

## STĂPÂNEȘTE-ȚI EMOȚIILE

SFAT GENERAL

### MISIUNE: STĂPÂNIREA EMOȚIILOR

#### De ce?

- Emoțiile fac parte din viața noastră de zi cu zi și sunt implicate în tot ceea ce facem. Ele îți transmit mesaje importante pe care ar trebui să înveți să le ascuți.
- Învățarea la distanță necesită mai multă autonomie și organizare decât pregătirea în sala de clasă. Poate fi și o sursă de emoții, cum ar fi stresul sau sentimentul de însingurare.
- Este bine să înveți să recunoști care este pentru tine cantitatea tolerabilă de stres și când devii prea stresat. Poți învăța să observi la timp simptomele stresului în exces și să folosești diverse metode pentru a-l atenua.



#### Bonus!

Emoțiile pozitive (dragoste, încredere, recunoștință, aprobare, mândrie, sinceritate, pasiune, plăcere, afecțiune, tandrețe) stimulează performanța, în timp ce emoțiile negative (nostalgie, jenă, rușine, neîncredere, vinovăție, melancolie, trac/timiditate, presiune, singurătate, plictiseala) o reduc.

#### Cum să realizezi asta?

##### ➤ Pentru managementul stresului:

- Un prim pas important pentru un bun management al stresului este să recunoști semnalele de avertizare ale corpului: dureri de cap, tensiune și dureri musculare, palpitații, amețeli, probleme sau dureri de stomac.
- Un al doilea pas pentru gestionarea stresului este să identifici sursele de stres din viața ta. Pentru studenți, stresul este adesea concentrat în anumite momente cheie ale semestrului (examene, perioada post-sesiune, căutarea unui stagiu de pregătire).

##### ➤ Pentru a evita însingurarea:

- Lucrează în doi sau în grupuri mici.
- Dacă întâmpini dificultăți legate de izolare, nu ezita să discuți cu profesorii tăi sau cu alți membri ai comunității educaționale din care faci parte.

#### Bune practici

##### 1# RELAXARE



Există mai multe tehnici de relaxare care pot fi folosite pentru a îmbunătăți simptomele fizice ale stresului. Aici am dori să îți prezentăm unul din ele, care poate fi util în diverse situații, cum ar fi un examen, un interviu de angajare, o prezentare orală:

### Respirația diafragmatică:

Stai într-un loc liniștit și concentrează-te asupra respirației, fără a o modifica. Pune-ți o mână pe piept și cealaltă pe abdomen (diafragmă) și respiră normal. Vei observa că pieptul e cel care se mișcă și nu abdomenul. Ar trebui să fie invers.

Acum încearcă să respiri fără ca pieptul să se miște. Respiră pe nas pentru a facilita o expirație lentă. Numără-ți respirațiile: numără "1,2,3..." când inspiri și spune "relax" când respiri. Continuă până la 10.

## 2# ACȚIONEAZĂ ASUPRA PROBLEMELOR



1. **Definește problema:** Ce te deranjează? Ce simți? În ce context apare această problemă?
2. **Generează soluții:** Cea mai lungă listă de soluții care îți trec prin cap.
3. **Alege soluția:** Evaluează avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni.
4. **Implementează** soluția aleasă.

## 3# ÎNCEARCĂ NOI STRATEGII DE STUDIU

Ești atent în clasă?  
Ești eficient în perioada de studii?  
Ai dificultăți în memorarea materialului?  
Ai strategii bune pentru pregătirea și susținerea examenelor?  
Ai dificultăți în a-ți redacta lucrările scrise?

## 4# AI GRIJĂ DE PRIETENII TĂI



Sprijinul social este important, mai ales atunci când treci prin evenimente dificile sau trebuie să te adaptezi la schimbare. Să ceri sprijin și să ai încredere în ceilalți te poate ajuta să te calmezi și să vezi lucrurile mai clar. De asemenea, este liniștitor să știi că nu ești singur în fața problemelor tale.

## 5# FĂ LUCRURI PENTRU ALȚII

Cercetările privind singurătatea au descoperit că a face lucruri pentru alții ușurează propria senzație de însingurare. Dacă te simți folositor, te gândești mai puțin la propria ta situație și mai mult la nevoile altora.

Poți încerca să:

- Participi la o discuție on line despre singurătate, în care să împărtășești propria ta experiență.
- Cauți în orașul în care locuiești grupuri ale tinerilor, online sau în viața reală.



### Bine de știut:

Unii studenți consideră că învățarea la distanță a făcut învățarea mai dificilă și a crescut însingurarea. În schimb, alții, care și-au încheiat deja studiile, au căpătat o nouă motivație pentru studiu și mai mult timp liber. Conform rezultatelor preliminare ale cercetărilor, un sentiment crescut de însingurare a fost experimentat mai mult de către persoanele care trăiesc singure, decât de cele cu familii.



**Bine de știut:**

- Întrebările potrivite au dus la mari descoperiri sau inovații științifice.
- A cere ajutor nu este ceva rău; dimpotrivă, arăți că ești capabil să-ți recunoști lipsurile sau nevoile.

## ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI CONCENTRAȚIA

ÎN TIMPUL CURSULUI

### MISIUNE: ÎNVAȚĂ CUM SĂ RĂMÂI CONCENTRAT ÎN TIMPUL CURSURILOR ONLINE

#### De ce?

- Multora dintre voi le e greu să rămână concentrați, fie în clasă, fie la muncă. Cu toate acestea, cu cât ești mai concentrat, cu atât vei învăța mai bine.
- Distragerile îți pot afecta învățarea, așa că e important să rămâi concentrat, pentru a mări eficiența pregătirii la distanță.
- Eliminarea distragerilor de tipul dispozitivelor electronice (telefoane, tablete) va duce la scăderea nivelului de stres mental.
- Definirea unei rutine și stabilirea tiparelor de studiu îți va fi utilă pentru a rămâne concentrat și pentru a nu abandona cursurile.



#### Bonus!

Un mediu de lucru multitasking este des întâlnit în funcția de manager de transport. Dezvoltarea unui sistem care să-ți permită să te organizezi în cel mai bun mod posibil este cheia succesului în viitorul tău profesional.

#### Cum să realizezi asta?

Învățarea de acasă permite apariția multor distrageri pe care elevii nu le-ar întâlni dacă ar fi la școală. Următorii pași vor contribui la eliminarea celor mai multe dintre ele:

- **Evaluează sursa distragerilor:** Sunt provocate de spațiul fizic? De nivelul de zgomot? Primul pas este să identifici originea problemei, pentru ca apoi să o elimini: ordonează-ți biroul, pune telefonul pe silent, închide alte ferestre pe ecranul computerului/tabletei la care lucrezi, oprește televizorul și orice alte sursă de muzică...
- **Izolează-ți zona de studiu:** lasă telefonul în altă cameră, adu-ți suficientă apă/alimente pentru a rămâne hidratat și hrănit (ca să nu te gândești tot timpul la ce ai în frigider) și încearcă să creezi un spațiu liniștit (fie eliminând zgomotul din exterior, fie folosind căști).
- **Creează-ți o rutină:** nimeni nu poate rămâne pe deplin concentrat pentru o perioadă lungă de timp, așa că definește cât timp trebuie să înveți pentru a ține pasul cu cursul; apoi alternează studiul cu timpul de odihnă.
- **Planifică:** definește un timp pentru fiecare sarcină, prioritizează, ordonează învățarea.

## Bune practici

### 1# ALEGE O ÎNCĂPERE LINIȘTITĂ



Acasă, când lucrezi sau în timpul unui curs online, instalează-te într-un loc liniștit, ordonat, sigur și relaxant.

Ar fi bine ca restul familiei sau colegii de cameră să știe că lucrezi și că nu vrei să fii deranjat.

### 2# FĂ O PAUZĂ

Fă o pauză la fiecare 20 până la 30 de minute. În timpul unui curs online, dă-ți voie în mod conștient să-ți relaxezi atenția: „Ok, asta e, îmi iau pauză”. Pune pixul jos și, de exemplu, întinde-ți spatele, brațele și picioarele, ia o înghițitură de apă, rotește-ți puțin pelvisul, pune mâinile pe ochi. Fă toate acestea discret, fără a deranja restul clasei, timp de aproximativ treizeci de secunde.

### 3# IDENTIFICĂ-ȚI MANIFESTĂRILE PSIHOLOGICE



Concentrarea este o stare interioară. Prin urmare, e legată de manifestări fiziologice. Învață să identifici postura care, în diferite contexte, îți favorizează concentrarea. Cu spatele drept? Cu picioarele întinse? Îndoit sub scaun? Mâinile în față? Capul sprijinit pe pumni? Corpul întins în față? Așezat ferm? Fiecare are stilul lui. Depinde numai de tine să devii conștient de el.

O dată ce ți-ai identificat pozițiile preferate, te vei putea așeza încă de la început într-un mod care să te ajute să te concentrezi.

### BONUS

Să stai pe un scaun în spatele unui birou toată ziua nu este foarte firesc.

Devino conștient de faptul că mișcarea poate promova atenția. Nu orice mișcare, desigur, dar unele mișcări te pot ajuta să rămâi concentrat.

De exemplu, unii au obiceiul să deseneze în timp ce participă la un curs. Pentru ei, e o modalitate de a integra ceea ce aud.

La fel, uneori ne place să ținem un stilou în mână sau să ne mișcăm picioarele etc.

### 4# FĂ-ȚI UN ORAR



Fă-ți un orar care să cuprindă perioadele de studiu și care să ți se potrivească 100%. Iată câțiva pași pe care îi poți urma pentru a crea acest orar:

1. Calculează numărul de ore necesare pentru studiu (de ex. 10 ore).

2. Distribuie timpul de studiu în mod echitabil (nu se recomandă, de ex, să aloci unei singure zile 5 ore din cele 10 ore de studiu necesare).

3. Ține minte că e în regulă să nu înveți tot timpul (de ex poți să faci în fiecare zi de marți sport, apoi să te odihnești)

### 5# AI GRIJĂ DE SOMNUL TĂU

Nu-ți neglija somnul! Dormi bine, dormi suficient, dormi regulat! Concentrarea se bazează pe un somn bun.

La fel ca și corpul nostru, creierul trebuie să se refacă. Deși nu se oprește niciodată, în timpul somnului creierul sortează, întărește și memorează informațiile, pe unele le uită, cu altele creează noi legături... Un somn scurtat, înseamnă un creier cu capacități diminuate!

Culcă-te în fiecare zi la aceeași oră și respectă-ți ciclul de somn.

4. Fă-ți un orar pe care să te simți confortabil să-l urmezi (aderarea la el te va ajuta să ai succes).

### Instrumente / resurse care să te ajute:

- Folosește aplicații ca *My study life* sau *Class Timetable* pentru a-ți defini un program săptămâna
- Intră pe diverse forumuri, cum ar fi *Degree Info* sau *Educations*, în care foști studenți la distanță pot face schimb de informații.
- Utilizează aplicații precum *FocusMe* sau *Offtime*, care îți permit să setezi ce funcții ale telefonului sunt accesibile la un moment stabilit.
- Îți poți dezvolta capacitatea de concentrare, de exemplu, cu *Dual N-Back Online* (brainscale.net).



### Bine de știut:

- Nivelurile de atenție scad pe măsură ce orele trec. Dacă se poate, programează-ți perioadele de studiu înainte de alte activități care ți-ar putea consuma energia.
- Există teste cognitive de concentrare și organizare care te pot ajuta să te cunoști mai bine.

## AUTOEVALUAREA

DUPĂ CURS

**MISIUNE:** REALIZAREA UNEI AUTOEVALUĂRI A PROPRIULUI NIVEL DE CUNOAȘTERE ȘI ABILITĂȚI ÎNTR-UN ANUMIT DOMENIU

### De ce?

- Reflectează obiectiv și evaluează-ți critic progresul și dezvoltarea abilităților proprii.
- Identifică ce lacune ai în înțelegere și care sunt capacitățile tale.
- Discerne cum să îți îmbunătățești performanța.
- Învață independent și gândește critic.
- Consolidează-ți învățarea și promovează o învățare mai profundă.



### Bonus!

Pentru a-ți evalua propria muncă, trebuie mai întâi să-ți dezvolti abilitățile de judecată, astfel încât să poți defini ce e „bun” sau „rău” la o lucrare. Această abilitate poate fi apoi aplicată pe scară largă și asupra muncii altora - inclusiv asupra materialului sursă. Internetul pune la dispoziție un număr mare de resurse, dincolo de textele școlare obișnuite. Prin urmare, este esențial să ai capacitatea de a face distincția între sursele bune și rele - nu numai pentru studii, ci și ca abilitate pe tot parcursul vieții.

### Cum să realizezi asta?

O autoevaluare eficientă implică cel puțin trei pași:

1. Ținte clare de performanță - Ce vreau/trebuie să știu?
2. Verificarea progresului către ținte - Ce a mers bine?
3. Revizuire - Ar fi și mai bine dacă...

### Bune practici

#### 1# FOLOSEȘTE UN JURNAL DE ÎNVĂȚARE



#### Folosește jurnalele de învățare pentru:

- a ține evidența proceselor și strategiilor utilizate pentru învățare,
- a reflecta asupra învățării dvs.,
- a înregistra obiectivele de învățare pe termen scurt și lung,
- a planifica pașii pentru atingerea obiectivelor,
- a monitoriza progresul către aceste obiective.

#### SFATURI

Jurnalul de învățare trebuie să-ți fie la fel de important ca stiloul/creionul/laptop-ul.

La sfârșitul fiecărei lecții online, petrece 5-10 minute ca să-ți notezi tot ce ai învățat.

Fă-ți o listă cu obiectivele de învățare pe termen scurt și lung, precum și cu pașii necesari pentru atingerea acestor obiective. Revizuește-le periodic pentru

a-ți evalua progresul către obiectivele urmărite și a-ți planifica pașii următori.

## 2# USE SENTENCE STARTERS



## 3# FOLOSEȘTE RUBRICI SAU LISTE

### Îndemnuri

- Care este un lucru pe care l-am învățat?
- Care a fost cel mai important lucru pe care l-am învățat?
- Ce întrebări mai am?
- Ce strategii m-au ajutat să învăț?
- Ce aș face diferit data viitoare?

### Începuturi de fraze

- Azi am învățat/Acum știu...
- Acum mă simt încrezător în...
- M-am simțit confuz când.../ Am probleme cu...
- Ce mi-aș dori cel mai mult să știu este...
- Am fost mulțumit de...
- Profesorul meu a explicat...
- Nu eram sigur de... dar acum...

**Rubricile** includ două tipuri de informații:

1. Criterii sau obiective de învățare clar definite pentru o anumită sarcină.
2. Niveluri descriptive sau gradații de calitate pentru fiecare criteriu, variind de la excelent la slab.

O **listă** de verificare este asemănătoare cu o rubrică în sensul că enumeră obiectivele învățării sau criteriile (ceea ce contează). Totuși, ea nu va conține gradații de calitate, care reprezintă principala caracteristică a rubricilor.

Când ar trebui să folosesc o listă de verificare în loc de o rubrică?

Rubricile sunt instrumente excelente pentru ghidarea autoevaluării, dar listele de verificare pot funcționa la fel de bine sau mai bine, în funcție de sarcină:

- ☑ Pentru sarcini mai mari și complexe, rubricile funcționează cel mai bine.
- ☑ Pentru sarcini mai mici, mai puțin complexe, sunt mai potrivite listele de verificare.

## 4# SFATURI PENTRU AUTOEVALUARE



- Gândește-te la realizările tale.
- Fii sincer.
- Găsește metode de a progresa.
- Folosește unități de măsură.
- Folosește fraze pozitive.
- Fii specific.



## Instrumente / resurse care să te ajute:

- [https://resources.ats2020.eu/resource-details/SCTS/MyLearningJournal\\_assessment](https://resources.ats2020.eu/resource-details/SCTS/MyLearningJournal_assessment)
- <https://theeducationhub.org.nz/8-tools-for-peer-and-self-assessment/>



### **Bine de știut:**

Un metastudiu din 2008 referitor la practicile educaționale a constatat că autoevaluarea elevilor este factorul numărul unu în îmbunătățirea învățării acestora. [John Hattie, *Visible Education*].

