



Ghid pentru Educatori

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Cuprins

Introducere	05
1. Nevoile tinerilor	06
1.1 — Întrebări introductive	07
1.2 — Care este cea mai comună tulburare mentală cu care se confruntă adolescenți azi?	07
1.3 — Care factori contribuie în mod negativ la sănătatea mentală a adolescenților în contextele lor principale de viață?	08
1.4 — Care dintre principalii factori din contextul de viață al adolescenților contribuie pozitiv la sănătatea și bunăstarea lor mintală?	09
1.5 — Ce obstacole îi împiedică pe adolescenți să caute ajutor pentru problemele lor de sănătate mintală? Cum pot fi depășite aceste bariere?	09
1.6 — Reflecție și implicații pentru practică	10
1.7 — Întrebări de reflecție pentru profesor	11
2. Selectarea mentorilor: o contribuție	12
2.1 — Întrebări introductive	13
2.2 — Selecția mentorilor - o prezentare generală	13
2.3 — Instrumentul online de evaluare a competențelor (OSAT)	15
2.4 — Selectarea mentorilor - pași practici	19
2.5 — Platforma OSAT pe site-ul web al proiectului Stronger Youth	20
2.6 — Întrebări pentru reflecție	21
3. Profesorul ca facilitator	22
3.1 — Întrebări introductive	23
3.2 — Crearea unui mediu de învățare care să favorizeze dezvoltarea	23
3.3 — Educația între colegi	25
3.4 — Profesorul ca lider și ghid - implicații practice	25
3.5 — Întrebări de reflecție pentru profesor	26

4. Mentoratul între colegi - Ideea 28

4.1 — Întrebări introductive	29
4.2 — Înțelegerea principiilor de bază ale mentoratului între colegi	29
4.3 — Cum poate mentoratul între colegi să sprijine sănătatea mintală a tinerilor?	29
4.4 — Care sunt rolurile-cheie ale mentorilor și ale persoanelor îndrumate în cadrul mentoratului între colegi pentru bunăstarea emoțională?	30
4.5 — Ce strategii puteți implementa pentru a ghida în mod eficient atât mentorii, cât și elevii în rolurile lor?	32
4.6 — Reflecție și aplicații practice	33

5. Setul de instrumente 36

5.1 — Întrebări introductive	37
5.2 — Prezentare generală a setului de instrumente	37
5.3 — Principalele componente ale setului de instrumente	37
5.4 — Tipuri de activități incluse în setul de instrumente	40
5.5 — Aplicații practice	41
5.6 — Concluzii	42
5.7 — Întrebări de reflecție pentru profesor	42

6. Monitorizarea și evaluarea procesului de mentorat între colegi 44

6.1 — Întrebări introductive	45
6.2 — Obiective de mentorat și evaluare	45
6.3 — Monitorizarea procesului de mentorat	46
6.4 — Evaluarea procesului de mentorat	47
6.5 — Instrumente pentru mentorat și evaluare	47
6.6 — Întrebări de reflecție pentru profesor	49

7. Sfaturi pentru profesor 50

7.1 — Principalele reflecții ale proiectului	51
--	----

7.2 — Decalog pentru educatori	51
7.3 — Sfaturi practice pentru punerea în aplicare a programului	52
7.4 — Resurse suplimentare pentru educatori	53

8. Referințe 54

8.1 — Capitolul 1	55
8.2 — Capitolul 2	56
8.3 — Capitolul 3	56
8.4 — Capitolul 4	57
8.5 — Capitolul 5	58
8.6 — Capitolul 6	59

Introducere

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Proiectul Stronger Youth își propune să consolideze sănătatea mintală a tinerilor prin intermediul relațiilor cu colegii. Printre tineri, sunt unii care se descurcă perfect cu realitatea în schimbare dinamică, în timp ce alții nu își găsesc locul în ea. Proiectul stabilește o metodologie pentru activitățile cu colegii bazată pe ideea de mentorat. Contactul între egali se bazează pe aceleași forme și metode de comunicare ca și în cadrul aceleiași generații. Cine va ajunge mai bine la un tânăr, cine îi va înțelege nevoile și îi va vorbi mai bine decât un coleg?

În cadrul proiectului, propunem o metodologie pentru activitățile între colegi bazată pe o analiză științifică a nevoilor reale ale tinerilor, cercetate în țările partenere: Italia, Portugalia, Polonia, Republica Cehă, România și Spania. O caracteristică importantă a proiectului este faptul că mentoratul are loc sub forma activităților comune propuse în cadrul proiectului. Aceste activități sunt selectate astfel încât să sprijine dezvoltarea competențelor sociale adecvate, de exemplu: comunicarea, capacitatea de a face față conflictelor și situațiilor stresante, dar și pe activități fizice comune. Toate acestea pentru a ridica nivelul de sănătate în conformitate cu definiția sa modernă, holistică.

Acest ghid, destinat educatorilor care supraveghează procesul de mentorat, vă va ghida prin etapele succesive ale proiectului: de la cercetare, prin înțelegerea rolului profesorului ca observator și persoană care intervine doar în situații excepționale, până la descrierea activității și monitorizarea procesului. Ghidul este conceput pentru a vă ajuta să înțelegeți obiectivele reale ale proiectului, care este de a pune în aplicare ideea de incluziune prin sprijin reciproc între colegi. Prin urmare, destinatarii sunt atât tinerii expuși factorilor depresivi, cât și cei care, datorită deschiderii lor sociale și rezilienței mentale, se pot implica în prevenirea depresiei în rândul tinerilor. Activarea asumată în proiect trebuie să privească ambele grupuri de tineri; ambele părți trebuie să coopereze și să creeze, să cultive, să împărtășească și să disemineze valori comune pentru a atinge obiectivele proiectului.

Proiectul atinge în mod direct ceea ce este foarte important într-o lume în care se amestecă un număr foarte mare de valori din culturi diferite: oferă posibilitatea de a stabili și consolida relațiile dintre oameni, începând cu generația tânără, care este deosebit de vulnerabilă la a crește cu un sentiment de izolare și singurătate.

Acesta este motivul pentru care vă invităm să creați grupuri de mentorat în rândul tinerilor. Cum să faceți acest lucru? Iată ce va explica ghidul nostru.

Autorii: Luísa Grácio & Maria João
Carapeto (University of Évora)

Nevoile tinerilor



1. Nevoile tinerilor

1.1 Întrebări introductive



1. Având în vedere riscurile pe care școala le poate prezenta pentru sănătatea mintală a adolescenților, ce poate face școala pentru a elimina, diminua sau atenua posibilul său impact negativ asupra sănătății mintale a adolescenților?
2. Ce rol joacă relațiile cu colegii în sprijinirea sau subminarea sănătății mintale a unui adolescent?
3. Cât de important este ca profesorii și elevii să dezvolte o mai bună cultură în domeniul sănătății mintale?
4. Cum pot fi abilitați adolescenții să își dezvolte reziliența și abilitățile de a face față viitoarelor probleme de sănătate mintală?

Adolescența este o fază interesantă a vieții în care se înregistrează multe progrese și realizări în dezvoltare. În același timp, în prezent, adolescenții se confruntă cu mai multe provocări în ceea ce privește adaptarea lor psihologică și psihosocială, pe care cu greu le pot depăși singuri. Proiectul Stronger Youth a identificat provocările legate de sănătatea mintală a adolescenților și resursele percepute de aceștia în viața lor în șase țări europene (Carapeto et al., 2024). Mai sus prezentăm câteva dintre principalele rezultate și implicațiile sale pentru promovarea sănătății mintale a adolescenților în contexte educaționale, cum ar fi școlile, în special prin programe de mentorat între colegi.

1.2 Care este cea mai comună tulburare mentală cu care se confruntă adolescenții azi?

Adolescenții au raportat mai multe provocări emoționale decât comportamentale. În ceea ce privește dificultățile emoționale, adolescenții au menționat probleme precum anxietatea, atacurile de panică, depresia, sentimentele de furie, singurătatea, sentimentul de a fi neînțeles, sentimentul de nesiguranță, lipsa încrederii în sine, dificultățile în acceptarea de sine, oboseala și preocupările legate de gen.

Adolescenții au raportat, de asemenea, o serie de comportamente problematice, cum ar fi automutilarea; probleme alimentare; diverse adicții (droguri, alcool, tutun și tehnologie); dificultăți sociale (izolare, probleme de relaționare); comportament inadecvat în general și comportament agresiv (violență în întâlniri, intimidare); rebeliune și impulsivitate/lipsă de autocontrol; și gânduri suicidare.

Cu toate acestea, unii adolescenți au arătat o lipsă de cunoștințe cu privire la problemele

de sănătate mintală. De exemplu, unii dintre ei au ignorat și/sau au negat însăși existența dificultăților psihologice și psihosociale în adolescență sau prezența factorilor de risc pentru sănătatea mintală și bunăstarea adolescenților. Prin urmare, este important ca educatorii și tinerii să dezvolte mai multe cunoștințe în domeniul sănătății mintale. Acest lucru va îmbunătăți conștientizarea posibilelor semne care sugerează că adolescenții au nevoie de ajutor, inclusiv trimiterea la specialiști în sănătate mintală.

1.3 Care factori contribuie în mod negativ la sănătatea mentală a adolescenților în contextele lor principale de viață?

Familia ca sursă de risc a fost percepută de adolescenți ca lipsă de înțelegere și sprijin (lipsă de atenție, încredere, sprijin emoțional, disponibilitate, timp, interes pentru problemele adolescenților; neacceptare și devalorizare), abuz și neglijare (relații intrafamiliale conflictuale, violență psihologică și fizică), practici și limite educaționale inadecvate, presiune parentală (așteptări prea mari, critici, cerințe), control (excesiv, restricții nejustificate, supraprotecție) și instabilitate financiară.

Factorii de risc școlar identificați de adolescenți au fost presiunea academică (cerințe, prea multe teme, sarcini multiple, prea multă tehnologie, termene limită, evaluări, concentrare pe note; prea multe lecții și ore la școală, lipsa cunoștințelor practice sau utile pentru viața viitoare); lipsa activităților diversificate/extracurriculare; mediu ostil; profesori nesusținători (lipsă de interes personal); profesori abuzivi (își bat joc, strigă, umilesc, sunt lipsiți de respect, nedrepti, judecă și discriminează elevii); bariere financiare (practici discriminatorii împotriva elevilor pe baza statutului lor economic, disparități în calitatea educației între școli, facilități școlare inadecvate) și indisponibilitatea psihologilor.

Colegii care nu sunt de încredere, care nu sprijină, care sunt competitivi și care îi intimidă sau îi presează pe alții să adopte comportamente nedorite au fost, de asemenea, considerați un risc. La fel și factorii personali, cum ar fi teama de eșec sau lipsa de înțelegere a subiectului.

Tehnologiile digitale au fost percepute ca o sursă potențială de risc, inclusiv erodarea stimei de sine, promovarea nevoii de validare online, dependența, hărțuirea cibernetică, expunerea la hărțuire, distorsionarea realității și a vieții și cauza problemelor de somn și alimentare, oboseală, agitație și nerăbdare.

1.4 Care dintre principalii factori din contextul de viață al adolescenților contribuie pozitiv la sănătatea și bunăstarea lor mintală?

Adolescenții percep ca factori de promovare a sănătății mintale și a bunăstării sprijinul din partea familiei, prietenilor, colegilor și profesorilor, inclusiv în ceea ce privește rezultatele școlare și deciziile privind viitorul lor, precum și faptul că au relații bune cu persoanele din jurul lor. Într-un cadru educațional, școlar, sentimentul de siguranță și existența unor servicii de sprijin și a unor profesori grijulii care oferă diferite oportunități de învățare, ajută elevii să învețe și să se dezvolte personal (cunoaștere de sine, concept de sine, stimă de sine, abilități relaționale), au fost identificate ca factori-cheie în promovarea bunăstării și a sănătății mintale. În plus, o viziune pozitivă asupra vieții, relațiile favorabile cu familia, școala și colegii, comunicarea eficientă, sprijinul emoțional, dezvoltarea rezilienței personale și alegerea unui stil de viață sănătos, inclusiv activitatea fizică regulată, implicarea în activități de petrecere a timpului liber, au fost identificate ca factori semnificativi care contribuie la îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării adolescenților. Tehnologiile digitale au fost, de asemenea, considerate o sursă de promovare a sănătății mintale, permițând dobândirea de noi idei și persoane, obținerea de sprijin social și posibilitatea de a împărtăși noi experiențe.

1.5 Ce obstacole îi împiedică pe adolescenți să caute ajutor pentru problemele lor de sănătate mintală?

Una dintre dificultățile cu care se confruntă adolescenții se datorează barierelor pe care le percep în solicitarea de ajutor, cum ar fi stigmatizarea sănătății mintale (societate care judecă, probleme de imagine de sine), normele de gen; bariere individuale (retragere, timiditate, lipsă de stimă de sine, sentimente de inferioritate și singurătate); bariere interpersonale (prietenii nepotriviti la școală, excludere, marginalizare, sentimentul de neimportantă sau de a nu fi înțeles, lipsa de comunicare de teama de a fi judecat, presiunea socială de a se conforma). În ciuda dificultăților percepute în solicitarea de ajutor, adolescenții au fost mai predispuși să solicite ajutorul unui partener intim (de exemplu, prieten/prietenă), mamele și prietenii lor. Colegii și profesorii au fost menționați ca persoane cărora este puțin probabil să li se ceară ajutorul, iar întâlnirile față în față au fost canalul preferat de adolescenți pentru a-și dezvălui propriile probleme. Este important să ne asigurăm că intervențiile în context școlar conțin anumite elemente relaționale și comunicaționale pentru a crește probabilitatea ca adolescenții să solicite ajutor. Astfel de factori ar putea include fiabilitatea, comunicarea deschisă, accesibilitatea pentru a discuta problemele,

Înțelegerea, nejudecarea, luarea în serios a opiniilor lor, ajutorul, disponibilitatea și timpul, reducerea presiunii, aprecierea și implementarea activităților care i-ar putea ajuta să facă față mai bine provocărilor legate de sănătatea mintală. Deși adolescenții au raportat că folosesc strategii individuale și interpersonale adaptative pentru a face față problemelor de sănătate mintală și pentru a obține ajutor, unele dintre aceste strategii, cum ar fi distragerea atenției, distracția și evitarea gândirii la probleme, pot fi îngrijorătoare.

1.6 Reflecție și implicații pentru practică

Promovarea sănătății mintale și a bunăstării adolescenților se bazează pe eliminarea sau reducerea factorilor de risc și pe încurajarea factorilor de promovare și de protecție în contextele lor de viață. Aceste reflecții urmăresc să inspire educatorii în trecerea de la teorie la practică, asigurându-se că școala devine fundamental o sursă de factori de promovare și protecție, în special în contextul implementării programelor de mentorat între egali.

Este esențială conștientizarea faptului că programele de mentorat între egali în context școlar ar trebui percepute ca o abordare preventivă a problemelor de sănătate mintală și că candidații preferențiali pentru mentorat ar trebui să fie adolescenți care se confruntă cu factori de risc, dar care nu au probleme semnificative de sănătate mintală. Adolescenții cu probleme de sănătate mintală trebuie să fie urmăriți de specialiști în sănătate mintală; mentoratul între egali ar putea, eventual, să joace un rol de sprijin, dar, în acest caz, ar trebui să fie încadrat de acești profesioniști.

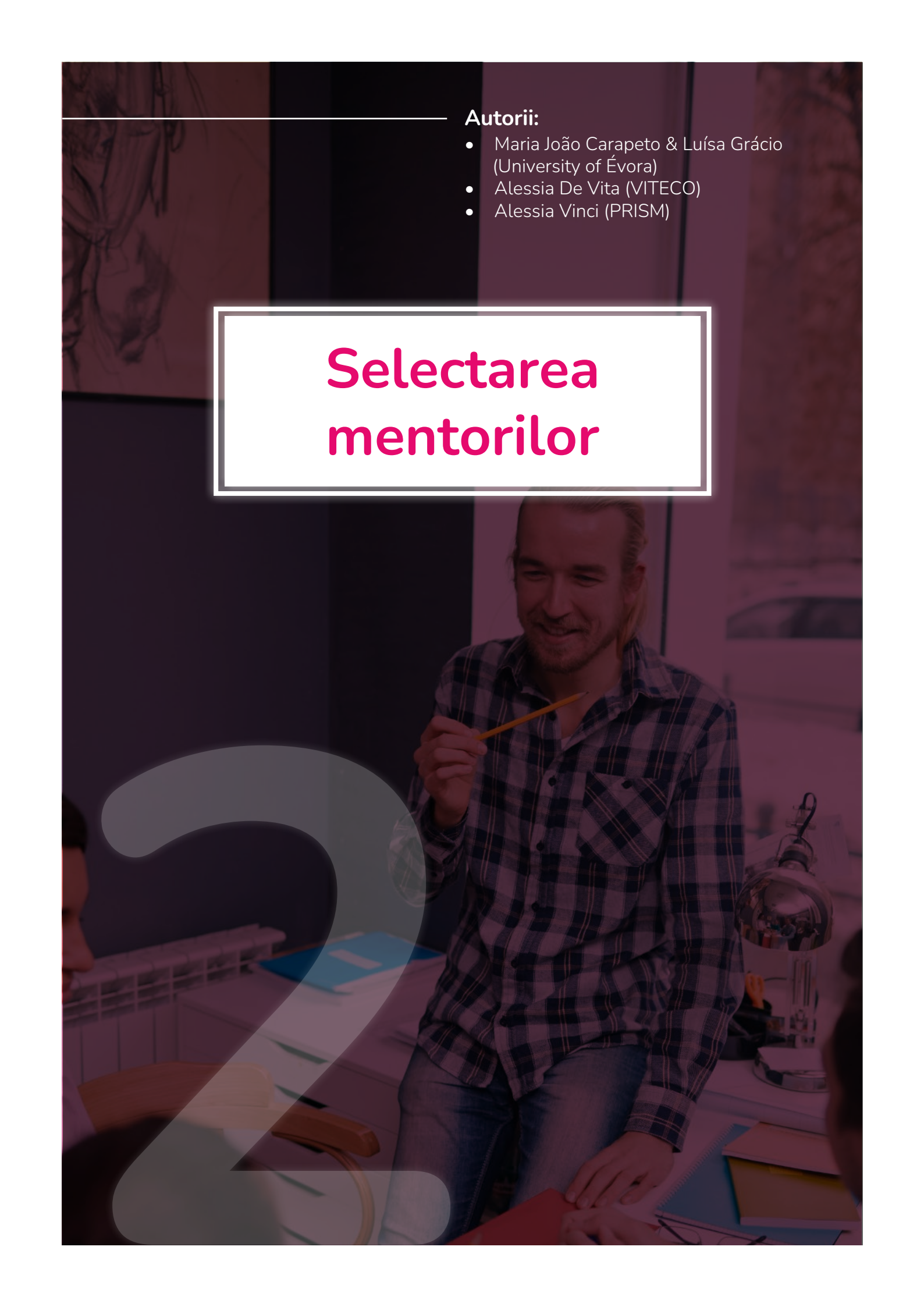
Disponibilitatea de a oferi sprijin continuu și considerație pozitivă celuilalt, capacitatea de a-i asculta și de a-i înțelege pe ceilalți și empatia sunt câteva caracteristici dezirabile care pot fi luate în considerare în selectarea mentorilor adolescenți. Constatările sugerează, de asemenea, importanța structurării rolului mentorului de la egal la egal în relația mentor-mentorat (acesta nu este un prieten și nici doar un coleg), iar o interacțiune față în față pare a fi preferabilă.

Programele de mentorat inter pares pentru adolescenți au fost considerate în mod consensual o abordare importantă pentru promovarea sănătății mintale și a bunăstării adolescenților și pentru căutarea de ajutor și reducerea stigmatizării. Natura lor ecologică (de exemplu, încorporată în mediul școlar al adolescenților) și holistică (de exemplu, poate implica diferite domenii de viață, cum ar fi rezultatele școlare, abilitățile personale, rețelele sociale, inadaptarea psihologică și/sau psihosocială etc., precum și relațiile acestora) a fost subliniată în literatura de specialitate.

1.7 Întrebări de reflecție pentru profesor



1. În calitate de profesor, care sunt aspectele cheie în care puteți investi pentru a contribui la bunăstarea și sănătatea mintală a elevilor dumneavoastră?
2. Ce strategii puteți pune în aplicare pentru a preveni impactul cerințelor academice asupra sănătății mintale a tinerilor?
3. Cât de important este să le oferiți elevilor dumneavoastră diferite oportunități de învățare?
4. Ce credeți că ați putea face pentru a crește șansele ca un elev aflat în dificultate să vă ceară ajutorul?



Autorii:

- Maria João Carapeto & Luísa Grácio (University of Évora)
- Alessia De Vita (VITECO)
- Alessia Vinci (PRISM)

Selectarea mentorilor

2. Selectarea mentorilor: o contribuție

2.1 Întrebări introductive

1. Ce caracteristici trebuie să aibă un adolescent pentru a fi mentor?
2. Cum să selectați adolescenții pentru rolul de mentor?
3. Ce este instrumentul on-line de evaluare a competențelor?



Cuvinte-cheie: depistarea mentorilor; selecția mentorilor; mentorat între adolescenți

2.2 Selecția mentorilor - o prezentare generală

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora

Un pas important în construirea unui program de mentorat între colegi este definirea criteriilor de acceptare (și descalificare) a candidaților la mentorat, pentru a asigura relații de mentorat eficiente și sigure. Kupersmidt et al. (2020) au recomandat ca screening-ul adolescenților care urmează să fie mentori să furnizeze informații despre mai multe dimensiuni importante ale unui program de mentorat între colegi de succes:

-  atitudine pozitivă față de alți tineri;
-  cât de confortabil se simt în inițierea conversațiilor cu colegii;
-  istoricul de a-i ajuta pe alții (de exemplu, experiențe de voluntariat în comunitate sau altele, chiar informale);
-  în mod ideal, să fie cu doi ani mai în vârstă decât persoana/persoanele mentorate;
-  să aibă un program care să nu intre în conflict cu activitățile de mentorat (pentru a fi disponibil); și
-  potențialul candidatului de a beneficia el însuși de relația de mentorat în propria dezvoltare personală și socială.

În plus, autorii susțin beneficiile selectării unor mentori cu o diversitate de profiluri, nu doar a adolescenților cu performanțe deosebite. Într-adevăr, uneori, tinerii extrem

de performanți în domeniul academic sau în alte domenii ale vieții pot avea mai multe dificultăți în programarea activităților de mentorat, în acordarea unei atenții depline persoanelor îndrumate, în empatia față de colegii vulnerabili în domeniile în care aceștia excelează și/sau chiar pot fi percepuți ca modele de urmat de către persoanele îndrumate. Atunci când acești adolescenți extrem de competenți sunt selectați pentru a fi mentori, este esențial să se lucreze cu ei pentru a obține angajamente clare față de programul și relațiile de mentorat. În plus, după cum susțin autorii, uneori chiar și „tinerii carețineri care și-au pierdut legătura cu școala” (Kupersmidt et al., 2020, p. 27) pot investi în relația de mentorat, pot oferi ajutor eficient persoanei mentorate și pot avea oportunități importante de a-și promova o identitate mai puternică.

Ca parte a procesului de selecție a mentorilor, candidații la mentorat trebuie să completeze un formular de candidatură scris și să participe la un interviu individual (conform unui protocol standardizat) pentru a se determina siguranța și adecvarea sa pentru mentoratul unui alt tânăr. Interviul este important pentru a evalua candidaturile:

-  experiența și abilitățile de gestionare a posibilelor provocări în relația de mentorat (de exemplu, persoane mentorate necooperante sau dezinteresate);
-  disponibilitatea de a solicita ajutor și sprijin, dacă este necesar;
-  motivația/motivațiile de a se oferi voluntar pentru a fi mentor;
-  așteptările cu privire la programul de mentorat.
-  gestionarea timpului dedicat programului de mentorat, pentru a-l echilibra eficient cu alte responsabilități personale și cu relația cu alți mentori din cadrul programului;
-  alte posibile întrebări și preocupări cu privire la program.

Recomandările mai avansate pentru selectarea mentorului includ interviuri și verificarea referințelor de la alte persoane care cunosc mai bine solicitantul de a fi mentor. De asemenea, pot fi verificate aspecte precum antecedentele penale și interesul de a menține contactul cu mentorul/mentorii în perioadele de vacanță.

Pe lângă formularul de cerere și interviul individual, pot fi utilizate și alte instrumente bazate pe dovezi pentru a evalua anumite competențe esențiale în relațiile de mentorat între colegi.

2.3 Instrumentul online de evaluare a competențelor (OSAT)

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora

OSAT este un instrument dezvoltat în contextul proiectului Stronger Youth și inclus în site-ul web al proiectului (<https://strongeryouth.eu>). Acesta a fost conceput pentru a oferi o scurtă evaluare a unor abilități cheie de care un mentor adolescent are nevoie pentru a fi eficient în rolul său de sprijinire a colegilor mentorați pentru a-și consolida abilitățile socioemoționale și sănătatea mintală. Astfel, obiectivele OSAT sunt:

-  Să furnizeze informații despre abilitățile socioemoționale relevante ale adolescenților candidați pentru a fi mentori, care ar putea ajuta procesul de selecție a mentorilor;
-  Să ofere adolescenților un instrument pentru autoexplorare și promovarea cunoașterii de sine.

Pregătirea acestei versiuni experimentale a instrumentului a fost condusă de echipa Universității din Évora (Portugalia), cu colaborarea tuturor celorlalți parteneri Stronger Youth, și a fost fundamentată de:

-  Recomandări bazate pe dovezi pentru selectarea candidaților adolescenți la mentoratul între colegi (de exemplu, Kupersmidt et al., 2020);
-  Concluziile revizuirii bibliografice anterioare a proiectului Stronger Youth și cercetarea empirică privind problemele și resursele de sănătate mintală ale adolescenților, efectuate în șase țări europene (Republica Cehă, Italia, Polonia, Portugalia, România și Spania; Carapeto et al., 2024), care au sugerat relevanța de a lua în considerare candidații mentori adolescenți
 -  cunoștințe (și empatie) cu privire la problemele și abilitățile socioemoționale ale adolescenților și alfabetizarea în domeniul sănătății mintale;
 -  disponibilitatea de a oferi sprijin continuu, față în față și o atitudine pozitivă față de celălalt, precum și abilitățile de a-i asculta și a-i înțelege pe ceilalți
 -  capacitatea de autoafirmare și structurare a relației mentor-persoană mentorată;
-  Expertiza tuturor partenerilor proiectului Stronger Youth, de-a lungul unui proces Delphi pentru selectarea dimensiunilor de abordat și a elementelor de inclus în OSAT; și
-  instrumente deja validate pentru a evalua o diversitate de competențe socioemoționale ale adolescenților.

Prima versiune a acestui OSAT colectează informații despre abilitățile adolescenților în cinci domenii cruciale pentru ca un mentor să fie eficient:



- **Concentrarea asupra celuilalt**, sau capacitatea de a fi empatic într-o relație: a înțelege, a se simți ca celălalt și dorința de a-i ajuta pe ceilalți în nevoie;



- **Cunoașterea de sine (Sinele meu)**, în special conștientizarea unor abilități precum reflexivitatea și rezolvarea problemelor și a măsurii în care este perceput de prieteni ca o persoană care ajută.



- **Abilități de comunicare**, în ceea ce privește abilitățile de bază de ascultare activă și asertivitate.



- **Cunoștințe privind sănătatea mintală**, în special convingerile și atitudinile generale cu privire la problemele psihologice.



- **Responsabilitatea socială**, în ceea ce privește înțelegerea personală a rolului pe care îl are în ajutorarea celor aflați în nevoie.

Prin urmare, OSAT cuprinde 15 itemi, câte trei pe domeniu, care urmează să fie evaluați de adolescenți de la 1 - niciodată la 6 - întotdeauna. Se obține un scor de la 3 la 18 pentru fiecare dimensiune prin însumarea scorurilor itemilor respectivi, astfel încât, dacă scorul este mai mare, competențele sunt mai bune. După ce adolescentul răspunde la fiecare dintre itemi și pe baza scorurilor obținute, platforma oferă feedback calitativ în funcție de nivelul (Scăzut, Mediu, Ridicat) al competențelor în fiecare dintre cele cinci domenii. Acest feedback, care menționează și domeniile de îmbunătățire, poate fi utilizat de educator pentru a-și completa propria evaluare a aptitudinilor candidatului la mentorat. Tabelul 1 prezintă conținutul feedback-ului în funcție de domeniul socioemoțional și de nivelul competențelor.

Tabelul 1

Feedback pentru adolescenți după completarea OSAT, în funcție de domeniul socioemoțional și de nivelul de competență

Domeniul	Nivelul scorului	Feedback
Concentrarea asupra celui alt	Scăzut	Este posibil să trebuiască să vă străduiți mai mult să înțelegeți emoțiile altor persoane. Acest lucru este foarte important pentru dezvoltarea dvs. personală și pentru îmbunătățirea relațiilor cu alte persoane.
	Mediu	Uneori puteți înțelege deja emoțiile altor persoane. Îmbunătățirea suplimentară este foarte importantă pentru dezvoltarea ta personală și pentru a relaționa bine cu ceilalți și a putea să-i ajutați.
	Ridicat	Pari să ai o tendință puternică de a-i înțelege pe ceilalți, de a-i ajuta și de a-i face să se simtă mai bine atunci când nu se simt bine. Este o calitate bună care te ajută să construiești o relație bună cu ceilalți.
My self	Scăzut	Este posibil să aveți nevoie să îmbunătățiți încrederea celorlalți în dumneavoastră, să realizați mai bine că problemele au soluții și să gândiți mai întâi înainte de a acționa. Dezvoltarea acestor abilități este foarte benefică pentru dvs. și pentru relațiile dvs. cu ceilalți.
	Mediu	Aveți deja o oarecare încredere din partea prietenilor, o oarecare capacitate de a rezolva probleme și de a gândi înainte de a acționa. Dezvoltarea în continuare a acestor abilități este foarte benefică pentru dvs. și pentru relațiile dvs. cu ceilalți.
	Ridicat	Păreți a fi o persoană în care se poate avea încredere, care se concentrează pe rezolvarea problemelor și care poate gândi înainte de a acționa. Aceste caracteristici sunt foarte benefice pentru dvs. și pentru relațiile dvs. cu ceilalți.
Abilități de comunicare	Scăzut	Ar putea fi util să îi ascultați mai mult pe ceilalți și să încercați să îi înțelegeți fără să îi judecați. Este bine să învățați mai multe despre cum să vă exprimați nevoile și opiniile fără a vă simți anxios sau furios, chiar și atunci când ceilalți au opinii diferite de ale dumneavoastră. Prin dezvoltarea acestor abilități de comunicare, vă puteți îmbunătăți relația cu dvs. și cu ceilalți.
	Mediu	Aveți deja o anumită capacitate de a-i asculta pe ceilalți și de a-i înțelege fără a-i judeca. Uneori sunteți capabil să vă exprimați nevoile și opiniile cu respect, chiar dacă ceilalți au opinii diferite de ale dumneavoastră. Continuați să dezvoltați aceste abilități și veți reuși să vă îmbunătățiți relația cu dvs. și cu ceilalți.
	Ridicat	Din ceea ce spuneți, știți cum să îi ascultați și să îi înțelegeți pe ceilalți fără să îi judecați și cum să vă exprimați nevoile și opiniile respectându-i pe ceilalți. Acestea sunt abilități foarte

		importante care vă ajută să stabiliți relații bune cu ceilalți și cu dvs. înșivă.
Cunoștințe privind sănătatea mintală	Scăzut	S-ar putea să vă fie util să aflați mai multe despre sănătatea psihologică și să înțelegeți importanța de a cere ajutor.
	Mediu	Sunteți pe cale să realizați că problemele psihologice se pot întâmpla oricui și că este important să cereți ajutor pentru a le rezolva. Cu toate acestea, mai sunt încă multe lucruri importante de învățat.
	Ridicat	Se pare că vă dați seama că problemele psihologice se pot întâmpla oricui și că este important să cereți ajutor pentru a le rezolva. Cu toate acestea, mai sunt încă multe lucruri importante de învățat.
Responsabilitatea socială	Scăzut	Poate că trebuie să deveniți mai conștient de faptul că comportamentul dvs. are un efect asupra comportamentului celorlalți și că este important să fiți sensibil la ceilalți, încercând să îi ajutați atunci când au nevoie. Acesta este un lucru pe care îl puteți face.
	Mediu	Aveți deja o anumită înțelegere a faptului că comportamentul dvs. are un efect asupra comportamentului celorlalți, că este important să acționați în mod responsabil și să fiți sensibil față de ceilalți, încercând să îi ajutați atunci când au nevoie. Continuați să îmbunătățiți aceste aspecte.
	Ridicat	Păreți să înțelegeți că comportamentul dvs. are un efect asupra comportamentului celorlalți, că acționați în mod responsabil și sunteți sensibil față de ceilalți, încercând să îi ajutați atunci când au nevoie. Dați deja dovadă de maturitate, valori și responsabilitate socială.

În concluzie, OSAT poate fi util în colectarea și agregarea informațiilor cu privire la competențele socioemoționale importante pentru rolul de mentor între colegi. În procesul de selecție a mentorului, aceste informații ar trebui să fie luate în considerare împreună cu alte informații menționate mai sus, cum ar fi informațiile obținute prin: (a) formularul de cerere inițial; (b) interviul individual (protocol standardizat) realizat de educatorul responsabil de programul de mentorat între colegi. Aceste etape de screening ar trebui efectuate după obținerea consimțământului informat scris al adolescentului și al reprezentanților săi legali de a participa la programul Stronger Youth.

Simultan, OSAT poate fi utilizat de orice adolescent ca mijloc de îmbunătățire a auto-explorării și a cunoașterii de sine.

Această versiune a instrumentului și fezabilitatea sa vor fi mai întâi evaluate în contextul programului de mentorat Stronger Youth.

2.4 Selectarea mentorilor - pași practici

Alessia Vinci
PRISM

Procesul de selecție poate fi implementat prin adaptarea tuturor etapelor în funcție de fiecare context local unic și divers. Cu toate acestea, aici sunt enumerate câteva etape fundamentale care pot asigura succesul acestui proces, protejând în același timp datele elevilor în conformitate cu politica UE GDPR.

01

Pasul 1 - Implementarea OSAT în sălile de clasă

Pentru a selecta mentorii și pentru a respecta politica GDPR, chestionarul OSAT trebuie implementat la școală, utilizând computerele școlii. Orice dispozitiv personal (smartphone, tabletă, telefon) nu este permis pentru realizarea acestei activități. Utilizarea dispozitivelor publice asigură faptul că adresa IP publică nu poate fi urmărită până la elevul individual care efectuează testul. Înainte de punerea în aplicare a activității, elevii trebuie să primească o Declarație de luare la cunoștință (care descrie scopurile proiectului și ale activității în sine) pe care îl vor restitui profesorilor semnat de părinți sau tutori (dacă sunt minori) sau de ei înșiși (dacă nu sunt minori).

02

Pasul 2 - Selectarea mentorilor

Odată ce OSAT începe, platforma va genera automat un cod de identificare temporar pentru utilizatorii care fac chestionarul.

După terminarea chestionarului, elevii trebuie să își tipărească rezultatele (își vor recunoaște chestionarul datorită codului ID), să își scrie numele și să le dea profesorilor. Datele tipărite permit conformitatea cu GDPR.

Profesorul va selecta mentorii datorită copiilor tipărite și a reflecțiilor făcute individual cu elevii.

În faza de implementare a proiectului, mentorii selectați vor primi un formular de consimțământ (care le va permite să participe în continuare) pe care îl vor da înapoi semnat de părinți sau tutori (dacă sunt minori) sau de ei înșiși (dacă nu sunt minori).

03

Pasul 3 - Utilizarea ulterioară a platformei (în afara proiectului)

OSAT poate fi utilizat ca instrument de sprijin pentru orice cadre didactice care doresc să pună în aplicare principiile proiectului

Stronger Youth.

Pentru utilizarea ulterioară în afara proiectului, profesorii trebuie să urmeze pașii descriși mai sus (pentru a respecta GDPR și politicile de confidențialitate și pentru a garanta anonimatul datelor online ale copiilor), cu excepția fazei finale privind participarea elevilor la celelalte activități ale proiectului.

2.5 Platforma OSAT pe site-ul web al proiectului Stronger Youth

Alessia De Vita
VITECO

OSAT, sau Instrumentul online de evaluare a abilităților, ca aplicație web interactivă dezvoltată pentru a evalua abilitățile sociale ale tinerilor, este accesibil online, pe [site-ul Strongeryouth](https://strongeryouth.eu), în secțiunea proiectată, și oferă o modalitate convenabilă pentru utilizatori de a se angaja și de a utiliza în călătoria lor de dezvoltare personală.

Chestionarul prezintă un set de întrebări cu răspunsuri relative cu diferite scoruri de pondere (care nu apar pe ecran). Acest lucru este fundamental pentru a construi dezvoltarea tehnică a OSAT. Principiul se numește „logică condiționată”. Instrumentul va prezenta utilizatorului o serie de întrebări, iar fiecare răspuns dat va răspunde la o anumită pondere. Ponderea răspunsurilor va fi apoi adăugată pentru a genera un scor și, prin aplicarea unei logici condiționale complexe, instrumentul va genera un rezultat specific.

Principiul permite OSAT să ofere feedback-uri la sfârșitul chestionarului. Diferențierea răspunsurilor și a scorurilor va genera un vizual de culori diverse, în funcție de tipul de alocare a feedback-ului.

Dezvoltarea tehnică a OSAT începe cu o scurtă introducere care descrie scopul, grupul țintă și utilizarea.

Dezvoltarea structurii interne este prezentată în cinci domenii, fiecare cu câteva informații despre temă. Setul de răspunsuri merge de la „Niciodată” la „Întotdeauna”.

Mai în detaliu:



Niciodată



Rareori



De câteva ori



Uneori



De multe ori



Întotdeauna

La începutul OSAT, va apărea un disclaimer cu informații despre proiect. Declarația de exonerare de răspundere va clarifica scopurile proiectului și ale instrumentului OSAT, precizând că OSAT poate fi utilizat cu respectarea GDPR și a politicii de confidențialitate datorită orientărilor aferente și anonimatului asigurat de platforma în sine.

În cele ce urmează, textul pentru declinarea responsabilității și caseta de selectare aferentă pentru a fi de acord cu prelucrarea datelor care este fundamental subliniat că vor fi colectate în baza de date VITECO numai pentru scop analitic.

„Ca parte a proiectului STRONGERYOUTH (Programul Erasmus+, Proiectul nr. 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325), datele colectate prin chestionarul de autoevaluare a competențelor sunt complet anonime și vor fi utilizate exclusiv în scopuri de cercetare și dezvoltare legate de proiect.

Aceste date nu permit identificarea directă sau indirectă a participanților și vor fi prelucrate în conformitate cu Regulamentul (UE) 2016/679 (GDPR). Datele vor fi păstrate doar pe durata proiectului și vor fi șterse definitiv la finalizarea acestuia.”

„Prin parcurgerea chestionarului, confirmați că ați citit această notificare și că sunteți de acord cu prelucrarea datelor în condițiile prezentate mai sus.”

Parcurgerea chestionarului este destul de ușoară și ușor de înțeles.

Odată ce utilizatorul face clic pe „Start”, computerul va genera un cod aleatoriu, care va fi asociat chestionarului completat. După ce a răspuns la toate întrebările OSAT; care este o chestiune de alegere a răspunsului care reprezintă cel mai bine identificarea personală cu situația descrisă în întrebare; la final, studentul va imprima, prin intermediul funcției corespunzătoare din platformă, feedback-ul primit.

2.6 Întrebări pentru reflecție

1. Unul dintre semnele distinctive ale programelor de mentorat, în comparație cu alte programe mediate de colegi, este obiectivul și așteptarea ca atât mentorul, cât și persoana mentorată să își dezvolte propriile competențe pe parcursul procesului. Având în vedere acest lucru, care credeți că sunt cele mai importante calități pentru un mentor adolescent?
2. Care sunt riscurile selectării mentorilor în principal sau aproape exclusiv pe baza performanțelor lor școlare?
3. Cum să combinați OSAT cu un protocol de interviu pentru a colecta cele mai relevante informații în vederea selectării mentorilor adolescenți?



A photograph of a smiling female teacher in a light pink shirt standing in front of a chalkboard. The chalkboard has handwritten letters 'Aa', 'Bb', 'Dd', 'Hh', and a smiley face. Several children in the foreground have their hands raised, indicating an interactive lesson. The image has a dark, semi-transparent overlay.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Profesorul ca facilitator

3. Profesorul ca facilitator

3.1 Întrebări introductive



1. Care este rolul profesorului modern în școală? Este el/ea încă un „furnizor” de cunoștințe?
2. Cum putem crea un mediu în care elevii să lucreze cel mai eficient?
3. Ce este educația între colegi și ce rol joacă profesorul în cadrul acesteia?

Rolul profesorului a evoluat considerabil în secolul XXI. Modelul tradițional în care acesta era principalul furnizor de cunoștințe face loc unui rol de facilitator mai dinamic și mai cuprinzător. Un facilitator este o persoană care sprijină învățarea, inspiră, încurajează independența și ajută elevii să își dezvolte potențialul într-un mod personalizat. Profesorul modern nu doar transmite cunoștințe, ci sprijină și dezvoltarea competențelor sociale, emoționale și mentale ale elevilor. Prin urmare, el sau ea își asumă rolul de lider și organizator al unui mediu numit mediu de învățare, în care tinerii găsesc oportunități și motivație pentru a învăța.

3.2 Crearea unui mediu de învățare care să favorizeze dezvoltarea

Profesorul-facilitator este responsabil pentru crearea unui mediu de învățare care sprijină dezvoltarea elevilor pe mai multe niveluri. El sau ea trebuie să creeze un spațiu care să încurajeze deschiderea, creativitatea și colaborarea. Prin metode moderne de predare, cum ar fi metodele de lucru bazate pe proiecte, învățarea bazată pe probleme sau utilizarea tehnologiei, profesorul îi ajută pe elevi să își dezvolte gândirea critică și abilitățile de rezolvare independentă a problemelor. Un astfel de mediu nu numai că sprijină dobândirea de cunoștințe, dar creează și un sentiment de responsabilitate pentru propriul proces de învățare. Pentru ca tinerii să se formeze singuri, un astfel de mediu ar trebui să fie incluziv, ceea ce înseamnă, mai presus de toate, sigur și favorabil.

Provocările actuale, cum ar fi problemele psihice ale tinerilor, impun profesorului să fie extrem de sensibil și empatic. Profesorul-facilitator joacă un rol-cheie în crearea unei atmosfere de siguranță și încredere în clasă. El sau ea este persoana la care elevii se pot adresa cu problemele lor și care poate detecta semnalele îngrijorătoare care indică situații emoționale dificile. Cu toate acestea, este important ca el/ea să își amintească faptul că nu poate acționa singur. Este necesară o cooperare sinergică a tuturor părților interesate din mediul educațional. Lucrând împreună cu părinții, educatorii și psihologii școlari, un

profesor poate sprijini tinerii să facă față provocărilor, promovând în același timp sănătatea mintală și având grijă de bunăstarea elevilor săi.

A fi profesor ca lider necesită mult fler, dar există acum multe tehnici și modalități de a sprijini noul rol didactic. De exemplu, împărțirea mediului de învățare în patru tipuri, în funcție de doi factori principali: dacă profesorul este direct prezent în procesul de învățare sau lasă spațiu pentru munca independentă și dacă este vorba de muncă individuală sau de grup.



- **În munca individuală cu prezența profesorului**, acesta își asumă rolul de mentor. El sau ea motivează învățarea, dar, de asemenea, înconjoară și sprijină elevul pe bază individuală. Uneori este suficientă o conversație individuală, care, la urma urmei, nu necesită mult timp și permite nu numai diagnosticarea problemei elevului, ci și selectarea unei căi adecvate de dezvoltare individuală.



- **În lucrul în grup cu profesorul prezent**, acesta este mai degrabă un antrenor care motivează efortul comun, conduce grupul și, în funcție de sarcină, lucrează cu sau instruește grupul. În lucrul în acest mediu special, este foarte util să se creeze o relație de a fi o autoritate, un model care arată grupului cum să acționeze, ce să fie.



- **Munca individuală a elevilor fără prezența directă a profesorului** este cunoscută sub denumirea de autoînvățare. Cu alegerea corectă a materialului, a timpului și a motivației de acțiune (pozitivă, nu negativă!), elevul ajunge în mod independent la o soluție la o problemă sau asimilează cunoștințe. Crearea unui astfel de mediu necesită din partea profesorului o bună cunoaștere a elevului. Cei mai importanți factori care trebuie luați în considerare aici sunt:



capacitățile cognitive (sarcinile date elevului nu trebuie să fie nici prea dificile pentru el, pentru că nu le va face față, nici prea ușoare, pentru că se va plictisi și nu le va face);



modul în care își organizează propria activitate (un elev care nu își poate organiza propriile activități nu ar trebui să aibă libertate deplină în ceea ce privește ce și când lucrează, este mai bine să i se dea sarcini foarte specifice, scurte, cu un termen limită scurt);



posibilități organizatorice de a lucra pe cont propriu (uneori, din diverse motive, de exemplu economice, elevii nu au acasă condițiile necesare pentru a lucra pe cont propriu, ar fi bine să li se ofere posibilitatea de a lucra pe cont propriu la școală.



— **Lucrul în grup, fără prezența directă a profesorului**, este tipul de mediu de învățare care, datorită naturii proiectului Stronger Youth, ne interesează cel mai mult. În acest caz, profesorul dă sarcina și monitorizează performanța grupului. Acesta este un tip tipic de mediu educațional pentru metoda proiectului, dar și pentru educația între colegi.

3.3 Educația între colegi

Educația de la egal la egal este o metodă prin care elevii învață unii de la alții făcând lucruri împreună și schimbând experiențe. Profesorul-facilitator joacă un rol coordonator în acest proces, sprijinind elevii în construirea unor relații bazate pe încredere și cooperare. Prin crearea condițiilor pentru munca în echipă, organizarea de discuții și proiecte de grup, profesorul îi ajută pe elevi să își dezvolte competențele sociale, cum ar fi abilitățile de comunicare, empatie și soluționare a conflictelor. Educația între colegi nu numai că promovează o învățare mai eficientă, dar creează și legături între elevi, ceea ce are un impact pozitiv asupra atmosferei din clasă.

Unul dintre factorii determinanți de bază și, în același timp, o caracteristică a educației inter pares este faptul că elevii din mediul lor folosesc aceleași coduri de comunicare. Este mai ușor pentru ei să stabilească o relație între colegi și, astfel, să transmită informații sau să predea competențe. Se poate întâmpla adesea ca educația de la egal la egal să ușureze în mod semnificativ munca profesorului cu grupul clasei, deoarece elevul mai capabil își poate asuma rolul de „asistent” și poate traduce pentru aceia dintre colegii săi care au dificultăți de înțelegere.

3.4 Profesorul ca lider și ghid – implicații practice

Profesorul cu rol de lider este un rol de autoritate înțeles ca model și ghid pentru elevii săi. Prin atitudinea, angajamentul și capacitatea sa de a construi relații, el/ea îi inspiră pe elevi să își atingă propriile obiective. Liderul clasei nu doar conduce, ci și ascultă și implică elevii în luarea deciziilor privind procesul de învățare. Democratizarea vieții în clasă, atunci când este combinată cu o delegare clară a responsabilității pentru deciziile luate de elevi, promovează în mare măsură motivația, învață responsabilitatea, încrederea în sine și gândirea critică care implică anticiparea consecințelor propriilor acțiuni sau ale

celorlalți. Un aspect important al calității de lider este și capacitatea de a motiva elevii și de a le recunoaște nevoile și talentele individuale. Totuși, cel mai dificil rol al unui lider este acela de a lăsa loc, pe cât posibil, activității independente a elevilor. Acest lucru implică observarea, monitorizarea procesului de activitate a colegilor și implicarea doar atunci când este absolut necesar sau când elevii înșiși solicită acest lucru. Acest lucru este dificil, deoarece profesorii sunt obișnuiți să aibă un rol de conducere în școală și adesea nu sunt capabili să „lase terenul” elevilor, astfel încât aceștia să poată acționa complet independent. Acest lucru este legat, de asemenea, de procesul dificil de monitorizare, care ar trebui să fie atent, dar discret. Vă vom scrie despre monitorizare în următoarele secțiuni ale ghidului.

3.5 Întrebări de reflecție pentru profesor

1. Care este rolul unui profesor lider?
2. Cum creați un mediu educațional în care elevii își pot realiza întregul potențial?
3. Care este rolul profesorului în educația între colegi?
4. De ce educația colegială nu este doar eficientă, ci poate fi benefică și pentru profesorul însuși?





STRONGER YOUTH

Autor: Alessandra Fiorilla (PRISM
Impresa sociale s.r.l.)

Mentoratul între colegi



4. Mentoratul între colegi – Ideea

4.1 Întrebări introductive

1. Cum poate mentoratul între egali să sprijine sănătatea mintală a tinerilor?
2. Care sunt rolurile-cheie ale unui mentor și ale unei persoane îndrumate în cadrul mentoratului între egali axat pe bunăstarea emoțională?
3. Ce strategii puteți pune în aplicare pentru a ghida în mod eficient atât mentorii, cât și minorii în rolurile lor?
4. Cum vă imaginați stabilirea limitelor pentru a asigura o relație de mentorat sănătoasă care promovează creșterea și înțelegerea?



4.2 Înțelegerea principiilor de bază ale mentoratului între colegi

Mentoratul între egali este o abordare de susținere a sănătății mintale care pune tinerii în contact cu egali care le înțeleg dificultățile. Prin promovarea încrederii și reducerea stigmatizării, mentorii de la egal la egal creează spații sigure pentru conversații deschise, încurajând reziliența și creșterea emoțională.

4.3 Cum poate mentoratul între colegi să sprijine sănătatea mintală a tinerilor?

Mentoratul între egali oferă o abordare unică și informală pentru sprijinirea sănătății mintale a tinerilor, promovând relații bazate pe încredere, empatie și înțelegere reciprocă. Prin crearea unui mediu fără ierarhie, aceasta contribuie la eliminarea stigmatului adesea asociat cu solicitarea de ajutor din partea adulților sau a profesioniștilor. Acest cadru de susținere le permite tinerilor să se confeseze colegilor care se confruntă cu provocări similare, facilitând discutarea deschisă a problemelor lor.

Înzestrați cu instrumente de sprijin pentru sănătatea mintală, mentorii își împărtășesc propriile experiențe, ceea ce creează încredere și încurajează elevii să își exprime sentimentele. Inițiative precum seria de podcasturi „Do You Dream?” și discursul TEDx al lui Taylor Schad demonstrează în continuare modul în care mentoratul între colegi stimulează sentimentul de comunitate. Aceste platforme permit studenților să își

Împărtășească vulnerabilitățile și să normalizeze conversațiile despre sănătatea mintală, ajutându-i să se simtă mai puțin izolați.

În plus, mentoratul între colegi contribuie la ușurarea tranzițiilor de viață, în special în mediul educațional. Cercetările indică faptul că mentorii îi ajută pe noii studenți să se integreze social și academic, reducând semnificativ sentimentul de izolare și riscul de abandon școlar.

Efectele pozitive ale mentoratului între egali sunt bine documentate atât pentru mentori, cât și pentru persoanele îndrumate. Mentorii se confruntă adesea cu o îmbunătățire a abilităților de raționament, o mai mare stimă de sine și o empatie și abilități de rezolvare a conflictelor sporite. În același timp, persoanele îndrumate beneficiază de rezultate școlare mai bune, de abilități sociale îmbunătățite și de autoeficacitate sporită, împreună cu o scădere a problemelor comportamentale.

În rezumat, mentoratul între egali este un instrument puternic de sprijinire a sănătății mintale, creând spații sigure în care tinerii se pot conecta, reducând stigmatizarea și construind reziliența prin împărtășirea experiențelor cu cei care îi înțeleg cu adevărat.

4.4 Care sunt rolurile-cheie ale mentorilor și ale persoanelor îndrumate în cadrul mentoratului între colegi pentru bunăstarea emoțională?

În relațiile de mentorat între egali axate pe bunăstarea emoțională, atât mentorii, cât și persoanele mentorate joacă roluri cruciale, fiecare contribuind la un mediu de susținere și îmbogățire. Înțelegerea acestor roluri ajută la optimizarea experienței de mentorat, promovând creșterea și reziliența emoțională a tinerilor.



Rolul și responsabilitățile mentorului

Mentorii inter pares sunt, de obicei, persoane care au depășit provocări similare, ceea ce le permite să se raporteze în mod autentic la experiențele discipolilor lor. Responsabilitățile lor cheie includ:

-  **Ascultarea activă:** mentorii oferă un spațiu sigur, lipsit de judecată, în care persoanele îndrumate își pot exprima liber sentimentele și preocupările. Acest rol de ascultare este vital în construirea încrederii și stabilirea unei relații solide de mentorat.
-  **Empatie și sprijin:** mentorii eficienți dau dovadă

de empatie, ajutând persoanele mentorate să se simtă înțelese și valorizate. Ei validează emoțiile persoanelor îndrumate, promovând un sentiment de apartenență și securitate.



Schimbul de resurse: mentorii împărtășesc strategii, instrumente și resurse din propriile experiențe. De exemplu, podcastul „Do You Dream?” evidențiază modul în care mentorii își ghidează colegii prin provocări emoționale, oferind sfaturi practice care îi ajută să gestioneze stresul și anxietatea.



Încurajarea independenței: în timp ce oferă sprijin, mentorii le permit elevilor să își dezvolte abilitățile de rezolvare a problemelor și reziliența. Ei îi încurajează pe mentee să își stabilească obiective personale și să depună eforturi pentru a le atinge, promovând un sentiment de proprietate asupra bunăstării lor emoționale.

Importanța mentoratului în perioade de criză este subliniată în discursul TEDx al lui Taylor Schad. După ce s-a confruntat cu o pierdere semnificativă în comunitatea sa școlară, ea a inițiat proiectul Cobbler 2 Cobbler, în cadrul căruia mentorii le-au oferit elevilor instrumentele necesare pentru a naviga în situații complexe de sănătate mintală. Acest lucru evidențiază rolul esențial pe care îl joacă mentorii în furnizarea de sprijin emoțional, în special în perioadele dificile.



Rolul și responsabilitățile persoanei îndrumate

De asemenea, persoanele îndrumate au responsabilități specifice care sporesc eficiența relației de mentorat:



Deschiderea către sprijin: persoanele mentorate sunt încurajate să își împărtășească sincer sentimentele și provocările. Această deschidere este esențială pentru construirea unei legături semnificative cu mentorul lor.



Participare activă: persoanele mentorate ar trebui să se implice activ în discuții, demonstrând dorința de a primi feedback și de a învăța de la mentorii lor. Această implicare activă îmbunătățește experiența de mentorat și favorizează dezvoltarea reciprocă.



Stabilirea obiectivelor personale: lucrând în colaborare cu mentorii, persoanele mentorate ar trebui să identifice și să stabilească obiective personale pentru dezvoltarea lor. Acest proces de stabilire a obiectivelor ajută persoanele îndrumate să se concentreze asupra creșterii lor emoționale și le oferă o direcție pentru călătoria lor.



Respectarea limitelor: persoanele mentorate trebuie să înțeleagă și să respecte limitele stabilite în cadrul relației de mentorat. Acest respect asigură un mediu sigur și favorabil, care este esențial pentru o mentorat eficient.

În seria „Visezi?”, studenții reflectă asupra dificultăților lor emoționale și subliniază modul în care programul de mentorat le permite să își articuleze provocările. Acest lucru ilustrează semnificația participării active la procesul de mentorat, deoarece elevii care se implică în mod semnificativ au mai multe șanse să beneficieze de sprijinul oferit.

4.5 Ce strategii puteți implementa pentru a ghida în mod eficient atât mentorii, cât și elevii în rolurile lor?

Modelul B.E.S.T.

Parcurgerea călătoriei de mentorat poate fi îmbogățită prin utilizarea modelului B.E.S.T., care evidențiază cele patru etape cheie ale unei relații de mentorat: Construirea, Îmbunătățirea, susținerea și tranziția. Înțelegerea acestor etape îi va ajuta atât pe mentori, cât și pe mentee să se ghideze reciproc în mod eficient prin rolurile lor.

Construirea este etapa inițială în care se stabilesc bazele de încredere. Este esențial să abordați această etapă cu consecvență, autenticitate și o minte deschisă. Luați-vă timp să vă prezentați cu încredere, să învățați cum să pronunțați numele persoanei îndrumate și să promovați interesele reciproce. Această conexiune inițială dă tonul relației.

Odată ce relația este stabilită, treceți la etapa de îmbunătățire, care se concentrează pe stabilirea obiectivelor și aprofundarea discuțiilor. Aceasta este oportunitatea persoanei îndrumate de a-și exprima ambițiile, astfel încât este important să ascultați activ și să vă abțineți de la a vă impune propriile obiective. Încurajați-l să își exploreze interesele și ajutați-l să identifice obiective clare, realizabile.

Pe măsură ce relația se maturizează, intrați în etapa de susținere. Încrederea este mai puternică, iar conversațiile devin mai personale și mai deschise. Cu toate acestea, acest nou confort poate aduce și provocări. Este esențial să vă evaluați periodic progresul împreună, să reevaluați obiectivele și să negociați așteptările pentru a menține ritmul.

În cele din urmă, în etapa de tranziție, pregătirea pentru schimbare este esențială. Discutați deschis despre viitorul relației voastre, sărbătorind realizările voastre și clarificând în același timp ce urmează. Asigurați-vă că atât dumneavoastră, cât și persoana îndrumată aveți un sentiment de încheiere, încheind relația în mod pozitiv și confirmând legătura voastră continuă.

Urmând modelul B.E.S.T., mentorii și persoanele îndrumate își pot parcurge călătoria cu claritate și scop, promovând în cele din urmă o experiență de mentorat satisfăcătoare și productivă.

Sfaturi pentru stabilirea încrederii

Stabilirea încrederii este esențială pentru o relație de mentorat de succes. Iată câteva sfaturi practice pentru a-i ajuta pe mentori să construiască această încredere cu elevii lor:

- 1 Fii consecvent:** aliniază-ți acțiunile la cuvintele tale. Dacă vă angajați să faceți ceva, duceți-l la îndeplinire. Faptul că sunteți de încredere îl ajută pe cel care vă este mentorat să se simtă în siguranță în relație.
- 2 Manifestați respect reciproc:** recunoașteți că amândoi proveniți din medii și experiențe diferite. Evitați să vă impuneți convingerile sau să vă împingeți persoana îndrumată în situații inconfortabile.
- 3 Fiți suportiv:** folosiți un limbaj încurajator și evitați remarcile disprețuitoare. Arătați că sunteți de partea lor, indiferent de provocările lor.
- 4 Practicați ascultarea activă:** acordați atenție intereselor și preocupărilor mentee-ului dumneavoastră. Ascultați mai mult decât vorbiți și oferiți sfaturi doar atunci când vi le solicită în mod expres.
- 5 Lăsați-i să conducă:** permiteți persoanei îndrumate să conducă conversația și să stabilească obiectivele. Acest lucru îi împuternicește și îi întărește faptul că gândurile și sentimentele lor contează.
- 6 Fiți prezenți:** în timpul petrecut împreună, fiți atenți și implicați. Persoana îndrumată ar trebui să se simtă în centrul atenției dumneavoastră.
- 7 Distrează-te:** nu uita să te bucuri de proces! Construirea unui raport prin activități comune poate face ca abordarea problemelor mai dificile să fie mai ușoară mai târziu.
- 8 Fiți realist:** stabiliți obiective realizabile și evitați să vă luați angajamente care necesită timp, bani sau efort excesiv. Acest lucru ajută la menținerea unei abordări practice a relației dvs. de mentorat.

Fiți autentic: nu încercați să jucați un rol pentru a vă conecta cu persoana îndrumată. A fi tu însuși este cea mai bună modalitate de a promova încrederea și înțelegerea autentică.

4.6 Reflecție și aplicații practice

Aceste reflecții au scopul de a ghida educatorii în tranziția de la teorie la practică, asigurându-se că mentoratul între egali este integrat în mod eficient în sistemele lor de sprijin pentru tineri.



1. Ce măsuri puteți lua pentru a promova rolurile și responsabilitățile mentorilor și elevilor în cadrul dumneavoastră?
2. Cum veți comunica importanța limitelor atât mentorilor, cât și elevilor?
3. În ce fel puteți colecta și împărtăși povești de succes din programul dvs. de mentorat?
4. Cum puteți crea un mediu de susținere care să încurajeze dialogul deschis între elevi?



STRONGER
YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Setul de instrumente



5. Setul de instrumente

5.1 Introductory questions

1. Care este rolul profesorului în încurajarea dezvoltării sociale și personale a adolescenților?
2. Cum facilitează un profesor medii de învățare care cultivă empatia, comunicarea și munca în echipă?
3. Ce activități pot ajuta educatorii să dezvolte reziliența emoțională și să promoveze bunăstarea în rândul adolescenților?



5.2 Prezentare generală a setului de instrumente

Setul de instrumente oferă un cadru cuprinzător pentru ca educatorii să ghideze adolescenții prin domenii-cheie ale dezvoltării personale, sociale și emoționale. Conceput pentru flexibilitate, acesta sprijină profesorii în promovarea unei dezvoltări complete a elevilor cu vârste cuprinse între 12 și 20 de ani, permițând în același timp adaptarea la diferite contexte de clasă și la nevoile individuale. Setul de instrumente se bazează pe o varietate de metode și abordări pedagogice care sunt atât interactive, cât și reflexive, asigurându-se că elevii se implică în mod semnificativ în procesul de învățare.

5.3 Principalele componente ale setului de instrumente

Setul de instrumente este împărțit în patru domenii principale de interes: **abilități sociale, abilități personale, reziliență mentală** și **bunăstare**. Fiecare categorie este concepută pentru a aborda diferite aspecte ale dezvoltării elevilor, folosind o gamă variată de activități și strategii de instruire care promovează atât creșterea individuală, cât și învățarea de la egal la egal.

1 Competențe sociale



Obiectiv: Ajutarea elevilor să dezvolte abilități interpersonale care sunt esențiale pentru a construi relații și a lucra eficient cu ceilalți.

Abilitățile sociale stau la baza interacțiunilor și relațiilor sănătoase. Acestea sunt abilitățile care permit persoanelor să comunice eficient, să empatizeze cu ceilalți, să lucreze în colaborare și să rezolve conflictele. Pentru adolescenți, aceste abilități sunt esențiale

pentru a-i ajuta să navigheze în complexitatea mediilor sociale, de la prieteni și dinamica familiei la școală și viitoarele interacțiuni la locul de muncă.

Abilitățile sociale sunt deosebit de importante în timpul adolescenței, o perioadă în care relațiile cu colegii sunt adesea în centrul atenției. Dezvoltarea acestor abilități le permite tinerilor să formeze legături semnificative, să câștige încredere și să reușească atât în context personal, cât și profesional.

Setul de instrumente oferă activități menite să consolideze abilitățile de comunicare ale elevilor, să le sporească capacitatea de a lucra în echipă și să promoveze empatia. Aceste activități vor include exerciții de colaborare în grup, discuții care încurajează înțelegerea perspectivelor multiple și sesiuni de reflecție pentru promovarea inteligenței emoționale. Prin îmbunătățirea abilităților lor sociale, elevii vor fi mai bine pregătiți să navigheze atât în relațiile personale, cât și în viitoarele medii profesionale.

Veți găsi activități structurate care implică interacțiunea de la egal la egal, oferind elevilor oportunități de a practica ascultarea activă, negocierea și soluționarea conflictelor. Aceste activități se vor concentra, de asemenea, pe modul de cultivare a relațiilor pozitive prin comunicare eficientă și empatie.

2 Abilități personale



Obiectiv: Încurajarea descoperirii de sine, gestionarea emoțiilor și stabilirea obiectivelor pentru a promova dezvoltarea personală individuală.

Competențele personale se referă la înțelegerea de sine și la efortul de a deveni cea mai bună versiune a ta. Acestea implică autocunoașterea, autoreglarea și capacitatea de a stabili și atinge obiective semnificative. Adolescenții din această fază învață să își definească identitatea, să își înțeleagă punctele forte și punctele slabe și să își stabilească aspirații. Competențele personale le oferă adolescenților instrumentele necesare pentru a se înțelege pe ei înșiși și pentru a face alegeri care se aliniază cu viziunea lor pe termen lung. Acest proces stimulează încrederea în sine, independența și reziliența, permițându-le să își asume responsabilitatea pentru viitorul lor.

Setul de instrumente include activități menite să dezvolte autocunoașterea și autoreglarea elevilor. Activități precum exercițiile de reflecție ghidată îi vor ajuta pe elevi să își exploreze punctele forte și punctele slabe, să își gestioneze emoțiile și să înțeleagă impactul comportamentului lor asupra celorlalți. Instrumentele vor încuraja, de asemenea, elevii să stabilească obiective realiste și realizabile, oferindu-le structura necesară pentru a urmări dezvoltarea personală într-un mod concentrat.

Veți găsi resurse pentru a facilita exercițiile de autoevaluare, în cadrul cărora cursanții

pot reflecta asupra progreselor lor și pot identifica domeniile care necesită îmbunătățiri. Aceste activități urmăresc să promoveze o mentalitate de creștere, ajutându-i pe elevi să învețe cum să stabilească obiective personale semnificative, să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor și să depună eforturi continue pentru autoperfecționare.

3 Reziliență mentală



Obiectiv: Oferirea elevilor a abilităților de a face față provocărilor, de a gestiona stresul și de a-și dezvolta puterea emoțională.

Reziliența mentală este din ce în ce mai recunoscută ca o abilitate crucială pentru adolescenți, care se confruntă adesea cu o varietate de presiuni emoționale, sociale și academice. Setul de instrumente include activități care dezvoltă reziliența elevilor prin exerciții de rezolvare a problemelor, tehnici de gestionare a stresului și strategii pentru a face față adversității. Aceste activități promovează un sentiment de control, ajutând elevii să devină mai adaptabili și capabili să depășească dificultățile.

Dezvoltarea rezilienței mentale nu numai că protejează sănătatea mintală, dar pregătește, de asemenea, adolescenții pentru realitățile vieții de adult, unde eșecul și incertitudinea sunt inevitabile. Reziliența favorizează o perspectivă pozitivă, permițând tinerilor să persevereze chiar și atunci când se confruntă cu dificultăți.

În această secțiune, veți fi echipat cu resurse pentru a implica elevii în exerciții de consolidare a rezilienței, care pot include practici de mindfulness, tehnici de relaxare și strategii de gândire adaptativă. Prin încurajarea rezilienței emoționale, setul de instrumente îi ajută pe elevi să devină mai bine echipați pentru a face față atât provocărilor cotidiene, cât și situațiilor emoționale mai complexe.

4 Bunăstare



Obiectiv: Promovarea bunăstării holistice, inclusiv a sănătății fizice, mentale și sociale.

Bunăstarea se referă la starea generală de sănătate și echilibru a unei persoane, cuprinzând aspecte fizice, emoționale și sociale. Pentru adolescenți, aceasta înseamnă să se simtă susținuți, conectați și capabili să se dezvolte în diverse domenii ale vieții. Bunăstarea nu este doar absența problemelor, ci și prezența unor practici și medii pozitive care permit indivizilor să se dezvolte.

Setul de instrumente pune un accent puternic pe bunăstarea generală a studenților,

recunoscând că un mediu sănătos și favorabil este esențial atât pentru succesul academic, cât și pentru dezvoltarea personală. Această secțiune oferă activități axate pe promovarea atât a sănătății fizice, cum ar fi rutine simple de fitness, cât și a bunăstării mentale prin sisteme de sprijin reciproc și discuții privind bunăstarea emoțională.

În plus, există activități concepute pentru a crea un sentiment de comunitate în cadrul clasei. Veți fi îndrumați cum să creați spații sigure și incluzive în care elevii se simt valorizați și sprijiniți și în care bunăstarea lor este considerată o parte integrantă a experienței lor de învățare.

5.4 Tipuri de activități incluse în setul de instrumente

Setul de instrumente include o varietate de activități interactive, reflexive și experiențiale. Fiecare activitate se aliază bazelor teoretice și obiectivelor practice ale setului de instrumente, asigurând relevanța și implicarea. Mai jos veți găsi câteva exemple de activități care sunt incluse în Setul de instrumente:

1 Activități privind abilitățile sociale

-  **Construirea empatiei prin povestiri:** Participanții împărtășesc povești personale pentru a dezvolta empatia prin ascultarea activă și reflectarea asupra emoțiilor altora
-  **Mersul în pantofii lor:** Grupurile lucrează cu cartonașe cu scenarii pentru a-și imagina cum se simt alții în situații dificile, încurajând luarea unei perspective și răspunsuri pline de compasiune
-  **Jocurile de rol pentru rezolvarea conflictelor:** Elevii se angajează în jocuri de rol ghidate pentru a exersa detensionarea dezacordurilor și găsirea unor soluții reciproc avantajoase.

2 Activități privind abilitățile personale

-  **Harta de autodescoperire:** Elevii își organizează vizual punctele forte, valorile și obiectivele pentru a obține informații despre identitatea lor și domeniile de dezvoltare
-  **Crearea unui tablou al viziunii:** Participanții creează reprezentări vizuale ale aspirațiilor lor, promovând creativitatea și motivația
-  **Provocarea de 30 de zile:** Elevii se angajează să adopte un obicei zilnic mic, realizabil, pe parcursul a 30 de zile, încurajând perseverența și auto-disciplina.

3 Activități de reziliență mentală

-  **Cutia cu instrumente pentru reziliență:** Elevii fac brainstorming și clasifică strategiile de coping în categorii fizice, emoționale, sociale și cognitive, creând o trusă de instrumente personalizată pentru gestionarea stresului
-  **Cartografierea stresului:** Participanții își vizualizează factorii de stres și identifică soluții acționabile prin intermediul unui proces structurat de cartografiere
-  **Exerciții de respirație controlată:** Practici simple de mindfulness îi învață pe studenți să își regleze emoțiile și să reducă stresul în momentele de copleșire.

4 Activități de bunăstare

-  **Mural colaborativ:** Grupurile colaborează pentru a crea o pictură murală reprezentând identitatea lor colectivă, promovând comunitatea și munca în echipă
-  **Mozaic cultural:** elevii sărbătoresc diversitatea prin împărtășirea de artefacte culturale, mâncare și povești în cadrul unui eveniment structurat
-  **Olimpiade de consolidare a echipei:** Echipele concurează în provocări distractive, cum ar fi curse cu obstacole și sarcini creative de rezolvare a problemelor, punând accentul pe colaborare și activitate fizică
-  **Jurnal de recunoștință:** Jurnalul zilnic ajută elevii să reflecteze asupra experiențelor pozitive, cultivând o mentalitate de apreciere și reziliență.

5.5 Aplicații practice

Fiecare activitate este concepută pentru a fi ușor de utilizat și adaptabilă, cu instrucțiuni clare, obiective de învățare și orientări privind pregătirea. De exemplu:

-  **Durată și materiale:** Activitățile variază ca durată (de la exerciții de respirație de 5 minute la picturi murale de 2 ore) și includ materiale ușor de procurat, cum ar fi jurnale, note adezive și markere.
-  **Flexibilitate:** Profesorii pot ajusta dificultatea și concentrarea activităților pentru a se potrivi diferitelor grupe de vârstă și contexte de clasă.
-  **Integrare:** Activitățile pot fi integrate în planurile de lecții, evenimente școlare sau programe extracurriculare, asigurând alinierea cu obiectivele educaționale mai largi.

5.6 Concluzii

Setul de instrumente oferă cadrelor didactice un cadru solid pentru încurajarea dezvoltării holistice a adolescenților. Prin abordarea unor domenii-cheie precum abilitățile sociale, reziliența emoțională, creșterea personală și bunăstarea, aceste instrumente ajută la pregătirea elevilor pentru a face față provocărilor vieții cu încredere și adaptabilitate.

5.7 Întrebări reflective pentru profesor

1. Care sunt instrumentele care răspund cel mai bine nevoilor elevilor mei și cum le pot adapta la clasa mea?
2. Cum pot folosi aceste activități pentru a promova un sentiment de comunitate și de apartenență în rândul elevilor mei?
3. Cum voi măsura succesul acestor activități în promovarea dezvoltării sociale și emoționale a elevilor?
4. Ce resurse sau strategii suplimentare ar putea completa aceste instrumente pentru a maximiza impactul lor?





STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Monitorizarea și evaluarea



6. Monitorizarea și evaluarea procesului de mentorat între colegi

6.1 Întrebări introductive



1. Care sunt obiectivele principale ale monitorizării și evaluării în cadrul mentoratului între egali?
2. Cum pot educatorii să echilibreze supravegherea și responsabilizarea în mentoratul între egali?
3. Ce instrumente și strategii pot face ca procesul de monitorizare și evaluare să fie eficient?

Monitorizarea și evaluarea eficace sunt componente esențiale ale oricărui proces de mentorat între egali, asigurându-se că activitățile de mentorat progresează conform intențiilor și că își ating rezultatele dorite. Obiectivul principal al acestui capitol este de a oferi educatorilor orientări cu privire la modul de monitorizare și evaluare a procesului de mentorat inter pares, asigurându-se că atât mentorii, cât și persoanele mentorate beneficiază de pe urma participării lor. Aspectul monitorizării se concentrează pe urmărirea progresului relației de mentorat și a activităților întreprinse, în timp ce evaluarea are în vedere măsurarea impactului, a succesului și a domeniilor de îmbunătățire a programului.

În contextul proiectului „Tineretul mai puternic”, al cărui scop este de a spori reziliența socială și de a preveni comportamentele depresive sau excluziunea socială în rândul adolescenților aflați în situații de risc, monitorizarea și evaluarea joacă, de asemenea, un rol important în asigurarea utilizării eficiente a instrumentelor și activităților și a obținerii rezultatelor dorite de creștere a stimei de sine, a competențelor sociale și a dezvoltării personale.

6.2 Obiective de mentorat și evaluare

Evaluarea se concentrează pe aprecierea succesului activităților de mentorat la etapele cheie:

- 1 Urmărirea progreselor** - pentru a se asigura că procesul de mentorat este aliniat cu obiectivele proiectului, cum ar fi îmbunătățirea competențelor sociale, consolidarea rezilienței personale și promovarea incluziunii.



- 2 Asigurarea bunăstării participanților** - monitorizarea ajută la identificarea timpurie a problemelor potențiale, cum ar fi conflictele sau tulburările emoționale, permițând educatorilor sau supraveghetorilor să intervină dacă este necesar.
- 3 Măsurarea impactului** - evaluarea apreciază cât de reușită a avut relația de mentorat în obținerea unor rezultate precum îmbunătățirea abilităților de comunicare, creșterea incluziunii sociale și a bunăstării mentale.
- 4 Informarea îmbunătățirii continue** - feedback-ul obținut prin evaluare permite îmbunătățirea proiectării și punerii în aplicare a activităților de mentorat. Se asigură că atât mentorii, cât și persoanele îndrumate obțin beneficii maxime din angajamentul lor.
- 5 Sprijinirea rolului educatorilor** - Acest proces îi ajută pe educatori să își îndeplinească rolul de supraveghetori în calitate de observatori participativi, oferindu-le date pentru a ghida intervenția minimă atunci când este necesar.

6.3 Monitorizarea procesului de mentorat

Monitorizarea este o activitate continuă, în timp real, care implică verificări regulate pentru a se asigura că procesul de mentorat funcționează fără probleme. Pentru educatori, aceasta implică un echilibru între supraveghere și interferență excesivă, în conformitate cu obiectivul proiectului de a consolida relațiile între colegi. Aspectele cheie ale monitorizării includ:

- 1 Verificări periodice** - Educatorii ar trebui să programeze verificări periodice atât cu mentorii, cât și cu persoanele îndrumate, pentru a evalua progresul acestora. Aceste verificări pot fi efectuate într-o manieră semi-structurată, întrebând ambele părți cum se simt cu privire la relația de mentorat, activitățile în care sunt implicați și orice provocări cu care se pot confrunta.
- 2 Urmărirea activităților** - Este esențial să se monitorizeze activitățile care sunt finalizate și modul în care minorii răspund la acestea. Educatorii pot crea jurnale simple sau pot utiliza instrumente de urmărire online în care mentorii pot înregistra activitățile pe care le-au făcut și pot reflecta asupra rezultatelor.
- 3 Bunăstarea emoțională și mentală** - Având în vedere accentul pus pe prevenirea comportamentelor depresive, este esențial să se monitorizeze bunăstarea emoțională atât a mentorilor, cât și a elevilor. Educatorii ar trebui să fie instruiți să recunoască semnele timpurii de suferință sau dezangajare, asigurându-se că se iau măsuri adecvate atunci când este necesar.
- 4 Documentarea progreselor** - Mentorii și persoanele îndrumate ar trebui încurajați să țină jurnale sau registre personale în care să reflecteze asupra progreselor, provocărilor și realizărilor lor. Aceste documente oferă informații valoroase pentru procesul de evaluare și ajută atât mentorii, cât și persoanele îndrumate să își urmărească dezvoltarea personală.

Educatorii ar trebui să acționeze ca facilitatori, asigurându-se că relația dintre mentor și mentorat rămâne pozitivă, evitând în același timp micromanagementul. Acest lucru necesită adoptarea unei abordări de observare participativă, în care educatorii rămân conștienți de dinamica mentoratului, fără a interveni decât dacă este necesară o intervenție.

6.4 Evaluarea procesului de mentorat

Evaluarea se concentrează pe aprecierea succesului procesului de mentorat odată ce au fost atinse anumite etape sau obiective. În cadrul proiectului „Stronger Youth”, aceasta implică evaluarea măsurii în care activitățile de mentorat au îmbunătățit reziliența socială, personală și mentală a persoanelor îndrumate și au oferit oportunități de dezvoltare semnificative pentru mentori.

- 1 Măsurarea competențelor sociale și personale:** Unul dintre obiectivele-cheie ale proiectului este dezvoltarea competențelor transversale precum comunicarea, empatia și reziliența socială. Evaluarea ar trebui să implice măsuri calitative, cum ar fi sondaje de autoevaluare, formulare de feedback sau discuții reflexive atât cu mentorii, cât și cu persoanele îndrumate. De exemplu, persoanele mentorate pot fi întrebat cum și-au îmbunătățit stima de sine sau abilitățile sociale de la implicarea în activitățile de mentorat.
- 2 Evaluarea bazată pe rezultate:** Educatorii ar trebui să urmărească rezultatele tangibile, cum ar fi îmbunătățirea participării la școală, reducerea conflictelor sau creșterea implicării în activități sociale. Mentorii pot evalua, de asemenea, dacă se simt mai capabili și mai încrezători în sprijinirea colegilor lor.
- 3 Competențe interculturale și de incluziune socială:** Având în vedere accentul pus de proiect pe practicile de incluziune, educatorii ar trebui să evalueze dacă persoanele îndrumate simt un sentiment mai mare de apartenență la comunitățile lor și dacă și-au dezvoltat o conștientizare a competenței interculturale prin activități comune cu mentorii lor.

Evaluare formativă și sumativă

- a Evaluarea formativă** este continuă, colectând feedback pe parcursul procesului de mentorat pentru a face ajustări în timp real. Aceasta ar putea include sondaje după fiecare activitate majoră de mentorat pentru a evalua satisfacția și domeniile care necesită îmbunătățiri.
- b Evaluarea sumativă** este realizată la sfârșitul perioadei de mentorat pentru a evalua eficacitatea generală. Aceasta poate include interviuri aprofundate sau discuții de grup cu mentorii, elevii și educatorii.

6.5 Instrumente pentru mentorat și evaluare

Diverse instrumente digitale pot simplifica procesul de monitorizare și evaluare. Mai jos

sunt recomandate instrumente și metode pe care educatorii le pot utiliza pentru a urmări și evalua eficient procesul de mentorat:

- 1 Trello:** Acest instrument de gestionare a proiectelor este foarte adaptabil pentru programele de mentorat. Fiecare pereche mentor-mentorat poate avea o tablă Trello comună unde înregistrează activitățile, stabilesc obiective și documentează progresul. Educatorii pot vizualiza aceste panouri în timp real, ceea ce le permite să monitorizeze procesul fără intervenții intruzive. Mentorii pot crea planșe separate pentru fiecare pereche mentor-mentee și toți pot adăuga comentarii. Există, de asemenea, posibilitatea de a utiliza liste pentru a categoriza sarcinile sau activitățile (de exemplu, „Activități finalizate”, „În curs de desfășurare”).
- 2 Formulare Google:** Acesta este un instrument ușor de utilizat pentru crearea sondajelor de evaluare. Educatorii pot elabora sondaje pre- și post-program pentru a evalua schimbările în competențele și bunăstarea mentală a mentorilor și a elevilor. Datele pot fi compilate automat în diagrame și grafice pentru o analiză ușoară.
- 3 Jurnale și jurnale de reflecție:** Acestea pot fi utilizate atât pentru monitorizare, cât și pentru evaluare. Mentorii și persoanele îndrumate pot trimite jurnale de reflecție periodice, fie digital (utilizând Google Docs sau similar), fie pe hârtie, în care își descriu experiențele, provocările și realizările.

Procesul de monitorizare și evaluare nu este doar esențial pentru urmărirea succesului activităților de mentorat inter pares, ci servește și ca un instrument puternic pentru îmbunătățirea continuă. Prin intermediul unei monitorizări eficiente, educatorii se pot asigura că relațiile de mentorat rămân productive și favorabile, în timp ce evaluările periodice furnizează date clare privind rezultatele obținute.

Prin utilizarea instrumentelor digitale, cum ar fi Trello, Google Forms și platformele de autoevaluare, educatorii pot simplifica procesul, asigurându-se că mentorii și elevii se simt sprijiniți, păstrându-și în același timp independența în procesul de mentorat. În cele din urmă, aceste procese asigură că proiectul Stronger Youth își atinge obiectivul de a promova reziliența, incluziunea socială și bunăstarea mentală în rândul adolescenților aflați în situație de risc.

6.6 Întrebări de reflecție pentru profesor



1. Care au fost cele mai eficiente strategii de echilibrare a supravegherii și responsabilizării în relațiile de mentorat?
2. Cum puteți îmbunătăți procesul de evaluare pentru a obține un feedback mai semnificativ din partea mentorilor și a persoanelor îndrumate?
3. Ce rol joacă instrumentele digitale în îmbunătățirea capacității dumneavoastră de a monitoriza și evalua activitățile de mentorat?

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

The background is a dark, textured surface. In the lower center, there is a clear incandescent lightbulb. Surrounding it are several translucent, maroon-colored speech bubbles of various shapes. One bubble is at the top left, another is to the right, and a larger one is at the bottom left. A white rectangular box with a thin black border is centered in the upper half of the image, containing the title text.

Sfaturi pentru profesori

7. Sfaturi pentru profesori

Mentoratul între egali este o metodologie puternică de abordare a nevoilor sociale și emoționale ale tinerilor, promovând reziliența și abilitățile lor interpersonale. Prin punerea în aplicare a proiectului Stronger Youth, am identificat strategii-cheie pentru a maximiza impactul acestei inițiative și pentru a sprijini educatorii în rolul lor esențial de facilitatori.

7.1 Principalele reflecții ale proiectului

Programele de mentorat oferă un mediu unic în care tinerii pot învăța unii de la alții prin interacțiuni semnificative. Următoarele concluzii reflectă cele mai relevante lecții din cadrul proiectului:

- 1 Responsabilizarea tinerilor:** Mentoratul favorizează dezvoltarea unor competențe sociale și emoționale critice atât la mentori, cât și la persoanele îndrumate. Acest schimb consolidează încrederea reciprocă și învățarea colaborativă.
- 2 Adaptabilitate:** Strategiile puse în aplicare ar trebui să fie adaptate la nevoile specifice ale fiecărei școli și context socio-cultural.
- 3 Importanța urmăririi:** Monitorizarea regulată a procesului asigură calitatea relațiilor mentor-mentorat și previne eventualele probleme.
- 4 Rolul educatorului:** Educatorul acționează ca un mediator și facilitator, creând un spațiu sigur în care tinerii pot crește.

7.2 Decalog pentru educatori

Pentru a asigura o experiență de mentorat de succes, sugerăm acest set de principii cheie pentru educatori:

- 1 Nu impuneți programe:** Permiteți mentorului și elevului să convină asupra propriilor ore de întâlnire pentru a încuraja responsabilitatea și autogestionarea.
- 2 Încurajați confidențialitatea:** Asigurați-vă că conversațiile dintre tineri sunt private, cu excepția situațiilor riscante.
- 3 Definiți clar rolurile:** Spuneți-le clar că mentorul nu este un tutore academic sau un consilier profesional, ci un coleg care îi sprijină.
- 4 Promovați ascultarea activă:** Învățați mentorii tehnici de ascultare empatică și fără întrerupere.

- 5 Evitați intervențiile inutile:** Permiteți tinerilor să rezolve problemele în limitele relației dvs.
- 6 Asigurați-vă că ambele părți au obiective clare:** Încurajați mentorii și tinerii să stabilească obiective pentru sesiunile lor.
- 7 Oferiți sprijin regulat:** Stabiliți întâlniri regulate cu mentorii pentru a le evalua progresele și a le oferi îndrumare.
- 8 Utilizați instrumente digitale:** Luați în considerare utilizarea unor platforme precum Trello sau Google Workspace pentru a înregistra și urmări activitățile.
- 9 Oferiți formare continuă:** Oferiți ateliere și resurse pentru a consolida competențele mentorilor.
- 10 Recunoașteți realizările:** Sărbătoriți succesele și progresele participanților pentru a-i menține motivați.

7.3 Sfaturi practice pentru punerea în aplicare a programului

Crearea unui mediu sigur



Un spațiu sigur este esențial pentru ca tinerii să se simtă confortabil împărtășindu-și experiențele. Unele strategii includ:

-  Concepeți sesiuni inițiale în care sunt stabilite norme de respect și colaborare.
-  Promovarea activităților care încurajează incluziunea și lucrul în echipă.
-  Alocați un loc specific pentru întâlniri, asigurându-vă că este liniștit și cald.
-  Furnizați materiale care sprijină comunicarea vizuală, cum ar fi tablouri albe sau diagrame, pentru a facilita înțelegerea reciprocă.

Supravegherea și evaluarea procesului



O monitorizare adecvată garantează că relațiile de mentorat își ating obiectivele. Recomandăm:

-  Efectuați sondaje periodice anonime pentru a obține feedback de la participanți.
-  Păstrați o evidență detaliată a întâlnirilor și activităților, inclusiv a comentariilor pentru îmbunătățire.

- Analizați rezultatele obținute prin intermediul instrumentelor de evaluare calitative și cantitative pentru a face ajustări ale programului.
- Implementați întâlniri de feedback de grup în care participanții își pot împărtăși experiențele într-un mod deschis și constructiv.

Formare inițială și continuă



Este esențial ca mentorii să primească o formare adecvată înainte de a începe. Aceasta include:

- Introducere în metodologia de mentorat inter pares, explicând obiectivele, rolurile și așteptările.
- Dinamici de consolidare a abilităților precum rezolvarea conflictelor, comunicarea eficientă și empatia.
- Ateliere periodice pentru abordarea provocărilor comune, schimbul de bune practici și actualizarea cunoștințelor pe baza noilor evoluții ale programului.
- Crearea de resurse educaționale, cum ar fi manuale sau videoclipuri explicative, accesibile tuturor mentorilor în orice moment.

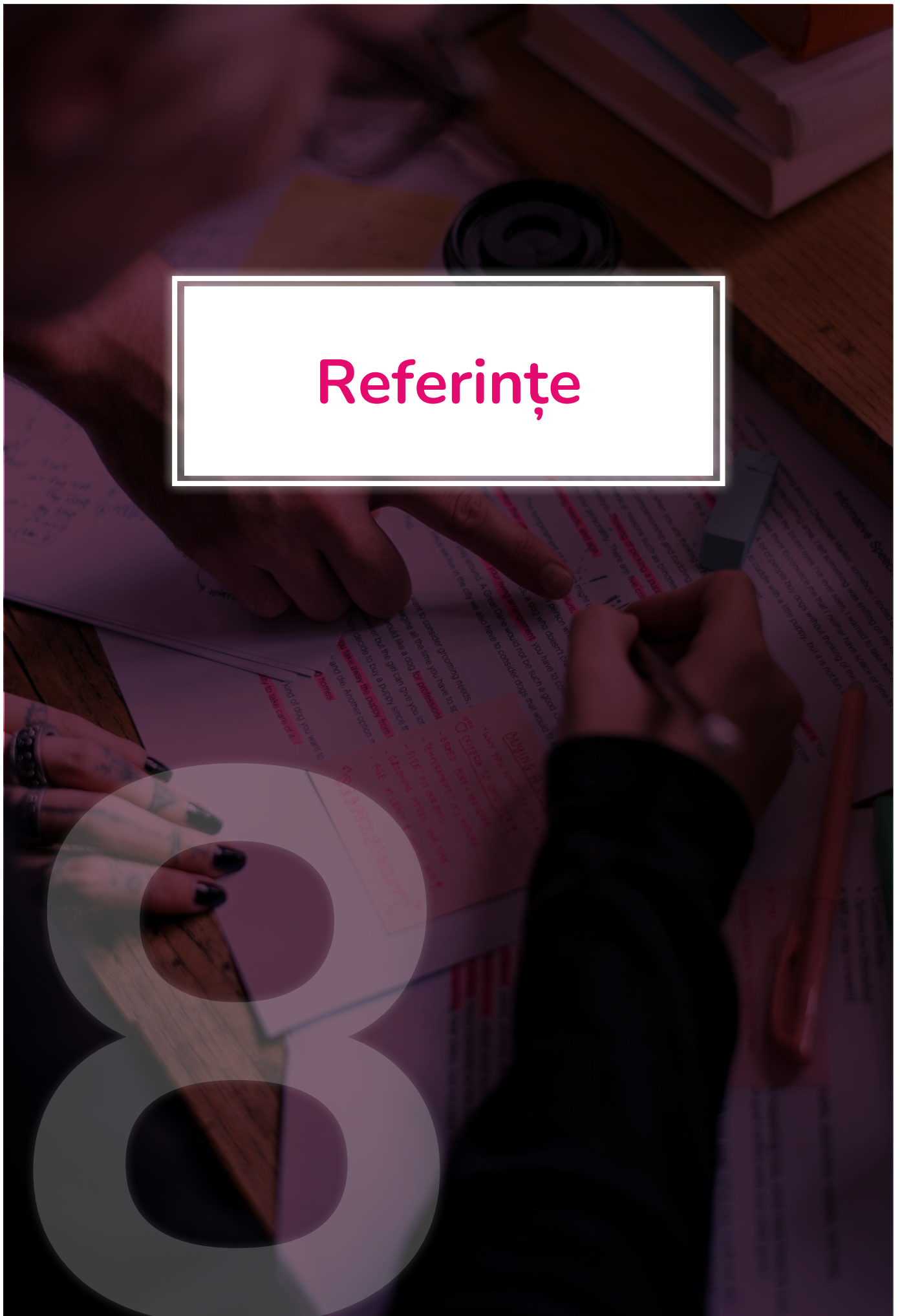
7.4 Resurse suplimentare pentru educatori

Pentru a maximiza impactul programului, luați în considerare următoarele resurse:

- Ghiduri și aplicații digitale: Utilizați instrumente precum Zoom pentru sesiunile virtuale, platforme precum Trello pentru organizare și urmărire și aplicații de comunicare securizate pentru a facilita contactul între mentori și persoanele îndrumate.
- Materiale tipărite: Furnizați caiete de lucru cu exerciții și exemple pentru ca mentorii să își planifice întâlnirile.
- Rețele de sprijin: Creați comunități de practică între mentori pentru a-și împărtăși experiențele și a învăța unii de la alții.

Mentoratul între egali nu aduce beneficii doar participanților direcți, ci creează și o comunitate educațională mai coerentă și mai incluzivă. Educatorii, ca piloni ai acestei metodologii, joacă un rol esențial în modelarea unui mediu în care tinerii pot prospera. Prin adoptarea acestor principii și strategii, contribuim la consolidarea competențelor sociale, emoționale și academice ale noilor generații, favorizând un viitor plin de oportunități și dezvoltare personală.

Referințe



8. Referințe

8.1 Capitolul 1

Boniell-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 3). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060936>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., et al. (2023). A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 1). World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 2). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060929>

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU and UNICEF. <https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf>

Költő A, de Looze M, Jåstad A, Nealon Lennox O, Currie D, Nic Gabhainn S. (2024). A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 5). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378547>

Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 4). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>

8.2 Capitolul 2

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Kupersmidt, J., Stelter, R., Karcher, M., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Peer Mentoring. Supplement to the Elements of effective practice for mentoring*. MENTOR: The National Mentoring Partnership. Available in <https://www.mentoring.org/resource/peer-mentoring-supplement-to-the-elements-of-effective-practice-for-mentoring/> (9 February 2025).

8.3 Capitolul 3

E-course for the Leaders of Education:

<https://www.edx.org/learn/leadership/harvard-university-leaders-of-learning>

Video: Good schools need good leaders:

<https://www.youtube.com/watch?v=B-pO1Oe8Jao>

Video: Peer learning in the classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCyvUmukIQk>

Brown C. (2024) Stepping Into the Role of a Teacher Leader

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/stepping-into-the-role-of-a-teacher-leader>

Harrison C., Killion J. (2007), Ten Roles for Teacher Leaders

<https://ascd.org/el/articles/ten-roles-for-teacher-leaders>

Prothero A.(2023), What It's Like Teaching Through a Youth Mental Health Crisis

<https://www.edweek.org/leadership/what-its-like-teaching-through-a-youth-mental-health-crisis/2023/05>

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S. et al. Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian school teachers. *BMC Public Health* 24, 268 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>

Guido M. (2017), 15 Easy Peer Teaching Strategies to Help Students <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/advantages-disadvantages-peer-teaching-strategies/>

Adams, D. (Red.). (2023). *Educational Leadership: Contemporary Theories, Principles, and Practices* (1st ed. 2023). Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-99-8494-7>

Miller, J. J. (2023). *Teacher Leaders, Classroom Champions: How to Influence, Support, and Renew School Communities (Teacher-Specific Perspectives and Leadership Strategies for Developing Collective Teacher Efficacy)* (1st ed). Solution Tree.

Sławińska, M. (2023). Peer Learning As One of the Pathways to Educational Equity. *Podstawy Edukacji*, 16, 13–24. <https://doi.org/10.16926/pe.2023.16.02>

8.4 Capitolul 4

Smith, L. H., & Petosa, R. L. (2016). A structured peer-mentoring method for physical activity behavior change among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1059840516644955>

Galeandro, P. M. Podcast “E tu Sogni?” – L’esperienza del Progetto Salute del Liceo Tasso di Roma. Peer to Peer Liceo T. Tasso.

Schad, T. (2016). Preventing teen suicide with peer to peer mentoring [Video]. TEDxRapidCity. <https://www.youtube.com/watch?v=iw72a1EWcMQ>

Gunn, F., Lee, S. H. (M.), & Steed, M. (2017). Student perceptions of benefits and challenges of peer mentoring programs: Divergent perspectives from mentors and mentees. *Marketing Education Review*, 27(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/10528008.2016.1255560>

Clark, R., Andrews, J., & Gorman, P. (2012). Tackling transition: The value of peer mentoring. *Widening Participation and Lifelong Learning*, 14(Special Issue), 57-66. ISSN: 1466-6529.

Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania. Peer mentoring handbook. Mentoring Partnership of Southwestern PA. Available at: <https://www.mentoringpittsburgh.org>

8.5 Capitolul 5

Growe Project. (n.d.). *Set de Instrumente GROWE – Bune Practici*. Un set de instrumente care oferă exemple concrete și idei practice pentru dezvoltarea competențelor de literație și abilităților socio-emoționale la elevi. <https://groweproject.eu/ro/good-practice-toolkit>

CJRAE Vaslui. (n.d.). *Activități pentru Dezvoltarea Competențelor Socio-Emoționale la Adolescenți*. Document ce oferă activități practice destinate dezvoltării competențelor socio-emoționale la adolescenți, utile pentru consilieri și profesori. <https://www.cjrae-vaslui.ro/images/Activit%C4%83%C8%9Bipentrudezvoltareacompeten%C8%9Belorsocio.pdf?utm>

Didactic.ro. (n.d.). *Strategii de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emoționale în Educație*. Articol ce prezintă metode practice de integrare a SEL în procesul educațional. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-dezvoltare-a-competen-elor-socio-emo-ionale-promovate-la-nivelul-programelor-de-educa-ie-socio-emo-ionala-sel>

Institutul de Științe ale Educației. (n.d.). *Competențele Sociale și Emoționale – Colecție de Bune Practici*. Lucrare ce conține exemple de bună practică pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor din diferite cicluri de învățământ. <https://www.ise.ro/competentele-sociale-si-emotionale>

Big Picture Social Emotional Learning Podcast. (n.d.). A podcast offering perspectives and effective practices for teachers and parents focused on developing social-emotional skills in students. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/big-picture-social-emotional-learning-podcast/id1397042569>

Committee for Children. (n.d.). *Grow Kinder Podcast*. A podcast dedicated to SEL discussions with guests exploring how SEL addresses societal challenges. <https://www.cfchildren.org/podcasts/>

Harvard Graduate School of Education. (2023). *Navigating SEL for Teens*. An article exploring the importance of developing SEL skills in adolescents and offering practical strategies for educators. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens>

Wallace Foundation. (n.d.). *Let's Talk Social and Emotional Learning Podcast*. A podcast series analyzing SEL's evolution and implementation in schools and communities. <https://wallacefoundation.org/lets-talk-social-and-emotional-learning-podcast>

Brookes Publishing. (n.d.). *10 FREE Social-Emotional Development Resources*. A collection of free resources, including podcasts and videos, supporting social-emotional development in children and adolescents. <https://blog.brookespublishing.com/10-free-social-emotional-development-resources/>

8.6 Capitolul 6

Brumovská, T., & Seidlová Málková, G. (2010). Mentoring: výchova k profesionálně vedenému dobrovolnictví. Portál.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Od přirozeného mentoringu k mentorským programům: Využití mentoringu ve školách. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapijmevsechny.cz/clanek/od-prirozeneho-mentoringu-k-mentorskym-programum-vyuziti-mentoringu-ve-skolach>. [cit. 2024-12-11].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Využijte přínos vrstevnického mentoringu ve školách: Rozhovor s koordinátorkou mentoringových vztahů. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapijmevsechny.cz/clanek/vyuzijte-prinos-vrstevnickeho-mentoringu-ve-skolach-rozhovor-s-koordinatorkou-mentoringovych-vztahu>. [cit. 2024-12-11].



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF