta vreme, când ne jucăm?” Cum își găsesc educatorii și elevii timp să proceseze, să se vindece, să se adapteze și să se reconecteze?

„Deci, ce facem în continuare?” Nu sunt sigură de răspunsul corect. Ceea ce știu este că inovația perturbatoare la scară largă la care credeam că s-ar putea întâmpla în sectorul educației nu a venit în această toamnă.

Avem nevoie de o infrastructură de încredere care să transporte și să hrănească copiii în mod constant și în siguranță. Avem nevoie de modalități de a facilita conexiuni umane mai autentice..

Avem nevoie de reforme politice care să cântărească bunăstarea social-emoțională a copiilor și creșterea lor academică în egală măsură cu rezultatele lor academice generale.

Ceea ce la început părea a fi o precauție temporară, de urgență, a făcut loc rapid unei noi normalități, deoarece studenții – chiar și absolvenții în vârstă – au fost forțați să termine anul școlar de la distanță.

Există, totuși, provocări de depășit. Unii elevi fără acces de încredere la internet și/sau tehnologie se luptă să participe la învățarea digitală. Acest decalaj este observat între țări și între categoriile de venit din interiorul țărilor.

Este învățarea online la fel de eficientă?

Pentru cei care au acces la tehnologia potrivită, există dovezi că învățarea online poate fi mai eficientă în mai multe moduri. Unele cercetări arată că, în medie, elevii rețin cu 25-60% mai mult material atunci când învață online, comparativ cu doar 8-10% într-o sală de clasă. Acest lucru se datorează în mare parte faptului că elevii pot învăța mai repede online.

Învățarea online necesită 40-60% mai puțin timp pentru a învăța decât într-o clasă tradițională, deoarece elevii pot învăța în propriul ritm, mergând înapoi și recitind, omițând sau accelerând prin concepte după cum doresc.

Este clar că această pandemie a perturbat complet un sistem de învățământ despre care mulți susțin că își pierdea deja relevanța.

S - ar putea trecerea la învățarea online să fie catalizatorul pentru a crea o metodă nouă, mai eficientă de educare a elevilor? În timp ce unii își fac griji că natura grăbită a tranziției online ar fi împiedicat acest obiectiv, alții intenționează să facă “e - learning” parte din „noua lor normalitate” după ce au experimentat beneficiile din prima mână.

Comunicarea școlară în pandemie – defecte, afecte și efecte

Profesor engleză, Oana Mihaela Dănilă
Școala Gimnazială, Nr. 1 Bistrița

Realitatea zilelor noastre ne menține într-un context încă marcat de condițiile pe care pandemia ni le impune zi de zi. Experimentăm ceea ce nu credeam că ni se va întâmpla în acest secol marcat de dinamica științei și de progresul tehnologiei, și mai mult decât atât, suntem nevoiți să ne adaptăm din mers. Consecințele acestei incertitudini și mai ales ale tuturor dezechilibrelor cauzate de evoluția trendului pandemic nu pot fi nici măcar anticipate, iar ceea ce peste un anumit timp se va vedea în rezultate clare s-ar putea să fie un șoc foarte mare atât pentru generațiile actuale, dar și pentru cele care vor urma.

Practic, pandemia a schimbat tot. Nu mai este nimic la fel cum era înainte de pandemie, iar forțați fiind cu toții să găsim calea de mijloc printre atât de multe schimbări dificile, inevitabil ajungem la motorul tuturor acestor schimbări, și anume la educație. Educația nu se referă doar la elevi, sau studenți și cadrele didactice în cauză, educația se reflectă în fiecare decizie care se ia la nivelul societății pornind de la cei aflați la conducere care au puterea să ia decizii și să propună legi și ajungând pe un fir logic la oamenii obișnuiți care își desfășoară activitatea tot în societate. Altfel spus, toate deciziile care se iau și se transformă în acțiuni pornesc de la o bază în educație. Iar, concluzia este deosebit de simplă, deoarece fără educație riscăm să ne complacem într-o situație asupra căreia nu avem niciun control real.

Ajung astfel la esența acestei lucrări și anume la faptul că avem nevoie poate mai mult decât oricând de educație de calitate. Oricum, chestiuni problematice precum încălzirea globală, poluarea din ce în ce mai accentuată, dispariția multor specii de plante și animale, tendința aceasta înspre ideea de a consuma mai mult decât ceea ce este necesar și per ansamblu, faptul că oamenii par să alerge din ce în ce mai mult pentru lucruri materiale și își uită esența propriei existențe, toate acestea sunt doar câteva ipostaze în care tot mai mulți oameni se regăsesc.

Școala românească era oricum în impas cu mult timp înainte să apară acest virus și implicit pandemia care încă ne înconjoară pe noi toți. Faptul că a venit pandemia ca o oglindă a atâtor nereguli din sistemul de învățământ este doar o constatare tristă. Mai ales în astfel de momente, ideea de a ne asigurăm că cei mici pleacă de acasă cu un minim bagaj de cunoștințe pe care cadrele didactice le pot modela și dezvolta ulterior este deosebit de relevantă. Iar, adevărata schimbare se va produce bineînțeles atunci când cei care au puterea să schimbe baza piramidei sau viziunea care are nevoie să fie actualizată vremurilor actuale, vor lua măsuri reale în acest sens.

Până atunci, nouă cadrelor didactice, ne rămâne datoria să observăm, să identificăm, și să analizăm problemele cu care ne confruntăm, soluțiile pe care le avem la îndemână și în ce măsură trebuie să ne reinventăm pentru ca acel conținut pe care noi îl aducem în fața elevilor să aibă o relevanță pentru ei, iar procesul de învățare-predare-evaluare să capete sens și să fie înspre folosul tuturor cel implicați. Dacă ajungem în mod concret la problematica comunicării, trebuie să cunoaștem faptul că blocajele din comunicare au fost destul de amplificate de condițiile în care am fost nevoiți să ne protejăm de acest virus. De altfel, la școală, unde există elevi cu CES, unde tehnologia nu reprezintă un punct forte pentru fiecare unitate de învățământ și unde încă ne lovim de o lipsă de echilibru între programele școlare și actualitatea vieții de dincolo de școală, există o serie de probleme nu doar legate de subiectul comunicării. Drept exemplu, ne putem opri asupra neconcordanțelor care încă există în momentul în care deciziile de a muta cursurile online, sau de a se trece la sistemul hibrid sunt luate mai mult sau mai puțin într-un mod haotic și se schimbă cu o frecvență mult prea mare, fără ca cei implicați în această ecuație să aibă timpul necesar pentru a le asimila și a le adapta conextului în cauză. O altă problematică care a apărut de altfel încă de la începutul pandemiei este dată de faptul că în lipsa unor principii solide, și în asentimentul incertitudinii care domină societatea, părinții sau familia copiilor au devenit mult prea implicați în ceea ce ar trebui în mod normal să vizeze strict cadrele didactice și relația lor cu copiii. Da, nimeni

nu poate nega faptul că familia este parte vitală în tot ceea ce ține de educația copiilor, dar fiindcă nu există într-un mod uniform la nivel național încredere în cadrele didactice, s-a ajuns la un trend care pare să crească în intensitate: multe cadre didactice sunt privite cu scepticism. Cel mai probabil, afectați fiind cu toții de condițiile în care am ajuns să trăim de câțiva ani deja din cauza Coronavirusului, frustrările pe care le întâmpinăm cu toții la un anumit dat, într-o mai mare sau mai mică măsură le răsfrângem tot asupra celor din jurul nostru. Totuși, lăsând la o parte aceste tendințe deloc îmbucurătoare și faptul că schimbarea în bine ține de noi toți, ar mai fi un element la fel de relevant precum cele amintite mai sus. Familiile în care unul sau ambii părinți sunt în străinătate reprezintă poate unul dintre cele mai sensibile subiecte, care ascunde în spate drame amplificate de pandemie. Nu o dată mi s-a întâmplat să predau limba engleză unor copii ai căror mamă sau tată să locuiască departe de ei, iar dat fiind faptul că restricțiile i-au împiedicat să revină mai repede în țară, au fost nevoiți să aștepte mult mai mult până ce au reușit să își viziteze copiii din România. Iar aceste întâzieri pentru copiii în cauză au implicat un efort afectiv enorm de mare, de foarte multe ori fiind prea copleșiți de dorul pentru părinți pentru a se mai putea concentra la activitățile de la ore.

Pe plan afectiv, lista consecințelor pandemiei în școală și mai ales referindu-ne strict la comunicarea din școală este enorm de mare. Să ne gândim la faptul că forțați fiind să petrecem prea mult timp în casă, obiceiuri precum practicarea unui sport, activități de socializare și simplul fapt de a ieși din casă pentru a întâlni oameni au devenit fapte puse sub semnul întrebării fiindcă de cele mai multe ori nu puteam sau încă nu putem să le desfășurăm de fiecare dată când am dori. Iar revenind la copii, aceste obiceiuri sănătoase au fost înlocuite cu altele mai puțin sănătoase precum petrecerea unui timp mult prea îndelungat în fața ecranelor, consumul excesiv de dulciuri sau alte alimente puțin sau deloc nutritive, și nu numai. Altfel spus, copiii și-au găsit refugiul în ceea ce au avut la îndemână, iar faptul că izolarea aceasta i-a vizat și pe ei se poate observa de fiecare dată când un copil nu reușește să își exprime emoțiile și ideile la școală. Fie se blochează și preferă să rămână tăcuți, fie refuză să mai facă parte din activități pe echipe chiar dacă acestea sunt adaptate contextelor actuale, sau se întâmplă chiar să dezvolte anxietate, depresie, comportament violent.

Așa cum menționam și la începutul lucrării, nu știm cu exactitate care și câte efecte ne vor urmări din cauza acestei pandemii. Nu știm nici măcar momentul în care ea se va stinge. Lăsând la o parte conflictele dintre știință și alte teorii din alte domenii, ceea ce trebuie să ne preocupe indiferent de clasa socială sau profesională din care facem parte este tocmai ideea aceasta de a-i ajuta pe copii să își dezvolte mecanisme utile lor în viața de zi cu zi care este nu doar inevitabilă, dar plină de surprize uneori plăcute, iar alteori mai puțin plăcute. Nu negăm faptul că meseria dascălilor a devenit poate mai dificilă decât oricând, dar avem la îndemână mijloacele necesare pentru a-i ajuta pe copii să facă față atâtor schimbări din viața lor. Comunicarea cu familia care trebuie să rămână în parametrii profesionalismului și dorinței de bine pentru copiii în cauză, promovarea unei atitudini pozitive și a informării din surse sigure, răspândirea ideii conform căreia schimbarea poate aduce multe beneficii dacă o abordăm cu înțelepciune, precum și încrederea pe care nu trebuie să o pierdem atunci când ne raportăm la celelalte părți implicate în procesul de educație, sunt doar câțiva factori care ar putea face diferența între un mediu prietenos și unul ostil creșterii și dezvoltării copiilor.

De aceea, pentru a concluziona, accentul ar trebui să cadă pe atitudinea noastră a fiecărui adult care ne lăsam amprenta asupra modului în care un copil este educat. Trebuie să înțelegem că problemele de comunicare și nu numai după ce au fost identificate trebuie să rămână în atenția noastră până când reușim să găsim soluția optimă. În asertivitatea nevoii de a ne putea exprima liberi gândurile și sentimentele, trebuie să fim un model și pentru cei mici, indiferent de contextul în care ne aflăm sau de provocările care ne așteaptă pe fiecare în viață.

Educația online a elevilor cu nevoi speciale în pandemie

Instructor de educație, Ana Angela Doroș
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean

Elementul cel mai important, de care depinde calitatea și eficiența educației în familie pe timpul pandemiei și nu numai, este stilul educativ al acesteia. Stilul educativ al profesorului și al familiei este modelul orientativ al acțiunilor educative ce se pot realiza în familie sub îndrumarea de la distanță a profesorului.

În pandemie cel mai important rol le-a revenit părinților sau tutorilor legali ai copiilor cu nevoi speciale, ei având nevoie de sprijinul familiei și la cursurile cu prezență fizică, în special cei cu deficiențe mai grave (autiști, deficiențe locomotorii, copii cu ADHD, cu down, nevăzători, surdo-muți, etc).

Exista două variabile importante:

- **I. Controlul parental și sprijinul parental** se pot combina în trei tipuri de stiluri educative (D.Baumrind,1980, apud Stanciulescu, E., 1997)[1]

✓ **I.a) permisiv**

✓ **I.b) autoritar**

✓ **I.c) autorizat**

I .a)Stilul permisiv.

Se caracterizează printr-un nivel redus al controlului, asociat cu identificarea stărilor emoționale ale părintelui și ale copilului. Controlul este slab și responsabilitățile și normele de conduită sunt puține.

I.b) Stilul autoritar.

Acest stil asociază un control puternic cu o susținere slabă în activitatea copilului. Acestuia i se impun reguli și norme foarte rigide.

I.c) Stilul autorizat.

Acest stil de control parental îmbină controlul sistematic cu sprijinul parental. Părinții formulează reguli și controlează respectarea lor, dar nu le impun. Sunt deschiși la schimburi verbale cu copiii, explicându-le rațiunile pentru care trebuie să respecte regulile și situațiile în care se aplică, stimulând totodată autonomia lor de gândire.

La copilul cu CES însă, stilul educațional trebuie ales și adaptat continuu la nevoile sale, la gradul său de dezvoltare, la capacitatea sa de a înmagazina cunoștințe, la comportamente nou dobândite și nu în ultimul rând la personalitatea sa într-o continuă devenire o dată cu înaintarea în vârstă. Stilul educațional ales de părinții unui copil cu nevoi speciale poate fi o variantă complexă și bine structurată a stilului autorizat, în care însă părinții nu doar că formulează reguli, dar la și impun, explicațiile lor comportând , nu doar o latură verbală, ci și una practică noțiunile și sensul lor fiind fiecare amănunțit descrise. Cum copilul cu CES, în general este lipsit de creativitate, utilizarea obiectelor, a jucăriilor rostul și modul de utilizare a acestora vor trebui, cu răbdare explicate de către părinte.

Situația se complică odata cu trecerea nedorită și neașteptată apărută în perioada pandemiei. Parintele în parteneriat cu echipa de caz trebuie să găsească modalități noi de abordare a copilului, astfel încât acesta, cu rezistența-i binecunoscută la schimbare, să-și asimileze din mers noile reguli, stilul educațional ales să fie un succes în dezvoltarea copilului.

Explicațiile privind schimbarea orarului, a implementării riguroase a regulilor de igienă, a limitării sau absențelor ieșirilor în aer liber cu care copilul fusese obișnuit, vor fi clare, concise, repetitive, exemplificate până ce copilul și le va asimila ca făcând parte din orarul și rutina sa zilnică.

Cu siguranță nu vor lipsi situațiile de criză când copilul nu va înțelege, nu - și va explica motivele schimbării și când va reacționa într- un mod nedorit, creând deseori sentimentul neputinței adultului.

În atare situații, fiecare schimbare acceptată și inserată în orarul zilnic, va fi îndelung lăudată și recompensată. Cu timpul însă recompensa va fi puțin câte puțin diminuată și eliminată odată cu asimilarea schimbării, devenind un comportament asimilat.

Stilul educațional al copilului cu CES trebuie să aibă ca și componentă definitorie recompensa. Copilul leagă o recompensă de o anumită activitate. Data viitoare așteaptă aceeași recompensă, când el manifestă comportamentul dorit. A retrage brusc recompensa poate avea ca urmare dispariția comportamentului dorit. Singurul lucru care se poate face este să i se spună ce trebuie să facă și să vizualizeze acest lucru până ce va asimila definitiv comportamentul..

Spunem că stilul educațional al copilului cu CES este complex, deoarece părintele trebuie să învețe să îi ofere copilului **întregul** sub forma unui „puzzle din 5 piese”:

CE?,

CUM?,

UNDE?,

CÂND?,

CINE?.

O a șasea piesă poate fi **DE CE?**.

În situația pandemiei, răspunsul la cel puțin patru dintre întrebări poate fi schimbat.

Datorită diferenței în modul de gândire și în perceperea fragmentată care influențează întreaga activitate și dezvoltare a copilului cu CES, părinții dar și cei din jur trebuie să țină cont de ea. Creierul lui percepe realitatea trunchiată, ca în piese de puzzle și întâmpină dificultăți în observarea întregului, a legăturilor. Tradus în viața de zi cu zi înseamnă că acest copil nu poate lega toate impresiile pe care le experimentează la un moment dat. El are o percepție limitată a relației **cauză-efect** și astfel relațiile dintre oameni trec pe lângă el neobservate. Copilul nu înțelege ce legătură este între geografie și vacanțe și de ce trebuie să poarte geacă de vară după ce toată iarna a purtat o altă geacă, ce era comodă. Fiecare copil trebuie să se simtă în siguranță pentru a se putea dezvolta bine. Aceste lucruri trebuie luate în considerație atunci când se adoptă un anumit stil educațional.

Atunci când copilul poate percepe întregul, acest lucru îi dă un sentiment de siguranță. Pe lângă mâncare, haine, locuință, siguranța este o nevoie primară a omului (A.H. Maslow). Când ea nu este îndeplinită, copilul nu se poate dezvolta. Atunci el supraviețuiește, nu se dezvoltă. De aceea este de o importanță uriașă, în educație, să li se ofere copiilor **întregul** căci ei nu-l percep singuri și din această cauză se simt nesiguri. **Părinții și educatorii** observă deja rapid că metodele obișnuite de educare nu funcționează în cazul copilului cu astfel de deficiente grave. Pedepsele, recompensele sau laudele nu-l învață pe copil să-și schimbe comportamentul. Practica arată că multe tuburări de comportament dispar atunci când sunt clare întregul și legăturile din viața copilului. Astfel el va fi în stare să îndeplinească sarcinile pe care altădată nu le putea face. A oferi întregul prin intermediul legăturilor dintre părțile aparent nelegate, în această societate complicată, este deja greu și pentru noi. Pentru un copil cu deficiente poate fi nerealizabil.

Copilul gândește în piese de puzzle și, răspunzând tot în piese de puzzle, părintele trebuie să se adapteze acestui mod de gândire. Atunci când apare o problemă cu copilul aceștia trebuie să vadă acest lucru ca pe un puzzle ce trebuie rezolvat. Rezolvarea acestui puzzle de 5 piese respectiv **ce?, cum?, când?, unde?, cine?** este, de fapt, o intervenție totală pentru educarea copilului. Prin aplicarea corectă a acestui puzzle părintele poate fi clar pentru copil, pentru că se adaptează la gândirea lui direcționată pe sarcină.

Mulți părinți au o agendă unde își scriu notițele, uneori folosindu-se de informații suplimentare pentru a-și aminti mai ușor. Astfel, pot vedea ce au de făcut. Copiii cu autism, de exemplu, din cauza deficienței lor, au mai multă nevoie de asemenea liste. Ei nu observă legăturile dintre zi sau săptămână și nu înțeleg pașii în care este împărțirea în piesa de puzzle **ce?** (**ce trebuie să facă**). Un puzzle de 5 este o agendă mai specială făcută pe măsura și nevoile acestui copil și este mult mai detaliată decât agenda folosită de o persoană normală.

. În cazul pandemiei, pentru fiecare piesă, părintele trebuie să explice semnificația:

- **CE?** – tot ceea ce trebuie să facă un copil (sarcina);
- **CUM?** – modul în care trebuie să o facă(activitățile școlare și de recreere își modifică modul de realizare);
- **CÂND?** - când începe și când se termină sarcina(programul zilei și rutina zilnică sunt perturbate)
- **UNDE?** - în ce loc trebuie să se facă această sarcină(se schimbă locațiile desfășurării multor activități);
- **CINE?** – sarcina o face el. Ce face celălalt?

Cel mai complicat însă, este răspunsul la întrebarea

- **DE CE?**

Un copil cu o gândire restrictivă, stereotipă, lipsit de reprezentări și cu o slabă înțelegere a cauzalității poate asimila prin repetiție, recompensa dar mai ales cu o mare răbdare și dragoste din partea adultului, comportamente, dar cu siguranță puțini vor înțelege motivul schimbării.

Așadar, în perioada pandemiei alegerea unui stil educațional care nu se pliază pe nevoile copilului, pe gradul său de înțelegere a lucrurilor, un comportament agresiv al părintelui, folosirea pedepsei – copilul nefiind în gradul de a o înțelege, discontinuitatea dintre metodele folosite la școală și cele de acasă - , dau naștere unui copil anxios și frustrat care reacționează deseori neadecvat punând în dificultate părintele dar și factorii educaționali din jurul său, deoarece copilul nu va înțelege de ce la școală nu i se permitea, de exemplu, să stea cu picioarele pe masă sau răsturnat pe scaun, iar acasă acest lucru îi este permis, părintele considerând acesta „cel mai puțin rău din toate relele pe care le face”.

Pentru copiii fără probleme, școala online nu e foarte diferită de varianta cu prezență fizică. Însă pentru această categorie de copii școala online e o provocare uriașă. Aceștia au nevoie de o altfel de abordare a predării și a învățării. Ce poate face profesorul pentru ei în contextul pandemiei ca să le ofere acces la o educație cel puțin la fel de bună ca în cazul prezenței față în față?

Rolul profesorului în această perioadă dificilă este mai important ca oriând.

Copiii cu cerințe speciale au oricum probleme când vine vorba de schimbări bruște în viața lor. Au nevoie de timp de acomodare, trebuie să se obișnuiască treptat cu noile realități pe care sunt nevoiți să le înfrunte. Ori pandemia nu a permis acest lucru, totul s-a făcut pe repede înainte. A apărut și lipsa relațiilor sociale, importante pentru copiii cu cerințe speciale, a apărut izolarea la domiciliu. Toate acestea ar trebui să fie compensate printr-o implicare activă din partea profesorilor, învățătorilor, în funcție de vârsta copiilor.

Profesorul trebuie să lucreze și să colaboreze cu părinții pentru a oferi o educație cât mai bună copiilor cu cerințe speciale. Discuțiile permanente cu părinții, abordările aplicative care implică și părinții pentru găsirea celor mai bune metode de predare și de adaptare la vremurile ciudate pe care copiii cu cerințe speciale trebuie să le depășească. Iată doar două modalități prin care profesorul poate să ofere ajutorul de care are nevoie elevul cu cerințe speciale.

BIBLIOGRAFIE

1. Peeters, T., *Autismul-teorie și intervenție educațională*, Ed.Polirom, București, 2009.
2. Program școlară pentru grădinițe speciale – METCS, 2008
3. Ungureanu, D., *Educația integrativă și școala incluzivă*, Ed. de Vest, Timișoara, 2000.
4. Verza,E., Verza, F. *Tratat de psihopedagogie specială*, Ed Universității din București, 2011

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT ONLINE, LIMITE ȘI OPORTUNITĂȚI

Prof. Rodica Drăguș
Inspector Școlar la I.S.J. Bistrița-Năsăud

Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții. Mișcarea produce o serie de beneficii pentru sănătate, fizic și mental. Printre altele, activează mușchi, determină organismul să ardă calorii și îmbunătățește calitatea vieții.

Este știut faptul că educația fizică se desfășoară într-un cadru special organizat, însă în acest moment încercăm să mobilizăm și să lucrăm online cu elevii noștri, fiind momentele pe care le trăim.

Elevii au nevoie de mișcare, chiar mai multă în această perioadă și trebuie să ne adaptăm acestor condiții. Este destul de greu să lucrăm online cu elevii astfel, ora de educație fizică își reduce numărul de exerciții, comunicarea devine foarte dificilă cu elevii, lucrul se desfășoară acasă într-un spațiu restrâns, încercând astfel să menținem condiția fizică a elevilor la un nivel cât mai bun.

Elevii au nevoie de mișcare și comunicare în această perioadă ținând cont că la orele de educație fizică ei pot comunica liber, acest lucru le lipsește în această perioadă.

Lipsa exercițiilor fizice făcute cu regularitate, chiar și pe termen scurt, poate duce la creșteri semnificative ale problemelor de sănătate (obezitate, imunitate scăzută).

S-a discutat de peste 20 de ani despre perspectiva lecției de educație fizică și sport și nu s-au produs modificări semnificative în structura acesteia, iar de aproape de doi ani, trăim una din cele mai profunde transformări impuse de pandemia în care ne aflăm.

Dacă în sportul de performanță utilizarea mijloacelor video a fost folosită într-o anumită măsură, în lecția de educație fizică nu a fost o metodă frecventă în utilizarea acestor mijloace în scopul realizării obiectivelor unei lecții.

Suntem pionerat în desfășurarea online a lecției de educație fizică și sport.

Trecerea la acest tip de învățământ ne-a determinat să ne adaptăm la un nou sistem de predare și să folosim diferite mijloace conectate la internet. Am început să utilizăm un limbaj diferit, să ținem legătura cu elevii și părinții acestora utilizând diverse aplicații, să lucrăm pe diferite platforme educaționale.

Spre deosebire de alte discipline de învățământ, educația fizică și sportul efectuate prin intermediul internetului a produs schimbări în domeniul cu privire la tipul de lecție abordat, stabilirea conținuturilor ce pot fi predate, structura lecției, fixarea obiectivelor, materialele didactice utilizate, limbajul folosit.

Fiind o disciplină care se bazează pe activitate practică, apar o serie de probleme pe care trebuie să le gestionăm cu tact și pedagogie. Una dintre acestea se referă la faptul că elevii nu au întodeauna un semnal bun și se întrerupe imaginea video sau camera, fie din lipsă de spațiu, fie din motive personale. Un mod de a-i ține conectați este nu numai evidența celor mai activi elevi la lecție, așa cum procedăm la lecțiile clasice, ci și acordarea de note pentru activitatea la lecție.

O altă problemă întâmpinată este cea a elevilor scutiți medical, care nu pot să facă efort fizic sau a elevilor care nu sunt singuri în cameră, mai au un frate sau o soră online și nu are loc să execute exercițiile fizice. Una din alternative ar fi să utilizăm exerciții teoretice simple, legate de tema pe care o parcurgem, să le dăm materiale informative cu privire la activitatea pe care o desfășurăm, scurte chestionare sau informații despre lecția desfășurată cu ceilalți elevi.

Considerăm de mare ajutor utilizarea aplicațiilor în lecțiile de învățare și consolidare a deprinderilor motrice, nu numai în activitatea online ci și în lecțiile clasice, față în față. Aplicațiile pe care le-am experimentat și aplicat în clasă au fost receptate de elevi cu interes și curiozitate. Le-am oferit link-uri atașate, materiale demonstrative pentru diferite aplicații ce pot fi utilizate în lecțiile cu caracter teoretic.

Un alt aspect important în desfășurarea activității didactice este schimbarea modului de comunicare în lecțiile de educație fizică din online față de lecțiile clasice. Comenzile vocale nu au aceeași tonalitate și intonație ca și în aer liber. Profesorul trebuie să se asigure că mesajul a fost bine înțeles de toți elevii iar aceștia trebuie să fie instruiți astfel încât dacă întâmpină dificultăți de receptare să ceră lămuriri la ce nu au înțeles. Se recomandă să se evite observațiile negative față de părinți sau ceilalți elevi și să se aprecieze doar părțile pozitive. Trebuie să-i arătăm elevului că ne pasă de el și să-i dezvoltăm abilitățile care predomină. A face comparații între elevi nu se recomandă însă, putem să ne ajutăm de un elev ca model pentru a exemplifica modul în care trebuie executate exercițiile.

Cu privire la evaluarea elevilor în lecțiile de educație fizică și sport din online putem spune că tehnicile de evaluare au devenit mai diversificate. Elevii se filmează și încarcă proba de control pe platforma utilizată. Feedbackul trebuie întotdeauna transmis, acesta trebuie să fie echilibrat astfel ca elevul să știe ce a făcut bine și cum poate să crească părțile mai puțin dezvoltate.

Profesorul de educație fizică în online trebuie să determine împreună cu elevii ce pot aceștia să facă în funcție de posibilitățile proprii și să se adapteze la condițiile de acasă a elevilor.

Educația fizică în online își pune amprenta asupra dezvoltării psihomotrice a elevilor prin lipsa de colaborare, lucru în echipă, lipsa de comunicare, sau ajutorul acordat colegilor datorită privării de unele teme ce nu se pot exersa online. Partea bună a accesului la internet este că elevii pot viziona și percepe mai bine anumite acte sau acțiuni motrice ce sunt propuse spre învățare.

Considerăm că abilitățile dobândite în cadrul învățării online ne sunt de ajutor în activitățile de educație fizică și sport efectuate cu elevii pe terenul de sport. Este benefic să menținem legătura cu aceștia prin aceste mijloace pentru că îi ajută să perceapă mai bine ceea ce au de învățat, să sesizeze mai ușor greșelile de execuție, să se autocorecteze și autoevalueze.

Rolul și importanța procesului educațional de acasă!

Prof. logoped Carmen Adriana Gogozan
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean

„ Educația este un al doilea soare pentru cei care îl avem.”
(*Heraclit din Efes*)

Cele mai eficiente resurse pe care le pot folosii profesorii pentru a organiza lecții interactive online.

Pe fundalul pandemiei de coronavirus, profesorii din România au fost provocați să se adapteze rapid și să transmită un mesaj important elevilor: învățarea continuă dincolo de școală și cu instrumente online accesibile tuturor . Cu multă determinare, am făcut progrese împreună și, mai mult decât oricând, am încurajat elevii să învețe și să lucreze independent.

Tot ceea ce înseamnă proces educațional de predare - învățare - evaluare a redevenit în atenția noastră sub titulatura de *proces educațional la distanță*. Cu toții ne-am mutat activitatea în mediul on-line, am făcut cunoștință și am ”îmblânzit” aplicații care facilitează învățarea la distanță.

Pentru a avea succes, profesorii au fost nevoiți să comunice cu fiecare clasă în parte, în grupuri de mesagerie instanță organizate în prealabil. Tot acest context a însemnat mai mult timp de pregătire și un efort mai mare de coordonare pentru profesori. Chiar dacă nu a putut fi recuperată întru totul interacțiunea din clasa fizică și nu toate orele au putut fi organizate online, exemplele de reușită ale celor care au aplicat deja cu succes aceste măsuri arată că oricât de anevoios, procesul este fezabil, cu motivație și multă răbdare.

În continuare voi prezenta câteva soluții, întâlnite la diferite sesiuni de învățare online dar și recomandările primite de la alți profesori, care ne pot ajuta în crearea propriului kit de educație online și pe care îl putem testa și îmbunătăți în viitor.

Cum putem ține lecții online?

Pentru a crea un mediu de învățare cât mai aproape de o clasă reală, avem nevoie de trei tipuri de resurse:

- 1. O platformă de interacțiune în timp real**, cu video și text, cu elevii. Mai jos, voi explica pas cu pas cele mai eficiente platforme pe care le folosesc deja profesorii – Zoom , Neolms și Google Meet (cu sugestii de alternative unde procesul de a crea o întâlnire online e similar și accesul e gratuit).
- 3. Aplicații sau platforme de colaborare online**, care facilitează schimbul de documente, teste sau teme pentru acasă, între profesori și elevi și înregistrează o evidență a acestora, care permite și feedback din partea profesorului. Aici recomandăm Google Classroom și alternative folosite de profesori, precum Edmodo, EasyClass și ClassDojo.
- 4. Resurse și aplicații de învățare** pe care le poate crea profesorul sau resurse deja existente sub formă de prezentări, lecții, fișe, imagini și clipuri pe care le putem folosi atât în timpul lecțiilor live, cât și ca teme de lucru pentru acasă. Aici lista e mai lungă și include aplicații precum ASQ, Kahoot, Quizziz, Wordwall, Padlet, Twinkl sau Digitaliada precum și Manualele Editurii Didactice si Pedagogice si platformele mozaWeb si mozaBook .

Dacă nu sunteți atât de familiarizați cu instrumentele online, școala nu are cont G Suite for Education și vreți să țineți orele cu ei, minimul necesar este să vă planificați lecția, să aveți pregătit materialul de prezentare digital și să folosiți o platformă de interacțiune în timp real, urmând ca pentru teme și lucru individual să găsiți o alternativă în afara instrumentelor de colaborare online (activitate bazată pe proiect, lucru individual verificat în următoarea lecție online etc.).

Cum putem organiza concret, fiecare profesor, școlară online?

EXEMPLU PRACTIC :

Dacă reușesc toți copiii să aibă acces la internet și la dispozitive digitale.

Putem alege să ne vedem cu toți elevii, online, în intervalul (orar 9-11...), pe platforma Zoom.us. O oră va dura 40 de minute, iar pauza va fi de 10- 20 minute. Avem patru motive pentru care să alegem această platformă:

1. Este foarte simplu de creat o sesiunea online
2. Putem partaja ecranul nostru, iar copiii vad în mod instant ce se prezintă pe desktop.
3. Tot în secțiunea de share, avem și secțiunea de *whiteboard*, unde putem scrie în timp real anumite exemple (e ca o tablă online).
4. Copiii pot și ei partaja atat ecranul lor, cât și secțiunea de *whiteboard*, astfel încât toți putem vedea același lucru.

Link-ul de conectare pentru platforma online va fi comunicat părinților pe grupul de Facebook și pe mail.

Putem lucra pentru început nu foarte complicat, cu cartea și caietul în față. Profesorul, online îi îndrumă spre exercițiile propuse și le explică acolo unde văd că întâmpină dificultăți.

Cum corectăm temele?

Unele dintre ele le vom corecta online în întâlnirile noastre, sau copiii ne vor trimite poze cu caietele lor iar noi le voi corecta în Paint sau Google Canvas, după care le voi trimite înapoi. După ce copiii se vor obișnui cu acest timp de școală online, putem introduce și platforma Google Classroom. De ce am alege aceasta aplicație?

1. Putem crea pentru fiecare materie în parte secțiune cu materiale, teme și teste.
2. Copiii văd materialele publicate de noi și pot încărca temele în diferite formate.
3. Le putem corecta temele, iar ei văd toate recomandările noastre.
4. Avem și o secțiune de chat unde putem discuta.

Tehnologia modernă a devenit omniprezentă în viața tinerilor, influențându-le dezvoltarea, viața socială și academică, fiind evident că manipularea tot mai accentuată a tehnologiei moderne și accesul la Internet vor avea o altă greutate în anii ce vor urma.

Încrezători în competențele lor digitale, elevii pot avea falsa impresie că acestea le vor fi suficiente pentru a fi în acord cu cerințele din piața muncii. Școala va demonstra că transpunerea competențelor la nivelul social, al integrării în viața socio-economică presupune un efort de educație susținută și structurată. Indiferent de rolul pe care îl ocupă în relația de formare a elevului, este pentru prima dată când educatorul știe și ar trebui să poată valorifica avantajele și dezavantajele creșterii cu și în digitalul emergent! Gândirea noilor generații de educatori, a primelor generații de profesori nativi digitali este de așteptat să fie diferită, pentru că raportarea lor la realitate a fost mereu dublată de virtualul impus de tehnologie. Dacă toți educatorii din generațiile anterioare au avut motive să fie surprinși de imperialismul rapid al noilor tehnologii, fiind rezervați în utilizarea ei, pentru generațiile actuale de copiii – *nativii nativilor (digitali)* – nu vom mai avea justificarea necunoașterii sau a surprizei.

Bibliografie:

1. Albușescu, Ion, *Doctrină pedagogică*, București, Didactică și pedagogică, 2009;
2. Făt, Silvia; Labăr, Adrian Vicențiu, *Eficiența utilizării noilor tehnologii în educație*, EduTIC 2009, Raport de cercetare evaluativă;
3. Iucu Romiță, *Managementul clasei de elevi. Aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională*, Ed Polirom, 2006;
4. http://ec.europa.eu/education/pdf/doc254_en.pdf.

Școala online- o provocare uimitoare

Profesor Viorica Greab
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr. 2 Bistrița, Bistrița Năsăud

Anul 2020 a reprezentat un moment de cotitură pentru întreaga omenire, odată cu apariția unui virus atât de neînțeles și de distrugător, virus ce-a produs și produce încă, modificări sistemice ce-au afectat toate palierele sociale, inclusiv cel al învățământului.

Schimbările globale au impus și necesitatea trecerii de la învățământul clasic, *face to face* la școala online, o adevărată provocare ce-a antrenat toți actorii sociali: cadre didactice, elevi, manageri, părinți. În vârtejul acesta amețitor, nedorit, apăreau frecvent o serie de interogații zilnice: „*Ce vom face?*”, „*Cum vom face?*”, „*Cum ne vom descurca în acest labirint neprevăzut?*”. Luați pe nepregătite, în creuzetul cotidian, timpul se comprima și fiecare actor implicat trebuia să identifice cele mai bune soluții pentru ca activitatea școlară să continue. Singura alternativă în lupta de zi cu zi cu acest virus molipsitor a reprezentat-o învățământul online, o provocare majoră la care trebuiau cu toții să răspundă.

Dincolo de toate efectele negative ale pandemiei COVID-19, există și un aspect pozitiv relevant în această perioadă, descoperirea învățământului online de calitate și experiența pe care-am acumulat-o în Google Classroom, pe platforma GSuite For Education.

Încă de la începutul perioadei suspendării școlii, am căutat să păstrez și să transmit elevilor materiale adaptate, diversificate prin messenger, whatsapp, intram pe ZOOM, dar simțeam că lipsește ceva, ordinea firească a predării, a fixării cunoștințelor, a evaluării.

Am descoperit un curs minunat, gratuit, propus de echipa *Digital Nation, Profesor online*, prin intermediul unui anunț întâmplător, pe facebook. M-am înscris instant, și pot să afirm cu certitudine că a fost cel mai util curs pe care l-am urmat. Așa am descoperit platforma GSuite For Education la care am avut acces gratuit, ca urmare a faptului că am absolvit acel curs.

Am creat clasele, chiar în prima săptămână de curs, în luna aprilie 2020, câte una pentru fiecare disciplină pe care o predau și o clasă pentru *Școala Altfel*. Precizez că în calitate de profesor de psihopedagogie specială, la o clasă de elevi cu dizabilități liminare, ușoare și moderate, programa este adaptată după cea din învățământul de masă, deci am creat 9 clase în Google Classroom.

Am învățat din mers, totul, am citit, m-am informat. Am început să creez interacțiunile în web 2.0 cu ajutorul platformelor, <https://learningapps.org/myapps.php>, <https://create.kahoot.it/kahoots/my-kahoots>, <https://quizizz.com/join/activity/completed>, <https://www.jigsawplanet.com/>, <https://classtools.net/>, din nevoia de a avea resurse adaptate pentru elevii mei speciali.

La început, atât elevii, cât și părinții au fost foarte nedumeriți și sceptici în privința reușitei și adaptării lor, la munca pe platformă. Am avut un dram de noroc, în sensul că toți dispuneau de un gadget, în majoritatea cazurilor, concretizat doar, într-un smartphone al familiei... Precizez că elevii au resurse limitate și au nevoie stringentă de o minimă tabletă pentru a desfășura pe viitor, în condiții bune, învățământul online....

A fost nevoie de ore întregi, de acordarea suportului tehnic și informational, dar niciodată nu am simțit aceasta ca o greutate, ci mai degrabă ca o sete nestăvilă de a reuși, de a înfrânge limitările generate de pandemie.

Au urmat apoi munca pe platformă: postarea temelor, întâlnirile online pe aplicația Google Meet, acordarea feed backului online la temele propuse.

Modalitatea de lucru pe care am ales-o, a fost aceea de postarea temei lecției, a resurselor digitale, compuse din manualul interactiv digital, videoclipuri și exercițiile joc pe care le-am creat și care se regăsesc și aici pe platforma <https://www.didactic.ro/pagina-mea/greabviorica>., o bună parte din ele. De asemenea, toate temele de lucru pe care le-am propus elevilor mei de clasa a V-a, au fost realizate cu aplicațiile Google Docs și Google Forms.

Cei mai încântați au fost de formularele propuse la fiecare disciplină, deoarece obțineau

punctajul, instant. În Google Docs au avut sarcini de completare, de asociere, de potrivire, de redactare a unor texte simple. Datorită aplicațiilor digitale și exercițiilor joc, învățau cu plăcere în fiecare zi, elevii mei făcând pe partea de digitalizare pași deosebit de importanți. Corespondența, și aici mă refer la feedbackul online, am realizat-o prin intermediul poștei electronice. La început, au fost puțin supărați că trebuiau să intervină asupra temelor, apoi, împreună cu părinții, au înțeles că așa funcționează învățământul online. Au învățat așadar să lucreze doar pe telefon sau laptop, fără caiete, fără pix, să înțeleagă încetul cu încetul, învățământul digitalizat...

Referitor la părinți, am avut parte de o susținere foarte bună, în fiecare zi, chiar dacă au existat greutăți inerente la început, și îmi cereau unii, temele pe messenger. Am continuat să folosesc aplicațiile messenger și whatsapp doar pentru socializare, pentru a transmite linkuri, uneori când era vorba de o problemă de logare.

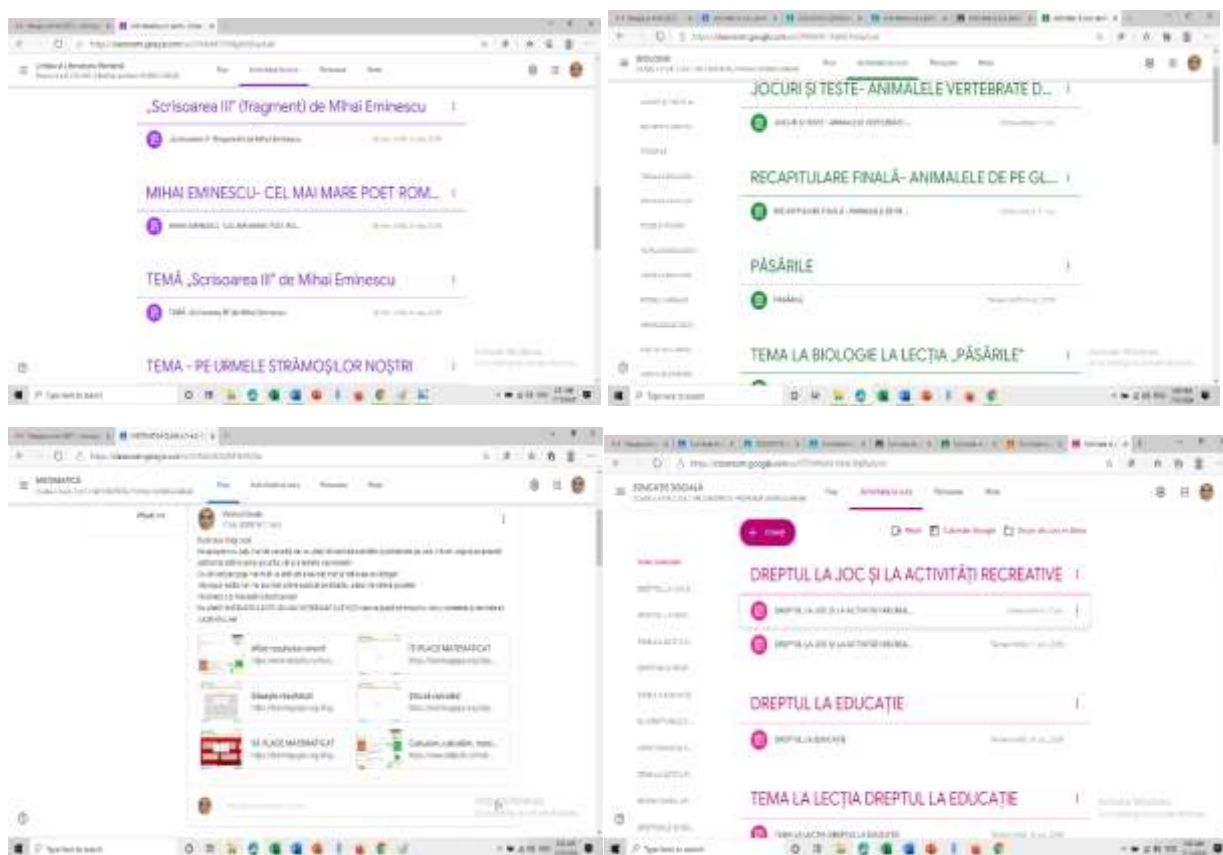
Forurile decisive au hotărât utilizarea platformei Google For Education la nivel național, abia în anul școlar 2021-2022, respectiv în luna noiembrie, odată cu escaladarea cazurilor de îmbolnăviri Covid-19. Pentru elevii mei și pentru mine acest fapt a fost ca o trecere firească într-un loc cunoscut, trecând cu ușurință, de la table clasică la Jamboard, de la caiet la temele în format digitalizat.

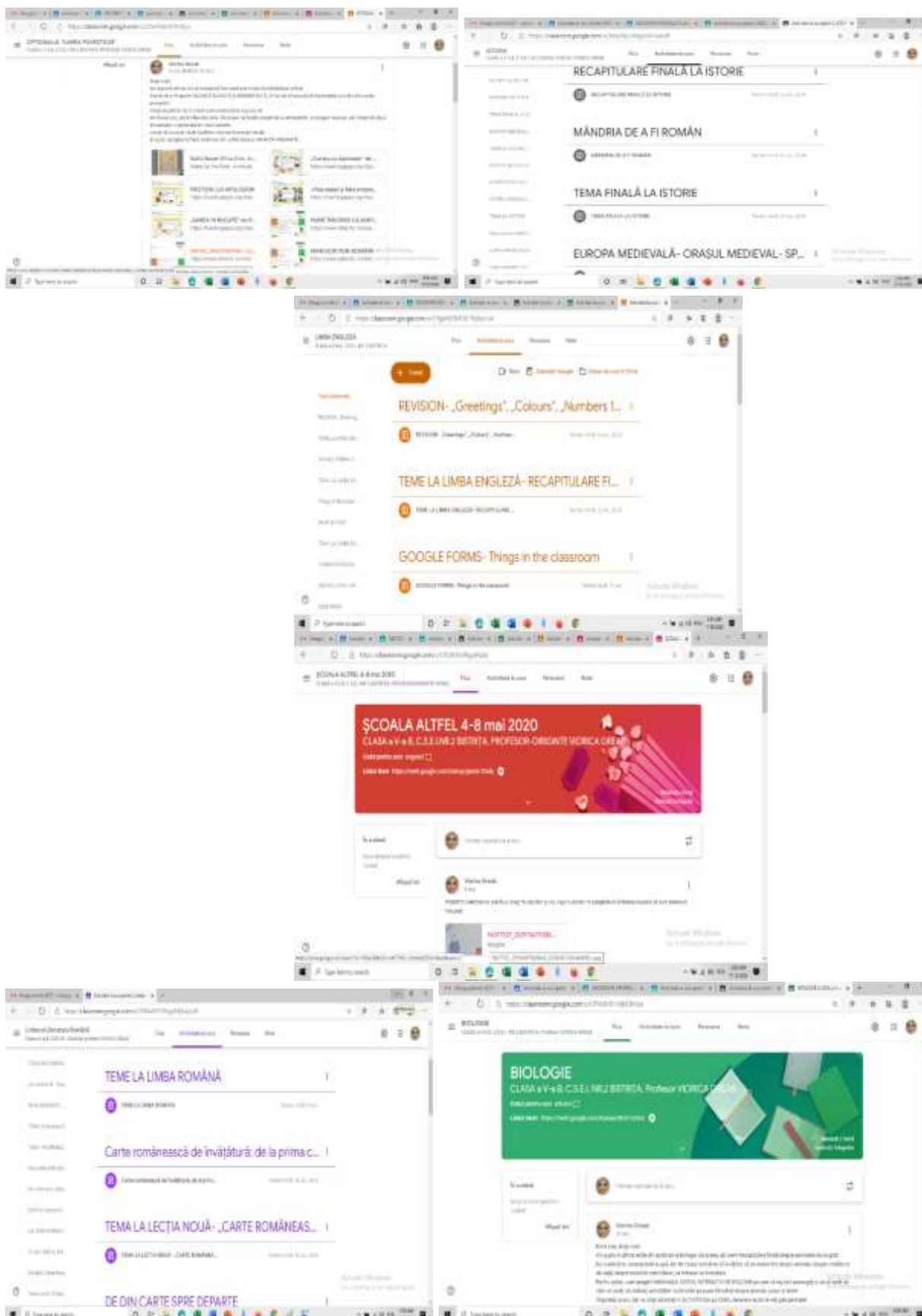
Concluzionând, pot afirma cu certitudine, că experiența în online a fost uimitoare, atât pentru mine, cât și pentru elevii mei, oferindu-mi oportunitatea de a continua activitatea în condiții foarte bune, organizat, ca la școală. Îi simțeam aproape, vedeam când intră și fac temele sau completează un formular. Nu știu cum va fi mai departe, sper să continuăm școala *face to face*, dar dacă vom fi nevoiți să revenim la alternativa online, nu va fi nicio problemă.

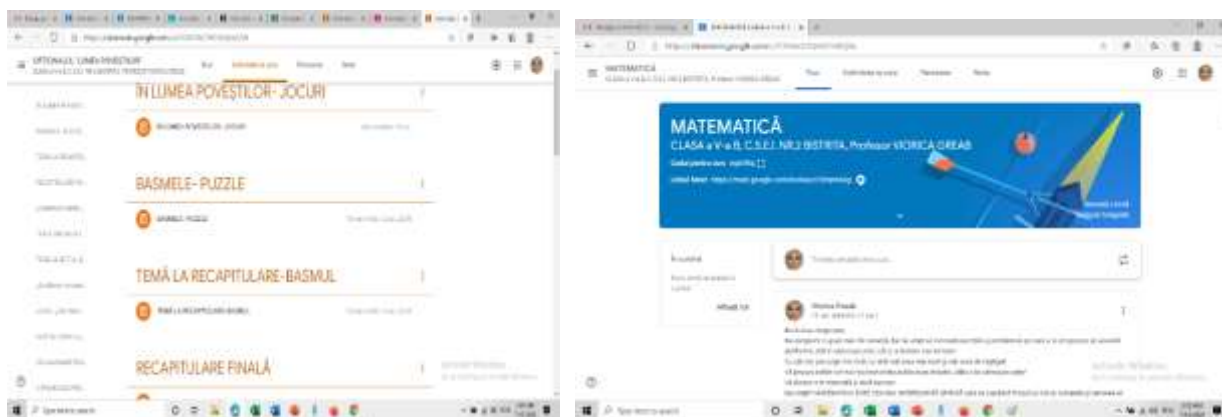
E ca și cum ai fost undeva, într-un loc drag și te-ai întors....

Și acum, câteva imagini din minunata noastră incursiune a învățământului online 2020.

Tuturor, vă doresc mult succes în învățământul online de calitate!







Bibliografie:

1. Aniței, M. (2010). Fundamentele Psihologiei, Ed Universitară, București.
2. Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.S. (2002), Introducere în psihologie, Ed. Tehnică, București.
3. Ciolan, Lucian (2008) Invatarea integrata. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar Iasi: Polirom

<https://www.eduapps.ro/blog/20-de-motive-pentru-care-sa-folosesti-aplicatia-google-classroom/>
https://ro.wikipedia.org/wiki/Google_Classroom

O nouă viziune - comunicarea școlară în pandemie

Prof. Sofia Harapășcu
Colegiul Național George Coșbuc, Năsăud

Procesul de învățământ este un act de comunicare complex, care presupune o relație strânsă între profesor- elevi- părinți. Nu se poate concepe desfășurarea eficientă a activității didactice în afara comunicării și a relaționării.

Comunicarea didactică se realizează în mod organizat, în instituții specializate, implică persoane care au o anumită pregătire didactică în vederea transmiterii de cunoștințe, formării deprinderilor și atitudinilor, dezvoltarea unor abilități. Potrivit noilor programe școlare, profesorul transmite și formează o triadă inseparabilă formată din cunoștințe, abilități, atitudini.

Comunicarea didactică este un act intenționat, presupune anumite scopuri și obiective pe care le proiectează anterior, iar intenția sa vizează schimbări în cunoașterea, afectivitatea și atitudinea celui care receptează comunicarea.

Contextul școlar face ca acest proces complex de comunicare să se desfășoare în instituții specializate, precum școli, grădinițe, universități, etc. Din această cauză, apariția pandemiei SARS COV 2 a schimbat total uneori sau parțial definiția și contextul comunicării școlare. Știm că procesul complex de învățământ se organizează în spații școlare. Am învățat să trăim, să predăm și să comunicăm cu elevii noștri și prin intermediul tehnologiei, fiecare din propria locuință.

În vremuri tulburi, precum pandemia de COVID 19, am învățat cât de importantă e comunicarea între cei trei actanți principali ai procesului de învățământ: elevi-profesori și părinți. Școlile trebuie să mențină permanent legătura cu părinții pentru a se asigura că elevul beneficiază de dispozitivele digitale necesare comunicării, pentru a se asigura că se iau cele mai bune decizii pentru fiecare clasă în parte.

Faptul că, la un moment dat, situația de comunicare clasică s-a destrămat: școală, profesor, sala de clasă, nu trebuie să fie un impediment pentru un profesor adevărat, un dascăl cu vocație. La fel cum ne-am adaptat noii realități pe care o trăim și măsurilor drastice care s-au luat, la fel ne putem adapta noii realități educaționale. Singurul lucru nou apărut este locul în care se desfășoară activitatea: un spațiu virtual, ușor abstract uneori, în fața căruia vedem poze, litere sau imagini, fie chiar și chipurile cunoscute ale elevilor.

E adevărat că toate acestea au fost inițial o provocare pentru mulți profesori, am descoperit multe platforme interesante, am întâmpinat multe probleme, am acceptat multe provocări, dar nu am cedat. Am învățat în același ritm cu elevii, ne-am testat limitele, ne-am dezvoltat competențe digitale și interrelaționale pentru că învățarea e bilaterală: dinspre profesor spre elev, dar și invers. Profesorii care au acceptat toate aceste provocări s- au dovedit a fi dispuși să îi învețe și să învețe, să primească sfaturi, să exerseze, să performeze.

Bineînțeles că aceste provocări nu au fost deloc facile, sistemele au clacat de multe ori, funcționalitatea nu a fost întotdeauna cea dorită, eficiența nu a fost de multe ori cea așteptată. Cu toate acestea, timp de aproape doi ani a reprezentat, în cazuri fericite, forma de comunicare între actanții educaționali.

Fiind profesor de liceu, activitatea a fost oarecum înlesnită de cunoștințele digitale ale elevilor mei. Pandemia m-a găsit profesor de Limba română pentru clasa a VIII-a și pentru clasa a XII-a. Timp de patru luni am continuat pregătirea pentru examenele de admitere și examenul de bacalaureat exclusiv prin această modalitate. Pe de- o parte a fost un avantaj deoarece ne-am putut auzi, vedea, comunica indiferent de contextul pandemic. De multe ori am eșuat, ne-a fost întreruptă comunicarea, platformele se blocau, dar nu am renunțat. Învățam de la cei de-a XII-a, repetam cu cei de-a X-a, îi învățam pe cei de-a VIII-a. Recunosc că am fost învățăcel și învățător în egală măsură, că am fost sprijinită și ajutată de elevii mei și că am învățat și eu pe alții cum să prezinte un material, cum să încarce o temă, cum să folosească tabla JAMBORD.

Ceea ce recunosc că a fost mai greu a reprezentat evaluarea elevilor. Pe de altă parte însă,

nu am avut un control al modului în care se însușesc cunoștințele, nu am mai putut măsura la fel de bine modul în care e însușită materia. Din punctul meu de vedere, un minus major al acestei perioade, al acestui mod de a comunica didactic e evaluarea.

Predarea se poate realiza poate mult mai eficient decât în condițiile sălii de clasă. Putem folosi materiale mult mai interactive, putem apela la mai multe resurse didactice, digitale, jocuri didactice, putem implica mai activi elevii, putem folosi camere de comunicare. Din acest punct de vedere, trebuie să recunosc că am fost marcată de interactivitatea tehnologiei folosite, a camerelor de lucru descoperite pe ZOOM, a paginilor de lucru multiple din JAMBORD, etc. Realitatea pe care au descoperit-o abia acum profesorii era, de fapt, realitatea virtuală în care sunt proiectați de mai multă vreme copiii. Poate astfel s-a restabilit o comunicare sincron între profesori și elevi. Poate acum profesorii au descoperit ce le lipsește pentru a face față lumii interactive a virtualului.

În altă ordine de idei, comunicarea școlară în pandemie a avut și disfuncționalități majore cauzate de absența relaționării directe între profesori- elevi, respectivi între elevi. Mai ales în mediul urban au existat multe situații în care elevii nu dispuneau de tehnica necesară unei comunicări didactice, au lipsit de multe ori cu desăvârșire device-urile pentru ca elevul să poată păstra legătura cu profesorul. E adevărat că au existat platforme specializate și site-uri oficiale de unde puteau fi procurate lecții, informații, subiecte de lucru, dar cred eu că aceste metode se adresau în primul rând elevilor care aveau formate deprinderile de a lucra individual, de a exersa și de a căuta informații și surse extrașcolare.

În egală măsură, sunt de părere că modul de a comunica, rapid, succint, eficient a îndepărtat profesorul de elevi. Căldura comunicării interpersonale, relațiile apropiate, toate acestea au fost oarecum minimalizate, ușor îndepărtate. Comunicarea prin ecranul calculatorului a răcit de multe ori relația profesor- elev. Cred că ceea ce a lipsit cel mai mult în această perioadă este comunicarea reală, sfaturile primite, proiectele comune, sprijinul și afecțiunea. Pentru că situația a fost dificilă pentru toată lumea, am învățat să ne descurcăm singuri, să nu așteptăm ajutorul celor din jur, să ne bazăm pe propriile puteri, de aceea am devenit mai rezevați, ne-am îndepărtat unii de alții atât fizic, cât și emoțional.

Așadar, învățământul a luat o nouă formă în perioada pandemiei, am învățat că există școală în afara ei, am lărgit sfera semnificației actului de învățământ, am depășit limite și principii educaționale. Altfel spus, școala din perioada pandemiei ne-a învățat că niciodată nu e prea târziu pentru a învăța, că oricând putem deprinde aptitudini noi, putem exersa abilități și ne putem însuși atitudini de viață. Pentru mine, cei doi au fost o adevărată provocare, o lecție învățată, asumată, care m-a învățat plăcerea de a descoperi, de a căuta noi provocări elevilor.

Efecte, afecte și defecte ale învățământului online

**Profesor psihopedagogie specială, Petrică-Gabriel Hordouan
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița Năsăud**

În sens larg, învățarea este definită ca „proces de însușire de cunoștințe sau deprinderi prin practică, educație sau experiență, această accepțiune fiind utilizată în cadrul mai multor discipline, inclusiv în psihologia educației și psihologia cognitivă”(Bonchiș, 2002).Învățarea mai poate fi definită ca și „proces evolutiv de esență informativ-formativă constând în dobândirea de către ființa vie - într-o manieră activă, explorativă – a experienței proprii de viață și, pe această bază, în modificarea selectivă și sistematică a conduitei, în ameliorarea și perfecționarea ei controlată și continuă sub influența acțiunilor variabile ale mediului ambiant”(Golu,1985).

Învățământul e o activitate complicată; nu știu dacă v-ați pus vreodată problema în felul ăsta, dar practic învățământul este o refacere pe scurt a aventurii cunoașterii umane, de la origini până în zilele noastre. E o poveste a acestei călătorii, și, la fel ca la toate poveștile, contează și frumusețea intrinsecă, dar contează și talentul povestitorului.

Învățarea online poate fi definită ca o formă alternativă de învățământ în cadrul căreia se asigură continuarea procesului educațional în condiții normale sau de autoizolare, de intemperii etc, prin intermediul diferitor instrumente informatice de comunicare la distanță.

Educația online este unul dintre numeroasele progrese pe care tehnologia și lumea digitală le-a pus la dispoziție. Nu mai trebuie să fim prezenți fizic la clasă pentru a învăța și, în timp ce mediul învățării online este diferit de configurația tradițională a clasei, nu înseamnă neapărat că este mai puțin eficient.

Odată cu apariția telefoanelor mobile, internetului, playerelor, DVD-urilor și multe altele, ce ar trebui folosit în clasă și ce trebuie lăsat la ușa școlii? Aceasta este o întrebare la care mulți profesori și părinți se gândesc în aceste zile. Nu există un răspuns ușor. Există avantaje și dezavantaje clare ale utilizării noilor media în clasă. Acum dezbaterea este mai presantă ca niciodată, deoarece programele de învățământ încorporează tot mai mult tehnologia și profesorii experimentează noi metode de predare.

Pe de o parte, tehnologia îți permite să experimentezi în pedagogie, să reorganizezi sala de clasă și să implici mai bine elevii. Pe de altă parte, unii susțin că tehnologia din clasă poate distra atenția și poate încuraja înșelăciunea. Elevii sunt nativi digitali. Au crescut cu tehnologia. De fapt, este una dintre abilitățile de bază ale secolului XXI de care vor avea nevoie în școală și la locul de muncă.

Observăm, așadar, că putem enumera o serie de avantaje și dezavantaje oferite de învățământul online.

Dintre avantaje, putem enumera:

- nu se mai consumă timp și bani pentru drumul spre școală, copiii nu mai fac efort fizic îndelungat și riscant (mai ales în cazul unor copii din mediul rural, din comunități mici, unde se merge la mare distanță la școală, adesea pe jos), nu se mai face naveta nici măcar în interiorul localităților;

- se evită condițiile de secol XIX din unele școli (wc afară, săli de clasă neîncălzite);
- se evită bullyingul, o problemă tot mai intensă în școli și licee; – copiii se obișnuiesc mai bine cu tehnologia, descoperă programe utile, totul este mai interactiv (anterior, copiii de vârste mai mici erau obișnuiți mai degrabă cu jocurile pe smartphone și pe tabletă, mai puțin cu programele, browsingul și chiar utilizarea laptopului sau a computerului desktop);

- se pune mai puțin accent pe teorie și mai mult pe practică;
- dacă se folosesc resurse adecvate, totul se poate face mai simplu, completând de exemplu în programe care permit chiar evaluarea instant;

- copiii sunt mai odihniți, pot avea acces la resursele educaționale după un program mai flexibil;

- se evită aglomerația din școli, învățarea în schimburi – o problemă în unele școli urbane în special;
- teoretic, copiii din mediul rural pot avea acces la învățători și profesori mai buni, care altfel nu erau dispuși să facă naveta; de asemenea, au acces în general la resurse mai complexe în mediul online;
- dacă se realizează programe și alte resurse digitale interactive, avizate de sistemul educațional, acestea pot uniformiza modul de predare;
- părinții au acces complet la modul în care acționează copilul, la modul de predare și la teme, pot fi la curent cu adevărat cu situația școlară a copilului prin intermediul catalogului online;

Dar, ca peste tot, pot exista și imperfecțiuni sau dejavantaje:

- lipsa accesului la tehnologie pune mari probleme (deficit de dispozitive, dar și conexiuni insuficient de bune, mai ales în contextul aglomerării rețelelor); era în plan ca Ministerul Educației să cumpere tablete pentru circa 250.000 de copii din medii sociale defavorizate, iar mediul privat (inclusiv ONG) ar putea acționa de asemenea în acest sens, acolo unde este nevoie; dispozitivele de acest gen sunt însă destul de sensibile mai ales la utilizarea de către copii, iar service-ul / înlocuirea ar fi o problemă care ar afecta procesul cursiv de educație în mediile defavorizate (să nu uităm că există și gospodăria fără curent electric în mediul rural);

- pregătirea unui curs online este mai costisitoare decât pregătirea unui curs tradițional;
- lipsa unor resurse tehnologice performante și a unor conexiuni optime la rețea, de joasă performanță în ceea ce privește sunetul, imaginile și anumite grafice;
- apar unele probleme legate de contactul face-to-face, esențial de multe ori pentru socializare;
- nu orice curs poate fi livrat prin intermediul platformelor eLearning;
- necesitatea experienței elevilor în domeniul calculatoarelor ;
- elevii trebuie să fie extrem de motivați și pregătiți pentru a participa la cursurile online (să nu uităm de preșcolari sau elevii claselor pregătitoare care reclamă prezența unui adult) ;
- posibilitatea apariției, pe plan uman, a reducerii capacității de exprimare verbală a examenatului, însoțită de o pierdere a capacităților de prezentare-argumentare-contrargumentare și accentuarea gradului de dezumanizare, paradoxal chiar în condițiile în care tehnica și tehnologia au deschis noi drumuri și au oferit noi instrumente și tehnici pentru comunicarea interumană;
- este impersonală, spre deosebire de educația în clasă în care există o interacțiune față în față reală între elev și profesor;

Învățarea online oferă un tip intens de învățare, în timp ce educația în clasă vine cu interacțiunea umană. Prin interacțiunile față în față, profesorii pot ajuta elevii să-și construiască respectul de sine și încrederea și maturitatea emoțională.

Utilizarea internetului și a altor instrumente digitale au adăugat noi cerințe în viața profesorilor și au crescut vizibil gama de conținut și abilități pe care aceștia trebuie să le posede ;

- calitatea informațiilor și sursele pe care elevii le găsesc poate să nu fie de calitate;
- există, de asemenea, problema gradului de securitate a programelor de învățare online;
- elevii nu au acces egal la resursele tehnologice;
- autenticitatea muncii:oricine poate realiza un proiect și nu elevul propriu-zis;
- valuările au tendința de a fi bazate doar pe cunoștințe și nu neapărat pe partea practică ;
- elevii au astăzi la dispoziție resurse la care mulți dintre noi nu am visat niciodată. Cele mai multe dintre aceste resurse pot fi utilizate și pot ajuta elevii să învețe și să progreseze, însă este important să se ajungă la un echilibru între inovație și convenționalitate.

Este clar că avantajele sunt mai mari decât dezavantajele, dar cheia tehnologiei în clasă va fi întotdeauna relația profesor-elev, pentru că acolo are loc educația. Poate fi frustrant și consumă timp, dar, în final, tehnologia în educație poate deschide uși către noi experiențe, noi descoperiri și noi moduri de învățare și colaborare, însă nicio tehnologie din clasă nu poate înlocui profesorii talentați și inspirați.

Observând numărul mult mai mare de avantaje decât al dezavantajelor, putem spune că

utilizarea platformelor eLearning este o oportunitate oferită celor care doresc să obțină o formare continuă. Ea nu exclude educația clasică, în care sunt utilizate obiecte reale ca sursă de informare ci îi adaugă resursele virtuale. Este indicată o îmbinare între metodele clasice de învățare și evaluare și a celor eLearning pentru a obține performanțe în ceea ce privește dezvoltarea competențelor elevilor.

Efecte negative ale școlii online și ale restricționării interacțiunilor sociale

**Prof. psihopedagogie specială, Angelica Hort
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean**

Învățarea online îi ajută pe elevi să progreseze, însă este important să se ajungă la un echilibru între inovație și convenționalitate.

Educația online este unul dintre numeroasele progrese pe care tehnologia și lumea digitală le-a pus la dispoziție. Nu mai trebuie să fim prezenți fizic la clasă pentru a învăța și, în timp ce mediul învățării online este diferit de configurația tradițională a clasei, nu înseamnă neapărat că este mai puțin eficient.

Odată cu apariția telefoanelor mobile, internetului, playerelor, DVD-urilor și multe altele, ce ar trebui folosit în clasă și ce trebuie lăsat la ușa școlii? Aceasta este o întrebare la care mulți profesori și părinți se gândesc în aceste zile. Nu există un răspuns ușor. Există avantaje și dezavantaje clare ale utilizării noilor media în clasă. Acum dezbateră este mai presantă ca niciodată, deoarece programele de învățământ încorporează tot mai mult tehnologia și profesorii experimentează noi metode de predare. Pe de o parte, tehnologia îți permite să experimentezi în pedagogie, să reorganizezi sala de clasă și să implici mai bine elevii. Pe de altă parte, unii susțin că tehnologia din clasă poate distrage atenția și poate încuraja înșelăciunea.

Elevii sunt nativi digitali. Au crescut cu tehnologia. De fapt, este una dintre abilitățile de bază ale secolului XXI de care vor avea nevoie în școală și la locul de muncă. A avut loc o trecere, relativ rapidă, de la paginile cărților la paginile web online. De exemplu, volumele de enciclopedii, mult apreciate de generațiile trecute, au devenit acum mai învechite, deoarece aceste cunoștințe sunt ușor accesibile prin internet și CD-ROM-uri.

Astfel pentru a încuraja participarea elevilor la ore, tehnologia poate fi utilizată pentru a completa planurile de lecție cu materiale digitale, videoclipuri, știri, discuții online. Unul dintre principalele avantaje ale accesării paginilor de pe web este că majoritatea au hiperlinkuri ce ne conduc către o altă pagină și ne deschid o cantitate vastă de informații.

Avantaje ale învățării online:

- ✓ Oferă o alternativă la clasele tradiționale;
- ✓ Permite o anumită flexibilitate și îl determină pe elev să fie responsabil, să învețe automotivația și autodisciplina;
- ✓ Se obține un feedback instantaneu;
- ✓ Învățare este mai activă;
- ✓ Putem crește implicarea prin sondaje online sau prin întrebări de testare în timpul lecțiilor. Aceste sondaje ajută la implicarea tuturor elevilor, inclusiv a celor timizi care în mod normal nu ar ridica mâna în clasă;
- ✓ Există nenumărate resurse care fac învățarea mai distractivă și mai eficientă;
- ✓ De la aplicații și manuale electronice până la platformele educaționale, nu lipsesc instrumente care pot transforma sala de clasă. Unii profesori se orientează spre „gamificarea” clasei, utilizarea scenariilor competitive și distribuirea de puncte și recompense pentru a face sala de clasă mai distractivă și mai antrenantă;
- ✓ Se pot automatiza o mulțime de sarcini obositoare cum ar fi urmărirea prezenței și performanței elevilor;
- ✓ Elevii au acces instantaneu la informații noi, care le pot suplimenta experiența de învățare;
- ✓ Favorizează un mediu de învățare mai colaborativ. Elevii, conectați în rețea online, pot împărtăși informații, pot lucra împreună la proiecte de grup și pot interacționa cu cadrul didactic;

Dezavantaje ale învățării online:

- Este impersonală, spre deosebire de educația în clasă în care există o interacțiune față în față reală între elev și profesor. Învățarea online oferă un tip intens de învățare, în timp ce educația în clasă vine cu interacțiunea umană. Prin interacțiunile față în față, profesorii pot ajuta elevii să-și construiască respectul de sine și încrederea și maturitatea emoțională;
- Utilizarea internetului și a altor instrumente digitale au adăugat noi cerințe în viața profesorilor și au crescut dramatic gama de conținut și abilități pe care aceștia trebuie să le cunoască, astfel a crescut și volumul lor de muncă;
- Calitatea informațiilor și sursele pe care elevii le găsesc poate să nu fie de calitate;
- Există, de asemenea, problema gradului de securitate a programelor de învățare online;
- Elevii nu au acces egal la resursele tehnologice;
- Autenticitatea muncii. Oricine poate realiza un proiect și nu elevul propriu-zis;
- Evaluările au tendința de a fi bazate doar pe cunoștințe și nu neapărat pe partea practică;

Elevii au astăzi la dispoziție resurse la care mulți dintre noi nu am visat niciodată. Cele mai multe dintre aceste resurse pot fi utilizate și pot ajuta elevii să învețe și să progreseze, însă este important să se ajungă la un echilibru între inovație și convenționalitate. Este clar că avantajele sunt mai mari decât dezavantajele, dar cheia tehnologiei în clasă va fi întotdeauna relația profesor-elev, pentru că acolo are loc educația.

Poate fi frustrant și consumă timp, dar, în final, tehnologia în educație poate deschide uși către noi experiențe, noi descoperiri și noi moduri de învățare și colaborare, însă nicio tehnologie din clasă nu poate înlocui profesorii talentați și inspirați.

Intr-o clasă tradițională, elevii pot să-și împărtășească în mod direct opiniile și să-și clarifice propriile întrebări cu profesorul, obținându-și astfel răspunsurile imediat. Înțelegând modelul de întrebări și răspunsuri și sugestiile oferite de profesori cu experiență, elevii pot găsi mai multe informații utile decât atunci când utilizează note și sugestii online generalizate, disponibile pe internet. În cele din urmă, interacțiunile cu profesorii buni contribuie la motivația elevilor de a obține note mai mari.

Cine vrea să învețe cu adevărat, poate învăța în orice situație, chiar și online! Și nu uitați să vă bucurați de această deconectare de la ritmul galopant din cursul anului, rămânând totodată sănătoși!

Comunicarea școlară în pandemie

Asistent social Cosmina Huciu
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița Năsăud

În timpul unei crize precum pandemia de COVID-19, consolidarea comunicării, a transparenței și încrederii stă la baza implementării unor măsuri adecvate de limitare a răspândirii virusului. Comunicarea poate contribui la înțelegerea și abordarea temerilor, a interpretărilor greșite, la consolidarea implicării comunitare pentru abordarea dificultăților întâlnite. De asemenea, poate contribui la dezvoltarea unei culturi a comunicării deschise și a implicării care pot genera rezultate eficiente și sustenabile.

Suntem în aceeași echipă.

Educația în timpul pandemiei ne-a adus pe toți împreună, demers, care premergător acestei situații excepționale, rămânea în unele cazuri teoretic: cadre didactice alături de părinți, în beneficiul copiilor.

Noutatea situației, dificultatea și rapiditatea adaptării la susținerea cursurilor în online au făcut ca atât profesorii, cât și părinții să treacă prin emoții grele.

Articolul de față este o invitație pentru a transforma această perioadă într-o oportunitate de învățare, reasezare și transformare.

În general, o atitudine calmă și pozitivă legată de viitorul școlar al copiilor este esențială. Chiar dacă deocamdată nu știm ce se va întâmpla, copiii vor beneficia de educația de care au nevoie, chiar dacă nu prin mediul clasic. *Indirect, cadrele didactice sprijină emoțional părinții atunci când organizează activități online pentru copii, contribuind astfel la menținerea unui program zilnic previzibil al copiilor, când au așteptări realiste față de performanța copiilor și când interacțiunea online este una plăcută pentru copii. Implicându-l pe copil în activități plăcute și interesante, cadrele didactice pot diminua nivelul de stres resimțit la nivelul întregii familii.*

Profesorii pot ajuta părinții dacă păstrează legătura cu aceștia în mod regulat, vorbind și despre îngrijorările și temerile părinților legate de școală și învățare.

Când vine vorba de sprijinul emoțional pe care profesorii îl pot oferi părinților în această perioadă, putem să privim lucrurile din mai multe perspective. Una este cea legată de îngrijorările specifice ale părinților legate de școală.

De exemplu, părinții copiilor care urmează să dea examene în această vară pot fi în mod special îngrijorați în legătură cu pregătirea copiilor, așa că profesorii pot oferi sprijin specific acestora, îndrumându-i către resurse care să îi ajute pe copii să se pregătească eficient pentru examene.

O altă perspectivă este cea a relației personale dintre părinte și profesor: *Cadrul didactic poate fi de un real ajutor părinților atunci când își exprimă deschis disponibilitatea de a coopera („Suntem în aceeași echipă, rezolvăm împreună orice probleme apar.”), când transmite părinților un gând bun sau o încurajare, când comunică în mod clar așteptările legate de învățarea online și când dau dovadă de flexibilitate și umor în comunicare.*

În altă ordine de idei, cadrele didactice pot reinterpretă pozitiv situația suspendării cursurilor, încurajând părinții copiilor cu lacune în învățare să îi ajute pe aceștia să recupereze materia – pot oferi resurse suplimentare acestora, după un plan personalizat, iar pe părinții copiilor cu rezultate bune la școală îi pot orienta către resurse de învățare cu un nivel mai ridicat de dificultate (de exemplu, către subiecte pentru concursuri și olimpiade).

Cadrele didactice pot cere feedback-ul părinților legat de învățarea online (dacă cer prea mult sau prea puțin de la copii, care dintre activitățile realizate au fost mai plăcute pentru cei mici etc.).

De asemenea, este important ca școlile să se asigure că toți părinții și elevii, inclusiv cei mai vulnerabili, pot avea acces la informațiile esențiale prin transmiterea unor informații adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și accesibile tuturor elevilor, inclusiv celor cu dizabilități. Școlile se vor asigura că mesajele transmise sunt în conformitate cu recomandările venite din partea

autorităților din domeniul sănătății publice pentru a evita consecvențele și confuziile. Un factor important ce trebuie avut în vedere se referă la felul în care școlile pot consolida încrederea părinților în școli, astfel încât aceste instituții să fie văzute ca o autoritate de încredere pentru transmiterea de informații și de luare a deciziilor. Informațiile care sunt comunicate pornesc de la mesaje factuale distribuite pe site-ul web al școlii, la postări zilnice pe conturile de socializare online ale școlilor (conturile de Facebook și Twitter), oferind orientări și susținere în materie de sănătate mintală și protecție.

Printre strategiile care pot fi luate în considerare se numără:

- Conferințele cu părinții în mediul online;
- Dosare săptămânale sau lunare ale activității elevilor transmise familiei pentru a putea fi revizuite și comentate de către părinți;
 - Apeluri telefonice;
 - Grupurile de mesaje;
 - E-mail sau site-ul web al școlii;
 - Platformele online de socializare;
 - Newsletter pentru părinți;
 - Sesiunile anuale de porți deschise;
 - Aplicații pentru telefoanele mobile;
 - Podcast-uri.

Indiferent în ce „tabără” ne aflăm, trebuie să apelăm la răbdare și înțelegere, în această perioadă, majoritatea dintre noi având și momente de frustrare și stres, aceste emoții afectându-ne uneori capacitatea de a comunica eficient.

În acest moment, cu toții încercăm să echilibrăm progresul și compasiunea și am învățat că aceste obiective nu sunt în contradicție, ci funcționează în armonie.

Comunicarea școlară în pandemie-defecte, afecte și efecte

**Profesor- educator Dora Loredana Luca
Centrul Școlar De Educație Incluzivă nr.2, Bistrița**

Comunicarea este un transfer de informație între un emițător și un receptor, în urma căruia, informația transmisă și captată este înțeleasă și interpretată în același mod de către cele două părți. Dicționarul explicativ al limbii române ne oferă mai multe sinonime pentru cuvântul comunicare: înștiințare, știre, veste, raport, relație, legătură. Ea se referă la transmisie și schimb de informații între oameni, la circulația de impresii, trăiri afective, judecăți de valoare, comenzi cu scopul de a obține modificări comportamentale la indivizi, manifestate, în reprezentările, cunoștințele acestora. În forma umană, comunicarea atinge punctul maxim, avându-se în vedere: complexitatea procesului, formele, conținuturile și nivelurile comunicării cât și diversitatea codurilor, canalelor, sistemelor, modalităților în care ea se produce.

Comunicarea didactică este o comunicare instrumentală, direct implicată în susținerea unui proces sistematic de învățare, este o formă de interacțiune profesor-elev, prin care profesorul transmite mesajul său didactic, folosind procesul de predare-învățare-evaluare, în scopul realizării obiectivelor cadru și a obiectivelor de referință din programele școlare (M. Stoica).

Într-o definiție mai concludentă, comunicarea didactică este „un transfer complex, multifazial și prin mai multe canale al informației între două entități (indivizi sau grupuri) ce-și asumă simultan și succesiv rolurile de receptori și emițători semnificând conținuturi dezirabile în contextul procesului instructiv-educativ”. Este o comunicare instrumentală, direct implicată în susținerea unui proces sistematic de învățare (Constantin Cucoș).

Comunicarea didactică este privită și considerată ca model de formare a capacităților comunicative ale elevilor ocupă un loc central în demersul educațional, dat fiind faptul că în fața școlii sarcina pregătirii copiilor pentru autoinformare permanentă. Conceptul de comunicare didactică reprezintă un demers pedagogic complex care presupune o interacțiune între două entități (indivizi ori grupuri) care provoacă reacția formativă a obiectului sau subiectului educației evaluabilă în termeni de feedback extern și intern.

Competența comunicativă reprezintă un nivel de performanță bazat pe cunoștințe, capacități și atitudini precum și un optim motivațional care determină eficiența subiecților în activitatea de comunicare. Ea poate fi definită ca un schimb de mesaje, cu conținut specific, între cadru didactic și elevi. Se realizează oral (cca. 70% din timpul destinat instruirii), în scris, pe cale vizuală și chiar prin gesturi.

Scopul comunicării didactice este multiplu:

- transmiterea și asimilarea informației;
- rezolvarea de probleme;
- adoptarea unor decizii referitoare la strategiile didactice, tehnici de învățare, orientare școlară și profesională;
- evaluarea rezultatelor. formarea unor capacități, convingeri, sentimente și atitudini.

În cadrul interacțiunii profesor-elev, comunicarea psihopedagogică îndeplinește mai multe funcții:

- funcția informativă, de transmitere a mesajului didactic și educativ;
- funcția formativă, de stimulare a gândirii și a imaginației la elevi;
- funcția educativă, de transmitere a influențelor educaționale, de coeziune și afirmare a grupurilor școlare;
- funcția de evaluare și reglare a procesului de predare- învățare;
- funcția de rezolvarea a problemelor educaționale și a conflictelor școlare.

Regulile comunicării didactice eficiente sunt:

- să ascuți, adică să ții cont de părerea și interesul celorlalți;

- să observe, adică să te intereseze ceea ce se întâmplă în cadrul situației de comunicare și să înțelegi starea receptorilor;
- să analizezi și să cunoști situația receptorilor;
- să te exprimi, adică să-ți expui punctele de vedere și sentimentele vis-a vis de obiectul comunicării;
- să controlezi, adică să urmărești calitatea și eficiența comunicării.

Competența comunicatională pentru profesor presupune achiziții de cunoștințe și abilități din mai multe domenii:

- cunoașterea influenței contextului comunicational asupra conținutului și formei comunicării, precum și adaptarea comportamentului de comunicare la acesta;
- cunoașterea regulilor comunicatională și a impactului comunicării paraverbale și nonverbale în cadrul comunicării didactice;
- cunoașterea psihologiei umane și școlare, abilitate de relaționare cu elevii;
- cunoașterea culturii interlocutorilor, deoarece limbajul nonverbal diferă de la o cultură la alta, iar ceea ce este considerat eficient în comunicare pentru o cultură poate fi ineficient pentru alta.

Pentru a fi eficace, comunicării didactice i se cer anumite caracteristici:

Ale profesorului:

- claritatea mesajului;
- precizia acestora;
- utilizarea unui limbaj adecvat și accesibil elevilor;
- utilizarea unui limbaj adecvat (corect din punct de vedere științific);
- structurarea logică a mesajelor transmise;
- prezentarea interesantă a conținutului instruirii;
- asigurarea unui climat adecvat comunicării.

Ale elevilor:

- să aibă capacitatea de concentrare (pentru a recepta și înțelege mesajul profesorului);
- să posede cunoștințele anterioare necesare învățării ce urmează;
- să fie motivați pentru a învăța (în general i la un anumit obiect de studiu, în particular);
- să cunoască limbajele utilizate (de profesor sau de calculator, cazul instruirii asistate de acesta).

Bariere în comunicarea didactică

Blocajele de comunicare sau distorsiunea informației pot interveni atunci când: emițătorul nu stăpânește textul, are o expunere neclară, vorbește încet sau prea repede, nu creează motivații, elevii nu au cunoștințele necesare pentru a înțelege comunicarea sau acele cunoștințe nu sunt bine fixate, influențează negativ pe cele noi, prin producerea de interferențe ce le modifică (distorsionează) conținutul. Blocajele apar și când informația nu corespunde problemelor pe care elevii le au de rezolvat, fiind prea abstracte, iar ei nefiind dispuși să le asimileze; comunicarea este multilaterală sau chiar bilaterală, dar cu efective scăzute, neangajând elevii în elaborarea cunoștințelor, care să ducă la formarea și dezvoltarea de noi structuri cognitiv- senzoriale, psihomotrice sau afectiv-motivaționale.

Comunicarea poate fi obstrucționată sau doar perturbată de o serie de factori care se interpun între semnificația intenționată și cea percepută putând fi legați de oricare dintre componentele comunicării (emițător, mesaj, canal, receptor), sau de interacțiunea lor.

Dintre aceștia cei mai importanți sunt:

- efectele de statut- uneori statul prea înalt al emițătorului în raport cu receptorul pot cauza rastălmăciri ale mesajului de către acesta din urmă;

- probleme semantice- specialiștii au tendința să folosească un jargon profesional, crezând că și ceilalți îl pot înțelege; persoanele cu statut mai ridicat au tendința de a se exprima într-un mod mai sofisticat, greu de înțeles pentru persoanele cu un nivel de școlarizare scăzut;
- distorsiuni perceptivă- când receptorul are o imagine despre sine nerealistă și este lipsit de deschidere în comunicare, neputându-i înțelege pe ceilalți în mod adecvat;
- diferențe culturale- persoane provenite din medii culturale, cu valori, obiceiuri și simboluri diferite;
- alegerea greșită a canalelor sau a momentelor - trebuie alese canalele corecte pentru fiecare informație și de asemenea și momentul trebuie bine ales- o situație urgentă nu are sorți să fie îndeplinită dacă este cerută la sfârșitul orelor de program sau la sfârșitul săptămânii;
- lungimea excesivă a canalelor- o rețea organizațională complicată duce la o comunicare lentă;
- factori fizici perturbatori- iluminatul necorespunzător, zgomote parazite, temperaturi excesiv de coborâte/ ridicate, ticuri, elemente ce distrag atenția- telefon, cafea, ceai, etc.

Odată cu începerea noului an școlar, comunicarea dintre școli, părinți, elevi și profesori este esențială pentru a asigura o înțelegere clară a ceea ce trebuie făcut, de către cine și cum. În vremuri de incertitudine, cum este pandemia de COVID-19, este cu atât mai important ca părinții să se implice în relația cu școala. Școlile trebuie să mențină legătura permanentă cu părinții prin învățători, profesori și diriginți.

Din păcate, în timpul acestei pandemii, comunicarea școlară, a avut foarte mult de suferit. De fapt, putem afirma, că în ultima perioadă, chiar înainte de pandemie, comunicarea dintre școală și părinți a fost una deficitară din ambele părți. Această pandemie doar a agravat situația, a creat o prăpastie mai adâncă între școală și părinți. Din aceasta situație cei mai afectați au fost elevii și întregul proces de învățământ. Comunicarea școlară nu s-a mai putut desfășura față în față ca și până acum, ea s-a desfășurat în mediul online, unde atât elevii cât și profesorii au fost nevoiți să se adapteze, să învețe să comunice virtual. Acest lucru a afectat atât comunicarea dintre elevi și profesori cât și comunicarea dintre elev-elev, ducând la apariția unor noi bariere în comunicare, a unor noi factori perturbatori.

Ce este de reținut și de realizat este faptul că se încearcă să se reducă cât mai mult posibil aceste bariere, obstacole și să se revină la o normalitate dorită atât de elevi cât și de profesori dar și de părinți.

Locul și rolul activităților educative în educația copiilor cu CES

Activitate educativă

**Profesor psihopedagogie specială, Crina Lup
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean**

Motto:

“Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci, să-i învățăm să se adapteze.” (Maria Montessori – ”Descoperirea copilului”)

Oricât ar fi de importantă educația curriculară realizată prin procesul de învățământ, ea nu epuizează sfera influențelor formative exercitate asupra copilului, în general, și a celui cu CES în special. Rămâne cadrul larg al timpului liber al copilului, în care viața capătă alte aspecte decât cele din procesul de învățare școlară. În acest cadru, numeroși alți factori acționează, pozitiv sau nu, asupra dezvoltării elevilor.

Educația extracurriculară (realizată dincolo de procesul de învățământ) își are rolul și locul bine stabilit în formarea elevilor noștri. Educația prin activitățile educative extracurriculare urmărește identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, cultivarea unui stil de viață civilizat, precum și stimularea comportamentului creativ în diferite domenii. Trebuința de se juca, de a fi mereu în mișcare, este tocmai ceea ce ne permite să împăcăm școala cu viața.

Dacă avem grijă ca obiectivele instructiv – educative să primeze, dar să fie prezentate în mod echilibrat și momentele recreative, de relaxare, atunci rezultatele vor fi întotdeauna deosebite. În cadrul acestor activități elevii se deprind să folosească surse informaționale diverse, să sistematizeze date, învață să învețe. Prin faptul că în asemenea activități se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități, copiii se autodisciplinează. Cadrul didactic are, prin acest tip de activități, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal al școlii și al învățământului special – pregătirea copilului pentru viață.

Scopul activităților educative este antrenarea elevilor în activități cât mai variate și bogate în conținut, cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul social, oferirea de suport pentru reușita școlară în ansamblul ei, fructificarea unor talente personale. Activitățile educative extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal, ce permite elevilor cu CES să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Plecând de la aceste deziderate, am inițiat și desfășurat de-a lungul timpului, o multitudine de proiecte educative, care au reușit să atragă tot mai mulți elevi. Astfel, am desfășurat excursii și vizite cu diferite ocazii (parteneriate cu unități similare, cu pompierii, cu poliția, cu alte instituții publice din oraș și din județ). Am acordat importanța cuvenită sărbătorilor și aniversărilor importante din viața țării și a copiilor. Acestea au fost un bun prilej de destindere, de bună dispoziție, dezvoltând la copii sentimentul apartenenței la colectivitatea din care fac parte, deprinzându-i totodată să-și stăpânească emoțiile provocate de prezența spectatorilor (momente artistice dedicate marelui poet Eminescu, Zilei Naționale a României, Zilei Unirii, etc.)

Sărbătorile religioase ale românilor au primit atenția cuvenită din partea noastră, fiind așteptate cu mare nerăbdare de către copii și marcate cum se cuvine prin activități educative. În acest sens, este ilustrat mai jos un exemplu de activitate educativă, desfășurată cu ocazia Sărbătorilor Pascale, sărbători dragi sufletelor noastre, ale tuturor.

În cadrul Proiectului educativ la nivel de unitate, intitulat sugestiv ”O rază de lumină în sufletele noastre”, am inițiat și derulat o activitate educativă, în cadrul căreia am pregătit pachete cu fructe și dulciuri pentru tinerii de la Centrul de Recuperare și Reabilitare pentru Tineri cu Handicap. După ce le-am pregătit, ne-am deplasat la Centrul de Recuperare și Reabilitare, unde am împărțit tinerilor pachete și am desfășurat împreună o activitate, desenând fișe împreună. Acest gen de activitate nu face altceva decât să contribuie la consolidarea unor deprinderi morale și creștine

la copiii cu CES, la dezvoltarea sentimentului de apartenență la colectivitatea locală din care facem și noi parte, dar și la creșterea prestigiului școlii noastre.

Prezentăm mai jos Proiectul de activitate educativă:

Proiect de activitate educativă

Activitate în cadrul Proiectului educativ desfășurat la nivel de unitate: "O rază de lumină în sufletele noastre"

Tema activității: "Dăruind, vom fi mai buni" – activitate caritabilă

Scop: Consolidarea priceperii și deprinderii de a împărți lucruri cu cei mai nevoiași decât noi, în spiritul valorilor creștine.

Obiective: - conștientizarea importanței actelor de caritate

- dezvoltarea capacității de a empatiza cu cei din jur
- educarea trăsăturilor de caracter, a valorilor moral-creștine.

Grup țintă: - elevii claselor a II-a, a III-a A și a VI-a

- un grup de tineri de la Centrul de Recuperare și Reabilitare pentru Tineri cu Handicap

Resurse umane: - cadre didactice și elevi de la CSEI Beclean

- educatori și asistați de la CRRTH

Evaluare: - album foto

- mediatizare în presa locală

Coordonator proiect: Prof. Lup Crina

Că a fost un real succes o dovedesc și imaginile următoare:

Pregătirea pachetelor, în sala de clasă. Totul s-a procurat prin autofinanțare



Am ajuns la destinație, cu darurile pregătite de noi



Împărțirea cadourilor și poza de grup



Am ilustrat doar cu o singur exemplu de activitate educativă desfășurată cu copiii noștri, dar au fost mult mai multe, și toate au contribuit din plin la dezvoltarea interesului pentru lumea înconjurătoare, au produs bucurie, au facilitat acumularea de cunoștințe, chiar dacă au necesitat un efort suplimentar.

În concluzie, cadrul didactic poate face multe pentru educarea spiritului creativ în cadrul activităților educative educative. Copiilor cu CES li se dezvoltă spiritul practic, operațional, manualitatea, dând posibilitatea fiecăruia să se afirme conform naturii sale. Copiii se autodisciplinează, prin faptul că în asemenea activități se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități. Dascălul are, prin acest tip de activitate, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal - pregătirea copilului pentru viață. Realizarea acestor obiective depinde în primul rând de educator, de talentul său, de dragostea sa pentru copii, de modul creator de abordare a temelor, prin punerea în valoare a posibilităților și resurselor de care dispune clasa de elevi .

Bibliografie:

- Băran-Pescaru, Adina – 2004, „Parteneriat în educație”, Ed. Aramis Print, București, cap. 2.
- Cojocariu Venera, Sacară, Liliana - 2005, „Managementul proiectelor pedagogice”, E.D.P.

„În tot răul există și un bine!”

**Profesor învățământ primar, Adina Marcu
Școala Gimnazială „Grigore Silași” Beclean**

Vremurile pe care noi le trăim, sunt aproape de neînțeles pentru bunicii și chiar pentru părinții nostri; frica pune stăpânire pe mințile tuturor, comunicarea devine tot mai deficitară. Ce e atunci de făcut? La ce trebuie să fim atenți? Cum putem să-i ajutăm pe cei din jur? Cum ne protejăm copiii?

Întrebări multe, la care, în această perioadă, a trebuit să găsim rapid soluții. Dacă medicii au vegheat asupra sănătății noastre fizice, noi, dascălii, a trebuit să veghem asupra sănătății mentale a elevilor noștri, părinților elevilor noștri, familiei noastre, și a tuturor celor din jur- care ne-au considerat sprijin în perioada aceasta

În timpul unei crize precum pandemia COVID 19, consolidarea comunicării, a transparenței și încrederii este „cheia de aur” pentru măsurile de izolare adecvate. Ea poate ajuta la înțelegerea și abordarea temerilor, a concepțiilor greșite și e esențială în consolidarea participării comunității la provocările cu care se confruntă. Comunicarea bidirecțională va asigura spațiul necesar pentru a asculta preocupările, feedback-ul, miturile și zvonurile despre COVID-19, precum și pentru a comunica informații despre virus.

E greu pentru copii și părinții lor să distingă dovezile și faptele științifice din toate sursele de informație care abundă în mediul online și nu numai! De aceea, dascălul trebuie să fie credibil, sursele lui trebuie să ofere dovezi concludente..NU e ușor deloc, dar nu e imposibil!

Comunicarea dintre școli-părinți(asistenți maternali, educatori)-elevi-profesori este esențială, și trebuie să se asigure că toată lumea știe clar ce trebuie făcut, de către fiecare în parte, în diferitele situații cu care ne confruntăm. În aceste vremuri incerte, este important ca părinții să continue să se simtă implicați în școlile copiilor lor.

Cred că trebuie să ne concepem fiecare o strategie de lucru, în funcție de specificul clasei noastre, stabilind niște priorități:

- evaluarea nevoilor de comunicare : evaluarea nevoilor părinților și elevilor, tipul de sprijin pe care aceștia îl solicită și îl consideră necesar pentru a fi în siguranță și pentru a reuși;
- consolidarea utilizării diferitelor canale de comunicare: școlile nu se pot baza pe o singură metodă de comunicare pentru a ajunge la toate casele un anumit mesaj ; este esențial ca o varietate de strategii să fie adaptate nevoilor părinților pentru că nu toți părinții pot fi contactați în același mod sau interacționează în același mod.Așa că. Atunci când decidem să folosim o anumită platformă/metodă, trebuie să ținem cont de urgența mesajului, natura situației, fiindcă noi vrem să ajungem și la cele mai vulnerabile familii.

Din punctul meu de vedere, am luat în considerare următoarele strategii ce includ: conferințe online pentru părinți (Zoom, Skype, Google Classroom), apeluri telefonice, grupuri de mesagerie(Whatspp), E-mail, Site-ul școlii, platforme de social media (Facebook). De reținut e faptul că, trebuie să comunicăm cu ambii părinți dacă e posibil, ca să ne asigurăm că mesajul nostru este transmis cu siguranță;

- comunicarea clară și coerentă: este foarte important să comunicăm sistematic și consecvent, să stabilim mecanisme de comunicare clare, încurajându-i să se implice și să susțină activitatea copiilor la școală. De asemenea, trebuie să ne asigurăm că absolut toți pot accesa informații cheie, și absolut toate mecanismele școlii funcționează la fel ca într-o situație normală;
- folosirea tonului potrivit: trebuie să fim calzi și pozitivi, indiferent dacă comunicăm prin e-mail, text sau direct. Trebuie să-i ascultăm și să le adresăm întrebări inteligente, astfel încât să înțelegem mai bine preocupările, percepțiile și acțiunile intenționate cu privire la prevenirea COVID-19. E nevoie să comunicăm des și regulat, încurajându-i să aibă

încredere în noi și în școală. Confidențialitatea e, de asemenea, esențială! Părinții trebuie să aibă convingerea că scopul principal este interesul superior al copilului;

- atenție mărită pentru elevii vulnerabili: școala trebuie să se gândească la ce se poate face pentru a sprijini elevii cu afecțiuni de sănătate, cei cu risc crescut în a contacta virusul.
- postarea unor mesaje pentru protecția împotriva COVID-19, în toate modurile și formele posibile: semnalizarea poate fi amplasată pe panouri, în toalete, intrări, săli de clasă, alte locații centrale. În cazul în care școlile se închid, semnalizarea se va face online.

În ciuda vremurilor grele, pe care le străbatem, am descoperit resurse nebănuite în fiecare din noi, am devenit mai atenți la igienă, am descoperit din nou compasiunea, am fost mult mai atenți la nevoile familiilor noastre. Ca dascăl, a trebuit mereu să descopăr noi metode și strategii pentru învățarea online, ca să vin în sprijinul elevilor mei și părinților elevilor mei.

Absolut toată planeta a primit o lecție de viață, lecție pe care nu o vom uita nici noi, nici copiii noștri. Trebuie să fim pregătiți să facem față oricăror provocări, să fim puternici, să respectăm reguli, să fim sprijin pentru cei ce ne-o cer.

Ca dascăl, consider că suntem eroi ai acestor timpuri, fiindcă ținem în palme, sufletele curate ale copiilor, de care trebuie să avem grijă cu orice preț!

“Comunicare școlară în pandemie defecte, afecte și efecte”

Educatore: Marcela Mateiu
Grădinița Cu Program Prolungit Sîngeorz-Băi



Comunicarea este cheia pentru a descoperi care
sunt nevoile unei persoane.

– Burt Goldman

citatepedia.ro

Odată cu începerea noului an școlar, comunicarea dintre școli, părinți, elevi și profesori este esențială pentru a asigura o înțelegere clară a ceea ce trebuie făcut, de către cine și cum. În vremuri de incertitudine, cum este pandemia de COVID-19, este cu atât mai important ca părinții să se implice în relația cu școala. Școlile trebuie să mențină legătura permanentă cu părinții prin învățători și diriginți. În timpul unei crize precum pandemia de COVID-19, consolidarea comunicării, a transparenței și încrederii este crucială pentru a pune în practică măsurile de limitare a răspândirii virusului. Comunicarea poate contribui la înțelegerea și abordarea temerilor, a interpretărilor greșite; la consolidarea implicării comunitare pentru abordarea dificultăților întâlnite. O comunicare bine stabilită între școală și părinți va asigura un spațiu de ascultare a îngrijorărilor, feedback-ului, miturilor și zvonurilor privind COVID-19, precum și transmiterea de informații despre virus.

Pentru public este dificil să facă diferența între informații care au la bază dovezi științifice și cele care provin din surse îndoielnice. Comunicarea între școală, părinți, elevi și profesori este esențială pentru a asigura o înțelegere clară a ceea ce trebuie făcut, de către cine și cum. În vremuri de incertitudine, este important ca părinții să se implice în relația cu școala

Pași. esențiali pentru consolidarea comunicării între școli și părinți în timpul pandemiei:

1. Aflați care sunt nevoile de comunicare

Discutați cu părinții despre informațiile de care au nevoie, legate de COVID-19. Întrebați-i cum preferă să primească informația și cu ce frecvență. Întrebați-i de ce fel de sprijin au nevoie ei și

copiii pentru a se simți în siguranță la școală. Rezultatele acestor discuții pot fi folosite pentru a personaliza comunicarea, instrumentele și abordările necesare pentru a spori implicarea părinților și pentru a răspunde așteptărilor lor și ale copiilor.

2. Folosiți cele mai potrivite canale de comunicare

Pentru ca mesajele să ajungă la toate familiile, cel mai bine este să folosiți cât mai multe canale de comunicare posibil. Nu toți părinții pot fi abordați în același fel și nu toți vor interacționa în aceeași măsură. Alte lucruri pe care le puteți lua în calcul când hotărâți ce platforme/metode folosiți sunt urgența mesajului și cât de repede se poate schimba situația vizată. O atenție deosebită trebuie acordată comunicării mesajelor către familiile cele mai vulnerabile.

Printre canalele pe care le puteți folosi în comunicarea cu părinții se numără:

- ședințe sau discuții cu părinții în mediul online (Zoom, Skype, etc);
- apeluri telefonice;
- grupurile de mesaje (Whatsapp);
- E-mail;
- site-ul web al școlii sau platforma unde se desfășoară cursurile online;

3. Comunicați clar și coerent

Este important să comunicați în mod sistematic cu părinții, nu numai la nevoie. În felul acesta se va crea un mecanism clar, comunicarea va fi așteptată, iar părinții se vor simți încurajați să participe și să se implice mai mult în viața școlară a copiilor lor. Comunicarea poate merge dincolo de COVID-19, dar subiectul coronavirusului va fi punctul esențial al consolidării comunicării. De asemenea, este important ca școlile să se asigure că toți părinții și elevii, inclusiv cei mai vulnerabili, pot avea acces la informațiile esențiale prin transmiterea unor informații adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și accesibile tuturor elevilor, inclusiv celor cu dizabilități.

Comunicarea privind COVID-19 cu părinții și elevii poate include:

1. Informații actualizate privind situația COVID-19 și măsurile luate pentru a reduce riscurile la care sunt expuși elevii.
2. Acțiunile așteptate din partea părinților și elevilor.
3. Sfaturi privind bunele practici de sănătate și igienă. Promovarea măsurilor zilnice de protecție, detalierea metodelor prin care poate fi oprită răspândirea COVID-19.
4. Persoanele pe care le pot contacta în cazul în care au întrebări sau îngrijorări referitoare la COVID-19.
5. Informații corecte despre numărul de persoane infectate în școală, în rândul elevilor și personalului și soluțiile propuse pentru a evita alte infecțiile.
6. Recomandări pentru a evita împovărarea și stresul (de exemplu, a lua pauze de la urmărirea, citirea și ascultarea știrilor privind veștile despre COVID-19).
7. Promovarea unei alimentații sănătoase, a exercițiilor fizice, a unui somn adecvat și alocarea de timp pentru momentele de relaxare.
8. Recomandarea de a vorbi cu persoanele de încredere despre îngrijorările lor și despre cum se simt.
9. Informații despre cum pot părinții să susțină învățarea.
10. Informații privind schimbările apărute în curriculum și în programul școlar.
11. Informații despre sprijinul psihologic oferit de școală.
12. Recomandarea de a vaccina copiii potrivit schemei naționale de imunizare.
13. Informații despre măsurile luate pentru ca elevii cu afecțiuni medicale preexistente să își poată continua educația (online sau în școli).
14. Informații despre mecanismele existente de comunicare a îngrijorărilor lor către personalul didactic, inclusiv invitarea părinților la întâlnirile în care își pot exprima opiniile și prioritățile.
15. Încurajarea părinților de a crea grupuri de părinți unde să discute dificultățile și îngrijorările pe care le au.

4. Folosiți un ton adecvat

- **Ascultați-i pe părinți** și adresați-le întrebări pentru a le înțelege mai bine comportamentul, îngrijorările, percepțiile și acțiunile de prevenire a răspândirii noului coronavirus.

- **Folosiți un ton cald și pozitiv**, fie că transmiteți mesaje prin email, SMS sau în persoană, fiți deschiși și optimiști și oferiți încurajări.
- **Comunicați des**, asigurați-vă că puteți comunica în mod regulat, identificați împreună cu familiile o abordare fezabilă pentru a comunica și informa.
- **Cultivați sentimentul de încredere**. Este esențial pentru părinți să poată avea încredere în cadrele didactice. Când discutați cu părinții, asigurați-vă că aceștia au încrederea în confidențialitatea comunicării și că principalul scop este acela de a asigura interesul suprem al elevilor.
- **Nu există o rețetă general valabilă** în materie de comunicare părinte-cadru didactic. Identificați instrumentele de comunicare adecvate fiecărei familii și folosiți-le. În unele cazuri, va fi nevoie de o combinație de instrumente/abordări pentru a vă asigura că ajungeți la fiecare familie. Trebuie să aveți în vedere că familiile vin din contexte diferite și au convingeri diverse.
- **Puneți-i în valoare pe părinți** implicându-i în educația copiilor și recunoscându-le implicarea.

5. *Încurajați părinții să vorbească cu dumneavoastră*

Este esențial să creați mecanisme de feedback clare și accesibile pentru familii astfel încât acestea să își poată exprima opiniile, îngrijorările și așteptările. Odată ce aceste mecanisme au fost stabilite, asigurați-vă că funcționează, pentru a păstra nivelul de încredere și implicare.

Subliniați faptul că familiile trebuie să informeze școala și autoritățile medicale în situația în care un membru al familiei a fost infectat și că ar trebui să nu lase copilul la școală; evidențiați faptul că școlile vor oferi susținerea necesară atunci când copilul rămâne acasă, evitând stigmatizarea celor care au fost diagnosticați cu COVID-19. Profitați de întâlnirile (online) părinți-cadre didactice și de alte mecanisme pentru a promova distribuția informațiilor. Încurajați părinții să comunice des și deschis cu școala, repetându-le că școlile vor să asculte părerea lor.

6. *Afișați mesaje în locuri cu vizibilitate maximă pentru elevi*

Este importantă transmiterea informațiilor privind COVID-19 prin toate mijloacele și în toate formele posibile. Mesajele pot fi afișate sub formă de postere, în toalete, la intrare, în sălile de clasă și în alte locuri vizibile. Asigurați-vă că informațiile transmise sunt adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și accesibile tuturor elevilor, inclusiv celor cu dizabilități. Dacă școlile se închid, folosiți canale de comunicare online pentru a ajunge la elevi.



7. *Ajungeți la elevii și familiile vulnerabile*

Gândiți-vă ce puteți face pentru a sprijini elevii vulnerabili, elevii cu afecțiuni medicale preexistente și elevii cu risc sporit de a contracta virusul. Asigurați-vă că elevii se simt sprijiniți și știu că joacă un rol important în comunitatea școlară.

*Chiar dacă mediul online oferă copiilor o deschidere la un click distanță de ceea ce înseamnă lumea, interacțiunea umană, fizică, nu va putea fi niciodată înlocuită. **Mixul acesta între a vorbi cu prietenul meu pe o platforma de socializare și a mă întoarce la școală și a-l***

vedea fizic și a vorbi cu el e bun în acesta perioadă pentru că online-ul a ținut loc interacțiunii fizice. Dar nu o poate înlocui. Asta e o regula de care trebuie sa ținem cont. Generațiile acestea care au acces la platformele de socializare și la foarte multă tehnică, au un avantaj față de generațiile din trecut, dar dacă acești copii se vor închide doar în mediul online, însemna ca ei nu vor ști cum să socializeze în mod normal, de la om la om.”

Comunicarea profesor –părinte- copilul în pandemie la Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr. 1 Bistrița

**prof. logoped Georgeta Mariana Moldovan
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr. 1 Bistrița**

Pandemia provocată de Coronavirus ne-a schimbat fundamental felul în care trăim. În întreaga lume au fost afectate toate domeniile, de la muncă la petrecerea timpului liber și călătoriile. Nici sectorul educației nu a fost ferit de consecințe.

Timp de luni de zile pe durata izolării, școlile, colegiile și universitățile și-au închis porțile, iar cursurile online au devenit noua normalitate. Însă educația nu se oprește la poarta școlii, iar educatorii de pretutindeni au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a se asigura că elevii nu rămân în urmă. O provocare în plus pentru cei care își desfășoară activitatea în învățământul special cu elevi cu cerințe educaționale speciale. În această perioadă nu doar elevii au primit lecții online. Cadrele didactice participă și ele la cursuri pentru dezvoltarea acelor competențe necesare susținerii activității didactice online.

Cei mai afectați în această perioadă au fost preșcolarii și școlarii mici - părinții au jucat, însă un rol hotărâtor în desfășurarea activităților didactice - au primit sarcini de la profesorii de psihopedagogie specială cu referire la organizarea timpului și a activităților, sfaturi pentru o comunicare eficientă, bazată pe repere cunoscute copiilor și cu mult accent pe emoții.

Importantă este și a fost comunicarea constantă între părinte și profesor, jocurile și jucăriile care îl atrag pe elev și să vină în întâmpinarea părinților și copiilor cu activități personalizate pe interesele sale.

Instrumentele și strategiile utilizate pentru conectare de la distanță au fost diferite: prin video, filmulețe cu activități interactive, cântece, simulări, aplicații etc., pe care profesorul le trimite părinților pentru copil sau prin video conferențe în grupuri mici. Însă, mai important decât metodele selectate, a fost obiectivul interacțiunii în această perioadă și anume conectarea directă cu elevul. Mulți profesori și părinți au înțeles că nu atât proiectele didactice sau curriculumul scris contează mai mult, ci starea emoțională a copiilor și al părinților sunt prioritate în această perioadă de izolare.

Profesorii au îndrumat părinții că este important de organizat copiii să nu înceapă ziua cu jocuri video/desene animate, pentru a diminua riscul de motivării față de activitățile cu valoare educativă superioară ulterioară.

La începutul zilei se propunea elevilor și părinților un orar de lucru, cu link-urile potrivite pentru fiecare disciplină sau cerință de lucru. Fiecare copil a primit timp de lucru, și fiind ajutat de părinți, a fost invitat să trimită sarcina realizată profesorilor în mod individual. Pe parcursul orelor s-au folosit diferite resurse în format digital care au fost de folos elevilor.

Elevii sunt atrași de noua predare online. Există un variat material suport de desfășurare a orelor în această formă. Pentru a crea un mediu de învățare cât mai aproape de o clasă reală, avem nevoie de trei tipuri de resurse:

1. O platformă de interacțiune în timp real, cu video și text, cu elevii – Zoom și Google Meet (cu sugestii de alternative unde procesul de a crea o întâlnire online e similar și accesul e gratuit).
2. Aplicații sau platforme de colaborare online, care facilitează schimbul de documente, teste sau teme pentru acasă, între profesori și elevi și înregistrează o evidență a acestora, care permite și feedback din partea profesorului - Google Classroom și alternative folosite de profesori, precum Edmodo, EasyClass și ClassDojo.
3. Resurse și aplicații de învățare pe care le poate crea profesorul sau resurse deja existente sub formă de prezentări, lecții, fișe, imagini și clipuri care se pot folosi atât în timpul lecțiilor live, cât și ca teme de lucru pentru acasă.

Resurse utile în format digital folosite la activități:

- wordwall.net (exerciții interactive sau printabile pentru aprofundarea cunoștințelor despre vocabular, matematică, științe, istorie etc.)
- miro.com (este o aplicație online colaborativă care partajează un editor mai multor utilizatori și poate fi folosită ca tablă interactivă)
- www.manuale.edu.ro (manuale digitale)
- clasamea.eu/(materiale didactice, activități, experiențe)
- gombis.ro/jigsaw-puzzle(jocuri puzzle)
- www.jigsawplanet.com(jocuri online)
- learningapps.org/(module de învățare multimedia într-o formă atrăgătoare pentru a crea și gestiona online)
- voxvalachorum.ro/jocuri/ciclul-primar/(jocuri, fișe online)
- www.esero.ro (resurse online)
- www.scientix.eu/ (resurse educaționale pentru științe).

Aplicații utile gratuite folosite la activități:

- Wordart.com (creare de desene cu ajutorul cuvintelor)
- Canva (creare de afișe, orare, prezentări, felicitări)
- Chatter Pix kids (aplicație de editare foto care dă voce unor imagini)
- Padlet (aplicație colaborativă care permite elevilor să co-creeze materiale, proiecte)
- Flipgrid (website și aplicație de creare resurse media, evaluare, prezentări de proiecte)
- EdPuzzle (platformă care promovează interacțiunea elevilor cu conținutul de învățare sub forma unui videoclip presărat cu întrebări create special pe conținutul video)
- Nearpod (platformă de implicare activă a elevilor în activitatea de învățare interactivă Are elemente de EdPuzzle și Padlet. Copiii au acces la conținut multimedia, realitate virtuală, obiecte 3D, simulări PhET)
- Quik (realizare de film din fotografii deja existente)
- Google Jamboard (tablă interactivă)
- Paint by number (aplicație de colorat după un tipar prestabilit)
- Cum să atragă animale pas cu pas, lecții de desen (cum să desenezi animale)
- Jigsaw puzzle (jocuri gratuite).

Bibliografie:

Mihaela Brut – Instrumente pentru e-learning, Ghidul informatic al profesorului modern, Editura Polirom, Iași, 2006.

didactform.snsr.ro/campanie-online/invatarea-online-avantaje-si-dezavantaje

digitaledu.ro/activitati-de-invatare-digitala

digitaledu.ro/resurse-educationale-deschise/

Comunicare școlară în pandemie – defecte, afecte și efecte. -Educația incluzivă în pandemie-

**Lică-Narcis Mureșan
instructor de educație extrașcolară, C.Ș.E.I. Beclean**

”În timpul unei crize precum pandemia de COVID-19, consolidarea comunicării, a transparenței și încrederii este crucială pentru a pune în practică măsurile de limitare a răspândirii virusului.” UNICEF

Pandemia de COVID-19 a venit pe neașteptate lovind omenirea la nivel global pe toate planurile și afectând toate domeniile de activitate, inclusiv sistemele de învățământ.

Realitatea a început să se schimbe dramatic sub ochii noștri și nimic din ceea ce se știa până în acel moment nu mai era valabil.

Lumea a trebuit să se adapteze din mers acestei situații și a fost necesară schimbarea multor paradigme, atât în sistemul medical, economic, educație, etc.

Nimeni nu știa ce urma să se întâmple, nimeni nu era pregătit pentru astfel de situații.

În această pandemie sistemele educaționale au fost grav perturbate, au trebuit să se adapteze și să răspundă unor noi provocări, nemaiîntâlnite până acum.

Procesul educațional s-a mutat în online, locuințele au devenit săli de clasă iar ecranele gadgeturilor au devenit principalul mijloc de comunicare și schimb de informații între cadrele didactice și elevi.

Aceste provocări noi pentru sistemul de învățământ din țara noastră, venind la pachet cu multe probleme au afectat într-o mai mare măsură elevii din centrele școlare pentru educație incluzivă.

Se cunoaște faptul că mulți elevi din centrele pentru educație incluzivă provin din familii defavorizate și cu posibilități materiale limitate și nu dispuneau de un gadget necesar pentru a participa la cursuri online, sau chiar dacă dispuneau de așa ceva acest gadget trebuia să fie folosit de mai mulți frați.

La aceste neajunsuri se mai adaugă în unele situații lipsa accesului la internet și în unele cazuri chiar lipsa electricității.

Lipsa gadgeturilor a fost soluționată prin programele guvernamentale care ofereau elevilor lipsiți de posibilități tablete cu acces la internet.

Dar cunoștințele tehnice ale unora dintre elevi asociate și cu C.E.S., sau a părinților acestora, care în multe cazuri au la rândul lor un intelect scăzut sunt lacunare, astfel cadrele didactice au trebuit să îi instruiască și să îi îndrume permanent pe aceștia pentru a putea să își desfășoare activitățile online în condiții satisfăcătoare.

Comunicarea este factorul cheie pentru succesul activităților didactice adaptate pandemiei.

Școala a trebuit să convingă părinții că sunt parteneri în procesul educațional și că este nevoie de tot sprijinul lor pentru o bună desfășurare a activităților în sistemul online.

Comunicarea regulată cu părinții este importantă deoarece ei trebuie să știe că școala continuă și în această perioadă și copiii lor nu au fost abandonați.

Inițial părinții au respins ideea de școală online deoarece nu își puteau imagina cum se va desfășura procesul de învățământ la distanță, fără profesori în fața elevilor, cum se vor descurca, cum vor face față acestei provocări.

Unii părinți s-au simțit coplesiiți în această perioadă deoarece pe lângă mersul la serviciu aceștia au trebuit să sprijine copiii mai mult, să îi ajute la teme, să se joace cu ei și să îi implice în diverse activități pentru a le umple timpul.

Revenind la educația incluzivă, când vine vorba de predarea elevilor cu C.E.S. fiecare cadru didactic își adaptează activitatea în funcție de specificul fiecărui elev în parte, iar în contextul școlii online această sarcină a reprezentat un efort mental suplimentar atât pentru cadrele didactice cât și pentru elevii prezenți în spatele ecranelor.

În multe cazuri cadrele didactice s-au deplasat la domiciliul elevilor pentru a veni în sprijinul celor cu probleme deosebite, sau acolo unde comunicarea online nu era posibilă.

Pentru centrele școlare pentru educație incluzivă marile provocări ale pandemiei și a sistemului online sunt adaptarea și realizarea activităților de terapie educațională complexă și integrată a elevilor cu C.E.S., ludoterapia, terapia ocupațională, formarea autonomiei personale și socializarea.

De asemenea pandemia a distrus programele de educație fizică, învățarea practică colaborativă, apropierea fizică dintre elevi – toate componentele esențiale ale programelor de educație specială.

Mulți elevi cu C.E.S. au nevoie de logopezi, de kinetoterapeuți sau de psihologi iar în contextul pandemiei și a școlii online aceste activități au avut mult de suferit deoarece în mod normal se desfășoară cu prezență fizică, față în față.

În online, acești profesioniști au nevoie de colaborare deplină și de sprijinul părinților pentru realizarea acestor activități cu rezultate optime.

Activitățile extrașcolare din cadrul școlilor speciale au căzut de asemenea tot în sarcina părinților, sub îndrumarea școlii, și ținând cont de nevoile și specificul fiecărui copil în parte.

Perioada pandemiei a venit cu multe provocări, cu multe frustrări atât din partea cadrelor didactice, a elevilor cât și a părinților, a scos la suprafață multe neajunsuri și lipsuri.

Însă s-a demonstrat că dacă există voință și o comunicare eficientă a tuturor actorilor implicați în procesul educațional, nimic nu este imposibil.

Comunicarea în mediul școlar acesta ocupă un loc central făcând referire la comunicarea didactică, comunicarea în relațiile cu părinții, comunicarea cu ceilalți colegi sau conducerea școlii. Oricare ar fi forma ei comunicarea este prezentă la tot pasul. Ține de fiecare persoană în parte să comunice cât mai corect mesajul dorit și să se facă înțeles de către interlocutor.

Literatura de specialitate ne pune la dispoziție o serie de caracteristici ale comunicării:

a) Comunierea este inevitabilă: fie că suntem nevoiți să comunicăm oral, scris sau nonverbal vom transmite tot timpul un mesaj. De aceea atunci când comunicăm trebuie să avem grijă nu doar la limbajul oral adoptat cât și la gesturile sau postrua noastră.

b) Comunicarea este o trebuință necesară: atunci când oamenii sunt izolați și private de actul comunicării pot să apară probleme care să vizeze integritatea fizică și psihică a unei persoane. Acest aspect trebuie reliefat mai ales în contextul pandemic și în situația de carantinare/izolare a unei persoane.

c) Comunicarea este simbolică: ea conține practic un sistem de semne, simboluri și sunete stabilite în mod convențional și cunoscute de către interlocutori. În ceea ce privește comunicarea școlară cadrul didactic trebuie să se asigure că sistemul lui de comunicare este comun cu cel al interlocutorului. La fel și în cazul predării profesorul trebuie să facă apel la transpoziția didactică pentru a facilita înțelegerea conținuturilor de către elev, în ceea ce privește comunicarea cu părinții profesorul trebuie să adopte un sistem de comunicare înțeles de părinți, mai ales dacă avem de a face cu părinții unor elevi care provin din medii sociale de risc: părinți violenți sau alcoolici de exemplu.

d) Comunicarea este contextuală: în cazul lucrării de față vom face referire la comunicarea în spațiul școlar.

e) Comunicarea presupune dorința de acomodare și ajustare: astfel este indicat ca interlocutorii să depună efort să se cunoască și să înțeleagă scopul comunicării dar și să se stabilească o serie de așteptări reciproce.

f) Comunicarea este ireversibilă de aceea necesită un anumit autocontrol din partea interlocutorilor. De exemplu în discuțiile avute cu elevii și părinții profesorul trebuie să dea dovadă de tact pedagogic, să fie asertiv și să prezinte situația într-un mod asertiv și persuasiv.

Dintre funcțiile comunicării amintim: funcția de informare, funcția persuasivă, funcția ludică, funcția de ordin afectiv, funcția terapeutică și funcția de adaptare.

În ceea ce privește comunicarea didactică, adică în context școlar, aceasta trebuie să țină

cont de o serie de factori:

1. Conținuturile predate să fie adaptate particularităților individuale și de vârstă ale elevilor;
2. Îndeplinirea obiectivelor didactice propuse care să conducă la formarea de abilități, deprinderi și competențe;
3. Respectarea normelor și principiilor psihopedagogice;
4. Relația profesională instituită între profesor și elev;
5. Caracterul sistematic și organizat al comuniării în contextul școlar.

Comunicarea școlară în context pandemic a suferit o serie de modificări cea mai importantă fiind faptul că s-a trecut de la o comunicare orală față în față, la o comunicare orală prin intermediul dispozitivelor electronice. Astfel comunicarea școlară a fost afectată de faptul că persoanele implicate în actul comunicării nu dispuneau de device-uri necesare astfel încât comunicarea se realiza prin intermediul telefoanelor sau chiar prin intermediul materialelor scrise trimise de către profesor spre elevi. Uneori calitatea comunicării școlare a fost afectată de către conexiunile la Internet deficitare sau suprasolicitate care conduceau cel mai adesea la întreruperi frecvente care periclita comunicarea în mod direct.

Un alt aspect care a influențat în mod negativ comunicarea este cel al digitalizării sau mai bine spus a lipsei competențelor digitale atât din partea unor cadre didactice cât și din partea unor elevi. De asemenea cu preșcolarii sau elevii din clasele pregătitoare, I sau chiar a II-a comunicarea s-a realizat prin intermediul părinților. Astfel mesajul transmis a putut să fie greșit înțeles de părinți sau interpretat și apoi transmis elevului ceea ce a periclitat din nou actul comunicării.

Comunicarea prin intermediul platformelor educaționale a fost de asemenea o reală provocare atât pentru cadrele didactice cât și pentru părinți sau elevi. Aceasta s-a realizat prin intermediul unor sesiune de comunicări/întâlniri realizate de exemplu pe platforma ZOOM sau G Suite For Education. Un beneficiu adus comunicării în context pandemic este faptul că pe lângă comunicarea orală, platformele educaționale au oferit posibilitatea comunicării scrise: astfel elevii putea realiza teme primite în orice moment al zilei dacă de exemplu conxiunea la internet se întrerupea în timpul orelor de curs.

De asemenea carantinarea sau izolarea interlocutorilor a afectat comunicarea școlară , dar posibilitatea comuniării online a condus la menținerea permanentă a legăturii dintre profesori și elevi, acesta fiind unul dintre beneficiile comunicării online în contextul pandemic.

O data reveniti elevii în bănci , după perioada predării online, comunicarea școlară a fost de asemenea afectată deoarece mulți elevii au simțiti nevoie de a accesa permanent device-urile utilizate și și-au pierdut interesul de a comunica oral , față în față cu profesorii sau colegii. Pentru acei elevi pentru care comunicarea față în față a ridicat probleme, comunicarea prin intermediul platformelor online a fost binevenită, unii dintre ei simțindu-se mai confortabil să comunice chiar dacă avea camera video închisă.

În ceea ce privește comunicarea profesorilor cu părinții este foarte important să reușim să înțelegem și să ne facem înțeleși, să respectăm și să ne facem respectați, practic să ne exprimăm propriile opinii fără să fim agresivi . O comunicare eficientă presupune de asemenea faptul că fiecare membru trebuie să dea și să primească ceva. Perspectiva asupra limbajului și a comunicării nu desemnează mijloace de a acționa asupra celuilalt, de a-l influența.

Pentru o comunicare eficientă părinte -cadru didactic trebuie, fără îndoială, să se facă apel la comunicarea asertivă. Adoptarea unei comunicări asertive aduce unele beneficii, utile în educația copiilor, atât pentru părinți cât și pentru cadrul didactic, cum ar fi: respectul reciproc, "obligația" celorlalți de a aplica un tratament similar, satisfacția resimțită în momentul luării în considerare a dorințelor, încheierea unor prietenii, atenția acordată de ceilalți propriilor nevoi, fericire abordare pozitivă, siguranță, anumit control asupra mediului înconjurător. În comunicare părinte- cadru didactic apare inevitabil comunicarea verbală, nonverbală și cea paraverbală.

Ca formă a comunicării verbale în cazul comunicării părinte-profesor un stil posibil utilizat este cel consultativ: care implică o participare activă a interlocutorului la dialog, în care

comunicarea nu este abordată detaliat și conține doar informația de bază care este îmbogățită pe parcurs. Astfel părinții și profesorii trebuie să se consulte între ei și să i-a decizii de comun acord referitoare la educația copilului. O caracteristică importantă a vorbirii de care trebuie să ținem cont în comunicarea profesor-părinte este caracterul situativ: fiecare cuvânt poate avea semnificații intrinseci și poate trimite la ceva concret sau abstract; astfel este de dorit ca în comunicarea părinte-profesor să folosim elemente concrete și nu abstracte. Trebuie de asemenea să ținem cont de faptul că vorbirea este un construct dinamic temporal și spațial

într-o succesiune de enunțuri și sunete. În comunicare pot interveni o serie de fenomene secundare pe care trebuie să le excludem din comunicarea părinte-profesor. Monopolizarea discuției sau procesul de internalizare care se referă la tratarea indivizilor din prisma etichetei și nu a realității. Utilizarea stereotipurilor, de exemplu “așa părinte așa copil”, care sunt idei inflexibile ale unor clase de oameni, scheme, imagini colective despre anumite categorii sociale care influențează modul în care se comunică cu grupul care are atașat stereotipul, va duce la o comunicare neeficientă părinte-profesor. Aplicarea procedurii “țapul ispășitor”, adică aruncarea vinei pentru eșecuri și limite asupra celor mai puțin puternici, reprezintă un alt factor de distorsiune în comunicare. Limbajul utilizat în comunicarea cu părinții este de dorit să fie un limbaj cultural care are o formă orală și una scrisă, un lexic bogat, un stil de exprimare atent supravegheat.

În ceea ce privește credibilitatea, impactul unui mesaj este dat în procent de 7 % de comunicarea verbală, de 38 % de paralimbaj și de 55% de comunicarea nonverbală.

(Marinescu, 2003). Expresia facială, gesturile pe care profesorul le utilizează atunci când vorbește cu un părinte contează foarte mult în impactul comunicării. Folosind un limbaj nonverbal profesorul furnizează părintelui informații cu privire la rolul interlocutorului în comunicare, când poate interveni în discuție, sau semnalează natura relației sociale instituite prin comunicare care este de dorit să fie una de egalitate. De obicei expresiile faciale, mai ales ochii sunt elemente pe care interlocutorii se concentrează pentru a găsi un răspuns; acei oameni care evită să te privească în ochi nu sunt interesați de reacția ta față de ei, ci doar de ceea ce spui. Se spune că cel care îl privește în ochi pe celălalt este mai puternic deoarece îl anchetează pe celălalt și are curajul să se descopere. O bună comunicare părinte-profesor trebuie să gestioneze și spațiul, distanța optimă considerată este de circa 0,5 și 1,5 metri. Individul poate să indice în comunicare prin intermediul ochilor dacă el vrea sau nu să spună ceva. E. Goffman folosește în acest sens conceptual de “neatenție civilă” care se referă în fapt la evitarea privirii de către indivizi pentru a nu le fi încălcat spațiul intim.

Pentru a avea o comunicare eficientă cu părinții este de dorit să folosim și paralimbajul care desemnează caracteristicile fizice, vocale ale comunicării verbale, fiind definit de Leaver și Hutcheson “manifestările auxiliare a limbii propri-zise”. Formele paralimbajului trebuie utilizate moderat și corect: mișcări ușoare și relaxate care accentuează expresiile verbale, vocea fermă, volumul suficient de tare însă nu zgomotos, răspunsurile să fie date fără ezitare etc. Accentuând anumite idei ne vom arăta interesul față de acestea, care pot fi anumite probleme ce trebuie rezolvate în colaborarea cu părintele.

În comunicarea eficientă dintre părinte și profesor este foarte important să știm să ne ascultăm interlocutorul, adică să ne focalizăm pe informațiile specifice, atenția să fie concentrată pe informație, să încercăm să înțelegem ceea ce spune interlocutorul nostru și nu în ultimul rând să conștientizăm toate riscurile unei ascultări ineficiente și să le evităm.

BIBLIOGRAFIE:

1. Cosmovici, A.; Iacob, L. (1999) – Psihologie școlară, Editura Polirom, Iași.
2. Lohisse, J. (2002) – Comunicarea; de la transmiterea mecanică la interacțiune, Editura Polirom, Iași
3. Marinescu, V. (2003) – Introducere în teoria comunicării, principii, modele, aplicații, Editura Tritonic, București.
4. McQuail, D. ; Windahl, S. (2004) – Modele ale comunicării pentru studiul comunicării de masă, Editura Comunicare.ro, București.

Comunicarea în pandemie profesori-părinți-elevi

**Prof. Maria Mirabela Roman
Liceul Tehnologic Henri Coandă Beclean**

Comunicarea dintre școli, părinți, elevi și profesori este esențială pentru a asigura o înțelegere clară a ceea ce trebuie făcut, de către cine și cum. În vremuri de incertitudine, cum este pandemia de COVID-19, este cu atât mai important ca părinții să se implice în relația cu școala. Școlile trebuie să mențină legătura permanentă cu părinții prin învățători și diriginți.

Toate deciziile legate de redeschidere trebuie să fie informate prin dialog social și să utilizeze strategii de comunicare eficiente. Profesorii, personalul școlilor și organizațiile reprezentative ale acestora trebuie să fie implicate activ în stabilirea politicilor și planurilor pentru redeschiderea școlilor, inclusiv a măsurilor de securitate și sănătate în muncă pentru protejarea personalului.

Comunicarea cu profesorii, elevii și personalul didactic auxiliar cu privire la redeschidere poate asigura claritatea așteptărilor și evidenția rolul lor în succesul eforturilor sigure și incluzive de revenire la școală, inclusiv bunăstarea generală și procesul de recuperare a predării și învățării. Va fi important de comunicat timpuriu, clar și regulat cu părinții și comunitățile școlare pentru a le înțelege preocupările și a consolida sprijinul pentru planurile de redeschidere. Părinții vor dori să știe ce măsuri de protecție au fost instituite pentru a minimiza riscurile pentru sănătate. De asemenea, vor dori să cunoască despre angajamentul continuu al școlii față de principiile și obiectivele educaționale cheie. Dat fiind că profesorii sunt adesea primul punct de contact cu părinții, ei vor trebui să fie pregătiți să asigure că toată lumea este informată continuu. De asemenea, trebuie să fie în măsură să comunice informații exacte, astfel risipind miturile despre COVID-19. Ca răspuns la îngrijorările legate de echitate, poate fi utilizată o componentă de sensibilizare pentru a încuraja revenirea la școală a elevilor mai vulnerabili, inclusiv a fetelor și a elevilor cu dizabilități. Mesajele trebuie să recunoască provocările specifice ale elevilor cu experiență de COVID-19 în familie, care s-ar putea confrunta cu stigmatizare și discriminare la revenire. În cazul când returnarea are loc în mod selectiv sau eșalonat, informarea poate explica argumentul deciziei și calendarul propus al returnării pentru cei care continuă să învețe acasă. Aceasta va implica deseori desemnarea punctelor focale-cheie în rândul personalului și/sau a unui comitet de conducere a școlii (CCȘ) sau a unei asociații părinți-profesori (APP). În mediile cu resurse reduse, comunicările direcționate cu profesorii, părinții și comunitatea locală vor fi importante în mobilizarea resurselor suplimentare care ar putea fi esențiale pentru redeschiderea școlilor într-un mod realist și măsurat. Aceasta include resursele umane, precum și contribuțiile financiare și în natură, cum ar fi tehnologiile ale informației și comunicațiilor (TIC), materiale imprimare sau echipamente individuale de protecție (EIP). Se poate adopta o abordare sistemică a comunicațiilor, care include autoritățile locale/educaționale, organizațiile profesorilor, alte școli și sectorul sănătății.

În această perioadă pandemică și incertă, când oamenii se simt deja anxioși, o scrisoare de la școală cu un ton agresiv sau muștrător poate fi dăunătoare relației.

Modul în care comunicăm părinților diverse probleme apărute în acest moment este vital; aceștia sunt deja incredibil de neliniștiți de pandemia globală, iar acest lucru a fost exacerbant masiv în momentul în care școlile au fost închise și educația s-a mutat în mediul online.

În același timp, suntem nevoiți să comunicăm, dar alegerea tonului de comunicare este secretul; formularea unor cerințe sau comunicarea unor subiecte mai sensibile este foarte importantă, astfel încât solicitarea profesorului să nu fie percepută ca o amenințare, ci ca o mână întinsă spre un parteneriat.

Orice comunicare ar trebui să aibă scopul de a oferi sprijin și confort. Comunicarea de la școală este o oportunitate de a informa părinții despre fiecare copil și de a expune că munca de

acasă și noua lor școală virtuală sunt instrumente vitale care-i ajută să-și atingă propria bunăstare și care le asigură un confort emoțional.

Informările trimise de către școli și individual de către profesori trebuie să fie transmise pe un ton înțelegător și definit de compasiune.

Înainte de anunțul închiderii școlii, probabil că fiecare instituție de învățământ a avut propriul orar și propria modalitate de comunicare cu părinții. În aceste noi condiții de școală online, regularitatea va trebui să se schimbe în mod natural, deoarece profesorii nu își văd elevii în fiecare zi, iar părinții sunt cei care conduc învățarea. În mod ideal, acest lucru ar trebui să genereze și mai mult dialog, pentru a contribui la promovarea unui sentiment continuu de comunitate și pentru a clarifica faptul că școlile sunt permanent angajate în educația și bunăstarea elevilor.

Comunicarea cu părinții a luat o nouă turnură, iar abilitățile noastre de relaționare necesită multă practică și îmbunătățire. Pe termen lung, o comunicare solidă va asigura suportul necesar pentru a continua o educație de calitate; iar odată cu reîntoarcerea la școala fizică, sincopile de comunicare și relaționare vor trebui reduse cât se poate de mult.

Terapia tulburărilor de limbaj în perioada desfășurării activității școlare online

profesor-logoped Gabriela Rusu,
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean

Motto:

„Încercarea și când nu reușește e o școală. (George Coșbuc)

Logopedie – Ce este aceasta, de fapt?

Logopedia reprezintă terapia prin vorbire care se concentrează asupra îmbunătățirii discursului copilului și abilităților de a înțelege și de a exprima limbajul, inclusiv limbajul non-verbal. Aceasta are două componente:

- ▶ coordonarea gurii pentru a produce sunete cu scopul de a forma cuvinte și propoziții (pentru a aborda articularea, fluența și reglarea volumului vocal);
- ▶ înțelegerea și exprimarea limbajului (pentru a aborda utilizarea limbajului prin intermediul formelor scrise, picturale, corporale și utilizarea limbajului prin intermediul sistemelor alternative de comunicare, cum ar fi mediile sociale, computerele și smartphone-urile).

Ce probleme de vorbire poate rezolva un logoped pentru copii/elevi?

Logopedul își dă seama care sunt problemele de vorbire încă de la prima ședință de terapie, urmând ca mai apoi să aleagă cel mai bun tratament în acest sens.

Un logoped poate trata:

- ▶ probleme de articulare: vorbirea nu este clară și se fac erori în ceea ce privește sunetele;
- ▶ probleme de fluență: probleme cu fluxul de vorbire, cum ar fi bâlbâiala;
- ▶ rezonanță sau probleme de voce: probleme cu mușcatul cuvintelor, volumul și calitatea vocii;
- ▶ probleme legate de hrănirea orală: dificultăți de mâncare, înghițire și salivare.
- ▶ probleme de recepție a limbii: limbajul de înțelegere a limbii;
- ▶ probleme lingvistice expresive: limbajul de vorbire, de exprimare;
- ▶ probleme ale limbajului pragmatic: probleme legate de utilizarea limbajului în moduri adecvate din punct de vedere social.

Logopedul adoptă strategii adaptate pentru fiecare afecțiune în parte. Acestea pot include:

- ▶ activități de intervenție lingvistică: aceste activități construiesc abilități într-o varietate de moduri, inclusiv modelarea și oferirea feedback-ului copiilor. Logopedul ar putea folosi imagini și cărți sau terapie bazată pe joc.
- ▶ terapia articulară: logopedul pentru copii modelează sunetele cu care copilul are probleme. Aceasta ar putea include demonstrarea modului în care trebuie mutată limba pentru a crea sunete specifice.
- ▶ tratamentul de hrănire și înghițire: logopedul învață copilul exerciții prin care își poate întări mușchii gurii. Acestea ar putea include masaj facial, dar și exerciții diferite de limbă, buze și maxilar. Logopedul pentru copii ar putea, de asemenea, să utilizeze diferite texturi alimentare pentru a încuraja conștientizarea în timpul mesei și înghițirii.

Logopedie – Diagnosticarea dificultăților de vorbire și limbaj

Logopedul îi testează abilitățile de gândire ale copilului, face teste pentru a verifica abilitățile de raționament, reacțiile la diferite situații și gândirea. Durata terapiei este determinată de anumiți factori, printre care:

- Vârsta copilului;
- Tipul și severitatea tulburării de vorbire;
- Frecvența cu care au loc ședințele de logopedie;
- Existența și tratamentul unei afecțiuni medicale deja existente.

S-a dovedit că logopedia are cel mai mare succes atunci când începe încă din stadii incipiente. Logopedia poate îmbunătăți comunicarea și poate stimula încrederea în sine, extrem de importante

pentru dezvoltarea armonioasă a unui copil. În plus, implicarea părintelui joacă un rol foarte important pentru succesul ședințelor de logopedie. Specialistul va recomanda activități care trebuie făcute acasă, pentru a veni în sprijinul ședințelor de logopedie. S-a demonstrat că acei copii ai căror părinți s-au implicat în terapie au avut cele mai bune rezultate. De asemenea, este indicat ca toți membrii familiei să dea dovadă de înțelegere cu copilul.

Care sunt beneficiile pe care le poate aduce un logoped pentru copii/elevi?

Logopedul poate ajuta copiii să învețe să vorbească mai clar, lucru care îi face să se simtă mai încrezători și mai puțin frustrați atunci când vorbesc cu alte persoane. Totodată, pot apela la un logoped pentru copii și cei care au probleme de limbă din punct de vedere social, emoțional și academic.

O altă problemă pe care o poate trata logopedul este dislexia. Terapia prin vorbire îi ajută pe copii să audă și să distingă sunete specifice. Acest lucru poate îmbunătăți abilitățile de citire, de înțelegere și poate încuraja copiii să citească.

În cazul în care copilul prezintă probleme de vorbire de orice fel nu ezitați să apelați la un logoped.

Documente specifice privind organizarea activităților didactice în varianta online

- ▶ OMEC/OMS nr.5487/1494/2020 din 31 august 2020 pentru aprobarea măsurilor de organizare a activității în cadrul unităților/instituțiilor de învățământ în condiții de siguranță epidemiologică pentru prevenirea îmbolnăvirilor cu virusul SARS-CoV-2;
- ▶ OMEC nr.5545/2020 din 10 septembrie 2020 pentru Aprobarea Metodologiei-cadru privind desfășurarea activităților didactice prin intermediul tehnologiei și a internetului, precum și pentru prelucrarea datelor cu caracter personal;
- ▶ Recomandările ISJ Bistrița-Năsăud.

Proiectarea activităților logopedice

La nivelul fiecărui Cabinet logopedic s-a elaborat un Plan de intervenție logopedică, pentru situația suspendării cursurilor din învățământul preuniversitar. În această situație, fiecare profesor logoped își are propriul orar de lucru, adaptat situației specifice de la unitatea școlară unde își desfășoară activitățile.

Documente recomandate activităților logopedice în varianta online sunt:

- Orarul;
- Evidența transmiterii și rezolvării fișelor de lucru;
- Planificarea activităților logopedice;
- Fișele de evaluare ale elevilor/preșcolarii;
- Fișa de prezență.

Desfășurarea activităților terapeutice

Activitățile de TTL și TPI se desfășoară în forme variate, în funcție de mijloacele existente, de pregătirea profesorilor în utilizarea IT și de mijloacele tehnice pe care le pot folosi elevii/preșcolarii, astfel:

- 1) Lecții online prezentate în Google Classroom, Zoom, Google meet, Whatsapp, platforma specifică G Suite For Education, etc. pentru beneficiarii care au acces la tehnologia informatică, cu o durată maximă de 30-40 minute/ședință.
- 2) Transmiterea de fișe de lucru, filmulețe sau alte forme editabile, prin E-mail, Facebook, Whatsapp, etc. Conținutul fișelor, filmulețelor, etc., nu poate depăși volumul unei lecții care se desfășoară în 20 – 25 de minute, iar timpul necesar rezolvării și redactării răspunsurilor să nu fie mai mult de 10 – 15 minute.

Pentru situațiile în care elevii/preșcolarii nu pot fi contactați, nu au telefoane, calculatoare, nu este semnal GSM, elevi/preșcolari cu CES- deficiențe grave, TSA etc., se vor realiza fișe de lucru care pot fi multiplicat și distribuite acestora. Aceste materiale vor fi sintetice, cuprinzând mai multe activități, teste scurte, exerciții.

Evaluarea parcursului terapeutic

- ▶ Alfabetul în imagini;
- ▶ Fișe de lucru pe sunete/imagini pentru diversele forme de dislalie;

- ▶ Fișe de lucru pentru identificarea fonemelor și grafemelor în cuvânt;
- ▶ Fișe de asociere a literelor mari cu literele mici;
- ▶ Fișe de lucru care implică citirea de silabe, cuvinte, propoziții, etc.
- ▶ Diverse poezii învățate pe parcursul demersului terapeutic, etc.

Terapia logopedică asistată de tehnologie

Avantaje:

- Siguranța sănătății;
- Structura ședinței de logopedie ca și conținut, este similară celei față în față;
- Se lucrează foarte bine activități adaptate online-ului, imagini cu diferite elemente de vocabular, imagini cu acțiuni, planșe cu acțiuni/povești, propoziții după imagini, jocuri de vocabular cu ajutorul cărților de joc, povești cu marionete, dar și diferite jocuri realizate pe platforme educaționale;
- Se poate desfășura fără deplasarea părților implicate (terapeut și copil/elev);
- Se elimină costurile ce țin de deplasare și timpul alocat acesteia;
- Permite continuarea demersului terapeutic;
- Permite parcurgerea etapelor ședințelor obișnuite de terapie logopedică;
- Se pretează atât pentru copii, cât și pentru elevi;
- Copiii sunt utilizatori adaptați la transformările care au avut loc sub impactul dezvoltării tehnologice;
- Permite abordarea unor diagnostice logopedice variate.

Dezavantaje

- Nu se pretează oricărui diagnostic logopedic și nici oricărui copil;
- Structura ședinței de logopedie, ca și durată, este diferită-la copiii mici, preșcolari comparativ cu cei mai mari;
- Prezența unui părinte/adult de față(conflictul de autoritate);
- Logopedul trebuie să aibă la dispoziție materiale diversificate, în mare parte vizuale, acest lucru necesitând o pregătire într-un timp mai îndelungat;
- Nu se pot realiza online activități de manipulare, puzzle-uri, fișe de desenat, jocuri de construcție, etc.;
- Deși copiii/elevii sunt utilizatori perfect adaptați, vârsta lor poate fi un impediment din punct de vedere al capacității de concentrare și al independenței acționale;
- Lipsa echipamentelor IT;
- Lipsa conexiunii la internet;

RISCURI/LIMITE

Riscuri:

- în caz de nestimulare, se pot pierde achizițiile asimilate până în acel punct;
- așteptarea, până vom reveni la cabinete, poate aduce după sine stagnarea sau chiar regresul;
- în cazul copiilor, necesită mai mult efort pentru menținerea atenției lor în cadrul ședinței logopedice- aceasta poate fi contracarată prin alegerea de materiale atractive și antrenante;
- nu se pretează tuturor diagnosticelor logopedice și nici tuturor categoriilor de vârstă (de exemplu, cu copiii preșcolari, cu diagnostice de întârziere în dezvoltarea limbajului, putem lucra în cabinet, însă lucrul online este dificil datorită impredictibilității lor motorii, emoționale și comportamentale).

Limite:

- în funcție de gradul de afectare și de circumstanțe, se poate lucra online, în condiții specifice adaptate fiecărui caz în parte și cu copii cu diagnostice asociate;
- captarea și menținerea atenției, în cazul lucrului cu copiii, devine un element central al activității;
- aflat în mediul său familiar, riscul ca alți stimuli vizuali/auditivi să perturbe atenția copilului este mai crescut decât în cabinet;

- interacțiunea directă, ”umăr lângă umăr”, este înlocuită cu cea virtuală, fapt ce poate afecta, în unele situații, relația terapeutică și evoluția în terapie;
- folosirea echipamentelor audio-video cunoscute parțial de copil/adult;
- disfuncționalități de semnal de internet sau ale aparatului utilizate.

RESURSE DIDACTICE ONLINE INDICATE A FI FOLOSITE ÎN TERAPIA LOGOPEDICĂ

Intervenția terapeutică bazată pe platforme digitale de terapie logopedică trebuie să aibă în vedere caracteristicile stadiilor psihologice ale dezvoltării limbajului, realizându-se două obiective importante: achiziția corectă a limbajului și corectarea tulburărilor de limbaj. (Verza, 2009)

Voxi Kids este o aplicație de logopedie ce cuprinde mai multe tipuri de exercitii: categorii, culori, părțile corpului, poziții spațiale, fiind concepută astfel încât să contribuie la dezvoltarea atenției, ascultării, memoriei vizuale, memoriei auditive, a limbajului, observației și cunoștințelor generale. Este ușor de folosit, are imagini prietenoase, este educativă, non-agresivă și non-invazivă.

JOC CORECTAREA LIMBAJULUI Această aplicație se adresează logopezilor și cadrelor didactice din învățământul preșcolar și primar. Este utilă în activitățile desfășurate în vederea dezvoltării auzului fonematic al copiilor cu vârste cuprinse între 4-12 ani. O albinuță viu colorată însoțește copilul în demersul de identificare a sunetului vizat la începutul, mijlocul sau la sfârșitul cuvântului.

Wordwall este o platformă online ce permite construirea de jocuri educaționale interactive atât în format digital cât și document pdf. Acestea pot fi cu ușurință inserate în cadrul altor platforme de învățare sau distribuite direct prin intermediul unui link sau printate. Pentru a realiza exerciții logopedice, platforma Wordwall pune la dispoziție utilizatorului o serie de opțiuni de joc cum ar fi: împerecherea întrebare-răspuns, anagrame, spânzurătoarea, sortare după diverse criterii, întrebări de tipul adevărat sau fals, reorganizarea cuvintelor în propoziție etc.

Exercițiile Wordwall în terapia logopedică:

- ▶ sunt ușor de utilizat în special pentru terapia dislaliei și dislexiei, cu scopul dezvoltării auzului fonematic și a conștiinței fonologice
- ▶ imprimă un caracter ludic activității fiind ușor de integrat atât în terapia online cât și cea față în față
- ▶ oferă feedback vizual și sonor atât elevului cât și profesorului logoped privind progresul și numărul de exersări prin atribuirea unei teme

Sunt un puzzle vă oferă posibilitatea de a transforma orice imagine de pe internet într-un puzzle. Doar faceți clic dreapta pe o anumită imagine din browser și selectați „Puzzle me!”. Imaginea poate fi reconstruită din părți, pe nivele de dificultate.

LIVRESQ este un editor de resurse educaționale în format digital. Acesta facilitează crearea de lecții interactive, ce conțin texte, galerii de poze, animații, audio, video, quiz-uri și alte elemente interactive.

Activitățile realizate cu ajutorul LIVRESQ în terapia logopedică:

- nu sunt limitate ca întindere sau conținut putând astfel acoperi o întreagă etapă a terapiei, avantajul fiind o structurare mai clară a demersului terapeutic - acest aspect vine în ajutorul părintelui
- pot conține fișiere audio/video (înregistrate chiar de logoped) care, pentru activitățile de tip asincron, asigură un mai mare control asupra etapei de emiteră a sunetului

APLICAȚII GOOLE FOR EDUCATION

Aplicațiile Google reprezintă pentru cadrele didactice / terapeuți o alternativă utilă și gratuită în continuarea activității de terapie logopedică de la distanță, prin mijloace online. Accesând instrumentele puse la dispoziție prin aceste aplicații, terapeuții pot crea și manipula fișiere online, direct din browser, rapid și eficient. Realizarea acestor materiale presupune din partea terapeutului competențe IT, acces la tehnologia informatică, creativitate și ... **Dăruire**.

Plusul de valoare al acestor instrumente pentru activitatea logopedică online

1. Putem pregăti cu ușurință materiale suport intuitive, fără a necesita crearea de noi conturi și

parole;

2. Vom interacționa rapid și eficient cu elevii logopați, atât în exersarea orală, cât și în cea scrisă, tip sincron;

3. Vom putea găsi / regăsi / modifica și accesa imediat informațiile în drive-ul G suitului, documentele salvându-se de fiecare dată în mod automat;

4. În cazul activității în perechi sau în grup, logopații vor putea lucra împreună și/sau în ritm propriu;

5. Materialul didactic creat va fi ilustrat, colorat bogat și realizat cu costuri reduse (fără nevoia de imprimare);

6. Activitățile vor fi colaborative și atractive pentru logopații aflați în terapie, chiar dacă sunt online.

Implicarea părinților în terapia logopedică realizată online

Terapia logopedică efectuată prin mijloace moderne de comunicare presupune implicarea directă a părintelui în actul corectării și dezvoltării limbajului. Participarea părintelui/tutorei legale la actul corectării limbajului reprezintă o noutate pentru acesta, dar și o provocare pentru terapeut, în alegerea materialului didactic și a strategiilor didactice.

Părintele în calitate de "coterapeut" :

- se implică activ- poate încuraja și motiva copilul să participe atent la activitățile propuse de către logoped

- înțelege explicațiile terapeutului cu privire la modalitatea de poziționare corectă a componentelor aparatului fonoarticulator în momentul vorbirii

- adresează întrebări terapeutului și primesc clarificări de la un specialist, nu de pe rețele de socializare

- ajută copilul să depășească anumite bariere psihologice legate de comunicare cum ar fi jena propriului bagaj de cuvinte sau a defectului de articulație

- e un pion important în dezvoltarea personalității copilului

- devine conștient de importanța dezvoltării limbajului în perioada preșcolară

- exersează prin joc ceea ce s-a lucrat petrecând timp de calitate alături de copil

Creativitatea dincolo de ecran, în logopedie

În activitatea logopedică avem nevoie de creativitate, datorită evoluției tehnologiei dar și apariției multitudinii de jocuri ce îi atrag pe copilași foarte mult. Când se creează relația terapeutică, logopedul descoperă care este nivelul de dezvoltare, potențialul, preferințele și hobby-urile copilului. De exemplu, dacă copilul este pasionat de mașini, vom căuta fișe de lucru cu mașini, cartonașe sau jocuri cu mașini. Aveți încredere în capacitățile dumneavoastră creative și dați frâu liber imaginației. Părinții să ajute copilul să-și dezvolte limbajul, vorbindu-i folosind un vocabular variat și să adopte un ton al vocii blând și binevoitor. Limbajul lui va fi condiționat de cel pe care îl aude în jurul lui.

Vă încurajez: "Fiți creativi și curioși" Pentru că sunteți frumoși!

BIBLIOGRAFIE:

1. <https://play.google.com/store/apps> <https://timlogo.ro>
2. <https://www.aphasia.com/smalltalk-aphasia-apps/>
3. <https://wordwall.net/> <https://learningapps.org/> <https://www.liveworksheets.com/>
4. <https://info.flipgrid.com/>
5. <https://im-a-puzzle.com/>
6. <https://livresq.com/ro/publish-library/>

Parteneriatul școală-familie în pandemie

prof. logoped Veronica Ancuța Semerean
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr. 1 Bistrița

Părinții și familia au cel mai direct și mai durabil efect asupra învățării și dezvoltării copiilor. În calitate de primi educatori ai copiilor lor, aceștia au un rol esențial în parcursul educațional al acestora. Un mediu familial stimulant, care încurajează învățarea, precum și implicarea parentală în activitățile școlare, sunt cruciale pentru dezvoltarea emoțională, socială și cognitivă a copilului. Lectura împreună cu copiii în primii lor ani de viață, jocul sau ajutorul acordat la teme, discuția de acasă despre întâmplările de la școală, participarea la întâlnirile dintre părinți și profesori și alte activități școlare, vor avea efecte pozitive și de durată asupra motivației copilului de a învăța, asupra atenției, comportamentului și rezultatelor sale școlare.

Așteptările educaționale ale părinților pentru copii lor, au de asemenea, un rol crucial în conturarea deprinderilor de învățare ale copiilor.

În acest sens consolidarea parteneriatelor familie – școală și implicarea părinților ca parteneri de învățare în aceste vremuri în care pandemia de coronavirus a adus schimbări majore în viața și acivitatea tuturor, implicit și în derularea procesului de învățare, a fost o piatră de temelie în desfășurarea activităților educative, un motor real și destul de eficient care nouă cadrelor didactice ne – a facilitat mult activitatea didactică în perioada predării online.

Deși mulți părinți au fost stresati și a fost puțin mai greu să faci față noii situații pandemice, fie pentru că nu au avut cu cine lăsa copiii acasă în timpul jobului, fie au lucrat de acasă și nu au putut supraveghea copiii în același timp, profesorii s –au adaptat la pedagogia digitală și au învățat la fel ca și elevii, principiile învățării online, dar mai mult decât atât au reușit să implice familia și chiar să fie susținuți de către aceasta

în demersul învățării online

Acest parteneriat educațional s – a menținut cel mai bine, în contextul școlii online, prin:

- Stabilirea canalelor de comunicare pentru fiecare părinte în parte (părinți cu care se comunica pe whatsapp, messenger, maill, Zoom, Google Meet, mesaje telefonice, întâlniri față în față pentru cei care nu dețin gadgeturi, respectând restricțiile pandemice din acel moment)
- Comunicarea periodică, onestă și eficientă a informațiilor despre copii (stare de sănătate, dificultăți, pasiuni, angoase, nevoi particulare, frica de virus)
- Cunoașterea de către părinți a cadrelor didacticeși a comunității (colegi,alți părinți)
- Evitarea învinovățirii unei tabere sau a alteia
- Discuțiile individuale părinte – profesor pentru învățarea personalizată a copilului
- Colaborarea pentru rezolvarea problemelor copilului
- Implicarea în activități organizate de școală și comunitate
- Asistarea copiilor în realizarea temelor și proiectelor online
- Solicitarea ajutorului când este nevoie, din ambele părți
- Participarea părinților la deciziile luate împreună cu școala
- Implicarea în cunoașterea nevoilor copilului ca elev (părinți) și cunoașterea elevului în mediul său familial (profesori)
- Colaborarea pentru activități extracurriculare atractive pentru copii, cât stau acasă (ateliere digitale, cursuri online în care să-și formeze pasiuni)

De asemenea, de la începutul pandemiei și până în momentul de față, în comunicarea școală-familie au fost incluse și:

- informații actualizate privind situația Covid-19 și măsurile luate pentru a reduce riscurile la care sunt expuși elevii
- sfaturi privind bunele practici de sănătate și igienă

- persoanele pe care le pot contacta în cazul în care au întrebări sau îngrijorări referitoare la Covid-19
- recomandări pentru a evita împovărarea și stresul (de exemplu, a lua pauze de la urmărirea, citirea și ascultarea știrilor)
- promovarea unei alimentații sănătoase, a exercițiilor fizice, a unui somn adecvat
- informații privind schimbările apărute în curriculum și în programul școlar
- informații despre sprijinul psihologic oferit de școală
- informații despre măsurile luate pentru ca elevii cu afecțiuni medicale preexistente să își poată continua educația (online sau în școli)

Învățământul românesc a trecut în pandemie printr-un lung șir de măsuri cu efect direct asupra elevilor, profesorilor și părinților, aceștia fiind scoși din zona lor de confort, fiind părtași la toate modificările sociale, personale, emoționale și psihologice ce au survenit din situația neprevăzută în care ne aflăm cu toții de mai bine de doi ani. Totuși, în această ipostază nouă, în care fiecare dintre noi a trebuit să ne adaptăm condițiile de trai, muncă și educație, parteneriatul școală- familie au găsit făgașul colaborării autentice bazată pe încredere și respect reciproc, pe iubirea față de copil, a făcut loc unei relații deschise, permeabile, favorizante schimbului și comunicării de idei.

Dacă este adevărat că școala este factorul de care depinde în mod covârșitor devenirea personalității umane, tot atât de adevărat este că educația coerentă nu poate face abstracție de rosturile familiei în această comuniune. Școala și familia sunt două instituții care au nevoie una de alta indiferent în ce condiții are loc procesul de predare-învățare –evaluare.

Bibliografie

didactform.snsr.ro/campanie-online/invatarea-online-avantaje-si-dezavantaje

Mihaela Brut – Instrumente pentru e-learning, Ghidul informatic al profesorului modern, Editura Polirom, Iași, 2006.

<https://www.unicef.org/romania/ro> sfaturi pentru părinți

Comunicarea școlară în pandemie Efecte și defecte

Prof. Înv. Primar Marcela Nela Sighiartău
Școala Gimnazială Șintereag

Comunicarea este un proces relațional, în cadrul căruia doi sau mai mulți interlocutori fac schimb de informații, se înțeleg și se influențează între ei. Codurile folosite în comunicare sunt: cuvântul, gestul, imaginea, sunetul, mișcarea, stările afective.

Conform Dicționarului de pedagogie, comunicarea didactică este parte fundamentală a procesului de învățământ în care elevii, sub îndrumarea cadrului didactic, dobândesc noi cunoștințe, reguli, formule, legi. În pedagogia tradițională, comunicarea didactică era considerată numai acțiune de predare, elevul având un rol de simplu receptor.

Comunicarea este un proces dinamic fiind baza interacțiunii sociale fără de care omul nu poate exista. Elementele de bază ale comunicării implică un emițător, un receptor, mesajul și canalul prin care se transmite acesta. Luând în calcul teoria lui Albert Mehrabian, există 3 tipuri de limbaj: verbal, paraverbal și non verbal, acestea având un procent diferit în comunicare – verbal 7%, paraverbal- 38% iar nonverbal 55%.

Feedback-ul este o componentă deosebit de importantă a comunicării. T.K. Gamble și M. Gamble definesc feedback-ul drept „toate mesajele verbale și nonverbale pe care o persoană le transmite în mod conștient sau inconștient ca răspuns la comunicarea altei persoane”. Longenecker spune că feedback-ul „este necesar pentru a determina măsura în care mesajul a fost înțeles, crezut și acceptat”.

Comunicarea în mediul online capătă diferite forme pentru ca oamenii să aibă acces la informație. Pentru că avem un context special, determinat de o stare de protecție social-medicală, am dezvoltat modalități de învățare formală online.

În 2019 lumea părea angajată într-un proces lent, relativ liniștit, desigur cu problemele ei „normale”. Nu ne așteptam la rupturi, evenimente care să schimbe cursul normal. În decembrie 2019, a intervenit CORONAVIRUS, ca un trăsnet. Criza declanșată în China părea o problemă depărtată. Brusc s-a extins, în doar 3 luni, în întreaga lume. La apariția crizei sanitare COVID 19, omenirea s-a trezit într-un context nou, cu totul neobișnuit, total atipic pentru civilizația existentă. În ciuda forței inimaginabile a noilor tehnologii inteligente, sofisticate, avansate pe care le deține, omenirea s-a văzut brusc neputincioasă în fața noii provocări, fără precedent în istorie. Îngrijorarea venea atât din gravitatea bolii, dar mai ales din contagiunea ei foarte agresivă: un simplu strănut, chiar respirația normală în relațiile cu celelalte persoane poate transmite boala. Lipsa însă a mijloacelor de prevenire și trasecțiunile tematice acoperite în acest raport permit punctarea câtorva aspecte importante care descriu impactul pandemiei asupra copiilor.

Pandemia de COVID-19 a dus la închiderea școlilor în 20 de țări și la închiderea unităților preșcolare în 19 țări din Europa și Asia Centrală. Acest lucru a afectat milioane de copii, începând de la preșcolari până la liceeni, care au avut parte de un ultim semestru școlar foarte perturbat (în cazul în care acesta a existat totuși), care a culminat cu închiderea școlilor. Pandemia a afectat profund educația și a agravat inechitățile sociale existente în regiune.

În situația prezentă, criza nu a fost generată de nevoia de schimbare, a apărut din cauza unor factori biologici-medicali. Nevoia de schimbare este rezultată din starea de criză.

O consecință a acestei crize la nivelul societății se reflectă în modul de interacțiune și comunicare între membrii acesteia. Aportul de expresii noi în limbaj- distanțare fizică, distanțare socială, contacti, modificarea percepției asupra unor cuvinte – pozitiv, toți aceștia pot fi indicatori de conștientizare a fenomenului social – proces, pe care îl parcurgem.

Copiii din familii cu venituri reduse, copiii care locuiesc în zonele rurale cu infrastructură deficitară, copiii din cadrul minorităților etnice și lingvistice, copiii cu dizabilități, copiii migranți și refugiați, copiii aflați în conflict cu legea, copiii și tinerii care nu frecventează instituțiile

educaționale, băieții și fetele care locuiesc în condiții dificile sau în cămine abuzive se confruntau deja cu bariere semnificative pentru participarea la educație și învățare și aveau parte de educație și de avantaje sociale mai reduse decât cei de aceeași vârstă.

Școlile nu sunt doar un loc pentru educație academică, ci și pentru învățarea abilităților sociale și emoționale, interacțiune și sprijin social. Închiderea școlilor nu numai că a perturbat procesul de educație a copiilor, ci și accesul la mese oferite în cadrul școlii și sprijin pentru bunăstare și referire la servicii medicale și sociale de bază. Provocarea care îi așteaptă pe profesori, directori de școli, responsabili din sistemul de educație și factori de decizie de la nivel local și național este semnificativă. Dacă nu se va face față acestei provocări, impactul asupra copiilor, tinerilor, familiilor, comunităților și societăților la un nivel mai larg se va resimți pe tot parcursul vieții, atât din punct de vedere social, cât și economic. De aceea, îmbunătățirea rezilienței sistemului educație, prin planificarea unei educații incluzive de calitate pentru cei mai marginalizați copii, ar trebui să fie o prioritate maximă pentru următoarele luni și ani și ar trebui să fie principiul de bază al reconstruirii unui învățământ mai bun și al unor școli mai bune.

Pregătirea pentru lecție, adaptarea mesajelor și conținuturilor în dependență de vârstă, selectarea instrumentelor potrivite pentru clase, colaborarea cu părinții, pregătirea și încurajarea copiilor pentru o altfel de lecție, toate acestea necesită timp, răbdare și devotament din partea profesorilor.

Resurse digitale, tutoriale, webinare pentru cadre didactice, împărtășiri de experiențe, sugestii, sfaturi, toate sunt binevenite și de un mare ajutor. Și este nemaipomenit de frumos și merită toate laudele faptul că profesorii noștri, cu mult curaj, calm, bunăvoință și, cel mai impresionant, în termene foarte scurte, se adaptează noilor condiții și încearcă să le reușească pe toate.

Astfel, accesul la internet al profesorilor și elevilor este vital pentru a ține mâna pe puls și a asigura copiilor dreptul la educație. Vitală este și implicarea părinților care au rolul de a facilita dialogul dintre copil și profesor, dat fiind faptul că un dialog „altfel” nu a fost practicat până acum sau a fost practicat doar cu unii profesori sau doar în unele instituții de învățământ.

Efectele pandemiei

Din punct de vedere al informării despre coronavirus și pandemie, televizorul și internetul sunt sursele primare utilizate de către copii.

În contextul creat de pandemie - mutarea școlii în spațiul online și limitarea posibilităților de deplasare și interacțiune față în față, frecvența utilizării internet-ului a crescut în rândul copiilor; în plus, copiii au profitat de această perioadă pentru a beneficia de mai multă odihnă decât în mod obișnuit.

Copiilor le-au lipsit cu precădere posibilitatea de a-și întâlni prietenii și ieșirile la plimbare și în oraș.

Incertitudinea generată de situația fără precedent creată de pandemie a fost resimțită de mare parte dintre copii; aceștia și-au împărtășit îngrijorările cu precădere părinților și prietenilor. De altfel, pentru mulți dintre copii, perioada pandemiei a însemnat construirea unei relații mai bune cu familia.

Ajustările pe care copiii au trebuit să le opereze în gestionarea timpului și activităților zilnice în noul context creat de pandemie și de starea de urgență au fost suplimentate de schimbările generate de sistarea cursurilor școlare față în față.

Lipsa socializării pe care o oferă școala, prin și pe lângă educația standardizată, are și va avea un impact profund asupra actualelor generații de elevi. Și aceasta inclusiv pentru elevii care nu au întâmpinat dificultăți tehnice pentru școala pe internet.

Într-adevăr, elevii pentru care mediul online nu mai avea necunoscute s-au adaptat cel mai ușor la școala... pe tabletă. Dar, există mulți care copii au rămas în afara orelor de curs, în afara propriei vieți școlare, lipsiți de sprijinul familiei și/sau fără mijloace tehnice ca să poată lua parte la lecțiile online.

Indiferent de distanța socială, offline sau online, copilul are nevoie în primul rând de încurajare, schimbarea regulilor și de gândire critică în mediul online.

O sarcină grea în aceste săptămâni este pusă pe umerii profesorilor și diriginților de clasă. Și chiar dacă multe cadre didactice au bune abilități digitale, iar mulți copii au la dispoziție telefoane smart, tablete și laptop-uri, sarcina de a realiza un proces educațional calitativ și eficient nu este deloc ușoară.

Pregătirea pentru lecție, adaptarea mesajelor și conținuturilor în dependență de vârstă, selectarea instrumentelor potrivite pentru clase, colaborarea cu părinții, pregătirea și încurajarea copiilor pentru o altfel de lecție, toate acestea necesită timp, răbdare și devotament din partea profesorilor.

Indiferent de opțiunile noastre pentru o formă sau alta, este bine să ne întrebăm dacă generația actuală versus generația precedentă „își potolește” setea de informare din aceleași surse și dacă se schimbă modelul de organizare a învățării, având în vedere că asimilarea cunoștințelor nu se mai produce liniar, ci paralel, iar volumul enorm de cunoștințe în rezultatul accesării mijloacelor tehnologice impun noi provocări de „ambalare” pentru ofertanții serviciilor educaționale. Devine clar că va ieși învingător cel care va învăța să beneficieze nu doar de un volum de informații noi, ci să le gestioneze eficient, ceea ce reclamă alte abordări pentru teoria învățării. În aceeași logică de idei, este bine să precizăm că piața muncii, în societatea actuală, invocă competența digitală, precum și competența de a învăța să înveți, care inserează obligatoriu resursa tehnologica.

Rolul-cheie al profesorilor în recunoașterea decalajelor educaționale și formularea răspunsurilor pedagogice rămâne esențial. Întrucât asigurarea instruirii de calitate s-ar putea să fi fost o provocare în timpul închiderii, profesorii vor trebui să evalueze învățarea care a avut loc la domiciliu, online sau offline și să facă ajustări pentru a se asigura că cei care au rămas în urmă sunt ajutați. Vor fi necesare abordări flexibile de predare și învățare, învățare accelerată și strategii educaționale de remediere pentru a se asigura că sunt satisfăcute necesitățile tuturor elevilor. Acest lucru este valabil mai ales pentru grupurile vulnerabile, inclusiv familiile cu venituri mici, fete, cei cu necesități speciale, minoritățile etnice sau culturale și cei care trăiesc în zone rurale îndepărtate, fără acces la învățământul la distanță.

CONCLUZIE

Efectele crizei pandemice au fost resimțite profund de toate instituțiile societății. Mobilizarea mai largă a familiei în educația și instruirea copilului de la distanță a constiuit o premisă esențială în consolidarea parteneriatului școală familie; elevul, subiect al educației, a devenit un partener activ al profesorului. El este implicat activ în învățare, fapt ce va contribui substanțial la consolidarea autonomiei învățării, dezvoltarea abilităților de muncă independentă și de grup. Elevii și părinții s-au adaptat noilor situații de criză, au contribuit masiv la crearea condițiilor de învățare la distanță, școlii de acasă; au acceptat toate provocările cadrelor didactice, școlii, societății demonstrând înțelegere, sprijin reciproc și implicare activă.

Comunicare școlară în pandemie-defecte,afecte și efecte

**Profesor psihoopedagogie specială, Zefira Pompilia Someșan
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean, Bistrița-Năsăud**

„Comunicarea reprezintă un proces de viață esențial, prin care animalele și oamenii generează sisteme, obțin, transformă și folosesc informația pentru a-și duce la bun sfârșit activitățile sau viața.” (Brent D. Ruben)

În actul comunicării, receptorul – elev își valorifică cunoștințele, priceperile și deprinderile, le consolidează în funcție de relevanța informației primite. Faptul că informația primită aduce ceva nou pentru elev îl determină să-și concentreze atenția, să se implice cu toate capacitățile intelectuale, afective, volitive și atitudinale pentru a recepționa corect mesajul, a-l înțelege și a-l interpreta corect. Dorința lui de a afla ceva nou îl determină să asculte activ, iar această dorință depinde de calitatea emiterii și de măsura în care elevul este stimulat să-și exprime opiniile proprii.

Eficiența comunicării didactice depinde și de o serie de factori tehnici. Astfel, calitatea canalelor de informare favorizează schimbul de mesaje, previne distorsiunile și pierderile de informații

Formarea competenței comunicative presupune un nivel de performanță bazat pe cunoștințe, capacități și atitudini și un nivel optim educațional care determină eficiența subiectului într-o activitate. Și este la fel de importantă atât pentru educatori cât și pentru educați. Cunoștințele, modul de gândire, vocabularul, deprinderile, priceperile și conduitele comunicative sunt dobândite prin educație și formare și îmbogățite/ perfecționate prin autoinstruire, autoeducație.

Pandemia provocată de coronavirus ne-a schimbat fundamental felul în care trăim. În întreaga lume, au fost afectate toate domeniile, de la muncă la petrecerea timpului liber și călătoriile. Nici sectorul educației nu a fost ferit de consecințe. Timp de luni de zile pe durata izolării, școlile și-au închis porțile, iar cursurile online au devenit noua normalitate. Însă educația nu se oprește la poarta școlii, iar educatorii de pretutindeni au făcut tot ce le stă în putință pentru a se asigura că elevii nu rămân în urmă. În timpul izolării, nu doar elevii au primit lecții online ci și cadrele didactice participă la cursuri, utilizând propriul instrument de sprijin virtual.

Pentru majoritatea elevilor din România, pandemia a însemnat cursuri online, iar pentru mulți alții a însemnat abandonarea școlii fiind lipsiți de sprijinul familiei sau fără mijloace tehnice ca să poată lua parte la lecțiile online. Pandemia a pus în lumină instincte primare, teama de boală, de moarte, dar și frica de necunoscut, nenumărate temeri legate de cum va arăta ziua de mâine. Închiderea școlilor, în contextul pandemiei de COVID-19, a avut consecințe negative atât asupra progresului educațional al copiilor, cât și asupra sănătății emoționale a acestora și, mai mult, asupra siguranței lor online. O concluzie nedorită, identică cu rezultatele analizelor, este că, indiferent de țară, copiii cei mai săraci și mai marginalizați sunt în pericol. Pentru aceștia, școlile nu le oferă copiilor doar un spațiu de învățare, acestea fiind acele locuri sigure unde pot primi hrană, au acces la protecție și servicii de consiliere și se joacă cu prietenii lor. Profesorii pot fi pentru copii persoanele la care pot apela mai întâi atunci când au nevoie de ajutor și cei care îi pot proteja. Dar odată cu închiderea școlilor, copiii nu mai au parte de aceste elemente esențiale pe care mediul școlar le poate oferi. Modul în care școlile abordează comunicarea către părinți în timpul închiderii școlilor din cauza coronavirusului este extrem de important, deoarece părinții sunt o verigă esențială în procesul de învățare. Și trebuie să recunoaștem că dialogul între școală și părinți este o provocare chiar și atunci când toate școlile sunt deschise și nu există o pandemie mondială de care să ne îngrijorăm.

Totuși, în aceste vremuri dificile, nevoia de a comunica clar și succint este mai urgentă ca niciodată și, având în vedere trecerea de la învățarea tradițională la educația online, se nasc adesea întrebări legate de activitatea școlară și evoluția elevului la învățătură. Am folosit toate instrumentele disponibile, pentru a ne asigura că părinții care folosesc canale diferite nu vor fi omiși. Astfel, am utilizat e-mailul, SMS-ul, aplicația de WhatsApp, convorbirile telefonice. Am

adaptat mesajele pentru a se potrivi cu formatul pe care sunt trimise, au fost duse fișe copiilor acasă, mulți dintre elevi ne având acces la internet. S-au creat grupuri speciale de Facebook pentru a continua comunicarea cu școala. Facebook este o rețea utilizată de majoritatea persoanelor, iar verificarea constantă a acesteia a devenit un reflex. Utilizarea unui grup pe această rețea facilitează primirea notificărilor și menține persoanele conectate. De asemenea, creându-se un canal securizat se pot distribui rapid imagini din timpul activităților, videoclipuri, mesaje pe care părinții le vor aprecia. În același timp, suntem nevoiți să comunicăm, dar alegerea tonului de comunicare este secretul; formularea unor cerințe sau comunicarea unor subiecte mai sensibile este foarte importantă, astfel încât solicitarea profesorului să nu fie percepută ca o amenințare, ci ca o mână întinsă spre un parteneriat.

Cercetările realizate la nivel internațional în perioada pandemiei cu privire la efectele măsurilor restrictive luate de majoritatea țărilor lumii asupra stării de bine și sănătății copiilor și adolescenților demonstrează o realitate îngrijorătoare, cu efecte complexe, greu de anticipat. Cercetărilor realizate în perioada martie – aprilie 2020 la nivel internațional demonstrează că măsurile restrictive adoptate au condus la creșterea nivelului de stres în familie, având drept consecință creșterea nivelului de anxietate, a numărului cazurilor de depresie, întreaga experiență din timpul pandemiei considerându-se a avea efecte comparabile cu cazurile de stres post-traumatic, respectiv întâzieri în dezvoltarea copiilor și probleme de sănătate. Similar, alți cercetători atrag atenția asupra faptului că datorită restricțiilor și închiderii școlilor, copiii devin unul dintre cele mai dezavantajate grupuri sociale, datorită izolării sociale și a limitării activităților zilnice uzuale, fiindu-le afectate activitățile fizice, obiceiurile de somn și alimentare. Acești autori demonstrează, printr-o analiză sistematică a numeroase date de cercetare, că referitor la sănătatea copiilor pe termen scurt, mediu și lung, lipsa activității fizice și a relaționării socio-afective sunt cele mai mari două probleme generate de pandemie la nivel general, cu atât mai mult în rândul categoriilor dezavantajate socio-economic. Izolarea socială are impact negativ asupra sănătății mintale a tuturor indivizilor, vulnerabilitatea fiind mărită pentru cei care aveau anterior pandemiei probleme de sănătate mentală, prin prisma limitării accesului la rețelele de suport (Simon et al., 2020, Serafini, Parmigiani et al., 2020), motiv pentru care copiii cu cerințe educative speciale (tulburări de învățare sau din spectrul autist etc.) sunt și mai puternic afectați.

Creativitatea profesorului- mijloc de realizare și flexibilizare a demersurilor didactice

Prof.psihopedagogie specială Aurica Ștefănuți
Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Beclean, Bistrița-Năsăud

Creativitatea pedagogică definește modelul calităților necesare cadrului didactic pentru proiectarea și realizarea unor activități eficiente prin valorificarea capacităților sale de înnoire permanentă a acțiunilor specifice angajate la nivelul sistemului și al procesului de învățământ.

Elaborarea acestui model presupune raportarea la conceptul psihologic de creativitate care desemnează dispoziția care există în stare potențială la orice individ și la orice vârstă de a produce ceva nou și relevant la scara socială și individuală.

Structura creativității exprimă interdependența existența între: produsul creator-procesul creator - personalitatea creatoare.

Produsul creator reprezintă, în esență, un element nou în raport cu experiența socială anterioară sau cu experiența de viață a unui individ.

Validitatea produsului creator angajează două criterii complementare:

a) *criteriul originalității*, care oferă "un cadru de corelare și care reprezintă spațiul ierarhic de manifestare a creativității, în plan individual sau social (Landau, Erika, . .);

b) *criteriul relevanței*, care permite autoevaluarea performanței, indiferent de forma sa de manifestare (produs creator material sau spiritual), în termeni de utilitate socială.

Originalitatea și relevanța produsului creator, exprimate la diferite grade de generalitate, acoperă cinci niveluri ierarhice:

- nivelul expresiv, care vizează comportamentul unei persoane cu anumite caracteristici creative, demonstrate în termeni de spontaneitate și de libertate de reacție, semnificative în plan individual (expresivitatea copilului este tipică pentru acest nivel al produsului creator);

- nivelul productiv, care vizează realizarea unor produse (obiecte, fenomene, relații etc, de natură materială sau spirituală) și care exprimă originalitatea individuală a autorului, fără a atinge dimensiunea valorilor creative semnificative și în plan social;

- nivelul inventiv, vizează reordonarea însușirilor specifice obiectelor, fenomenelor, relațiilor etc, studiate anterior, în vederea transformării calitative a acestora la o limită situată practic între originalitatea individuală și originalitatea socială;

- nivelul inovator, vizează elaborarea unor produse noi și originale în plan teoretic și aplicativ, care asigură restructurarea obiectelor, fenomenelor, relațiilor etc., studiate în cadrul unui anumit domeniu de activitate (prin mijloace de cercetare fundamentală-orientată-operatională);

- nivelul emergent, vizează realizarea unor produse creative superioare care restructurează/revolutionează nu numai domeniul de activitate, cu sferă de referință (știința, tehnologie, artă, educație etc.) ci și evoluția societății în ansamblul sau (rolul educației și al cercetării științifice în evoluția societății postindustriale de tip informatizat).

Primele două niveluri corespund planului secundar al creativității, care stimulează apariția unor elemente noi semnificative doar în raport cu experiență individuală. Ele asigură înțelegerea fenomenelor studiate, chiar lărgirea acestora, dar în limite cunoscute sau aplicate deja la scara valorilor sociale.

Ultimele două niveluri corespund planului primar al creativității care oferă "o nouă înțelegere" a fenomenelor studiate. Ele asigură transformarea/restructurarea în adevăruri noi în raport cu realizările anterioare, înregistrate într-un domeniu sau altul de activitate. Între cele două niveluri, un rol aparte revine inventivității. Ea trebuie concepută ca un nivel tranzitoriu care stimulează saltul de la produsele creative semnificative individual la produsele creative angajate social.

Personalitatea creatoare reprezintă cea de-a treia dimensiune a creativității, care evidențiază resursele sistemului psihic uman, capacitatea acestuia de a angaja un proces creator, susținut la nivelul conștiinței individuale, cu scopul de a produce ceva nou, original și eficient.

Trăsăturile personalității creatoare

Pot fi grupate la nivelul următoarelor trei categorii de factori: intelectuali ; operaționali ; comportamentali;

Factorii intelectuali, incluși în modelul tridimensional (elaborat de Guilford), vizează interacțiunea dintre operații (cunoaștere, memorie, gândire convergență, gândire divergență, apreciere critică); conținuturi (exprimate: complementar, semantic, simbolic, imagistic); produse (proiectate/realizate ca: elemente, clase, relații, sisteme, transformări, predicții).

Interacțiunea operații-conținuturi-produse evidențiază trei calități intelectuale tipice personalității creatoare: fluiditatea sau fluența (capacitatea de a realiza, cu ușurința, asocieri între idei, fapte, situații etc); flexibilitatea ("capacitatea de adaptare la instrucțiuni schimbate"); originalitatea (capacitatea de a propune soluții noi, rare din punct de vedere statistic);

Factorii operaționali sunt angajați la nivelul procedurilor specifice creativității, sintetizează două categorii de tehnici: a) tehnici tipice metodei brainstorming/asalt de idei, care presupune respectarea următoarelor reguli: anularea criticismului, libertatea de producere a ideilor, combinarea și recombinația ideilor, perfecționarea lor; b) tehnici tipice gândirii creative: tehnica listei de atribute, tehnica sintezelor morfologice, tehnica metaforei și analogiei.

Factorii comportamentali sunt exprimați la nivel de: stil cognitiv (analitic sau sintetic, măsurabil prin "variabile de consistență și nonconformism"); atitudini cognitive/cais "permit o valorificare optimă a aptitudinilor și cunoștințelor în curs creator"; motivație creatoare, (care implică "nevoia de noutate și de orientare spre nou

Funcția pedagogică a creativității orientează, în mod special: realizarea a două acțiuni complementare: *elaborarea unui model de educare a creativității; proiectarea unei învățări creative.*

a) Elaborarea unui model de educare a creativității presupune valorificarea, la diferite niveluri de generalitate, a raportului funcțional existent între comportamentul creativ și flexibilitatea gândirii creatoare. Obiectivul general vizează formarea-dezvoltarea unei personalități capabilă să se angajeze creator în plan cultural-profesional-etic.

Obiectivele specifice/intermediare vizează proiectarea-realizarea unei educații problematizante (relația problematizare-creativitate), posibilă prin: stimularea gândirii creative prin sesizarea și rezolvarea unor situații-problema din ce în ce mai complexe; dezvoltarea capacităților operaționale definitorii pentru personalitatea creatoare (analiza-sinteza; generalizare-abstractizare; evaluare critică); activarea metodologiilor pedagogice bazate pe corelarea optimă a factorilor interni (stil cognitiv; atitudini-aptitudini creative) cu factorii externi (tehnologiile de: comunicare-cercetare-acțiune- practică-programare specifică, necesare pentru cultivarea creativității).

Obiectivele concrete vizează operaționalizarea obiectivelor generale și specifice la niveluri dependente de condițiile concrete de realizare (resursele creative ale organizației școlare, clasei de elevi, tipului de activitate educativă/didactică proiectat etc). În condițiile unei educații/instruirii problematizante, aceste obiective concrete pot dezvolta gradual următoarele performante și competențe susținute prin sarcini pedagogice/didactice adecvate, realizabile pe parcursul unei/unor activități de: stimularea a flexibilității gândirii; cultivare a gândirii divergente; valorificare a aptitudinilor speciale.

b) Proiectarea învățării creative presupune anticiparea unor strategii manageriale deschise, aplicabile în timp și spațiu prin: clarificarea scopului învățării creative la nivelul interacțiunii existente între: operativitatea intelectuală - performanță școlară -restructurarea permanentă a activității de predare-învățare-evaluare; stabilirea sarcinilor cadrelor didactice în condițiile învățării creative (individualizarea fiecărei secvențe didactice prin diferite procedee de aprobare, încurajarea spontaneității, stimularea a potențialului minim-maxim, amendarea superficialității); crearea unei atmosfere afective optime, necesară pentru anularea treptată a factorilor de blocaj (teama, tensiune, imitație, conformism, criticism, frica); valorificarea psihologică deplină a corelației profesor-elev la

nivelul tuturor conținuturilor educației: intelectuale-morale-tehnologice-estetice-fizice.

Conceptul pedagogic de creativitate propune un model teoretic adaptabil la condițiile unui "praxis educațional" deschis autoperfecționării permanente. În această accepție, creativitatea definește: un produs creator situat cel puțin la nivel inventiv: un proces creator orientat în direcția sesizării și a rezolvării situațiilor-problema la nivelul gândirii divergente; o dimensiune axiologică a personalității care valorifică resursele globale ale sistemului psihic uman, la nivelul interacțiunii optime dintre atitudinile creative și aptitudinile creative.

BIBLIOGRAFIE:

- 1 -Radu T. Ion."Evaluarea in procesul didactic", Editura Didactică și Pedagogică, București 2000
- 2 -Rosca Alexandru, "Condițiile dezvoltării flexibilității și creativității gândirii", Editura Științifică, București

Învățarea în pandemie

Prof. Logoped Imola Doris Vass
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr. 1 Bistrița

Procesul de învățare definește oamenii la orice vârstă. Existența umană în sine este condiționată de învățare; pentru a supraviețui suntem nevoiți să învățăm: să cunoaștem mediul, să ne cunoaștem apropiații și, forma cea mai profundă, să ne autodepășim.

Profesorii – mai tineri sau mai în vârstă – simt din ce în ce mai des nevoia de a-și elabora propriile materiale didactice, de a-și organiza într-o manieră modernă cursurile. În epoca Internetului și mai ales în vremurile bulversate de Pandemie, adoptarea unui stil tradiționalist de predare riscă să nu mai percuteze, indiferent de importanța sau noutatea disciplinei. Acest lucru rămâne valabil nu doar în cazul profesorilor, ci și al oricărei persoane care are de susținut o prezentare în fața unui public, care are de coordonat o comunitate de interes sau care are de instruit un anumit tip de audiență.

Cea mai nouă tendință în învățământ, cunoscută și apreciată ca cea mai eficientă și de dorit de până acum, este învățământul electronic. Cunoscut ca „e-learning” sau, mai nou, ca „e-education”, conceptul de învățământ electronic (sau virtual) este reprezentat de interacțiunea dintre procesul de predare – învățare și tehnologiile informaționale.

E-learning este în acest moment mai mult decât un concept, este parte din învățământul actual, tinzând să devină tot mai căutat prin economia de timp pe care o implică. E-learning semnifică, într-o definiție neconsacrată, șansa omului de a se informa facil, rapid, în orice domeniu, nefiind condiționat de un suport fizic (cărțile din hârtie) sau de un intermediar (profesorul).

Strategia de combinare a învățării online cu instruirea școlară față în față este utilă pentru a adapta diversele stiluri de învățare ale elevilor și pentru a le permite fiecărui elev să studieze în ritmul propriu.

Resursele online permit revoluționarea sistemului educațional, nu numai pentru că sunt convenabile și accesibile, ci pentru că permit ca întregul proces de predare și învățare să devină mai interesant și adaptat elevului digital. Astfel, se realizează o personalizare a învățării. Atât elevii și profesorii beneficiază de resurse online gratuite și resurse online plătite. Fiecare elev preferă resurse diferite în funcție de subiectele de interes și de stilul de învățare.

Profesorii și elevii doresc instrumente de bună calitate care să fie gratuite. O platformă e-learning este un set integrat de servicii interactive online, care oferă profesorilor, elevilor, părinților și altor persoane implicate în educație, informații, instrumente și resurse pentru a sprijini și a spori livrarea și managementul educațional.

Platformele de e-learning permit două moduri de învățare:

- sincronă, în care profesorul controlează lecția în întregime, creând, coordonând, adaptând și monitorizând mediul educațional
- asincronă, ceea ce implică studiu în ritmul personal al elevilor, proiecte de colaborare și învățare la distanță.

Elevii învață cu plăcere folosind platformele online, deoarece pot fi utilizate oricând, oferă filmulețe explicative foarte utile, probleme rezolvate în pași, exerciții cu grade diferite de dificultate și posibilitatea de testare pe noțiuni. Aceste metode educaționale alternative completează în mod firesc studiul la clasă susținut de profesori și îi încurajează pe elevi să aibă o atitudine pozitivă față de învățare.

În cazul platformei electronice, informațiile sunt accesibile oricând, elevii putând accesa acest produs educațional online atunci când au timp. În plus, filmele de predare pot fi vizualizate de câte ori.

Tehnologia avansează zi de zi și nu toate persoanele sunt la zi cu noutățile. De aceea de multe ori sunt întâmpinate probleme de utilizare și de accesare a informațiilor sau de realizare a unor proiecte sau teme.

Atunci când însă învățarea și comunicarea rămân axate în mediul virtual, atunci când oamenii se întâlnesc și nu mai știu să comunice și încep să comunice tot prin tehnologie, ne face un mare defavor. Folosirea mediului virtual în exces ne robotizează!

Cu toții știm că internetul este foarte util în învățare, atât a celor mici, cât și a celor mari. Pentru cei mici tehnologia este atractivă, iar pentru cei mari trebuie să existe o motivație puternică pentru a o utiliza în mod eficient.

Bibliografie:

1. Mihaela Brut – Instrumente pentru e-learning, Ghidul informatic al profesorului modern, Editura Polirom, Iași, 2006.
2. didactform.snsr.ro/campanie-online/invatarea-online-avantaje-si-dezavantaje
3. digitaledu.ro/activitati-de-invatare-digitala
4. digitaledu.ro/resurse-educationale-deschise/

Am fost creați să existăm prin mișcare

Prof. Silvia Zanca-Mureșan
Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița

Dacă mișcarea este legea vieții. Iar viața înseamnă mișcare. Atunci corpul uman este proiectat pentru acțiune. De aceea cred că mișcarea zilnică în orice formă, fie că are loc prin joacă, la ora de educație fizică și sport, la antrenament sau în timpul liber trebuie să devină un obicei esențial pentru dezvoltarea și sănătatea elevilor.

Cea mai mare comoară a fiecăruia dintre noi este sănătatea fizică și mentală proprie, ora de educație fizică și sport prin multitudinea exercițiilor fizice de care dispune, are efecte majore asupra sănătății organismului uman. Una dintre responsabilitățile principale a profesorului este de ai educa pe elevi să-și trăiască viața astfel încât să-și ocrotească sănătatea. Mișcarea, educația fizică și sportul sunt activități fizice cu influențe determinante asupra dezvoltării fizice armonioase a organismului uman și a trăsăturilor de personalitate.

Ora de educație fizică și sport are o contribuție însemnată și asupra laturii educative, sociale, emoționale și a trăsăturilor de caracter. Sportul facilitează relațiile sociale, dezvoltă abilități sau chiar aptitudini sportive, reglează stări afective și emoționale, în general, are o multitudine de virtuți educaționale și extra educaționale, care depășesc rolul său de „ora de sport” în sensul său regenerativ. Modul de viață sănătos are în vizor sănătatea fizică dar în același timp contribuie la sănătatea mentală și emoțională. Dozarea corectă a efortului fizic și intelectual, utilizarea rațională și corectă a resurselor de sănătate, călirea organismului, contracararea viciilor de postură, de comportament și prevenirea efectelor negative ale influenței mediului natural și social.

În condițiile întreruperii activităților didactice în martie 2020, învățământul românesc s-a confruntat cu situații inedite: lipsa mijloacelor tehnologice; incertitudinea duratei suspendării activităților și asupra continuării anului școlar; desfășurarea activităților profesionale în sistem telemuncă. Astfel, cadrele didactice au fost determinate să identifice cele mai adecvate resurse informaționale și tehnologice care să le permită desfășurarea activităților didactice, în condițiile unui proces de predare-învățare exclusiv online. Metodele de predare au trebuit adapte în funcție de specificul disciplinei de învățământ, al elevilor și necesităților acestora.

Scopul educației este acela de a forma o persoană competentă din toate punctele de vedere, educația fizică și sportul ajută la această formare personală a elevului prin întrepătrunderea celor opt competențe esențiale pentru învățarea pe tot parcursul vieții. Este cunoscut faptul că, la ora de educație fizică și sport elevii pot dezvolta și atinge atât o atitudine, cât și comportamente cu aplicații multiple pe plan profesional și privat (de timp liber). Educația fizică și sportul oferă posibilitatea cunoașterii și autocunoașterii deoarece elevul este pus în diferite situații de implicare, de întrecere, de rezolvare, de depășire și de autodepășire. Un profesor bun trebuie să încurajezi sugestiile creative oferite de elevi fără a le transmite elevilor frica de ridicol sau de respingere prematură. Se cunoaște faptul că, o idee creativă le stimulează adesea pe ceilalți. Un bun dascăl trebuie să pună mult suflet, să aibă înțelegere, bunăvoință și răbdare, ceea ce o mașină nu are. Dacă instruirea nu trece prin inimă este seacă, fără putere, neproductivă este ca memorarea fără logică. Diferența între tocilar și elevul inteligent este că primul doar memorează, iar celălalt gândește și simte ceea ce citește, dar gândește și la ce-i poate fi de folos ceea ce a citit

Concluzionez spunând că, cu cât profesorul face mai mult în clasă, cu atât elevii vor învăța mai puțin. Și atunci, revenim iar și iar, la înțelepciune anticilor romani care promovau calitatea în detrimentul cantității în toate domeniile și aspectele vieții umane prin expresia latină „**Non multa, sed multum**” care se traduce literal nu multe (lucruri) ci mult (în sensul de considerabil), sau nu mult cantitativ, ci substanțial. Cred că este important ca noi, profesorii, să reflectăm din când în când asupra acestor simple întrebări: ce, cât și cum îi învățăm pe elevii noștri astfel încât școala să rămână „cuibul în care înveți să te înalți în văzduh”, conform descrierii din opera Cireșarii

Rolul profesorului care conduce activitățile fizice este de a crea o imagine de sine pozitivă elevilor pentru practicarea exercițiilor fizice. Atitudinea este cea care predispune elevul la numire comportamente de tip motric. Modul în care se realizează acest lucru poate fi explicat prin întrepătrunderea acțiunii a trei componente complementare:

- a. afectivă - prin răspunsul de natură emoțională la acest fenomen;
- b. comportamentală- prin modul în care elevul apreciază și se angajează sau nu în sarcina prestabilită;
- c. cognitivă- cunoștințe, idei de practicare a exercițiilor fizice, în anumite forme de organizare.

Pe lângă responsabilitățile clar definite și asumate de profesor, la ora de educație fizică și sport- online, a fost și este necesară o redefinire continuă a procesului de învățare prin adaptarea competențelor generale și specifice la baza cărora stau conceptele, principiile și sfaturi practice pentru a putea să ne păstrăm elevii aproape și a le satisface nevoia înăscută de-aș găsi direcția, identitatea, valorile morale precum și coduri de comportament.

Sau pot spune că la „ polul” opus al sănătății se află televizorul și calculatorul, care după câteva ore de stat în fața lor, predispune copiilor mai multe probleme printre care se numără:

- performanță scăzută la școală;
- tulburări de comportament (probleme sociale și emoționale, deficit de atenție,etc.);
- supraponderalitate și obezitate.

Studii cazuistice:

Un studiu efectuat la clinica Mayo din SUA arată că peste două ore de vizionare la televizor pe zi predispune copiii spre mai multe probleme.

Studii britanice, bazate pe monitorizări australiene și americane, arată că fiecare oră de privit la televizor scurtează durata vieții cu 22 de minute. După socoteala redactorului pe domeniul sănătății al ziarului The Telegraph, Martin Beckford, toți cei care petrec în medie șase ore pe zi în fața micului ecran riscă să piardă cum cinci ani din viață. Explicația științifică, întărită cu diverse concluzii de la universitatea australiană din Queensland, sedentarismul cronic determinat de ședere la televizor.

Cercetătorii din Japonia au constatat că vizionarea prea multă a televiziunii poate modifica structura creierului.

Un alt studiu realizat de Universitatea John Hopkins afirmă că, copiii care petrec mai mult de două ore pe zi în fața ecranelor pot avea probleme comportamentale.

O teorie spune că atunci când o persoană joacă jocuri video la televizor sau se uită la un program care îi captează atenția porțiunea ganglionară bazală a creierului devine foarte activă și se eliberează dopamina.

Unii oameni de știință cred că eliberarea de cantități mari de dopamină reduce cantitatea de neurotransmițător disponibilă pentru controlul mișcării, percepția durerii și plăcerii și formarea sentimentelor.

Un studiu realizat de Herbert Krugman a constatat că, în privința telespectatorilor, partea dreapta a creierului este de două ori mai activă decât partea stângă, ceea ce provoacă o **stare de hipnoză**

Analizând aceste studii pot spune că pandemia nu poate avea efecte benefice asupra sănătății elevului, iar practicarea exercițiilor fizice în fața calculatorului au eficiență scăzută. Majoritatea oamenilor de știință și a factorilor de decizie politică sunt de acord că măsurile restrictive salvează vieți, dar și că acestea nu sunt o opțiune fezabilă pe termen lung în eforturile de combatere a pandemiei.

„Posibile avantaje”

Dacă considerăm că a fost singura modalitate de adaptare alternativă a urgenței din aceste momente grele ale pandemiei, pot spune că toți am reușit într-o oarecare măsură cu ajutorul tehnologiei să păstrăm relații sociale. Pot menționa ca, factor „pozitiv” al ore de educație fizică și sport online faptul că, în această perioadă a pandemiei am fost solicitați să devenim mai creativi în a găsi, soluții optime la problemele practice, respectiv, cât mai multe exerciții fizice care pot fi executate în spațiul limitat din fața calculatorului.

Studiile care se vor efectua după această perioadă ne vor aduce informații esențiale despre felul în care au fost afectați elevii despre eventualele „urme” pe care pandemia le-a lăsat asupra corpului uman și cu siguranță va urma o perioadă dificilă din toate punctele de vedere. Frica de a fi expuși la îmbolnăvire a fost și este încă o altă barieră emoțională care accentuează depresia, anxietatea, scade interacțiunea socială, nivelul de confort fizic și psihic, iar nivelul de motivare a elevului este diminuat.

Poate trebuie să fim mai toleranți, și să manifestăm deschidere și flexibilitate către această nouă provocare „Ora de educație fizică și sport online”, dar nu în detrimentul sănătății.

Referințe bibliografice:

1. Dragnea, A. (coord.), Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., Tudor, V.(2006). Educație fizică și sport –Teorie și didactică. Editura FEST, București
2. Epuran M. (1998)- Aspecte ale socializării în activitatea sportivă
3. Constantin C., (2010), Cireșarii, Vol. I-V, Ed. Litera Internațional
4. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, București, 2020 -Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la orele de Educație fizică și sport pentru an școlar 2020-2021
- 5.Kids Health, link: <https://kidshealth.org/en/parents/tv-affects-child.html>
6. Impact of media use on children and youth, link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792691/>
7. The effects of television on child health: implications and recommendations, link:<https://adc.bmj.com/content/83/4/289>
8. Social aspects of television, link: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_aspects_of_television
- 9.Obesity Prevention Source, link: <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/television-and-sedentary-behavior-and-obesity/>

Cuprins

Eugenia Afrim	3
Lia Afrim	5
Irina Andraș	8
Lidia Baci	11
Paraschiva Borș	13
Maria Corina Bumbu	15
Anica Cîrlejan	17
Eniko Cupșa	19
Claudia Curtușan	24
Oana Mihaela Dănilă	25
Ana Angela Doroș	27
Rodica Drăguș	30
Carmen Adriana Gogozan	32
Viorica Greab	34
Sofia Harapașcu	38
Petrică-Gabriel Hordouan	40
Angelica Hort	43
Cosmina Huciu	45
Dora Loredana Luca	47
Crina Lup	50
Adina Marcu	53
Marcela Mateiu	55
Georgeta Mariana Moldovan	59
Lică-Narcis Mureșan	61
Maria Mirabela Roman	65
Gabriela Rusu	67
Veronica Ancuța Semerean	72
Marcela Nela Sighiartău	74
Zefira Pompilia Someșan	77
Aurica Stefănuți	79
Imola Doris Vass	82
Silvia Zanca-Mureșan	84

ISBN 978-706-9606-72-8
Editura Meritocrat Cluj-Napoca
meritocratcj@gmail.com

