



**Cjrae**

Centrul Județean de  
Resurse și Asistență Educațională Satu Mare

**PROGRAM DE PREVENȚIE A  
ABSENTEISMULUI ȘCOLAR  
*„Cu drag, la școală...”***

**- nivel gimnazial și liceal -**

## REPERE TEORETICE:

### 1. Definire, caracterizare

- problemă socială; conduită evazionistă, cronică, care reflectă atitudinea structurată a lipsei de interes, motivație, încredere în educația școlară
- fuga de la ore este o problemă predominant emoțională (conduită de tip evazionist; evadare fizică și psihologică din situația percepută ca traumatizantă)
- formă de manifestare a devianței școlare (semnal tardiv al existenței unor probleme)
- reducere a atașamentului și a integrării, identificare scăzută cu obiectivele și aspirațiile grupului (de elevi)

### 2. Forme:

- absenteism selectiv (fuga de la școală este frecventă la o singură disciplină sau doar la câteva discipline)
- absenteism generalizat (fuga de la școală este frecventă și generalizată, prefigurează abandonul școlar)
- căutarea singurătății (reacție la tensiunea puternică intra- sau interpersonală)
- dorința de a fi cu partenerul (la adolescenți)
- dorința de apartenență la grup („ritualuri de inițiere”)
- atitudine defensivă față de autoritatea unui sistem

### 3. Cauze

1. care țin de **personalitatea și starea de sănătate a elevului**: motivație școlară scăzută, lipsă de interes, încredere scăzută în educația școlară, oboseală, anxietate, autoeficacitate scăzută, imagine de sine deteriorată, sentimente de inferioritate, abilități sociale reduse, pasivitate; refuzul de a adera la o alegere făcută de alții (reacție la presiunea exercitată de dorințele adulților)
2. care țin de **familie, condițiile socio-economice ale familie**: sărăcia, stil parental indiferent, neglijent, familii dizarmonice, părinți foarte ocupați sau plecați în străinătate
3. care țin de **contextul școlar specific** (inclusiv relația profesor-elev): presiunea grupului, supraîncărcarea școlară, comunicarea defectuoasă elev-profesor (ironizarea, umilirea elevului) evaluarea subiectivă, frica de evaluare, conflict cu colegii, practici educative percepute de elevi ca fiind nedrepte, frustrante, incompatibilitate între aspirațiile, trebuințele de învățare și oferta educațională a școlii; formă de apărare –împotriva disciplinei excesiv de rigidă și severă, politici proabsenteiste ale școlii la elevii din clasele terminale (în școlile de „elită”)
4. foarte importantă este și variabila **vârstă**:
  - la elevii mici - fuga de la școală poate fi o manifestare a „fobiei școlare”; cauze: dependență crescută de părinți, părinți care valorizează excesiv educația școlară; stiluri parentale supraprotectoare, autoritare sau indiferente; strategie defensivă față de colegii violenți, eșecul școlar, situații umilitoare
  - la elevii mari - fuga de la ore este rezultatul unei opțiuni (proces de deliberare, luare a deciziei); cauzele pot fi: frica de evaluare, de eșec, fobia/ anxietatea socială (frecventă în perioada adolescenței, manifestată prin anxietate față de situația de a fi observat de colegi, teama de a vorbi în public, teama de a interacționa cu persoane de sex opus, teama de critică, stimă de sine scăzută); teama de pedeapsă, teama de pierdere a statutului în grup

- riscurile fugii de la școală: depresia, consum de toxice legale și ilegale, acte delictuale, abandon școlar.

### **ARGUMENT:**

Mutațiile din societate și din familia contemporană (problemele economice, problemele de relaționare între părinți și copii, timp redus petrecut cu familia, redistribuirea rolurilor, suportul social și emoțional redus, supraîncărcarea profesională a părinților sau munca în străinătate etc.) determină mai multe probleme emoționale la copii decât în trecut.

La acestea se adaugă presiunea grupului, riscul consumului de droguri și a altor forme de dependență, metodele educative ineficiente, inconstante, supraîncărcarea școlară, disfuncțiile în evaluare și notare, frica de examene etc., toate constituindu-se în adevărați stresori pentru elevi care, din păcate, uneori evită confruntarea cu „problema” prin fuga de la ore. Văzut din această perspectivă, absenteeismul devine o problemă socială, un semnal tardiv al existenței unor probleme, o conduită care reflectă atitudinea structurată a lipsei de interes, motivație, încredere în educația școlară.

Din păcate, absenteeismul este în creștere, mai ales la nivel liceal, iar ignorarea sau pedeapsa excesivă pot doar contribui la cronicizarea fenomenului. Din acest motiv se impune cu necesitate prevenirea absenteeismului și implicit a consecințelor majore pe care ar putea să le determine, dintre care cea mai gravă ar fi abandonul școlar.

### **SCOP:**

- Conștientizarea elevilor cu privire la consecințele absenteeismului școlar
- Reducerea fenomenului absenteeismului școlar

### **OBIECTIVE:**

- ✓ Identificarea elevilor care subscriu fenomenului de absenteeism școlar
- ✓ Monitorizarea elevilor care fug de la ore, ca măsură de prevenire a absenteeismului școlar
- ✓ Implementarea unui set de măsuri specifice cu scopul reducerii fenomenului absenteeismului școlar
- ✓ Conștientizarea elevilor asupra rolului școlii în evoluția lor ulterioară
- ✓ Creșterea importanței școlii în sistemul de valori al individului

**GRUP ȚINTĂ :** *elevii claselor V-XII*

**PERIOADA DE DESFĂȘURARE:** *februarie - iunie*

**Se realizează o bază de date cu numărul de absențe nemotivate pentru fiecare clasă. Programul se va implementa la clasele cu număr crescut de absențe pe semestrul I pentru acest an școlar.**

### **ȘEDINȚA 1: „O școală prietenoasă”**

Prezentarea temei programului de prevenție-intervenție, a necesității realizării lui și a scopului acestuia.

**- 2 minute**

#### **Exercițiul 1**

Fiecare elev este invitat să completeze individual pe o fișă de lucru spațiile lacunare. Se discută în diade alegerile făcute, iar la nivel frontal se sintetizează motivele pentru care le place să vină la școală.

1. Vin la școală pentru că .....
2. Cel mai plăcut moment dintr-o zi de școală este .....
3. La școală pot să.....dar nu pot să.....
4. La școală îmi place să.....dar nu îmi place să .....

**- 8 minute**

#### **Exercițiul 2**

Elevii sunt invitați să intre în cercul prieteniei, să închidă ochii și să-și imagineze o școală ideală, școala în care ar vrea să învețe. Apoi se împart în grupe de 4-5 participanți și pe o coală de flipchart au sarcina să realizeze un colaj/ desen din care să reiasă ce se vede, ce se aude, ce se simte într-o școală ideală. Se expun toate colajele și se realizează „Turul galeriei”.

**- 15 minute**

#### **Exercițiul 3**

În grupele constituite la exercițiul anterior se solicită elevilor să listeze factorii care țin de ei în a realiza o școală prietenoasă și să specifice modalități concrete de intervenție. Se discută frontal rezultatele muncii în grup și se concluzionează că școala poate fi un loc plăcut și suntem responsabili fiecare dintre noi - elev/profesor - să realizăm acest lucru.

**- 10 minute**

#### **Exercițiul 4 – Joc de rol**

Se solicită trei voluntari care vor părăsi sala de clasă, însoțiți de profesor. Aceștia vor avea de interpretat câte un rol: profesorul autoritar, profesorul democrat și profesorul indiferent. Fiecare va trebui să ceară absenții – clasa va răspunde că sunt 5 absenți la ora respectivă.

Primul profesor, cel autoritar, va începe să moralizeze clasa, să își manifeste fațăș nemulțumirea pentru numărul mare de absenți, să amenințe elevii că în orele următoare, dacă se repetă situația, vor da lucrare de control.

Al doilea profesor, cel democrat, va încerca să afle cauza pentru care absentează elevii, să implice elevii prezenți în rezolvarea situației absenteismului nemotivat, să întrebe elevii dacă și la alte ore se manifestă acest fenomen.

Al treilea profesor, cel indiferent, va cere absenții și va trece la predarea lecției. La nivel frontal, se dezbate următoarele aspecte:

- care situație a fost confortabilă/inconfortabilă pentru elevi, cu motivarea răspunsului;
- care dintre profesori a stimulat implicarea în rezolvarea situației colegilor absenți

**- 12 minute**

#### **Evaluare**

Pe o scală de la 1 la 5 (1 minim – 5 maxim) se solicită elevilor să spună cât de mulțumiți sunt de propria școală, în raport cu școala ideală.

- **3 minute**

**ȘEDINȚA 2: „Este în avantajul meu să lipsesc de la ore?! ”**

### ***Exercițiul 1***

Folosind metoda brainstorming, se solicită elevilor să spună ideile care le asociază cu termenul de ABSENTEISM. Toate părerile sunt notate și discutate. Pornind de la răspunsurile elevilor se definește conceptul de absenteeism.

- **5 minute**

### ***Exercițiul 2***

Li se propune elevilor să răspundă la un minichestionar care cuprinde următoarele întrebări:

1. Câte absențe nemotivate ai?
2. Unde ești cel mai adesea când lipsești de la școală?
3. Ce faci când lipsești de la școală?
4. Care sunt motivele pentru care lipsești de la școală?

Se notează trei coloane pe tablă: Unde ești ?, Ce faci?, Motivele? (întrebările 2-4 din chestionarul anterior) – în care se sintetizează răspunsurile tuturor elevilor. Pornind de la cele trei coloane se va discuta frontal cu elevii despre cele mai frecvente cauze ale absenteeismului.

- **7 minute**

### ***Exercițiul 3***

Elevii sunt grupați în echipe și au sarcina, în funcție de anumite cauze ale absenteeismului, identificate anterior (ex: evitarea unei note mici, ora este plictisitoare, influența anturajului, oboseala datorită suprasolicitării în activitățile casnice, stresul etc) să identifice consecințele pozitive și negative ale acestui fenomen. Fiecare grupă își prezintă ideile și li se atrage elevilor atenția asupra consecințelor negative, pe termen scurt și lung.

- **13 minute**

### ***Exercițiul 4***

Li se propune elevilor, ca lucrând în echipe, să găsească modalități, strategii de combatere a absenteeismului din perspectiva diferitelor persoane: prima grupă din perspectiva elevului care absentează, a 2 a grupă din perspectiva profesorului diriginte, a 3-a grupă din perspectiva unui coleg de clasă, a 4-a grupă din perspectiva părintelui și a 5-a grupă din perspectiva directorului, strategii pe care le notează pe coli de flipchart.

Apoi, fiecare grupă își desemnează un elev care să raporteze strategiile propuse în echipă prin care să convingă elevii să nu mai absenteze.

- **20 minute**

### ***Exercițiul 5***

Se solicită elevilor să formeze un cerc și să transmită colegului din dreapta un mesaj care începe cu expresia “Este bine să vii la școală pentru că.....”

**ȘEDINȚA 3: Stresul - o cauză a absenteeismului pe care o putem depăși**

### ***Exercițiul 1***

Unui elev voluntar i se leagă o sfoară împrejurul corpului și i se solicită să facă diferite activități: să aprindă lumina, să scrie pe tablă, să ștergă tabla. Elevului voluntar i se solicită să facă aceleași lucruri, fără a fi legat și să vorbească despre cele două ipostaze în care a fost pus: ce a simțit, cum a

fost, când a fost mai greu, mai ușor... Li se atrage atenția elevilor asupra comparației metaforice dintre stres și situația în care te simți ca „legat de mâini și de picioare”, o situație în care simți că te confrunți cu cerințe, sarcini percepute ca dificile, dureroase, greu de îndeplinit.

- **5 minute**

### **Exercițiul 2**

Li se solicită elevilor ca aleatoriu să definească noțiunea de stres.

Se împarte clasa pe grupe de câte 4-5 elevi. Fiecare grupă realizează o listă cu surse de stres școlar pe care o prezintă apoi întregii clase. Urmează discuții cu întreaga clasă. Ca o concluzie se precizează că sursele de stres pot fi înlăturate, diminuate, tolerate necesitând adaptare, etc.

Se face diferențierea între „dis-stres” și „eu-stres”.

*Eustresul* - provocat de evenimentele pozitive, plăcute: revederea unei ființe dragi, aflarea unei vești bune, reușita la un examen etc.

*Distresul*: este provocat de situații și evenimente neplăcute și este cel mai des întâlnit având un potențial nociv pentru organism. De obicei unda de șoc a distresului se difuzează în tot organismul deteriorând sistemul imunitar și crescând riscul îmbolnăvirilor.

- **10 minute**

### **Exercițiul 3 - Metoda „alegerii forțate”**

Elevii vor fi grupați în 4 sau 6 grupe, 3 grupe vor trebui să găsească argumente prin care să susțină afirmația „Stresul-o cauză a absenteismului” iar 3 grupe să combată aceeași afirmație. Ideile generate în grup vor fi prezentate sub formă de dezbateri, printr-un reprezentant al fiecărei grupe.

- **18 minute**

### **Exercițiul 4**

Elevii vor fi așezați în perechi, după care se va distribui o aripă de fluture și jumătate din corp, unuia, iar celuilalt o altă aripă a fluturelui și cealaltă jumătate a corpului. (Anexa 1)

Sarcina lor va fi de a descrie pe aripa câte o situație care i-a stresat recent, (la școală) iar după ce situația este descrisă vor schimba jumătățile de aripă cu perechea, încercând să găsească o soluție pentru partener, prin care ar fi putut să înlătorească acea stare de stres, soluție care va fi notată pe corpul fluturelui; dacă fiecare partener va găsi o soluție pentru perechea sa atunci, simbolic, fluturii vor putea zbura, scăpându-i de o situație care le-a cauzat stres.

La final li se va cere elevilor să găsească modalități de coping la stres. Se prezintă elevilor tehnici de relaxare, ușor de aplicat în orice situație școlară. (Anexa 2)

- **15 minute**

### **5. Evaluarea activității.**

Fiecare elev va nota pe un post-it o întrebare, o sugestie, un comentariu cu privire la activitatea desfășurată.

- **2 minute**

## **ȘEDINȚA 4: Învăț să spui NU! în fața prietenilor**

### **Exercițiul 1**

Se solicită patru voluntari din rândul elevilor, care să interpreteze jocul de rol. Elevilor voluntari li se prezintă care este rolul fiecăruia: 3 vor fi elevi, 1 care dorește să fugă de la ore și încearcă să îi convingă și pe ceilalți doi. Unul va ceda iar celălalt nu, aducând argumente pentru care nu cedează presiunii impuse de colegul său. Un voluntar va interpreta rolul dirigintelui, care în ora următoare îi sancționează pe cei doi care au fugit de la oră și îl laudă pe cel care a rămas la oră. Se scot în evidență efectele negative ale fugii de la oră și consecințele posibile ale cedării în fața grupului.

- **7 minute**

### **Exercițiul 2**

Li se cere elevilor să completeze pe o foaie, anonim, o situație reală din viața lor școlară, care începe cu următoarea frază: “Un coleg mi-a propus să fug de la oră, iar eu.....” Se vor strânge foile, se vor citi de către profesor răspunsurile, grupându-le în situații în care elevii au cedat presiunii grupului și în care nu au cedat. Se va solicita elevilor care au cedat să spună motivele pentru care au făcut acest lucru, chiar dacă nu era ideea lor sau și mai grav, chiar dacă nu ar fi dorit să facă acest lucru.

- **8 minute**

### **Exercițiul 3**

Elevii se grupează și primesc sarcina de a lista, cât mai multe situații, din mediul școlar, cu care s-au confruntat și în care le-a fost dificil să refuze o solicitare venită din partea colegilor, chiar dacă acea propunere nu le-a făcut plăcere.

Se listează toate situațiile identificate de grupuri pe tablă sau pe o folie de flipchart. Fiecare grup selectează cel puțin o situație la care vor lucra în continuare și primesc sarcina de a gândi o strategie pe care au folosit-o sau ar putea-o folosi pentru a refuza, în mod ferm (asertiv) cererea colegilor (atunci când nu doresc să se implice într-o anumită activitate, situație...). Apoi notează strategia pe care au gândit-o pe câte o folie de flipchart. Li se înmânează elevilor fișa suport (Anexa 3). În final, câte un reprezentant din fiecare grup va prezenta întregii clase exemplul la care au lucrat.

Activitatea se poate aprofunda prin discutarea a ceea ce simt atunci când fac unele lucruri doar pentru a fi pe placul celorlalți, respectiv ce gândesc despre ei înșiși și ce emoții simt atunci când pot refuza anumite cereri cu care nu sunt de acord.

- **20 minute**

### **Exercițiul 4**

Se împart elevii în diade, se distribuie fișa de lucru *Rezistența la presiunea prietenilor* (Anexa 4), se dă timpul de lucru și se explică sarcinile care urmează a fi îndeplinite. Pe fișa sunt 4 situații posibile în viața elevilor. Sarcina lor va fi aceea de a identifica posibilele consecințe ale presiunii prietenilor, dacă este influență pozitivă sau negativă, iar dacă este influență negativă să treacă prin etapele de rezistență la presiune, prezentate anterior, cu exemple concrete de reacție. Se discută frontal fiecare situație și se analizează.

Se cere elevilor să dea exemplu, pe o foaie, de o situație în care au cedat presiunii prietenilor și să identifice care etapă au sărit-o sau nu au îndeplinit-o corect și să spună dacă ar proceda în alt mod acum și cum.

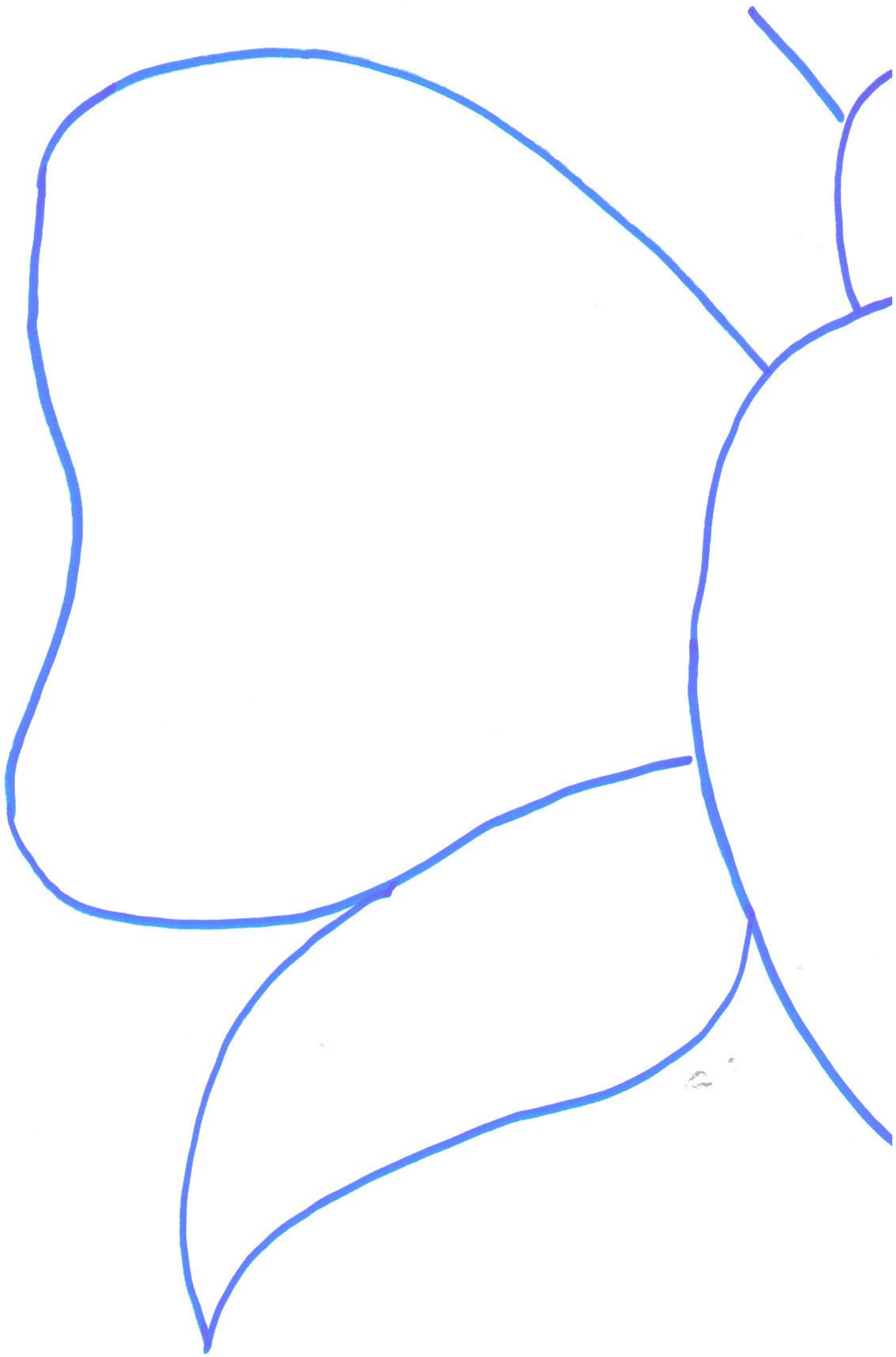
Se poate da ca temă de casă, în cazul în care nu ne permite timpul!!!

- **13 minute**

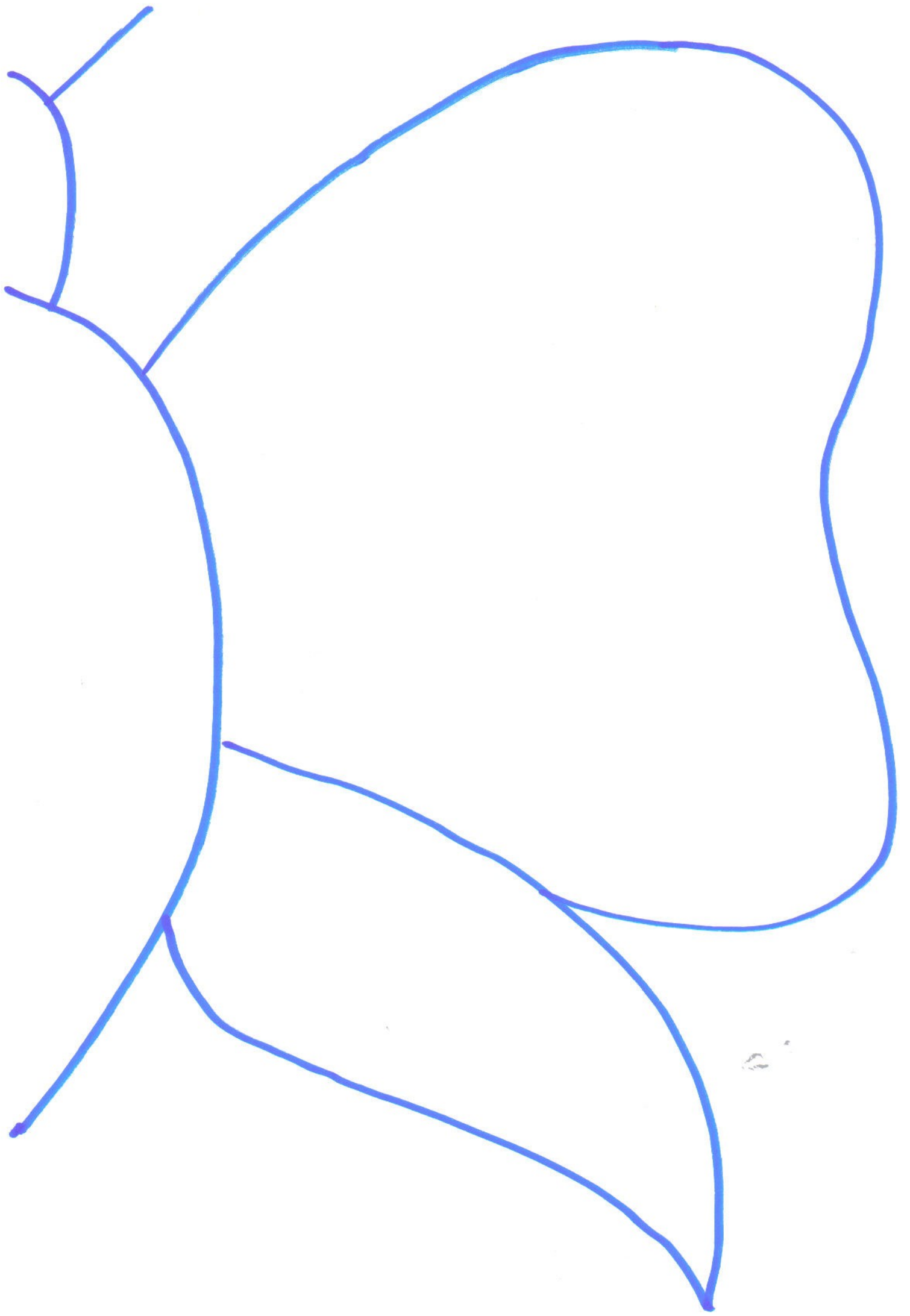
### **Exercițiul 5**

Se solicită elevilor să analizeze pe o scală de la 1 la 5, 1 minim și 5 maxim, cât de mult se lasă ei influențați de prietenii lor.

- **2 minute**







### **Tehnici de relaxare**

**Masca liniștitoare** – Închide ochii. Puneți mâinile pe vârful capului. Coboară-le încet pe frunte, pe față, până la gât. Pe măsură ce faci acest lucru, imaginează-ți că mâinile tale îți aplică pe întreaga față o mască liniștitoare. Această mască îți îndepărtează gândurile, temerile, stresorii din minte. Ține ochii închiși încă un minut. Simte masca liniștitoare pe față. Pe măsură ce practici această tehnică, vei putea să o folosești fără a mai utiliza mâinile. Imaginația ta te va purta prin întregul proces de punere a măștii pe față.

**Respiră până la trei** – Această tehnică poate fi folosită cu ochii închiși sau deschiși. Inspiră încet pe nas, numărând până la trei. Ține-ți ușor respirația, până ce numeri la trei. Expiră încet pe nas, numărând până la trei. Repetă de câteva ori. Adesea vei simți cum corpul începe să se relaxeze pe măsură ce execuți respirația în trei timpi.

**Locul perfect** – Această tehnică combină respirația cu imaginația. Inspiră încet. Pe măsură ce inspiri, începe să-ți imaginezi un loc perfect în care te simți relaxat, încrezător, în siguranță, fericit și confortabil. Expiră încet și continuă să-ți imaginezi locul perfect. Continuă procesul de respirație și imaginație pentru câteva minute. Scopul acestei tehnici este să te relaxezi și să obții o stare pozitivă. După ce ți-ai atins acest scop, șoptește un „la revedere” prietenos locului tău preferat. Acum, că mintea ta este într-o stare de relaxare, poți să începi lucrul.

### **Îndrumări pentru persoanele care au dificultăți în a spune „NU” - Mc Kay (1983):**

1. Acordați-vă un răgaz (pentru a decide cum anume doriți să răspundeți unei solicitări); evitați reacțiile impulsive.
2. Nu vă scuzați în mod exagerat (interlocutorul poate deduce că vă simțiți vinovați din cauza faptului că ați refuzat solicitarea).
3. Precizarea conținutului refuzului (ce anume veți face și ce nu veți face pentru interlocutor).
4. Utilizarea limbajului nonverbal de tip asertiv (privirea interlocutorului, poziție față-n față, ton calm și ferm, fără reacții emoționale).
5. Evitarea vinovăției inutile (unii oameni pot simți dorința spontană de a face altceva pentru persoanele pe care le-au refuzat; e bine să reflecteze pentru a fi siguri că noua ofertă provine dintr-un sentiment sincer și nu este doar rezultatul sentimentului de vinovăție).

### **CUM SĂ SPUI „NU”**

#### **I. PUNE ÎNTREBĂRI**

*Exemple:* Ce vrei să facem? Unde mergem? Cine mai vine? Ce vrei să fac eu?

#### **II. VERIFICĂ RAPID ÎN GÂND CONSECINȚELE BUNE ȘI CELE RELE DACĂ ACCEPȚI CEEA CE ȚI S-A PROPUS**

*Exemple:* Ce o să simt dacă accept? Ce se va întâmpla dacă află părinții mei că am făcut așa ceva? Ce vor gândi despre mine ceilalți prieteni? Cum mă va afecta?

#### **III. RĂMÂI CALM, PRIVEȘTE-ȚI INTERLOCUTORUL ÎN OCHI, SPUNE-I PE NUME ȘI RĂSPUNDE-I CU „NU”**

*Exemple:* Nu doresc să mai discutăm pe tema aceasta; Nu mă interesează subiectul; nu merg cu tine

#### **IV. ASUMĂ-ȚI RĂSPUNDEREA ȘI OFERĂ-I PRIETENULUI TĂU O ALTERNATIVĂ AMUZANTĂ**

*Exemple:* Ce-ai zice să ne uităm la un film? Hai mai bine la o pizza! Ieșim cu câinii la o plimbare?

#### **V. DACĂ INTERLOCUTORUL TĂU ESTE INSISTENT, LASĂ-I TIMP DE GÂNDIRE, REVINO CU OFERTA TA ȘI APOI PLEACĂ.**

*Exemple:* Știi ce, mai gândește-te dacă vrei să mergem la un film. Eu plec să mă schimb și ne întâlnim peste o oră. La revedere!

Bine, mai gândește-te puțin la mersul la o pizza. Eu merg pe acasă să-mi iau niște bani și te aștept acolo pe la 6. La revedere!

Am înțeles ce spui. Te rog să te mai gândești la propunerea mea de a ieși cu câinele la plimbare. Mă duc pe acasă și aștept să mă suni pe la 5 dacă vrei să vii și tu. La revedere!

#### Anexa 4

1. Ești împreună cu un prieten la mall. Vezi un CD pe care ți-l dorești, dar nu ai destui bani pentru a-l cumpăra. Prietenul tău se uită împrejur, îți spune că nu se uită nimeni și să-ți îndeși CD-ul în bluză.

Posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor:

---

---

Este un exemplu de presiune negativă sau pozitivă? \_\_\_\_\_

Etapetele prin care treci când vrei să faci față presiunii prietenilor:

---

---

---

2. Îți inviți un prieten(a) să doarmă la tine. În timp ce vă uitați la un film pe prietenul tău îl sună cineva. Vorbește la telefon o vreme și apoi îți spune că niște prieteni vor să vă furișați din casă după ce mama ta doarme și să vă întâlniți cu ei în parc.

Posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor:

---

---

Este un exemplu de presiune negativă sau pozitivă? \_\_\_\_\_

Etapetele prin care treci când vrei să faci față presiunii prietenilor:

---

---

---

3. Ai început să ieși cu un alt grup de prieteni și ai încercat tutunul și alcoolul. Te-ai lăsat de sporturi și de alte activități școlare. Câțiva din foștii tăi prieteni vorbesc cu tine și îți spun să-ți revii și să nu devii un drogat.

Posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor:

---

---

Este un exemplu de presiune negativă sau pozitivă? \_\_\_\_\_

Etapetele prin care treci când vrei să faci față presiunii prietenilor:

---

---

---

4. Ieși cu un băiat dintr-un grup foarte agresiv și care are multe absențe la școală. Câțiva prieteni încearcă să îți spună că nu este o influență bună pentru tine și că vei avea probleme dacă vei ieși cu el.

Posibilele consecințe ale cedării la presiunea prietenilor:

---

---

Este un exemplu de presiune negativă sau pozitivă? \_\_\_\_\_

Etapele prin care treci când vrei să faci față presiunii prietenilor:

---

---

---