

# CE ESTE ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ (SEL)?

## Conștientizare de sine

Înțelegerea propriilor emoții, gânduri și valori. Copiii învață să își recunoască și să își numească sentimentele și să înțeleagă modul în care acestea influențează comportamentul.



## Autocontrol

Controlul emoțiilor, comportamentului și impulsurilor în diferite situații. Copiii dezvoltă strategii de reglare, reziliență și gestionare a provocărilor.

## Conștientizare socială

Înțelegerea sentimentelor, perspectivelor și experiențelor celorlalți. Copiii dezvoltă empatie și respectă diversitatea în clasă și dincolo de aceasta.



## Abilități relaționale

Construirea unor relații pozitive și de sprijin. Copiii învață abilități de comunicare, cooperare și rezolvare a conflictelor.

## Luarea responsabilă a deciziilor

Luarea unor decizii chibzuite și etice. Copiii iau în considerare consecințele, rezolvă probleme și acționează responsabil în situații sociale.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# PRINȚIPIILE DE BAZĂ ALE SEL

Srijinirea copiilor în dezvoltarea conștientizării emoționale, a relațiilor și a luării responsabile a deciziilor în viața școlară de zi cu zi.

## Ce este SEL?

Învățarea socială și emoțională (SEL) este procesul prin care copiii dezvoltă cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare pentru a înțelege emoțiile, a construi relații și a lua decizii responsabile.



## De ce contează SEL

Învățarea, comportamentul și relațiile copiilor sunt profund conectate cu starea lor de bine emoțională. SEL sprijină succesul academic, sănătatea mintală și implicarea pozitivă în viața școlară.

## Cele 5 competențe SEL de bază

- Conștientizare de sine
- Autogestionare
- Conștientizare socială
- Abilități relaționale
- Luarea responsabilă a deciziilor

Aceste abilități formează baza stării de bine și a succesului pe tot parcursul vieții.



## SEL în practică

SEL nu este o lecție separată. Este integrată în interacțiunile zilnice, inclusiv în modul în care profesorii răspund, ghidează comportamentul și susțin relațiile pe parcursul zilei de școală.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# PRINȚIPIILE DE BAZĂ ALE SEL

## Rolul profesorului

Profesorii creează medii sigure din punct de vedere emoțional, în care copiii pot:

- Să își exprime sentimentele
- Să construiască încredere
- Să învețe din greșeli
- Să dezvolte empatie

Fiecare interacțiune este o oportunitate de a modela SEL.



## Cum se dezvoltă SEL

Copiii învață SEL atunci când sunt sprijiniți să:

- Recunoască și să își regleze emoțiile
- Construiască prietenii și să rezolve conflicte
- Dezvolte reziliență și motivație

Sprijinul structurat ajută ca aceste abilități să devină vizibile și intenționale.

## Impactul asupra copiilor

SEL duce la:

- Îmbunătățirea performanței academice
- Un comportament mai bun
- Relații mai puternice
- Creșterea stării de bine emoționale

Copiii devin mai încrezători, mai empatici și mai pregătiți să învețe.



## SEL și jocul

Abordări precum terapia prin joc pot sprijini SEL, ajutând copiii să își exprime emoțiile, să exploreze relațiile și să exerseze luarea deciziilor în moduri sigure.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being

# CELE 5 COMPETENȚE SEL DE BAZĂ



## CONȘTIENȚIZARE DE SINE

Recunoașterea emoțiilor, a gândurilor și a punctelor forte personale îi ajută pe elevi să se înțeleagă pe ei înșiși și să își dezvolte încrederea în diferite situații.



## AUTOCONTROL

Elevii își reglează emoțiile, gestionează stresul și își mențin motivația atunci când se confruntă cu provocări sau lucrează pentru atingerea obiectivelor personale.



## CONȘTIENȚIZARE SOCIALĂ

Înțelegerea perspectivelor celorlalți, manifestarea empatiei și respectarea diversității îi ajută pe elevi să navigheze mai eficient situațiile sociale.



## ABILITĂȚI RELAȚIONALE

Comunicarea clară, ascultarea activă și cooperarea cu ceilalți susțin interacțiunile pozitive și rezolvarea conflictelor.



## LUAREA RESPONSABILĂ A DECIZIILOR

Elevii iau în considerare consecințele, evaluează alegerile și acționează responsabil în moduri care îi sprijină atât pe ei, cât și pe ceilalți.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ETAPELE DEZVOLTĂRII SOCIALE ȘI EMOȚIONALE



01

COPIIĂRIA TIMPURIE  
(0-2 ANI)

*Construirea încrederii și a legăturii emoționale. Copiii încep să își exprime emoțiile și să reacționeze la mediul din jur.*

02

ANII PREȘCOLARI  
(3-5 ANI)

*Dezvoltarea identității și a primelor interacțiuni cu colegii. Copiii învață reguli și încep să manifeste empatie.*



03

VÂRSTA ȘCOLARĂ  
(6-12 ANI)

*Construirea încrederii în sine și a abilităților sociale. Copiii învață să coopereze, să rezolve conflicte și să înțeleagă perspectivele celorlalți.*



04

ADOLESCENȚA  
(13-18 ANI)

*Căutarea identității și a independenței. Formarea unor relații profunde și dezvoltarea unor abilități complexe de luare a deciziilor.*



05

TINEREȚEA TIMPURIE  
(19+ ANI)

*Consolidarea stabilității emoționale și a responsabilității. Capacitatea de a menține relații pe termen lung și de a face față provocărilor vieții.*



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ARBORELE ABILITĂȚILOR SEL'

## FRUNZELE ●

Abilități precum comunicarea, empatia, gestionarea emoțiilor în mediul școlar și cooperarea apar în comportamentele zilnice.

## RAMURILE ●

Competențele de bază cresc, incluzând conștientizarea de sine, autogestionarea, conștientizarea socială, relațiile și luarea responsabilă a deciziilor.

## TRUNCHIUL ●

Rutinele consecvente, îndrumarea și modelarea comportamentelor îi sprijină pe elevi pe măsură ce își dezvoltă conștientizarea emoțională și reglarea comportamentală.

## RĂDĂCINILE ●

Mediile sigure și incluzive și relațiile de sprijin oferă baza pentru dezvoltarea învățării sociale și emoționale.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union


Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831



# CUNOAȘTEREA EMOȚIILOR




## Împărtășește bucuria



Simte cum îți crește energia! Sărbătorește ceea ce te face să zâmbești și împărtășește acea scânteie pozitivă cu ceilalți.




## Gestionează îngrijorarea



Atunci când mintea îți este plină de griji, ia o pauză și respiră adânc. Concentrează-te pe pași mici pe care îi poți controla chiar acum.




## Așteaptă-te la neprevăzut



Oprește-te și procesează vestea înainte de a reacționa la primul impuls.




## Simte-te mândru



Stai drept și sărbătorește-ți munca. Încrederea se construiește prin recunoașterea propriilor realizări.




## Înfruntă-ți frica



Este în regulă să te simți nesigur. Numirea fricii și cererea de sprijin te fac să te simți mult mai curajos.



## Exprimă dezamăgirea



Acest sentiment te protejează. Folosește cuvintele pentru a explica clar ce ți se pare nedrept sau greșit.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ROATA SELA A STĂRII DE BINE



## Conștientizare de sine

Înțelegerea propriilor emoții, gânduri și valori.

Copiii învață să își recunoască și să își numească sentimentele și să înțeleagă modul în care acestea influențează comportamentul.

## Autocontrol

Controlul emoțiilor, comportamentului și impulsurilor în diferite situații. Copiii dezvoltă strategii de reglare, reziliență și gestionare a provocărilor.



## Conștientizare socială

Înțelegerea sentimentelor, perspectivelor și experiențelor celorlalți.

Copiii dezvoltă empatie și respectă diversitatea în clasă și dincolo de aceasta.



## Abilități relaționale

Construirea unor relații pozitive și de sprijin. Copiii învață abilități de comunicare, cooperare și rezolvare a conflictelor.



## Luarea responsabilă a deciziilor

Luarea unor decizii chibzuite și etice. Copiii iau în considerare consecințele, rezolvă probleme și acționează responsabil în situații sociale.



## Cum funcționează roata

Aceste cinci arii sunt interconectate. Împreună, ele sprijină starea de bine, învățarea și participarea pozitivă a copiilor la viața școlară.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# GĂSIREA MOMENTELOR DE MINDFULNESS



Respiră.  
Ridică mâna.  
Alege cuvinte calme.



Un zâmbet, un cuvânt bun sau  
ajutorul oferit unui prieten  
crează un moment de  
mindfulness.



Mergi calm. Observă-ți  
pașii. Simte-ți corpul în  
mișcare.



Stai liniștit. Numără 1-2-  
3 respirații. Lasă-ți  
corpul să se relaxeze.



Cum mă simt? De ce am  
nevoie chiar acum? Este în  
regulă să cer ajutor.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# RECUNOSCĂTORI PENTRU RECUNOȘTINȚĂ

## Recunoscători pentru învățare

Fiecare lecție ne ajută să creștem și să descoperim idei noi. Recunoștința pentru învățare ne amintește că educația ne modelează viitorul.



## Recunoscători pentru momentele de liniște

Momentele liniștite de lectură ne ajută să ne concentrăm și să reflectăm. Recunoștința pentru timpul petrecut în liniște întărește concentrarea, independența și încrederea în parcursul nostru de învățare.

## Recunoscători pentru curiozitate

A pune întrebări și a încerca lucruri noi dezvoltă încrederea. Recunoștința pentru curiozitate încurajează creșterea, creativitatea și o atitudine pozitivă față de învățare.



## Recunoscători pentru efort

Progresul vine prin practică și răbdare. Recunoștința pentru efortul nostru ajută la dezvoltarea rezilienței și a încrederii, chiar și atunci când învățarea pare dificilă.

## Recunoscători pentru creativitate

Creativitatea ne ajută să exprimăm gânduri și emoții. Aprecierea imaginației noastre întărește conștientizarea emoțională și ne permite să împărtășim idei cu încredere.



## Recunoscători pentru momentele mici

Micile momente pozitive, precum un zâmbet... o poveste... un cuvânt bun, ne amintesc să observăm binele din fiecare zi.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# BUNĂTATEA ESTE CHEIA!

Un ghid simplu pentru a face lumea mai bună,  
clipă de clipă



## Arată recunoștință

Spune mulțumesc și vorbește sincer. Numește lucrul concret pe care îl apreciezi. Îi face pe oameni să se simtă văzuți.

*„Ai făcut diferența.”*

## Ajută fără să ți se ceară

Nu aștepta să fii rugat. Observă de ce are nevoie cineva și oferă ajutor înainte să fie nevoie să îl ceară.

*„Pot să te ajut cu asta?”*



## Alege să ierți

Iertarea este pentru tine, nu doar pentru cealaltă persoană. Renunță la resentimente și recâștigă-ți liniștea.

*„Aleg pacea în locul durerii.”*

## Ai răbdare

Răbdarea nu este pasivă. Este alegerea activă de a rămâne calm când lucrurile se mișcă încet.

*„Ia-ți timpul necesar. Sunt aici.”*



## Zâmbește sincer

Un zâmbet adevărat ajunge până la ochi. Transmite siguranță, căldură și deschidere pentru conectare.

*„Este gratuit. Folosește-l des.”*



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# EMPATIA ÎN ACȚIUNE

## Pune-te în locul lor

Empatia începe atunci când îți imaginezi lumea din perspectiva altei persoane. Gândește-te la cum s-ar putea simți în situația ei concretă.

## Ascultare activă

Acordă întreaga ta atenție. Ascultă nu doar ceea ce se spune, ci și tonul vocii. Mici înclinări ale capului arată că ești cu adevărat prezent și că îți pasă.



## Validează emoțiile

Nu trebuie să fii de acord cu cineva pentru a-i recunoaște sentimentele. Folosirea unor expresii precum „Înțeleg de ce este greu pentru tine” construiește o punte de încredere.

## Citește limbajul corpului

Fii atent la expresiile faciale și la postură. Adesea, ochii sau umerii cuiva spun o poveste diferită de cuvintele sale.



## Suspendă judecata

Evită să sari la concluzii. Fiecare are o poveste pe care noi nu o cunoaștem. Rămâi curios și deschis la minte, în loc să fii critic.



## Bunătatea în mișcare

Empatia este un verb! Odată ce înțelegi că cineva trece printr-o dificultate, oferă ajutor. Un simplu „Ești bine?” sau un gest mic îi poate schimba întreaga zi.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# COMPROMIS ÎN LOCUL CONFLICTULUI ✨

01

## Concentrează-te pe interese

Pozițiile sunt ceea ce oamenii spun că își doresc. Interesele sunt motivul pentru care îți doresc acel lucru. Adevărata cale înainte se află în interese.

„Ce contează cel mai mult pentru tine?”



02

## Creează o opțiune împreună

Fă brainstorming liber, fără să judeci. Mai multe opțiuni înseamnă mai mult spațiu pentru ca fiecare să ofere și să primească fără să se simtă nedreptățit. „Ce ar fi dacă am încerca în acest fel?”



03

## Separă persoana de problemă

Atacă problema, niciodată persoana. Atacurile personale declanșează defensivă și închid orice dialog.

„Problema este X, nu tu.”



04

## Folosește un criteriu obiectiv

Bazează-ți decizia pe fapte, standarde sau precedente, nu pe cine vorbește cel mai tare sau cine este mai încăpățânat.

„Hai să analizăm datele.”



05

## Ascultă mai întâi

Înțelege pe deplin cealaltă parte înainte de a-ți apăra propriul punct de vedere. Cele mai multe conflicte se adâncesc pentru că nimeni nu se simte ascultat.

„Spune-mi mai multe despre asta.”



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831