

Asociația Europeană a
Profesioniștilor din Educație EDUMI

Coordonatori:

MAGDA COJOCEA

IRINA PETCU

ADINA MILĂȘAN



**Starea de bine
a profesorilor și elevilor:
resurse, impact și idei
practice**

Teachers and children well-being:
resources, impact and practical ideas

ISBN: 978-973-0-34588-9

București, 2021

edumi.ro

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate. Această publicație nu poate fi reprodusă parțial sau total fără permisiunea în scris a Asociației Europene a Profesioniștilor în Educație EDUMI. Responsabilitatea asupra conținutului articolelor revine în exclusivitate autorilor articolelor.

ISBN: 978-973-0-34588-9.

*Design copertă: Magda Cojocea
Tehnoredactare: Irina Petcu
Corectură: Magda Cojocea, Irina Petcu*

Coordonatori:

Magda Cojocea

Irina-Elena Petcu

Adina-Roxana Milășan

**Teachers and children well-being: resources, impact and
practical ideas**

*Starea de bine a profesorilor și elevilor: resurse, impact și
idei practice*

Asociația Europeană a Profesioniștilor în Educație EDUMI

www.edumi.ro

București 2021

CUPRINS

SECȚIUNEA I	10
1. <i>Anastasiu Ramona Viorica</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	11
2. <i>Anghel Ioana Codrina</i> - AMELIORAREA CLIMATULUI ȘCOLAR PRIN PROIECTE DE ÎNVĂȚARE ÎN SPRIJINUL COMUNITĂȚII	13
3. <i>Băjan Floriana-Mirela</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	17
4. <i>Barbu Elena-Corina</i> - PROIECTUL EDUCAȚIONAL „LABIRINT CĂTRE INTERIOR”	19
5. <i>Barna Claudia - Manuela</i> – STAREA DE BINE - ÎNCOTRO?	23
6. <i>Barna Constantin - Silviu</i> – ELEVUL - CENTRUL ATENȚIEI AFECTIVE	25
7. <i>Başchir Mirela</i> - SCHIMBAREA ÎNCEPE CU NOI... ..	27
8. <i>Belciu Corina Loredana</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR, RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	29
9. <i>Benchea Viorela</i> - ROLUL GRĂDINIȚEI ÎN STAREA DE BINE A PREȘCOLARULUI	31
10. <i>Berende Monica</i> - MATEMATICA FERICIRII LA ȘCOALĂ ȘI ÎN ONLINE	34
11. <i>Borcea Ioana</i> - ÎNTREBÂND ELEVII DESPRE CE ÎNSEAMNĂ „UN ÎNVĂȚĂTOR BUN” ..	39
12. <i>Bortoe Darius-Lucian</i> - STAREA DE BINE LA ORA DE MATEMATICĂ	40
13. <i>Bozeanu Mariana</i> - STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ - GARANȚIA SUCCESULUI.....	42
14. <i>Bumbac Anastasia - Costina</i> - CUM TE SIMȚI, IUBIT PROFESOR?	44
15. <i>Bălașa Gianina - Cristiana</i> - STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ, DE LA MIC LA MARE... .	47
16. <i>Carp Rodica Adriana</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR	50
17. <i>Cavachi Clarisa-Ioana</i> - STAREA DE BINE ȘI IMAGINEA DASCĂLULUI ÎNTRE REALITATE ȘI SCOP	52
18. <i>Chirilă Georgeta Mirela</i> - METODE MODERNE ÎN EDUCAȚIA ONLINE?	55
19. <i>Ciapsa Mărioara</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	57
20. <i>Cioltan Daniela</i> - CORECTAREA CONDUITELOR GREȘITE ALE ELEVILOR	59
21. <i>Clemente Maricica Monica</i> - STAREA DE BINE ÎN SALA DE CLASĂ	61
22. <i>Constantin Carmen Daniela</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR	63

23. <i>Covaci Iuliana-Dana</i> - IMPACTUL DIGITALIZĂRII ASUPRA PROFESORILOR ȘI ELEVILOR	66
24. <i>Crăciun Roxana Mihaela</i> - STAREA DE BINE - ELEVI ȘI PROFESORI	69
25. <i>Fănică Daniel</i> - ÎNVĂȚĂMÂNTUL ROMÂNESC ȘI PROVOCĂRILE DIN MEDIUL ONLINE.....	71
26. <i>Fecioru-Cantemir Daniela</i> - CUM CULTIVĂM STAREA DE BINE ÎN ȘCOLI?	74
27. <i>Gheorghe Gabriela</i> - CREATIVITATEA LA PREȘCOLARI	77
28. <i>Gornea Maria</i> - STAREA DE BINE CA NECESITATE A ÎNVĂȚĂRII	80
29. <i>Grădinaru Anca - Livia</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	83
30. <i>Greuc Maria-Mariana</i> - DASCĂLUL ȘI ELEVII-PARTENERI PENTRU CREAREA STĂRII DE BINE ÎN ȘCOALĂ	85
31. <i>Han Cornelia Corina</i> - „STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE”	87
32. <i>Ioniță Olimpia</i> - STAREA DE BINE A PROFESORULUI SPRE BINELE ELEVULUI	91
33. <i>Irimescu Alina</i> - COMUNICAREA ÎN REZOLVAREA CONFLICTELOR DIN SISTEMUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ȘI EDUCAȚIA INCLUZIVĂ	93
34. <i>Ivan Simina</i> - GRĂDINIȚA ÎN VREMEA PANDEMIEI	96
35. <i>Lazăr Mihaela</i> - STILUL DEMOCRATIC	99
36. <i>Matei Cristina</i> - LITERATURA – UN SPAȚIU AL DESFĂȚĂRII SPIRITULUI	101
37. <i>Mateiu Larisa Adina</i> - STAREA DE BINE A EDUCATORILOR ȘI COPIILOR – RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	105
38. <i>Mateș Ionela Cristina</i> - CUM DOBÂNDIM OBICEIUL DE A FI FERICIȚI?	108
39. <i>Mișca Paula Luminița</i> - SĂ TRĂIM SĂNĂTOS!	110
40. <i>Moldovan Cosmin Liviu</i> - STAREA DE BINE	114
41. <i>Morar Marin</i> - ASPECTE ACTUALE PRIVIND PROBLEMATICA EVALUĂRII	116
42. <i>Muntean Iuliana Monica</i> - STAREA DE BINE A ELEVILOR ȘI PROFESORILOR - O PROVOCARE ȘI UN SCOP DE ATINS	119
43. <i>Nicoiu Alexandra</i> - STAREA DE BINE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI	122
44. <i>Păiși Zinaida</i> - STAREA DE BINE - CHEIA SUCCESULUI	124
45. <i>Palage Cristina Maria</i> - „CUM AVEM O STARE DE BINE ȘI PACE ÎNTR-O GRUPĂ DE COPII ÎNTRE 3-6 ANI?”	126
46. <i>Papaghiuc Vasile</i> - ADAPTĂRI ȘI EXPERIENȚE INEDITE ÎN PERIOADĂ DE CRIZĂ ...	130

47. <i>Petrescu Elena-Cristina</i> - ALTFEL .../?	132
48. <i>Petrescu Irina</i> - ȘCOALA ȘI PANDEMIA	135
49. <i>Popa Alina</i> - STAREA DE BINE ÎN ȘCOALA ROMÂNEASCĂ	137
50. <i>Popa Veronica</i> - ÎN CĂUTAREA STĂRII DE BINE	140
51. <i>Popescu Carmen</i> - PREDAREA ONLINE ÎN CONTEXTUL ACTUAL, PANDEMIC	143
52. <i>Prelipean Otilia-Elena</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR ÎN VREME DE PANDEMIE	145
53. <i>Preoteasa Adina Gabriela</i> - MAMĂ ȘI PROFESOARĂ, INFINIT RESPONSABILĂ PENTRU STAREA DE BINE A COPIILOR	148
54. <i>Prisecariu Gheorghe-Silviu</i> - POVEȘTEA - INSTRUMENT ÎN CADRUL BIBLIOTERAPIEI	151
55. <i>Putineanu Mihaela</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR, ÎN ȘCOALA ONLINE SAU ȘCOALA FIZICĂ	155
56. <i>Robaciu Neli Ștefania</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR	158
57. <i>Rusu Mariana Ramona</i> - ENTUZIASMUL – ȘCOALA SE FACE BINE	161
58. <i>Rusu Monica</i> - STAREA DE BINE A ELEVILOR, UN DEZIDERAT AL ȘCOLII ROMÂNEȘTI	163
59. <i>Schilinka Andrei</i> - ȘTIU GEOGRAFIE ȘI MI-E BINE!	166
60. <i>Schilinka Ioana</i> - PREDAU, DECI EXIST... BINE!	168
61. <i>Șoșea Luciana Alexandra</i> - GRIJA DE SINE ȘI STAREA DE BINE	171
62. <i>Stan Cornelia</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	173
63. <i>Stancu Maria</i> - GÂNDURI DESPRE STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR	176
64. <i>Ștefan Mihaela</i> - STAREA DE BINE A PROFESORILOR DE LA CAUZĂ LA EFECT	178
65. <i>Stoica Maria Dorina</i> - DIMENSIUNEA SOCIAL-ISTORICĂ A CONCEPTULUI DE <i>WELL- BEING</i>	181
66. <i>Stretea Oana Maria</i> - INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA PREȘCOLARI	185
67. <i>Sturz Oana</i> - RELAȚIA PROFESOR-ELEV ÎN MEDIUL ONLINE	187
68. <i>Szabó Mónika</i> - PREDAREA-ÎNVĂȚAREA ON-LINE: PROVOCĂRI, IMPACTE	190
69. <i>Tar Ildiko-Simona</i> - STAREA DE BINE A PREȘCOLARULUI ÎN CONTEXTUL ACTUAL AL IZOLĂRII	192
70. <i>Tatu Ștefan Florin</i> - STAȚI BINE, DE PUTEȚI!	195
71. <i>Tițescu Elena</i> - PROVOCĂRILE ADUSE DE SOCIETATEA CONTEMPORANĂ ÎN VIAȚA TINERILOR	196

72. Ungureanu Carmen-Mihaela - STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR:RESURSE,IMPACT ȘI IDEI PRACTICE	199
73. Vidrighin Ioana - EDUCAȚIA – LA GRANIȚA DINTRE STARE ȘI BINE	202
74. Vîrtan Mariana Simona - VOLUNTARIATUL, FORMĂ ACTIVĂ DE OBȚINERE A STĂRII DE BINE ÎN CONTEXTUL UNEI LUMI CARE NU ȘI-A PIERDUT ALTRUIZMUL DE LA EXTRINSECULE SOCIAL LA INTRINSECULE EDUCATIV	204
75. Tatiana Ionela Zamfirescu - VALORIFICAREA RESURSELOR DIGITALE - SURSĂ A STĂRII DE BINE PENTRU ELEVI ȘI PROFESORI	207
SECȚIUNEA II	210
1. Băduț Mircea - CONȚINUT PROFILAT PE TREI NIVELURI DE ACCESIBILITATE – O ABORDARE INOVATOARE PENTRU AUTOEDUCAȚIE	211
2. Bargan Liliana - STAREA DE BINE A ELEVILOR LA ORELE DE MATEMATICĂ	219
3. Borz Camelia, Borz Andrei Cristian, Marcu Daniela – DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR CHEIE ÎN MEDIUL ONLINE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	222
4. Chișvasi Manuela - ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR ÎN CADRUL ORELOR DE STUDIU	225
5. Crăciun Carmen - TEXTUL DRAMATIC ȘI ARTA SPECTACOLULUI	228
6. Cristian Daniela - STRATEGII PENTRU CREAREA ȘI MENȚINEREA UNEI ATMOSFERE PLĂCUTE ÎN CLASĂ (practici educaționale)	230
7. Dincă Sorin - COMUNICAREA – FACTOR DETERMINANT ÎN STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR	234
8. Dinu Maria - STAREA DE BINE A COPIILOR ÎN GRĂDINIȚĂ	238
9. Doboș Mioara - EXPERIMENTUL VIRTUAL – INSTRUMENT UTIL ÎN ÎNVĂȚAREA ONLINE	241
10. Dragomir Simona - CREAREA UNUI CLIMAT FAVORABIL ÎN SALA DE CLASĂ PRIN INTEGRAREA ELEVILOR CU COMPORTAMENT DEVIANT	246
11. Dumitru Ioana, Oneț Gabriela Alina - ÎNTÂLNIREA DE DIMINEAȚĂ ÎN ARMONIE CU STAREA DE BINE EDUCAȚIONALĂ	250
12. Eftenie Lidia - ABORDĂRI TEORETICE PRIVIND PERFORMANȚA ȘI CALITATEA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR	254
13. Florea Lucica - STAREA DE BINE A ELEVILOR – INDICATOR AL CALITĂȚII PROCESELOR EDUCAȚIONALE LA EVALUĂRILE INTERNAȚIONALE PISA 2015 ȘI 2018	258

14. <i>Frunză Irina</i> - STAREA DE BINE	260
15. <i>Gavra Crina</i> - STAREA DE BINE A ELEVILOR LA ȘCOALĂ EXEMPLE DE BUNE PRACTICI APLICATE LA CLASĂ	266
16. <i>Ghera Alexandra, Pietraru Doina-Andreea</i> - STAREA DE BINE LA ȘCOALĂ	269
17. <i>Ghiță Cornelia</i> - CONFLICTUL – DIMENSIUNE ESENȚIALĂ A COMUNICĂRII	273
18. <i>Ilioni Cristian</i> - EXERCITIUL FIZIC ȘI IMPORTANȚA ACESTUIA ÎN MENȚINEREA STĂRII DE SĂNĂTATE	278
19. <i>Istrate Doina Mirabela</i> - ROLUL PROFESORULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL MODERN	282
20. <i>Leonte Mihaela</i> - INVENȚII - UNITATE DE ÎNVĂȚARE	282
21. <i>Lică Roxana</i> - RELAȚIILE ORGANIZATORICE ÎNTR-O UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT – FACTOR-CHEIE PENTRU STAREA DE BINE	287
22. <i>Lupuleț Ion</i> - ASIGURAREA BUNĂSTĂRII EMOȚIONALE ÎN ȘCOALĂ - PRIORITATE ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT	292
23. <i>Măjeri Felicia</i> - STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ	296
24. <i>Mihai Felicia</i> - AVANTAJE ȘI DEZAVANTAJE ALE ȘCOLII ON LINE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SPECIAL	301
25. <i>Nelca Mirela Venera</i> - BUNA DISPOZIȚIE ÎN CLASĂ – ÎNTRE MIJLOC ȘI SCOP	305
26. <i>Nicolae Florina Ramona</i> - CREATIVITATE ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ	308
27. <i>Olteanu Cristina Elena, Olteanu Relu</i> - NOUA VIZIUNE- INTER ȘI TRANSDISCIPLINARĂ ÎN EDUCAȚIA DE MÂINE	312
28. <i>Orga Simona Mihaela</i> - STAREA DE BINE A ELEVILOR DE CLASA I	316
29. <i>Prodan Antonina</i> - ROLUL CADRELOR DIDACTICE ÎN PREVENIREA VIOLENȚEI ADOLESCENȚILOR ȘI INTERVENȚIA ÎN CAZURILE DE VIOLENȚĂ	321
30. <i>Roman Loredana - Mirela</i> - INFLUENȚA FACTORILOR AFECTIVI ÎN ÎNVĂȚAREA UNEI LIMBI STRĂINE	329
31. <i>Simion Crenguța</i> - STAREA DE BINE ȘI ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ	333
32. <i>Sin Cristina, Bogdan Marius</i> - STAREA DE BINE ÎN CLASA VIRTUALĂ	336
33. <i>Sîrbu Elena Laura</i> - DEZVOLTAREA STĂRII DE BINE ÎN ȘCOALĂ	340
34. <i>Țicău Alexandru - George</i> - APLICAREA METODELOR MODERNE ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT	343
35. <i>Vlas Vadim</i> - IMPACTUL MANAGERULUI ÎN ORGANIZAREA UNEI CULTURI ORGANIZATORICE DE SUCCES”	348

36. *Zaprațan Adriana* - ROLUL DRUMETIILOR ASUPRA STĂRII DE BINE A ELEVILOR 353

SECȚIUNEA III 357

1. *Aron Claudia-Teodora* - TIPS FOR ONLINE SCHOOL 358

2. *Beșleagă Raluca Ioana* - ALTERNATIVE ASSESSMENT METHODS - THE PROJECT 360

3. *Boghean Ana Alis* - BEING PART OF A TAG – A STEP TOWARDS TEACHERS’ WELL – BEING 363

4. *Brăescu Virginia - Smărăndița* - LA MÉDIATION EN ACTION 365

5. *Bucur Roxana Oana* - TEACHERS AND CHILDREN WELL-BEING: RESOURCES, IMPACT AND PRACTICAL IDEAS 368

6. *Dumitrescu Claudia* - A GENERAL MODEL FOR INTRODUCING ADJECTIVES 371

7. *Duțu Runceanu Angelica Cristina, Manole Alina* - CHILDREN'S HYPERACTIVITY - A TOPICAL ISSUE: BETWEEN CHALLENGE AND BALANCE 374

8. *Gheorghita-Schipor Laura-Maria* - WELL-BEING AT SCHOOL 377

9. *Mocanu Maria* - TEACHING ENGLISH THROUGH PROJECTS 381

10. *Neagu Ioana Miriam* - THE IMPORTANCE OF WELL – BEING IN THE CLASSROOM 385

11. *Stan Gabriela* - TEACHERS AND STUDENTS WELL-BEING 388

Secțiunea I

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

Anastasiu Ramona Viorica

Colegiul Tehnic "Ion Creangă", Târgu Neamț

Educația este o profesie de *suflet*. Cercetările psihopedagogice descriu, de vreo treizeci de ani încoace, rolul relației profesor-elev nu numai asupra procesului de predare-învățare, dar și asupra sănătății și bunăstării profesorilor și elevilor. Activitatea într-o clasă cu un climat emoțional bun permite predarea cu mai multă claritate și mai multă dăruire, pentru crearea unui climat de implicare generală în jurul obiectului de studiu.

Recent, psihologia pozitivă (care se ocupă de bunăstarea personală și relațională) a început să contureze efectele emoțiilor pozitive trăite în clasă asupra succesului școlar și a bunăstării întregii comunități școlare. Trăirea emoțiilor pozitive extinde registrul cognitiv și comportamental al persoanelor care împărtășesc relația, îi face mai receptivi la ceea ce se întâmplă în mediu și mai creativi și mai flexibili în abordarea situațiilor de zi cu zi.

Este evident că într-o sală de clasă o astfel de spirală de pozitivitate s-ar traduce nu numai într-o mai bună realizare școlară, ci și într-o mai mare stimă de sine, implicare și bunăstare, la cei care învață, dar și la cei care predau (și se simt eficienți) în rolul lor de profesor.

Dar nu întotdeauna este atât de ușor: relația profesor-elev face parte dintr-o rețea complicată și subtilă. Instituția de învățământ, directorul, personalul didactic, familiile, comunitatea căreia îi aparține, reformele educaționale influențează nu numai modurile în care predăm și învățăm, ci și relațiile prin care se desfășoară aceste procese și climatul emoțional. Cei care predau nu pot „doar” preda, nici educa. Este necesar să aibă grijă de birocrație, de certificări. Profesia didactică nu este niciodată „personală”: dialoghează cu instituția, este afectată de transformări sociale, este inserată într-un context relațional care implică elevi, alți profesori, personal de conducere și administrativ.

Educația este o profesie de *îngrijire*. Și îngrijirea implică adesea preluarea problemelor și așteptărilor legate nu numai de predare, ci și de elevi, bunăstarea lor, dificultățile lor, dezvoltarea lor. În această relație de îngrijire este plasat riscul de burnout, un sindrom care combină lipsa de toleranță față de povara emoțională și relațională inerentă profesiei cu teama de a nu reuși și nevoia de a se detașa emoțional de persoanele cu care se funcționează. de dezinteres pentru relațiile în sine. Dar nu numai asta:

burnout-ul reduce simțul stimei de sine, satisfacția cuiva, capacitatea de a regla emoțiile și comportamentele în interiorul și în afara școlii.

Apoi se declanșează un mecanism circular: cu cât primesc mai multe solicitări emoționale și relaționale, cu atât mă simt mai puțin capabil să gestionez încărcătura emoțională, cu atât voi răspunde mai neregulat solicitărilor de muncă și relaționale, pe care le voi percepe ca fiind din ce în ce mai puțin „gestionabile” solicitării.

Cercetările psihologice arată că optimismul și rezistența sunt învățate și că nu este necesar să fie întoarsă viața pe dos sau să ne schimbăm locul de muncă pentru a ne simți bine în timp ce ne urmăm profesia. Mai mult, profesia didactică își are originea într-o vocație de relaționare cu elevii, după cum demonstrează toate acele studii care compară modul în care profesorii de diferite vârste percep bunăstarea, constatând, aproape invariabil, că profesorii mai tineri sunt mai puțin stresați decât cei mai în vârstă.

Cum să înveți optimismul, atunci? Ce trebuie făcut pentru a face față unui loc de muncă stresant? Răspunsul mai profund și, aparent, cel mai banal, este să-ți dai posibilitatea de a schimba modul de a vedea lucrurile. În acest sens, unul dintre răspunsurile posibile conform psihologiei pozitive este prioritizarea experiențelor pozitive care apar în timpul zilei.

Construirea resurselor personale îi pune pe profesor, precum și pe orice alt profesionist, în situația de a dispune de o serie de instrumente, care îi permit să gestioneze mai bine nu numai volumul de muncă și birocrația, ci și relațiile cu diferiții interlocutori din contextul școlii.

AMELIORAREA CLIMATULUI ȘCOLAR

PRIN PROIECTE DE ÎNVĂȚARE ÎN SPRIJINUL COMUNITĂȚII

Prof. Ioana Codrina Anghel

Liceul Teologic Ortodox „Sf. C-Tin Brâncoveanu”, Făgăraș

În contextul actual, evaluarea sistemului de educație trebuie să țină cont nu doar de atingerea unor obiective definite pe standarde de referință și criterii academice și pedagogice, ci și de climatul școlar, care a încetat a mai fi un element neutru. Aspectele referitoare la viața școlară trebuie luate serios în considerare atât de către decidenții politici, cât și de către factorii implicați direct în educație. Studii recente pun în lumină legăturile indestructibile dintre mediul de învățare, performanțele școlare și climatul școlar. Problematika nu vizează doar planul de acțiune împotriva violenței și bullyingului, ci și ameliorarea stării de bine a elevilor și profesorilor implicați în procesul educativ. Calitatea climatului școlar se înscrie în cadrul general al asigurării egalității de șanse, garantat atât de Legea educației nr. 1/2011, cât și de OUG nr. 75/2005 privind asigurarea calității educației, aprobată prin Legea nr. 87/2006, cu modificările ulterioare.

Climatul școlar este un concept complex care face referire la mai multe aspecte; natura relațiilor dintre elevi contribuie în mod evident la definirea climatului, precum și natura relațiilor elevi – profesori, profesori – profesori sau profesori – părinți. Dincolo de dificultatea de a defini climatul școlar și starea de bine, se pune în discuție și măsura în care se poate stabili o distincție între binele individual și binele colectiv.

Starea de bine este un termen frecvent utilizat, dar inconsistent definit. Analiza sistematică a literaturii a arătat că definiția stării de bine este variabilă. Ea a fost studiată într-o gamă largă de discipline, grupe de vârstă, culturi, comunități și țări, rezultând o mare varietate de definiții, care face dificilă compararea concluziilor.

Și dacă definirea termenului este dificilă, în ciuda unor studii susținute de-a lungul timpului - Pollard E. și Lee PD, de pildă, a căror cercetare a fost concentrată pe studiile privind starea de bine a copilului publicate în intervalul 1991- 1999 – modalitatea de măsurare a stării de bine în mediul școlar este cu atât mai controversată. Unanimă este însă concluzia asupra naturii sale multi-dimensionale, incluzând aspecte cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale.

Conform unui studiu realizat între 2017 și 2019 la Centrul Regional de Sănătate Publică, Cluj, sub patronajul Institutului de Sănătate Publică, de către o echipă de cercetători coordonată de Dr. Sorina

Irimie, studiu intitulat "Evaluarea stării de bine a copilului în școală", starea de bine cognitivă este asociată cu realizarea și succesul. Acesta include modul în care sunt prelucrate informațiile și luate hotărâri. Bunăstarea cognitivă este importantă pentru dobândirea cunoștințelor și învățare.

Starea de bine emoțională se referă la conștiința de sine și adaptarea emoțională. Bunăstarea emoțională este în parte dependentă de capacitatea de auto-reflecție.

Starea de bine socială se referă la experimentarea unor relații pozitive și conectarea cu ceilalți și este importantă pentru un comportament pro-social și empatia față de ceilalți.

Starea de bine fizică reprezintă măsura în care o persoană se simte sănătoasă și în siguranță din punct de vedere fizic. Bunăstarea fizică crează premise pozitive pentru sănătate.

Bunăstarea spirituală se referă la sentimentul unei persoane de sens și scop. Acesta poate include conexiunea la cultură, religie sau comunitate și include convingerile, valorile și noeme etice.

Starea de bine poate fi modelată printr-o serie de influențe generale, inclusiv gradul în care există o posibilitatea de alegere, atingerea obiectivelor semnificative, relații pozitive, bucurie, creștere și dezvoltare personală, sănătate și siguranță.

Cea mai comună metodă de măsurare a stării de bine, utilizarea de multiple măsurători distincte, implică evaluarea așa numiților indicatori ai stării de bine, cum ar fi stima de sine, motivația sau interrelaționarea.

În ceea ce privește măsurarea stării de bine în învățământ pot fi luate în considerare două componente principale - ratele de participare și nivelurile de realizare, care însumate pot oferi un ghid aproximativ privind educația, atât din punct de vedere cantitativ cât și calitativ.

În 2013 UNICEF a publicat un raport care a inclus o analiză a celor mai recente date privind starea de bine a copilului în 29 de țări cu cele mai avansate economii, între care a fost inclusă și România. Au fost luate în considerare cinci dimensiuni ale vieții copiilor: bunăstarea materială, sănătatea și siguranța, condițiile de locuit și de mediu, educația, comportamentele cu risc. Dacă primele trei sunt sistemice și sunt influențate de nivelul de dezvoltare economică a unei țări, ultimele două sunt dimensiuni asupra cărora se pot aduce nu doar reforme de sistem, ci și schimbări punctuale, la nivel instituțional.

Conceptul de stare de bine și legăturile sale strânse cu învățarea nu sunt noi și astăzi - poate mai mult decât oricând – toți actorii implicați în educație trebuie să înțeleagă necesitatea actualizării abordării acestei problematice. Mediul școlar, lumea în care copiii și tinerii cresc și învață, continuă să se schimbe. În acest context, starea de bine a unui individ este în continuă schimbare, iar existența sau absența acesteia, poate afecta angajamentul unui elev și succesul în procesul de învățare. Educatorii trebuie să înțeleagă potențialul pe care starea de bine îl poate avea pentru o schimbare pozitivă, ce este necesar

pentru a promova starea de bine și cum poate deveni aceasta o forță puternică în procesul de învățare și dezvoltare a elevilor.

Prin urmare, cercetările ultimilor ani dovedesc fără dubiu faptul că nu doar reușita școlară este favorizată de starea de bine a elevilor și de un climat școlar pozitiv, ci și dezvoltarea personală a acestora. Se ajunge astfel la stabilirea unei relații evidente între mediul de învățare și sănătatea mentală și morală atât a elevilor, cât și a profesorilor, relație care vizează calitatea vieții în general.

Având în vedere faptul că elevii și profesorii petrec o bună parte din zi la școală – între 4 și 8 ore zilnic, climatul școlar poate fi îmbunătățit printr-o serie de măsuri și activități care, dacă sunt desfășurate susținut, pe o perioadă mai îndelungată de timp, pot avea efecte vizibile asupra stării de bine. Aceasta poate fi modelată printr-o serie de influențe generale, inclusiv gradul în care există o posibilitatea de alegere, atingerea obiectivelor semnificative, relații pozitive, bucurie, creștere și dezvoltare personală, sănătate și siguranță.

Alegerea este importantă deoarece are impact pozitiv asupra învățării și implicării în școlarizare. Aceasta contribuie la o motivare îmbunătățită, interes și angajament pentru îndeplinirea sarcinilor. Asigurarea posibilității de alegere oferă suport pentru autoreglementare, auto-disciplină și realizare. Când elevii au posibilitatea de alegere și oportunități de a se angaja în activități care sunt de interes și valoare pentru ei, bunăstarea lor este ameliorată. În mod concret, implicarea reală a Consiliului Elevilor în luarea deciziilor care îi vizează, creșterea rolului acestuia în stabilirea activităților și proiectelor educative oferă oportunități considerabile pentru cei implicați. În acest scop, rolul profesorului devine mai degrabă acela al unui facilitator, elevii asumându-și un rol activ în propria educație, atât curriculară, cât și extracurriculară.

Un bun exemplu în acest sens sunt proiectele de învățare prin serviciu în sprijinul comunității, care datorită faptului că se bazează pe învățarea prin experiență, fac să fie atinse practic două obiective majore: pe de o parte dezvoltarea personală a participanților la proiect și pe de altă parte impactul produs de implementarea proiectului la nivelul comunității. Aici poate fi amintită activitatea celor 183 de Cluburi Impact și 37 de Cluburi Green Impact, deschise cu sprijinul Fundației Noi Orizonturi din Cluj-Napoca în aproape toate regiunile din România.

Proiectul de învățare prin serviciu în folosul comunității este o metodă ofertantă - prin care elevii experimentează o multitudine de situații pe care profesorul le poate valorifica pentru atingerea obiectivelor de învățare, flexibilă - profesorul poate defini un cadru mai mic sau mai mare de acțiune al elevilor și familiară - cei mai mulți profesori din România deja folosesc anumite elemente ale metodei. Proiectul de învățare prin serviciu în folosul comunității poate fi utilizat cu ușurință pentru dezvoltarea

competenței de învățare și a abilitățile socio-emoționale în rândul elevilor. Aplicând această metodă numeroase beneficii vor fi aduse, nu doar pentru elevi, ci și pentru profesori, școală și comunitate.

Scrierea, implementarea, realizarea unui proiect de acest gen contribuie în mod pozitiv la bunăstarea unui elev, la încrederea și stima de sine. De asemenea crește auto-disciplinei și capacitatea de asumare a unor sarcini, responsabilități și chiar riscuri în procesul de învățare. Realizarea favorizează emoțiile pozitive, care pot sta la baza angajamentelor și eforturilor suplimentare. Relațiile pozitive asigură conectarea și sentimentele de apartenență și sunt esențiale pentru bunăstare. Aceste relații sunt caracterizate prin interacțiuni constructive care oferă suport entuziast și autentic. Ele sunt importante deoarece ajută la dezvoltarea aptitudinilor sociale și emoționale și stau la baza altor relații pozitive, grijulii și respectuoase.

Bucuria sau prezența emoțiilor pozitive, generate de reușita unui proiect poate ameliora starea de bine a unui elev. Învățarea are loc mai eficient în contextul emoțiilor pozitive. Bucuria unui elev extinde capacitatea de gândire creativă, inovatoare și pentru o rezolvare mai eficientă a problemelor.

În acest context de educație nonformală se dezvoltă competențe personale, dar și profesionale care pot asigura tinerilor o mare satisfacție în viață, mai multă încredere și auto-eficacitate și sentimente de mai mare rezistență, sănătate și bunăstare.

Așadar, dezvoltarea personală contribuie la competența socială, stima de sine și sentimentul de sens și scop, iar siguranță fizică și starea bună de sănătate fizică contribuie la starea de bine. Mediile care oferă siguranță și suport pentru o stare bună de sănătate optimizează experiența de învățare. Prin urmare, școlile au un rol esențial în conectarea dezvoltării caracterului la copii și tineri cu bunăstarea individuală și colectivă, care pe termen lung, va modela valorile și atitudinile societății în care trăiesc.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

Prof. Floriana-Mirela Băjan

Grădinița cu Program Prelungit Nr 5, Orașul Mizil

Ce înseamnă „stare de bine„? O stare pe care și-o dorește fiecare. O stare pe care o avem cel mai adesea în vacanță, alături de prieteni, alături de oamenii dragi. Dezideratul acesta, „starea de bine”, la locul de muncă, este greu de înțeles pentru multe categorii de angajați. În învățământ se vorbește de starea de bine cam de când se vorbește și despre școala de tip finlandez. Se discută foarte mult despre faptul că acesta este secretul rezultatelor școlii finlandeze, că acesta este drumul pe care ar trebui să îl urmăm pentru a avea un învățământ de calitate.

Îmi dau seama că starea de bine este acea stare pe care o avem când suntem relaxați, fără griji.

Starea de bine ar trebui cultivată. Un mediu în care cuvântul de ordine este libertatea, poate fi un mediu sănătos, creativ. Dacă știm cum să ne facem mediul ambiant cât mai plăcut, să ne înconjurăm cu obiecte care să ne inspire, să ne ajute să ne menținem mintea activă, dar, în același timp, să fim calmi și să ne simțim total implicați în demersurile noastre, atunci cred că avem toate motivele să spunem că am atins „starea de bine”.

Aceste aspecte sunt transferate din mediul de afaceri. Sunt firme care au acceptat ca angajații să își personalizeze spațiul de lucru cu flori, cu fotografiile, în așa fel încât aceștia să simtă că biroul este „a doua lor casă”. Tot firmele sunt cele care au programe de training care se desfășoară în medii cât mai relaxate: la munte, la mare, în stațiuni. Se fac activități de motivare a echipelor, de îmbunătățire a performanțelor membrilor acestora, așa numitele activități de teambuilding, activități prin care se transformă un grup într-o echipă. Se realizează studii care să descopere care culoare a pereților motivează mai bine un angajat pentru ca acesta să dea un randament cât mai mare, să fie cât mai eficient la locul de muncă.

În Finlanda, sunt profesori care au schimbat mobilierul din sălile de clasă cu un mobilier neconvențional, cu fotolii, canapele, cu spații de relaxare. Este interesant faptul că, dacă se schimbă modul de lucru din sala de clasă, dacă se lucrează într-o manieră mai relaxată, rezultatele sunt mult mai bune.

Pauzele se petrec de cele mai multe ori afară, în aer liber. Profesorii își petrec pauzele discutând despre orice altceva decât școală, ore, teste. Se încurajează mișcarea. Se pare că exercițiile în aer liber

sunt cele care energizează un om/copil. Jocurile în aer liber, jocurile de echipă, pot conduce la obținerea „stării de bine”.

Toate acestea sunt rezultatul unei mentalități deschise în educație. Dacă reușim să ne adaptăm actul didactic la nevoile elevilor, rezultatele vor fi cele așteptate. Dar acest lucru implică cunoașterea elevilor, o atitudine pozitivă în procesul de predare-învățare-evaluare, o implicare mai mare atât din partea cadrului didactic cât și din partea elevului. În momentul în care se creează o echipă, rezultatele nu vor întârzia să apară. Atunci când cadrul didactic va fi deschis la sugestiile elevului, va înțelege mai bine modul de gândire al acestuia și va putea să realizeze lecții interesante și frumoase.

Dacă vorbim despre învățământul preșcolar, avem multe posibilități pentru obținerea „stării de bine”. Jocurile în aer liber sunt foarte apreciate de copiii preșcolari. Jocurile care implică mișcare și atribuire de roluri îi atrag pe copii. Sunt grădinițe care au organizat în curte așa zisa „mud kitchen” (bucătăria de noroi), acel spațiu în care copiii se joacă de-a gătitul, de-a bucătăria, utilizând veselă și tacâmuri, cu aragaz și chiuvetă din materiale reciclate (paleți, de exemplu).

Se spune că un copil cu cât se murdărește mai mult cu atât învață mai mult. Jocurile cu plastilină, cu apă, cu noroi, cu spumă sunt cele care îi bucură cel mai mult pe copii. Învățarea este eficientă atunci când se împletește cu bucuria, cu voia bună, cu muzica și cu mișcarea.

Muzica se poate preda cu ajutorul mișcărilor, cu ajutorul percuției corporale sau cu diverse obiecte care scot sunete: foi de hârtie, bețe, săculeți umpluți cu pietricele, role de hârtie umplute cu diferite semințe, bile etc.. Faptul că se alege un mod neconvențional de lucru îi face pe copii mult mai receptivi. Învățarea se face în joacă.

Starea de bine este a profesorului este în legătură strânsă cu starea de bine a elevului. Cele două nu se pot dezvolta separat. Se influențează reciproc. Dacă creștem copii fericiți, acest lucru nu poate decât să ne facă și pe noi fericiți.

PROIECTUL EDUCAȚIONAL „LABIRINT CĂTRE INTERIOR”

*profesor doctor Barbu Elena-Corina
Colegiul Național „Nichita Stănescu”, Ploiești*

Proiectul cuprins în Calendarul Județean de Activități Educative 2019-2020 și-a propus creșterea gradului de toleranță și empatie al elevilor prin participarea la o activitate în care vârsta, mediul de proveniență să nu fie piedici în calea exprimării și evaluării talentului, exersând competențele formate în școală, dar și descoperind noi aptitudini în exprimarea prin diferite arte. Ca urmare a pandemiei de coronavirus, unele activități au fost amânate, așa că acum suntem în plin proces de reluare a proiectului din care am desfășurat primele patru activități.

În derularea proiectului au fost implicați mai mulți parteneri instituționali: Muzeul Memorial „Nichita Stănescu” Ploiești, Asociația Tinerilor din Liceul Nichita Stănescu „ATEENS”, Colegiul Național „Nichita Stănescu”, Ploiești, Colegiul Național „I.L.Caragiale”, Ploiești, Școala Gimnazială „George Coșbuc”, Ploiești, Școala Gimnazială „Andrei Mureșanu”, Ploiești.

Pentru atingerea scopului au fost formulate mai multe obiective: încurajarea dezvoltării competențelor de comunicare, lingvistice și digitale ale tinerilor; încurajarea dezvoltării competențelor de comunicare personală și interpersonală; crearea pentru elevi a unor situații concrete de valorizare a cunoștințelor și aptitudinilor artistice.

Grupul țintă este reprezentat de elevi din clasele V-XII, din unitățile de învățământ participante la proiect, interesați de valorificarea propriului potențial creator prin mijloace diferite de manifestare (vizual, auditiv, lingvistic), dar și integrarea elevilor aflați în situații de risc (comportament de tip bullying, abandon școlar etc.). Beneficiari direcți sunt membrii echipei de proiect (10 cadre didactice, 120 elevi), participanții la activități și voluntarii din cadrul ATEENS. Beneficiari indirecti sunt elevii din unitățile de învățământ care participă la concurs, comunitatea în general, care va lua contact cu opera poetului Nichita Stănescu prin intermediul creațiilor și care va conștientiza impactul comportamentului de tip bullying asupra tuturor celor implicați.

Activitățile propuse pentru derularea proiectului „Labirint către interior” susțin obiectivele formulate:

1. Alcătuirea echipelor care colaborează cu echipa de proiect (pentru fiecare dintre unitățile de învățământ partenere). Proiectul este promovat în școală prin următoarele mijloace: expunerea unui afiș de promovare în cancelarie, avizier, sunt anunțați profesorii în ședințele de catedră, Consiliul profesoral,

elevii. S-a constituit echipa de lucru, care cuprinde profesori de limba română, limba franceză, de informatică, de educație plastică, consilieri școlari.

2. Promovarea concursului prin canalele media și email: s-au realizat materiale cu informații sintetice despre proiect (afiș, anexe), care au fost postate pe site-ul dedicat și transmise prin poșta electronică instituțiilor culturale, Inspectoratului Școlar Județean Prahova (pentru a promova proiectul), unităților școlare partenere (care au obligația,



conform acordurilor de parteneriat, de a promova concursul); s-au trimis faxuri, e-mailuri publicațiilor locale, zonale și naționale cu informații despre proiect; au fost contactați telefonic sau prin e-mail webmasterii paginilor pentru a fi postate informațiile. Lansarea a avut loc la Școala Gimnazială „Andrei Mureșanu” , Ploiești, în prezența partenerilor, a

reprezentanților ISJ Prahova, respectiv mass-media. Promovarea concursului se face pe toată durata proiectului, prin pagina dedicată: <https://www.facebook.com/Proiect-interdisciplinar-Labirint-c%C4%83tre-interior> și prin expoziția itinerantă.

3. „Forme și culori în poezia stănesciană” - atelier de pictură, desen în creion sau colaj inspirate de poeziile „Ploaie în luna lui Marte”, „Poveste sentimentală”, „Emoție de toamnă”.

Elevii au participat la un atelier desfășurat la Școala Gimnazială „Andrei Mureșanu”, Ploiești, sub coordonarea dnei Maria Vasilescu, profesor de educație plastică și director al instituției amintite. Participanții au realizat desene foarte expresive, dintre care s-a realizat o selecție a celor mai



reprezentative lucrări care vor al cătui o expoziție online pe pagina de facebook a proiectului:



4. „Eseu de la un vers” - atelier de scriere eseu inspirat de versurile poetului Nichita Stănescu. Elevii selectați de către unitățile de învățământ partenere au participat pe 25 februarie 2020 la un atelier de creație inspirat de versurile poetului : „Cuvintele se roteau, se roteau între noi, înainte și înapoi”, „Când aerul devine mov și rece și rece/Și

harta serii fără margini.” „deodată au venit pe sub copaci /Duceau cu ei o chitară”. Atelierul s-a desfășurat la Muzeul Memorial „Nichita Stănescu”, din Ploiești, sub coordonarea dnelor prof. de limba și literatura română Barbu Corina și Istrate Diana

5. Concurs județean de creații „Pornind de la un vers” va fi mediatizat prin canalele de comunicare ale ISJ Prahova. În perioada aprilie - iunie 2021, profesorii din unitățile județene pot înscrie în concurs un număr de maxim 3 elevi. Evaluarea lucrărilor se face de către un juriu stabilit la nivelul echipei de proiect (oameni de cultură, scriitori, inspectori de specialitate), iar festivitatea de premiere va avea loc la conferința de închidere a proiectului.

6. „Conflicte interioare” - masă rotundă/discuție despre sentimente, trăiri. Elevii vor participa în mai 2021 la o masă rotundă/discuție online despre sentimente, trăiri, având ca punct de plecare cărțile citite pe durata proiectului, la recomandarea profesorilor coordonatori. Pe parcursul activității vor fi exersate empatia și tehnicile de lectură. Până la finele lunii, elevii vor realiza un eseu despre neliniștea interioară ca sentiment negativ dominant în societatea contemporană. Cele mai bune lucrări vor fi cuprinse în volumul cu ISBN lansat la conferința de închidere a proiectului din iunie 2021.

7. „Pași către ceilalți” – activitate despre comunicarea nonviolentă și combaterea bullyingului. Pe parcursul a 4 săptămâni, elevii vor participa la ateliere online de comunicare nonviolentă care vor valorifica principiile promovate de Marshall B. Rosenberg, prin implicarea lor în joculețe nonformale. Se vor organiza o activități comune online cu participarea celor 4 școli partenere (câte 15 elevi), pentru a susține ideea de unitate în fața fenomenului de bullying. Finalitatea acestei activități va consta într-o expoziție de lucrări plastice și literare, precum și afișe de sensibilizare cu tema „Neliniști interioare”, cele mai bune fiind incluse în volumul de creații lansat la finalul proiectului.

8. Conferința de închidere a proiectului din iunie 2021 va prezenta scopul, obiectivele și rezultatele obținute în cadrul proiectului, cu accent pe progresele obținute de elevi în ceea ce privește competențele de comunicare nonviolentă. Se va realiza totodată și premiarea câștigătorilor Concursului județean de creații „Pornind de la un vers”. Va fi lansat volumul cu cele mai bune eseuri redactate de elevi pe parcursul activităților derulate și vor fi premiate cele mai reușite lucrări de sensibilizare a opiniei publice cu privire la fenomenul de bullying.

Printre rezultatele așteptate la finalul proiectului se numără:

- 120 de elevi își vor îmbunătăți competențele de comunicare personală și interpersonală, lingvistice și digitale;
- 10 cadre didactice vor dezvolta abilități de management de proiect prin implicarea într-o activitate comună;
- 100 de elevi participanți la concurs vor dobândi abilități de exprimare artistică într-o competiție deschisă ce valorifică potențialul creator;

- 1 volum cu lucrările realizate de elevi în cadrul activităților;
- 1 expoziție itinerantă;
- 1 jurnal de reflecție.

Literatura va fi mereu un spațiu de sublimare a emoțiilor, dar și de formare a caracterelor. Propunând texte lirice și epice care presupun identificarea sentimentelor exprimate, deci exersarea empatiei, conștientizarea propriilor sentimente, trăiri, emoții ca ecou al textelor, proiectul urmărește formarea unor adolescenți ai viitorului, creativi, sensibili, altruști și empatici. Astfel, la nivelul unităților de învățământ implicate în proiect, se va înregistra o scădere semnificativă a actelor de agresiune verbală și/sau fizică între elevi.

STAREA DE BINE- ÎNCOTRO?

Prof. Barna Claudia – Manuela

Colegiul Tehnic „Ion Creangă”, Târgu Neamț

În prezent, starea de bine este o preocupare majoră a politicilor educaționale din școli. Face parte din tendința generală - dar totuși timidă și greu de construit - de a favoriza abordarea complexă mai mult decât abordarea factorului de risc (suferință, stres, plictiseală la școală, tranziția de la abandonul școlar la perseverență). „Sănătatea este o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu constă doar în absența bolii sau a infirmității” (World Health Organizație, 1946; Carta Otawa, 1986; Declarația de la Jakarta, 1997). De-a lungul timpului, sociologii și pedagogii au încercat să definească și să implementeze acest concept și recomandă luarea în considerare a diferitelor fațete ale vieții și mediului individului pentru a-și îmbunătăți viața de zi cu zi. Dar starea de bine este, de asemenea, subiectivă, relativă și nu absolutistă. Fiecare individ implicat în educație percepe în mod diferit această schimbare paradigmatică iar metodele asociate stau la baza unei abordări reflexive prospective, bogate în rezonanță pentru bunăstarea indivizilor.

Există o relație între starea de bine a factorilor implicați în educație și valorile impuse de societate, relație ce se concretizează în școală. Mediul educațional se luptă să-și reînnoiască cultura pe baza diversității dar, de multe ori, se lovește de greutățile pe care le întâmpină, în fața incapacității sale de a actualiza idealul egalitar pe care a fost construită. În cele din urmă, în fața cerințelor societății care pune sub semnul întrebării figura fondatoare și consacrată a elevului, școala trebuie să devină un mediu democratic. Se dorește, printre altele, eliminarea violenței la școală care este un posibil indicator al confruntării normelor și valorilor, punând sub semnul întrebării obiectivele educației plasate în tensiune între standardizare și emancipare, între adaptarea individuală la ordinea socială existentă și construirea comună a unor noi moduri de a face și de a trăi împreună. Avem o plajă largă a factorilor care contribuie la experiența școlară pozitivă a elevului, considerată ca o resursă pentru sănătate și bunăstare: mediu, climat, nonviolență, relații interumane, valori sociale, educație familială, sănătate, etc. Școala trebuie să se asigure că acești factori sunt interconectați și să intervină salvator.

De multe ori, politicile educaționale omit să alăture starea de bine a elevului cu cea a profesorului. Consider că un mediu școlar benefic ar trebui să pună accent, în egală măsură, pe cele două aspecte esențiale pentru o bună funcționare a educației. Schimbările și presiunile asupra profesorilor nu ajută. Stresul provocat dascălilor se răsfrânge asupra elevilor. Având în vedere riscul

circularității în relația dintre climatul școlar și caracteristicile elevilor, profesorilor și școlilor, este necesară și utilizarea unor tehnici specifice. Nu este întotdeauna ușor să știm să explicăm climatul școlar în funcție de anumite variabile sau invers să studiem influența climatului școlar asupra acestora. În toate cazurile, modelele econometrice sunt adesea implementate pentru a ține seama de corelațiile dintre diferiți factori. În cazul climatului școlar, o dificultate deosebită apare din structura datelor: climatul școlar al unei instituții nu este niciodată măsurat direct, ci din răspunsurile unora dintre părțile interesate. Din punct de vedere tehnic, modelarea pe mai multe niveluri, luând în considerare prioritizarea datelor și colectarea acestor răspunsuri poate fi un instrument valoros.

Se pot organiza ateliere interactive care să implice , în egală măsură, profesori și elevi pentru o mai bună cunoaștere reciprocă. De asemenea, profesorii pot fi implicați în diferite jocuri cu elevii, care să permită un climat favorabil.

În concluzie, starea de bine poate fi indusă, educată în fiecare școală.

ELEVUL - CENTRUL ATENȚIEI AFECTIVE

Prof. Barna Constantin – Silviu

Liceul Tehnologic „Arhimandrit Chiriac Nicolau”, Vânători-Neamț

În ultima perioadă, printre educatori și profesori de școală, este o opinie comună și răspândită că fiecare nou an școlar aduce cu el elevi diferiți, mai anxioși și hiperactivi, incapabili să se concentreze, să aplice în mod consecvent, să respecte anumite reguli. De multe ori, elevii par dezinteresați de orice activitate care le este propusă. În fața acestor problemei, susținute de dezvoltarea exponențială a unor noi greutăți și a unor noi forme de patologie care afectează tinerii și cei foarte tineri (dependență de internet și alte produse tehnologice), se fac încercări de planificare a intervențiilor de prevenire la școală fără, totuși, de cele mai multe ori, a ține seama de eficacitatea metodologiilor adoptate, având riscul foarte ridicat de a face ca fiecare proiect și fiecare planificare să eșueze.

Atunci când inițiativele de prevenire sunt propuse școlii, aceasta se încadrează adesea în genericul, inutilitatea intervenției, ajungând chiar la activarea mecanismelor contraproductive și facilitând comportamentul neadaptat la elevi.

Prin urmare, este necesar ca fiecare propunere și fiecare proiect care vizează reducerea disconfortului și construirea bunăstării în școală să fie, în primul rând, fezabil și eficient: „a face prevenire” nu este același lucru cu „doar a face ceva” ce se poate dovedi total neproductiv.

Activitățile de prevenire pot fi asociate cu activități recreative sau cu divertisment. Elevul se educă despre orice: despre legalitate, alimentație, mediu, sexualitate, viață civilă, politică, etc. Aceste activități dacă au o bază emoțională solidă și autonomă, oferă tinerilor un nivel egal o imagine completă a realității înconjurătoare.

Există, de asemenea, o tendință de concentrare și planificare a acțiunilor de educarea a stării de bine doar pe informații, în speranța că o creștere a cunoștințelor și a noțiunilor cu o putere de descurajare poate crește abilitățile tinerilor, favorizând o dezvoltare mai sănătoasă.

Această credință este fundamental greșită.

Adevărata stare de bine înseamnă a construi treptat și constant valori capabile să însoțească copiii și adolescenții către maturitate cu abilitățile necesare, astfel încât aceștia să nu fie seduși de promisiunile unor stări de euforie și nu se complac în tendințe apatice, regresive. Fiecare profesor trebuie să fie responsabil pentru construirea unor relații valide și autentice cu elevii: disponibilitate de a asculta, autoritate, acceptare, reflecție și partajare, izolare dată de reguli și timp semnificativ de dedicat.

Pot fi aplicate numeroase intervenții și tehnici simple centrate pe construcția timpurie, la copii și tineri, a celor mai bune abilități de a modula și gestiona propria lor lume emoțională internă.

Acest nou format de intervenție poate fi eficient, versatil și compatibil:

- discuții de la om la om despre creșterea factorilor de protecție și reducerea disconfortului;
- ateliere de lucru ce pot fi aplicate în orice școală cu elevi cu vârste cuprinse între 5 și 18 ani, pentru a aborda diverse probleme, în special cele referitoare la dependențele patologice și la toate celelalte forme de disconfort în general, inclusiv fenomenul agresiunii;
- activități cu caracter cultural ce pot fi aplicate fără a interfera cu activitățile didactice normale, fără a crea un surplus de muncă pentru profesori.

Intervențiile și procedurile sunt în general efectuate de profesori în cadrul sălilor de clasă în timpul cursului obișnuit al lecțiilor și activităților.

Profesorii sunt în mod normal capabili să utilizeze și să aplice aceste elemente cu caracter didactic și să obțină rezultate remarcabile la proiecte de educație emoțională în școlile lor.

Ascultarea emoțiilor copiilor, preadolescenților și adolescenților acasă și la școală, oferindu-le posibilitatea de a le exprima, de a le reflecta și de a le modula în cadrul punctelor de referință autoritare și sigure, este cel mai bun mod de a-i echipa cu cele mai multe competente emoționale valabile pentru a face față vieții adulte.

SCHIMBAREA ÎNCEPE CU NOI...

*Profesor Învățăământ Primar Mirela Bașchir
Școala Gimnazială nr.39 „Nicolae Tonitza”, Constanța*

Educația a devenit una din dimensiunile fundamentale ale societății contemporane, nu numai prin domeniul său, ci și prin varietatea conținutului. Abordată când ca proces, când ca obiectiv, acțiune sau rezultat, supusă analizei cu ajutorul unor metode tot mai complexe și mai pretențioase, educația a devenit un obiect de studii interdisciplinare, oferind sugestii practicii educative. Din păcate, acest lucru nu oferă sentimentul utilității. Aici este nevoie de schimbare. Ne dorim să schimbăm sistemul educațional, ne dorim să avem elevi care vin la școală cu drag, ne dorim să avem performanțe. Toate acestea au rămas la stadiul de dorință. Așteptăm ca altcineva să facă aceste schimbări, iar noi să beneficiem de rezultatul lor.

Această schimbare a actului educațional depinde de fiecare dintre noi. Implicarea noastră în calitate de părinte sau dascăl în educația copiilor noștri ar trebui să se facă în conformitate cu evoluția societății. De cele mai multe ori părinții nu au timp - sau se ascund în spatele acestei sintagme - să se ocupe de propriul copil și așteaptă ca școala să realizeze ce ei nu reușesc.

Școala - locul în care copilul își petrece cel mai mult timp din zi - ar trebui să ofere, alături de cunoștințe și competențe, multă dragoste și afecțiune, să suplinească absența părinților. Dacă pentru un învățător acest lucru este facil de realizat, pentru un profesor lucrurile se complică. Este necesar ca profesorul să împărtășească cunoștințele, implicându-se afectiv în transmiterea acestora.

A fi profesor nu este o simplă meserie de rutină ci o expresie a frumuseții și bucuriei, care nu pot fi măsurate în termenii realizării și succesului. Învățătura nu este doar împărțirea de informații, ci cultivarea unei minți întrebătoare.

Se spune că toți copiii se nasc cu aripi iar profesorul este cel care îi învață să zboare. Pentru toate acestea, profesorul trebuie să ofere, an după an, o parte din sufletul său. Recunoștința acestor îngeri umple de fiecare dată golul rămas în sufletul dascălilor. Și ce poate fi mai frumos decât să primești mulțumirea elevilor cărora le-ai vegheat zborul?

Pentru Krishnamurti, un mare filozof Indian al secolului trecut, educația este o pârghie esențială în transmiterea aspectelor fundamentale ce conduc la transformarea minții omenești și la crearea unei noi culturi. O astfel de transformare crucială are loc atunci când copilului, pe lângă instruirea în diferite discipline și îndeletniciri, i se dă posibilitatea să devină conștient de procesul propriei sale gândiri, simțiri

și acțiuni. Această luciditate îl determină să fie autocritic și capabil de observare, prin aceasta având loc integrarea percepției, discriminării și acțiunii – procese cruciale pentru maturizarea lui lăuntrică, pentru stabilirea unei relații juste cu semenii, cu natura și cu tot ceea ce a creat omul.

Abordarea tradițională are un temei ierarhic: există profesorul care știe și elevul care nu știe și care trebuie învățat. Pentru Krishnamurti profesorul și elevul funcționează la același nivel- ei comunică prin întrebări și îndoieli până când profunzimile problemei sunt dezvăluite și este relevantă înțelegerea, care iluminează mintea amândurora.

Pornind de la această idee, consider că un bun profesor, care utilizează metode spontane de predare, ancorate în realitatea societății poate oferi lecții deosebite elevilor săi. Elevul trebuie încurajat să aibă libertatea de gândire și de exprimare, în timp ce profesorul trebuie să fie ghidul acestor idei în universul cunoașterii. Oferind libertate elevului, acesta limitează spațiul dintre el și îndrumător, își deschide sufletul și gândul, utilizând toată sfera cunoașterii, și astfel elevii vor aștepta cu nerăbdare ora de curs, și cu cât vor fi mai multe astfel de ore, cu atât va fi mai plăcut actul educațional.

Predarea trebuie să fie interactivă, să incite elevul la dezbateri, să aibă o perspectivă interdisciplinară, să fie o reflectare activă în conștiință a lumii reale, a esențialului și generalului din fenomene și a legăturilor obiective ale realității. Interdisciplinaritatea presupune implicarea comună a elevului și a dascălului în actul educațional. Profesorul trebuie să fie creativ și să adopte o strategie corelativă, ce depășește granița conținuturilor și a disciplinelor de învățământ, să ofere posibilitatea transferului unor valori și formarea unor atitudini. În acest mod se pot utiliza metode și contexte noi, o abordare integrată, precum și o învățare informală și nonformală în contextul formal al școlii. Depășirea granițelor formale oferite de cadrul școlii va ajuta dascălul la relaționarea eficientă cu elevul.

Dacă vrem să schimbăm ceva, trebuie să începem schimbarea cu noi. Vom observa atunci că cei din jurul nostru se schimbă. Schimbarea lor nu se va face însă rapid și cu siguranță nu la cotele pe care ni le dorim. Schimbarea sistemului educațional ar putea surveni numai prin schimbarea mentalității factorilor implicați în educație. Evoluția acestui fenomen este însă un proces de durată, cu implicații majore. Profesorii ar trebui să-și adapteze conținuturile și modalitățile de abordare a acestora la viața reală a societății. Elevii trebuie implicați în derularea actului pedagogic și încurajați să se exprime. Performanța se poate obține ușor prin corelarea dorințelor și nevoilor fiecărui factor implicat în educație. Pentru ca toate acestea să se întâmple, este necesar să existe deschidere spre nou, atât din partea educatorilor, cât și din cea a educabililor. Noul este soluția pentru încurajarea unui zbor lin al copiilor spre împlinirea visurilor și spre transformarea dorințelor în schimbare.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR, RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

*Profesor pentru învățământ preșcolar, Belciu Corina Loredana
Grădinița cu Program Normal Nr.1, Perișoru*

„Va exista întotdeauna ceva mult mai urgent decât protejarea stării de bine a copiilor. Dar niciodată nu va exista ceva mai important.”

Starea de bine a cadrelor didactice e ar trebui privită cu seriozitate, devenind o problemă tot mai serioasă. Starea de bine nu este doar o problemă profundă pentru cadrele didactice are de asemenea, un impact major asupra rezultatelor la învățatură ale elevilor.

Starea de bine a profesorilor se poate îmbunătăți prin crearea de așteptări corecte și adecvate în jurul volumului de lucru pentru profesori, un comitet al stării de bine care să includă atât profesori cât și elevi, elevii ar putea organiza o întrunire a stării de bine pentru a-și sărbători profesorii.

E nevoie ca însăși cadrele didactice să se îngrijească de această stare de bine, să fie conștiente de valoarea pe care o au în fața elevilor, să găsească instrumente ce le va ajuta să gestioneze nivelul de stres în mod eficient, să-și extindă creativitatea, să îmbunătățească abilitățile de comunicare.

Datele statistice atestă situații îngrijorătoare în care profesorii raportează o stare de sănătate fizică și mintală proastă, ca rezultat al activităților sale.

Recunoașterea faptului că nivelul ridicat de stres și starea precară de sănătate mintală sunt comune, nu excepționale, reprezintă un pas esențial.

Oricine a lucrat într-o școală sau cine cunoaște un profesor știe că aceștia sunt adeseori, obosiți, lucrează de multe ori fiind stresați, volumul de lucru este din ce în ce mai mare, la fel și responsabilitatea.

Pentru a reduce riscul de stres trăit de cadrele didactice, astfel spus de a crește starea de bine la locul de muncă specialiștii din domeniu recomandă:

- de a crea programe de formare profesională, de gestionare a stresului.
- de a crea limite clare între clasă și școală, de construit noi legături și relații.
- de a se adopta o mentalitate de creștere, de a încerca lucruri noi.

Și profesorii și elevii au nevoie de toată atenția atunci când vine vorba de starea lor de bine, stare care se va reflecta asupra copiilor de astăzi – profesioniștii de mâine. Starea de bine a cadrelor didactice depinde atât de activitatea profesională (numărul responsabilităților, birocrăție, etc.) dar și de alegerile personale pe care profesorii le fac în timpul liber și în organizarea timpului.

Profesorii apreciați și fericiți au elevi fericiți, poate în acest fel ne vom da seama de ce este importantă starea de bine din clasă, fie la tradițională sau online.

Din punctul meu de vedere profesorii știu să aducă fericire, bucurii în viețile elevilor pentru că o trăiesc în viața lor în fiecare zi.

Consider că școala ar trebui să devină un loc în care fericirea celor implicați să fie o prioritate.

Fiecare copil este unic și fiecare are nevoie de un limbaj al fericirii care să îl orienteze spre găsirea unei soluții să se simtă bine în legătură cu el însuși și cum să facă față emoțiilor negative.

Un copil își petrece o bună parte din timp în școală, de aceea efectele acestora conduc la dezvoltarea unor persoane sănătoase, împlinite și pregătite pentru viața în comunitate.

Starea de bine a elevilor este puternic legată de învățare. Elevii sunt atât de preocupați de testări, note, examene, încât au prea puțin timp pentru lucrurile care îi pasionează cu adevărat.

Consider că starea de bine a elevilor începe cu starea de bine a profesorilor. În școli ar trebui introdusă o “oră de fericire” sau “ora de emoții” în care copiii să discute despre sentimentele, gândurile, emoțiile lor, să învețe cum să facă față presiunilor de zi cu zi, cum să relaționeze cu cei din jur, să învețe să fie fericiți, să gândească pozitiv.

Directorii școlilor, trebuie să-și adapteze analiza în funcție de prioritățile și contextul privind starea de bine.

Comunitățile școlare trebuie să lucreze împreună pentru a dezvolta o viziune pentru starea de bine a elevilor.

Școala, alături de familie și comunitate/societate, trebuie să cultive tot ce-i mai bun în oră, să îl învețe să își canalizeze atuurile și emoțiile pozitive pentru a-și viața sa și a celor din jurul său mai bună.

Mediul fizic și emoțional în care elevii petrec o mare parte din fiecare zi, poate afecta sănătatea lor fizică, emoțională și mentală, starea de bine.

Mediul școlar se poate îmbunătăți atunci când este cald, oferă susținere, când încurajează activitățile creative.

Consider că avantajele unui mediu școlar pozitiv constau în fericirea și bunăstarea la o mai bună calitate a vieții celor implicați în procesul instructiv-educativ.

O legătură importantă din punctul meu de vedere pentru activitățile și eforturile zilnice ale unui elev, o reprezintă starea de bine care se referă și la calitatea vieții unei persoane, la situația materială, la sănătatea mentală.

Este important ca profesorii să vadă învățarea prin ochii elevilor lor, deoarece fiecare copil vine la școală cu lumea lui cu tot, cu bucuriile, cu tristețile, necazurile.

ROLUL GRĂDINIȚEI ÎN STAREA DE BINE A PREȘCOLARULUI

*Profesor Învățământ Preșcolar Viorela Benchea
Școala Gimnazială nr. 14, Structură Grădinița PN nr. 39, Constanța*

Locul în care un copil își petrece prima parte din copilărie este grădinița. Mediul grădiniței și lumea în care copiii cresc și învață, continuă să se schimbe. În acest context, starea de bine trebuie actualizată pentru că este în continuă schimbare, iar existența sau absența acesteia, poate afecta succesul în procesul de învățare.

În procesul educațional este important că educatorul să înțeleagă:

- potențialul pe care starea de bine îl poate avea pentru o schimbare pozitivă;
- ce este necesar pentru a promova starea de bine;
- cum poate deveni starea de bine o forță puternică în procesul de învățare și dezvoltare a preșcolarilor.

În termeni foarte generali, starea de bine poate fi descrisă drept calitatea vieții unei persoane, incluzând aspecte cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale. Ea poate fi modelată printr-o serie de influențe generale, inclusiv gradul în care există o posibilitatea de alegere, atingerea obiectivelor semnificative, relații pozitive, bucurie, creștere și dezvoltare personală, sănătate și siguranță.

Pentru că preșcolarii își petrec o bună parte din timp în grădiniță, aceasta trebuie să fie un loc propice pentru conturarea stării lor generale de bine, cu toate aspectele sociale, fizice și emoționale. Relația copil-copil și relația copil-adult, precum și calitatea mediului de învățare, influențează atât progresul școlar cât și rata abandonului școlar.

Iată câteva căi prin care mediul școlar poate îmbunătăți starea de bine socială, emoțională și capacitatea de învățare:

- să fie cald, prietenos și să recompenseze învățarea;
- să promoveze în special cooperarea și mai puțin competiția;
- să ofere susținere și să faciliteze comunicarea deschisă;
- să încurajeze activitățile creative și recreative;

Grădinița, ca instituție, trebuie să caute idei simple, cu costuri reduse, cum ar fi utilizarea de borduri, gărdulețe, marcaje colorate pentru delimitarea unor locuri pentru diverse jocuri, ce pot fi deopotrivă distractive și eficiente în acest scop.

Legătura dintre grădiniță și familie, prin implicarea părinților acum se poate consolida. Solicitarea de idei în acest sens din partea părinților poate aduce soluții atât de simple dar și eficiente în același timp și agreate de copii. Implicarea părinților în activitățile școlare și luarea deciziilor este un lucru esențial pentru grădiniță, în acest fel promovându-se starea de bine și atmosfera prietenoasă.

Având informații referitoare la situația familială și la necesitățile copilului, educatorul îl poate înțelege mai bine pe copil și își poate adapta modul de predare, reducându-se probabilitatea de a-i ignora tradițiile și valorile deprinse în familie.

Absența contactului între grădiniță și familie, duce la trecerea neobservată a problemelor și schimbărilor majore din viața copilului, în timp ce un climat pozitiv în grădiniță și o relație bună grădiniță-familie vor asigura mediul pentru dezvoltarea preșcolarului, a încrederii și a stimei de sine. O grădiniță prietenoasă asigură preșcolarilor suportul emoțional și social și îi ajută să dobândească încrederea de a vorbi liber despre grădiniță și viața lor în cadrul acesteia, găsind-o mai atractivă. Când copiii cooperează în procesul de învățare, implicarea în rezolvarea sarcinilor este mai mare, se ajută între ei mult mai mult, munca lor devenind mai atentă, aprofundată și bine prezentată. Tehnicile active de învățare, cum ar fi implicarea în proiecte școlare bazate pe anumite teme, ar putea fi noi pentru ei și prin urmare se impune formarea acestora pentru dobândirea de abilități și încredere în folosirea lor.

Starea de bine trebuie privită sub aspect multidimensional. Astfel, ea include aspecte cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale.

Din punct de vedere cognitiv, starea de bine este asociată cu realizarea și succesul, cu felul în care sunt prelucrate informațiile și luate hotărârile. Bunăstarea cognitivă este importantă pentru dobândirea cunoștințelor și pentru învățare.

Din punct de vedere emoțional, starea de bine se referă la conștiința de sine și adaptarea emoțională și este dependentă de capacitatea de auto-reflecție.

Din punct de vedere social, starea de bine se referă la experimentarea unor relații pozitive și conectarea cu ceilalți și este importantă pentru un comportament pro-social și empatia față de cei din jur.

Din punct de vedere fizic, starea de bine reprezintă măsura în care o persoană se simte sănătoasă și în siguranță din punct de vedere fizic. Bunăstarea fizică se reflecta în sănătate.

Din punct de vedere spiritual, starea de bine se referă la sentimentele unei persoane, convingerile, valorile și normele etice, la sensul vieții și la scop. Aceasta poate include conexiunea la cultură, religie sau comunitate.

Starea de bine este influențată de posibilitatea de alegere, atingerea obiectivelor semnificative, relații pozitive, bucurie, creștere și dezvoltare personală, sănătate și siguranță. Alegerea este importantă deoarece are impact pozitiv asupra învățării și implicării în școlarizare. Aceasta contribuie la o motivare

îmbunătățită, la interes și implicare pentru îndeplinirea sarcinilor. Asigurarea posibilității de alegere oferă suport pentru auto-disciplină și realizare. Când copiilor li se dă posibilitatea de alegere și oportunități de a participa la activități care sunt de interes și valoare pentru ei, bunăstarea lor este ameliorată. Realizarea contribuie în mod pozitiv la bunăstarea unui copil, la încrederea și stima de sine. Aceasta poate contribui la întărirea auto-disciplinei și încurajarea copiilor să își asume riscuri în procesul de învățare. Realizarea favorizează emoțiile pozitive, care pot sta la baza implicării și a eforturilor suplimentare. Relațiile pozitive asigură conectarea și sentimentele de apartenență și sunt esențiale pentru starea de bine, crescând stima de sine. Aceste relații sunt caracterizate prin interacțiuni constructive. Ele sunt importante deoarece ajută la dezvoltarea aptitudinilor sociale și emoționale și stau la baza altor relații pozitive, de respect și grijă față de colegi. Bucuria sau prezența emoțiilor pozitive eficientizează învățarea și poate ameliora starea de bine a preșcolarului. Bucuria unui copil mărește capacitatea de gândire creativă și inovatoare pentru o rezolvare mai eficientă a problemelor, pentru o mai mare satisfacție și mai multă încredere.

Una dintre cele mai importante trăsături ale unei instituții școlare o reprezintă climatul școlar. Când atmosfera din grădinița este neprietenoasă, îngrijirea nu este atentă, lipsește încurajarea și recompensarea, sănătatea mentală, atât a copiilor cât și a educatorilor poate fi afectată. Impactul unei atmosfere neprietenoase este dăunător dacă persistă o perioadă mai lungă de timp. Rolul educatorului include grija pentru bunăstarea psihică a preșcolarilor. Cadrele didactice sunt factorul cel mai important în crearea unei atmosfere eficiente și incluzive și joacă un rol important în furnizarea de experiențe de învățare și oportunități care dezvoltă și modelează caracterul și crește starea de bine a copiilor.

Avantajele unui mediu școlar propice, pozitiv constau în bunăstarea și fericirea, întărirea sentimentului de apartenență și o mai bună calitate a vieții celor implicați în procesul instructiv-educativ. Mediul școlar poate modifica unele aspecte negative ale vieții școlare prin reducerea intimidării și hărțuirii, a injuriilor și a absenteismului școlar. Are potențialul de a diminua stereotipiile, teama, anxietatea, depresia și pierderea motivației. Starea de bine este strâns legată de învățare și motivație.

Starea de bine în timpul copilăriei pune temelii solide pentru o sănătate bună la maturitate. Grădinița are un rol esențial în conectarea dezvoltării caracterului la copii cu bunăstarea individuală și colectivă, care pe termen lung, va modela valorile și atitudinile societății în care trăiesc.

BIBLIOGRAFIE:

- <https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/12/Sinteza-stare-de-bine-in-scoala-2019.pdf>
- <https://www.schooleducationgateway.eu/ro/pub/latest/practices/well-being-ideas-for-healthie.html>

MATEMATICA FERICIRII LA ȘCOALĂ ȘI ÎN ONLINE

Profesor Berende Monica

Liceul Tehnologic „Liviu Rebreanu” Maieru

„Fericirea" poate fi un concept abstract și diferit înțeles de fiecare dintre noi. De aceea pentru a înțelege încep cu definiția din DEX, ” o persoană fericită este cea care se află într-o stare de deplină mulțumire sufletească sau, mai simplu spus, să îți fie bine cu tine". Aceasta este starea internă care ajută cel mai mult la dezvoltarea relațiilor interumane, un factor important în ceea ce privește calitatea procesului de învățare. Pe de altă parte fericirea este starea firească a copilului și paradisul pierdut al adultului după care veșnic aleargă sau pe care veșnic încearcă să îl păstreze.

Paul Ekman, cunoscut psiholog american, fost profesor al University California San Francisco, renumit pentru lucrările sale privind expresiile faciale, definește fericirea ca *starea în care omul se simte bine și care îi generează emoții și trăiri pozitive*. Atrage după sine noțiunea de bunăstare interioară. Dacă elevii noștri sunt fericiți și noi, profesorii suntem !

Profesor doctor Lucian Ciolan, decanul Facultății de Psihologie și Științele Educației din București, spune și el că "Fericirea este un concept simplu. E vorba de faptul că oamenii, pentru a putea să învețe și să aibă rezultate prin învățare, trebuie să aibă o stare de bine, să fie mulțumiți, fericiți și să se simtă confortabil. Niciunul dintre noi nu poate să învețe dacă avem foarte multe griji și stres"

Începând cu 11 martie 2020, ca urmare a deciziei Ministerului Educației și Cercetării de a suspenda cursurile față-în-față, sistemul de învățământ românesc se reorientează către practici noi de comunicare și de cooperare prin care să asigure continuitatea învățării .

Impunerea stării de urgență din martie a adus cu sine schimbări importante în rutina tuturor, copiii fiind la rândul lor afectați de limitările generate de noua situație. În acest context, marcat de restricții de deplasare și interacțiune, comunicarea cu ceilalți și petrecerea timpului liber s-au schimbat radical. A crescut importanța „fericirii la școală”, tehnicile de predare care pot susține acest demers și nevoia de schimbare a mentalității în ceea ce privește sistemul de învățământ.

În perioada actuală, accentul s-a mutat în direcția componentei tehnologice, iar multe din exemplele și resursele „de-a gata” care au circulat au deturnat atenția de la planificarea parcursului școlar și de la rezultatele așteptate ale învățării, rezultând adesea în sarcini de lucru disproporționate ca timp alocat și discordante prin raportare la programa școlară. Profesorii trebuie să aibă mai multă încredere în propriile competențe pedagogice și în valoarea acestora pentru proiectarea activităților de învățare la

distanță – de exemplu, revizuirea planificării în funcție de nivelul propriei clase și posibilitățile elevilor; centrarea pe esențial, pe aspectele semnificative din curriculumul prescripționat; realizarea unei distincții între ceea ce se poate face online și ceea ce rămâne de făcut în sala de clasă.

Elementul care a condus la o presiune majoră asupra sistemului de învățământ și a societății în ansamblul ei în această perioadă a constat în utilizarea exclusivă a mijloacelor de comunicare la distanță pentru a face educație. Trebuie să recunoaștem că sistemul de învățământ este doar parțial pregătit, o parte din cadrele didactice nu posedă în acest moment suficiente informații și competențe specifice instruirii asistate de calculator. De asemenea curriculumul permite într-o măsură variabilă transpunerea în activități la distanță.

În aceste circumstanțe au apărut, inevitabil, o serie de impedimente de natură logistică, pedagogică, tehnică și de conținut în domeniul multor discipline școlare. Toate acestea pot să fie văzute fie ca bariere fie drept provocări cărora profesorii, elevii, părinții și decidenții educației încearcă să le facă față în ritmul rapid în care apar, manifestând disponibilitate, interes, măiestrie pedagogică, inventivitate. Dacă se reușește să se treacă peste acestea și elevii sunt fericiți, părinții și profesorii vor fi la rândul lor fericiți.

Bunăstarea copiilor este un construct multidimensional, care cuprinde atât datele obiective, cât și cele subiective ale vieții acestora (aspirații, percepții, evaluări proprii ale vieții lor) incluzând, dar nelimitându-se la funcționarea socială, fizică, emoțională, spirituală, statutul adaptativ al copilului și atunci când este indicat, al familiei acestuia. Bunăstarea este sensibilă la schimbările care au loc în cadrul procesului de dezvoltare al copiilor și este influențată de mediu și de condițiile socio-culturale, iar indicatorii prin care se măsoară trebuie să ia în considerare în special dimensiunea pozitivă a acestor aspecte, adică în ce măsură copilul își atinge potențialul maxim.

Bunăstarea interioară îi ajută pe copii să învețe mai ușor. De exemplu, copiii învață mult mai ușor anumite lucruri dacă le găsesc (sau le sunt prezentate) într-un mod distractiv, interesant. Eu predau matematică în gimnaziu și încerc să o fac atrăgătoare fie în clasă prin metodele clasice folosite sau cele moderne, fie în online prin diverse platforme, siteuri, aplicații. Math microsoft, Mquest, Wordwall și multe altele.

Emoțiile pozitive pe care ei le trăiesc, de la dragoste, recunoștință, inspirație, bucurie, optimism, încredere în sine, curiozitate, speranță, amuzament și până la pacea interioară, joacă un rol important asupra întregii lor bunăstări, contribuind, printre altele, la îmbunătățirea modului în care gândesc, a capacității de concentrare, a condiției fizice și intelectuale. Așa ne fac și pe noi profesorii, prin trăirile lor, fericiți.

”Starea de bine” este și ea o asociere de cuvinte pe care o întâlnim, mai nou, peste tot. Vorbim de starea de bine ca ceva important în viața de zi cu zi și multe demersuri le facem în această direcție, pentru a obține o stare reală de bine. Evident că se vorbea de această stare și înainte, numai nu cu aceeași intensitate și implicare. Acum căutăm cauza lipsei stării de bine și găsim soluții reale pentru a o câștiga și de ce nu, pentru a o menține. În educație, în ultimii ani, starea de bine sau *wellbeing* a devenit o componentă importantă cel puțin în viziunea celor responsabili de calitatea educației și a vieții beneficiarilor educației.

Michael Mednick, un binecunoscut psihopedagog britanic pentru copiii cu nevoi speciale multiple și nu numai, povestea de ”learned helplessness” (trad. ”neputință dobândită”) și se referea la acești copii care își cunoșteau situația fizică. Și tot același Michael Mednick zicea ” Visează! Crede! Împlinește!” Atâta timp cât avem un vis și credem în el, găsim și instrumentele, căile, oamenii pentru a-l duce la împlinire.

S-a înțeles cel puțin teoretic și s-a văzut și faptic că nu e de ajuns să mergem la clasă și să predăm dacă suntem dascăli ci contează și impactul pe care îl avem asupra celor în fața cărora ne aflăm, devenind responsabili de starea de bine ,de fericirea și implicarea lor.

Dar ce metode de predare sunt utile pentru ca școala să ajungă un loc în care să fii fericit? Putem spune că sunt potrivite acelea care îți dau sentimentul de utilitate și confort psihologic, adică metodele în care cel de la catedră este un facilitator al învățării.

Eu sunt profesor de matematică. Matematica presupune exercițiu și implicare constantă. Am încercat în tot acest timp să păstrez entuziasmul elevilor pasionați de matematică și am avut dorința de a sprijini tinerele talentele în matematică, având convingerea că talentul matematic trebuie susținut. M-am bucurat tare mult pentru inițiativa SOCIETĂȚII DE ȘTIINȚE MATEMATICE din România care în parteneriat cu INTUITEXT, au organizat online ONGM (Olimpiada Națională „Gazeta Matematică”) 2020-2021. M-am bucurat de asemenea că inițiativa ONGM a fost întâmpinată cu seriozitate ,optimism și etică de către majoritatea colegilor mei.

Desfășurarea a avut loc în etape și a fost totuși un succes ,cu momente de fericire pentru majoritatea elevilor și profesorilor lor, chiar dacă în prima etapă au fost descoperite unele fraude. Organizatorii au modificat regulamentul pentru a preîntâmpina în etapele viitoare astfel de cazuri și a descalifica elevii care au fraudat.

Atunci când elevii participă la concursuri învață să aibă încredere în ei și asta contribuie la creșterea stimei de sine . Este importantă participarea atât pentru creșterea lor spirituală prin atingerea unui sentiment de împlinire , edificare și bucurie a reușitei cât și pentru motivația atât de necesară în procesul de învățare.

Atât eu cât și elevii mei am fost fericiți să participăm la această olimpiadă. Elevii nu sunt egali și, ca urmare, fiecare are nevoie să fie antrenat în raport cu predispozițiile pe care le poartă. O școală bună este aceea în care elevul își poate descoperi și pune în valoare un protofoliu de predispoziții. Nimeni nu le posedă pe toate, dar fiecare copil are ceva de spus într-o direcția sau alta.

Concursurile sau olimpiadele școlare pot contribui la deșablonizarea practicilor educative, la flexibilizarea și extensia ocaziilor de învățare, la asumarea de către tineri a unei formări responsabile, autoconsimțite, la călăuzirea alegerii carierei.

Matematica oferă un avantaj de modalități de monitorizare a fericirii și de ajustare a unor practici în funcție de rezultate obținute în raport cu cele scontate. Matematica, prin antrenarea anumitor procese psihice, creează premise favorabile pentru adoptarea unui comportament eficient de rezolvare a problemelor de zi cu zi, astfel gândirea flexibilă, gândirea spațială, perseverența sunt resurse care asigură o viziune realistă asupra unui cadru de acțiune.

Limbajul matematic se intersectează cu domeniul de studiu al fericirii și constituie o bază de analiză a proceselor de transformare pe parcursul sesiunilor de învățare.

Chip Conley în "Ecuatii emoționale" spune despre faptul că tot ce contează poate și trebuie să poată fi măsurat. Elevii au nevoie de instrumente pe care să le stăpânească și care să fie utilizabile în detectarea gradului de fericire pe care îl ating la un moment dat pe parcursul cursurilor sau atunci când obțin rezultate bune la clasă sau la olimpiade și concursuri.

Conley enunță formule pentru diverse emoții umane și definește un "vocabular matematic al fericirii", de exemplu anxietatea = incertitudine x neputință.

Când tu ca profesor ești supărat elevii îți preiau starea. Când tu ești fericit și bine dispus la fel. Emoțiile sunt rezultatul gândirii tale. Dacă îți schimbi atitudinea interioară, îți poți schimba și emoțiile și comportamentele. Dacă te înfurii, transmiți elevilor neputința și incapacitatea ta de a face față situației. În plus, ei îți vor prelua exemplul.

Dacă ai de ales în ceea ce transmiți celorlalți, de ce nu ai alege să transmiți FERICIRE? Dacă atitudinea ta e iubitoare, elevul va simți asta. Mai mult, când ești fericit performezi mai bine! Atitudinea este cea care face diferența! A fi fericit este o alegere! Alege să-i înveți pe elevii tăi să fie fericiți și te vor respecta mai mult, vor performa mai bine și își vor alege mai bine drumul în viață!

Bibliografie:

FTTC - prof. Adriana Ioana Bârcean - Starea de bine a profesorilor în școli

<http://www.agerpres.ro/social/2013/11/29/lucian-ciolan-lectia-fericirii-din-danemarca-si-in-scolile-din-romania-13-54-21>

<https://andreadenisapuiu.wordpress.com/author/andreadenisapuiu/>

Petre Botnariuc ,Cătălin Glava,Marian D. Ilie,Adrian Vicențiu Labăr ,Doru Ștefănescu
Constantin Cucuș, Daniel E. Iancu ,Olimpius Istrate, Ion-Ovidiu Pânișoară ,Simona Velea ,
Școala online elemente pentru inovarea educației, Editura Universității din București, Mai 2020

ÎNTREBÂND ELEVII DESPRE CE ÎNSEAMNĂ „UN ÎNVĂȚĂTOR BUN”

Prof. înv.primar: Borcea Ioana

Școala Gimnazială Vama Buzăului, Brașov

Cel mai important factor care determină calitatea educației pe care o primește un copil este calitatea învățătorului / profesorului său. Dar care sunt caracteristicile unui învățător bun? Pe lângă cunoștințele largi pe care trebuie să le dețină, un dascăl excepțional este empatic, grijuliu și cu pasiune pentru educație, cunoaște bine disciplina dar și tehnicile de gestionare a clasei.

Haideți să ne îndreptăm atenția către copii, și să auzim câteva păreri ale elevilor din clasa a III-a, despre ce înseamnă pentru ei un bun învățător.

- “Un învățător bun știe să explice și nu ne ceartă chiar dacă mai greșim.”
- ”Un învățător bun ne ascultă părerile tuturor .”
- „Învățătorul bun este acela pregătit și organizat, care vine devreme la școală și abia așteaptă să ne învețe.”
- „Un învățător bun este acela care nu are lecții monotone, pentru că știe să mențină elevii motivați și să ofere mici recompense.”
- „Un învățător bun știe să utilizeze noile tehnologii și în felul acesta învățarea e relaxantă și distractivă.”
- „Un învățător bun este așa...ca dumneavoastră.”

Suntem așa pentru că știm să fim actori în sala de clasă, pentru că trebuie să transmitem elevilor emoția și dorința de a afla mai multe despre un anumit conținut. Stimulăm curiozitatea, dorința de cunoaștere și menținem interesul elevilor de a trăi bucuria descoperirilor personale. Suntem conștienți că o motivație crescută în învățare influențează în mod direct rezultatele educaționale și performanța elevilor .

A fi profesor este o meserie extrem de dificilă. Însă o alegem pentru că pe lângă studii și diplome, deținem o pasiune fără margini, o pasiune care formează oameni, în adevăratul sens al cuvântului.

STAREA DE BINE LA ORA DE MATEMATICĂ

Prof. BORTOAE Darius-Lucian,

Școala Gimnazială Hadâmbu

Ora de matematică a rămas peste timp percepută de majoritatea persoanelor drept o oră dificilă și stresantă pentru elevi. În mentalitatea generală rigurozitatea matematică este percepută ca o constrângere, ca un factor de stres pentru copii. În cele ce urmează îmi propun să prezint câteva dintre lucrurile care fac ora de matematică mult mai relaxantă și accesibilă pentru școlari.

În primul rând, la ora de matematică nu trebuie impusă o anumită teamă față de urmările pe care le-ar putea avea faptul că un elev nu se descurcă foarte bine sau deloc la lucrul matematic. Elevii trebuie să participe la ora de matematică cu plăcere, interes și dăruință. Acest lucru depinde foarte mult de climatul pe care îl impune cadrul didactic, fie prin comportament, fie prin modul de predare sau evaluare etc.

Un lucru care facilitează învățarea temeinică la matematică ține de managementul clasei de elevi. Conform Mihaelei Singer managementul clasei de elevi din perspectiva disciplinei matematică are ca deziderat: „crearea unui cadru adecvat de lucru care să-i inducă elevului dorința de cunoaștere, perseverența în rezolvarea de situații problemă și dezvoltarea unei gândiri creative.” (Singer, 2005, p.18) Prin urmare este foarte important ca matematică să se facă prin mijloace care dezvoltă creativitatea, nu printr-un procedeu continuu de reținere și expunere de informații. În ultima perioadă au fost expuse o mulțime de aplicații, softuri și site-uri care vin în sprijinul profesorilor de matematică (geogebra, ScraTh, chiar și C++ pentru interpretări ale unor probleme de algebră/aritmetică). Elevul trebuie provocat să descopere singur elemente de matematică, metode de lucru sau tehnici de calcul și poate să înțeleagă mult mai bine cu ajutorul calculatorului deoarece unele aplicații transformă noțiunile abstracte în noțiuni puțin mai intuitive.

Un alt lucru care contribuie la starea de bine din cadrul orelor de matematică, pe lângă modul creativ de abordare a noțiunilor și un climat corespunzător din cadrul orelor de curs este baza materială a clasei. Încă există școli care nu au dotări corespunzătoare atât atunci când ne referim la normele igienice și sanitare, cât și atunci când ne referim la condițiile minime de confort al elevilor și profesorilor: lipsa căldurii (sau insuficiența acesteia), mobilier deteriorat, lipsa elementelor didactice (instrumente geometrice, auxiliare, planșe, grafice, hărți etc.) lipsa unor căi de acces asfaltate/ betonate etc. Consider că toate acestea pot fi adevărate piedici pentru realizarea unui climat corespunzător la ora de curs.

O altă problemă care inhibă uneori acest avânt spre o stare mai relaxată la orele de matematică ține de faptul că cel puțin la sfârșitul fiecărui ciclu de învățământ elevii susțin examene la matematică. Prin urmare există în subconștientul profesorilor și elevilor o anumită rețineră spre noi abordări. Tindem mai mereu să rezolvăm cât mai multe probleme de tipul celor de examen reușind astfel să-i facem să respecte anumite șabloane în detrimentul cultivării spiritului de descoperire a noțiunilor matematice, de aplicare a acestora în diverse alte domenii științifice sau chiar în cotidian.

În concluzie este foarte importantă dezvoltarea mentală a copiilor și nu este recomandat să lucrăm după șabloane fixate de examene. La finalul școlii un elev care a învățat temeinic la matematică trebuie să fie capabil să aplice noțiunile în diverse domenii de activitate și să reușească să se adapteze/plieze pe orice tip de sarcină pe care o are de realizat în viața cotidiană. Starea de bine a profesorului vine din starea de bine a elevilor săi.

Bibliografie:

1. Singer, M., Voica, C.- Învățarea matematicii. Elemente de didactică aplicată pentru clasa a VIII-a. Ghidul profesorului, Sigma, București, 2002.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ - GARANȚIA SUCCESULUI

Profesor Mariana Bozeanu

Liceul Tehnologic „Nicolae Bălcescu” Alexandria

Starea de bine a profesorilor și a elevilor este o condiție principală a școlii contemporane, deoarece numai așa copiii pot fi îndrumați, învățați, educați corespunzător și, mai târziu, când devin adulți, responsabili, creatori și susținători ai unei societăți cu adevărat civilizate și dezvoltate.

Este foarte ușor de zis, dar destul de dificil de realizat în realitatea școlii românești de astăzi.

În primul rând, infrastructura educațională din România încă lasă de dorit, întrucât pentru o stare de bine a elevilor și a profesorilor este nevoie de clădiri de școli prietenoase, care să fie mai degrabă ca niște locuințe moderne și primitive. Astfel, după principiul „funcția influențează forma”, tot mai multe școli au înțeles că trebuie să își regândească periodic spațiul de care dispun pentru a ține pasul cu schimbarea modului în care învață copiii. De la săli de clasă rigide și uniforme se poate trece la spații care încurajează colaborarea și învățarea bazată pe proiect și investigație.

Cum am putea să transformăm sălile de clasă în astfel de spații? Poate printr-o mobilizare generală pentru o simplă pictare și înfrumusețare a pereților, a mobilierului, la care să participe elevii, profesorii și, de ce nu, și părinții. Designul sălilor de clasă ar fi cu totul altul, ar facilita învățarea prin colaborare, ar oferi posibilitatea copiilor să comunice mai mult cu ceilalți, să fie mai creativi, mai inovativi, mai responsabili, competențe absolut necesare, pe care trebuie să și le dezvolte.

Din propria mea experiență didactică, pot aminti aici modelul Alternativei Educaționale *Step by Step*, în care am lucrat timp de 10 ani ca învățător. Atmosfera caldă de lucru, relațiile foarte destinate dintre elevi și învățător, centrele de activitate, în care copiii puteau studia pe grupuri mici, mobilierul ergonomic și nu în ultimul rând materialele didactice de care beneficiau ofereau un cadru propice învățării și dezvoltării emoționale armonioase a copiilor.

Cum spuneam, din păcate, foarte puține școli din România oferă astfel de condiții, deoarece, în general, finanțarea învățământului este sub limita strict necesară, iar interesul autorităților pentru educație a devenit o *rara avis*. E momentul ca școlile să devină primitive, să nu mai aibă aspectul cenușiu și neîngrijit, ci să devină spații personalizate chiar de către elevii care învață acolo. Îndrumați de către profesorii lor, obținând sponsorizări de la diferite organizații, care au ca obiectiv al activității sprijinirea, promovarea și dezvoltarea unei educații de calitate, elevii pot transforma în bine locul în care învață, de la sala de clasă, până la holuri, curtea școlii și spații verzi.

Pe de altă parte, foarte important este ca profesorii, cadrele didactice în general, să-și exercite cu pasiune activitatea cu elevii, să fie creativi în demersul didactic, să-i privească pe copii ca pe niște parteneri de învățare, să-i încurajeze să-și exprime opiniile, să-i înțeleagă și să-i ajute atunci când au probleme. Cu siguranță, starea de bine va fi asigurată, dacă am avea în vedere aceste aspecte foarte importante, care privesc activitatea propriu-zisă la clasă și relația profesor-elev.

Din păcate, salariile mici ale profesorilor nu asigură acestora un confort, o stare de bine. Grija zilei de mâine, a siguranței locului de muncă sunt probleme cu care ne confruntăm toți, mai ales în condițiile actuale, marcate de pandemie. Dar profesia de dascăl este una nobilă, pe care o alegi din vocație, și pe care ești responsabil să o faci cu pasiune, cu dăruire, știind că de tine depinde viitorul copiilor. Satisfacția pe care o poți avea atunci când vezi în ochii elevilor acel „Mulțumesc!” spus fără cuvinte, nu se poate compara cu neajunsurile materiale, cauzate de un salariu mic.

Având în vedere trecerea lecțiilor în online din cauza pandemiei, este important ca rolurile familiei și ale școlii să se completeze în contextul actual și în noua normalitate, fără a se afla în contradicție. Profesorii află de la părinți ce nevoi are elevul, ce pasiuni și interese, dar și ce stări și emoții resimte acesta acum. Părinții pot afla, în schimb, când și cum are nevoie copilul să fie ajutat și încurajat pentru a reuși și a dezvolta un comportament pozitiv.

Colaborarea strânsă dintre școală și familie este vitală în condițiile în care elevul învață de acasă. Acum, responsabilitatea cea mai mare cred că trebuie să revină familiei, mai ales în cazul școlărilor I-IV, care trebuie efectiv ajutați și sprijiniți de către părinți sau un membru al familiei.

Starea de bine este obligatorie și acasă, familia fiind responsabilă de a amenaja copilului un spațiu propice învățării, din toate punctele de vedere, de a se implica în activitățile acestuia, cu scopul de a-l ajuta, asistând la realizarea temelor și a altor proiecte online. Acasă este spațiul în care copilul primește dragoste, în primul rând, de la părinți. El are nevoie de un cămin în care se simte în siguranță, apreciat, dar și inspirat, pentru că unul dintre marile roluri ale familiei în educația sa este de sprijin necondiționat, încredere și afecțiune, de creare a unui mediu pozitiv și calm, în care are motivația de a învăța și de a face față schimbărilor. O comunicare permanentă cu profesorii, discuțiile pentru învățarea personalizată a copilului, cunoașterea problemelor pe care le întâmpină și a nevoilor pe care le are sunt tot atâtea moduri de colaborare a familiei cu școala, care să genereze acea stare de bine atât de dorită pentru profesori, elevi și părinți, în ultimă instanță.

În concluzie, starea de bine a profesorilor și a elevilor reprezintă o garanție a succesului școlar, obiectiv major al învățământului românesc, care facilitează integrarea copiilor de azi, viitorii adulți de mâine, în contextul unei societăți într-o efervescentă schimbare.

CUM TE SIMȚI, IUBIT PROFESOR?

*Profesor învățământ primar Anastasia – Costina BUMBAC,
Școala Gimnazială "Constantin Morariu" Pătrăuți, Suceava*

Aptitudinea pedagogică este ansamblul de însușiri ale personalității dascălului care îi permit să obțină maximum de rezultate în orice împrejurare. Astfel, profesorul trebuie să aibă vocație pedagogică, conștiința responsabilității față de elev, pregătire pedagogică de specialitate, calități intelectuale, precum inteligență, spirit de observație, atenție distributivă, gândire profundă, sistematică, clară, imaginație bogată, memorie bună, și cele mai importante - însușiri de ordin afectiv, cum ar fi: blândețea, generozitatea, pasiunea, entuziasmul, dârzenia, perseverența, răbdarea, stăpânirea de sine

„Profesorul influențează întru eternitate; nici chiar el nu poate ști unde se oprește influența sa.”

Henry Brooks Adams. Pornind de la afirmația lui H. B. Adams, recunoaștem cu toții importanța meseriei de profesor. De fapt, „a fi profesor” nu este o meserie, este o menire, o vocație, o dragoste pentru oameni, pentru educație și pentru evoluție în societate. Munca unui profesor nu se rezumă doar la orele de la catedră, munca unui profesor adevărat este continuă. Minte sa lucrează neîncetat, analizează și caută continuu cele mai optime metode pentru a face un progres cu fiecare elev al său, pentru a-l aduce mai aproape de visul său. Profesorul este cel care are capacitatea de a empatiza cu fiecare elev, de a-i înțelege emoțiile, de a-i ghida, astfel încât acestea să contribuie la realizarea unui progres emoțional, dar și profesional a educabilului.

„Empatie, toleranță, dragoste – acestea sunt cuvintele care te caracterizează, dragă profesor! Menirea ta este să fii bun și iubitor cu cei din jur. Dar tu? Cum te simți? Cum te simți, dascălule? Simți înțelegere și empatie din partea elevilor, părinților, colegilor? Cum te simți când elevii tăi obțin rezultate bune? Dar când primești reproșuri din partea unui părinte pentru al cărui elev ai făcut tot ceea ce a ținut de tine? Cum te simți când documentele școlare te copleșesc?” Starea de bine a profesorului este cea care îi influențează capacitatea de relaționare cu elevii, cu părinții acestora ori cu colegii din unitatea de învățământ. Este foarte important ca profesorul să se simtă în largul său în clasa cu elevii, dar și în cancelarie cu profesorii.

Cred ca cea mai importantă întrebare legată de modul în care se simte un profesor, în contextul actual al pandemiei, este: „Cum te simți la orele online?”. Învățământul online a devenit o adevărată provocare, mai ales pentru profesori care au fost nevoiți să își schimbe modul de a gândi, de a vorbi, de a relaționa, de a privi lucrurile, de a preda, verifica și evalua cunoștințele elevilor. Expunerea în fața unui

dispozitiv digital, imagine privită de copii, părinți buni, nu este una dintre cele mai confortabile stări emoționale cu care un profesor se poate confrunta. Expunerea propriei locuințe a creat, în cazul unor profesori, adevărate probleme. De asemenea, faptul că majoritatea elevilor participă la orele online fără a avea camera video pornită, reprezintă pentru profesor un alt motiv pentru a-i crea emoții negative, deoarece lipsa feed-back-ului pentru profesor este o dezamăgire profundă.

Datele statistice din ultimii ani arată situații îngrijorătoare în care profesorii manifestă o stare de sănătate fizică și mintală scăzută, ca rezultat al activităților sale profesionale. Spre exemplu, în unele studii se atestă că angajații au tendința de a-și schimba locul de muncă după o perioadă de câțiva ani în învățământ din cauza situațiilor stresante cu care se confruntă. Rezultatele mai multor studii arată niveluri ridicate ale stresului profesional: 41% din profesori sunt mai stresați decât reprezentanții oricărei altei profesii (Work Cover, 2014), 46% dintre profesorii Statelor Unite raportează senzație de stres zilnic (Educație, 2014).

Starea de bine a cadrelor didactice nu este doar o problemă de importanță majoră a acestora. Aceasta are, de asemenea, un impact major asupra rezultatelor elevilor, a dezvoltării lor afective, emoționale și cognitive, asupra dezvoltării capacităților de relaționare, abilităților de comunicare și de manifestare a încrederii în sine. De obicei, cercetările legate de stresul școlar au, mai curând, în vedere elevul, și profesorul. Departamentul de Cercetare în Psihologică de la Universitatea din Londra, a arătat că starea de bine a profesorilor are un impact crescut nu numai asupra notelor de la examenele elevilor, dar, de asemenea, are un efect asupra bunăstării sociale și emoționale a copiilor, creând un mediu de învățare negativ, ceea ce duce la deteriorarea relațiilor dintre profesori și elevi. Sunt de părere că la nivelul unităților de învățământ, trebuie să se vorbească despre starea de bine a profesorilor. Recunoașterea faptului că stresul și starea precară de sănătate mintală se regăsesc la nivelul vieții cadrelor didactice, este un prim pas în rezolvarea acestor probleme.

S-a ajuns la concluzia, cel puțin teoretic, și s-a văzut și practic că nu e de ajuns să mergem la clasă și să predăm dacă suntem profesori, ci contează, mai mult decât atât, și impactul pe care îl avem asupra celor în fața cărora ne aflăm, devenind responsabili de starea de bine pe care le-o determinăm prin modul nostru de a vorbi, de ne exprima gândurile și emoțiile, de a relaționa.

Prin evoluția societății, așteptările legate de învățământ sunt la standarde înalte. Aceasta deoarece el este văzut ca cel mai important factor al schimbării, capabil să anticipeze și să pregătească viitorul într-o lume globalizată și informatizată. În consecință, cadrele didactice sunt cei condamnați să învețe pe întreg traseul carierei lor, ignorându-se această latură emoțională. Este cu adevărat nevoie ca însăși cadrele didactice să se îngrijească de această proprie stare de bine, să fie conștiente de valoarea pe care o au în fața elevilor și a părinților, să găsească metode prin care să gestioneze nivelul de stres în

mod eficient, să-și îmbunătățească capacitatea de comunicare, abilitățile de relaționare, încrederea în propriile forțe.

Bibliografie:

- Moraru, M. G. (2019). ȘCOALA CA ORGANIZAȚIE CARE ÎNVAȚĂ. CLIMATUL ȘCOLAR ÎN SOCIETATEA DIGITALIZATĂ. *Revista de Pedagogie*, 67(1), 41-55.
- Pavlenko, L. (2019). Asigurarea stării de bine a cadrelor didactice–condiție a calității activității profesionale. In *Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice* (Vol. 4, pp. 95-102).
- Vlădescu, I. (2007). Relația profesor–elev, relație de simpatie și empatie. *Studia Universitatis (Seria Științe ale Educației)*, (9), 81-84.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ, DE LA MIC LA MARE...

Profesor Gianina –Cristiana Bălașa

Scoala Gimnaziala Unirea, Comuna Unirea, judetul Dolj

„Va exista întotdeauna ceva mult mai urgent decât protejarea stării de bine a copiilor. Dar niciodată nu va exista ceva mai important.”

(1.UNICEF Office of Research (2013). ‘Child Well-being in Rich Countries: A comparative overview’, Innocenti)

Copiii și adolescenții își petrec o mare parte din timp la școală sau, mai nou, datorită condițiilor actuale, acasă, în fața calculatorului, la școala online. Prin urmare, școala, trebuie să fie un loc în care “starea de bine” trebuie să fie prezentă sub toate aspectele sociale, fizice și emoționale deoarece de ea depinde capacitatea de a învăța a elevilor și atingerea potențialului lor maxim.

Deși expresia de “ stare de bine” este un termen pe care îl auzim din ce în ce mai des nu există neapărat o definiție clară pentru acest termen. Nu există nici o unitate de măsură pentru a cataloga starea de bine și practic nu se poate măsura fiind variabilă în funcție de vârsta copiilor, starea materială a familiei, cultura și comunitatea din care aceștia fac parte. Din punctul de vedere al copiilor / elevilor, starea de bine este echivalentă cu fericirea. Această “ fericire “ este simțită la școală când ei dau răspunsuri bune la lecții, când primesc aprecieri pentru ele (stârnind uneori invidia colegilor și crescându-le stima de sine), când nivelul lor de trai este același cu al colegilor și nu se simt inferiori, când sunt primiți și apreciați în colectivitate. Din contră, lipsa stării de bine, lipsa condițiilor materiale, lipsa interrelaționării cu colectivul duce la închiderea în sine a copilului și implicit la depresie și chiar ură față de școală și cadrele didactice. Toate acestea se vor resimți mai târziu în viața copiilor începând cu afectarea dezvoltării cognitive, cu performanțele școlare slabe și terminând cu oameni maturi care nu pot face față provocărilor zilnice ale vieții.

Mediul școlar are un rol foarte important în starea de bine socială, emoțională și de comportament al elevului. Temelia unei școli plăcute elevilor este interacțiunea lor, relațiile de prietenie care se încheagă între copii . Elevii nu pot atinge potențialul lor maxim dacă în școală se simt nesiguri, nu primesc atenția necesară din partea cadrelor didactice sau sunt hărțuți de colegi. De asemenea, copiii nu îți pot oferi ție, ca evaluator, ceea ce au mai bun în ei la nivel cognitiv și emoțional dacă nu au la

dispoziție instrumente care să îi atragă și dacă nu sunt încurajați să adopte un stil de viață sănătos și activ atât în școală cât și în afara ei.

Se știe că stresul cu care se confruntă elevii, mai ales cei din țara noastră, cât și lipsa de interes pentru învățare cauzează mari probleme sociale în viitor. De aceea rolul școlii în a îmbunătăți starea de bine a copilului este unul crucial prin introducerea unor exemple de comportament sănătos și relații interpersonale. Atribuțiile cadrului didactic sunt de asemenea importante în acest demers. Ele încep cu instalarea unei atmosfere vesele, binevoitoare în clasa de studiu, prin crearea unei lumi atrăgătoare cu ajutorul muzicii și al culorilor. Accesoriul ce nu trebuie să îi lipsească niciodată educatorului / învățătorului / profesorului este zâmbetul! Ca și cadru didactic trebuie să uiți de tine, de durerea ta fizică sau psihică, de problemele tale și să fii în același timp părinte, coleg, prieten, ajutor și îndrumător.

Profesorii sunt persoane importante în viața unui copil deoarece îi oferă nu numai **educatie și disciplină ci și ghidare și motivația și de a învăța fiind deseori modele pentru acesta**. Relația profesor- elev este una importantă, copilul petrecând odată cu vârsta o mare parte din timpul lui în mediul școlar. Copilul va învăța de la dascălii săi nu doar informații și abilități, ci și moduri de interacțiune, valori, perspective asupra lumii. Deși părinții vor rămâne modelele prime și importante ale unui copil, nu se poate trece cu vederea influența pe care o au profesorii în viața acestuia. Chiar dacă a trecut foarte mult timp, Ion Creangă, învățătorul, poate fi și în ziua de astăzi un model de urmat . Eu , una, sunt de acord cu Domnia –Sa că elevii nu trebuie să învețe de frica preacinstului “ sfânt Neculai” si a “ calului bălan” ci din dragoste pentru carte și pentru învățător. „Fie-vă dragi copiii, purtați-vă cu ei blând, învățați-i ce e de folos, fiți drepti și-și vedea că nu-s sălbatici. Schimbați-le des ocupația, jucați-vă cu ei, căci între copii trebuie să fii și tu copil. Nu vă vărsați veninul amărăciunii voastre în sufletul copiilor, că-i păcat...”Este un îndemn pentru cei ce modelează suflete și dovada că Domnia –Sa și-a îndeplinit misiunea se găsește în mărturiile foștilor elevi. “Era un dascăl blând, comunicativ și glumeț. Vara privea la jocurile noastre și ne învăța cum să batem mingea. Iarna se urca în sanie cu noi și ne arăta cum să o cârmuim cu piciorul. Înainte de a începe lecția, ne întreba ce am mai făcut pe acasă, dacă mai avem frați și surori, ce mai fac ai noștri. Aceste întrebări erau puse cu blândețe, așa încât lecția ni se părea o continuare a convorbirii prietenoase dintre noi, copiii, și bunul nostru învățător.” (Un articol de: Oana Nistor – 29 Ian, 2020, <https://www.orthodoxianewsagency.gr/foreignnews/domnul-creanga-invatatorul-copiilor/>)

Chiar și dojana făcută cu căldură face mult mai mult decât o pedeapsă fizică sau emoțională:

“După câțiva ani l-am reîntâlnit pe dascălul meu. Mi-am scos pălăria înaintea lui. Creangă s-a oprit.

– Bună ziua, domnule Creangă!

– Bună ziua! Ce mai faci? m-a întrebat fostul meu profesor, zicându-mi pe nume. Unde înveți?

– La Rapală, domnule!

– La domnul Rapală se spune când vorbești despre un om mai mare! m-a dojenit Creangă.

N-am spus nimic, dar mi-am aplecat privirea. Era cea din urmă învățătură părintească primită de la dascălul meu, rememora scriitorul Jean Bart în povestirea „Creangă, dascălul nostru”. (Un articol de: Oana Nistor – 29 Ian, 2020, <https://www.orthodoxianewsagency.gr/foreignnews/domnul-creanga-invatatorul-copiilor/>)

După părerea mea, aceasta este o defnire a stării de bine în școală, o stare de bine a elevului și a îndrumătorului său. Când elevii vorbesc despre tine cu atâta dragoste și respect, atingi , ca dascăl, “ starea de bine”. Oricare dintre noi se simte bine în aceste situații, când respectul și recunoasterea elevului este maxima fericire a unui cadru didactic și consider că dascălul este primul factor din mediul școlar care poate induce starea de bine elevului deoarece, așa cum afirma tot Ion Creangă – dascălul „Unde nu-i dragoste de breaslă și menire și tragere de inimă, nu-i Doamne-ajută, mă băieți”. (Un articol de: Oana Nistor – 29 Ian, 2020, <https://www.orthodoxianewsagency.gr/foreignnews/domnul-creanga-invatatorul-copiilor/>)

Țin să le mulțumesc doamnelor mele profesoare de limba franceză din gimnaziu si liceu, doamna Mariana Comes si doamna Silvia Amărăscu pentru că “ datorită dumealor și din cauza dumealor” am ajuns profesoară de franceză.

Bibliografie:

Ion-Ovidiu Panisoara, “Ghidul profesorului” , Editura Polirom, București, 2017

Liliana Stan , “Dezvoltarea copilului si educatia timpurie” , Editura Polirom, -București, 2016

<https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/12/Sinteza-stare-de-bine-in-scoala-2019.pdf>

<https://www.schooleducationgateway.eu/ro/pub/latest/practices/well-being-ideas-for-healthie.htm>

<http://sparknews.ro/2019/04/21/anca-tirca-schimbarea-in-educatie-are-un-singur-nume-dragostea-daca-vrei-sa-faci-se-poate/>

<https://tribunainvatamantului.ro/mai-putem-vorbi-de-stare-de-bine-in-scoala/>

<https://ziarullumina.ro/actualitate-religioasa/an-omagial/domnul-creanga-invatatorul-copiilor-151512.html>

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR

Prof.înv.preș.Carp Rodica Adriana

Grădinița P.P Nr.3 Petroșani/Structura P.P. Nr.1 Petroșani

Starea de bine este vitală pentru succesul elevilor. Aceasta este premisa care a stat la baza elaborării obiectivelor și principiilor care guvernează toate procesele din școală, în vederea promovării stării de bine a elevilor. Aceste elemente servesc drept instrument ca să școlile să îmbunătățească și să răspundă nevoilor privind starea de bine elevilor, dar sunt mai mult decât atât. Ele oferă o provocare și o oportunitate pentru toate școlile să examineze starea de bine elevilor lor și să lucreze pentru a răspunde nevoilor pe care le identifică. Starea de bine este vitală pentru succesul elevilor și este puternic legată de învățare. Satisfacția lor față de viața la școală, implicarea lor în învățare și comportamentul social-emoțional sunt indicate de nivelul de stare de bine al elevului la școală . Atunci când practicile bazate pe dovezi sunt adoptate de școli în parteneriat cu familiile și comunitatea acesta este îmbunătățit. Starea excelentă sau starea de bine optimă a elevilor este o stare durabilă, caracterizată prin sentimente și atitudini predominant pozitive, relații pozitive la școală, reziliență, optimism și un nivel ridicat de satisfacție față de experiențele de învățare.

Această definiție succintă oferă o bază de la care elevii, părinții, profesorii, managerii și autoritățile pot începe să discute și să definească care dintre aspectele stării de bine elevilor sunt cele mai semnificative pentru punctele forte ale elevilor și contextul școlii. Au fost identificate nouă nouă concepte cheie sinonime cu starea de bine și succesul elevilor. Aceste noțiuni sunt descrise drept rezultatele dorite pentru starea de bine a elevilor și sunt menționate în toți indicatorii.

Au fost formulate cinci principii ca teme comune în cercetarea inițiativelor și programelor eficiente care promovează starea de bine elevilor. Principiile care consolidează practicile și procesele pentru starea de bine elevilor, sunt puternic legate de o abordare holistică a stării de bine elevilor și recunosc starea de bine elevilor ca fiind multidimensională.

Principiile sunt următoarele:

1. În centrul eforturilor de a promova eficient stare de bine a elevilor se află relațiile pozitive și de încredere, care crează un sentiment de conexiune și apartenență în cadrul comunității școlare.

2.Punctele tari ale elevilor sunt evaluate și utilizate ca bază pentru promovarea și răspunsul la starea de bine elevilor.

3.Coeziunea politicilor, practicilor, intervenției și inițiativelor contribuie la o abordare integrată și fără blocaje în promovarea stării de bine elevilor.

4.Cercetarea în acest sens este dinamică, are în atenție contextul școlar, folosește o gamă largă de surse de informații și acționează asupra constatărilor pentru a îmbunătăți starea de bine elevilor, determinând îmbunătățiri atât în contextul învățării, cât și în cel didactic.

5.Colaborarea permite includerea și implicarea elevilor, profesorilor, managerilor, părinților și comunității în promovarea stării de bine elevilor.

Procesele de revizuire și analiză sunt fundamentale pentru școlile care își propun să îmbunătățească starea de bine a elevilor. Acestea permit autorităților, managerilor și profesorilor să identifice sistematic, să acorde prioritate, să învețe și să modifice strategiile pentru ca starea de bine a elevilor să fie îmbunătățită.

Întrebarea evaluativă generală: „În ce măsură școlile promovează și răspund la starea de bine elevilor?” este determinată de procesele de analiză și revizuire.

Directorii școlilor trebuie să-și adapteze analiza în funcție de contextul și prioritățile privind starea de bine. Există mai degrabă o serie de modalități prin care școlile pot proceda pentru a investiga și a reflecta asupra stării de bine a elevilor.

Prioritățile și nevoile fiecărei școli vor fi diferite și se pot concentra pe procesele care susțin starea de bine sau o anumită provocare cu care se confruntă elevii în orice moment. Cadrelor didactice, managerilor și administratorilor le revine responsabilitatea etică să ia în considerare, să promoveze, să echilibreze și să răspundă tuturor nevoilor elevului, inclusiv celor fizice, sociale, emoționale, academice și spiritual, aceste aspecte necesită asumare clară și acțiune deliberată în toate domeniile curriculumului, de la prioritățile strategice până la practicile didactice. Pentru a optimiza rolul pe care școlile îl au în promovarea și intervențiile privind starea de bine a elevilor, sistemul de învățământ, oamenii și practicile au nevoie de o bună de coordonare și coeziune la nivel școlar.

Parteneriatele încheiate cu elevii, părinții lor și comunitatea largă, inclusiv cu serviciile de sănătate publică și serviciile sociale, au potențialul de a găsi soluții pentru îmbunătățirea activă a stării de bine a tuturor elevilor.

STAREA DE BINE ȘI IMAGINEA DASCĂLULUI ÎNTRE REALITATE ȘI SCOP

Cavachi Clarisa-Ioana

Colegiul Național Bilingv „George Coșbuc” ,București

Profesor matematică, grad I

„Starea de bine subiectivă se referă la toate tipurile de evaluări, atât pozitive, cât și negative, pe care oamenii le fac cu privire la viața lor. Putem vorbi astfel, de evaluări cognitive reflexive, cum ar fi satisfacția vieții și satisfacția la locul de muncă, interesul și angajamentul, dar și reacțiile afective ca răspuns la diverse evenimente, cum ar fi bucuria și tristețea. Astfel, starea de bine subiectivă este un termen umbrelă pentru diferitele evaluări pe care oamenii le fac cu privire la viața lor, evenimentele care au loc de-a lungul timpului, starea lor fizică, precum și condițiile în care trăiesc.” (Diener 2006, pp. 399-400)

De starea de bine a profesorului se aude foarte rar și poate că așa și trebuie pentru că învățământul este cu siguranță centrat pe elev. Dar tot cu siguranță, binele elevului este strâns legat de cel a dascălului său. Un cadru didactic fericit, motivat, apreciat pentru munca lui își va ridica continuu calitatea actului predării, gradul de empatie, își va redefini mereu într-o manieră crescătoare disponibilitatea de a răspunde la nevoile elevului, de a fi prezent ori de câte ori acesta îi reclamă aportul în formarea sa.

Dacă noi înșine nu ne îngrijim însă personal de starea noastră de bine, e greu de crezut că ar putea cineva din afară să ne intuiește nevoile, și eventual să le și rezolve. Noi, conștienți fiind de rolul și valoarea noastră în ochii elevilor, trebuie să găsim instrumente ce ne vor ajuta să gestionăm nivelul de stres în mod eficient, să ne extindem creativitatea, să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare, să ne îmbunătățim cunoașterea de sine și de rol în paradigma educațională pe care o livrăm zilnic celor pe care-i formăm. Sau, după cum Ferre însuși zicea că noi, dascălii, ”nu suntem doar un adult sau un cadru didactic ci suntem parte din procesul de explorare al elevilor noștri” ceea ce este menit de a ne trezi din rutină și de a ne apropia cât mai mult de idealul pe care elevii noștri îl caută în noi, de modelul după care ei își sculptează aspirațiile pentru viitor.

Fără îndoială că nivelul stării de bine a dascălului este amenințat de înaltul nivel de stress generat de natura profesiei, elevi indisciplinați, conflictul între generații, volumul de muncă extenuant, emoțiile negative generate de societate etc. Nevoia de a stăpâni tehnici prin care să poți gestiona aceste stări, prin

care să reușești să găsești în interiorul tău resurse care să te susțină în a continua tot acest efort, sunt absolut obligatorii.

Cum percepția asupra dascălului zilelor noastre e în mare măsură nefavorabilă nu e de mirare că imaginea de sine pe care o are personalul didactic este în suferință.

Percepția de sine nu reprezintă adevărul despre noi, ci este doar o „hartă ” pentru propriul „teritoriu”, un barometru al stării noastre de bine. Relațiile armonioase cu membrii familiei și cei din jur, performanțele profesionale, asumarea unor responsabilități în acord cu resursele proprii, indică o imagine de sine pozitivă, în timp ce absența motivației sau o motivație scăzută, agresivitatea defensivă, comportamentele de evitare, rezistența la schimbare sunt principalii indici pentru o imagine de sine negativă.

Imaginea de sine rezultă și din comportamentul altora față de propria persoană, fiind puternic modelată de reacțiile celorlalți. Această concluzie este accentuată de către mulți cercetători, precum Mead, care consideră că imaginea de sine este puternic influențată de contextul social și de modul în care alte persoane reacționează față de noi și că dobândim conștiința de sine atunci când învățăm să distingem între „pe mine” și „eu”. El susține că indivizii dezvoltă conștiința ajungând să se vadă așa cum îi văd alții pe ei.

Societatea ne judecă și în general se dă vina pe neprofesionalismul celor rămași la catedră, motivația acestui punct de vedere plecând de la falsa presupunere că un cadru bine pregătit ar părăsi acest domeniu de activitate datorită faptului că-i prost plătit. Un argument împotriva acestei opinii, care devine aberantă câtă vreme se folosesc formulări menite s-o generalizeze poate fi contracarată de miile de exemple de profesori care și-au ales nu din întâmplare profesia, ci o fac din convingere, cu pasiune și devotament.

Un punct de vedere în sprijinul celor anterior formulate ar putea fi constituit de vorbe ca:
„Când îți place cu adevărat ceea ce faci, banii chiar nu mai au importanță. Recunosc, ziua de salariu este cea mai tristă zi a lunii, dar când văd fețele luminoase ale copiilor, când văd câtă încredere au în mine, când văd cum își deschid sufletele în fața mea, când vad că pot să schimb o tristețe în bucurie, atunci uit că poate mâine n-am bani de pâine.”(Profesor anonim, dar cu vocație)

De multe ori, imaginea de sine a profesorului este construită în raport cu un canon social (modelul ideal al profesorului „bun”) care poate fi mai mult sau mai puțin adecvat sinelui real al persoanei. Asemenea educatori au tendința de a se adapta exigențelor emise de cei de care depinde exercitarea profesiei lor („personalitatea comercială” de care vorbește Erich Fromm) chiar dacă aceste exigențe contravin propriilor convingeri.

Că sunt buni, că sunt răi, prin mâinile profesorilor cam trec majoritatea celor care ajung să câștige jignitor de mult față de salariile celor care le-au pus cartea în mână. Poate că dacă salariile ar fi la fel de mari cum se știe că sunt în alte domenii, s-ar face automat un triaj calitativ al profesorilor datorită numărului mare de candidați care ar vrea să ocupe un astfel de post... Ceea ce ar fi spre binele tuturor.

Și zic eu, degeaba ai bani să te consolidezi în exterior, dacă în interior... suflă vânt printre ruine. Imagine nefavorabilă despre sine ai câtă vreme nu te regăsești, nu te întâlnești cu tine în profesia ta. Dacă ai ales-o tu pe ea și ea te-a ales pe tine vă veți simți bine "împreună"... până la pensie.

Nu o dată, cei mai mulți dintre noi cei de la catedră, am simțit povara multitudinii chiar infinitudinii sarcinilor pe care le avem de rezolvat. Să nu mai pomenesc de presiunea mediatică sau pur și simplu "de piață", venită din partea celor care privesc aceasta meserie sau menire, la urma urmei, cu ochi critic, acreditând neadevăruri conform cărora toată activitatea noastră se rezumă la cele 18 ore de activitate didactică de predare. Ei nu știu ce documente avem noi de întocmit zilnic, cât timp îți poate lua pregătirea temeinică a unei săptămâni didactice de succes, sau căutarea unor modalități creative, inovative în strategia didactică a fiecărei zile.

Pe de altă parte, nu putem vorbi la modul general, niciodată și în nicio privință, oamenii sunt de toate felurile și profesorii sunt oameni și ei. Pentru unii, a fi profesor este o întâmplare, un job vremelnic, pentru alții e însuși rostul existenței, o pasiune care le definește sensul vieții, iar între cele două extreme există zona neutră care strânge laolaltă oameni care pe parcursul bătăliei cu viața, au pierdut câteva lupte și, fie au obosit, fie s-au mai blazat și în ciuda pregătirii de calitate lasă loc în comportamentul lor zilnic la catedră, rutinei, menajării într-o mai mică sau mai mare măsură a "sănătății", prin adoptarea unui stil detașat în a-și îndeplini rolul de dascăli, respectiv de formatori pentru generațiile viitoare de adulți.

Respectul nu vine la simpla interogare, el se câștigă prin atitudinea corectă față de actul predării în cazul nostru, prin atitudinea deschisă față de elevi și prin demersurile permanente de a sădi în ei dorința de cunoaștere și preocuparea de a-i înzestra, de a le transmite nu doar ce ai în fișa postului ci mult mai mult de-atât. Depinde de fiecare dintre noi dacă obiectivul general al învățământului este atins sau rămâne permanent o iluzie în fapt și o frumoasă realitate doar în scripte.

METODE MODERNE ÎN EDUCAȚIA ONLINE?

Profesor învățământ primar Georgeta Mirela Chirilă

Școala Gimnazială Nr.1 Abram, Bihor

Obiectivul primordial urmărit de fiecare cadru didactic, începând de la grădiniță și până la absolventul de studii superioare, îl constituie formarea de competențe în conformitate cu profilul de formare european.

Nu de puține ori ne-am plâns de lipsa sincronizării între programa școlară, resursele materiale disponibile în școli, percepția diferită a cadrelor didactice și a părinților cu privire la rezultatele muncii de la catedră, lipsa de interes a elevilor, criticile societății și nevoia reală de formare, caracteristică unei societăți în schimbare.

Ce cred eu că a funcționat în educația online și voi folosi și la activitatea mea în clasă?

Cu siguranță voi folosi în continuare manualele și caietele digitale, voi apela la resursele utile precum: a) prezentări electronice: PowerPoint, Google Prezentări, Prezi, Canva; b) aviziere virtuale: Padlet, Symbaloo, Webjets; c) crearea unor povești: Storyjumper, Little Bird Tales, Storybird, Mystorybook, Storyboard That; d) crearea de materiale video, desene animate, benzi desenate: Edpuzzle, Voki, WeVideo, MakeBeliefsComics, Pixton; e) crearea documentelor colaborative (Documente Google); f) crearea unor hărți conceptuale: MindMeister, Coggle, LucidChart, Bubbl.us; g) crearea unor nori de cuvinte: WordArt, Wordle; h) crearea de jocuri educaționale și exerciții interactive: ClassTools, Kubbu; i) realizarea instrumentelor de evaluare: Mentimeter, Kahoot, Google forms, Socrative, SurveyMonkey.

Cadrele didactice se află într-un continuu proces de instruire și autoinstruire, fiecare a înțeles că schimbarea vine din clasă, unele chiar au trecut dincolo de " imaginea " pe care o aveau părinții despre menirea cadrului didactic și au preluat și rolul de animator, de psiholog, de antrenor, de prieten...

Eforturile susținute au făcut ca elevii și părinții să capete încredere în aceste modele, să nu mai pună la îndoială deciziile luate. Cele mai multe schimbări s-au făcut la clasele primare, aici profesorii s-au dovedit foarte receptivi la metodele de stimulare a gândirii critice, la lucrul pe centre de interes, au încercat să descopere ce tip de inteligență îi este specifică fiecărui elev și să îl valorifice din această perspectivă. Materialele didactice, cele mai multe confecționate de cadrele didactice, au ajutat elevii să înțeleagă mai bine noțiunile predate, să îndrăznească să se deschidă, aceștia au început să colaboreze și să lucreze mai bine și mai mult în echipele lor.

Începând cu martie 2020, lucrurile nu au mai fost asemănătoare, toți ne-am trezit în fața pericolului pe care îl reprezenta activitatea în echipe/ grupă/ perechi, am stat acasă pentru a ne proteja și am fost puși în fața necesității de a apela la diferite platforme pentru a putea comunica și organiza cursuri pentru elevii noștri.

Majoritatea cadrelor didactice s-au adaptat rapid, au participat la webinare de instruire și au accesat singure aplicații care să le permită transmiterea de cunoștințe în timp real și eficient pentru elevi.

Pot fi aceste aplicații considerate metode moderne de instruire online?

Majoritatea dintre noi vom răspunde probabil că le considerăm moderne, le-am văzut eficacitatea mai mare sau mai mică asupra elevilor și probabil că mulți dintre noi nu vom renunța la aplicarea lor deoarece unele dintre ele ne ușurează foarte mult munca, așa cum sunt chestionarele online ce ne oferă statistici și interpretări, jocurile educaționale digitale care îi captivează pe elevii noștri și noi reușim să le formăm competențele dorite într-un mod atractiv și plăcut, transmiterea lecțiilor online, pentru cei care din motive medicale nu pot participa fizic la ore, constituind un real ajutor în favoarea acestora.

Consider că aplicațiile fac lecțiile mai creative și practice, conceptele abstracte, complexe devin mai ușor de înțeles, învățarea mixtă, apărută la începutul acestui an școlar fiind o umbrelă pentru diferite moduri de învățare în care cadrul didactic îmbină în mod armonios educația tradițională cu metode didactice diverse, un mix între învățarea bazată pe web/ online cu învățarea față în față.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

Ciapsa Mărioara

Școala Gimnazială Iuliu Birou, Ticvanu Mare

Starea de bine a copilului este un concept cu multiple fațete care se referă atât la aspecte subiective, emoții și experiențe ale copilului, cât și la aspecte obiective, precum condițiile sale de trai. Este strâns legată de existența posibilității de autoîmplinire, a condițiilor optime de dezvoltare și a unui echilibru între plăcere și durere (Ben-Arieh et al., 2014).

Starea de bine a elevilor și a cadrelor didactice reprezintă un element esențial în obținerea unei educații de calitate. Starea de bine este strâns legată de promovarea unei educații de calitate, care pune în prim plan oamenii și relațiile sociale dintre aceștia, emoțiile lor și sentimentele. O educație de calitate se bazează pe utilizarea unor resurse bogate în conținut interactiv, care pune accent pe comunicare, colaborare, creativitate și flexibilitate în gândire.

Educația formează membrii unei societăți, iar impactul educației asupra noastră este unul uriaș. Anii petrecuți în grădiniță, ciclul primar, gimnazial, liceal etc. lasă cu siguranță o amprentă asupra formării personalității și caracterului fiecăruia dintre noi. Relațiile pe care le stabilim în această perioadă au un efect pozitiv sau negativ asupra noastră, ne ajută să ne descoperim abilitățile, ne consolidează încrederea în sine, ne construim o imagine pozitivă sau negativă, asupra propriei persoane.

Starea de bine a cadrelor didactice și a elevilor se află într-o strânsă legătură și se completează una pe alta. Cadrele didactice pozitive, empaticе, care emană căldură, care stabilesc conexiuni cu elevii, care pun accent pe dezvoltarea emoțională a acestora, au, cu siguranță, elevi fericiți. Iar, elevii fericiți, mulțumiți, încrezători, transmit acest lucru și profesorilor.

Dar de ce au nevoie cu adevărat elevii și profesorii pentru ca starea de bine să fie una reală și nu o utopie? Ce pot face cadrele didactice pentru a fi fericiți? Ce pot face elevii împotriva unui sistem rigid, bazat pe clasificare și ierarhizare?

Starea de bine nu se raportează în mod egal pentru fiecare individ. Ceea ce pe mine mă mulțumește și îmi face plăcere poate fi un real disconfort pentru cel de lângă mine. Pe unii dintre noi ne mulțumesc lucrurile materiale, statutul social, pe alții dimpotrivă. Unii elevi au înclinații artistice, alții matematice, unii elevi se simt bine citind o carte, alții rezolvând probleme la chimie. Atunci când vom învăța ceea ce ne place cu adevărat, când ne vom descoperi pe noi înșine, când vom înțelege că educația

nu se referă doar la cunoștințe, atunci când vom înțelege unicitatea fiecărui individ, putem vorbi despre starea de bine.

Starea de bine încorporează elemente ce țin de dezvoltarea psihologică și emoțională, de comportamentul social, de relaționarea cu ceilalți. Un alt aspect îl reprezintă capacitatea mediului educațional de a fi unul prietenos, bazat pe colaborare, prietenie, support și diversitate.

Cu toții cunoaștem ceea ce înseamnă educația în România, dar și caracteristicile unui sistem educațional de succes. Cu siguranță nu putem schimba sistemul educațional, nu stă în puterea noastră acest lucru, însă, ceea ce putem schimba este comportamentul propriu, și, cel mai important, putem schimba reacția personală asupra sistemului.

Despre reacția personală, despre starea de bine, despre fericirea de a avea elevi fericiți am să vă povestesc. În cei 21 de ani de activitate la catedră, ca profesor învățământ primar, copiii m-au învățat un lucru foarte important: dragostea. Nu poți educa fără dragoste.

Cu ceva timp în urmă colectivele claselor mele au primit un nume, suntem *albinuțe*, iar, asemeni albinelor, muncim, construim și colaborăm. Oricât de încărcată ar fi o zi din punct de vedere al achizițiilor de noi cunoștințe, ne facem timp pentru întâlnirile de dimineață. În cadrul acestor întâlniri copiii vorbesc despre acțiunile lor din ziua anterioară, despre familie, prieteni, despre emoții, despre sentimente.

Un alt aspect, căruia i-am acordat o importanță deosebită a fost evaluarea. Desigur, evaluarea are un rol bine definit în procesul instructiv-educativ, însă am încercat să extind evaluarea asupra întregii personalități a elevilor și asupra tuturor aspectelor educative ale activității școlare. Pe cât posibil, am încercat să comunic elevilor și părinților progresul pe care l-au făcut elevii, și nu calificativul obținut. Nu am anunțat niciodată un test, în afara celor desfășurate la nivel național, ci am încercat, în mare parte să evaluez continuu. Din punctul meu de vedere, ierarhizarea elevilor pe baza calificativelor, în ciclul primar, ar trebui eliminată. Accentul ar trebui să fie pus pe dezvoltarea emoțională a elevilor, pe formarea personalității acestor, și mai puțin pe asimilarea de cunoștințe.

Bibliografie:

Ben-Arieh, A., Casas, F., Frones, I., & Korbin, J.E. (2014). *Multifaceted Concept of Child WellBeing*. In A. Ben-Arieh (Ed.), *Handbook of Child Well-Being. Theories, Methods and Policies in Global Perspective*. New

CORECTAREA CONDUITELOR GREȘITE ALE ELEVILOR

Profesor învățământ primar CIOLTAN DANIELA

Școala Gimnazială Iorgu G Toma

Corectarea conduitelor greșite ale elevilor trebuie să vizeze, formarea la elevi a capacității realizării unor conduite un caracter de integrare socială, familială și școlară, caracterizate prin colaborare și încredere reciprocă. Elevul trebuie ajutat să-și formeze, reacții cu caracter predominant intelectual și obiective care se întemeiază pe un mod adecvat de interpretare a eventualelor situații contrariante și frustrante apărute în realitatea vieții. Elevul e capabil să înțeleagă că, în contextul situației concrete, obținerea satisfacerii dorinței sale de moment nu este posibilă, datorită unor cauze obiective, sau nu are dreptul la ea.

În a doua alternativă, el înțelege raportul dintre drepturile și îndatoririle ce-i revin, nu mai este înclinat să considere că are numai drepturi, că i se cuvine totul. Acel elev, care a fost educat în sensul realizării stăpânirii de sine, al înfrânării unor tendințe și amânării satisfacerii unor dorințe imediate, care a fost ajutat să-și formeze capacitatea de transpunere în situația altuia, de înțelegere a trăirilor și motivațiilor semenilor, de a renunța la propriile opinii în favoarea altora mai raționale, reușește să realizeze, chiar și atunci când el apreciază că bunul râvnit poate fi obținut, că i se cuvine, dar nu i se dă, conduite cu caracter de integrare socială, evitând reacțiile subiective și ostile, de răzbunare revendicare agresivă.

Un rol important îl deține capacitatea de a trata cu semenii, de a realiza și menține raporturi corecte cu aceștia, de a prezenta toleranță și maleabilitate în relațiile cu cei din jur, de a manifesta o înțelegere corectă a raportului de permanent echilibru care trebuie să existe între propriile dorințe și aspirații, și îndatoririle care-i revin față de colectivitatea în care trăiește și activează. Viața afectivă interioară bine ordonată și echilibrată, liniștea sufletească, stăpânirea de sine, încrederea, optimismul, reprezintă, de asemenea, condiții psihologice indispensabile unei eficiente adaptări la cerințele mediului. Familia, școala trebuie să joace un rol important în instaurarea acestor factori de ordin subiectiv. Sunt situații în care familia și școala constituie, atunci când activitatea lor prezintă unele carențe de ordin educativ, un factor care nu ajută sau chiar perturbă procesul normal de maturizare afectivă și moral-volitivă a copilului, influențând defavorabil integrarea socială a acestuia.

Un rol deosebit în prevenirea conduitelor greșite ale elevilor îl are descoperirea de către învățător a mobilurilor activității lui, a cauzelor afective ale comportamentului său deviant. Dar, acest lucru trebuie

realizat cu tact, discreție și delicatețe, pentru a nu răni sensibilitatea copilului sau a înăbuși elanurile firești ale acestuia.

Aducerea sa în situația de a înțelege și respecta în mod conștient normele de conviețuire socială, desigur nu - prin discursuri și predici plictisitoare de etică, ci prin angajarea activă a elevului la îndeplinirea cerințelor vieții în școală și societate, reprezintă o altă cale eficientă de prevenire a conduitelor greșite la elevi. Participarea afectivă la aspirațiile grupului școlar are menirea de a-l face pe acesta să le considere ca fiind propriile sale dorințe și aspirații, trăindu-le ca pe niște cerințe interioare (ceea ce va face ca atitudinile sale să izvorască din convingere și nu din constrângere). Așadar, înțelegerea conștientă a îndatoririlor și exercițiul practic de comportare morală, reprezintă două modalități principale de dezvoltare a unei personalități echilibrate și de prevenire prin însăși crearea acestei personalități, a conduitelor necorespunzătoare.

STAREA DE BINE ÎN SALA DE CLASĂ

Prof Înv. Primar Clemente Maricica Monica

Școala Gimnazială „I.D.Sîrbu” Petrila

În educație, în ultimii ani, starea de bine sau *wellbeing* (dacă vrem să căutăm mai multe informații în mediul online internațional), a devenit o componentă importantă cel puțin în viziunea celor responsabili de calitatea educației și a vieții beneficiarilor educației.

S-a înțeles cel puțin teoretic și s-a văzut și faptic că nu e de ajuns să mergem la clasă și să predăm dacă suntem dascăli ci contează și impactul pe care îl avem asupra celor în fața cărora ne aflăm.

Cercetările arată că starea de bine este o resursă interioară importantă, care permite unei persoane să își folosească la maximum potențialul, să lucreze productiv, să facă față stresului și provocărilor vieții, să contribuie la comunitate și să creeze o viață plină de sens, aliniată cu propriile valori. Starea de bine este fundamentul pentru sănătatea fizică, emoțională, mentală și socială. Importanța bunăstării este în creștere în cercurile politice și dezbateri publice. Cu toate acestea, sistemul de învățământ nu se concentrează puternic pe furnizarea de oameni cu abilități care pot ajuta în mod direct, pentru a spori și susține starea de bine., devenind responsabili de starea de bine și implicarea lor.

Profesorii trebuie să recunoască impactul lor asupra bunăstării elevilor și să-și acorde timp pentru ei înșiși, fără a se simți vinovați. Lăsând câteva cărți nemarcate pentru a obține o jumătate de oră în plus de somn, realizarea unor exerciții fizice pot avea un impact mult mai mare asupra rezultatelor elevilor decât planificarea lecțiilor de a doua zi până la punctul de epuizare. Cercetările amintite mai sus au arătat că, atunci când profesorii percep școala ca pe un loc unde este promovat un nivel ridicat de compasiune, nivelul de stres este redus, iar satisfacția de la locul de muncă este în creștere, odată cu angajamentul cadrelor didactice față de viața școlară. O abordare la nivelul întregii școli pentru sănătate emoțională își propune să creeze o cultură școlară pozitivă, cu relații de susținere, empatică între personal, elevi și părinți.

Respectiv, e nevoie ca însăși cadrele didactice să se îngrijească de această stare de bine, să fie conștiente de valoarea pe care o au în fața elevilor, să găsească instrumente ce le va ajuta să gestioneze nivelul de stres în mod eficient, să-și extindă creativitatea, să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare, să-și crească conștiința de sine ce se referă la valori, nevoi, emoții, gânduri și modele de comportament. Directorii de școli trebuie să ofere condiții adecvate în cadrul cărora profesorii pot vorbi cu sinceritate despre starea lor. De multe ori, investirea de timp și bani pentru sprijinirea stării de bine a cadrelor

didactice poate însemna mai mult decât acoperirea costurilor asociate cu absența profesorilor pe motive legate de stres. Spre exemplu, experiența londoneză oferă cazul unei școli în care directorul adjunct stabilește timp dedicat, în fiecare săptămână, astfel încât profesorii pot solicita o pauză dacă se simt copleșiți. Acest lucru nu numai că le-a permis să monitorizeze modul în care stau lucrurile cu personalul lor, dar, de asemenea, creează o cultură a ajutorului în cazul în care profesorii nu se simt în siguranță să exprime că lucrurile sunt dificile.

Bibliografie:

1. Relații dintre ardere profesională și satisfacție în muncă. <https://www.scribd.com/.../Relații-dintre-ardere-profesională-> (vizitat 21.01.19).
2. Starea de bine a profesorilor în școli - Finnish Teacher Training Centre. teachertraining.ro/.../starea-de-bine-a-profesorilor-de-bine-a-profesorilor

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR

Prof. Carmen Daniela Constantin

Școala Gimnazială Poroinica-Mătășaru, Mătășaru

În societatea contemporană, starea de bine a beneficiarilor educației este un deziderat, o iluzie pe care încercăm să o realizăm pe cât posibil. Pentru un proces instructiv-educativ eficient, cadrele didactice și elevii ar trebui să aibă un confort mental.

Dacă ne raportăm la acesta, trebuie să ținem cont de: bunăstarea materială, sănătatea și siguranța, educația, comportamentele cu risc, condițiile de locuit și de mediu. În perioada pandemiei, sănătatea noastră, a tuturor a fost cea care ne oferea cele mai mari temeri, cea care ne făcea să lăsăm totul, pentru lucrul cel mai de valoare sănătatea fizică.

Din nefericire, am uitat de cea mentală, de nevoia unui copil de a relaționa cu ceilalți, de a obține o încurajare prin punerea mâinii pe umăr, de un zâmbet ascuns acum în spatele măștii, de o îmbrățișare. Când un copil spune „*îmi e dor de colegii mei și chiar aș vrea să mă întorc la școală din nou*”, el dă glas unor nevoi emoționale, psihologice extrem de profunde: nevoia de apartenență, nevoia de conexiune, nevoia de a ne raporta la un model, fie el în persoana cadrului didactic sau a unui coleg mai popular, a unui lider informal al comunității școlare.

Destul de dificil a fost pentru cei care erau singuri la părinți pentru că mediul educațional reprezenta singura modalitate prin care puteau socializa. În aceste cazuri, a fost nevoie de intervenția părinților care au fost nevoiți să își reamintească de jocurile copilăriei și să creeze un mediu magic în universal familial.

Din nefericire, psihoterapeuta Marilena Gheorghită vorbea despre faptul că în multe familii sărace cu mulți copii, această descoperire fermecată a propriei locuințe și familii nu a existat: „*Din păcate, au fost și familii sau părinți care nu au avut timp sau nu au avut dispoziție pentru a se conecta în mod real cu proprii copii, așa că fie le-au pus tableta în brațe, fie i-au lăsat la televizor, fie pe internet sa vadă desene animate sau un film și în momentul acela părinții s-au îndepărtat de copii, deși – culmea ! - au stat în același spațiu*”.

Din punct de vedere psihologic, starea de bine poate fi descrisă drept calitatea vieții unei persoane. Cea subiectivă este constituită din două componente generale: (a) judecățile în legătură cu satisfacția în viață și (b) echilibrul afectiv sau măsura în care nivelul de afect pozitiv depășește nivelul de afect negativ în viața individului (Andrews & Withey, 1976; A. Campbell, Converse, & Rodgers,

1976; Diener, 1984). Literatura de specialitate stabilește o serie de contexte în care este experimentată starea de bine. Acestea recunosc faptul că are o natură multidimensională, incluzând aspecte cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale.

Starea de bine cognitivă este asociată cu realizarea și succesul. Acesta include modul în care sunt prelucrate informațiile și luate hotărârile. Bunăstarea cognitivă este importantă pentru dobândirea cunoștințelor și învățare. Este de preferat să încurajăm orice succes al copiilor pentru a prinde curaj în propriile forțe.

Starea de bine emoțională se referă la conștiința de sine și adaptarea emoțională. Aceasta este adesea reflectată de nivelul de rezistență a unei persoane. Bunăstarea emoțională este în parte dependentă de capacitatea de auto-reflecție. În timpul pandemiei, această latură a avut mult de suferit, însă, din fericire, copiii dau dovadă de adaptabilitate.

Starea de bine socială se referă la experimentarea unor relații pozitive, conectarea cu ceilalți și este importantă pentru un comportament pro-social și empatia față de ceilalți. Situația actuală a făcut ca să ne îndepărtăm tot mai mult unii de ceilalți.

Starea de bine fizică reprezintă măsura în care o persoană se simte sănătoasă și în siguranță din punct de vedere fizic. Bunăstarea fizică creează premise pozitive pentru sănătate.

Bunăstarea spirituală se referă la sentimentul unei persoane de sens și scop. Acesta poate include conexiunea la cultură, religie sau comunitate, include convingerile, valorile și normele etice. Starea de bine poate fi modelată printr-o serie de influențe generale, inclusiv gradul în care există o posibilitatea de alegere, atingerea obiectivelor semnificative, relații pozitive, bucurie, creștere și dezvoltare personală, sănătate și siguranță.

Să nu uităm că nu numai elevii au nevoie de un confort fizic și mental. Consider că e timpul ca noi înșine să ne îngrijim de această stare de bine, să fim conștienți de valoarea pe care o avem în fața elevilor noștri, să găsim instrumente ce ne vor ajuta să gestionăm nivelul de stres în mod eficient, să ne extindem creativitatea, să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare, să ne creștem conștiința de sine ce se referă la valori, nevoi, corp, emoții, gânduri și modele de comportament.

Pentru a reduce riscul de stres trăit de cadrele didactice, altfel spus, de a crește starea de bine la locul de muncă specialiștii din domeniu recomandă:

- de a crea programe de formare profesională, de gestionare a stresului (Flook et al., 2013; Woodward, 2006) [5];
- de a face un lucru în fiecare săptămână care să amintească de ce a devenit profesor în primul rând;
- de a încerca lucruri noi, de a reflecta asupra unor idei noi;

- de a se concentra pe bunătate și recunoștință, pe emoțiile pozitive;
 - de a crea limite clare între casă și școală (ex: de încercat de dezvoltat un “ritual” de sfârșit de zi
 - schimbarea hainelor când se ajunge acasă, de mers la o plimbare după-amiază sau petrecut timpul cu familia și prietenii, de limitat cantitatea de muncă școlară adusă acasă etc.);
 - de stabilit obiceiuri de dormit bine pentru menținerea sănătății fizice și psihologice, de dezvoltat o rutină obișnuită pentru dormit, care poate include o baie caldă, o lectură liniștită pentru o vreme sau o băutură caldă de lapte;
 - de găsit modalități proactive de a gestiona stresul pentru a forma o rezistență emoțională (hobby-urile, citirea unei cărți, yoga, meditația sau exercițiile care implică respirația profundă etc.);
 - de concentrat asupra obiectivelor;
 - „mângâierea psihologică” sau recompensa de fiecare dată pentru atingerea unui obiectiv (plimbare în natură, o baie caldă, o cina preferată sau un masaj etc.); - de construit noi legături și relații.
- Să încercăm să avem, pe cât posibil, o stare de bine care se va reflecta în tot ceea ce facem și, mai ales, în relațiile cu cei din jurul nostru!

IMPACTUL DIGITALIZĂRII ASUPRA PROFESORILOR ȘI ELEVILOR

Profesor: Covaci Iuliana-Dana

Școala Gimnazială Nr. 1 Balcani, com. Balcani, jud. Bacău

Dalai Lama era de părere că: „Mai multă compasiune și o preocupare crescută pentru starea de bine a altora este sursa fericirii”.

Starea de bine a cadrelor didactice nu este doar o problemă profundă a acestora; ea are, de asemenea, un impact major asupra rezultatelor la învățatură ale elevilor, a dezvoltării copiilor. Lumea noastră, societatea în care trăim, este într-o continuă mișcare și transformare, este un mediu dinamic, în care omul este constrâns să se adapteze și să facă față situațiilor. Din acest punct de vedere educația dată elevului din zilele noastre trebuie să depășească stadiul de educație orientată pe materii bine determinate și să se orienteze către o educație continuă, inter- și transdisciplinară realizată cu ajutorul instrumentelor de actualitate.

Educația primită în școli oferă tinerilor posibilitatea de a se integra în mod inteligent și eficient într-o lume în continuă schimbare.

Generația prezentă are în vedere nevoile elevilor și cadrelor didactice din școală, având ca scop creșterea motivației și trezirea interesului acestora de a veni cu drag la școală și implicit reducerea absenteismului și cazurilor de abandon școlar, prin folosirea unor instrumente/ aplicații/ jocuri atractive și prin modernizarea/ dotarea sălilor de clasă cu table interactive pentru derularea de activități școlare și extrașcolare. Existența unor săli de clasă dotate cu tehnologii moderne asigură cadrelor didactice posibilități de creare și aplicare cu elevii a unor contexte noi de învățare, moderne, adaptate societății actuale. În același timp utilizarea tablelor interactive reprezintă o modalitate atractivă de desfășurare a programului școlar.

Odată cu trecerea anilor, mentalitățile oamenilor s-au schimbat, în prezent lucrurile stând într-o altă lumină, de data aceasta favorabilă tehnologiei. Dacă înainte de revoluție, nu se știa ce înseamnă un telefon mobil sau un calculator performant (laptop), astăzi nu ne mai putem imagina viața fără aceste obiecte.

Nevoia de modernizare a stilului de predare-învățare și de creștere a calității procesului instructiv-educativ conduce la concluzia că elevii ar fi mai atrași de materiile școlare dacă ar avea acces la informații prin intermediul tehnologiei. Acest lucru ar facilita atât predarea, cât și învățarea și evaluarea.

Majoritatea elevilor dețin și sunt familiarizați cu utilizarea instrumentelor IT noi (smartphone, tabletă, smartwatch etc.) încă de la vârste fragede, iar cadrele didactice sunt nevoite să se adapteze din mers sau să participe la programe de formare în domeniul TIC pentru a se descurca cu noile tehnologii. Crearea unui mediu educațional prietenos, care stimulează dezvoltarea creativității și interesului pentru învățare duce la creșterea randamentului școlar și la scăderea absenteismului.

Tabla interactivă reprezintă un mijloc util de folosire a tehnologiei ca și un instrument complementar de predare-învățare-evaluare, pe lângă metodele și mijloacele tradiționale.

Elevii s-au arătat mereu interesați de orice gadget SMART apărut, iubind să lucreze cu calculatorul/ alte gadget-uri și chiar și-au exprimat dorința de a avea table interactive, deoarece cu ajutorul acestora li s-ar părea că orele sunt mai asemănătoare cu modul de petrecere a timpului de acasă. Astfel, acest lucru va influența motivația cu care ar participa la ore.

Acest tip de abordare direcționează elevii spre o învățare prin descoperire, făcându-i mai autonomi și mai responsabili față de învățare. Tablele interactive combinate cu pachete de conținut educațional digital, utilizate în cadrul lecțiilor, facilitează transmiterea și însușirea de cunoștințe valorificând toate stilurile de învățare (vizual, auditiv și tactil-kinestetic). Astfel, fiecare elev se va simți confortabil și va fi mulțumit că înțelege noțiuni care prezentate în stil tradițional/ clasic păreau vagi și de neînțeles. Faptul că elevii pot participa activ în desfășurarea demersului instructiv-educativ le va crește încrederea în forțele proprii și motivația pentru învățare, ducând la creșterea performanțelor școlare.

Orele realizate cu ajutorul tablelor interactive reprezintă un mod interesant de a face lecțiile noastre mai diverse și de a face lucrurile din cărți vii, autentice și creative și îi poate ajuta pe elevi să iasă din rutina zilnică bazată preponderent pe metode clasice de predare - învățare - evaluare.

Prin noile instrumente, elevul va avea posibilitatea de a profita mai mult de spațiul de învățare, de a fructifica oportunitățile de învățare și va reuși să se manifeste autonom într-un nou domeniu (sau o parte a acestuia), ceea ce ar putea să mărească eficiența de învățare.

Profesorii trebuie să recunoască impactul lor asupra bunăstării elevilor și să-și acorde timp pentru ei înșiși, fără a se simți vinovați. Renunțând la câteva cărți pentru a obține o jumătate de oră în plus de somn, realizarea unor exerciții fizice pot avea un impact mult mai mare asupra rezultatelor elevilor decât planificarea lecțiilor de a doua zi până la punctul de epuizare.

Cercetările în domeniu au arătat că, atunci când profesorii percep școala ca pe un loc unde este promovat un nivel ridicat de compasiune, nivelul de stres este redus, iar satisfacția de la locul de muncă este în creștere, odată cu angajamentul cadrelor didactice față de viața școlară. O abordare la nivelul

întregii școli pentru sănătate emoțională își propune să creeze o cultură școlară pozitivă, cu relații de susținere, empatice între personal, elevi și părinți (Milburn, 2011).

Bibliografie:

1. Bocoș M.-D., *Instruirea interactivă*, Editura Polirom, Iași, 2013;
2. Norel M., Bota O.-A., *Didactica domeniului experiențial. Limbă și comunicare*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2012;
3. Kinman, G., *Bunăstarea profesorului: cum să se pregătească mintal pentru un nou an școlar*, Gardianul, 2014.

STAREA DE BINE - ELEVI ȘI PROFESORI

*Profesor psihopedagogie specială, Roxana Mihaela Crăciun,
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Comănești*

Pentru a genera oportunități de calitate în educație avem nevoie de resurse pentru coordonarea și organizarea activităților. Ca inițiatori de activități educative trebuie să stimulăm, să dezvoltăm și să încurajăm elevii.

Avem în fața noastră, indiferent că se întâmplă fizic sau virtual, perechi de ochi și urechi, minți și suflete îndreptate cu încredere spre noi. Avem rolul de a modela aceste minți, să le formăm gândirea, să le aranjăm gândirea și să îi învățăm cum să gândească. Pentru ca acestea să fie posibile avem nevoie de răbdare, dăruire, inteligență, știință, dar și de stare de bine.

Avem nevoie să creăm un raport bilateral de stare de bine, atât pentru profesor, cât și pentru elevi. Devenind personaje active în scenariile didactice elevii vor participa la propria creștere a stimei de sine. Învățând lecția empatiei vom transmite corect informațiile celor cu care interacționăm, motivându-i intrinsec în demersurile lor, deoarece este foarte important ca elevii să creadă în ceea ce fac. Adaptarea la mediul online este un proces cu care s-au confruntat atât profesorii, cât și elevii, stârnind emoții și temeri de ambele părți. La baza tuturor relațiilor benefice se află empatia – capacitatea de a pătrunde în experiența celuilalt și de a-i înțelege și simți bucuriile, și supărările, și exaltările, și durerile. Empatia apare în relațiile interpersonale și poate fi în plan afectiv, pentru că înțelegem ce simte celălalt, dar și în plan cognitiv, pentru că reușim să dăm un sens respectivelor emoții. Empatia devine baza strategiei necesare unei bune comunicări interpersonale, chiar dacă realizată cu, sau fără intenția omului. În același timp, tot empatia este cea care ne ajută să vedem și să recunoaștem nedreptățile comise celorlalți și să câștigăm determinarea de a lua atitudine împotriva acestor nedreptăți. Școala devine, astfel, mai flexibilă, copiii îi depășesc granițele fizice pentru a-și derula activitățile. Pandemia ne-a luat pe nepregătite, poate, în cele mai frumoase momente ale vieții noastre. Atunci când credeam că le avem pe toate, le facem pe toate, că nimic nu ne mai poate deranja zona de confort și, că vom ajunge fericiți până la adânci bătrâneți. Dar neprevăzutul s-a produs cu o viteză inimaginabilă. A durat ceva timp să ne dezmeticim și să înțelegem că nouă ni se întâmplă și că suntem principalii actori pe această scenă, fără public. Am rămas închiși exact în perimetrul pe care am reușit să îl clădim în timp. Am fost obligați să rupem „legăturile trupești” despre care noi de mici știam că trebuie să le construim cu semenii noștri. Mai grav, teama și dorul de ceilalți, situați la mici distanțe, create de lipsa de contact fizic și vizual, ne-

au dat cei mai mari fiori. Dar, din fericire, am reușit să reluăm ceea ce înseamnă empatie, „chimie” interpersonală, chiar la un metru distanță, și, din nefericire, nu am învățat să fim mai buni și că, timpul și spațiul ne pot fi limitate pe neașteptate.

Suntem în momentele când trebuie să ne reinventăm, poate să devenim oameni „noi”. Pandemia și tehnologia sunt „mână în mână” și ne pun la încercare competențele, abilitățile, valorile, dar și tot ce este legat de psihicul uman. Vom învăța să trăim altfel, să adoptăm un alt mod de viață, în era tehnologiei și a vitezei, când omul face un pas în spate pentru a da loc automatizării.

Dar să privim și partea pozitivă, când suntem puși să găsim soluții pentru toate aceste transformări, să regândim traiul uman în alte condiții decât cele cunoscute, să nu ne ferim de nou și să dăm naștere unor acțiuni ce ne vor ajuta să găsim drumul pe care este bine să îl urmăm. Aceasta este perioada în care suntem implicați toți, fără numărul ce indică vârsta, unii cu mai multă experiență de viață, alții cu mai puțină. Este perioada când cei maturi au reluat poate, unele din evenimente petrecute cu mulți ani în urmă, când boli, foamete, războiul, seceta au lăsat urme adânci în sufletele și mințile lor, cu efect de déjà-vu, iar cei tineri și adolescenți privesc cu indignare îngrădirea și distanțarea socială.

Cel mai mare rău ce se poate întâmpla omenirii este distanțarea socială, ruperea legăturilor interumane și pierderea valorilor sociale. Suntem expuși, dar nu răpuși! Cât încă mai avem șanse să ne întâlnim, să ne vedem, să comunicăm, chiar și on-line, să încercăm să realizăm lucruri mărețe printre oameni, cu oameni și pentru oameni. Să ne ducem mai departe planurile, proiectele, să reluăm totul de unde am lăsat, chiar dacă se impun unele modificări, să credem în noi că putem face lucruri demne de a fi om.

În cadrul școlii, profesorul este manager educațional în orice secvență a lecției, și devine lider educațional în momentul transmiterii informațiilor către elevi. De aceea este important să creăm un climat pozitiv în timpul lecțiilor, să căutăm cuvinte cheie care să ducă spre discuții amiabile între elevi, pe teme actuale: toleranță, diversitate, interculturalitate. Trebuie să utilizăm acele tehnici de învățare prin cooperare prin intermediul cărora elevii sunt încurajați să lucreze în grupuri sau echipe. Copiii învață sub protecția educatorului și învățătorului să se respecte și să se accepte, să fie generoși, cooperanți, toleranți și să fie capabili de a crea relații interumane pozitive. Indiferent de etnia sau minoritatea din care face parte, copilul simte nevoia de iubire, respect, valorizare, motiv pentru care se impune o atitudine pozitivă, tolerantă, deschisă, de acceptare și flexibilitate culturală din partea cadrului didactic.

ÎNVĂȚĂMÂNTUL ROMÂNESC ȘI PROVOCĂRILE DIN MEDIUL ONLINE

Prof. Fănică Daniel

Școala Gimnazială Cândești, Loc. Cândești, jud. Buzău

Pe fundalul pandemiei de coronavirus, care a împins multe state să închidă școlile pe o perioadă nedeterminată, profesorii din România au fost provocați să se adapteze rapid și să transmită un mesaj important copiilor: „învățarea va continua dincolo de școală/grădiniță, cu instrumente online accesibile tuturor și cu multă determinare, vom face progrese împreună și, mai mult decât oricând, vom încuraja copiii să învețe și să lucreze independent.

Pentru a crea niște obiceiuri de succes, conducerea fiecărei școli a trebuit să coordoneze organizarea școlii online și profesorii să comunice cu fiecare clasă în parte, în grupuri de mesagerie instantă organizate în prealabil. Tot acest context înseamnă mai mult timp de pregătire și un efort mai mare de coordonare pentru profesori. Chiar dacă nu va putea fi recuperată întru totul interacțiunea din clasa fizică și nu toate orele au putut fi organizate online, exemplele reușite ale celor care au reușit să aplice aceste măsuri arată că oricât de anevoios, procesul este fezabil, cu motivație și multă răbdare. Succesul unui astfel de demers ține întâi de toate de o planificare cât mai bună.

Mai multe școli au organizat deja „cancelarii online” – ședințe de coordonare cu profesorii pe platforme precum Skype, Google Meet, Whatsapp sau Facebook Messenger.

Cel mai popular instrument de colaborare online cu aplicații care acoperă toate nevoile de comunicare și colaborare online este Google. Pentru a accesa gratuit Suita Google for Education, e nevoie ca școala să aibă un domeniu și să se înregistreze cu un cont G Suite for Education. Un singur administrator poate crea acest cont de unde poate crea adrese de email tuturor utilizatorilor pentru acel domeniu.

Pentru a crea un mediu de învățare cât mai aproape de o clasă reală, profesorii s-au folosit de trei tipuri de resurse:

1. O platformă de interacțiune în timp real, cu video și text – Zoom și Google Meet (accesul gratuit)
2. Aplicații sau platforme de colaborare online, care au facilitat schimbul de documente, teste sau teme pentru acasă și au înregistrat o evidență a acestora, care au permis și un feedback din partea profesorului – Google Classroom și alternative, precum Edmodo, EasyClass și ClassDojo.
3. Resurse și aplicații de învățare pe care le-a creat profesorul sau resursele deja existente sub formă de prezentări, lecții, fișe, imagini și clipuri pe care le-au putut folosi atât în timpul lecțiilor live, cât și ca

teme de lucru pentru acasă. Aici sunt incluse aplicațiile precum ASQ, Kahoot, Quizziz, Wordwall, Padlet, Twinkl sau Digitaliada, precum și alte surse de inspirație pentru filme, teme și studiu individual. Multitudinea de practici și aplicații a generat oboseală și confuzie atât în rândul profesorilor, cât și a elevilor. Dacă în unele școli s-a decis utilizarea unor anumite aplicații, în altele fiecare profesor a folosit metode diferite. Nu este nevoie doar de liste de resurse (există chiar o inflație), ci de asistență de a organiza munca cu ajutorul acestora. Profesorii simt nevoia de coordonare și de lucru după un plan organizat, dar și asistență din partea instituțiilor abilitate. Așadar, pe lângă nevoia de a înțelege cum se utilizează instrumentele online, profesorii au evidențiat nevoia de a primi sprijini pedagogic.

Un studiu arată că ”45% din persoanele implicate în procesul educațional au spus că le-ar fi fost necesar un training pentru gestionarea situațiilor de criză care i-ar fi putut ajuta să poată lua decizii mai bune în această perioadă”

În România, accesul la internet și lipsa echipamentelor rămân încă problematice în familiile unde există profesori și unul sau mai mulți elevi dacă nu dețin mai multe echipamente. Mai multe persoane au ținut să atragă atenția asupra situației dificile a școlilor din mediul rural unde nici profesorii și nici copiii nu au acces la instrumente digitale, făcând imposibilă desfășurarea de cursuri în mediul online. Ultimul studiu realizat arată că: ”62% dintre profesori au spus că le-a lipsit echipamentul potrivit (laptop, tabletă, telefon, dar și acces la internet) pentru desfășurarea acestor cursuri online și 56% dintre ei au răspuns că le-ar fi fost necesar training real pentru utilizarea platformelor online”

Situația actuală a demonstrat gradul scăzut de alfabetizare IT în rândul profesorilor de toate vârstele. Astfel, s-a menționat și inutilitatea unor cursuri urmate de profesori în trecut, inclusiv în programe oficiale de formare, care nu i-au ajutat pe aceștia să își desfășoare activitatea în condiții optime în aceste momente. Nici în rândul elevilor situația nu este neapărat mai bună, având în vedere că unii dintre elevi nu au reușit să se conecteze la lecții ușor pentru că ei sau părinții lor nu aveau cunoștințe pentru a folosi astfel de instrumente.

Una dintre provocările menționate de cea mai mare parte a profesorilor a fost conexiunea reală cu elevii și obținerea de feedback. De aceea, mulți dintre ei au menționat faptul că elevii simt nevoia de a se vedea și de a interacționa în offline. Profesorii au experimentat metode diverse pentru a reuși să le atragă atenția copiilor și de a-i putea implica, dar succesul a depins în mare parte, pe lângă aplicațiile folosite, de interacțiunea pe care o aveau în mediul offline.

Lucrul cu grupe mari de elevi este dificil și oboseitor, iar în acest context interacțiunea scade. Și prezența pentru un timp îndelungat în fața unui computer sau telefon a unui elev poate dăuna; unii profesori considerând eficientă din acest punct de vedere combinarea muncii online cu cea individuală, care nu necesită neapărat utilizarea unor resurse online.

Dacă privim partea pozitivă, totuși, mulți dintre profesori privesc această criză ca pe o oportunitate de a deprinde abilități noi, de a învăța mai multe despre ei și simt că au o mare responsabilitate de fi alături de elevii lor și de a-i ghida să treacă prin această perioadă grea.

CUM CULTIVĂM STAREA DE BINE ÎN ȘCOLI?

Consilier școlar, Fecioru-Cantemir Daniela

Liceul „Demostene Botez” Trușești, județul Botoșani

Învățământul românesc a traversat în ultimii ani o perioadă de multiple schimbări și experimentări menite să transforme și să revoluționeze sistemul, astfel încât să se alinieze la standardele europene. Dincolo de multiplele probleme existente la nivelul sistemului, care frânează cumva dezvoltarea instituțională la nivelul școlilor, tot mai multe dintre acestea au înțeles că e imperios necesar să-și adapteze stilul și cultura organizațională într-o manieră care să facă mediul școlar unul atractiv, să ofere o gamă variată de activități și să crească calitatea actului educațional astfel încât în școli să existe elevi fericiți, profesori care să vină cu plăcere la serviciu, motivați și împliniți din punct de vedere profesional, un mediul în care starea de bine să fie experimentată zilnic și să nu fie doar un ideal, greu de atins.

Starea de bine a profesorilor și elevilor poate fi abordată din diferite perspective, în variate contexte: în cadrul orelor de curs, în cadrul pauzelor, în cadrul proiectelor educaționale, a activităților extrașcolare și extracurriculare, a tipurilor de relații care iau naștere și se clădesc pas cu pas, în întreg mediul școlar, cu tot ce presupune acesta. Starea de bine în mediul școlar înseamnă adaptarea ofertei școlare la nevoile fiecărui beneficiar, acceptare și respect, înțelegerea diversității, toleranță, cooperare, colaborare, susținere, non-discriminare, o cultură organizațională care să permită fiecărui membru să se dezvolte armonios, împreună și alături de ceilalți.

Alături de alte multe școli și școala în care proferez a făcut pași importanți, în ultimii ani școlari, în direcția creării unui mediu în care fiecare elev și profesor să se simtă încurajat și apreciat, să privească mediul școlar ca pe o oportunitate de învățare continuă, de progres cognitiv, emoțional și social, de punere în evidență a aptitudinilor personale și profesionale. Cultura organizațională a suferit multiple schimbări astfel încât accentul a fost pus pe stimularea participării active în viața școlii, a implicării elevilor și profesorilor în propria formare și în procesul de luare a deciziilor, a încurajării exprimării propriilor opinii, în contexte diferite, a sprijinirii inițiativelor acestora. Toate acestea au fost posibile prin diversificarea ofertei școlare, accesarea și derularea de proiecte atât cu finanțare europeană cât și cu finanțare proprie.

Diversificarea ofertei școlare s-a realizat prin înființarea specializării de ospătar(chelner), vânzător în unități de alimentație, nivel profesional, astfel încât, alături de celelalte specializări de nivel

liceal: științe ale naturii, agricultură, să ofere posibilitatea absolvenților de gimnaziu din zonă (liceul fiind situat în mediul rural) să aleagă ceea ce cred că li se potrivește și îi poate împlini. Concurența existentă la înscrierea acestora, în etapele de înscriere din calendarul de admitere, denotă atractivitatea către această specializare, ca mai apoi, imaginea pe care aceștia o oferă în cadru activităților practice- cu costumația și atitudinea lor impecabilă de adevărați profesioniști, care reflectă măiestria cu care sunt dirijați de către profesorii de la disciplinele de specialitate și instructorii de practică, nu poate decât să reflecte starea de bine: a elevilor, profesorilor acestora și a ”finilor” observatori- directori, personal didactic auxiliar, nedidactic, care traversează holurile școlii și își aruncă privirea pe geamurile ușilor de la sălile de clasă.

Proiectele diverse pe care școala le-a accesat a dat posibilitatea tuturor, atât elevi, cât și profesori să beneficieze de o gamă largă de cursuri și activități, se perfecționeze continuu. Participarea profesorilor la cursuri de formare în vederea utilizării metodelor non-formale în țări din spațiul European ca Spania, Marea Britanie, Grecia, Norvegia, în cadrul programului Erasmus+, interacțiunea acestora cu alți profesori din diferite țări: Germania, Finlanda, Italia, schimbul de experiență, cu aceștia, exersarea competențelor lingvistice într-o limbă de circulație internațională, cunoașterea culturilor și practicilor acestor țări, au adus multă bucurie atât în inimile acestora cât și în a elevilor care au beneficiat de aplicarea acestor metode la clasă, a profesorilor din întreaga zonă care au cunoscut beneficiile cursurilor, noi metode non-formale, modalități de aplicare la clasă, în cadrul comisiilor și cercurilor pedagogice, la care au fost diseminate aceste informații.

Una din activitățile la care elevii participă cu mare bucurie sunt sesiunile de coaching, în cadrul cărora elevii învață să facă și să implementeze diverse proiecte. Unul din acestea a fost al unor eleve de clasa a XI-a care și-au dorit să facă spațiul școlar mai prietenos, presărând pe holurile școlii mesaje motivaționale, desene sugestive care îndeamnă elevii la cunoaștere, citate. De asemeni, în cadrul altui proiect, elevii au scris pe partea verticală a fiecărei trepte valorile umane, cu diferite culori, astfel încât, la trecerea zilnică a colegilor lor, acestea să poată fi văzute și asimilate. Clubul de debate oferă elevilor care au înclinații spre oratorie să-și exerseze aceste abilități și să participe la meciuri de antrenament, demonstrative, temele dezbaterilor fiind de larg interes, de la cele de protejare a mediului, de folosire rațională a resurselor, aplicarea a legilor, de schimbare a unor practice, purtarea uniformei școlare, până la cele legate de diverse campanii de conștientizare.

Excursiile de studiu, cele de informare (vizitarea universităților pentru a putea ajuta elevii în luarea deciziilor privitoare la carieră, lecțiile out-door, în cadrul cărora sunt folosite diverse obiecte și lucruri din mediul înconjurător, ca resurse în realizarea unei teme (exemplu, disciplina Psihologie: ”Recunoaște frunza”- elevii, în grupe de patru, primesc un set de frunze de la diverși pomi și au ca sarcină să

recunoască cărui pom aparțin și să enumere procesele psihice implicate în acest exercițiu). Vizibila bucurie în cadrul activităților de acest tip, a jocurilor didactice, atât din aer liber cât și din sălile de clasă nu te lasă să nu remarci starea de bine a tuturor celor implicați.

O altă sursă de generare a stării de bine sunt activitățile din cadrul parteneriatelor interșcolare; participarea elevilor și profesorilor noștri la activități artistice, cu diverse ocazii, alături de elevi și profesori din școlile cu care avem parteneriate provoacă o adevărată plăcere în rândul acestora, entuziasmul și dăruirea ”micilor artiști”- dansatori, interpreți de muzică populară, pop, canto, instrumentiștilor aduc întotdeauna voia bună și recunoștința în rândul participanților din școlile partenere. De asemeni, diplomele și distincțiile obținute de elevi la olimpiadele și concursurile școlare sporesc întotdeauna bucuria și noi frecvent ”celebrăm succesul”, pentru accentuarea stării de bine în organizația noastră.

Școala noastră este ”Ambasador al Parlamentului European” ceea ce spune mult despre implicarea elevilor în activități atractive, de promovare a drepturilor, de cetățenie activă, o paletă largă, variată și bogată de activități, menite să conducă la atingerea propriului potențial intelectual și la dezvoltarea armonioasă a personalității. De neuitat, cu impact major asupra stării de bine din școală sunt și meciurile de fotbal de rămas bun a elevilor absovenți ai claselor a XII-a, în ultima săptămână de cursuri, cu profesorii lor.

În afară de activitățile realizate cu dăruire și dragoste de profesie și elevi, profesorii au și activități de petrecere a timpului liber alături de colegi din alte școli: întreceri sportive între echipele de profesori din cele două școli, cu participarea celorlați profesori, în galerie și apoi servirea mesei de prânz, împreună, de cooperare în scrierea proiectelor, generare de idei menite să îmbogățească viața școlii.

O școală în care starea de bine este la ea acasă, e o ”școală vie,, , un adevărat ”furnicar”, în care se regăsește amprenta fiecăruia, în care la orice pas, pe holuri, în clase se regăsesc produse ale muncii elevilor, coordonați de profesorii lor, care le transmit și îi învață bucuria de învăța, de a descoperi, de a experimenta împreună starea de bine.

CREATIVITATEA LA PREȘCOLARI

*Profesor învățământ preșcolar Gheorghe Gabriela
Școala Gimnazială, Comuna Podenii Noi,
structura Grădinița cu Program Normal Valea Dulce
Localitatea Podenii Noi*

V-ați oprit vreodată pentru câteva minute pentru a privi copilul în timp ce desenează, cântă sau se joacă? Atunci cu siguranță ați observat bucuria pură din ochii săi, în timp ce descoperă un univers necunoscut, de poveste. Copiii au capacitatea de a se desprinde de realitatea în care trăiesc și de regulile care o guvernează, pentru a deveni personaje ale poveștilor pe care le citesc, ale jocurilor în care se implică și ale activităților menite să le dezvolte imaginația.

Creativitatea nu este o abilitate rezervată doar copiilor care s-au născut cu talente deosebite. Toții copii se nasc cu imaginație, iar noi, profesorii și părinții, îi putem sprijini prin stimularea acesteia încă din primii lor ani de viață.

Este știut faptul că, creativitatea este o structură caracteristică psihicului și face posibilă realizarea unor lucrări noi, iar spiritual inovator este una din sarcinile școlii de azi, când operațiile stereotipe din producție sunt efectuate de mașini automate, conduse de calculatoare.

Imaginația este funcția psihică esențială a procesului de creație și trebuie să aibă următoarele însușiri:

- Fluiditate (multitudinea imaginilor și ideilor);
- Plasticitate (ușurința de a schimba abordarea în cazul în care cea utilizată anterior nu dă rezultatele dorite);
- Originalitate (noutatea soluției).

Totuși, fără muncă, fără experiență, nu se realizează nimic original, iar inteligența contribuie la aprecierea critică a produselor create.

În general, diversitatea implicațiilor actului creativ și a formelor în care se manifestă neuropsihic spontan, complică mereu eforturile de clarificare a naturii creativității. Prezența sa în vocabularul psihologic a unor noțiuni cu semnificație apropiată noțiunii de creativitate sporesc și mai mult dificultățile de elucidare. De exemplu, este suficientă înscrierea sub același reper a manifestărilor creative din sfera artelor, împreună cu cele din sfera tehnicii (invenția), pentru a se înregistra ecouri nedorite în

practica educării creativității. Deosebirea dintre cele două tipuri fundamentale de procese creative devine evidentă dacă le raportăm la vârstele copilăriei.

Unele manifestări ale creativității artistice sunt notabile încă de la vârsta preșcolară, grație liberei predominări a ficțiunilor spontane, în timp ce creativitatea tehnică este rar întâlnită până la preadolescență, adică până ce copilul începe să-și construiască lumea reprezentărilor și conceptelor exacte. Desenele copiilor mici atestă o anume notă personală, fără a fi îndrumați de un specialist în arta desenării, în timp ce realizările lor în sfera tehnicii nu sunt posibile fără o perseverență imixtiune din partea adulților.

Stăpân pe metodologia didactică, cadrul didactic poate realiza activitățile astfel încât să stimuleze actul creativ al fiecărui copil. Pentru ca în procesul desfășurării activităților didactice activitatea desfășurată de preșcolari, să contribuie la formarea și informarea lor, se impune ca educatorul să realizeze un proces creator neîntrerupt de prelucrare logică și psihologică, o operație de continuă esențializare și interdisciplinarizare a cunoștințelor dezbătute. În acest proces, cultura psihopedagogică pusă în acțiune susține capacitatea de creativitate a cadrului didactic și relevă ceea ce numim adesea „vocație profesională”.

Copiii au voie să-și exprime gândirea critică interzisă în celelalte etape.

Trierea activităților se face ținând cont de indicatori ca: originalitate, valoarea pozitivă a ideii, apartenența la temă, posibilitatea de a fi transpusă în realitate, etc.

Indiferent de activitatea propusă, copiii sunt creativi, ei vor realiza lucrări minunate la desen și pictură, vor modela diverse obiecte, vor interpreta rolurile unor personaje sau chiar vor improviza unele jocuri în care își vor atribui diferite roluri.

Trebuie să înțelegem faptul că atunci când un copil se joacă, creează sau pur și simplu alege să devină un personaj al poveștii sale favorite, acest lucru nu împiedică procesul de învățare a lucrurilor importante pentru educația sa. Dimpotrivă, prin joacă și activități interactive, copiii își dezvoltă considerabil creativitatea, dând frâu liber imaginației lor. Acest lucru îi ajută să dobândească cunoștințe noi cu plăcere, fără a simți că depun un efort considerabil pentru a reuși.

Așadar, darul creativității nu este destinat doar anumitor copii sau adolescenți, ci tuturor! Trebuie doar să le oferim șansa de a-și dezvolta creativitatea prin activități interactive și distractive, adecvate vârstei lor, acasă și la școală. Trebuie să găsim un cadru de învățare în care ei să se poată exprima liber fără frica de a greși, să gândească creativ, fără a se supune limitelor și să răspundă oricărei provocări cu idei inovatoare și soluții creative.

Încurajați copiii să se exprime liber, fără teama de a greși sau de a fi judecați pentru opiniile lor. Oferiți-le șansa de a căuta și de a descoperi soluții creative pentru problemele cu care se confruntă, în loc să le oferiți voi soluțiile.

Și ceea ce este mai important, lăsați-i să viseze, să intre în propria lor poveste fermecată și să caute să-și îndeplinească visele.

STAREA DE BINE CA NECESITATE A ÎNVĂȚĂRII

*Profesor învățământ primar Maria Gornea
Școala Gimnazială Maltezi, Stelnică, Ialomița*

Având în vedere complexitatea deosebită a spiritului uman, putem spune că există o varietate foarte largă de ipostaze care ne dau starea de bine, de mulțumire de sine, de echilibru interior. Având numeroase trebuințe, omul, ca ființă inteligentă, are la dispoziție multe posibilități de a și le satisface, pornind de la cele de bază, biologice, continuând cu cele psihologice care urmăresc atingerea diverselor grade de fericire și încununându-și dorința de a-și trăi viața în mod plăcut, cu nevoia socială de a interacționa cu cei din jur.

Totuși, cu o asemenea abordare, nu ne-am desprins foarte mult de o stare de bine generală a lumii vii, pe care și animalele o au prin dorința și plăcerea lor de a se hrăni, de a socializa sau de a-și crește puii.

Deci, se pune întrebarea, prin ce diferă starea de bine a omului, față de a celorlalte viețuitoare?

Una din caracteristicile noastre, care ne deosebesc de celelalte specii terestre, este aceea că noi evoluăm de-a lungul vieții, într-un ritm exponențial. De la naștere și până la bătrânețe, devenim de nerecunoscut, dar nu doar prin aceea că am crescut, că ne-am transformat biologic sau că am acumulat o experiență de viață, ci mai ales prin bagajul uimitor de cunoștințe pe care le acumulăm, prin multitudinea de relații complexe pe care le stabilim cu ceilalți semeni. Facem toate acestea pentru a ne găsi un loc potrivit în macro-sistemul global al Umanității, de unde să putem fi cât mai utili întregului, dar și pentru a ne lăsa amprenta trecerii noastre prin viață.

Nu putem face acest lucru decât învățând aproape permanent, încă de la cele mai fragede vârste, astfel că instruirea și educația devin esențiale pentru fiecare om în parte, ca o responsabilitate proprie, dar și a societății, de a-și forma membri capabili de a duce tot acest proces mai departe, din generație în generație.

Este de la sine înțeles că un asemenea proces de învățare, ce se suprapune, practic, pe viața însăși, nu poate fi gândit și desfășurat pe niște coordonate coercitive, obligatorii, incomode, deci, neplăcute atât pentru cel ce transmite cunoștințele, cât și pentru cel de le asimilează, deoarece acesta nu ar mai avea randamentul scontat. În termeni generici, atât profesorul, cât și elevul trebuie să aibă satisfacția actului instructiv-educativ, pentru ca Umanitatea însăși să poată merge mai departe pe drumul cunoașterii, dar și pe cel al devenirii sale spirituale.

Tocmai prin asta starea noastră de bine diferă de aceea a celorlalte specii – noi ne găsim satisfacții în activități care ne solicită fizic și intelectual, preocupări care, în mod normal, sunt obositoare, costisitoare și nu dau satisfacții sau plăceri imediate. Poate înțelege altcineva decât omul, plăcerea de a transmite, respectiv, de a asimila cunoștințe, ca ipostaze necesare ale unei societăți sănătoase?

Am ajuns la un concept filosofic pe care nu îl avem, totuși, în zestrea noastră genetică – **necesitatea ca plăcere**. Nu ne naștem cu dorința de a ne supune unor privațiuni, ca și cum acestea ar fi modul nostru plăcut de a trăi. Trezitul de dimineață, mersul la școală, statul cuminte în bancă, asimilarea unor cunoștințe noi și complexe, realizarea temelor zilnice, plus verificări periodice, teze și examene, nu au darul de a-i încânta prea mult pe elevii de toate vârstele. Este imperios necesar ca acest concept să fie cultivat și promovat permanent, în principal de către profesori, care și aceștia trebuie să-și găsească reperele stării lor de bine în predarea cunoștințelor.

De fiecare dată când este constrâns să facă ceva, creierul nostru se inhibă, se retrage în sine pentru a se proteja, ca un reflex de autoapărare. Orice proces de învățare care este impus sau se desfășoară într-o atmosferă neplăcută de orice altă natură, va fi inefficient direct proporțional cu nivelul de stres existent.

Starea de bine este strâns legată de învățare și motivație. Nimeni nu poate fi bun în ceea ce face dacă nu e într-o stare bună. Contextele în care trăim pot stimula sau, dimpotrivă, deteriora starea de bine. Este un lucru valabil și pentru locul în care un copil își petrece o foarte mare parte din timp: școala. Prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru conturarea stării lor generale de bine, cu toate aspectele sociale, fizice și emoționale. Starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a-și atinge întregul potențial școlar. Calitatea relațiilor pe care le au copiii între ei, pe care le au cu adulții, precum și calitatea mediului de învățare, influențează fundamental progresele lor școlare.

Sunt mulți factori care pot determina, întreține și dezvolta această stare de bine în care este necesar să se desfășoare procesul de învățare – în primul rând părțile direct implicate, apoi părinții, ceilalți membri ai familiilor, organele administrative locale și centrale, comunitatea – dar principala responsabilitate revine... omului de la catedră, cel care are controlul direct asupra acestui act instructiv-educativ, este prezent permanent și poate interveni pentru corecturi, reglaje și îmbunătățiri ale actului de transmitere a cunoștințelor.

Profesorul trebuie să se îngrijească de starea de bine a lui și a elevilor săi, să fie conștient de valoarea pe care o are în fața colectivului de elevi și să găsească în permanență acele instrumente potrivite care să-l ajute să gestioneze nivelul de stres în mod eficient, să își extindă creativitatea, să îmbunătățească abilitățile de comunicare, să îmbine activitățile formale cu cele nonformale, care dau

posibilitate copiilor de colaborare, de muncă în echipă, în cadrul cărora dobândesc mai multă încredere, uită de timiditate, învață într-un mod mai relaxat.

Dincolo de niște reguli generale ale obținerii unei stări de bine, generatoare de satisfacții și eficiență didactică, ce ar trebui să existe între profesor și elevi, se află harul, pregătirea, experiența spiritul de orintare ale dascălului, deci personalitatea acestuia în toată complexitatea sa.

În termeni plastici, putem spune că frumusețea și valoarea unei oale de lut, depinde esențial atât de priceperea, dar și de dăruirea cu care o lucrează olarul. Din păcate, societatea actuală are preocupări insistente, dar destul de formale, în perspectiva nedefinită a unui „lut” cât mai bun, dar scapă din vedere „olarul” care, în lipsa unei ierarhizări corecte și a unei susțineri realiste, își poate pierde determinarea, iar urmarea acestei stări de fapt, nu poate fi decât plămădirea unor „oale” de calitate îndoielnică.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

*Profesor Învățământ Primar Grădinaru Anca – Livia
Liceul Cu Program Sportiv “Nicolae Rotaru” Constanța*

În societatea actuală, școala supraviețuiește datorită elevilor săi și necesității acestora de a fi educați și în alt mediu decât cel familial. Instituția școlară este menită să dezvolte potențialul intelectual al elevilor săi. Parcurgerea programei și a conținuturilor acesteia, evaluările, sarcinile de lucru, nu reprezintă singurele criterii de învățare. Toate acestea trebuie gândite în concordanță cu o anumită stare de bine ce trebuie asigurată în școală atât elevilor cât și profesorilor.

Ce reprezintă **starea de bine** în educație?

Acest concept nu este unul atât de ușor de definit, ori de aplicat. Ideea de stare de bine a elevilor reprezintă un complex multidimensional care se referă la calitatea vieții școlare. Starea de bine a elevilor însumează latura psihologică, fizică, socială a vieții acestora. Dezvoltarea psiho-emoțională a copiilor, comportamentul social, relationarea în diferite medii sociale, mediul de învățare al elevilor, sunt direcții fundamentale în susținerea acestora să învețe, să obțină succese în activitatea de învățare, să devină persoane competente și capabile să participe activ la viața școlară și mai apoi la cea socială.

Pentru asigurarea stării de bine a elevilor și profesorilor este nevoie de un cadru instituțional propice, materiale de studiu, cursuri de formare/perfecționare, materiale didactice, laboratoare dotate, săli de clasă luminoase, dotate corespunzător, baze sportive, săli de sport, iar nu în ultimul rând programe flexibile, cursuri opționale reale. Toate acestea duc la asigurarea stării de bine, la crearea unui climat socio-afectiv în care elevii și profesorii să lucreze cu plăcere.

Cercetările arată că educația și sănătatea sunt strâns legate. Deci promovarea sănătății și bunăstării elevilor și profesorilor duce la îmbunătățirea rezultatelor școlare, educaționale. Promovarea stării de sănătate și bunăstare în școli ar putea fi o strategie eficientă în obținerea unor rezultate pozitive.

Elevii cu o stare de sănătate și bunăstare satisfăcătoare, vor obține rezultate foarte bune la școală, vor dezvolta competențe sociale și emoționale eficiente.

Cultura, etosul și mediul înconjurător în școală influențează disponibilitatea de a învăța.

În ceea ce privește starea de bine a profesorilor, aceasta depinde atât de activitatea profesională, numărul responsabilităților, birocrația, dar și de alegerile personale pe care profesorii le fac în timpul liber și în organizarea timpului.

Succesul reformelor în educație depinde în mare măsură de profesor, nu numai de competența sa profesională, dar și de bunăstarea sa psihologică. Un mediu educațional sigur, creativ, psihologic favorabil este capabil să creeze doar o persoană cu o experiență proprie pozitivă, a activității sale individuale. Activitatea profesorului este legată direct cu intensitatea comunicării interpersonale și implicării emoționale ridicate în cadrul relațiilor. În acest sens, probabilitatea de a se consuma pe sine poate împiedica bunăstarea psihologică.

Putem concluziona că factorii care duc la crearea stării de bine a profesorilor și elevilor țin atât de natura personală a individului, cât și de factori sociali, economici, culturali, de mentalitatea societății asupra educației. Implicarea în dezvoltarea instituțiilor școlare a tuturor organelor abilitate favorizează un climat benefic stării de bine în educație.

DASCĂLUL ȘI ELEVII-PARTENERI PENTRU CREAREA STĂRII DE BINE ÎN ȘCOALĂ

Profesor învățământ primar Maria-Mariana Grecu

Școala Gimnazială „Grigore Moisil”, Galați

În condițiile actuale, dascălul trebuie să aibă puteri supranaturale și să se reinventeze! El nu poate dezamăgi! Depinde doar de el să reușească să îi atragă pe elevi și în mediul virtual, să creeze lecții atractive chiar și de acasă! Sunt multe platforme și aplicații pe care le poate folosi: Google Classroom, Microsoft Teams, Edmodo, Kinderpedia, Digitaliada, Zoom, dar este important și felul în care reușește să și-i apropie pe cei mici, felul cum le vorbește, cum îi înțelege și se face înțeles.

De asemenea, este important ca dascălul să reușească să îi țină și pe părinți aproape, să fie pregătit pentru orice provocare! Este destul de greu, dar nu imposibil!

Într-un chestionar trimis părinților la o ședință, fiind întrebați cum percep activitatea online, ce impact are aceasta asupra elevilor, unul dintre ei a răspuns:

„Copiii se adaptează ușor la nou. Ei sunt generația născută cu telefonul în mână, așa cum noi am fost generația cu cheia de gât. Aceste schimbări ne obosesc pe noi, adulții. Ei evoluează, fiecare în ritmul lui, dar sunt pregătiți pentru aceste vremuri. Nu vor cunoaște niciodată arta jocului și nu vor ști niciodată ce înseamnă să ai libertate. Ei vor fi controlați și manipulați de dispozitive, de care sunt deja dependenți. Dezavantajele orelor în mediul online sunt: lipsa socializării, lipsa concurenței, lipsa lucrului în echipă, lipsa unui prieten de aceeași vârstă în apropiere și multe alte lucruri pe care generația aceasta, din păcate, nu le va cunoaște niciodată! Lor nu le vor lipsi aceste lucruri, pentru că așa sunt vremurile, dar noi știm că puteau fi și mai fericiți.”

Elevii sunt cei care resimt cel mai tare presiunea vremurilor, sunt cei care au mari așteptări de la cei ce îi învață, de la cei în care cred și pe care îi urmează! De aceea cadrul didactic trebuie să pregătească activități complexe, să folosească toate resursele din online, să se autodepășească, să le fie aproape celor care au încredere în forțele sale, să le ofere o stare de bine atât copiilor cât și celor implicați în activitățile educative.

Pentru a răspunde noilor nevoi, pentru a le oferi educabililor o stare de bine, pentru a crește eficiența actului didactic atât la școală, cât și în mediul online, pentru a arăta în continuare că putem să ne adaptăm la schimbări cu zâmbetul pe buze, cu mândrie și pricepere, este bine să folosim toate resurse pe care le avem la îndemână! Trebuie să rămânem niște modele pentru elevii noștri! Sunt sursa noastră

de energie și de inspirație! Uneori, ei văd soluții acolo unde noi nu mai credem că se poate! Priviți lucrarea unui elev de clasa I!



„STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE”

Profesor învățământ primar: Han Cornelia Corina

Școala Gimnazială Nr.7, Mediaș

Starea de bine se referă la bunăstare din toate punctele de vedere: fizic, mental, emoțional, social și spiritual. Conform taxonomiei lui Madlow, bunăstarea este baza piramidei și până când acestea nu sunt atinse, nu se poate vorbi despre nivelurile de învățare din taxonomia lui Bloom.

Starea de bine a profesorilor și a elevilor este interdependentă, așa putea spune. Nu de puține ori mi s-a întâmplat ca în momentul întâlnirii cu ei, la cursurile online și nu numai, care se derulau după-masa, în urma consultării cu părinții, dispoziția să mi se schimbe în bine, dar și la cursurile față în față, să îmi transmită o stare de agitație. Desigur, e nevoie de o schimbare: de mentalitate deschisă, bunătațe, generozitate, autocontrol, autoeducație...

În acest sens, e impetuos necesar ca și părinții să participe online la întâlniri prestabilite, cu o comisie de mentori cărora să le expună, explice, răspundă, în timp real, la întrebări și situații familiale care au repercursiuni asupra stării de bine a copiilor, despre importanța creării unui mediu propice creșterii, dezvoltării, evoluției copilului.

Desigur că, și noi adulții – profesorii – avem de rezolvat tipare, credințe limitative. De aceea, e bine să lasăm la școală problemele școlare, și acasă neplăcerile familiale. În ajutor, pot veni instituțiile statului, comunitățile creând un mediu mai puțin stresant, o programă aerisită, birocrație minimă, un număr redus de copii la clasă, după cum am observat în multe fotografii postate ca exemple de bune practici din diferite școli.

Așa cum am citit în multe programe de dezvoltare personală, starea de bine se atinge prin exerciții cu sine. De la începutul zilei, se recomandă practicarea recunoștinței pentru tot ce există în viața noastră și nu există, pentru tot ceea ce suntem și nu suntem, pentru tot ceea ce avem și nu avem; la a trăi în prezent - Aici și Acum – să fim conștienți de momentul prezent, pentru a putea să ne bucurăm pe deplin de tot ceea ce viața pe planeta Pământ ne oferă; prin meditații care pun accentul pe respirație care a devenit superficială, găsindu-ne astfel pacea interioară, care ne face să nu mai reacționăm (negativ) la stimuli exteriori, prin gândire pozitivă, deoarece gândurile devin cuvinte, acestea la rândul lor se transformă în fapte, care la rândul lor devin acțiuni, acțiunile devin obiceiuri, formându-ne, în final,

caracterul. (Mahatma Ghandi). Acestora li se adaugă repetarea afirmațiilor pozitive care vin să schimbe modul de gândire, și prin urmare, viața.

Pot spune că, școala în care profesez se îndreaptă cu pași mici spre inovare, prin crearea unui spațiu familiar, atractiv pentru elevi, care să le permită practicarea de jocuri diverse în curtea școlii, pictarea pereților din interior, precum și realizarea unei clase în aer liber, care se afla în faza de proiect. Mi-ar plăcea ca fiecare clasă să aiba în dotare cel puțin o tablă interactivă, și visez, desigur, la o clasă cu hologramă pentru a putea face excursii în timp real la munte, la mare, în deșert, savană, junglă, Triunghiul Bermudelor 😊, la Polul Sud printre pinguini...



În perioada pandemiei, de un real folos a fost colaborarea cadrelor didactice din grupurile special create pe nivel școlar, precum și abundența cursurilor digitale. Am descoperit modalități inovatoare de furnizare a conținuturilor folosind diverse platforme (Digitaliada, Kinderpedia, Edus, Classroom – în prezent) și aplicații digitale care au antrenat elevii în timpul cursurilor online. Printre acestea amintesc:

- ❖ Edupuzzle permite profesorilor să încorporeze întrebări și interacțiuni în videoclipuri și prezentări.
- ❖ Quizlet un instrument excelent de revizuire pentru aproape orice domeniu, permițând elevilor să primească un feedback imediat cu privire la ceea ce știu și ceea ce nu știu.
- ❖ Kahoot! permite elevilor să interacționeze între ei, într-un format de joc.
- ❖ Mentimeter permite elevilor și profesorilor să colecteze date în timp real despre întrebările elevilor sub formă de nori de cuvinte, clasamente și teste cu alegeri multiple.
- ❖ Padlet este o aplicație colaborativă, care permite elevilor să co-creze proiecte, materiale și sarcini de lucru pentru diverse discipline. <https://ro.padlet.com/CoriNeli/dy4p5xonvvgg76kdj>

- ❖ Flipgrid dezvoltă abilități de comunicare orală, gândire critică și exprimare a opiniilor, iar prin funcționalitățile sale încurajează interacțiunea și feedback-ul profesor-elev și elev-elev.
- ❖ Chatterpix permite elevilor să dea voce unor imagini (fotografii / desene, etc.) și care se pliază pe conținuturi diverse.



- ❖ Wordwall – jocuri și fișe cu care se poate crea propriile jocuri sau accesa unele create de alți colegi, și Liveworksheets, cu care se poate crea fișe de lucru interactive.
- ❖ Stop Motion permite elevilor să folosească cadre succesive, care puse împreună în ordine cronologică, fac ca obiectele 2D surprinse în imagine să prindă viață. Vor învăța să spună povești în imagini, să își dezvolte competențe de comunicare, să exploreze și să investigheze fenomene din mediul înconjurător și univers. Antrenează totodată răbdarea și gândirea strategică. Elevii pot beneficia din etapizarea și secvențializarea lucrului cu conținuturile din programă și nu numai. (Îndreptar digital, 2021)



- ❖ WordArt și Canva două platforme grafice îi sprijină pe elevi să își dezvolte competențele de comunicare, creativitatea și simțul estetic;
- ❖ Intenționez ca lucrările artistice pe care le realizează elevii să le expun într-un muzeu virtual pe platforma Artsteps, de care am aflat de curând, și de asemenea să folosesc aplicația Comix pentru crearea de beznă desenate și nu numai...

Indiferent dacă învățarea are loc fizic sau online, ne-am luat angajamentul de a ne îmbunătăți formele de practică deliberată, printr-o stare de bine, oferind oportunități diverse de livrare a conținuturilor prin colaborare, creație, inovație, și de a primi feedback imediat ușurându-ne astfel, sarcina.

Secretul stării de bine stă în puterea zâmbetului pus pe chip, care produce schimbări fizice și psihice sănătoase în organism la nivel celular...

„Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume!” (Mahatma Ghandi)

STAREA DE BINE A PROFESORULUI SPRE BINELE ELEVULUI

*Profesor Ioniță Olimpia
Colegiul Economic „Viilor”, București*

Se vorbește în ultimul timp din ce în ce mai mult despre starea de bine a profesorilor. Tema este adusă în discuție în conferințe, webinare, la diverse întâlniri ale profesorilor, probabil dintr-o nevoie, îndreptățită de altfel, de susținere reciprocă sau de reziliență în contextul pandemic. De ce este importantă starea de bine? La o cercetare pe internet, am aflat că starea de bine sau bunăstarea psihologică a fost analizată la sfârșitul anilor '60 de către psihologii americani M. Yakhodoy, H. Kentrilom, care au asociat bunăstarea psihică a personalității cu emoțiile plăcute, cu modul în care o persoană preia din jurul său tot ceea ce-i aduce folos, dar poate fi rezultatul dezvoltării și autodezvoltării personalității.



Starea de bine a profesorului este o condiție de bază atunci când vorbim de creșterea calității actului educațional. Dincolo de informațiile furnizate la clasă, este necesar să pregătim elevii pentru o societate în care ei vor fi în centrul atenției. Un profesor foarte exigent, oricât de pregătit ar fi din punct de vedere profesional și oricâtă informație ar deține, nu va reuși să scoată maximum de randament școlar. O fire rigidă nu deschide spre interacțiune, reflexivitate și inovație. Elevilor le plac profesorii deschiși, implicați, care zâmbesc și empatizează cu ei, care intră în sala de clasă cu o atitudine pozitivă. Ei interacționează și își etalează talentele în preajma profesorilor care îi apreciază și îi pun în valoare. Așadar, este important să fim conștienți de impactul pe care-l avem asupra bunăstării elevilor, să fim conștienți de valoarea pe care o avem în fața lor.

O colaborare eficientă profesor-elev se poate realiza și prin desfășurarea unor activități extrașcolare, prin care putem forma noi abilități de viață, cum ar fi: plăcerea lecturii, creativitatea, comunicarea, exprimarea prin artă, formarea opinii, implicare civică etc. Expun mai jos două dintre proiectele care le-au plăcut și le plac în continuare elevilor și care și-au atins pe deplin obiectivele.

Primul este *Predau Educație Media*, un program inițiat de *Centrul pentru Jurnalism Independent*, în colaborare cu *Romanian-American Foundation*, și care își propune să contribuie la îmbunătățirea competențelor media ale elevilor de liceu, atât în calitate de consumatori, cât și ca generatori de conținut. Abundența de informații din mass-media și rețelele sociale a schimbat destul de mult paradigma consumului de media și creării de conținut. Competențe noi, cum ar fi gândirea critică și utilizarea informațiilor, devin din ce în ce mai importante. Proiectul își propune să răspundă acestei noi tendințe, contribuind la construirea competențelor media ca un nou set de competențe civice. Așadar, în cadrul orelor de limba și literatura literatură, în afara competențelor pe care le formează materia predată, urmăresc și competențele media, prin infuzarea unor elemente care vizează: drepturile omului, libertatea de exprimare, buna guvernare, controlul individului asupra statului, minoritate vs. majoritate, stereotipuri, discriminare, grupuri vulnerabile, libertatea de expresie, mediul online, reclame etc. Aceste competențe au rolul de a forma abilități de viață, de a pregăti elevul și pentru ceea ce urmează după terminarea școlii.

Un alt proiect este „Sunt și eu în comunitate !”, realizat în colaborare cu *Centrul Parteneriat pentru Egalitate*. Impactul acestui proiect se poate observa și din mărturisirile elevilor: *Ce este o comunitate ? O comunitate este un grup de oameni care au la bază scopuri comune, iar ,într-un final, punerea în practică a acestora. În cazul nostru, suntem un grup de elevi puși în diferite situații. Un politician, un simplu civil, cu bani, fără bani, cu un trai bun, cu o viață mai grea, doar o parte din situațiile în care suntem testați. Învățăm cât de complicat este atunci când avem greutăți asupra noastră, cât de complicată este viața atunci când nu avem nimic de spus. Învățăm cum ar trebui să creăm o lume mai bună, să renunțăm la machiavelic-uri și să lucrăm prin bună dreptate. Aflăm cât de important este să fim uniți, deoarece, pe cont propriu, nu vom reuși să schimbăm nimic. O voce nu se face auzită, însă un grup de oameni, cu ajutorul unor anumite resurse, vor face schimbarea. Am reușit să înțelegem că singura problemă este voința. Atunci când vrem cu adevărat, reușim. Suntem motivați să luptăm pentru ceea ce este al nostru, să ajutăm nu pentru a primi ceva la schimb mai mult decât un zâmbet. Începând încă de pe acum să ne integrăm, amprenta noastră va fi pusă într-un mod bun asupra lumii. Noi suntem viitorul !*

Așadar, este necesar să ne preocupăm de starea noastră de bine pentru a atinge și starea de bine a elevilor. Schimbarea în educație nu vine doar la nivel de organizare, structură, cadru, conținuturi, cât și prin adoptarea unei mentalități deschise, prin capacitatea de a ne adapta, printr-o atitudine pozitivă, dar mai ales prin dragostea pentru ceea ce facem.

Starea de bine a profesorului va fi întotdeauna spre binele elevului.

COMUNICAREA ÎN REZOLVAREA CONFLICTELOR DIN SISTEMUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ȘI EDUCAȚIA INCLUZIVĂ

*Profesor Alina Irimescu
Liceul Tehnologic de Transporturi, Ploiești*

Se pot observa în sistemul de învățământ o serie de tipuri de conflicte, de la cele de grup, din cadrul organizației, sociale sau interpersonale. Fiecare dintre aceste conflicte are de fapt același parcurs, de la faza de dezacord, desfășurarea propriu-zisă și rezolvarea. În privința dezacordului, părțile devin conștiente că au opinii diferite, că nu împărtășesc aceleași valori, că au abordări diferite.

Atunci când părțile nu găsesc nicio cale de compromis sau de soluționare se ajunge la confruntare. Acesta poate să fie verbală sau chiar fizică sau doar de idei. Cei implicați vor decide cum se va desfășura aceasta.

Rezolvarea conflictelor poate să fie amiabilă sau dimpotrivă.

Conflictele pot avea multiple cauze și au la bază o acumulare în timp. Pot să existe și conflicte spontane care să pornească de la anumite stări e moment sau trăiri de asemenea factură. Cauza oricărui conflict este comunicarea deficitară sau lipsa oricărei comunicări. În aceste cazuri, aplanarea conflictului este aproape imposibilă.

Pot exista divergențe în percepție, emoționale și de comunicare. Punctul de pornire a unui conflict nu se afla în realitatea imediată ci în modul în care cei implicați percep această realitate. Trebuie să fim capabili să acceptăm diverse puncte de vedere, să ne controlăm furia, frica și frustrarea, să ne păstrăm stima de sine.

Pe de altă parte, emoțiile sunt mereu prezente în stările conflictuale, chiar dacă nu suntem conștienți de acest lucru.

Gândirea creativă și gândirea critică joacă și ele un rol în aplanarea conflictelor. A analiza o problemă din mai multe unghiuri, din diverse puncte de vedere poate să fie salvatoare.

Este necesar să fim flexibili în diverse situații, să acceptăm opinii diverse și alte puncte de vedere.

În privința abilităților de gândire critică, adică analiză, comparare, planificare, predicție, acestea sunt indispensabile în soluționarea conflictelor.

În rezolvarea conflictelor în educație este bine să se aibă în vedere următoarele- reducerea violenței, vandalismului, antrenarea unor abilități importante în viață, negocierea, medierea, lucrul în

echipă, trecerea responsabilității din mâna profesorului în mâna elevului, educația pentru rezolvarea conflictelor.

În schimbarea paradigmei care are loc în educație și rezolvarea conflictelor are un rol deosebit. Dacă învățământul se concentrează tot mai mult pe elev, în viziune constructivistă, atunci elevul ar trebui să aibă un cuvânt de spus în privința conflictelor în care este implicat sau care îl privesc în mod direct.

Conflictele dintre elevi pot avea cauze multiple, de la statutul social diferit, la gradul de cultura sau lipsa ei, la background-ul diferit, samd.

Frustrările provocate de diferențele evidente sunt predictibile și de aceea profesorul constructivist ar trebui să se pregătească pentru ele cu adevărat, să se pună pe sine în situații concrete în care să exerseze asemenea tehnici de sporire a capacității de a comunica, de aplanare a conflictelor și de management al stresului, nu numai în clasa de elevi ci și în corpul profesoral, în relația cu directorul, cu școala sau chiar cu alte instituții implicate în actul educațional.

Condițiile economice, includerea elevilor cu nevoi educaționale speciale în clasele de elevi, particularitățile vârstei sunt tot atâtea cauze de conflict previzibile. Profesorul constructivist trebuie să le poată anticipa și rezolva, iar sistemul de pregătire a cadrelor didactice ar trebui să conțină și pregătirea pentru asemenea conflicte.

Managementul conflictelor trebuie să se bazeze deci pe capacitatea de mediere, pe creativitatea și gândirea critică a tuturor celor implicați în educație, pe capacitatea de a dezvolta mereu stima de sine și educația permanentă.

Atunci când conflictele au loc între elev și profesor, evident că este mai complicat, rolul de mediator fiind mai greu de oferit altcuiva. Profesorul trebuie să medieze un asemenea conflict cu grijă, astfel încât să poată să nu pericliteze apoi întregul proces instructiv-educativ.

Dezvoltarea personală, formarea continuă, alegerea unor metode moderne de predare, aplecarea cu empatie și înțelegere asupra tuturor celor implicați în educație poate face diferența.

Ca profesor implicat activ în procesul de educație de peste 20 de ani, consider că am luat parte la dezvoltarea personală a mai multor generații de persoane pentru care problema incluziunii și a educației incluzive se pune stringent în fiecare zi. Ca profesor la un liceu tehnologic, unde existau îngrijorări cu privire la abandonul școlar și unde exista riscul părăsirii timpurii a școlii am întâmpinat suficiente piedici în activitatea de zi cu zi.

Cu toate acestea, considerăm că prin toleranță, implicare și dorința tuturor de a se dezvolta am trecut cu brio testul timpului dar și al tuturor perioadelor prin care am parcurs acest traseu.

Toate problemele generate de diferențele rasiale, etnice, de statut social au fost rezolvate întotdeauna prin integrarea conceptelor moderne din pedagogia postmodernă, de tip constructivist, care s-au potrivit fiecărei situații prin diversitatea de metode pe care le-am putut aborda.

Mai mult decât atât, s-a înțeles că există o multitudine de abordări transcurriculare și de metode moderne de predare-învățare-evaluare, astfel încât elevii să se simtă valorizați și puși în centrul actului educativ, astfel încât nivelul de satisfacție să fie suficient de mare pentru a acoperi eventualele frustrări generatoare de conflicte.

GRĂDINIȚA ÎN VREMEA PANDEMIEI

Profesor învățământ preșcolar Simina Ivan

Grădinița cu program prelungit „Lumea copiilor” Cluj -Napoca

Învățământul preșcolar, din cauza pandemiei COVID 19, implică o abordare nouă a întregului sistem de învățământ.

Datorită regulilor de distanțare socială și igienă colectivă impuse, procesul de predare învățare a devenit, involuntar ,o adevărată provocare pentru cadrele didactice.

Abordarea conținuturilor trebuie realizată atât în concordanță cu nivelul de dezvoltare al copiilor, cât și implicând factori de ordin social și sanitar, pentru a preveni răspândirea virusului și infectarea noastră, a tuturor.

Dacă până acum conceptul de predare -învățare a fost realizat doar față în față, nevoia de prevenție a virusului ne-a învățat că transmiterea cunoștințelor se poate face și în mediul online.

Datorită dinamicii virusului, conținuturile abordate în anii școlari 2019-2020 și 2020-2021, trebuie să poată fi transmisibile și aprofundate atât în mediul fizic(la grădiniță), cât și în cel online.

Cred ca profesia care ne-am ales-o (una nu tocmai ușoară, dar acesta este farmecul ei), ne face să ne depășim limitele profesionale și să dăm dovadă de responsabilitate în primul rând față de cei care se bazează pe noi, de creativitate pentru a reuși să integrăm toată informația într-un mod cât mai perceptibil și transmisibil în orice variantă și nu în ultimul rând de dragoste și sensibilitate față de cei pentru care reprezentăm a doua familie.

Respectând normele de distanțare și igienă impuse , consider că trebuie să fim alături de ei, de piticii care ne trec pragul grădiniței în această toamnă, și nu în ultimul rând de părinții lor, majoritatea mai panicați decât copiii.

Indiferent de modalitatea în care conținuturile sunt transmise, dacă cei mici ne simt prezenți, „acolo” pentru ei, dezvoltarea lor psiho-emoțională nu va fi afectată.

Consider că, mediul grădiniței, cea de-a doua casă pentru copiii noștri , indiferent de modalitatea în care o regăsim în această perioadă, trebuie să asigure un climat socio-emoțional pozitiv, să structureze informațiile transmise în maniera în care accentul să fie pus pe latura emoțională și socială și nu neapărat pe transmiterea unor informații/cunoștințe.

Pandemia SARS-COV-2 a produs dificultăți în ceea ce privește expansiunea dezvoltării sociale, atât în mediul familial restrâns, cât și în cel social extins (grădiniță/comunitate).Din cauza vremurilor

dificile, a regulilor impuse pentru prevenția răspândirii virusului, climatul social este într-o continuă schimbare , iar persoanele cu care interacționăm sunt tot mai puține. Din această cauză, dezvoltarea psihosocială la vârsta preșcolară și nu numai este afectată. Misiunea noastră , a cadrelor didactice este diminuarea efectelor negative produse de pandemie și valorificarea acelor jocuri și activități cu caracter psihosocial , pentru îmbunătățirea calității vieții sociale a copiilor.

Până la apariția pandemiei, climatul grădiniței, jocurile și activitățile desfășurate în cadrul programului zilnic facilita interacțiunea atât între copiii aceleași grupe, între copii și educatoare și nu în ultimul rând între copiii din întreaga grădiniță. Scopul nostru este crearea unui mediu propice dezvoltării copiilor, ținând cont de particularitățile de vârstă , dar și de unicitatea fiecărui copil, astfel încât climatul grădiniței să confere starea de bine necesară dezvoltării și integrării ulterior în societate.

Din punct de vedere personal, consider că dezvoltarea psiho-socială a copiilor este fundamentală în această perioadă , pentru stabilirea bazelor unei adaptări eficiente la școala și ulterior în societate, ca adulți cu competențe emoționale și sociale bine structurate.

Studiile din domeniu arată că, așa cum bine știm cu toții, jocul este activitatea de bază a copilului, activitate prin care acesta învață și se dezvoltă , însușindu-și abilități și comportamente. Cu toții ne dorim un învățământ de calitate pentru copiii noștri, pentru formarea acestora ca adulți adaptabili în societatea ce-i așteaptă, se pare că, cu foarte multe schimbări și provocări. Dacă până acum procesul educativ a fost bazat pe folosirea metodelor clasice de predare-învățare, iată că acum, suntem „nevoiți” să ne reinventăm, să schimbăm ceea ce clasicul ne-a oferit cu ceea ce societatea și în primul rând copiii noștri au nevoie.

În această perioadă, când dascălii au devenit la rândul lor novici în folosirea tehnologiei, cred că am înțeles cu toții că, (după părerea mea) cea mai importantă caracteristică a noastră, a tuturor este adaptabilitatea la tot ce ne oferă viitorul.

Acești ani școlari implică trecerea mai multor obstacole dificile, dar, cu siguranță, vor fi ani pe care umanitatea îi va memora.

Aș vrea să cred că putem păstra și amintiri frumoase despre acest an.

Hai deți să ne creăm acele amintiri începând de azi!!

Bibliografie:

Bocoș, M., Jucan, D. (2008), *Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculum-ului. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura Paralela 45, Pitești;

Catrinel, A. Șt., & Kallay, E., (2010) „*Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari- ghid pentru educatori*”, ed a II-a, Editura ASCR, Cluj – Napoca;

Tătaru, L., Glava, A., Chiș, O., (2015), Piramida cunoașterii – repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar, Editura Diamant, Cluj – Napoca;

Curriculum pentru învățământul preșcolar. Prezentare și explicitări, (2009), Editura Didactica Publishing House, București;

Curriculum pentru educația timpurie (2019), Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019.

STILUL DEMOCRATIC

*Profesor învățământ primar, MIHAELA LAZĂR
Școala Gimnazială „Cristofor Simionescu” Plopeni- Suceava*

Predarea presupune transmiterea de cunoștințe și formare de tehnici de ”muncă”. Predarea reprezintă acțiunea complexă a cadrului didactic, care implică prezentarea unui material concret ,verbal, informații, evenimente, materiale, modele ideale ; organizarea și conducerea unor activități în care să se valorifice materialul oferit; acordarea de sprijin elevilor și fixarea lui în noțiuni, concept, judecăți, raționamente.

Stilul cadrului didactic se concretizează prin alegerile potrivite cu situațiile de instruire, în alegerea metodelor și formelor de lucru pedagogic prin care el realizează un randament/permanență pedagogică superioară. Stilul de predare al profesorului imprimă pecetea personalității în rezolvarea problemelor, în descoperirea soluțiilor.

Consider că un cadru didactic ar trebui să utilizeze toate cele trei stiluri : autoritar, democratic, permisiv, dar ținând cont de particularitățile de vârstă ale copiilor, de disciplină, de tipul de activitate, de momentul lecției când îl folosește, pentru a dezvolta elevilor o personalitate armonioasă.

Folosind **stilul democratic**, profesorul încurajează :

- implicarea activă a elevilor în procesul învățării, inițiativa, potențialul lor creativ;
- valorizează experiența cognitivă a elevilor, cooperează și conlucrează cu elevii în organizarea situației de învățare; prezintă criteriile comune de apreciere, de întărire pozitivă/negativă pe care le respectă împreună cu elevii; desfășurarea activităților este rezultatul unor decizii colective;
- se comportă ca un membru al grupului, repartizarea sarcinilor este decisă de grup, iar alegerea colaboratorilor se face în mod liber;

Stilul democrat valorifică integral resursele corelației dintre subiectul și obiectul acțiunii educaționale. Profesorul condiționează folosirea posibilităților de participare a elevilor, a inițiativei și experienței acestora; perspectiva și liniile de desfășurare a activității de predare-învățare se definesc și decid prin cooperare și conlucrare cu elevii; aceasta înseamnă că stilul profesorului se distinge prin faptul că el elaborează și propune mai multe variante de predare-învățare, elevii având posibilitatea să aleagă; elevii au libertatea să se asocieze cu cine doresc pentru a rezolva anumite sarcini și probleme ale învățării.

Un dascal bun este capabil de o mare varietate de stiluri didactice, având posibilitatea de a-și adapta munca sa diferitelor situații de predare- învățare- evaluare.

În concluzie, stilul unui cadru didactic se conturează treptat, în funcție și de personalitatea acestuia. Îmbinarea eficientă și calculată a stilurilor duce la optimizarea procesului instructiv- educativ.

Ce poate fi mai valoros?

Să dezvolți un copil frumos!

Să vezi cum cântă, joacă și dansează,

Iubește, sare și visează!

Jucați-vă cu el, luați-l mai ușor!

La toți de copilărie ne e dor!

LITERATURA – UN SPAȚIU AL DESFĂȚĂRII SPIRITULUI

*Profesor limba și literatura română, Matei Cristina
Colegiul Național "Grigore Moisil" Onești, Bacău*

Cred că, atât pentru copii, cât și pentru adulți, cititul este un fel de sport; uneori mai sunt poticneli, obstacole, dar nu trebuie să renunțăm la acest antrenament. Important e să continuăm, până ajungem să ne distrăm, să ne deconectăm prin citit.

Încurajez pe toți copiii să citească, să își facă prieteni din cărți, un prieten cu care mergi în parc, în vacanță, la plajă, la ștrand, pe care să îl iei în hamac sau la școală. Cartea poate fi jucăria noastră multifuncțională care deschide universuri ficționale, spații infinite de explorare și cunoaștere.

Trebuie să ne activăm acest mecanism al lecturii. Chiar dacă suntem diferiți, avem cu toții aripi - aripile fanteziei- mai mici sau mai mari, dar important este că le avem. Trebuie să găsim curajul să activăm acest mecanism și să încercăm să funcționăm și în afara unui tipar al realității, în lumea ficțiunii. Elevii trebuie să fie provocați să devină curajoși și curioși, pentru a reuși să exploreze și să deschidă lumi noi.

Din papucii noștri de profesori/ de bibliofili, este firesc să ne dorim elevi care citesc, care pot deveni partenerii noștri de discuții. De aceea, aplaud inițiativa profesorilor care încurajează copiii să citească, și din postura uniformei mele profesionale, dar și din cealaltă ipostază a mea, cea de părinte, care se bucură când vede că se întâmplă asemenea lucruri care sunt din ce în ce mai rare.

Încurajez cititul metabolic, ca o rutină plăcută, fascinantă. Avem nevoie de această vitamină narativă zilnică. Copiii trebuie să citească, să învețe să își construiască propriile opinii din părerile altora și să ajungă, după aceea, să judece cu capul lor, să ajungă să zboare cu propriile aripi. Ceea ce putem să dăruim tuturor copiilor este plăcerea lecturii: putem să le dăm aripi, care, chiar dacă par firave, de fapt, nu sunt, și ne pot duce până departe. Zborul este infinit și definește umanitatea. Nimic nu ne împiedică să visăm,

G. Călinescu este un mare romancier, de formulă clasică. Elevul din ciclul liceal, în cadrul orelor de limba și literatura română, poate răspunde provocării, desuete astăzi, de a descoperi un spațiu al desfătării spiritului, o trăire sinonimă cu starea de bine. Toate romanele sale au caracter autobiografic, o biografie pusă într-o lume imaginară, coerentă, decantată și distilată în operă. La G. Călinescu, documentul nu poate crea o lume fictivă decât pornind de la realitatea fie trăită efectiv, fie atestată documentar. *Cartea nunții* e clădită pe propria-i căsătorie, *Enigma Otiliei* este „cronica” familiei

Căpitănescu, în mijlocul căreia a trăit adolescentul G. Călinescu, unchiul său Bică Simion a trecut aproape neschimbat în Stănică Rațiu, Felix este copia fidelă a adolescenței scriitorului.

Bietul Ioanide valorifică existența universitară de la Iași, conjugată cu munca desfășurată la *Istoria literaturii române*. În jurul personajului principal, G. Călinescu strânge individualități reale, majoritatea colegi la Universitatea din Iași, alții, oameni de cultură.

Scrinul negru își trage seva din activitatea întreprinsă de autor la Institutul de istorie literară și folclor, iar, pe de altă parte, din documentele de familie ce au aparținut lui Alexandru Buzdugan, Alexandru Doiciu, Mircea Climescu, Aurel Alimănescu și Ecaterinei Doiciu-Buzdugan-Climescu, găsite din întâmplare în faimosul „scrin negru”, cumpărat, printr-un hazard, de G. Călinescu, în vara anului 1954.

Pe aceste individualități reale, G. Călinescu a sădit elemente exterioare, străine de firea adevărată a modelelor, dar fuzionând în plan estetic cu structura lor caracterologică. În biografia lui Dan Bogdan, introduce o secvență din existența lui Traian Bratu, rectorul Universității ieșene; ascendența lui Gaittany este imaginară; tristețea lui Pomponescu, după demiterea din funcția de ministru, transcrie propria solitudine după destituirea din învățământul superior și suspendarea ziarului „Națiunea”, cotidianul Partidului Național Popular, în februarie 1949.

G. Călinescu deformează intenționat trăsăturile fizice și psihice ale persoanelor cunoscute, le exagerează cu voluptate defectele, le adâncește elementele negative și le adaugă atitudini inventate, sudate artistic, în plan narativ. Aproape toate personajele sunt „imperfecte”, „fără caracter”, ori cu comportament labil, amoral.

G. Călinescu nu izbuteste să se transpună psihologic în personajele imaginate, ci interpretează personal toate rolurile, ordonându-le în funcție de propria sa viziune despre viață. „...creatorului, observa Nicolae Manolescu, i-a luat locul criticul, fără ca orizontul obiectiv să se acomodeze acestei perspective. Criticul, fiind un comentator, nimic nu mai este înfățișat firesc – evenimente, psihologie, natură, artă – totul fiind însoțit de umbra tenace a aprecierii critice”. O intuiție similară avusese și Dumitru Micu: G. Călinescu „își portretizează eroii de roman cu mijloace analoage celor întrebuințate în opera critică”. Dar pe amândoi îi precede Pompiliu Constantinescu: „...ceea ce era trăsătură de romancier în biografia lui Eminescu, adică plenitudine portretistică, aici (în *Cartea nunții*) pare, în chip ciudat, procedeu de caracterizare critică”.

Vocația lui G. Călinescu este de a comenta, critic, viața. Universul romanelor sale este construit pe o distinctă antinomie. De o parte se află umanitatea ca spectacol, simbolizată fie de lumea veche: *Cartea nunții*, *Enigma Otiliei*, *Scrinul negru*, fie de grupul social la care autorul se raportează: *Bietul Ioanide*, *Scrinul negru*. De cealaltă parte se află un personaj în care romancierul se întruchipează la vârste

biologice diferite: adolescentul ce năzuiește să obțină maximum de cunoștințe într-o anumite profesie (Felix), tânărul care-și asumă, prin întemeierea unui cămin, drepturi și obligații civice (Jim Marinescu) și omul matur, absorbit de realizarea plenară a personalității (arhitectul Ioanide).

Prin intermediul operei literare, G. Călinescu se caută pe sine, se interoghează asupra propriului destin, dorind să surprindă evoluția sa profesională și spirituală. În mijlocul umanității imaginate, G. Călinescu s-a introdus pe sine ca personaj distinct, supus unor dominante comportamental-caracteriale: cu elan balzacian își canalizează activitatea spre atingerea unui țel superior (*Enigma Otiliei*), își caută partenera de viață (*Cartea nunții*), se dăruiește, apoi, în întregime, muncii creatoare, pasionat de forme noi, îndrăznețe și originale (*Bietul Ioanide*) își exprimă desolidarizarea de timpul prezent în *Șun* și se identifică aspirațiilor umaniste ale noului ev social (*Scrinul negru*).

Jim, Felix, Ioanide exprimă personalitatea adevărată a lui G. Călinescu. Dincolo de această limită, romancierul ne înfățișează imaginea ideală despre sine, printr-un erou exemplar, model de perfecțiune etică, profesională, socială, estetică, opus umanității impure, întruchipată de familie și rudele apropiate (*Cartea nunții*, *Enigma Otiliei*), de colegii de profesiune (*Bietul Ioanide*), ori de aristocrația ce coboară treptele istoriei (*Scrinul negru*).

Polemizând cu Camil Petrescu, G. Călinescu distinge două feluri de indivizi, prin prisma capacității de adaptare la lume: unii care se adaptează automatic și alții ce se adaptează moral: „Obiectul romanului este omul ca ființă morală... Interesul în roman și în genere în observația omului provine din viclenia cu care instinctele se ascund sub structura moralității. Când un erou se poartă după instinctele fundamentale umane, dar se zbate să se explice complex, atunci el devine copt pentru roman. Lărgind înțelesul cuvântului, am putea aplica aici noțiunea de ipocrizie. Toți eroii complecși sunt niște ipocriți, sublimi ori ridiculi, care nu vor să admită izvorul automat al actelor lor.”

Puțini eroi din *Enigma Otiliei* au o concepție morală despre viață. Unul este Pascalopol, altul este Felix, care caută să se explice pe sine și trăiește chinul nehotărârii în alegere. Toți ceilalți sunt ordonați schematic de autor și ilustrează un tip. Otilia reprezintă pe tânăra fermecătoare, cochetă, Aurica, fata bătrână, moș Costache, avarul iubitor de copii, Aglae, „baba absolută”, Titi, imbecilul placid, Simion, dementul senil. Și aici, ca și în *Cartea nunții*, un personaj e pus să aleagă. Ambele romane sunt romane ale educației sentimentale. Impresionează aspectul de comedie a automatismelor. Mișcarea este epică, nici un personaj nu se schimbă și sunt adevărate marionete. Fiecare erou este puțin individualizat. Este o lume a „comediei dell arte”, unde avarul, perfidul au un comportament mecanic și dau sursa comicului. Personajele călinesciene sunt expresive prin exces: de însușiri sau de defecte. Avariția lui moș Costache e în afara comunului, ca și răutatea Aglaei. Personajele lui Călinescu stau pe scenă și joacă teatru. Autorul se așează pe sine în mijlocul romanelor sale, atât ca narator, cât și ca personaj,

interpretând singur toate rolurile, vorbind în numele tuturor personajelor. Romanele călinesciene sunt romane ale intelectului și cuprind o populație socială bogată, din medii foarte variate. Creatorului i-a luat locul criticul.

Om de o deosebită cultură, Călinescu a rămas de-a lungul întregii sale activități literare un adept al formulei clasice, deschis, însă, către romantism și modernism.

STAREA DE BINE A EDUCATORILOR ȘI COPIILOR – RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

*Profesor învățământ preșcolar, Larisa Adina Mateiu,
Grădinița cu Program Prelungit numărul 12, Bistrița*

În educație, în ultimii ani, starea de bine, a devenit o componentă importantă, cel puțin în viziunea celor responsabili de calitatea educației și a vieții beneficiarilor educației.

S-a înțeles, cel puțin teoretic, și s-a văzut și faptic că nu e de ajuns să predăm și să ne desfășurăm activitățile, ci contează și impactul pe care îl avem asupra copiilor, devenind responsabili de starea de bine a celor mici.

Cercetările arată că starea de bine este o resursă interioară, care îi permite unei persoane să își folosească la maxim potențialul, să lucreze productiv, să facă față stresului și provocărilor vieții. Starea de bine a fost identificată ca un fundament pentru predare și învățare eficientă. Aceasta este fundamentală pentru sănătatea fizică, emoțională, mentală și socială a copiilor.

Starea de bine și legăturile sale strânse cu învățarea nu sunt noi, astăzi fiind disponibile o mulțime de dovezi pentru a informa educatorii asupra acestei relații importante în munca pe care o fac în fiecare zi. În ultimii ani au apărut schimbări în modul în care este privit și abordat sistemul de învățare. Mediul școlar, lumea în care copiii cresc și învață, conține să se schimbe, iar în acest context, înțelegerea stării de bine trebuie actualizată. Starea de bine a unui copil este în continuă schimbare, poate afecta succesul în procesul de învățare, este o forță puternică în procesul de dezvoltare a copiilor. Nu trebuie uitat faptul că mulți copiii își petrec o bună parte din timp în grădiniță, prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru continuarea stării lor generale de bine, cu ale sale aspecte sociale, fizice și emoționale. Actul didactic în sine are nevoie de o transformare, de o reformă care să pornească de la realitățile lumii contemporane. Școala nu își mai permite să rămână prizoniera trecutului, unde actul educațional se construia preponderent pe relația de subordonare dintre educator și copii, o relație care trebuie să recunoaștem că cel mai adesea avea la bază un respect născut mai degrabă din frică. Astăzi cred în colaborare și în munca în echipă, iar forța echipei este susținută de starea de bine a fiecărui membru al echipei.

Cred că pentru a atinge starea de bine a educatorilor și a copiilor în actul didactic trebuie realizată o implicare a copiilor în procesul de învățare și sublima importanță a cadrului didactic. Așa cum spunea Ferre că noi, dascălii, nu suntem doar un adult ci suntem parte din procesul de explorare al elevilor noștri,

ceea ce nu ne poate lăsa în starea de neputință ci ne responsabilizează să ne mobilizăm în a fi modele de care au nevoie elevii noștri.

Consider că e timpul ca noi înșine să ne îngrijim de această stare de bine, să fim conștienți de valoarea pe care o avem în fața copiilor noștri, să găsim instrumentele ce ne vor ajuta să gestionăm nivelul de stres în mod eficient, să ne valorificăm creativitatea, să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare, să ne creștem conștiința de sine ce se referă la valori, nevoi, emoții și gânduri.

Activitățile cu calculatorul reprezintă o formă nouă de desfășurare a activităților cu copiii, ducând la realizarea unei stări de bine pe tot parcursul actului didactic, fiind un nou mod de instruire. Prin intermediul calculatorului li se oferă copiilor justificări și ilustrări ale proceselor și conceptelor abstracte, a fenomenelor neobservabile sau greu observabile. Alături de mijloacele didactice clasice- jetoane, planșe- calculatorul este un instrument didactic ce poate fi folosit în scopul creerii unei stări de bine, având în vedere că lucrăm cu generații atrase foarte mult de tehnologie. Folosind calculatorul interesul copiilor se menține pe tot parcursul activităților, iar implicarea lor este totală.

După cum se știe în învățământul preșcolar, jocul este principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ, iar calculatorul, este pentru copil un nou mod de a învăța jucându-se, este parte din spațiul socio-cultural al lui, care îl poate stimula de a găsi rapid soluții, de a se adapta la o lume în care informația circulă.

În aceste condiții este justificată introducerea învățării asistate de calculator încă de la vârste fragede, când copilul poate asimila foarte ușor lucrul cu aceste instrumente indispensabile viitorului său. Imaginile prezentate pe calculator au o altă calitate, un alt impact asupra copilului, față de planșele folosite curent în activitățile instructiv-educative. Față de uneltele clasice de predare, conținutul în format digital aduce o bucurie în învățare și tot odată o stare de bine atât în ceea ce îl privește pe educator, cât și pe copil.

Poate ne punem destul de des întrebarea “În ce măsură un joc pe calculator poate crea o stare de bine”, pentru copii de grădiniță, transformarea obiectivelor didactice într-un joc educativ pe calculator îi face să accepte sarcinile propuse, deoarece pot fi atinse mai ușor. Îmbinarea celor trei elemente: joc, tehnologia modernă și obiectivele educaționale este o alegere fericită. Mediul atrăgător, cu personaje simpatice care îi livrează diverse sarcini îl bucură pe copil, iar acesta nu resimte presiunea rezultatelor. Reușitele sale sunt percepute ca un rezultat al propriilor acțiuni. Față de metodele clasice de învățare, în care sarcina este expusă clar, sarcinile dintr-un joc educațional poartă hainele unor povești. Soft-ul educațional realizat pentru copii poate fi educativ, distractiv și interactiv. De exemplu PitiClic, Logico sau Pro-Edu oferă copiilor multe variante de a învăța ceasul, rolul igienei dentare, alimentele, unde copiii găsesc mai multe variante de joc. De exemplu în jocul „De-a biblioteca” personajul îi cere

copilului să analizeze imaginea de pe ecran , să compare forma și mărimea cărților prin alăturare vizuală și apoi să le așeze pe rând în rafturile bibliotecii. Jocul se desfășoară interactiv, calculatorul îl sfătuiește pe cel care joacă, să se gândească bine și îl încurajează să încerce din nou, dacă a greșit. Răspunsurile corecte sunt răsplătite cu strigăte de bucurie, aplauze și laude. În alte jocuri interactive copilul este recompensat cu o diplomă pe care își poate scrie numele sau primește recompensă o medalie, toate acestea contribuind la o stare de bine.

Alte exemple de activități desfășurate cu copiii –„Bogățiile toamnei”-desen liber, „Pot să scriu”-folosirea WORD, „Ghicește ce literă a scris”- succesiuni de litere, „Animale din jurul casei mele”-soft Logico, „Formează întregul”-soft PitiClic, „Cadou pentru mama”-Word și Clipart. Pentru a crea o stare de bine trebuie să punem în prim plan copilul, cu trebuințele și nevoile de dezvoltare, trebuie să lăsăm copilul să fie cât mai independent și să aibă inițiativă.

Bibliografie:

Curriculum pentru învățământul-preșcolar

Poenaru, Vasile „Calculatorul, prietenul nostru” (Ghid de utilizare pentru preșcolari), Ed. Tehno-Art, Petroșani, 2003

CUM DOBÂNDIM OBICEIUL DE A FI FERICIȚI?

prof. Mateș Ionela Cristina

Liceul Tehnologic „Moga Voievod” Hălmațiu, Arad

„Eliberați potențialul copilului și veți transforma lumea cu el.” (Maria Montessori) Cum ”hrănim” încrederea în sine și entuziasmul, ceva ce aduce multă energie pozitivă, dacă nu prin fericirea copiilor?! Chiar dacă oamenii sunt diferiți, aceștia pot fi fericiți!

În cartea lui Maxwell Maltz aflăm că fericirea este un bun medicament, că fericirea nu este undeva în viitor, ci în prezent, fericirea este un obicei mental care poate fi cultivat și dezvoltat. Maxwell Maltz afirma că ”sănătatea mentală se poate măsura prin capacitatea de a descoperi pretutindeni binele.” Încrederea și curajul sunt ”instincte înnăscute”, încrederea se bazează pe experiența succesului, iar ”succesul și fericirea adevărată nu sunt posibile până ce o persoană nu își câștigă într-o oarecare măsură acceptarea de sine.” Schimbarea imaginii de sine nu înseamnă schimbarea sinelui sau îmbunătățirea sa, ci schimbarea imaginii mentale.”

”Sfatul lui William James către elevi și către profesori: (...) Dacă vreți cu adevărat să vă descurcați cât mai bine la examen, nu vă uitați în manual cu o zi înainte și spuneți-vă: N-o să mai îmi pierd nicio clipă cu pacostea asta și puțin îmi pasă dacă iau examenul sau nu.” Aceasta era metoda propusă elevilor pentru a se încuraja.

Dr. John Schindler ne-a atenționat asupra celor șase nevoi fundamentale ale ființei umane: dragostea, siguranța, exprimarea creatoare, recunoașterea, noile experiențe și respectul de sine. Pentru a fi fericiți, ar trebui să fie satisfăcute toate aceste nevoi fundamentale. Gândirea pozitivă ajută doar atât cât te ajută să pornești să realizezi ceva, iar mai departe mintea trebuie să ”vadă” rezultatele așteptate, concrete, aceasta fiind o încredere întreținută, adică cu mintea nu spre obiective, ci spre intenția zilei de astăzi. Atenția trebuie focusată asupra obiectivelor: să dobândim o stare de control emoțională, să ne implicăm fizic, mental și emoțional pentru a atrage prosperitatea, să ”luptăm” cu negativismul, pentru a avea o mentalitate deschisă, flexibilă, care va spune copiilor : ”Ești o persoană care se dezvoltă și sunt interesat de dezvoltarea ta!”. Mentalitatea deschisă înseamnă: a accepta provocarea, a se încăpățâna în fața eșecului, a vedea efortul o cale spre perfecțiune, a învăța din critici, a trage învățăminte din succesul celorlalți (Diagrama lui Nigel Holmes).

Generațiile s-au schimbat, chiar și denumirea acestora, de la Generația X (1964- -1980) la Generația Y (1980 - 1995), la generația Z sau generația digitală (Net, Wireless, Generation Internet,

Generația facebook, Generația tsunami sau Generația Instant). Chiar dacă Generația Z are caracteristici, ca de exemplu: frustrată, schimbătoare, nerăbdătoare, individualistă, plină de așteptări, sentimentul superiorității, spirit antreprenorial, feedback imediat, persuasivă, aceasta este și interesată de echilibru între viața personală și muncă, este și flexibilă, liberă, autonomă, independentă în luarea deciziilor.

Generația Z este o generație high-tech, diversificată, comunică mai mult pe social media, întreprinzătoare, tolerantă, orientată spre sine, dorește să conducă, preferă joburi paralele, iubește confortul, într-un cuvânt, caută fericirea.

Bibliografie:

1. Bonchiș, Elena, "Generația Z: o perspectivă psihologică și educațională", Iași, Polirom, 2021
2. Dweck, Carol S., "Mindset: o nouă psihologie a succesului", București, Curtea Veche Publishing, 2017
3. Maltz, Maxwell, "Psiho-cibernetica: corectarea imaginii de sine", București, Curtea Veche Publishing, 2017

SĂ TRĂIM SĂNĂTOS!

prof. înv. primar Paula Luminița Mișca

Școala Gimnazială Târgu Trotuș

În ultima vreme ne confruntăm cu situații neobișnuite pe care, cu răbdare și înțelepciune, le vom depăși! Este nevoie de un efort comun și de colaborare eficientă între familie și școală pentru binele, sănătatea elevilor și a familiilor din care provin. Am debutat în acest an școlar cu măsuri speciale de igienă și distanțare fizică. Primează SĂNĂTATEA elevilor, familiilor, a personalului școlii și a tuturor semenilor. De aceea am dezbătut atât cu elevii, cât și în cadrul ședințelor cu părinții (online pe zoom) creșterea frecvenței unor boli grave (COVID-19, cancerul, bolile de nutriție, tabagismul, alcoolismul, bolile cardiovasculare etc.). Se impune astfel o alimentație sănătoasă, care este tot mai mult preventivă. Copilul nu este o materie de modelat, ci o personalitate în devenire care se poate constitui ca partener al propriei sale formări. Acest lucru va depinde de modul în care familia, școala îi oferă ocazii de dezvoltare, condițiile experimentării acționale și motivate, precum și condițiile socializării acestuia.

Între realitate și deziderat, calitatea educației reprezintă chintesența devenirii umane, într-o lume morală, civilizată și plină de respect față de copil.

Conform unui orar special prestabilit, s-a desfășurat și în școala noastră, în martie 2019, programul „Să știi mai multe, să fii mai bun!” Implicarea elevilor și a cadrelor didactice din Școala Gimnazială Târgu Trotuș într-o serie de activități, au evidențiat înclinațiile diverse ale copiilor, interesele și preocupările multiple ale acestora. Prin programul menționat s-a stimulat atât capacitatea copiilor de a răspunde cerințelor din variate domenii, cât și participarea lor la acțiuni în contexte nonformale.

Am pornit de la interesul firesc al copiilor pentru ceea ce reprezintă, în general, alimentația sănătoasă pentru ei. Să trăim sănătos a devenit tot mai mult una din cele mai importante preocupări ale societății contemporane. Interesul pentru o viață sănătoasă este la majoritatea copiilor instinctiv. În plus, comportamentele și convingerile formate copiilor la o vârstă cât mai fragedă sunt cele care se păstrează cel mai bine toată viața. Pentru un stil de viață sănătos este necesar a fi prieten al naturii trebuie să ai un comportament ecologic, să o ocrotești, menținând curățenia și îngrijind frumusețile ei, oriunde te-ai afla.

Contactul cu natura produce asupra elevilor o impresie puternică, lasă urme adânci în amintirea lor, le trezește sentimentul de dragoste pentru orizontul local, îi învață să trăiască în colectiv, să se ajute între ei, contribuie la educația ecologică. Interdependența și interacțiunea fenomenelor, poluarea mediului și rolul factorului climatic, lupta omului împotriva aspectelor negative sunt o continuă

actualitate pentru noi. Este știut faptul că elevii mici sunt atrași de elementele din mediul înconjurător ce se află în preajma lor (casa, satul, strada) intră în contact cu lumea reală a multor obiecte, fenomene însușindu-și fondul de reprezentări și noțiuni științifice. Observația dirijată a obiectelor și fenomenelor în condiții naturale a permis elevilor realizarea unor reprezentări bogate despre cele observate, consolidarea unor deprinderi și implicit s-au născut stări afective, trăiri emoționale și sentimente de atașament față de locul natal. Participarea elevilor la activități a fost plăcută, instructiv – educativă, relaxantă, constituindu-se una din multiplele posibilități și forme de muncă pentru utilizarea cunoștințelor geografice, istorice, etnografice în viața cotidiană pentru îmbogățirea vocabularului științific, conștientizarea impactului calității mediului asupra desfășurării activităților umane.

Programul „Să știi mai multe, să fii mai bun!” a urmărit și dezvoltarea armonioasă a elevului, stimulând interesul pentru participarea la activitățile sportive și respectarea regulilor specifice diferitelor jocuri.

Prin activitățile desfășurate s-a avut în vedere întărirea sănătății, dezvoltarea capacității psihomotrice, formarea trăsăturilor pozitive de comportament, a spiritului de competitivitate.

Datorită bazei sportive oferite de școala noastră, elevii participă cu plăcere la aceste activități. Profesionalitatea cadrului didactic, seriozitatea și munca depusă de către elevi, a fost răsplătită cu numeroase premii și medalii obținute la concursurile sportive. Multe din activitățile sportive le-am desfășurat cu elevii în curtea școlii sau în imediata apropiere a școlii noastre. Echipați corespunzător, elevii au răspuns cu interes solicitărilor. Astfel, elevii au avut ocazia să observe multe din caracteristicile orizontului local. Au putut să se bucure de frumusețile satului natal, unde am desfășurat numeroase concursuri de alegări, jocuri sportive, dar și de împrejurimile acestuia, pe care le-am observat în numeroasele noastre drumeții și excursii. Și prin acestea, elevii învață să-și aprecieze zona în care locuiesc, pot organiza numeroase concursuri sportive sau acțiuni de ecologizare a unor zone, care necesită interes și efort din partea elevilor.

Trăim într-o zodie a calității asumate și nu a simplei cantități, astfel încât și această arie curriculară contribuie la formarea unei generații cu înclinații reale spre inițiative, dinamism, cooperare, creativitate și toate într-o manieră de „a învăța să faci bine”.

În urma numeroaselor activități pe care le-am desfășurat cu elevii în orizontul local, am organizat: expoziții cu lucrări ale elevilor reprezentând “Alimente sănătoase” regăsite în orizontul local; înfrumusețarea și dotarea școlii și a sălii de clasă cu plante; îngrijirea zonei verzi din jurul școlii, prin curățarea terenului de gunoaie, îngrijirea unor plante din minisera unui gospodar al satului, văruirea pomilor, udarea florilor; realizarea de colaje, prin îmbinarea diferitelor tehnici de lucru și folosind hârtie, fire și fibre sintetice, materiale sintetice etc., reprezentând alfabetul legumelor și alfabetul fructelor zonei

locale; organizarea de concursuri având teme de alimentație sănătoasă a zonei locale “ Călătorie pe tărâmul Nutriției” și “Cursa alimentelor” (parcurs aplicativ cu variante de mers cu obstacole).; realizarea din plastilină, lut, etc. a diferitelor legume și fructe pe care elevii le-au observat în orizontul local.

Activitățile de abilități practice dezvoltă elevilor simțul artistic, aprofundând cunoștințele însușite, prin diverse teme și activități, despre orizontul local. În urma unei activități pe care cadrul didactic o desfășoară cu elevii în orizontul local, se fixează, pe bază de discuții, noile cunoștințe dobândite și apoi, ele pot fi aplicate și sub formă practică. Aceste discuții au loc și în orele de abilități practice, dacă scopul este de a realiza o lucrare bazată pe un aspect specific zonei locale.

Respectul de sine al unei persoane se dobândește prin învățare, iar această învățare are loc prin intermediul interacțiunilor cu persoane importante pentru această persoană. De aceea am creat atitudini pozitive elevilor față de mediu: să nu rupă florile, crengile, să nu ucidă viețuitoarele, să nu arunce gunoaiele oriunde, să economisească materialele, energia, să nu distrugă bunuri create de om (să nu scrie pe bănci, pe pereți, pe arbori, etc.), să discute cu alții despre problemele mediului, să utilizeze materialele reciclate, să folosească pungile de plastic, să prefere mersul pe jos și cu bicicleta în locul utilizării mașinilor, etc. De asemenea am utilizat și jocul pentru cunoașterea atitudinii asupra alimentației sănătoase (joc de încălzire, 5 minute). Am adresat elevilor următoarele enunțuri:

- CE ȘTIM? (fructele și legumele sunt sănătoase pentru organism; unele fructe sunt dulci, altele sunt acrișoare; fructele se pot consuma proaspete, în compot, uscate (poame) sau sub formă de gem, dulceață, sucuri; sportul înseamnă sănătate)

- CE NU ȘTIM ȘI VREM SĂ AFLĂM? (ce rol are fiecare parte componentă a corpului; care sunt organele de simț; la ce ne ajută organele de simț; ce înseamnă să ai o viață sănătoasă; de ce trebuie să ne îngrijim zilnic; cum trebuie să ne comportăm în situații problemă; cum trebuie să ne comportăm în familie; ce vitamine coțin fructele și legumele și la ce folosesc; care sunt alimenetele sănătoase și mai puțin sănătoase; care sunt vitaminele de care are nevoie organismul pentru a se dezvolta; de ce este mai bine să consumăm fructele și legumele în stare proaspătă; ce sunt E-urile; sunt folositoare sau dăunătoare; cum se prepară sucurile naturale; de ce trebuie să limităm consumurile de dulciuri; ce se întâmplă dacă nu facem sport?)

Pentru formarea atitudinilor pozitive față de mediu, i-am antrenat pe elevi în programele de curățire a împrejurimilor școlii de deșeuri, la colectarea deșeurilor (hârtie, sticle), a plantelor medicinale, la plantarea arborilor, arbuștilor în scopul împăduririi și amenajării spațiilor verzi, la plantarea florilor în ghivece pentru crearea unui mediu ambiant plăcut la școală, i-am implicat în concursuri de afișe pe teme privind protecția mediului. Am folosit și un test de observare pentru descoperirea mediului apropiat:

- Câte găleți de gunoi aruncă familia ta într-o săptămână?
- Unde depozitează familia ta gunoiul?
- De câte ori pe săptămână este ridicat gunoiul din containerul în care îl depozitați?
- Ce animale trăiesc în jurul locuinței tale?
- Ce animale îngrijește familia ta?
- Familia ta cultivă flori sau legume?
- Ce-ți displăce cel mai mult în mediul apropiat în care trăiești? De ce?
- Ce-ți place cel mai mult în mediul apropiat în care trăiești? De ce?
- Care este arborele tău preferat din apropierea locuinței tale?
- Care este locul tău preferat din apropierea casei? De ce?

Prin derularea programului Să știi mai multe, să fii mai bun! am creat un impact pozitiv al activităților, atât în unitatea de învățământ, cât și în comunitate. Activitățile au răspuns nevoilor elevilor. Prin acest proiect educativ am informat la nivel elementar ce trebuie făcut pentru prevenirea și combaterea bolilor, pentru o viață îndelungată și activă și, totodată, am trezit interesul general pentru această problematică. Am reușit să formez la elevi atitudini pe care aceștia să le concretizeze într-un stil de viață sănătos.

Bibliografie:

- Silester, Paula-Luminița, - „Utilizarea orizontului local în realizarea curriculum-ului pentru învățământul primar”, - lucrare metodico-științifică pentru obținerea gradului didactic (2008)

STAREA DE BINE

Prof. Moldovan Cosmin Liviu

Liceul Teologic Ortodox Sf. Constantin Brâncoveanu, Făgăraș

Ideea de stare de bine este una cât se poate de nouă în socialul românesc. În copilărie, nu exista așa ceva. Nu se vorbea despre fericire, nu se vorbea despre iubire, însă se vorbea despre rost, un rost pe care îl puteai atinge doar dacă învățai. Cam la asta se rezuma totul – la ‘ai carte, ai parte’! Ceea ce, evident, până la un punct, face sens.

În copilăria noastră nu se punea aproape deloc preț ce ceea ce simțeam. Ba, mai mult, nu prea era bine să simți. Și aici nu mă refer doar la băieți, ci și la fete.

Așa am crescut noi, generația care se teme să fie considerată slabă, generația mută din punct de vedere emoțional. Generația depresivă!

Ei bine, vremurile actuale ne oferă o șansă extraordinară – șansa de a învăța, poate pentru prima oară, să ne construim fericirea sau starea de bine.

Sigur, dacă faci un reportaj pe stradă, vei obține o groază de definiții ale stării de bine. E firesc, fiecare având propriul barometru de măsurare a acestui lucru.

La capitolul măsurare, specialiștii identifică două direcții: una obiectivă – care folosește criteriile precum: veniturile, nivelul de educație sau starea de sănătate și una subiectivă – aici intră tot ceea ce consideră un individ că e important pentru stare lui de bine.

Mai există o zonă, propusă de Carol Ryff – cea care a introdus conceptul de starea de bine psihologică.

La acest capitol, ea divide conceptul de stare de bine în 6 categorii: acceptarea de sine, relațiile pozitive cu ceilalți, autonomia, managementul mediului înconjurător, scopul în viață și dezvoltarea personală.

După cum vedeți, conceptul de stare de bine, cu toate cele 6 categorii propuse de Carol Ryff, se referă la starea de bine personală, nu la starea de bine legată de viața de cuplu sau de copii.

Pe de altă parte, vin existențialiștii care propun o abordare bazată pe valori, valori care se distribuie pe mai multe planuri:

1. Fizic – sănătate fizică, siguranță, confort, iubire și frumusețe
2. Social – stimă de sine, succes, solidaritate, iubire față de alții și bunătate
3. Personal – autonomie, libertate, cunoaștere, iubire de sine și adevăr

4. Spiritual – sprijin, găsirea locului în univers, contribuția la o lume mai bună.

Toate lucrurile enumerate mai sus contribuie la împlinirea noastră, la acea stare de bine de care se tot vorbește în ultima vreme.

Eu îți propun un exercițiu: ia cele două abordări: cea a lui Ryff și cea existențialistă și vezi: tu unde te încadrezi? Cum arată sistemul tău de valori raportat la aceste abordări? Care este nivelul stării tale de bine și de ce? Ce te reține să obții starea de bine? Care sunt obstacolele și cum poți să le depășești?

Fă-o încet, cu calm și fără teamă că nu te vei încadra în ceea ce scrie mai sus. E cu atât mai bine, înseamnă că ai șansa să lucrezi cu tine, că ai șansa să te construiești într-un mod cât se poate de sănătos.

ASPECTE ACTUALE PRIVIND PROBLEMATICA EVALUĂRII

Prof. Marin Morar,

Școala Profesională Dumbrăvița, localitatea Dumbrăvița

Întreaga problemă legată de evaluarea actului didactic stă sub semnul criteriilor de performanță impuse sau nu de diverși factori, interni sau externi, ai sistemului de învățământ românesc. Apar astfel numeroase întrebări în ceea ce privește această latură a procesului instructiv – educativ, cum ar fi următoarele, și nu numai:

Este evaluarea importantă?

Care este relevanța evaluării?

Cum percep elevii evaluarea?

Este un factor stresant pentru elevi?

Cum poate un profesor să facă ”attractive” și activitățile de evaluare?

Ca act didactic, evaluarea este o componentă necesară și indispensabilă a demersului didactic, fiind îndreptată spre măsurarea și aprecierea rezultatelor școlare ca urmare a activității principalilor „actori” implicați, profesorul și elevul. Prin prisma impactului social pe care îl au aceste rezultate ale elevilor, evaluarea are implicații și asupra societății în sine, un elev cu rezultate școlare bune și foarte bune având șanse mai mari pentru a se integra în societate, cunoștințele și competențele dobândite deschizându-i mult mai multe orizonturi.

Urmând acest principiu, educația unui om devine elementul esențial prin care elevii, adică viitorii adulți, vor face față problemelor și obstacolelor pe care societatea le impune, dezvoltându-și în cadrul activităților școlare capacitățile de adaptare și dezvoltare necesare. Dinamica actuală a întregii societăți face ca sistemul de învățământ să devină responsabil, într-o măsură destul de importantă, de cât de performanți vor fi elevii în momentul în care vor părăsi acest sistem. Apar astfel întrebări despre ce învață elevii, cum învață, dacă vor avea nevoie de tot ceea ce trebuie să învețe, în ce măsură vor putea aplica tot ceea ce învață. Răspunsul la întrebări, conduce către explorarea potențialului de învățare al elevilor, ca sumă a aptitudinilor predictive pentru performanțele de mai târziu. Cu cât i se oferă mai mult elevului posibilitatea de a fi spontan și independent, cu atât va fi mai performant în rezolvarea problemelor care îl așteaptă, deci randamentul său atunci când va fi evaluat va fi mai mare, iar relevanța și importanța evaluării vor fi conștientizate de către acesta.

În cadrul școlii elevul își va dezvolta stilul de învățare, modul de relaționare cu ceilalți colegi, își va forma noi competențe, va deveni capabil să evalueze, dar și să se autoevalueze, devenind principalul contribuitor la propria sa formare. Informații despre dezvoltarea școlară a elevilor și despre progresele pe care aceștia le înregistrează sunt necesare în multe situații din învățământ, de exemplu atunci când se iau decizii importante în ceea ce privește orientarea în carieră, atunci când se trece la un alt ciclu de învățământ, dar și pentru dezvoltarea învățământului în general. De aceea, în cele mai multe dintre cazuri se apelează atât la evaluări bine realizate, cât și la cunoștințe temeinice în domeniu.

Evaluarea rezultatelor școlare scoate în evidență valoarea, nivelul, performanțele și eficiența eforturilor depuse de către toți factorii implicați în activitatea didactică, implicând atât factorii interni ai actului didactic, dar și pe cei externi, mai ales acum, în contextul învățării online.

Din perspectiva randamentului școlar, acesta se reflectă în rezultatele școlare ale elevilor, în calitatea acestor rezultate, randamentul școlar incluzând și evaluarea rezultatelor pe care le au elevii din perspectiva propriei lor personalități, al propriului mod de interiorizare a informației științifice. Acest aspect, cumulat cu modul în care ceilalți factori implicați în procesul de învățământ (profesori, părinți, societate) converg către un randament școlar bun sau foarte bun, fac posibilă o integrare reușită a elevului în plan social. Astfel apare importanța rezultatului pozitiv al unei preocupări continue de îmbunătățire a modului de predare, învățare, respectiv evaluare a conținuturilor cuprinse în programele școlare, cu accent pe evaluarea acestora.

În predarea – învățarea diferitelor noțiuni, principii, teoreme, în general a conținuturilor învățării, metodele activ – participative reprezintă alegerea adecvată, deoarece se îndepărtează, într-o oarecare măsură, de predarea tradițională sau de transmiterea convențională a informațiilor, pentru a obține, în schimb, din partea elevilor, o implicare eficientă la rezolvarea problemelor. Aceste metode se bazează, în special, pe examinarea problemelor în grupuri mici și pe discuții dirijate, iar ca formulă de educație centrată pe elev, respectiv grupuri de elevi, ele răspund unor principii: profesorii și elevii își împart responsabilitatea învățării, climatul în care se desfășoară activitatea trebuie să fie unul formativ, scopul activității este acela de a învăța cum să învățăm ceea ce ne interesează, disciplina necesară se transformă în autodisciplină, *evaluarea devine autoevaluare* și, nu în ultimul rând, profesorul este receptat ca furnizor de resurse ale învățării.

În contextul actual, în care întregul sistem de învățământ se confruntă cu marile provocări ale învățării online, găsirea resurselor optime și motivarea elevilor de a participa activ la actul didactic au devenit esențiale. Implicarea activă în desfășurarea orelor online este factorul declanșator pentru reușita acestora. Cu toate acestea, este rolul profesorului să găsească acele metode care să le stimuleze elevilor imaginația și să-i atragă de partea lui ca pe adevărați parteneri în actul didactic, să dezvolte o colaborare

în care elevul să se simtă valorizat, astfel încât acestuia să-i facă plăcere să participe activ la ore, chiar dacă acestea implică și o formă de evaluare. Responsabilizarea elevilor, prin trasarea unor sarcini de lucru clare și adaptate capacităților lor intelectuale, poate să crească gradul de asimilare a cunoștințelor, astfel că evaluarea devine mai ușoară, elevul se simte mai motivat să învețe, ceea ce, în defintiv, conduce la mărirea stimei de sine și a randamentului școlar.

Un elev întotdeauna se va simți confortabil cu statutul său de elev, fie că este vorba de prezența efectivă la orele de curs, fie că acesta este în afara cadrului școlii, în momentul în care se va simți apreciat și respectat pentru munca pe care el o depune ca elev. Când colaborarea profesor – elev este una fructuoasă, automat profesorul va resimți că și munca lui este apreciată în primul rând de către elevii săi și nu în ultimul rând de către beneficiarii indirecti ai educației, respectiv părinți și societate, în general.

Bibliografie:

1. Bocoș M., Jucan D., *Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării*, Editura Paralela 45, Pitești, 2017;
2. Chiș V., *Activitatea profesorului între curriculum și evaluare*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001;
3. Gherguț A., *Sinteze de psihopedagogie specială. Ghid pentru concursuri și examene de obținere a gradelor didactice*, Editura Polirom, Iași, 2013;
4. Ionescu M., Bocoș M., *Tratat de didactică modernă*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009.

STAREA DE BINE A ELEVILOR ȘI PROFESORILOR- O PROVOCARE ȘI UN SCOP DE ATINS

*Profesor Muntean Iuliana Monica
Liceul Teoretic” Mircea Eliade”
Întorsura Buzăului, județul Covasna*

Motto:

”Eu pot face ceea ce tu nu poți și tu poți face ceea ce eu nu pot; împreună putem face însă lucruri extraordinare”.
(Maica Tereza)

În ultima perioadă tot mai mult auzim în jurul nostru cuvintele: pandemie, îmbolnăvire, moarte, izolare, școala on-line și acestea vrem sau nu, rămân întipărite în mintea și sufletul fiecăruia: adult sau copil, amintindu-ne de lunile ce au trecut peste noi din martie-2020 și până în prezent, lăsând amprente vizibile și invizibile, ce se vor face simțite treptat, în educație, comportament, simțire, afectându-ne viața, sănătatea fizică și emoțională.

Ce e de făcut, se pot întreba cei care au sesizat acest impact pandemic?

Oare, este timp de întrebări!?

Dar un răspuns ar fi: împreună putem face lucruri extraordinare acolo unde este nevoie de ajutor și de fiecare dintre noi, dacă dorim, așa cum ne îndeamnă Maica Tereza: *”Eu pot face ceea ce tu nu poți și tu poți face ceea ce eu nu pot; împreună putem face însă lucruri extraordinare”.*

Deși nu dorim să recunoaștem această perioadă de pandemie cu coronavirus-19 a adus noi provocări, iar pentru a continua educația, a trebuit, ca profesorii, elevii și părinții să facă față, mult prea repede, unor modificări fără precedent atât în modul de a privi educația, cât și cu privire la mijloacele de realizare ale acesteia.

Educația on-line a reprezentat în această perioadă o situație problematică pentru multe cadre didactice, pentru părinți, dar și pentru elevi, mai precis pentru toată lumea, căci această școală de acasă ne-a pus față în față cu predarea pe internet, pe diferite platforme digitale, scoțându-ne pe toți din zona de confort, *pentru a continua educația*. Fiecare participant la actul educațional a trebuit să răspundă cu curaj provocării, adaptându-se din mers și reușind să se dezvolte după propriile capacități, abilități și după motivația de care a dat dovadă față de învățare. Școala on-line a fost adaptată la nevoile și interesele

de învățare ale elevilor, dându-le acestora șanse egale de educare, acolo unde toți factorii exteriori și interiori au făcut posibilă aceasta.

Pandemia a adus multe probleme în organizarea și desfășurarea actului educațional (necunoaștere în a utiliza unele platforme și aplicații digitale din partea unor profesori și a elevilor, lipsa dispozitivelor necesare de a lucra pe aceste mijloace digitale, lipsa internetului în unele zone sau fluctuații frecvente la internet, accentuarea lipsei de motivație, relaționare minimă, izolare etc.), apoi stres, multe emoții (de a nu se îmbolnăvi sau a fi purtători de virus, îmbolnăvind pe alții), dar și provocări, adaptabilitate și creativitate.

În această situație a trebuit să ne dorim schimbarea, iar aceasta a venit din partea tuturor ce participă și desăvârșesc educația. Fiindcă suntem puternici, ca ființe umane, pe parcursul întregii vieți suntem creativi. Creativitatea derivă din pozitivitatea cu care privim provocările, optimismul și speranța de a merge mai departe, că totul va fi bine și că viața trebuie trăită. Părinții au trebuit să se implice mai mult în educația propriilor copii, să-i susțină, dar au simțit că nu pot să-i ajute foarte mult, căci rolul lor este mai redus în această perioadă, deși s-au străduit. Profesorii, mulți dintre ei s-au simțit neajutorați, că nu pot gestiona situația, dar dorind să continue educația, aceștia s-au adaptat noilor provocări, oferind o educație neîntreruptă educabililor.

Astfel, cu toții au sesizat că unii dintre noi (părinți, elevi, profesori), ne adâncim într-o stare (oboseală, stres, teamă, furie), ce nu ne aduce starea de bine, mulțumirea și fericirea. Tot în această perioadă reziliența, flexibilitatea mentală a fost afectată, căci nu toți avem abilitatea, flexibilitatea de a ne adapta atât de repede la schimbări. Multe îngrijorări la starea de bine a elevilor , dar și a profesorilor, la emoțiile negative ce îi încercă, duc la distrugerea stării de bine a tuturor.

În această situație unii profesori, ce s-au adaptat mai ușor, prin intermediul gândirii pozitive au început să se îngrijească de starea de bine a elevilor lor, căci sănătatea emoțională, starea de bine și sănătatea fizică sunt foarte importante în motivarea spre educație, obținere de rezultate bune și foarte bune, atingerea scopurilor propuse în viață. Elevii care nu s-a adaptat provocărilor pandemice nutresc emoții negative cu privire la viitorul apropiat, fapt ce-i va putea împiedica să-și planifice viața pentru viitor și ceea ce vor face cu adevărat. Izolarea, povara că ar putea îmbolnăvi și s-ar îmbolnăvi, lipsa relaționării, ascunderea emoțiilor și trăirilor a dus la zdruncinarea stării de bine a fiecăruia.

Să nu uităm în viață trebuie să cunoaștem importanța atitudinii pozitive, căci ea este esențială pentru fiecare dintre noi. Ea nu numai îți influențează nivelul de satisfacție personală, ci și felul în care ceilalți interacționează cu tine. Descoperirea adevăratelor valori și importanța lor în viață, aplicarea lor te ajută să-ți înțelegi mai bine propria valoare. Îmbunătățirea calității vieții fiecărui om este determinată de simțirea aprecierii. Când suntem apreciați, simțim o stare de bine, o împlinire, o bucurie, ce reiese din

faptul că cel de lângă tine îți recunoaște calitatea de om, valoarea. Astfel, mulți profesori încercă să le insuflă propriilor elevi- apreciere, importanța și semnificația lor pentru ei și părinți, o stare de bine în desfășurarea momentelor actului educațional prin centrarea învățării pe elev, implicare, prin metode și strategii activ-participative și prin joculețe de spargerea gheții, care le dezvoltă încredere în sine, capacitatea de a avea încredere în ceilalți, autocontrol, autocunoaștere, toleranță, capacitate de comunicare, de adaptare la noi situații, creativitate etc.

În concluzie, acum mai mult ca oricând avem nevoie de unii de ceilalți, de a ne sprijini și a merge mai departe cu speranța că totul va fi bine pentru toți și starea de bine o vom simți, aducându-ne bucurie și mulțumire. Iar pentru ca fiecare elev să atingă acea stare de bine necesară de a merge la școală și de a participa la actul educațional motivat și cu bucurie, are nevoie de un îndrumător, așa cum ne spune Rita Pierson: ”Fiecare copil merită un campion, un adult care nu va renunța niciodată la el, care înțelege puterea conexiunii și insistă ca aceștia să devină cât mai buni cu putință.”

STAREA DE BINE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

profesor pentru învățământul primar Alexandra Nicoiu

Școala Gimnazială „Nicolae Titulescu” Călărași

În contextul actual, starea de bine este o temă des întâlnită, observându-se o preocupare crescută pentru bunăstarea oamenilor. Într-o lume într-o continuă mișcare, unde timpul pare că se comprimă, suntem atrași să acordăm mai mult timp activităților cotidiene, rutinelor, familiei, serviciului și pierdem exact ce este mai important – prezentul. Acordarea unei atenții sporite momentului prezent ne poate ajuta la îmbunătățirea bunăstării mentale, incluzând aici gândurile, sentimentele, atenția la noi și la cei din jurul nostru.

Starea de bine înseamnă să fim sănătoși, fericiți și prosperi, cu alte cuvinte, starea de bine înseamnă să te simți bine cu tine însuși. Voi enumera câteva activități menite să ajute în găsirea unui echilibru:

- din punct de vedere fizic este util un somn odihnitor, o plimbare în aer liber, mîncarea sănătoasă și exerciții fizice;
- emoțional, conștientizarea emoțiilor, bunătaea, managementul stresului;
- din punct de vedere social, oamenii de calitate, comunicarea, timpul petrecut împreună, stabilirea unor limite și puterea de a cere ajutor ne pot fi de folos;



- spiritual – practicarea meditației, exerciții de mindfulness, completarea unui jurnal, plimbările în natură;
- pe plan personal starea de bine este dată practicarea hobbyurilor, a pasiunilor;
- la locul de muncă un mediu plăcut, o colaborare frumoasă între colegi, învățarea continuă ne pot conferi echilibrul necesar.

Când spun „stare de bine” mă gândesc la siguranță, sănătate, rezultate, mișcare, respect, responsabilitate, incluziune socială. A fi activ nu este excelent doar pentru sănătatea fizică și fitness. Dovezile arată, de asemenea, că vă poate îmbunătăți și bunăstarea mentală ridicându-ți stima de sine, ajutându-vă să vă stabiliți obiective sau provocări și să le atingeți, provocând modificări chimice în creier, care vă pot ajuta să vă schimbați pozitiv starea de spirit. Cercetările arată că învățarea de cunoștințe noi ne poate îmbunătăți și bunăstarea mentală prin: creșterea încrederii în sine și creșterea stimei de sine, ajută la construirea un sentiment de scop, ajută la conectarea cu ceilalți. Uneori, chiar

dacă simțim că nu avem suficient timp sau poate că nu trebuie să învățăm lucruri noi, există o mulțime de moduri diferite de a aduce învățarea în viața noastră.



Conștientizarea emoțiilor este utilă. Sunt atentă la ce ce simt. Îmi conștientizez emoțiile ca pe ceva foarte prețios. Le diferențiez și le analizez. Emoții diferite vor fi gestionate diferit. Acceptarea emoțiilor exact așa cum sunt. Reflecție asupra emoțiilor și asupra apariției lor. Gestionarea emoțiilor mele, iar apoi ale celorlalți. Elementul-cheie pentru obținerea echilibrului emoțional este conectarea cu natura. Expunerea la razele solare are capacitatea de a mări secreția neurotransmițătorului serotonină-factor important în buna funcționare a creierului. Timpul petrecut cu familia, prietenii, sau cu animalele de companie, cresc starea de bine în mod semnificativ. Relațiile bune sunt importante pentru bunăstarea mentală. Ele pot să vă ajute să construiți un sentiment de apartenență și valoare de sine, oferă posibilitatea de a împărtăși experiențe pozitive, oferiți sprijin emoțional și vă permite să îi sprijiniți pe ceilalți. Atitudinea față de artă și frumusețe sunt esențiale pentru atingerea stării de echilibru emoțional. Iertarea este una dintre cheile fericirii.

Neuroștiința demonstrează că starea de bine stimulează procesul cognitiv și afectează succesul în viața de adult, iar angajatorii apreciază atitudinea pozitivă, calitățile și comportamentele specifice (dimensiunea subiectivă a stării de bine) la fel de mult ca și competențele profesionale.

STAREA DE BINE - CHEIA SUCCESULUI

*Păiși Zinaida, Profesor pentru învățământul primar și preșcolar
Școala Gimnazială “Pictor Nicolae Grigorescu”
Localitatea Titu, județul Dâmbovița*

În ultima perioadă, odată cu evoluția pandemiei de COVID-19, auzim tot mai des de starea de bine în școală. Oare cum poate fi creat această stare de bine și cum poate fi menținută și la ce ne-ar fi utilă? Este oare această stare de bine mai importantă pentru profesori, pentru elevi sau poate pentru părinți? Cu siguranță răspunsul este unul foarte simplu, este necesară pentru toți participanții la procesul de învățare.

Consider că starea de bine în școală este, în foarte mare parte, alimentată și susținută de managementul acesteia. Un lider bun pune de fiecare dată în prim plan atât bunăstarea elevilor, cât și bunăstarea profesorilor ce predau în ea.

În societatea contemporană, profesorul nu mai are rolul doar de a predă și evalua, are un rolul mult mai important, cel de facilitator de învățare. Pentru ca acest rol să aibă rezultatele așteptate, acesta trebuie în primul rând să fie în echilibru cu sine iar apoi în echilibru cu ceilalți, starea sa de bine este o condiție a reușitei școlare a elevilor.

Pandemia a lăsat urme vizibile în sufletul fiecărui elev, fiecare dintre ei a rămas cu o cicatrice care trebuie “pansată” cu activități eficiente, care să le permită acestora să interacționeze cu cei din jur, să-și deschidă sufletul persoanelor apropiate, să fie înțeleși, ajutați și sprijiniți în depășirea momentelor grele.

Ca starea de bine a elevilor să persiste, este foarte important ca și profesorul să fie într-o stare de bine, deoarece starea de bine este molipsitoare, iar ca ochii elevului să strălucească, trebuie și ochii dascălului să strălucească. Copiii nu trebuie crescuți în frică, comparație constrângere. Trebuie învățați și motivați să aleagă ce e mai bun pentru ei, să poată discerne corect în anumite situații și să știe că toată viața au de învățat.

Atât dascălii, cât și părinții, trebuie să semene în sufletul copiilor sămânța de stare de bine. Părinții trebuie să le acorde un sprijin cât mai mare propriilor copii, să-i ajute necondiționat, să nu îi educe prin comparație cu alți sau prin violență, Părinții uită să-și încurajeze propriul copil, uită să aprecieze micile progrese ale copilului, dorește ca al său copil să aibă rezultate foarte bune la

școală, indiferent dacă acea materie este sau nu pe placul copilului, să participe la cât mai multe concursuri școlare, sacrificând în același timp și o valoroasă perioadă din viața, cea a copilăriei.

Cu cât sunt mai mult încurajați și apreciați, copiii vor deveni adulți responsabili, echilibrați emoțional și psihic vor ști să conlucreze cu cei din jur vor ști să folosească resursele de care dispun, vor ști să se adapteze la noile situații ale vieții și vor ști să gestionezi emoțiile astfel încât, să fie împăcați cu ei înșiși și să conviețuiască în armonie cu tot ce îl înconjoară.

Starea de bine a elevilor, de foarte multe ori, este măsurată în rezultate(notele) obținute de către aceștia. Părinții sunt foarte ocupați, de foarte multe ori oboseala și lipsa răbdării nu face altceva decât că creeze o barieră între acesta și propriul copil. Pentru a împiedica crearea acestei bariere este foarte important ca profesorii să organizeze periodic întâlniri cu părinții, în care să discute amănunțit aspectele identificate la copii, aspecte ce pot fi îmbunătățite sau diminuate. Dacă de pe acum nu lucrăm la starea de bine, peste ani costurile vor fi foarte mari.

Când vom învăța să rezolvăm conflictele interioare vom vedea și în conflictele altora modul de rezolvare a acestora.

Un exercițiu foarte simplu, dar și foarte eficient în crearea stării de bine, este acela de a te opri, a începe să respiri cu drag și curiozitate și a reflecta la tot ce ți se întâmplă.

În concluzie , cheia spre o stare de bine se află în buzunarul fiecăruia dintre noi.

În noi stă puterea de a face o lume mai bună, de a împrăști în jurul nostru doar zâmbete și voie bună. Trebuie să fim perseverenți pentru a putea schimba ceva, să nu ne fie frică să înfruntăm greutățile vieții, să fim receptivi la nevoile celor din jur. Să nu uităm că doar împreună: profesori, elevi și părinți, putem crea o lume mai bună, putem influența viitorul și putem avea un trai decent în armonie cu noi înșine cât și în armonie cu cei din jurul nostru.

„CUM AVEM O STARE DE BINE ȘI PACE ÎNTR-O GRUPĂ DE COPII ÎNTRE 3-6 ANI?”

Palage Cristina Maria

Grădinița cu Program Prelungit „Căsuța cu Povești,, Bistrița, județul Bistrița - Năsăud

Pacea... este un cuvânt enigmatic, care ascunde atâtea beneficii în dreptul oricărui context din lume. Exemple ar putea fi trecute pe o listă, dar mă rezum la câteva: pacea în finalul unui război, în familie, într-o relație de prietenie, în biserică, pacea în suflet, în inimă, pacea surprinzătoare în timpul ploii...și în cele din urmă, în sala de clasă.

Consider că, pacea și starea de bine vine mai întâi din interiorul unui om! Un om plin de pace și liniște altfel se comportă în societate, în familie, la locul de muncă. În cazul de față, vorbesc despre educația pentru pace într-o grupă de copii, având o stare de bine în oruice moment! Se spune că orice cadru didactic, indiferent de problemele avute în viață, trebuie să le lase la intrarea în grădiniță sau școală. Tocmai pentru a avea o stare bună de spirit și a transmite copiilor o atitudine veselă, optimistă și încurajatoare. Din nefericire, în zilele noastre, parcă e greu să faci acest lucru și se întâmplă să mergi la locul de muncă trist și apăsător, iar copiii să simtă aceste lucruri, care se transmit cu multă ușurință. Aceasta e doar o imagine din ce am observat în jurul meu...

Așadar, educația pentru pace în sala de grupă, având o stare de bine, se inițiază de la noi! Fiecare din noi, cadru didactic fiind, deținem în mână și suflet capacitatea de a fii plin de pace! De ce spun acest lucru? Pentru că inclusiv atitudinea noastră plină de pace și zâmbete va determina aceleași aspecte și în atitudinea copiilor. Toate acestea se transmit prin activități, discuții, jocuri și alte entități petrecute într-o zi. Pacea apare și în situații de conflict între copii. Copilul va observa metoda prin care un cadru didactic încearcă să rezolve situația și el la rândul lui, va imita acest comportament!

Din alt punct de vedere, tonul vocii e foarte important în transmiterea cunoștințelor în cadrul procesului de învățământ, care aduce o stare bună și liniștită. E important pentru că așa cum se transmite informația, copilul o va percepe. Ca și paranteză, în relația de familie... o voce caldă și blândă în afirmația „Te iubesc!,, va duce la un zâmbet și împlinire sufletească. Dar, aceeași afirmație spusă pe un ton ridicat sau nervos... nu are cum să transmită un context de dragoste! Putem face un exercițiu în minte și vom observa că este contradicție în termeni! De aceea, e imperios necesar cuvintele spuse într-un context drăgăstos să fie exprimate prin blândețe, pace și bucurie. De altfel, orice afirmații ar trebui să aibă parte de aceeași acțiune. Diferența o face, atitudinea copiilor în momente de furie, tensiune, supărare... care trebuie să ajungă la un rezultat pașnic.

Copilul de 3-6 ani are nevoie de modele, el va căuta în educatoarea lui un model. Preotul Constantin Necula explică un pasaj foarte frumos despre educatoare: „Educatoarea este „primum movens „ al culturii unui copil. Uneori nu contează atât de mult mama în perioada copilăriei, cât contează „doamna,, care este „Dumnezeul lui local,, Credința aceasta a copilului în educatoare nu are asemănare.,, Dacă stăm să analizăm acest context, vom vedea că este adevărat! Ca să facem o corelație, educatoarea, în cursul celor cinci zile, tinde să petreacă cel mai mult timp cu copilul decât cu părinții, și atunci, este foarte important să fie pentru copil un model demn de urmat, un model plin de pace, prin modul de vorbire și comportament.

În cadrul activităților, educatoarea poate să jongleze cu diferite metode de predare și învățare, care să ajute și la menținerea păcii în sala de grupă. De exemplu, atunci când cei mici sunt supărați sau nervoși, sau au întâmpinat un conflict, putem crea un cântecel despre supărare și care să aducă pacea între ei „Nu te supăra, că nu e bine! Nici pentru cei din jur, nici pentru tine! Numără în gând până la zece și poate supărarea îți va trece! (1-10),, Cred că, cei mici vor zâmbi și vor uita de supărare.

Un alt pilon al păcii este îmbrățișarea, un aspect bine subliniat în menținerea păcii, indiferent de situații, loc și timp! Este indicat să oferim îmbrățișări în diferite momente, dar mai ales când sunt copiii în situații de furie sau conflict. Dar, dacă în situații de conflict, mai adăugăm și „Te rog, iartă-mă!,, pacea sigur se lasă liniștită peste fiecare și aduce un sentiment de eliberare, siguranță, dragoste și încurajare.

În sala de grupă, cu acești copii, se mai poate crea un episod al zilei, numit „Masa păcii,,. În acest loc, destinat copiilor și cadrului didactic, se poate amenaja o masă rotundă, ca privirile să se poată intersecta între ei, cu o față de masă și o vază cu flori, astfel încât să se inducă o stare de bine și liniștită. Acolo se pot discuta diferite situații petrecute într-o zi, sau chiar imediat după producerea unui conflict (toți copiii prezenți și educatoarea). Sau, alt tip, chiar în momentul producerii unui conflict sau neînțelegere, copiii în cauză, să meargă la „masa păcii,, și să discute despre sentimentele lor, cauzele producerii conflictului și să aducă pacea și bucuria între ei.

La acest nivel de vârstă, 3-6 ani, pot apărea foarte ușor situații de conflict: copiii doresc aceeași jucărie, același loc de joacă, aceleași materiale de lucru etc. În general, educatoarea are rolul de a observa tot ce se întâmplă în sala de grupă și trebuie să intervină atunci când e cazul.

Pot exista situații, un episod când doi copii intră în situații de conflict și ei pot rezolva singuri situația, ajungând la pace sau au nevoie de intervenția cadrului didactic. Și atunci cadrul didactic trebuie să aibă o atitudine pozitivă și nu certăreață sau nervoasă, întrebând din start „De ce ai făcut

asta?,, Cred că se poate începe calm „Haideți să vedem ce s-a întâmplat aici și cine vrea să înceapă primul să ne povestească!,, Copiii pot fi ascultați pe rând și se poate ajunge la un final împăciuitoare cu o îmbrățișare și „Te rog să mă ierți!,, Zâmbetele copiilor vor apărea îndată pe chip și în sufletele lor.

Pe de altă parte, educația pentru pace, educația unei stări de bine, este o parte esențială a pedagogiei Montessori, atât de prezentă încât se consideră că pacea este o arie curriculară în sine în clasele Montessori. Este însă constant o prezență invizibilă, aflându-se în toate și peste tot. Pentru a construi această ”prezență” constantă este însă nevoie de multă muncă și elemente specifice, chiar activități dedicate. Primul pas este reprezentat de atmosfera din clasă: cheia de boltă a abordării Montessori este respectul, mai precis respectul pentru sine, ceilalți și mediul înconjurător. În metoda Montessori nu există competiție: copiii sunt încurajați să formeze o comunitate bazată pe respect și cooperare, nefiind competitori ci parteneri de drum în explorarea lumii. Ei devin prieteni, se ajută unii pe alții în depășirea problemelor, exersând spiritul de echipă și conlucrarea. Se dezvoltă astfel un simț al responsabilității față de ceilalți membri ai comunității și se naște responsabilitatea socială.

Atunci când apar conflicte, copiii sunt încurajați și susținuți în a găsi singuri soluții pentru a rezolvarea problemelor într-un mod civilizat. Rolul cadrului didactic este de a-i ghida către rezolvarea constructivă și pe cale pașnică a conflictelor (prin moderarea situațiilor acolo unde este nevoie dar și cu exemplul personal) – o lecție de viață extrem de importantă ce le va influența comportamentul ulterior în ”lumea reală”. Această ghidare se face respectând sentimentele tuturor persoanelor implicate, fără a le știrbi stima de sine, oferind ascultare și oportunitatea de a își exprima sentimentele.

Totul într-o clasă Montessori este oportunitate de comunicare, iar unele dintre cele mai importante resurse oferite de pedagogia Montessori sunt ocaziile de socializare, cultivarea grijii față de comunitate și bunul ei mers și față de fiecare membru al acesteia. Copiii sunt încurajați să descopere diversitatea lumii și conexiunile lor cu ceilalți, ajungând astfel să înțeleagă și să aprecieze bogăția culturilor și a ideilor care îi înconjoară.

Oferindu-le copiilor instrumentele și metodele necesare pentru a își rezolva conflictele în mod pașnic, metoda Montessori le oferă în realitate instrumentele necesare pentru a trăi în pace acum și în viitor.

Există și o serie de activități aflate în strânsă legătură cu această arie curriculară ”invizibilă”: de la lecțiile de grație și curtoazie, la [mersul pe elipsă](#), jocul liniștii (pentru a putea face liniște în mod conștient este necesar un bun autocontrol, iar rezultatul este unul de grup, ce aduce sentimentul reușitei întregii comunități).

În final, consider că trebuie să fim oameni plini de pace acolo unde Dumnezeu ne-a așezat... și să înflorim în fiecare zi, dăruind cele mai frumoase lucruri din interiorul nostru, din starea noastră de bine. În cazul de față, să înflorim în sala de grupă, împreună cu copiii! Ca ei, să aibă parte de o viață liniștită, o educație frumos construită și bazată pe elemente temeinice ale formării și dezvoltării unei personalități valoroase pentru ei în primul rând, și apoi pentru cei din jur!

Ca și o concluzie generală, privită din ansamblu... „Depărtează-te de rău, și fă binele; caută pacea și aleargă după ea!”, Psalmii 34:14. Așadar, să transpunem această idee în cazul de față. Să facem tot ce este bine în sala de grupă, cu toți copiii; să ne depărtăm de lucruri rele, care nu ne conduc spre reușite autentice și să căutăm mereu pacea, să fim într-o permanentă alergare după pace... căci doar așa, copiii vor avea o conduită liniștită, plină de bucurie, pace interioară și exterioară!

Bibliografie:

Eva Schumacher, Andreea Pop (traducere din limba germană) „*Pedagogia Montessori - înțelegere, aplicare și experimentare*”, Editura DPH, București, 2019

ADAPTĂRI ȘI EXPERIENȚE INEDITE ÎN PERIOADĂ DE CRIZĂ

prof. dr. Papaghiuc Vasile

Școala Gimnazială "ION GHICA", Iași

Se conturează sfârșitul unei perioade distincte în învățământul românesc. O criză pandemică la nivel mondial cu implicații și în sistemele de învățământ naționale a obligat factorii decizionali în găsirea unor căi de adaptare la situație. S-a recurs fie la modele funcționale în alte state fie la decizii originale dovedite ca soluții de moment.

Conturarea imaginii de ansamblu a procesului educațional în perioada 2020-2021 se constituie din secvențe interconectate. Raportat la derularea învățământului din perioada antepandemică se constată o ruptură, o rămânere generală în urmă. Raportat la modalitatea de interacțiune între profesori și elevi, digitalizarea cu generalizarea învățământului online a însemnat un progres de netăgăduit în dotarea multor școli și oarecum de neconceput per ansamblu, anterior anului 2020. Din acest ultim punct de vedere vorbim de atingerea problematicii unui prag rezolvabil numai în perioade de criză când deciziile se supun altor logici decât cele știute. Digitalizarea devine componentă a sistemului de învățământ constituind o nouă normalitate. În această perioadă, pentru absolvenți, mai ales a ciclurilor terminale, ce s-a pierdut rămâne pierdut. De la latura socializării între indivizi specific vârstei la formarea competențelor specifice anului de studiu absolvit.

Adaptarea la realitatea conturată în perioada declanșării pandemiei deși a fost generală s-a manifestat individual la nivelul fiecăruia, profesor și elev. A ținut de vârstă, nivelul de educație acumulat anterior, cunoștințe deținute sau nou dobândite în manevrarea logisticii mediului online. Relația profesor-elev se așeza pe un nou calapod. Accentul pe responsabilitatea elevului a crescut enorm fără a fi conștientizată pe deplin. Poate că analiza fenomenului “camerelor închise” ca răspuns comportamental va evidenția mai mult această latură. Interfața de lucru apărută între profesor și elev pune profesorul deseori în situația de a nu-și atinge pe deplin obiectivele în procesul predării și de a nu putea interacționa cu toți elevii. Strategiile de lucru evoluează, între prima perioadă a sistemului de lucru în online și momentul actual creșterea calitativă și diversificarea fiind evidente. Reacția elevilor, răspunsul comportamental a acestora văzut individualizat cât și la nivel de grup scoate în evidență aspecte utile în abordarea relației elev-profesor ca strategie de viitor.

Nevoia de socializare în perioada de criză a apropiat elevul de profesor. Managementul stărilor emoționale prin care au trecut copiii, incertitudinea privind durată restricțiilor, starea de teamă

legat de amploarea fenomenului pandemic, izolarea într-o cameră în fața unui calculator vis-à-vis de socializarea grupului în sala de clasă au contribuit prin discuții la clarificare, încurajare, crearea unui sentiment de solidaritate. Latura comunicativă a transcens către cultivarea echilibrului sufletesc, copiii având o acută nevoie de siguranță. Prioritizarea relațiilor interumane pune într-o lumină nouă absolventul și competențele spre care acesta aderă.

ALTFEL .../?

Profesor învățământ primar Elena-Cristina Petrescu,

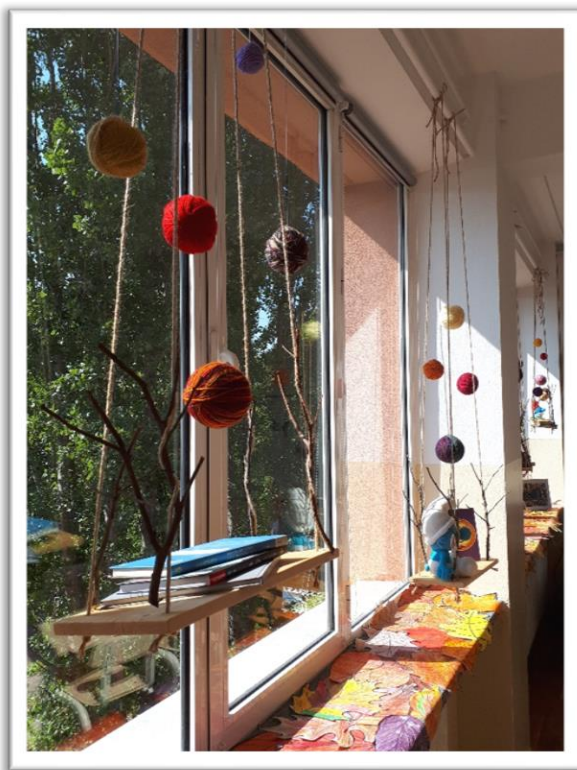
Școala Gimnazială nr.192, București

Profesorii sunt cei care pot schimba ceva, care pot genera o Școală Altfel, dincolo de programa școlară și alte documente curriculare. Școala poate fi Altfel mereu, nu doar în timpul Programului educațional „Săptămâna Școala Altfel”.

Cultura organizațională a școlii poate uneori înfrânge creativitatea și originalitatea cadrului didactic debutant. Printre primele „sfaturi” primite în cancelarie, înainte de a prelua prima mea serie de elevi, a fost acesta: „Între mine și elevii mei se află o catedră.” Nici acum, după mai mult de șase serii de elevi, nu am reușit, spre starea de bine a copiilor mei și a mea, să integrez acest „sfat” în stilul meu didactic. Oferindu-le copiilor oportunitatea de a interveni în ergonomia sălii de clasă, au așezat catedra în spatele clasei, considerând-o un obiect de mobilier școlar inutil, chiar un obstacol în relația noastră din clasă.

„Ceea ce este profesorul este mai important decât ceea ce predă acesta.” (Karl A. Menninger). Intuitiv sau nu, predarea bazată pe atașament a contribuit la starea mea de bine în clasă. „Cu cât trăim mai multe emoții pozitive la muncă, cu atât suntem mai rezilienți și mai motivați în confruntarea cu cerințele complexe ale predării.” (Louis Cozolino, 2017) Și ..., spre bucuria mea, am astăzi în clasă fetița unei foste eleve din prima serie de elevi. Conform Bryk și Schneider, „încrederea relațională se referă la schimburi sociale interpersonale care au loc într-o comunitatea școlară (în sala de clasă și în cancelarie) și se bazează pe patru criterii: respectul, competența, considerația personală, integritatea.”(John Hattie, 2014)

Nonformalul a consolidat acest tip de atașament în clasă. Atunci când planul-cadru pentru învățământ primar a prevăzut între 0-1 oră pentru CDS, opționalele la acest nivel au cam dispărut. Și totuși, disciplinele opționale ca „De-a arhitectura



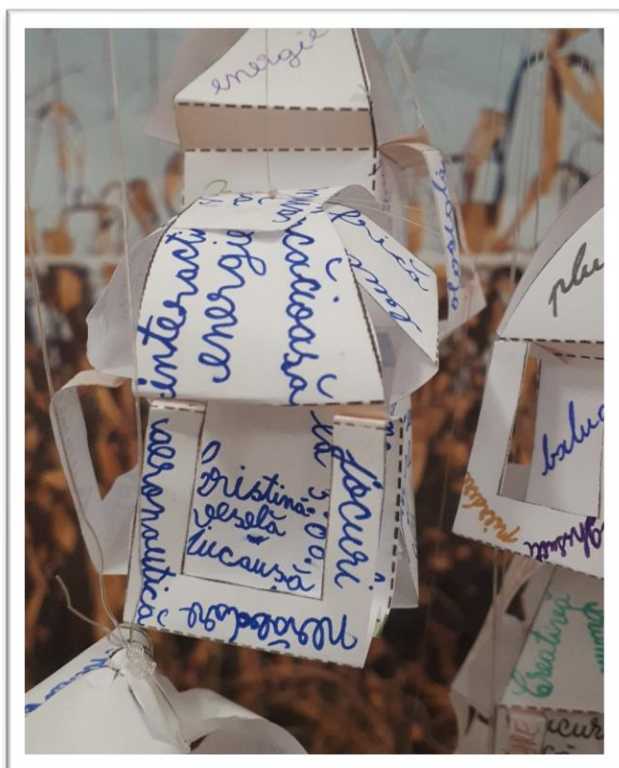
Mini” și „De-a arhitectura în orașul meu”, alese la clasa mea, au fost noi oportunități pentru dezvoltarea stării de bine.

Ce fac altfel când lucrurile nu se întâmplă așa cum mi-aș fi dorit? De multe ori, am asociat acest „altfel” de a fi în școală cu încăpățănarea! Da, cred că a fost/e factorul care generează mereu creativitatea și originalitatea! Libertatea de a alege să te exprimi ...

Mediul de învățare, ergonomia sălii de clasă sunt alți factori care oferă starea de bine, atât elevilor, cât și mie. Sala mea de clasă spune mereu o poveste: a anotimpurilor, a noastră, cei ce suntem în ea ... Ne regăsim zi de zi acolo, ne aparține și aparținem acestui spațiu. Abia în acest context începe învățarea. Mediul în care trăim ne influențează și ne formează. Fereastra clasei ne poartă spre o altă poveste ... cea a micuței vrăbiuțe care ciripește zilnic, cu încredere și bucurie. Ba, chiar cu îndrăzneală, căci mai trece pragul ferestrei și privește lecțiile noastre chiar din interiorul clasei.

„ ... în livadă ne place să avem copaci care rodesc mai devreme sau mai târziu [...] toate aceste roade sunt bune, nici unul nu este de aruncat. De ce să nu acceptăm în școli, minți mai agere sau mai încete? De ce nu i-am ajuta? Pierdem timp, dar câștigăm satisfacție și respect...” (Comenius)

Empatia, înțelegerea, considerația, amabilitatea, respectul, cuvintele de încurajare și apreciere în relația cu copiii din clasă, fie ei cu cerințe educaționale speciale sau nu, au creat un climat cald, plăcut și prietenos în sala de clasă.



Copiii vor să fie ascultați, să fie auziți. Recunoașterea opiniilor lor și acceptarea acestora face ca fiecare zi de școală să fie ca un nou început ce promite experiențe minunate.

Cu cât modalitățile prin care ei oferă feedback față de activitățile formale și nonformale desfășurate sunt mai variate și mai inedite, cu atât încrederea în propria persoană este mai mare, iar starea de bine este asociată acesteia.

Viziunea fiecăruia dintre noi, elevi, profesori se construiește din pasiuni, visuri și dorințe, dându-ne energie și entuziasm în viață. Tot ceea ce trebuie să facem este:

„Închide ochii, îți poți imagina/Că lumea e a ta, și-n plus/Poți să sari sus, sus, sus!/[...]/Mai sus, tot mai, tot mai sus ...” (videoclip Guess Who – „Tot Mai Sus” feat deMoga)

Bibliografie:

- Cozolino, Louis, „Predarea bazată pe atașament”, Editura Trei, București, 2017, pag.151)
- Hattie, John, „Învățarea vizibilă”, Editura Trei, București, 2014, pag.148)
- <https://rodawell.fpse.unibuc.ro/resurse/educatie-cu-stare-de-bine/>
- videoclipuri:
 - Guess Who-„Tot Mai Sus” feat deMoga
 - <https://www.youtube.com/watch?v=iXvkhA2WBQI>
 - Step by Step, „Educația Timpurie este iubire!” (cover Guess Who-„Tot mai sus”)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=zQ1ZTBY11sI>

ȘCOALA ȘI PANDEMIA

prof. Irina Petrescu

Școala Profesională Mogoșești – Iași

Școala în pandemie a fost diferită pentru fiecare instituție, pentru fiecare copil, pentru fiecare profesor și pentru fiecare părinte. Au fost multe frici, dar și curajul de a încerca ceva nou. Pe 11 martie 2020 vestea închiderii școlilor ne-a luat, pe toți, prin surprindere. Așa ceva nu se mai întâmplase până atunci. Apoi, timpul a trecut, cu momente de nesiguranță, cu schimbări, cu încercări, cu reușite sau eșecuri. Am început să ne obișnuim cu greul acestei perioade, cu învățarea la distanță și provocările ei.

Dacă e să vorbim despre ceea ce am câștigat în educație, cred că marea izbândă este a profesorilor, care au trecut neașteptat de bine în noua paradigmă impusă de pandemie, au făcut eforturi, au învățat și s-au împrietenit cu tehnologiile digitale, au progresat singuri sau ajutați de colegi. Mulți dintre noi am realizat că nu e ușor să fii profesor online. Lecțiile trebuie pregătite cu mare atenție, materialele la fel, a da feedback constructiv este obligatoriu. Deci este destul de stresant. Dar, am învățat atât de multe lucruri noi, am participat la o mulțime de webinarii, cursuri și întâlniri cu oameni minunați. Astăzi, ca profesor, a devenit obligatoriu să ai minime abilități de a te descurca cu aplicațiile G Suite pentru Educație, de a ține o întâlnire sincron pe Meet sau Zoom, de a organiza activitatea într-un spațiu online. Profesorii au colaborat mai mult și au învățat accelerat unii de la alții și cu ajutorul comunităților de profesori online. De multe ori profesorii au avut de învățat de la elevi, care au descoperit foarte repede tot felul de platforme și aplicații.

Printre aspectele pozitive se numără și posibilitatea de a experimenta mai multe metode de predare, mai puține situații conflictuale între copii și chiar mai multă responsabilitate din partea acestora. De exemplu, în perioadele cu prezență fizică la școală, elevii sunt aliații respectării regulilor de igienă și distanțare socială și arată mai multă grijă pentru cei din jurul lor.

Dacă e să vorbim despre minusuri, pierderea cea mai mare este la elevi, acei copii care nu au avut acces la lecțiile la distanță și e clar că ei au nevoie de ajutor. Sunt în continuare elevi care nu au acces la niciun fel de instrument digital. Tabletele pentru care a făcut comandă ministerul nu au ajuns în timp util, și chiar după ce acestea au ajuns, nu au putut fi folosite de copii din cauza lipsei de semnal. În plus, foarte mulți copii au probleme socio-emoționale, cauzate atât de lipsa contactului cu colegii și prietenii, cât și de presiunea școlii online. Sunt situații în care, în lipsa

susținerii din partea familiei și a unui spațiu de învățare adecvat, elevii ajung să trateze ora cu neseriozitate, iar un profesor nu poate compensa pentru aceste neajunsuri, oricât de motivat și pregătit ar fi. Nefiind supravegheați acasă, unii elevi nu intră la orele online la momentul potrivit, sau au alte activități fiind „acoperiți” de camerele video închise. Nu au un spațiu al lor amenajat corespunzător pentru a învăța, se văd, în fundal, persoane în trecere prin camera în care ei fac orele online. Stau culcați în pat sau sunt afară și nu participă, în mod activ, la lecție. Este cât se poate de clar că școala exclusiv online va mări distanța între cei lipsiți de resurse și cei cu resurse financiare.

Ca o concluzie, pandemia a dat peste cap modul tradițional de predare. Profesorii au fost nevoiți să reinventeze felul de a-și ține orele, iar noile tehnologii au fost „domesticite” pentru a păstra calitatea educației. Cu toate acestea, calculatorul nu poate înlocui cadrul didactic, care rămâne o prezență activă în comunicarea cu elevii, iar relația aceasta nu poate fi substituită de lecțiile interactive. Profesorul este cel care stabilește comunicarea vie cu elevii, prin intuiție, empatie, creativitate și adaptabilitate continuă la elevii săi.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALA ROMÂNESCĂ

profesor Alina Popa

Colegiul Național „Samuil Vulcan”, Beiuș

Noi, profesorii, ne simțim adesea copleșiți de multitudinea sarcinilor care trebuie să îndeplinite, de obicei într-o scurtă perioadă de timp. De la pregătirea lecțiilor zilnice și managerierea claselor de elevi pînă la găsirea diferitelor metode creative și interactive pe care dorim să le introducem în orele noastre pentru ca procesul instructiv-educativ să fie cît mai atractiv pentru elevi. Se știe că nu este suficient doar să mergem la clasă și să predăm dacă suntem profesori ci trebuie și să fim atenți la impactul pe care îl avem asupra elevilor, la starea lor de bine și la implicarea lor, fiind responsabili de toate acestea.

Mai nou, asocierea de cuvânt, „stare de bine” este tot mai întâlnită, probabil și datorită faptului că oamenii se simt tot mai stresați și copleșiți de viața cotidiană. Acum se caută metode și soluții reale de a dobândi această stare și de a o menține. Starea de bine trebuie privită din următoarele perspective: starea de bine fizică (sănătatea), starea de bine socială (respectul de sine și interacțiunea cu ceilalți), starea de bine emoțională (încrederea în sine) și starea de bine spirituală (valorile personale) și, pentru fiecare dintre acestea trebuie să ne oferim un pic de timp și de spațiu pentru a le echilibra.

În educație, starea de bine vizează în mare parte elevul și mai puțin profesorul, după cum reiese din multitudinea de articole găsite în urma unei simple cercetări pe internet. Sunt puține articolele despre stresul profesorului, al cadrului didactic și despre metodele prin care el ar putea ieși din acest impas, un impas care dacă se adâncește poate deveni o reală problemă atât pentru dascăl cât și pentru elevii săi. Munca dascălului este direct influențată de starea lui de bine, în special de cea emoțională iar repercursiunile pe care le are asupra elevilor are sunt semnificative nu numai asupra rezultatelor examenelor elevilor, dar și asupra bunăstării sociale și emoționale a copiilor. Ele pot duce la crearea unui mediu de studiu negativ, având ca rezultat deteriorarea calității relațiilor dintre profesori și elevi.

Sursele nivelului ridicat de stres al profesorilor se referă la volumul excesiv de muncă (orele de lucru), condițiile de muncă, precum și așteptările; comportamentul elevilor (lipsa de motivare și efort, lipsă de respect, violență, autoritate provocatoare); climatul școlar; agresiune din partea elevilor și a părinților. Alte motive prevăd presiunile obiectivelor de evaluare și ale inspecțiilor; conflictele

cu conducerea și colegii; adaptarea și implementarea noului curriculum; predarea eficientă și achiziționarea de noi competențe; stima de sine scăzută și percepțiile false ale profesorilor; lipsa de oportunități profesionale; lipsa implicării la nivelul de luare a deciziilor, reformele educaționale etc.

În România, se tot vorbește de schimbare în educație, dar din păcate schimbările care s-au făcut până în acest moment nu par a fi îmbunătățit sistemul educațional. Încă nu am scăpat de birocrație, numărul de elevi într-o clasă este tot prea mare, apar tot mai multe sarcini de făcut și de cele mai multe ori sunt de pe o zi pe alta, iar peste toate acestea perioada de pandemie ne-a obligat ca într-un timp foarte scurt să ne „specializăm” și în domeniul informatic, fără a avea parte de cursuri de specializare. Nu pot spune că acest lucru este unul negativ dar perioada de timp în care a trebuit să asimilăm o mulțime de informații dintr-un domeniu cu care nu eram foarte familiarizați și faptul că de cele mai multe ori „mergeam pe incercate” a fost foarte stresant. La rândul nostru trebuia să transmitem „descoperirea” noastră și elevilor. Culmea ironiei, aceasta perioadă, în care fiecare era izolat la casa lui, ne-a făcut să fim mai empatici, mai comunicativi și mai apropiați unii de ceilalți.

Colaborarea, munca în echipă a dat rezultate și a făcut din colectivul de profesori al școlii un grup omogen care prin forțe motrice a dus la rezultate bune și astfel am reușit să castigăm acea stare de bine despre care vorbeam. „Șeful” nostru s-a dovedit a fi un bun „lider” care nu a „dictat” ci a „participat” activ la activitățile grupului coordonându-le prin mediere, nu prin impunerea propriei voințe.

Această metodă de management, fie că vorbim de managementul clasei, al instituției școlare sau al sistemului de învățământ în cel mai cuprinzător sens pe care îl poate avea cuvântul „sistem”, ar trebui să înlocuiască în mod natural vechile deprinderi manageriale, sistemul de învățământ căutând printr-o nouă abordare managerială, să se vindece de problemele trecutului, venind practic în întâmpinarea provocărilor ridicate de prezent.

Trebuie să avem în vedere că, vrând, nevrând, trecem prin școală un anumit număr de ani, ani care lasă o amprentă asupra fiecăruia și care ne influențează viața mai mult decât am conștientizat la vârsta respectivă. Abia ulterior am realizat cât de mult au contat acei ani pentru viața noastră. Din acest punct de vedere, considerăm că o experiență pozitivă în școală, reușește să influențeze decisiv viitorul tânărului școlar, contribuind la conștientizarea propriilor valori, la consolidarea încrederii în sine și construirea unei imagini pozitive și realiste asupra propriei persoane.

Starea de bine din școală duce la obținerea unui act educațional eficient, integrat, echilibrat cu rezultate deosebite asupra elevilor atât sub aspect intelectual, cât și în ceea ce privește personalitatea lor. Promovarea stării de bine în școală asigură prin aceasta, dezvoltarea unor cetățeni responsabili,

conștienți de calitățile și limitele proprii, care se vor integra cu bine în realitatea socială oferită de societatea contemporană.

În ceea ce privește starea de bine a cadrului didactic, aceasta va duce la îmbunătățirea rezultatele școlii pe ansamblu, creșterea calității actului didactic, creșterea atractivității față de această profesie, reduce stresul și creșterea eficienței profesionale.

Bibliografie:

1. <https://www.clasaviitorului.md/starea-de-bine-a-elevilor-in-perioada-pandemiei-covid/>
2. Kinman G. Bunăstarea profesorului: cum să se pregătească mintal pentru un nou an școlar. Gardianul, 2014.
3. Relații dintre ardere profesională și satisfacție în muncă. <https://www.scribd.com/.../Relații-dintre-ardere-profesională-> (vizitat 21.01.19).
4. Starea de bine a profesorilor în școli - Finnish Teacher Training Centre. teachertraining.ro/.../starea-de-bine-a-profesorilor-de-bine-a-...

ÎN CĂUTAREA STĂRII DE BINE

Popa Veronica,

Liceul Vocațional Pedagogic "N. Bolcaș" Beiuș, jud. Bihor

Din ce în ce mai des în ultimii ani este folosit conceptul de stare de bine, cu toate că la o cercetare mai atentă putem observa că termenul nu este destul de consistent definit și clar delimitat. Într-o accepțiune largă înțelegem prin starea de bine felul în care o persoană simte că este satisfăcută de mediul în care trăiește, de condițiile în care își desfășoară activitatea, de relațiile pe care le dezvoltă cu indivizii din jurul său, de accesul facil la mijloace care să-i ofere posibilitatea să evolueze.

Cred cu tărie că asigurarea stării de bine în mediul școlar este deosebit de importantă, dacă societatea își dorește generații de oameni capabili de o viață independentă, creativi, empatici, comunicativi, utili lor înșiși și lumii în care trăiesc.

În ultimele decenii în școlile din lume au apărut schimbări radicale în modul în care este privit și abordat procesul de educație. Dacă în secolul trecut școala era de cele mai multe ori un mediu auster, restrictiv, neprietenos, în secolul XXI școala, locul în care copiii noștri își petrec o bună parte din timp, s-a schimbat radical și continuă să se schimbe. Ne este din ce în ce mai clar că asigurarea unei stări de bine a copilului este vitală în dezvoltarea lui ulterioară și în succesul lui în viața de adult.

Este știut că starea de bine nu are o natură unidimensională ea incluzând aspecte sociale, emoționale, cognitive, sociale, spirituale și de natură fizică. Astfel în obținerea stării de bine trebuie avute în vedere toate aceste dimensiuni, care formează un întreg. Școala va avea în vedere că tinerii au nevoie să dezvolte relații pozitive, să se simtă în siguranță, să fie sănătoși, să fie îndrumați pentru achiziționarea de cunoștințe necesare adaptării la viața socială, ajutați să-și dezvolte sentimentul propriei valori, să fie conectați la cultură, într-un cuvânt să fie crescuți ca viitori membri activi ai societății.

Conform definiției lui Erik Allardt, starea de bine este acea stare în care o persoană își poate satisface toate necesitățile de bază. Allardt împarte necesitățile în trei categorii: *a avea*, *a iubi* și *a fi*. *A avea* se referă la condițiile materiale și necesitățile impersonale, *a iubi* se referă la necesitatea de a relaționa cu alte persoane, *a fi* la necesitățile de dezvoltare personală, precum integrarea în societate și viața în armonie cu natura.

În ultimul an, școala, ca toate celelalte componente ale societății, a avut mult de suferit din cauza pandemiei care a avut efecte grave la nivel global. Copiii noștri au resimțit din plin efectele

școlii la distanță sau a lipsei școlii din viața lor. S-a simțit puternic, mai ales în primele luni, efectul slabei digitalizări a sistemului de educație, dascălii, pentru care timp îndelungat creta și tabla neagră, hârtiile și metodele tradiționale de predare, au fost brusc puși în fața monitorului și obligați să se reinventeze. Atât asupra dascălilor cât și asupra copiilor această stare de fapt a avut atât efecte negative cât și efecte pozitive. Putem aminti aici în special efectele pe care noi înșine le-am observat în ultimul an.

Izolarea din punct de vedere social are atât efecte pe termen scurt, dar cu siguranță va avea efecte și pe termen lung, copiii și-au pierdut din deprinderile necesare vieții în colectivitate, își controlează mai greu gesturile și limbajul. Învățarea în mediul online i-a privat de experiențele nemijlocite de viață în care ei puteau practica respectul, gesturile de prietenie, de situațiile în care comunicarea verbală și paraverbală joacă un rol important în dezvoltarea de relații cu ceilalți.

Procesul de învățare s-a desfășurat exclusiv acasă, asta însemnând că întreaga presiune a căzut pe umerii elevului, care se afla singur în camera lui în spatele unui ecran. O mare provocare va fi în următoarea perioadă observarea și analizarea relației pe care copiii noștri o au cu dispozitivele moderne (tablete, PC, laptopuri, telefoane inteligente, console de jocuri, etc.). Vom observa probabil o importantă creștere a numărului celor care au devenit dependenți de aceste dispozitive, care le impun un anumit ritm artificial, care în viața reală nu poate fi reprodus. Deja observăm copii care nu mai au răbdare să citească în întregime enunțuri, nu mai știu să se bucure de razele soarelui, nu aud zgomotele naturii și nu sunt sensibili la ceea ce se întâmplă în jurul lor.

Pentru a nu accentua doar aspectele negative ale pandemiei putem enumera și câteva efecte pozitive pe care aceasta le-a avut la nivelul sistemului de învățământ. Chiar dacă până la despărțirea de dosarul cu șină și maldărele de hârtii mai avem de parcurs niște etape, nu putem să nu recunoaștem că s-au făcut pași importanți în digitalizarea învățământului, că informațiile circulă acum cu ușurință și că accesul la aceste informații este mai facil datorită tehnologiei și a implementării de platforme educaționale instituționalizate, care oferă utilizatorilor o oarecare siguranță. În același timp această perioadă a fost propice dezvoltării personale fiecare individ având timpul necesar de a-și face o autoanaliză și de a face eforturi pentru a se perfecționa.

Cred că sistemul de învățământ din România mai are multe de schimbat până când starea de bine a elevilor și profesorilor să fie o prioritate, dar susțin că o schimbare se poate face pas cu pas de către fiecare dintre noi.

Obişnuiesc să fac un exercițiu cu elevii din clasele de gimnaziu, pentru a le demonstra care este puterea gesturilor mici. Ridicați în picioare la distanța la care sunt așezați în bănci îi rog să întindă

mâinile și să traseze un cerc învârtindu-se pe loc. Observă imediat că au atins patru colegi din jurul lor cu vârful degetelor, care la rândul lor au atins alți colegi din proximitatea lor, în clasă creându-se o rețea în care toți sunt interconectați. Cum ar fi dacă atingerile voastre ar fi o faptă bună, o vorbă frumoasă, o mângâiere? Dacă toți oamenii ar face asta, am trăi într-o lume frumoasă, mi-a răspuns o fetiță cu părul bălai.

Un lucru la fel de important pe care îl putem face pe lângă reînnoirea legăturilor cu sufletele și mințile elevilor noștri este conectarea lor cu natura înconjurătoare, trezirea în ei a conștiinței că fac parte din natură, că ea este casa lor și că viața nu poate exista altfel pe Pământ decât în armonie cu natura. Empatia, comunicarea, blândețea, înțelegerea, răbdarea trebuie să fie armele noastre, ale dascălilor într-o vreme în care viitorul nostru e pus în pericol.

Școala trebuie să trezească în fiecare copil dorința de a învăța, să descopere potențialul și să dezvolte creativitatea fiecăruia, să privească individul ca pe o valoare, ca pe o piesă importantă din uriașul puzzle care e societatea.

PREDAREA ONLINE ÎN CONTEXTUL ACTUAL, PANDEMIC

Profesor-Educator: Popescu Carmen

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr. 2 Comănești

După ani de predare la clasă iată că a venit și momentul cel vehiculat și trâmbițat în toate sursele de informare din mediul educativ, și anume, acela când cadrele didactice vor dovedi reale cunoștințe și deprinderi de utilizare a calculatorului. Cu sinceritate spun, traiectul meu didactic și acumulativ de informații a făcut posibilă finalizarea unei Conversii de Informatică în 2005 – 2007. La momentul respectiv mă bucuram de experiența obținută la cursuri în paralel cu experiența didactică. Nu anticipam atunci că voi putea folosi cunoștințele sub această formă. Pot spune că actuala pandemie m-a găsit „cu lecțiile făcute”. Am putut lucra din martie 2020 pe Platforma Microsoft Teams, fiind detașată în interesul învățământului la o unitate de învățământ gimnazial din arondismentul domiciliului unde am predat Educația socială.

În toată această perioadă de timp am avut sprijinul și înțelegerea elevilor, dar și a părinților. Ne confruntam, la momentul respectiv cu situații noi. Am făcut tot posibilul, ca în online, să-mi desfășor activitatea ca și cum aș fi fost în sala de clasă, prezentă fizic, alături de elevi. Dotarea unității de învățământ m-a ajutat, în fiecare sală de clasă aveam videoproiector și laptop. În această manieră se desfășurau cursurile înainte de pandemie. Elevii erau familiarizați cu tehnica informațională. Un lucru era sigur: elevii trebuiau să se adapteze la noile metode de predare-învățare-evaluare online. Am realizat lecții cu ajutorul metodelor noi, moderne, și în online. Astfel, lecțiile au fost structurate pe parcursul a 40 de minute. Am realizat activități cu ajutorul prezentărilor Power-point pentru a prezenta noile conținuturi, fiecare diapozitiv a conținut doar informațiile importante ce ulterior au fost dezvoltate pe parcursul predării. În cadrul prezentării am inclus imagini, videoclipuri scurte. Am făcut posibil ca fiecare elev să fie apreciat pentru aportul adus în realizarea lecției. Am folosit chestionare, elevii erau atrași de ele prin faptul că nu erau notați. În acest sens informațiile erau reținute mai ușor, am putut identifica golurile de cunoștințe, am încurajat învățarea și am permis elevilor să poată verifica imediat răspunsurile corecte.

Este important să fim aproape de elevi, să menținem relația cu părinții în această perioadă așa încât revenirea la școală a elevilor să fie una mai ușoară. Părinții au spus „Prezent!” la educație, relația profesor-părinte s-a consolidat și mai mult. Mutarea cursurilor în online încurajează elevii să aibă mai multă autonomie în învățare, folosindu-și la maxim creativitatea. Totodată, mutarea temporară a

procesului de învățare pe online, poate susține ritmul învățării și poate crește încrederea elevilor în capacitățile și resursele proprii pentru a fi autodidacți (de altfel, învățarea continuă pe tot parcursul vieții adulte este guvernată de capacitatea de a fi autodidact). Utilizarea tehnologiilor informaționale în procesul instruirii și a diferitelor forme de E-learning, crește eficiența procesului de predare-învățare-evaluare.

Prin intermediul aplicațiilor Google, activitățile online au putut fi eficiente în perioada suspendării cursurilor. Referitor la resursele ce se pot adăuga la un curs, acestea sunt variate: cărți în format electronic, pagini cu conținut atractiv, adrese URL, galerie de imagini, fișiere de orice tip – documente, prezentări etc. Predarea lecțiilor exclusiv online necesită mult timp de acomodare și multă răbdare. Ceea ce am trăit din martie înapoi, reprezintă o situație aparte, iar măsurile luate au fost extraordinare, fiind nevoie de soluții de urgență și de o adaptare din mers, atât a cadrelor didactice, cât și a copiilor și părinților, deoarece era absolut necesară continuarea învățării și a comunicării educaționale. Pe viitor, se dorește ca un model de predare de tip hibrid să rămână în educație, iar lecțiile învățate de profesori și elevi în această perioadă, datorită nevoii de adaptare, să fie un plus de valoare adus sistemului educațional din țara noastră.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR ÎN VREME DE PANDEMIE

*profesor învățământ primar Prelipcean Otilia-Elena
Școala Gimnazială „Bogdan Vodă” Rădăuți*

În perioada nespuse de grea pe care am traversat-o în ultimul an și care, din păcate, nu s-a încheiat, profesorii din toată lumea au fost supuși unui nivel de stres extrem de ridicat. Ceea ce este diferit în România față de țările occidentale este însă că majoritatea cadrelor didactice s-a confruntat cu toată această presiune enormă fără a primi ajutor din partea nimănui. Fiecare s-a descurcat cum a putut, a investit timp și bani din resursele proprii, peste limita pe care și-o putea permite, a renunțat la timp liber, la pasiuni, la momentele atât de valoroase petrecute împreună cu familia, toate acestea pentru a putea ține legătura cu elevii, pentru a nu lăsa pe niciunul în urmă, pentru a-și duce misiunea la îndeplinire.

Tot acest efort supraomnesc, lăudabil de altfel, a lăsat însă urme adânci în cazul unora dintre noi. Stresul, care era oricum prezent în viața oricărui cadru didactic dedicat și pasionat de meseria pe care o practică, s-a transformat în *burnout*. Acest sindrom este definit ca o stare de stres cronic, care apare în viața persoanelor cu performanțe înalte, pasionate de ceea ce fac, asumându-și sarcini de lucru extrem de grele și punând o presiune enormă asupra lor. Herbert Freudenberger descrie fenomenul *burnout* drept „timp excesiv petrecut la locul de muncă, asociat cu migrene, insomnie, epuizare emoțională, depersonalizare, reacții nervoase impulsive și lipsa aprecierii pentru reușitele personale.” (Druncea, 2014)

În ceea ce privește profesorii, munca lor presupune un volum mare de efort intelectual, atât pentru pregătirea de fiecare zi, cât și pentru evoluția în carieră: examene, cursuri de perfecționare. În plus, trebuie să interacționeze zilnic cu elevii, cu părinții acestora, cu colegii și cu managerii școlii, având și diverse atribuții administrative. Toate acestea presupun consum emoțional și mental. Un alt factor de stres l-au constituit schimbările permanente în politicile educaționale, lipsa predictibilității și stabilității în sistemul de învățământ. Dacă în școlile private din România, precum și în cele din Occident, fie ele de stat sau private, există grupuri de suport pentru cadrele didactice, preocupate de starea de bine a profesorilor, în școlile românești de stat profesorii sunt lăsați să se descurce singuri, fără ca starea lor de bine să intereseze pe cineva. Am avea nevoie de persoane-resursă, de persoane-

suport, care să nu ne judece atunci când avem o problemă, de la care putem primi sprijin necondiționat.

Dat fiind că în România nu există studii dedicate stării de bine a profesorilor, este lăudabilă inițiativa programului „Profesori Fericiți pentru România”, care desfășoară un studiu, adresat profesorilor din preuniversitar, care vizează evaluarea și investigarea nivelului actual al stării de bine a profesorilor, după un an de pandemie și de școală preponderent online. „Motivația profesorului sau lipsa acesteia este în strânsă legătură cu reușita elevilor. Atunci când profesorii sunt stresați sau epuizați, rezultatele obținute de elevii lor vor avea de suferit, deoarece sunt mai preocupați de supraviețuirea lor personală.” (Hattie, 2013)

Specialiștii recomandă setarea de limite sănătoase între viața personală și profesională, ceea ce nu este întotdeauna ușor de îndeplinit, deoarece mare parte din activitatea profesorului se desfășoară acasă, iar în timpul școlii online s-a desfășurat doar acasă. Pentru a putea stabili limite este nevoie să comunicăm asertiv, pentru ca cei din jur să nu le vadă ca pe niște ziduri, să ne stabilim prioritățile, să ne gestionăm eficient emoțiile și să ne asumăm că vor fi și persoane nemulțumite, care nu vor înțelege nevoia noastră de libertate, de spațiu și de timp personal.

În concluzie, starea de bine a cadrului didactic și stabilirea limitelor între viața profesională și cea personală sunt foarte importante pentru procesul educațional, iar epuizarea fizică și emoțională pot fi costisitoare, atât din punct de vedere academic, cât și financiar.

Pe de altă parte, starea de bine a elevilor este considerată a fi foarte importantă de majoritatea profesorilor. Pentru asigurarea stării de bine sunt considerate indispensabile comunicarea de calitate, interactivitatea, încurajarea și motivația. Un factor la fel de important îl reprezintă recunoașterea și validarea emoțiilor copiilor. Aceștia, la fel ca toți adulții importanți din viața lor, au experimentat multe schimbări, care au cauzat incertitudine, iar, în unele cazuri, anxietate și chiar depresie.

În Europa și în lume, sunt țări ale căror guverne, înțelegând gravitatea problemelor, au alocat sume importante pentru finanțarea programelor dedicate sănătății mintale în școli. În România, din păcate, nu s-a întâmplat la fel. Cu toate acestea, deși nu s-a implementat un program la nivel național, există proiecte, propuse de entități private sau de universități, care promovează sănătatea mintală în școli. Unul dintre aceste proiecte, la care am avut șansa să particip cu elevii mei și părinții acestora, este PROMEHS (Promoting Mental Health at School). Inițiatorii fac parte din 7 țări europene (Italia, Malta, Letonia, Croația, România, Grecia, Portugalia), iar scopul acestui proiect Erasmus+ este de „a face din sănătatea mintală și starea de bine o prioritate globală la nivelul școlilor”.

Avem încredere cu toții, cadre didactice, elevi, părinți, că efectele pandemiei se vor resimți tot mai puțin și, cu ajutorul acestor programe, precum și prin colaborarea dintre toți factorii educaționali, vom reveni la normalitatea atât de așteptată.

Bibliografie:

Druncea, Simona, *De la stres la sindrom burnout. Simptome și soluții*, 2014

Nireștean, Aurel, *Personalitate și deschidere spirituală*, Editura University Press, Târgu Mureș, 2010

Resurse web:

<https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/sindromul-burnout-in-randul-cadrelor-didactice>

<https://iteach.ro/experiencedidactice/profesor-cu-sindromul-burnout>

<https://www.psychologies.ro/sanatate-frumuseti/de-la-stres-la-sindrom-burnout-simptome-si-solutii-2141466?v=f5b15f58cabah>

<http://www.romaniapozitiva.ro/romania-internationala/studiu-privind-starea-de-bine-a-profesorilor-in-premiera-in-romania/>

<https://ro.promehs.org/project>

MAMĂ ȘI PROFESOARĂ, INFINIT RESPONSABILĂ PENTRU STAREA DE BINE A COPIILOR

*Profesor pentru învățământ primar
PREOTEASA ADINA GABRIELA
Școala Gimnazială nr. 2 Cățelu, jud. Ilfov*

Orice aș face, oricât de mult m-aș împotrivi, alarma mea setată în fiecare zi la 6.00 dimineața își face meseria. Oricât de târziu aș închide calculatorul cu o noapte înainte, oricât de rău m-ar dura capul, oricât ar dori să se joace câinele meu, nimic din toată ordinea imaginată a existenței mele nu poate zdruncina acest fapt sigur: o întreagă zi depinde de o singură alarmă. O alarmă care nu va întârzia niciodată, fiind prea entuziasmată pentru mine, pentru oportunitățile și bucuriile pe care le primesc pe parcursul unei zile, pentru toate motivele de a fi fericită cu tot ceea ce am. O alarmă care nu știe, însă, tot adevărul despre calculatorul meu, despre cățelul meu, despre migrena mea. Nu cred că numai alarma mea este învăluită de această pâclă a neștiinței, a nepăsării... Și totuși, ce trebuie să știe ea? Ea are multă treabă de făcut... în fiecare zi se pregătește pentru a suna din nou, la 6.00, următoarea zi. Avem o relație strict profesională și nu o pot judeca dacă începe să nu îi convină că există zile, rare zile, în care o amân pentru zece minute. Sunt diplomată, îi explic, trebuie să o fac să înțeleagă că nu sunt robot... dar nu este decât un zid impenetrabil de ore și minute care se scurg până la ora 6.00. Nimic mai mult. Dacă nici măcar alarma mea nu știe ce se întâmplă cu mine, de ce ar fi interesați cei din jurul meu?...

Aproape în fiecare dimineață, la ora 6.30, mă întâlnesc pe hol cu fiica mea. Alarma ei este puțin mai întârziată, dar are exact același efect, aceeași atitudine. Nu contează că și pe ea o supără aceeași durere de cap, că are teme și proiecte interminabile, pentru alarma ei, pentru restul lumii, nu mai contează nimic. Atâta timp cât ea este în picioare la 6.30, toată lumea este „fericită”. Eu sunt, însă, cea care se întâlnește în fiecare dimineață cu ea pe hol. Eu sunt cea care alege să o vadă exact așa cum e. Eu o cunosc și o înțeleg.

Nu e ca și cum ne vorbim, pentru că nu o facem. Doar ne privim, de fiecare dată, în liniște, asigurându-ne una pe cealaltă că suntem observate măcar atunci, la începutul zilei. După împlinirea acestei dovezi crunte de rutină, ne vedem de drum. Eu, spre școală, ea, spre biroul ei unde o așteaptă calculatorul.

Nimeni nu poate ști cum mă simt eu în clasă, nimeni nu poate ști ce gândește ea în camera ei. Nu suntem decât două suflete cu un traseu bine-stabilit, două suflete conștiente unul de celălalt, într-o lume în care este inutil să încerci a-ți exprima emoțiile. Oricum nimeni nu ascultă. De aceea nu ne vorbim dimineța.

Da, dispun de tot ceea ce am nevoie pentru a mă considera fericită. Am o familie, am prieteni, am un job stabil la o școală aproape de casă, școala unde eu însămi mi-am petrecut primii ani din parcursul meu academic... La prima vedere nu pare că ar putea lipsi ceva din tablou. Evident că nu sunt completă, dar ajung să uit. Uit fix ceea ce este mai important, și anume că nu sunt încurajată de sistem să pun în practică toate planurile pe care lucrurile frumoase din jurul meu mă inspiră să mi le imaginez. Uit, deseori, că viața este mai mult decât pregătirea copiilor pentru o Evaluare Națională, mai mult decât completarea unui catalog impecabil. Uit că fix comunicarea cu elevii mei îmi este furată de protocoale și restricții. Dorința rezultatelor imediate, dar de scurtă durată, îmi ascunde tendința de a-mi cultiva adevăratele intenții. Mă simt vinovată, deseori, că poate nu am făcut suficient pentru o generație care tocmai a plecat de sub ocrotirea mea. Acest sentiment, însă, apare atunci când mă întâlnesc cu fiica mea pe hol în fiecare dimineță la 6.30. În ea văd toți copiii pe care i-am modelat timp de 25 de ani, în ochii ei se citește adevăratul efect al sistemului. Așa ajung să mă simt vinovată că poate nu am făcut suficient pentru toți acei copii.

Dacă în prezent toată lumea supraviețuiește pe baza unei simbioze bolnave de tipul „lasă-mă ca să te las”, ce putere am eu, un simplu profesor, în fața pretențiilor societății noastre? Cum pot eu să le pretind elevilor mei să îmi ofere mai mult decât pot ei, știind că acasă, în camera sa, fiica mea duce aceeași bătălie cu cerințele absurde ale sistemului? Răspunsul este că nu pot. A devenit prea mult și prea greu de gestionat acest an care tocmai a trecut, ale cărui ecouri nu vor dispărea niciodată.

Nu îmi mai rămâne nimic de făcut decât să muncesc în continuare pentru a cultiva în elevii mei simpla idee că bucuria de a trăi nu se rezumă la ce se vede în exterior. Asta pentru că în exterior nu se vede niciodată nimic. Curcubeul pasiunii pentru pictură, voința de a înțelege mecanismul de explozie a unui vulcan... nimic din ceea ce contează cu adevărat nu se vede la o singură privire pe furiș în oglindă. Să mă prezint în fața clasei și să le povestesc copiilor despre copilăria mea, despre dezamăgirile mele, despre cât de mult îmi place Jane Austen, asta sună mai degrabă a începutul unei noi ere pentru meseria pe care o practic. Mi-a luat mult, poate prea mult timp să realizez cât de puțin am vorbit copiilor despre viață, adevărata viață. Prea multe alarme mi-au răs în față ca să mai pot ignora faptul că sunt infinit responsabilă pentru starea de bine a copiilor. Am luat decizia importantă de a-mi îmbrățișa condiția de „om de rând” pentru a ajuta copiii să înțeleagă că nu este nevoie să ofere

societății rezultate admirabile după niște standarde rigide, ci să recunoască și să îngrijească darurile frumoase pe care sufletul lor le primește de la viață.

Eu știu ca fiica mea se descurcă. Ea mereu se descurcă. Nu i-a luat decât 12 ani pentru a se regăsi, într-un final, într-o poziție stabilă față de sistem. Acum este la o răscruce. Va merge la facultate. Nu știu dacă își imaginează că acolo lucrurile vor sta altfel, dar orice ar fi, voi încerca să îi reamintesc de oricâte ori va fi nevoie, undeva pe hol, la 6.30 dimineața, că nu imaginea de ansamblu o definește, ci detaliile persoanei ei, ceea ce o face pe ea specială. Numai așa se va simți bine și în siguranță în lumea asta uriașă, străină de Universul ei interior în care se simte confortabilă. Numai așa voi ști că am făcut ceea ce a fost nevoie pentru a mă împlini și pe mine însămi.

POVESTEA - INSTRUMENT ÎN CADRUL BIBLIOTERAPIEI

*Profesor Gheorghe-Silviu Prisecariu,
Școala Gimnazială Cleja, localitatea Cleja*

Copilul are nevoie de povești pentru a învăța cum să-și rezolve propriile probleme; la rândul său, adultul se confruntă și el cu probleme noi, de altă natură și fără a discredita resursele trecutului, are nevoie de instrumente pentru a depăși dificultățile. Povestea terapeutică devine astfel „un instrument prețios al biblioterapiei care va scoate la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii, culpabilități, invidii, întrebări la care nu le-am găsit dar nici căutat, răspunsuri” (Maria Dorina Pașca, 2004).

Astfel, funcția metaforelor și a poveștilor este aceea de a ajuta *ascultătorul* să împace propriile sale pulsii cu cerințele realității externe și regulile societății, deloc ușoare în unele cazuri. Ca o certitudine, subiectul va avea mult mai târziu o revelație cu privire la mesajul poveștii și cu siguranță că acest moment temporal va coincide cu începutul vindecării, a rezolvării într-o manieră nouă a impasului său existențial, dat într-o stare de fapt.

Povestea ca instrument **terapeutic** iluminează, deoarece se adresează intuiției și fanteziei, lărgind spațiul interior al copilului, reprezentând totodată o lecție de viață care sparge vechiul tipar al conflictului insurmontabil cu care este familiarizat; este un vehicol foarte potrivit pentru modele comportamentale și valori morale, schimbarea de poziție îi este doar sugerată și are mai mult caracter de joc. Povestea terapeutică aduce soluții cu totul neașteptate, cu efort emoțional pozitiv, ajungând chiar să contrazică logica și obișnuința.

Povestea **ca mesaj terapeutic** poate fi folosită în combinație cu un instrument de comunicare, deoarece crează subiectului o bază de identificare protejându-l și învățându-l totodată să se autoînțeleagă, să se autoaprecieze pozitiv cât și să-și descopere propria putere interioară de *a se autovindecă*, adaugă în plus, **modul** mai incisiv, direct a faptelor prin personajele create, asupra celui care o citește, receptarea fiind maximă (Sempronia Filipoi, 1998).

Dacă în DEX, **alegoria** este definită ca „un procedeu artistic, constând în exprimarea unei idei abstracte prin mijloace concrete și/ sau opera literară sau plastic, folosind această formă de expresie (fabula, parabola, etc)” (Ion Coteanu, Luiza Seche, Mircea Seche, 1984); în psihoterapie, alegoria sau metafora se definește ca o istorie reală sau fictivă care are ca scop:

1. informarea

2. educarea
3. vindecarea individului
4. dezvoltarea

Obiectivul poveștilor este să „păcălească” subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare și intrarea în contact cu inconștientul și multitudinea de soluții depozitate în acesta. De notat în mod special este faptul că utilitatea poveștilor terapeutice este indicată pentru toate categoriile de subiecți (clienți, pacienți), indiferent de vârstă și/ sau nivelul de școlarizare. Interesant de subliniat este situația deja cunoscută în lumea psihoterapeutică, de a cuprinde alegoria ca fiind mult mai ușor acceptată de subiect (client), deoarece el nu se simte direct vizat de subiectul poveștii.

Chiar dacă unii la prima vedere ar putea crede că psihoterapia prin poveste este o formă de manipulare, la o privire mai atentă și reală, pot constata contrarul, datorită faptului că, inconștientul are propriul său sistem de protecție și nu se lasă și nici nu poate fi manipulat cu atâta ușurință cum s-ar putea crede. În acest context, acțiunea poveștilor se manifestă printr-o reacție constructivă de cunoaștere la nivelul credințelor personale și nu printr-o simplă manipulare. Astfel, alegoria deține calitatea de a fi un instrument atât simplu, dar și complex totodată având în același timp și puterea de a transforma viața cuiva în sens pozitiv sau blocând aspirațiile și chiar certitudinile unora, atunci când construirea ei nu respectă algoritmul unei povești terapeutice.

Comunicarea este vitală în procesul psihoterapeutic. Ea se realizează totuși dificil, mai ales sub presiunea timpului. Însăși durata psihoterapiei depinde de eficiența comunicării. Puțini pacienți înțeleg că terapeutul nu le rezolvă el însuși problema. Acest lucru nu le-ar fi de un real folos. Rolul lui este să-i asculte, să-i asiste, să-i însoțească pe calea descoperirii forței interioare, a propriilor resurse de soluționare a problemei. Dar pentru a se lăsa condus astfel, pacientul trebuie să aibă încredere să aibă clar senzația comunicării cu cineva care nu-l judecă, nu decide, nu-și asumă responsabilitățile sale. Nu putem aștepta să dureze mult timp până la stabilirea unei relații de încredere.

Povestea terapeutică îndeplinește câteva funcții (Sempronia Filipoi, 1998) care aruncă o lumină teoretică asupra unui adevăr simplu: în terapie, ca și în educație nu poți da prea mult, sau prea puțin. Doza bine „calculată” are efect remarcabil dacă mesajul terapeutic îl transformă pe pacient dintr-un receptor pasiv în unul care își asumă activ responsabilitatea propriei schimbări.

Funcția de *ogîndă* pe care se proiectează trebuințele emoționale ale pacientului. Basmul activează o bogăție neașteptată de imagini. Astfel este posibilă modelarea mesajului său conform structurii pacientului, iar aceasta este o primă reacție favorabilă procesului terapeutic. Al doilea pas

favorabil se datorează faptului că imaginea din oglindă separă, distanțează pacientul de conflict și de experiența sa de viață. El încetează să fie o victimă a conflictului, față de care i se sugerează că există opoziție.

Funcția de *model* relevă existența soluțiilor posibile. Ele nu sunt precizate rigid. Sunt cu totul neobișnuite și lasă loc opțiunilor pentru ca să stimuleze căi active de învățare a modelelor proprii. Aplicarea soluțiilor fantastice este un model experimental cu totul inedit pentru pacient.

Funcția de *mediator* între rezistența pacientului la terapie și atacul frontal asupra concepțiilor greșite și a mecanismelor sale de apărare. Eroul basmului este subiectul în cauză, nu pacientul. De aceea este necesară atitudinea creativă a terapeutului față de fiecare basm pe care să-l modifice conform datelor anamnestice ale cazului.

Poveștile trebuie alese cu multă grijă. Abia după ce ne-am familiarizat cu întreaga colecție (sau am învățat-o pe de rost), suntem în măsură să alegem poveștile care se potrivesc cel mai bine cazului. Dacă ne pripim, alegerea neadecvată îl va determina pe copil să asculte fără interes, să ignore relația cu educatoarea/ terapeutul, sau să se plictisească. Demersul terapeutic este astfel definitiv compromis. Dimpotrivă, când alegerea a fost reușită, școlarul/ pacientul dorește curând să asculte povestea din nou, ori afirmă spontan că i-a plăcut. În asemenea situație anxietatea scade, iar copilul va cere să asculte basmul înainte de a adormi.

Este important ca pacientul să înțeleagă cuvintele folosite. Pentru copiii mai mari expresiile verbale simple pot fi înlocuite cu altele mai sofisticate.

Introducem poveștile terapeutice într-un mod cât mai lejer și direct: „Vreau să-ți spun o poveste despre... (un iepuraș/ o prințesă/ un băiat etc.)”. Sau: „Am găsit câteva povești frumoase, care parcă îți mângâie sufletul și te ajută să te simți mai bine”. Sau: „Știu că îți plac poveștile frumoase. Am să-ți spun câteva. Tu să mă ajuți să o alegem pe cea mai frumoasă”. Dacă suntem familiarizați cu toată colecția de basme și cu anamneza, vom reuși să prezentăm basmele în cea mai potrivită formulă de introducere. Poveștile trebuie povestite într-o manieră naturală, degajată, susținută și nuanțată emoțional.

Interesant este faptul că poveștile terapeutice fac parte din viața noastră cotidiană, ne exprimăm în metafore și simboluri. Avem nevoie de ele indiferent de vârstă. Un răspuns care să sintetizeze cele prezentate mai sus poate fi faptul că poveștile terapeutice reprezintă o posibilitate de cunoaștere și de creștere personală. Alături de multe altele, ne pot ajuta să devenim eroul propriei vieți.

Bibliografie:

- 1) Pașca, Maria Dorina, *Consilierea psihologică în mediul universitar*, Ed.University Press, Tg.-Mureș, 2007
- 2) Filipoi, Sempronia, *Basme terapeutice pentru copii și părinți*, Fundația Culturală Forum, Cluj-Napoca, 1998
- 3) Coteanu, Ion, Seche, Luiza, Seche, Mircea, *Dicționarul explicativ al limbii române* (ediția a III-a, 2009, revăzută și adăugită), Editura Univers Enciclopedic, București, 2009

STAREA DE BINE A PROFESORILOR, ÎN ȘCOALA ONLINE SAU ȘCOALA FIZICĂ

*Profesor învățământul preșcolar: Putineanu Mihaela,
Grădinița „Luminița”, Sector 2, București*

Un dascăl bun, ascultă, îndrumă și oferă încredere tuturor elevilor săi, anticipează și apreciază fiecare moment din activitatea sa pentru a oferi adevărate lecții. Vocația de educator, învățător, profesor se cultivă prin fiecare treaptă, prin cunoștințele asimilate, prin efortul depus zi de zi în beneficiul elevilor, prin crearea de oportunități de învățare. Viața este într-o continuă schimbare, mereu înveți ceva, procesul de învățare nu se oprește cu trecerea timpului, un copil învață, un adult învață, nu vârsta impune ritmul de învățare, învățăm, învățăm, prin exercițiu, prin repetiție. Un lucru este sigur, pe parcursul vieții un om nu se oprește din învățat. Și tocmai pentru a face ca acest proces al învățării să fie mai facil, noi, profesorii trebuie să stărnim interesul și gradul de concentrare al elevilor noștri, să folosim strategii și metode inovative. Educația de azi va avea rezultate în viitorul de mâine, un copil cu baze solide va ști să gândească, să analizeze și să aplice cunoștințele dobândite.

Noi, cadrele didactice avem un rol foarte important în educația copiilor, reprezentăm un model, elevii ne privesc drept un model de urmat, așa că este esențial să le insuflăm încredere, respect și onestitate, valori morale.

Privind în ansamblu, și profesorii pot avea diverse stări de spirit și se pot simți nesiguri pe sine, îngândurați, pot avea sentimente de tristețe, de singurătate, aceste stări își fac loc în gândul acestora atunci când nu reușesc să gestioneze clasa, atunci când își pun întrebarea: „oare au reușit elevii să înțeleagă ceea ce am avut de transmis?”.

Școala online a readus în plan multe alte întrebări și a ridicat gradul de dificultate în gestionarea situațiilor de management al clasei, fiecare elev fiind în confortul propriei case, nefiind într-un mediu organizat, în sala de clasă, atenția acestuia este mai greu de menținut. Acest rol i s-a atribuit profesorului, acesta, pe lângă toate cunoștințele și informațiile pe care le are de transmis se află în anevoința de a menține constantă atenția întregii clase, în condițiile în care fiecare elev privește spre ecranul calculatorului, menționând aici că sunetul poate fi perturbat de diverse evenimente, ne semnificative, dar care poate face o clasă de elevi să izbucnească în ras, iar informația profesorului să-și piardă sensul. Cu atât mai mult după o astfel de întâmplare, amuzantă, din punctul de vedere al

unui elev, și supărătoare, din perspectiva profesorului, nemulțumit că informația nu a avut efectul așteptat.

Nepregătirea profesorilor, digitalizarea care i-a forțat să învețe multe lucruri din mers, a considerat un motiv de teamă, teama de a nu greși. Profesorii care trebuiau să îndrume elevii în folosirea site-urilor și a diverselor aplicații pentru a facilita educația, au fost luați prin surprindere, ei nefiind pregătiți trebuiau să transmită cunoștințe, și după cum bine știm, transmiți cunoștințe abia după ce tu le dobândești, cum poți învăța ceva, pe cineva, dacă tu nu știi? Cu multă perseverență aceștia au reușit cu brio să deprindă noi cunoștințe și au realizat lecții online chiar cu o mare implicare.

Elevii fie în școala fizică, fie în cea online doresc să fie ascultați, apreciați, lăudați și încurajați. O bună colaborare între cadrele didactice și elevi, rezultă o educație durabilă, transmitere de calități morale și cunoștințe.

Starea de bine a profesorilor se transmite rapid și în rândul întregii clase, zâmbetul conferă o stare de bine, de bucurie. Chipul este precum o oglindă, dacă oferi un zâmbet, ești răsplătit la fel, atunci când zâmbești și esti bucuros, vorbești cu un glas duios, mesajul se percepe astfel și este înțeles de ascultător. Nu întâmplător se spune, „vorba dulce, mult aduce fiecare cuvânt rostit își are intensitatea sa.

Această școală online, ne-a oferit o oportunitate, a avut limitele sale, dar ne-a dat posibilitatea să dezvoltăm noi idei, să aplicăm altfel teoriile învățate, să avem mai multă răbdare, să ascultăm semenii, să ajutăm, ne-a făcut să conștientizăm cât suntem de norocoși că avem un mediu de învățare adecvat nevoilor noastre. Atunci când revenim la școală fizic, vom avea bucuria că suntem împreună, că putem împărtăși cunoștințele.

Tot ce trebuie să reținem este că nu suntem într-o competiție cu ceilalți, ci, că suntem o echipă, iar competiția este a noastră, să învățăm, pentru a dobândi și a ne dezvolta, a forma o personalitate capabilă să se adapteze la nou, la schimbare, pentru că viitorul nu știm cum arată, să ne focusăm pe prezent.

În concluzie, școala online a scos în evidență multe lacune ale învățământului românesc, însă profesorii au dat dovadă de adaptabilitate și au făcut să fie posibilă o astfel de învățare.

O experiență pozitivă în școală reușește să influențeze decisiv viitorul tânărului școlar, contribuind la conștientizarea propriei valori, la consolidarea încrederii în sine și construirea unei imagini pozitive și realiste asupra propriei persoane.

Pe lângă caracteristicile individuale ale elevilor, cum ar fi trăsăturile de personalitate, inteligența, capacitatea fizică etc., trebuie să ținem cont, atunci când ne gândim la șansele de succes

școlar, și de caracteristicile comunității, școlii și clasei din care fac parte. Comunitatea cuprinde atât familia, cât și grupul de prieteni și alte persoane cu care copilul interacționează în mod curent. Școala se referă atât la dotarea sa tehnică, cât și la cultura didactică promovată de conducere și profesori, dar și la climatul general dat de tipul interacțiunilor dintre cei care o frecventează. Clasa este un microspațiu în care copilul interacționează direct cu profesorul și colegii și indirect cu valorile, atitudinile sau comportamentele părinților, prietenilor și societății în sens mai general.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR

Profesor învățământ primar Neli Ștefania Robaciu

Școala Gimnazială Nr. 1 Videle

Starea de bine este vitală pentru succesul elevilor. Aceasta nu este doar o obligație etică și morală pentru profesori, ci și o responsabilitate legală. Starea de bine pentru succes începe cu înțelegerea a ceea ce este starea de bine elevilor. Starea de bine este dată de calitatea stilului de viață, presupune confort fizic, de sănătate și fericire.

Starea de bine elevilor este puternic legată de învățare. Nivelul de stare de bine al elevului la școală este indicat de satisfacția lor față de viața la școală, de implicarea lor în învățare și de comportamentul social-emoțional. Starea de bine optimă a elevilor este o stare durabilă, caracterizată prin sentimente și atitudini predominant pozitive, relații pozitive la școală, reziliență, optimism și un nivel ridicat de satisfacție față de experiențele de învățare (Noble et al, 2008, p.30).

Elevii au nevoie de afecțiune pentru a căpăta încredere în ei, pentru sporirea stimei de sine. Preocuparea excesivă pentru note (”cerută” și de presiunea unor părinți) le creează panică și o mare teamă de eșec. Eficiența în învățare apare dacă este însoțită de entuziasm și bucurie. Și aici intervenim noi, dascălii. Prin vocație și pasiune, cultivăm pasiuni, talente, potențialul creativ al elevilor. În acest fel urmărim dezvoltarea elevului ca individ unic.

Elevii au un sentiment de apartenență și de legătură cu școala, cu colegii și cu comunitatea. Mulți dintre ei au capacitatea de a trece peste situațiile dificile, munca noastră de dascăli începe acolo unde aceste situații nu pot fi depășite. Mulți elevi încep perioada de școlaritate cu deprinderi sănătoase de alimentație, de exerciții fizice, însă misiunea noastră este aceea de a-i face pe toți să conștientizeze importanța sănătății, mișcării, relaționării; trebuie să se simtă în siguranță la școală, să se simtă incluși, implicați, angajați, invitați să participe și să aducă contribuții pozitive. Relațiile pozitive și de încredere se află în centrul eforturilor de a promova eficient stare de bine a elevilor, creând un sentiment de conexiune și apartenență în cadrul comunității școlare. Punctele tari ale elevilor sunt evaluate și utilizate ca bază pentru promovarea și răspunsul la starea de bine elevilor. Preocuparea noastră permanentă urmărește dezvoltarea relațiilor interpersonale și intrapersonale în cadrul colectivului de elevi. Suntem fericiți să auzim elevii noștri spunând: ”Am o mulțime de prieteni la școală”, ”, Îmi plac școala, doamna și prietenii mei”, ,, Învățarea este interesantă și distractivă”. Suntem alături de ce-i preocupă, de griji, de lucrurile mai puțin plăcute din viața lor.

Implicarea părinților în viața școlii este necesară, în sensul disponibilității de a înțelege care sunt cele mai potrivite căi de a sprijini evoluția copilului, în completarea școlii, în spiritul timpului pe care îl trăim și al unui învățământ performant, nu venind, cum se mai întâmplă adesea pe la noi, cu modele nefuncționale, în virtutea cărora elevul ar trebui “exploatat” la maximum, în sensul unor “munți” de teme care să nu-i lase niciun moment de răgaz.

Responsabilitatea noastră este promovarea tuturor nevoilor elevului, inclusiv celor fizice, sociale, emoționale. Pentru a maximiza rolul pe care școlile îl au în promovarea și intervențiile privind starea de bine a elevilor, sistemul de învățământ, oamenii și practicile au nevoie de un nivel ridicat de coordonare și coeziune la nivel școlar. Parteneriatele sunt vitale în sprijinul școlilor pentru starea de bine a elevilor. Parteneriatele cu elevii, părinții lor și comunitatea largă, inclusiv cu serviciile de sănătate publică și serviciile sociale, au potențialul de a găsi soluții pentru îmbunătățirea activă a stării de bine a tuturor elevilor.

Este o regulă să spui că elevii vin la școală să învețe, că noi, dascălii, suntem responsabili de eficacitatea acestui proces, că părinții influențează și ei, prin atitudine și prin valorile pe care le cultivă în raport cu propriii copii, rezultatele acestui demers. Când spunem “școala”, avem aproape automat aceeași reprezentare pe care o aveau părinții sau bunicii noștri: clase de elevi, în fața cărora profesorii transmit informații, din diverse domenii, care trebuie asimilate, apoi verificate, evaluate în funcție de cerințele programelor de învățământ, pe ani de studii, și cu grija de a corespunde cerințelor specifice ale examenelor de sfârșit de ciclu educațional.

Starea de bine a profesorilor influențează și ea succesul unei școli și performanța elevilor. O atmosferă bună în școală, așa încât să venim cu drag la muncă și să ne simțim bine ne motivează. Munca în echipă inspiră, încurajează și detensionează. Lucrul în echipă conduce la creșterea numărului de idei și a varietății acestora. Munca în echipă ajută la distribuirea sarcinilor de lucru într-o manieră prin care se economisește efortul și se valorizează punctele tari ale colegilor. Echipele de cadre didactice au o mai mare putere de convingere față de părinți, conducerea școlii, colegi sau inspectorat școlar, atunci când se confruntă cu implementarea unor noi măsuri inovatoare. Astfel, planificând întâlniri de lucru și alte evenimente în afara spațiului școlar, se creează legături, conexiuni de idei, de pasiuni, și toate în slujba actului didactic. Colaborarea permite includerea și implicarea elevilor, profesorilor, managerilor, părinților și comunității în promovarea stării de bine a elevilor.

Bibliografie:

1. Ciofu, C. , Interacțiunea părinți- copii, Editura Medicală Amaltea, București, 1993
2. Marcus Stroie, David Teodora, Predescu Adriana: Empatia și relația profesor – elev Editura Academiei, București, 1987
3. Stepanovic Josef: Psihologia tactului pedagogic al profesorului – traducere Gh. Călin, Editura didactică și pedagogică, București, 1979

ENTUZIASMUL – ȘCOALA SE FACE BINE

Prof. Rusu Mariana Ramona

Școala gimnazială Nr. 1 Chijic, Jud. Bihor

„Optimismul este contagios, el este acela care face lumea fericită și oamenii care vor să fie fericiți au nevoie de optimiști.” (Mihai Ralea).

Noțiunea de școală a fost mereu asociată cu cea de educație și chiar etimologia cuvântului. În limba latină ”educațio” înseamnă creștere, formare a spiritului, sens care se păstrează și astăzi. Desigur că școala trebuie să devină tot mai dinamică și să răspundă ritmului tot mai alert al dezvoltării societății.

Misiunea școlii, ca instituție de educație, este una dificilă, de a pregăti generațiile viitoare și de a forma caractere. Un rol important în acest sens este exigența. Adesea profesorii pretențioși în pregătirea elevilor sunt considerați incozi, dar foștii elevi descoperă că pregătirea continuă și temeinică le-a marcat ulterior cariera. De asemenea, problema inflației de valori este efectul situației inverse. Indulgența în școală facilitează trecerea, uneori nemeritată, a clasei sau obținerea unor note ”umflate”. Este un mod de a trișa, care anulează rolul școlii și deformează caracterele aflate în plin proces de modelare.

Omul, în calitate de ființă rațională, s-a distanțat mereu de celelalte creaturi de pe pământ datorită capacității sale de a gândi. Maxima „cogito, ergo sum” (Descartes) sintetizează legea nescrisă, însă unanim acceptată, care determină nevoia de cunoaștere a omului care se află în posesia acestei arme incredibile – gândirea! Tocmai de aceea omul trebuie să învețe cum să...învețe, să poată asimila noul, să acumuleze, pentru ca saltul valoric să se producă în sine.

Școala îi pregătește pe tineri pentru integrarea în societate. Școala este o societate în miniatură, un laborator care servește tânărului lecții despre viață, pentru ca apoi să nu resimtă dramatic trecerea în societatea adultă. Oricât de multă dragoste și sprijin le-ar oferi familia, ea nu poate suplini rolul școlii, deoarece părintele nu este în posesia tuturor informațiilor de care tânărul are nevoie. Când autoritatea profesorului este disputată, cei care pierd sunt tinerii, apoi familiile lor și în cele din urmă societatea, care nu poate și nu trebuie să suplinească rolul profesorului de a-l ghida pe elev. Așa cum sănătatea trebuie tratată, în primul rând, de doctor și apoi, eventual de medicina alternativă sau de familie, profesorul trebuie să aibă întâietate în ceea ce privește deciziile educaționale.

Școala este, prin definiție, o instituție puternică și ei îi revine principalul rol de a forma personalitatea tinerilor. Sabotarea ei înseamnă sabotarea societății înseși. Școala poate fi însă pentru sistem călcâiul lui Ahile, locul vulnerabil în care, plantăm sămânța degradării. Părinții ar trebui să susțină cauza școlii și să înțeleagă că le este aliat în marele proiect al plămădirii ființei umane, în care ei înșiși au ales să se implice când au dat viață copiilor lor.

Entuziasmul este o stare de însuflețire, care îl susține pe începătorul din orice domeniu, ajutându-l să treacă peste dificultățile inerente. Orice început este greu, dar atunci când există dorința de a învăța și starea de entuziasm, cel în cauză contribuie mai mult decât inițiatorul său la propria formare. Nu poți învăța bine un lucru decât dacă îți dorești să o faci cu adevărat.

Entuziasmul presupune înflăcărare, chiar exaltare față de lucrurile sau informațiile noi, adesea suplinind lipsa de cunoștințe. Din dorința de a face bine un lucru nou putem găsi soluții foarte bune chiar în absența rutinei dobândite prin exercițiu. Vorbim cu pasiune despre noua noastră preocupare și ne canalizăm energia spre a rezolva problemele cu care ne confruntăm. Ne bucurăm să facem acel lucru nou, pe care îl simțim ca o provocare. Dacă lui Columb, de exemplu, i-ar fi lipsit entuziasmul, nu ar mai fi descoperii Lumea Nouă.

Personalitatea unui om este, într-adevăr, influențată în mod covârșitor de educație. Adaptarea la societate, comunicarea cu ceilalți, realizarea profesională, imaginea publică sunt situații care se învață prin educație.

Educația este modalitatea prin care poți reuși în viață, te poți accepta pe tine însuși și poți fi împăcat cu ceilalți.

STAREA DE BINE A ELEVILOR, UN DEZIDERAT AL ȘCOLII ROMÂNEȘTI

Profesor învățământ primar Rusu Monica

Școala Gimnazială Nr.1 Onești

În contextul pandemiei de COVID-19, a închiderii îndelungate și a redeschiderii școlilor, organizația UNICEF atrage atenția asupra importanței deosebite care trebuie acordată bunăstării fizice și socio-emoționale a copiilor, precum și modalităților de sprijinire socio-emoțională a elevilor, de către școală.

Starea de bine este strâns legată de învățare și motivație. Nimeni nu poate fi bun în ceea ce face dacă nu e într-o stare bună. Contextele în care trăim pot stimula sau, dimpotrivă, deteriora starea de bine. Sentimentele de bunăstare în timpul copilăriei și adolescenței pun temelii solide pentru o bună sănătate la maturitate.

Copiii își petrec o bună parte din timp la școală, prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru conturarea stării lor generale de bine, cu toate aspectele sociale, fizice și emoționale. Starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a-și atinge întregul potențial școlar. Calitatea relațiilor pe care le au copiii între ei, pe care le au cu adulții, precum și calitatea mediului de învățare, influențează fundamental progresele lor școlare.

A fost demonstrat faptul că mediul fizic, social și emoțional în care personalul și elevii petrec o mare parte din fiecare zi, poate afecta sănătatea lor fizică, emoțională și mentală și starea de bine, precum și rata abandonului școlar.

Starea de bine a elevilor este puternic legată de învățare. Nivelul de stare de bine al elevului la școală este indicat de satisfacția lor față de viața la școală, de implicarea lor în învățare și de comportamentul social-emoțional. Acesta este îmbunătățit atunci când practicile bazate pe dovezi sunt adoptate de școli în parteneriat cu familiile și comunitatea. Starea de bine optimă a elevilor este o stare durabilă, caracterizată prin sentimente și atitudini predominant pozitive, relații pozitive la școală, reziliență, optimism și un nivel ridicat de satisfacție față de experiențele de învățare (Noble et al, 2008, p.30).

Mediul școlar poate îmbunătăți bunăstarea socială, emoțională și capacitatea de învățare când:

- este cald, prietenos și recompensează învățarea;
- promovează în special cooperarea și mai puțin competiția;

- oferă susținere și facilitează comunicarea deschisă;
- încurajează activitățile creative;
- încurajează dezvoltarea de proceduri și regulamente care interzic pedeapsa fizică și promovează interacțiunea non-violentă pe terenul de joacă, în clasă și între personalul școlii și elevi prevenind în felul acesta pedeapsa fizică, agresivitatea, hărțuirea și violența.



Un accent marcat pe promovarea bunăstării, consolidarea capacității de rezistență și o sănătate mintală bună va avea un impact pozitiv, de îmbunătățire a rezultatelor copiilor și tinerilor, de promovare a bunăstării națiunii ca întreg.

Consider că a construi o bună capacitate de adaptare emoțională îi poate ajuta pe elevi să facă față adversităților, și poate ajuta la prevenirea dezvoltării unor probleme de sănătate mintală mai târziu în viață.

Competențele social-emoționale se referă la acele abilități, care permit copiilor să-și gestioneze adecvat propriile emoții, să-și facă prieteni și să comunice pentru a rezolva conflictele.

Crearea unui climat educațional pozitiv reprezintă doar unul dintre ingredientele cheie ale rezolvării problemelor de comportament manifestate de către copii. Există însă situații în care experiența cadrelor didactice demonstrează faptul că uneori, indiferent cât de mult comunică, argumentează sau explică copiilor despre comportamentele potrivite, aceste strategii par sortite eșecului. Lipsa de rezultate amplifică convingerea că unii copii manipulează sau caută atenția adulților prin sfidare și/sau agresivitate. În realitate, *problemele lor sunt legate de manifestarea unor deficiențe în achiziționarea unor competențe cu rol adaptativ*. Aceste probleme se referă la lipsa toleranței la frustrare, incapacitatea de a-și gestiona furia în mod adecvat, precum și insuficienta dezvoltare a abilităților de rezolvare a problemelor.

Ca urmare, pentru a reduce impactul negativ pe care-l au comportamentele negative asupra adaptării copiilor este necesar să avem în vedere *strategii prin care copiii pot fi încurajați să deprindă modalități adecvate de gestionare a furiei și de rezolvare a problemelor*.

În activitatea mea la clasele primare am urmărit dezvoltarea competențelor social-emoționale, încurajarea comportamentelor pozitive, punând accent pe recunoașterea și gestionarea emoțiilor, pe rezolvarea de probleme și pe cooperare. În acest sens, încă de la clasa pregătitoare, am utilizat jocuri, povești, animații pentru familiarizarea cu emoțiile, când am discutat despre importanța comportamentelor prietenoase. I-am încurajat să identifice soluții pentru problemele cu care se confruntă, să evalueze consecințele emoțiilor și comportamentelor negative, pentru a evita agresivitatea. Am construit un parteneriat cu părinții, bazat pe o comunicare deschisă, cu activități variate cum ar fi: întâlniri de grup, consultații individuale, informări, dar am oferit oportunitatea părinților de a participa și la activități alături de copii.



În concluzie, școala poate și trebuie să joace un rol-cheie în transformarea acestei aspirații în realitate, întrucât oferă mediul ideal pentru promovarea bunăstării emoționale și identificarea precoce a modificărilor de comportament și a semnelor de suferință mentală, iar pentru copiii care se confruntă cu adversități în mediul familial, școala poate oferi un mediu consistent, protector și terapeutic, care îi poate ajuta să facă față provocărilor.

Bibliografie:

<https://www.unicef.org/romania/media/2836/file/Crearea%20unor%20sisteme%20de%20educa%C5%A3ie%20reziliente%20%C3%AEn%20contextul%20pandemiei%20de%20COVID-19.pdf>

<http://childeqguide.org/>

ȘTIU GEOGRAFIE ȘI MI-E BINE!

Prof. Andrei Schilinka

Colegiul Național Samuil Vulcan, Beiuș

În toată cariera mea didactică nu știu să fi fost prea multe momente în care m-am gândit la ce înseamnă bine pentru mine. M-am gândit, în schimb, la „trebuie să...” Chiar mai mult decât ar fi trebuit.

Nu știu cum se face, dar soțiile, și când greșesc, greșesc bine. Nici nu voiam să aud de articol pe care să îl scriu, chiar dacă particip și eu de multe ori la tot felul de cursuri pe care le găsește pe Facebook. Nici măcar nu am cont acolo, dar se pare că platforma asta ajunge și la cei care nu ajung la ea de bunăvoie. A plătit ea cursul de două ori, așa că iată-mă în fața provocării.

Cât mi-e de bine în contextul actual nu mi-e prea ușor să spun. Mi-e mai mult greu decât bine. Elevii sunt și ei, de multe ori, mult mai dezorientați decât înainte. Oricât îi încurajez, arătându-le că geografia e una dintre cele mai frumoase și utile materii (lucru pe care nu îl neagă decât puțini, cei care dau bac-ul din logică), simt că ar trebui să fac mai mult. Numai că aici realizez un lucru. Nici eu nu fac destul. Mi-e mai ușor să rămân în zona de confort, cu atât mai mult cu cât pandemia m-a speriat binișor. Puțini și-au dat seama despre asta, fiindcă mai am un defect: vorbesc puțin spre deloc despre mine. Aș spune că și aici am noroc cu soția, vorbește ea și pentru mine, mai ales că limba română e elementul ei. Cum îi spun de multe ori, „mă face din vorbe”.

Izolarea pe care a adus-o pandemia avut un rol covârșitor în izolarea pe care mi-am impus-o eu de lume. Pur și simplu îmi era mult mai bine să nu ies din casă, să predau exclusiv online, să evit din ce în ce mai multă lume... Nici măcar nu am realizat că soția alunecă în depresie, izolându-se tot mai mult. În sinea mea, la început, m-am bucurat... începea să semene cu mine. Însă am ignorat un aspect, ea este opusul felului meu de a fi. Probabil karma mi-a servit o lecție. M-am trezit că nu mai e cine să „tragă de mine”, cine să mă oblige să nu mă retrag prea mult în „turnul meu de fildeș”, cum îmi reproșa de multe ori. Dar nu a fost plăcut, așa cum îmi imaginam că va fi. A ajuns să vorbească la noi pisica mai mult decât omul.

Acela a fost momentul în care am înțeles că lucrurile sunt oricum, numai *bine* nu. Dar nu am făcut nimic. Am așteptat, în stilul meu, să treacă. Am așteptat cam mult fiindcă realitatea m-a lovit în moalele capului când o vedeam cum se ridică greu din pat să își țină orele, cum mănâncă... nu mănâncă și cum nu o mai interesează nimic. Dar nimic. Nici atunci nu am vorbit prea multe, am rămas

în lumea călduță pe care mi-am creat-o: videoclipuri de călătorii, multe locuri de vizitat și filme românești. Într-un fel sigur a fost bine și așa. Am descoperit vlog-eri cu care m-am plimbat prin toată lumea. Sunt un comod din fire, dar geograful din mine s-ar plimba încontinuu. Dacă ar învinge comodul...

Elevii și-au dat seama că sunt cu mintea în altă parte. Au intrat tot mai puțini online, dar nu m-am mirat. Nici măcar absenți nu îi puneam fiindcă eu eram cel mai absent dintre ei. Dar acum bate examenul de bacalaureat la ușă, drept urmare facem tot posibilul să fie bine în această direcție. Cu jocurile interactive și testele online nu m-am jucat prea mult. Aici ar fi de lucrat, să fiu mai deschis spre tehnologie. Sigur că avem tot soiul de aplicații, de hărți interactive, de tururi virtuale, dar pentru mine geografie înseamnă hartă în mână și ochii în teren. Iar pandemia mi-a luat această bucurie. Școala altfel a devenit un chin. Atunci ieșeam cel mai mult. Cele mai multe explicații din teorie au ajuns în timpul excursiilor mai ușor la ureche. Fără caiete și pixuri în mână, le vorbeam numai despre ce mă întrebau. Iar dacă există interes și pasiune pentru geografie lucrurile chiar merg bine.

Momentan îmi caut calea. Nu pot reveni la profesorul dinainte, cel total neatras de mijloacele tehnice, pentru că între timp am învățat că e mai greu fără ele. Nu sunt însă convins nici de modul în care vreau să continui. Știu însă că mi-e bine când citesc despre locuri bine ascunse pe hartă sau când mă uit la videoclipuri care îți taie respirația. Drept urmare, am vorbit cu elevii despre aspectele acestea și am descoperit că mulți dintre ei sunt foarte interesați de ele. Nu îmi place să fiu exigent cu ei (cred că nici nu pot), așa că le-am dat deja de mai multe ori temă să descopere locuri noi și videoclipuri despre ele. Recunosc, e puțin egoism aici, mă bucur întâi eu de munca lor, dar ceea ce mă încântă și mai mult este pasiunea tot mai crescută a câtorva dintre ei cu care îmi vorbesc despre ultimele descoperi.

În final, cred că asta-i cea mai bună metodă să-i înveți geografie. Sigur e și o modalitate de a face să îmi fie mie bine. Soția mă completează (nu poți scrie de unul singur un articol dacă ai o „română” în casă!!!): zice să îmi cultiv binele meu dacă vreau să le fie bine elevilor noștri. Are dreptate, oare, iar?

PREDAU, DECI EXIST... BINE!

Prof. Ioana Schilinka

Colegiul Național Samuil Vulcan, Beiuș

A vorbi despre *bine* în contextul actual a devenit o necesitate. Suntem înconjurați de *rău* fiindcă pandemia l-a adus, inevitabil, în viața noastră la un nivel care a devenit uneori insuportabil. Sigur că răul există, în forme multiple, dintotdeauna, nu l-a inventat pandemia. Însă ne-a obligat pe toți să îl privim cu ochii larg deschiși.

Ce poate face un educator în aceste condiții? Cum poate să își mențină binele personal pe linia de plutire și, mai ales, cum poate să își țină elevii cât mai aproape de ceea ce înseamnă bine pentru fiecare dintre ei?

Primul răspuns care îmi vine în minte este: *fiind el bine!* Având grijă de starea lui psihonoemoțională, cultivând zi de zi sentimentul încrederii în forțele proprii, mai întâi, fiindcă acesta este un punct de plecare obligatoriu. Nu poți face nimănui bine atunci când tu nu ești bine! Niciun profesor, oricât de multe competențe are atât la nivel teoretic, cât și la nivel pedagogic, nu poate să-și ajute elevii să fie bine dacă nu emană o stare pozitivă prin toți porii. Copiii te simt, te „amușină” și îți dau înapoi ceea ce le oferi tu.

Bine, bine, dar nu e corect! Profesorul nu e vreun robot infailibil, poate să fie și el cu resursele la pământ. Poate să aibă membri dragi ai familiei bolnavi sau, mai dureros, poate a pierdut deja pe cineva în lupta cu nemilosul virus. Sau cu orice altă boală nemiloasă. Sau cu destinul.

Cred, cu tărie, că starea de bine a profesorului depinde mult de cât suport i se oferă. Din acest punct de vedere, mă simt întru totul norocoasă fiindcă am beneficiat de ajutor constant din partea conducerii. De la mijloace tehnice (suntem două cadre didactice, cu un copil, nu aveam dispozitive adecvate toți trei), la cele emoționale. Am avut parte de înțelegere atunci când internetul nu a funcționat optim, deși în cazul altora mergea brici. Nu am fost trasă la răspundere vreodata că am susținut orele în alte intervale decât cele stabilite. Ni s-a transmis în mod constant că putem găsi înțelegere pentru orice problemă ivită, la fel cum ni s-a cultivat sentimentul că suntem capabili să facem ore online. Și le putem face bine. Mi-aș dori să fi fost cât mai mulți colegi din țară în situația mea. Fiindcă și așa mi-a fost greu, foarte greu uneori. Greu până la insomnie și... depresie...

Aici intervine următorul posibil răspuns: profesorul poate (și trebuie!) să ceară ajutor atunci când pur și simplu nu mai poate. Nu poate dormi, nu mai poate auzi că „profesorii își iau banii

degeaba”, nu poate simți așa cum simțea. Nici elevii, dar nici viața. Tratament specializat, terapie și multă autoterapie reprezintă răspunsul meu la această situație. Știu că s-au confruntat cu „demonul după-amiezii” (așa numește Andrew Solomon neagra depresie) mult mai mulți decât admit. Când nu știu, simt. Îi văd pe unii colegi după revenirea în format fizic și îmi dau seama cu ce se luptă. La fel cum îmi dau seama că nu-i pot ajuta fiindcă ei înșiși nu acceptă acest lucru. Le e greu (poate rușine) să admită că au rămas fără resurse, că e tot mai greu să gestioneze cerințele multiple și clasele de elevi. Știu toate lucrurile acestea, dar nu pot face bine cu forța nimănui. Sper ca fiecare să-l găsească pe al lui.

Cred ca pandemia și depresia deopotrivă m-au ajutat să înțeleg în totalitate un adevăr care mă descrie fidel: iubesc să predau! Probabil acest lucru se întâmplă fiindcă îmi sunt dragi elevii, în primul rând. Mai exact, ei au fost singurul (chiar singurul!) motiv pentru care atunci când mă gândeam intensiv să ies din sistem nu am dus până la capăt ideea, punând-o în practică. Odată ce medicația a început să îmi facă efectul și mai ales după începerea terapiei, viața s-a trezit plină de putere în mine. Și de atunci mă bucur pentru fiecare strop de energie pe care îl acord elevilor mei.

Nu mai departe de azi, la clasa a XI-a, profil Uman, suntem la romanul „Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război”, nu tocmai floare la ureche pentru ei. Însă am lăsat multă libertate în abordare, am lansat numeroase teme de discuție care au atras în dezbateri și elevi dezinteresați de școală, în general. Când e vorba despre iubire, în orice formă a ei, nimeni nu poate rămâne indiferent. Nici măcar cei care tac. Dacă mai intervine și războiul în ecuație, ai toată paleta unui magician să-și fascinezi elevii cu discuții de care nu au avut parte pentru că nu sunt „oameni mari”. Apoi, dacă toate acestea nu erau suficiente, vine și imensa bucurie de a auzi un elev care mereu se războiește cu programa, cu bac-ul, cu testele, cu școala spunând: „Dooaaamnaa profesoară, dar eu aș fi cea mai pregătită elevă dacă ar fi toate orele ca asta și ca multe pe care le-ați făcut cu noi în ultima vreme!” (Știți ce înseamnă „în ultima vreme”? Vremea (re)trezirii mele la viață!) Cel mai dureros sentiment trăit de mine a fost acela să predau fără să am urmă de bucurie pentru act în sine. Să mă pun pe scaun și să vorbesc *pătratelor negre* despre... diverse. Când a devenit insuportabil sentimentul, a venit și certitudinea că fără ajutor eu nu pot să mai fiu eu și, fără dubiu, nu mai pot continua să predau. Îmi imaginam că într-o zi pur și simplu mă voi stinge exact ca o lumânare la cea mai mică pală de vânt. Dar nu mai voiam să fiu sursă de energie negativă sau de lipsă totală de implicare emoțională. Probabil anii lungi de lecturi de toate felurile pe care îi car în spate aici și-au spus cuvântul. Știam ce trebuie să fac, cum să fac, cum să fiu, dar nu puteam. Și m-am întors la lecturile mele, sursă de angoasă și de binecuvântare. Un fel de „Pe mine mie redă-mă!”

Încă un aspect mai vreau să dezvolt, ultimul, fiindcă dacă nu îmi stabileam clar la ce mă refer puteam să mă opresc din scris... mâine, tot pe la ora asta (23.00). Sursa mea de bine constant o reprezintă numeroasele cursuri și webinare la care am participat în ultimele luni. Că e Sellification sau Edumi, că e SuperTeach sau orice îmi cade sub privire și mă atrage, simt că pandemia mi-a făcut un bine imens! Mi-a adus aproape oameni cu care rezonéz profund, oameni de la care învăț cu fiecare ocazie atâtea lucruri noi și nu pot cuantifica utilitatea lor. Iar beneficiarii direcți sunt chiar elevii mei, cei pentru care am rămasă din 2005 până azi într-un sistem pe care l-am simțit tare șubred și tare de multe ori.

Și pentru că elevii mei sunt sursa mea de bine, „cu asupra de măsură”, nu pot să spun în final decât: exist pentru că predau și predau ca să exist bine! Un buchet imens de gânduri bune tuturor celor care și-au găsit calea și o îmbrățișare caldă mie, cea de acum o jumătate de an, precum și tuturor care se află acum acolo! Va fi (mai) bine! Nu încetați să credeți în voi!

GRIJA DE SINE ȘI STAREA DE BINE

Șoșea Luciana Alexandra

Școala Gimnazială Specială Sf Mina Craiova

Grija de sine este reprezentată de orice activitate pe care o facem în mod deliberat pentru a ne îngriji de mintea noastră, de starea emoțională și fizică. Activități care ne completează și ne hrănesc pentru a rămâne echilibrați ca minte, corp și spirit, menținându-ne în formă și rezistenți în momente de stres fizic sau emoțional.

Activitățile de bază pe care trebuie să le desfășurăm pentru a ne menține starea de bine, s-ar putea concretiza astfel:

- Dormi suficient - Somnul insuficient te poate distruge emoțional și fizic
- Hidratează-te - Diminează înainte de a-ți lua porția de cafeină și pe tot parcursul zilei
- Alimentație sănătoasă - Ce fel de combustibil vă susține energia și creșterea?
- Activitate fizică - Faceți acest lucru în fiecare zi, sau creați un plan săptămânal
- Conectarea cu ceilalți - Oamenii sunt cel mai important lucru în viața noastră
- Spune nu! și fii asertiv - fii fidel cu tine însuși și cu nevoile tale
- Relaxează-te! - Faceți-vă timp pentru a face ceea ce vă place sau ceea ce vă alimentează energetic
- Redu stresul - Fiți conștienți de cauzele ce cauzează stresul / lucrează cu un antrenor, mentor sau terapeut

Starea de bine și menținerea unei stări de sănătate mentală, presupune timp alocat pentru sine. Petreceți câteva minute în mod regulat pentru a vă îngriji propriile nevoi (cum ar fi punerea mai întâi a propriei măști de oxigen, înainte de a ajuta pe altcineva). Pentru a putea fi relaxați și rezistenți în fața provocărilor zilnice, trebuie să fim suficient de egoiști pentru a ne reîncărca. Există multe modalități de a-ți lua timp pentru tine, de aceea trebuie să reflectezi asupra a ceea ce te reîncarcă: o plimbare, yoga, meditație, un curs de artă, jurnal sau pur și simplu un duș pentru a „spăla” grijile și tensiunile zilei de muncă înainte de a oferi timp familiei. Este imperios necesar să evaluezi și să identifici lucrurile care te hrănesc spiritual, mental: experiențe / activități pe care le desfășori acasă, la muncă, ce oameni te ajută să crești dar și să te liniștești, ce te inspiră dar și ce te epuizează. Trecutul și experiențele/traumatismele acestuia pot influența starea mentală prezentă. Spune doar nu negativității, ajut-o reformulând acolo unde poți.

Oamenii care ne înconjoară și lucrurile din viața noastră pot fi, uneori, negative. De aceea, neputându-le elimina din calea noastră întotdeauna, trebuie să învățăm a le identifica și a limita expunerea. Distanțați-vă de negativ sau de oameni nesustenabili. Înconjoară-te de oameni pozitivi și de susținere.

Mentalitățile învechite trebuie înlăturate, iar nevoia de a avea parte de ajutor trebuie spusă, anunțată. Trebuie să învățăm să cerem ajutor când avem nevoie de acesta, fie că este vorba de un serviciu de curățenie în casă, de ajutor cu copii, de antrenor personal, psiholog / terapeut, ori ajutor cu volumul de lucru la locul de muncă.

Iubește ceea ce faci! Noile cercetări dezvăluie că oamenii care arată pasiune pentru scop și sens au mai mult succes la locul de muncă și că este mult mai puțin probabil ca angajatorii să renunțe la ei. Așadar, o carieră plină de satisfacții înseamnă mai mult să faci ceea ce este important pentru tine, să alegi sensul peste pasiune, căci pasiunea poate să dispară, în timp ce înțelesul durează. Totuși, nu trebuie să uităm ori să neglijăm faptul că nici măcar o muncă semnificativă nu este suficientă într-un mediu înconjurător toxic.

Fericirea nu apare doar și aterizează pe tine ca un fluture – ci pentru a-l cultiva și a-l crește, trebuie să lupți pentru asta. Nu este responsabilitatea altcuiva să te facă fericit, cum fericirea nu se bazează doar pe circumstanțe externe, cum ar fi un loc de muncă, bunuri materiale sau alte persoane. „Fericirea este o slujbă din interior” - Jon Kabot Zinn

„A fi tu însuși într-o lume care încearcă în mod constant să te facă altceva este cea mai mare realizare ”spunea Ralf Waldo Emerson. În aceasta constă puterea de a alege.

Pentru a fi fericiți nu vă permiteți niciodată să vă simțiți fără speranță sau blocați într-o situație, faceți față cu capul, trăiți fidel valorilor proprii, urmați-vă convingerile.

Nu renunțați la cine sunteți cu adevărat pentru a fi plăcut sau acceptat de ceilalți și încercați să le ridicați energia celorlalți la nivelul dumneavoastră, nu să vă coborâți energia la nivelul lor. Dacă nu puteți îmbunătăți o persoană, nu trebuie să o alegeți, ci, mult mai bine, puteți alege să plecați de acolo.

Modul în care îi lași pe oameni să te trateze este crucial în crearea stării de bine. Recunoașteți faptul că a nu alege, sau a ignora o situație, este o alegere: alegerea de a trăi cu ceva care te face nefericit. De aceea, alegeți o atitudine / perspectivă / mentalitate pozitivă, investiți în propria fericire, petreceți timp în ceea ce vă aduce bucurie, nu faceți presupuneri, fii bun cu sine și cu ceilalți, fii recunoscător.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

*Profesor învățământ primar, Cornelia Stan,
Școala Gimnazială „Miron Costin”, Galați*

„Întotdeauna energia este înăuntrul nostru, dacă reușim să o alimentăm din conectarea cu ceilalți. Trăim vremuri care ne fac vulnerabili, ceea ce ne determină să ne apropiem mai mult de cei din jurul nostru, de comunitate”. (Cristina Gheorghe, co-fondator SuperTeach, 2021).

Starea de bine pentru succes începe cu înțelegerea a ceea ce este starea de bine a elevilor și profesorilor, deopotrivă. „Starea de bine a elevilor este puternic legată de învățare. Nivelul de stare de bine al elevului la școală este indicat de satisfacția lor față de viața la școală, de implicarea lor în învățare și de comportamentul socio-emoțional. Acesta este îmbunătățit atunci când practicile bazate pe dovezi sunt adoptate de școli în parteneriat cu familiile și comunitatea. Starea de bine optimă a elevilor este o stare durabilă, caracterizată prin sentimente și atitudini predominant pozitive, relații pozitive la școală, reziliență, optimism și un nivel ridicat de satisfacție față de experiențele de învățare (Noble et al, 2008, p.30).

Această definiție oferă o bază de la care elevii, părinții, profesorii, managerii și autoritățile pot începe să discute și să definească ce aspect ale stării de bine a elevilor sunt cele mai relevante pentru punctele forte ale elevilor și contextul școlii.

Starea de bine și succesul elevilor:

- Au un sentiment de apartenență și de legătură cu școala, cu colegii și cu comunitatea;
- Experimentează reușita și succesul;
- Sunt rezilienți, au capacitatea de a trece peste situațiile dificile;
- Sunt competenți social și emoțional, conștienți din punct de vedere social, au abilități interpersonale, sunt siguri de sine, capabili să decidă responsabil și să se autocontroleze;
- Sunt activi fizic și au stiluri de viață sănătoase;
- Se simt în siguranță la școală, relațiile sunt apreciate și așteptările sunt clare;
- Sunt incluși, implicați, angajați, invitați să participe și să aducă contribuții pozitive;
- Își înțeleg locul în lume, sunt încrezători în identitatea lor și sunt optimiști în ceea ce privește viitorul.

Succesul reformelor în educație depinde în mare măsură de profesor, nu numai din competența sa profesională, dar și de bunăstarea sa psihologică. Un mediu educațional sigur, creativ, psihologic favorabil este capabil să creeze doar o persoană cu o experiență de transformare pozitivă a sie însăși, a activității sale individuale. Activitatea profesorului este legată direct cu intensitatea comunicării interpersonale și implicării emoționale ridicate în cadrul relațiilor. În acest sens, probabilitatea de ardere profesională poate împiedica bunăstarea psihologică. E nevoie ca însăși cadrele didactice să se îngrijească de această stare de bine, să fie conștiente de valoarea pe care o au în fața elevilor, să găsească instrumente ce le va ajuta să gestioneze nivelul de stres în mod eficient, să-și extindă creativitatea, să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare, să-și crească conștiința de sine ce se referă la valori, nevoi, emoții, gânduri și modele de comportament.

Starea de bine a cadrelor didactice nu este o problemă profundă a acestora; ea are, de asemenea, un impact major asupra rezultatelor la învățatură ale elevilor, a dezvoltării copiilor. Departamentul de Cercetare în Psihologie Organizațională, Colegiul Birkbeck, Universitatea din Londra, a arătat că starea de bine a profesorilor are un impact semnificativ nu numai asupra rezultatelor examenelor elevilor, dar, de asemenea, are un efect asupra propriei bunăstări sociale și emoționale a copiilor, creând un mediu de studiu negativ, ceea ce duce la deteriorarea calității relațiilor dintre profesori și elevi. La nivelul școlilor, trebuie să se vorbească despre starea de bine a profesorilor. Recunoașterea faptului că nivelul ridicat de stres și starea precară de sănătate mintală sunt comune, nu excepționale, reprezintă un pas esențial.

Starea de bine a unui profesor trebuie să privească următoarele aspecte și, pentru fiecare dintre acestea, să își ofere un pic de timp și spațiu pentru a le echilibra:

- Starea de bine fizică (sănătatea)
- Starea de bine socială (respectul de sine și interacțiunea cu ceilalți)
- Starea de bine emoțională (încrederea în sine)
- Starea de bine spiritual (valorile personale)

Profesorii trebuie să recunoască impactul lor asupra bunăstării elevilor și să-și acorde timp pentru ei înșiși, fără a se simți vinovați. Lăsând câteva cărți nemarcate pentru a obține o jumătate de oră în plus de somn, realizarea unor exerciții fizice pot avea un impact mult mai mare asupra rezultatelor elevilor decât planificarea lecțiilor de a doua zi până la punctul de epuizare. Profesorii percep școala ca pe un loc unde este promovat un nivel ridicat de compasiune, nivelul de stres este redus, iar satisfacția de la locul de muncă este în creștere, odată cu angajamentul cadrelor didactice față de viața școlară. O abordare la nivelul întregii școli pentru sănătate emoțională își propune să

creeze o cultură școlară pozitivă, cu relații de susținere, empatică între personal, elevi și părinți (Milburn, 2011). O cultură școlară favorizantă poate reduce riscul de stres din școli (Howard&Johnson, 2019).

„Mai multă compasiune și o preocupare crescută pentru starea de bine a altora este sursa fericirii”. (Dalai Lama)

GÂNDURI DESPRE STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR

Profesor pentru învățământ primar Stancu Maria

Școala Gimnazială Petrești, Localitate Petrești

Județul Dâmbovița

Starea de bine depinde de fiorul interior al fiecărei persoane. Vestea bună este că acest fior interior se poate autoeduca și schimba, dacă există bunăvoință. Iar schimbarea fiorului interior este un lucru mare.

- *Ovidiu Bojor*

„Starea de bine” este o asociere de cuvinte care se întâlnește pe toate canalele de comunicare în ultimul timp. Vorbitorul despre starea de bine reprezintă un *trend* în viața de zi cu zi și se încearcă a se face multe demersuri în această direcție, pentru a obține o stare reală de bine. Bineînțeles că se discută și înainte, însă nu cu aceeași intensitate și implicare. Acum se caută cauza lipsei stării de bine precum și găsirea de soluții reale pentru a o câștiga și pentru a o menține.

În educație, în ultimii ani, starea de bine sau *wellbeing* a devenit o componentă importantă cel puțin în viziunea celor responsabili de calitatea educației și a vieții beneficiarilor educației.

UNICEF a publicat un raport în 2013, analizând date privind starea de bine a copilului în 29 de țări cu economii. A fost inclusă în această cercetare și țara noastră. Au fost luate în considerare cinci dimensiuni ale vieții copiilor: bunăstarea materială, sănătatea și siguranța, educația, comportamentele cu risc, condițiile de locuit și de mediu. 26 de indicatori comparabili la nivel internațional au fost incluși în listă. Ultimele patru locuri din clasament sunt ocupate de trei dintre cele mai sărace țări luate în studiu, Letonia, Lituania și România, precum și de către una dintre cele mai bogate, Statele Unite ale Americii. A reieșit că nu pare a fi o relație puternică între PIB-ul pe cap de locuitor și starea generală de bine a copilului și există semne că țările din Europa Centrală și de Est au început să reducă decalajul cu economiile cele mai dezvoltate (Cehia s-a clasat mai bine decât Austria, Slovenia mai bine decât Canada și Portugalia mai bine decât SUA).

S-a înțeles, cel puțin teoretic, deși e vizibil și faptic, că nu e de ajuns ca un profesor să meargă la clasă și să predea, ci contează și impactul pe care îl are asupra celor în fața cărora se află, devenind responsabil de starea de bine și implicarea lui.

Dacă dai un simplu *search* pe Google și scrii ”starea de bine în școli” vei găsi articole care vizează în marea majoritate, elevii. Din păcate, foarte puține, vizează cadrul didactic și starea de bine a acestuia.

Profesorul din România petrece un număr de ore la clasă într-o zi și săptămânal conform normelor țării noastre. Privind la ce e în jurul nostrum aflăm că sistemul educațional finlandez încurajează cadrele didactice să se formeze continuu, astfel 2 ore pe săptămână sunt orientate în această direcție. Sistemul educațional finlandez se bazează pe încredere și echitate.

Prof. dr. Florian Colceag afirma, și sunt în totalitate de acord cu el, că, dacă noi, profesorii, suntem tratați cum trebuie și dacă suntem apreciați, iese din noi și talentul care a fost ascuns și pe care nu l-am pus niciodată în valoare.

Consider că e timpul ca noi înșine să ne îngrijim de stare noastră de bine, să fim conștienți de valoarea pe care o avem în fața elevilor noștri, să găsim instrumentele ce ne vor ajuta să gestionăm nivelul de stres în mod eficient, să ne extindem creativitatea, să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare, să ne creștem conștiința de sine ce se referă la valori, nevoi, corp, emoții, gânduri și modele de comportament, pur și simplu să ne respectăm.

Cu siguranță școlile vor juca un rol-cheie în transformarea acestei aspirații în realitate, întrucât oferă mediul ideal pentru promovarea bunăstării emoționale pentru copiii și pentru cadre didactice, oferind un mediu consistent, protector și terapeutic, care îi poate ajuta să facă față provocărilor

STAREA DE BINE A PROFESORILOR DE LA CAUZĂ LA EFECT

*Profesor pentru învățământul primar Mihaela Ștefan
Școala Gimnazială Nr. 5, Sector 1, București*

Am traversat cu toții o perioadă însemnată de viață atipică, altfel, determinată de pandemie. Majoritatea am fost scoși din zona de confort, expuși la o realitate cu totul nouă, însoțită de unele amenințări / limitări, incertitudini, lipsă de predictibilitate și siguranță, noi provocări profesionale, toate cu efecte amplificate pe fondul reducerii interacțiunilor cu cei din jurul nostru. Omul este ființă socială, nevoia de relaționare fiind una dintre cele trei nevoi fundamentale (pe lângă nevoia de autonomie și nevoia de competență). Limitarea relaționării ne-a afectat, a generat frustrare pentru noi toți, indiferent de vârstă sau de domeniul de activitate. Cu atât mai mult pentru cei implicați în activitatea instructiv – educativă, activitate bazată foarte mult pe relaționare, interacțiune.

Evident că starea de bine ne-a fost afectată de numeroși factori și se pune problema găsirii unor modalități de a o restabili și păstra într-o măsură cât mai mare. Cu toții ne-am străduit să ne adaptăm la această situație absolut nouă, cu implicații majore pentru toate segmentele vieții noastre. Au fost afectați, în mare măsură, toți participanții la activitatea instructiv – educativă: elevi, profesori, părinți.

În general, când vorbim despre starea de bine a profesorilor, este necesar să analizăm mai multe aspecte, printre care:

- vocația profesorului, înzestrarea acestuia cu calitățile necesare profesiei (contează mult dacă vorbim despre omul potrivit la locul potrivit);
- particularitățile clasei / claselor de elevi la care își desfășoară activitatea instructiv-educativă, relaționarea cu părinții elevilor;
- managementul educațional la nivelul instituției de învățământ, relaționarea cu ceilalți profesori, posibilitățile de formare continuă și de evoluție în carieră;
- relaționarea cu comunitatea locală, derularea unor proiecte comune în care activitatea profesorului este valorizată;
- întregul context social, statutul profesorului în societate, destul de afectat și intens discutat în ultimii ani.

Pentru cadrele didactice, intrarea bruscă în școala online a reprezentat o provocare imensă. În primul rând, a trebuit să luăm cele mai bune decizii pentru elevii noștri bazându-ne mult pe experiența noastră profesională, într-un cadru legislativ insuficient reglementat, în care precizările autorităților au fost uneori contradictorii. Am fost puși în situația de a ne dezvolta rapid competențele digitale dobândite la unele cursuri de formare, de a învăța funcționarea unor aplicații și platforme noi, de a adapta conținuturile, strategiile didactice la o altfel de predare, de a verifica, selecta și adapta resursele digitale existente sau apărute peste noapte.

În aceste condiții, colaborarea școală-familie a căpătat noi valențe. Nevoile de siguranță și cele sociale (aflate spre baza piramidei trebuințelor umane realizată de Abraham Maslow) au fost puternic afectate. Pe fondul incertitudinilor, al lipsei de predictibilitate, al temerilor și al frustrărilor, consilierea constantă a elevilor și a părinților s-a impus cu necesitate.

Cel puțin în primele luni ale pandemiei, pentru majoritatea cadrelor didactice, mult timp din viața personală s-a transformat în viață profesională, apărând și suprasolicitarea. De aceea a devenit aproape imposibilă păstrarea unui echilibru între cele două domenii. Înțelegând că situația este de durată, că am început un nou an școlar cu aceleași provocări, a revenit în atenția noastră și ideea asigurării simultane a unei stări de bine pentru profesori, elevi și familiile acestora, ținând cont că starea de bine sau absența ei se propagă de la / la persoanele care interacționează frecvent.

În această perioadă, majoritatea cadrelor didactice au oferit suport, consiliere elevilor și părinților. Am pus accent încă de la început pe asigurarea unei stări de bine a copiilor, considerând-o o condiție pentru o învățare eficientă, o bază pe care se pot construi sisteme de cunoștințe, deprinderi, atitudini, valori. În cadrul întâlnirilor sincron am început mereu cu Întâlnirea de dimineață, elevii având posibilitatea de a se exprima liber, de a-și prezenta „noutățile”, de a-și comunica ideile și emoțiile. Am pus accent pe cultivarea optimismului, pe încurajarea și motivarea elevilor pentru activitatea de învățare. De asemenea, în cadrul ședințelor și lectoratelor cu părinții, am discutat modalități de relaționare eficientă și armonioasă cu elevii acasă.

La rândul lor, profesorii au nevoie de suport în cadrul instituțiilor în care își desfășoară activitatea. Interacțiunea cu colegii pe teme de interes, participarea la diverse activități de formare continuă sau consiliere, colaborarea în realizarea unor resurse educaționale s-au dovedit foarte utile.

Cred că este important să ne raportăm la un program echilibrat, pe lângă orarul stabilit al clasei/claselor la care ne desfășurăm activitatea, să ne stabilim un timp anume (interval orar) pentru comunicarea cu elevii și cu părinții sau pentru pregătirea activităților didactice. Este important să existe zilnic și momente de relaxare, deconectare, odihnă activă.

Numeroși specialiști în domeniul psihologiei atrag atenția asupra importanței igienei mintale, mai ales pentru profesori și elevi. „Motivația profesorului sau lipsa acesteia este în strânsă legătură cu reușita elevilor. Atunci când profesorii sunt stresați sau epuizați, rezultatele obținute de elevii lor vor avea de suferit, deoarece sunt mai preocupați de supraviețuirea lor personală.” (Hattie, 2013).

Nu în ultimul rând, aș sublinia rolul politicilor publice în asigurarea unei stări de bine a cadrelor didactice și, implicit, a tuturor actorilor implicați în domeniul educațional. Este foarte bine cunoscut faptul că zeci de ani sistemul de învățământ a fost condamnat prin subfinanțare la statutul de „Cenușăreasă“. Așadar, finanțarea corespunzătoare a sistemului de învățământ considerat prioritate națională cel puțin la nivel declarativ, asigurarea continuității și stabilității în plan legislativ, modernizarea școlilor, susținerea formării continue a cadrelor didactice și remunerarea acestora pe măsura importanței, responsabilității și complexității activității pe care o desfășoară la nivel social rămân teme serioase pe agenda factorilor de decizie.

Bibliografie:

Enăchescu C., *Tratat de igienă mintală*, Editura Polirom, Iași, 2006.

<https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/sindromul-burnout-in-randul-cadrelor-didactice>

https://ro.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

<https://www.educared.ro>

DIMENSIUNEA SOCIAL-ISTORICĂ A CONCEPTULUI DE *WELL-BEING*

de profesor de istorie și științe socio-umane, gradul I, Maria Dorina Stoica,

Școala Gimnazială Nr. 1 Pantelimon

Starea de bine a ajuns, în zilele noastre, mai mult decât un concept din domeniul psihologiei; a ajuns să fie perceput chiar mai mult decât un deziderat care să traverseze acum cele mai multe sectoare de activitate: educație, medicină, justiție, comerț etc. În fapt, starea de bine, numită în lucrările de specialitate recente „starea subiectivă de bine”, reprezintă atât efectul interacțiunilor din ce în ce mai defectuoase dintre oameni, de multe ori conflictuale, cât și un indicator concret, măsurabil al succesului unei comunități – din punct de vedere financiar, al calității relațiilor inter- și intra-personale sau din perspectivă pragmatică.

Încercările de definire a stării (individuale) de bine din domeniul resurselor umane au arătat că, în general, starea de bine este percepția pe care o are un individ asupra calității propriei vieți, iar nu viziunea, obiectivă, neutră, pe care o imprimă un individ sau o entitate unei persoane. Nu este de neglijat faptul că, într-adevăr, percepția subiectivă a stării de bine poate fi (și este) influențată, nu doar de realitatea în care individul își desfășoară activitatea, ci și de părerile celorlalți despre ceea ce înseamnă starea de bine.

În acest eseu, îmi propun să arăt modul în care societatea în ansamblul său și indivizii care o compun au resimțit nevoia acordării unei griji sporite față de ceea ce înseamnă starea de bine, prin inițiativele legislative de-a lungul timpului, fără a mă îndepărta de domeniul educației școlare.

Dimensiunea educațională a stării de bine se realizează, în primul rând, în școală. De vreme ce înțelegem școala ca instituție de învățământ este necesar să ne referim la cei doi actori principali implicați în mersul natural, firesc al procesului instructiv-educativ, elevul și profesorul. Dualitatea aceasta din școală nu exclude sub nicio formă relația imuabilă dintre modurile subiective de percepție a stării de bine. Din punctul meu de vedere, nu se poate vorbi doar despre starea de bine a elevului (copilului) în școală, după cum nu se poate vorbi nici despre starea de bine a profesorului, în mod exclusiv.

Primele referiri, ce-i drept – indirecte, la starea de bine s-au resimțit chiar în programele sociale ale Ministerului Educației și Cercetării, adresate elevilor din medii defavorizate. Astfel, plecând de la dimensiunea subiectivă a percepției despre starea de bine, înțeleg că scopul de a le asigura acestor elevi șanse egale la educație comportă, la un nivel profund, intenția de adresare a

nevoii de „stare de bine” pe care o resimt elevii și profesorii pe fondul unor carențe social-economice în rândul elevilor dezavantajați și, deopotrivă, în rândul profesorilor „dezavantajați” (privați de oportunitatea unui proces instructiv-educativ antrenant, de performanță). Programe precum „Rechizite școlare”, „Bani de liceu”, „Euro 200” sau numeroasele alte programe sociale de decontare a transportului școlar, de acordare de burse sau de „Masă caldă pentru elevi” au meritul de a restabili un echilibru al stării de bine pentru educatori și educabili. Sunt importante aici Ordonanța de Urgență a Guvernului nr. 70/2020 privind modificarea LEN nr. 1/2011 și Hotărârea de Guvern nr. 435/2020, prin care sunt prevăzute reduceri sau gratuități în transportul intern feroviar (tren și metrou) pentru toți elevii și studenții, indiferent de *backgroundul* economic de care aparțin. Programul-pilot „Masă caldă pentru elevi”, aprobat prin OUG nr. 9/2020, a „testat” ideea de *well-being* în rândul elevilor și, implicit al profesorilor, prin acordarea unui suport alimentar pentru preșcolarii și elevii din 150 de școli de stat. Starea de bine s-a încercat să fie atinsă, acum în mod vădit, prin programul „Școala de acasă”, prin care statul român achiziționează 250 de mii de *device-uri* cu conexiune la internet. Cu această măsură se propune practic o adaptare a stării de bine între profesori și elevi. Atrag din nou atenția asupra faptului că astfel de politici educaționale contribuie în mod semnificativ la reducerea efectelor negative ale unei situații de criză, așa cum este perioada pandemiei, cu toate restricțiile care afectează în definitiv starea de bine.

De asemenea, la nivelul politicilor curriculare, se constată o discrepanță majoră între așteptările elevului de la școală și viziunea profesorului format într-un sistem educațional trecut unde profesorii aveau – pe bună dreptate, dacă ne gândim la tehnologia informației – rol de furnizori de informații, cunoștințe adaptate particularităților de vârstă ale elevilor. Acum, atenția decidenților/specialiștilor în educație este tot mai mult canalizată în formarea la elevi de competențe sociale specifice realității digitale în care elevii se formează. De altfel, articolul 2, alineatul 1 al Legii educației naționale nr. 1/2011 stipulează rolul învățământului în formarea elevului ca tânăr responsabil, capabil de adaptare la societate: „promovarea unui învățământ orientat pe valori, creativitate, capacități cognitive, capacități volitive și capacități acționale, cunoștințe fundamentale și cunoștințe, *competențe și abilități de utilitate directă, în profesie și în societate*”. În plus, articolele 66 și 68 din același cadru legislativ subliniază această nevoie de *relevanță* a școlii pentru elevi, ceea ce va duce în mod categoric la consolidarea unei stări de bine reale.

Se constată o implicare aproape în tandem a factorilor politici în construirea unui sistem de învățământ flexibil, relevant, unde elevii să se simtă *fericiți*.

În general, suntem de acord că nerealizarea stării de bine a copilului generează riscuri ce privesc dezvoltarea cognitivă, socio-emoțională a acestuia, dobândirea competențelor profesionale, găsirea unui loc pe piața muncii, comportamentele sociale, starea de sănătate.

Starea de bine a elevului condiționează procesul de învățare și succesul, stima de sine, relații pozitive cu ceilalți, capacitatea de empatie, comportamentele prosociale. Toate acestea se realizează printr-un climat școlar prietenos, o relație profesor-elev și elev-elev pozitivă, bazată pe respect, siguranță – lipsa *bullyingului*, și pe legătura dintre școală și familie, comunitate. De altfel, potrivit Raportului UNESCO din 2016, o școală în care se realizează starea de bine este școala în care sunt respectate mai multe condiții ce pot fi grupate în trei categorii: oamenii, procesul și locul. Relațiile de prietenie dintre elevi, de bună colegialitate, implicarea părinților și comportamentele, atitudinile profesorilor – empatia, afecțiunea, corectitudinea, entuziasmul, practicile de colaborare pozitive, posibilitatea elevului de a-și exprima opinia fără teama de a greși, de a-și manifesta creativitatea, dar și o școală care oferă siguranță prin lipsa violenței de orice fel, a *bullyingului*, sunt condiții absolut necesare pentru o „școală fericită”.

Profesorul are rolul fundamental în realizarea stării de bine a elevului fiind parte a procesului de învățământ în care el însuși este model de comportament pentru elevi. Reușește să facă acest lucru numai în măsura în care cunoaște în școală această stare de bine. Ce înseamnă aceasta în cazul profesorului? Satisfacție profesională, echilibru emoțional, existența unor relații pozitive (cu colegii, conducerea școlii, părinții, reprezentanții autorităților) de cooperare, solidaritate. Un profesor care nu își poate gestiona nivelul de stres adeseori nu poate să își manifeste creativitatea în alegerea celor mai eficiente metode, strategii de învățare, nu poate comunica în cel mai bun mod sau nu își poate manifesta empatia, afecțiunea față de copii, nu poate crea un climat pozitiv, prietenos. Altfel spus, lipsa stării de bine a profesorului are impact asupra rezultatelor elevilor și a stării emoționale a acestora.

Sursele nivelului ridicat de stres al profesorilor sunt variate și pot fi volumul mare de muncă mai ales în anumite perioade ale anului școlar, condițiile de muncă, comportamentul elevilor (absența motivației intrinseci, a disponibilității la efort, lipsa respectului), comportamentul părinților, lipsa de implicare a acestora, un climat negativ cu relații tensionate, număr mare de inspecții, nevoia de adaptare rapidă la dese schimbări în sistemul de educație, lipsa de coerență în luarea unor decizii de către factorii politici (cei care conduc sistemul), nevoia de formare continuă într-un mediu dinamic.

În mare, soluția o reprezintă crearea unei „culturi școlare pozitive” care promovează valori precum empatia, solidaritatea, compasiunea, cu legături puternice între profesori, elevi, părinți.

Într-o „școală fericită ” profesorii trebuie să fie atenți la volumul de muncă ce îi revine fiecărui elev, la raportul timp liber – timp pentru învățare, la stimularea creativității elevului, la posibilitatea elevului de a-și exprima opinia fără teama de a greși. Metodele utilizate trebuie să fie cele activ-participative pe baza unor conținuturi captivante și adaptate nevoilor, intereselor elevilor, metode, strategii care să maximizeze potențialul de dezvoltare al fiecărui copil.

Locul, adică școala ca loc de învățare trebuie să fie sigur, lipsit de comportamente violente, *bullying*, cu mai puține tensiuni, cu o atmosferă prietenoasă, un loc al interacțiunilor pozitive.

„Școala fericită” este în același timp o școală incluzivă, o școală pentru fiecare copil, o școală în care se asigură șanse egale tuturor elevilor, în care fiecare copil are posibilități de dezvoltare în funcție de aptitudinile sale.

Din păcate, pandemia de Covid-19 a dus la închiderea școlilor, a perturbat procesul de învățare, a adâncit inegalitățile existente afectând în primul rând copiii din familiile cu venituri reduse sau disfuncționale, din zonele rurale cu acces redus la internet, în general, copiii marginalizați. Pandemia ne-a obligat în același timp să învățăm să comunicăm în alte moduri, să folosim noi modalități de predare- învățare-evaluare , să căutăm mijloace prin care să dezvoltăm abilitățile socio-emoționale ale elevilor menținând starea de bine a acestora.

Bibliografie:

1. LEN nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare
2. OUG nr. 70/2020, privind reglementarea unor măsuri, începând cu data de 15 mai 2020, în contextul situației epidemiologice determinate de răspândirea coronavirusului SARS-CoV-2, pentru prelungirea unor termene, pentru modificarea și completarea Legii nr. 227/2015 privind Codul fiscal, a Legii educației naționale nr. 1/2011, precum și a altor acte normative
3. HG nr. 435/2020, privind aprobarea procedurii de decontare a cheltuielilor de transport al elevilor, precum și pentru modificarea și completarea Normelor metodologice privind acordarea facilităților de transport intern feroviar și cu metroul pentru elevi și studenți, aprobate prin Hotărârea Guvernului nr. 42/2017
4. <https://ec.europa.eu/epale/ro/resource-centre/content/raport-asupra-analizei-transnationale-starii-de-bine>

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA PREȘCOLARI

*Prof. înv. preșcolar Stretea Oana Maria
Liceul Tehnologic Felix, Sânmartin*

Termenul general de inteligență emoțională presupune un set de abilități în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și comportamentul, în ideea atingerii scopurilor propuse (Ștefan și Kallay, 2010). Termenul nu poate fi separat de competențele emoționale, ale cărei baze se pun în copilărie, și care presupun cel puțin influențe de tipul temperamentului, reglării emoționale și discursului emoțional necesar autorefecției și autoevaluării (Matthews, G., Roberts, R.D., Zeidner, M., 2004).

Adaptarea cu succes la mediul complex în care trăim este imposibilă fără achiziții fundamentale în domeniul cognitiv, social și al luării deciziilor, achiziții care se subordonează domeniului emoțional. Dovezile recente neurobiologice și neurofiziologice privind rolul fundamental al emoției în cogniție demonstrează că învățarea cu succes în mediul academic sau în viața reală se bazează pe procese socio-emoționale în primul rând, corelate cu procese cognitive (Cole, 1986); (Moraru & Mureșan, 2012).

Astfel „competențele sociale și emoționale cuprind capacitatea de a gestiona provocările interacțiunii cu alții, în moduri care să faciliteze îndeplinirea propriilor nevoi ale unuia, formând satisfacții care respectă reciproc relația, rezolvarea problemelor, care implică alții și adaptarea continuă la circumstanțele sociale în schimbare (Elias și colab., 1997). Pentru a gestiona provocările sociale ale școlii, copiii trebuie să fie conștienți de propriile lor sentimente și de sentimentele colegilor de clasă, trebuie să aibă cuvintele pentru a descrie sentimentele și a comunica eficient și înțelege relația dintre interacțiunile sociale și sentimentele lor (Denham, 1998; Saarni, 1999). Toate aceste abilități sunt necesare pentru reglementarea competență a emoțiilor. Când copiii sunt competenți să-și regleze emoțiile, acestea sunt mai susceptibile de a avea resursele cognitive necesare pentru a acorda atenție (Blair, 2002), a inhiba impulsurile, a înțelege că alți oameni ar putea avea o perspectivă diferită asupra unei probleme și a lua în considerare soluții alternative (Raver, Blackburn, Bancroft, & Torp, 1999; Rudolph & Heller, 1997)” (Mihic, colab., 2016).

Profesorii și părinții au fost mereu interesați de succesul academic și de adaptarea socială a copiilor, atât în cadrul formal oferit de școală cât și în afara acesteia. Însă, doar în ultimul timp,

cercetătorii au realizat că viața emoțională a copilului are un impact semnificativ asupra celor două aspecte amintite.

Astfel, Inteligența Emoțională a devenit un câmp important de cercetări în domeniul resurselor umane, management, educație și psihologie. Goleman susține că dezvoltarea aptitudinilor emoționale ale elevilor este la fel de vitală ca dezvoltarea abilităților lor cognitive, astfel că IE este un concept la fel de important ca mult mai familiarul IQ. Mai mult, studiile recente au demonstrat faptul că IE prezice aproximativ 80% din succesul unei persoane în viață. Copiii care se dezvoltă în medii familiale care își susțin nevoile socio-emoționale tind să se adapteze mai ușor la contexte noi, demonstrând o competență socială ridicată și niveluri scăzute de probleme de comportament (Campbell și colab., 2002; Whittaker și colab., 2011, apud Petrucci, colab., 2016).

Preșcolăritatea este vitală pentru pregătirea de integrare în mediul școlar, facilitarea implicării în activități academice și stabilirea bazelor succesului academic. Inteligența emoțională, concept umbrelă ce implică și învățarea socio-emoțională, este considerată predictor al adaptării psihosociale și factor important în prevenirea dificultăților academice, tulburărilor mentale și conflictelor psihosociale (Cohen & Kauffman, 2005; Goldstein rooks,; Perera iGiacomo,; Esurrecci n-Mena,Salguero, Ruiz-Aranda, 2014, apud Gershon& Pellitteri, 2018).

Bibliografie:

- Catrinel, A., Ș., Kallay, E., (2010) a, *Dezvoltarea competenței emoționale și sociale la preșcolari – Ghid practic pentru părinți*, Editura ASCR, Cluj- Napoca.
- Gershon, P., & Pellitteri, J. (2018). *Promoting Emotional Intelligence in Preschool Education: A Review of Programs. International Journal of Emotional Education*, 10(2), p. 26-41.
- Goleman, D., (2008), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea veche, București.
- Mihic, J., Novak, M., Basic, J., & Nix, R. L. (2016). *Promoting Social and Emotional Competencies among Young Children in Croatia with Preschool PATHS. International Journal of Emotional Education*, 8(2), 45-59.
- Moraru-coordonator, A., & Mureșan, V, (2012) *Dezvoltarea în funcție de gen a inteligenței emoționale în preșcolăritate*, (1) 1.
- Petrucci, G. W., Borsa, J. C., & Koller, S. H. (2016). *Family and school in the socioemotional development in childhood. Temas Em Psicologia*, 24(2), p. 391-402.

RELAȚIA PROFESOR-ELEV ÎN MEDIUL ONLINE

Profesor Oana Sturz,

Liceul Tehnologic de Industrie Alimentară "Terezianum" Sibiu

Sunteți mulțumiți de evoluția orelor dumneavoastră online? Toți profesorii vor răspunde la această întrebare la un moment dat. O rată de participare scăzută a elevilor la ore este de obicei una dintre cele mai mari probleme în învățământul online. La început, profesorii au presupus că elevii vor participa cu plăcere, deoarece sunt așa-numiții "nativi digitali", iar interacțiunea online ar fi trebuit să le fie ușoară. În realitate, unii au înflorit, în timp ce alții au avut și încă au nevoie de mult ajutor pentru a ieși din cochilie. Din păcate, închiderea școlilor ca urmare a contextului pandemic actual nu a ajutat școala românească atât de mult pe cât se preconiza, deoarece mulți profesori și elevi nu erau pregătiți pentru cursuri numai online.

Și, deși școlile au început să se deschidă încet, există încă în multe școli o situație instabilă. Unii au fost nevoiți să închidă de mai multe ori, în timp ce alții au funcționat după modelul clasei hibride. De aceea, abordarea modului de implicare a elevilor online este încă un demers care merită investigat.

În calitate de profesor, una dintre cele mai mari bucurii este să vezi ochii elevilor tăi larg deschiși și curioși când învață ceva nou. Cu toții am avut acel profesor care a făcut ca un subiect să fie plăcut pur și simplu pentru că personalitatea și entuziasmul lui au fost suficiente pentru a suscita interesul pentru orice.

O relație bună profesor-elev are un impact pozitiv asupra rezultatelor învățării, motivației și dezvoltării socio-emoționale a copiilor. Chiar și în aceste vremuri incerte, când școlile funcționează cel puțin parțial online, elevii au așteptări despre cum ar trebui să fie lecțiile online. Unii preferă mai multă interacțiune cu profesorii lor și doresc să se dezvolte într-un mediu fizic ce implică oportunități de colaborare ample, pe când alții se simt mai confortabil cu învățarea la distanță.

Predarea de la distanță poate fi dificilă, deoarece construirea de relații într-o clasă virtuală este o abilitate care vine odată cu experiența. Oriunde vă aflați în călătoria dumneavoastră de predare online, e bine de știut că puteți profita de orice situație. Iată câteva sfaturi și trucuri pe care le-am învățat pe parcurs, care pot face mult mai ușoară construirea unei relații online cu elevii:

1. Oferiți feedback elevilor:

Dacă omiteți feedbackul într-o sală de clasă online, aceștia vor fi nedumeriți. Elevii au nevoie de instrucțiuni pentru a atinge anumite obiective fără a avea sentimentul că fac activități repetitive în fiecare zi. De exemplu, puteți utiliza platforma educațională pentru a lăsa feedback scris sau vocal cu privire la

sarcinile lor. Mesajele vocale funcționează excelent, deoarece este aproape ca și cum ar putea simți prezența profesorului. Încercați să o faceți cât mai detaliat și mai specific posibil, astfel încât ei să știe ce să îmbunătățească. Pe de altă parte, îmi place să cer și eu feedback de la elevi, care au de obicei idei grozave pentru a face cursurile mai interesante.

2. Verificați întotdeauna mai întâi logistica:

Acest pas este important, deoarece trebuie să știți cu ce lucrați, mai ales în ceea ce privește limitările. Trebuie să vă cunoașteți foarte bine elevii și nevoile specifice. Un sfat bun este să creați un chestionar anonim pentru a răspunde la întrebări despre dispozitivele și software-ul accesibil acestora. Încercați să ajungeți la părinți dacă este necesar și să găsiți soluții împreună. De exemplu, dacă doriți ca elevii să utilizeze un anumit tip de software, asigurați-vă că acesta este compatibil cu mai multe dispozitive. Dacă faceți o prezentare, fonturile ar trebui să fie lizibile, chiar și pe un mic ecran de telefon. În general, este esențial să îi facem pe elevi să se simtă confortabil și să nu ne simtă lipsa.

3. Implicați elevii:

O mare greșală este presupunerea că elevilor le place să fie consumatori pasivi de conținut online. Din contră, le place să interacționeze online, atâta timp cât activitățile sunt interesante pentru ei. Permiteți elevilor să facă sugestii, chiar dacă acestea nu au legătură cu subiectul principal. Chiar și un joc online precum “Spânzurătoarea” poate fi o modalitate de a-i implica și de a da tonul întregii lecții. În cele din urmă, fiți foarte deschiși la ceea ce doriți să realizeze în ceea ce privește obiectivele de învățare și spuneți-le întotdeauna de ce și cum le vor ajuta aceste lecții acum și în viitor.

4. Contactul vizual și limbajul corpului:

În absența unui mediu fizic de predare controlat, mulți profesori sunt pierduți. Atunci când predați într-o sală de clasă, contactul vizual este esențial pentru a stabili relații cu elevii. Limbajul corpului este, de asemenea, vital pentru managementul clasei. În mediul virtual, trebuie să profitați la maximum de lecțiile video, atât înregistrate, cât și de tip videoconferință. Încercați să înțelegeți ce văd elevii dumneavoastră când vă urmăresc și faceți ajustări. Vorbiți cu camera? Sunt mâinile vizibile, astfel încât să vă puteți exprima prin limbajul corpului? Într-un cadru online, ritmul și tonul vocii dumneavoastră sunt și mai importante. De asemenea, vă ajută să vă prefaceți că sunteți într-o sală de clasă fizică, ceea ce înseamnă că s-ar putea să doriți să vă îmbrăcați frumos și să vă prezentați în picioare, cel puțin o parte din lecție.

5. Faceți loc distracției:

Primul nostru instinct este probabil să începem pur și simplu lecția, deoarece există atât de multe de făcut. Cu toate acestea, orice profesor online cu experiență v-ar spune că este mai ușor să începeți încet,

fie jucând un joc scurt, fie alocând câteva minute pentru discuții diverse. De asemenea, s-ar putea să observați, la un moment dat, că elevii devin neliniștiți după un timp, așa că există întotdeauna loc pentru o activitate de spargere a gheții, oricât de stupid ar părea. Vă puteți alătura într-un joc scurt de mișcare, deoarece activitățile online sunt în mare parte sedentare.

6. Flexibilitatea este cheia:

Predarea este rareori despre urmarea unui scenariu. Dacă ceva nu funcționează, schimbați strategia. S-ar putea să fie nevoie să vă adaptați la alte stiluri, cum ar fi învățarea hibridă, care combină activități sincrone și asincrone complementare. De exemplu, puteți înregistra lecții video, pe care elevii le urmăresc ca parte a timpului lor de studiu independent. Unele școli țin acum sesiuni de conferințe față în față și web în același timp, prin rotație, care este o modalitate excelentă de a reduce dimensiunea clasei.

În concluzie, construirea unei relații solide cu elevii în timp ce predați online vă permite să scuturați efectiv lucrurile deja cunoscute și încetățenite în sistemul tradițional de învățare. Țineți prezentări scurte și dedicați mult timp activităților care implică colaborare, jocuri educaționale și discuții online. Puteți stabili conexiuni online autentice atâta timp cât elevii vă simt prezența și sprijinul.

A încuraja elevii să participe la cursurile online înseamnă a oferi fiecăruia numeroase oportunități de a face acest lucru și a crea mediul potrivit. Găsirea ritmului dumneavoastră ca profesor online este o experiență de învățare, nu ceva care se întâmplă peste noapte. Gestionarea sălii de clasă este dificilă și fiecare profesor își va găsi propriul stil pentru a-și angaja elevii. Între timp, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să implementați noi activități care să ofere fiecărui elev șansa de a participa.

PREDAREA-ÎNVĂȚAREA ON-LINE: PROVOCĂRI, IMPACTE

Profesor învățământ primar și preșcolar, Szabó Mónika

Școala Gimnazială "Szent István", Localitatea: Sâniob

Primăvara anului 2020 a însemnat o schimbare radicală din toate punctele de vedere pentru umanitate. Ne-am aflat în fața unei situații fără precedent în ultimii o sută de ani. Apariția virusului SARS-COV-2 ne-a schimbat viața anterioară, trebuia, și trebuie și acum, să ne adaptăm traiul de zi cu zi a unor reglementări, de cele mai multe ori, politice care țin de stoparea acestei boli în cadrul societății. Faptul, că ne-au închis în propriile case cu familia noastră constrânsă, a adus noi încercări în viața fiecăruia dintre noi.

Situația nou ivită a cerut, de regulă, să ne organizăm viața la alte niveluri, să ne adoptăm unui nou sistem, ceea ce ne-a adus noi încercări, obstacole. Aceste încercări s-au arătat atât la nivelul familiei cât și la nivelul educației.

La nivelul educației atât profesorii cât și elevii, părinții au fost puși unei noi provocări, și anume predarea-învățarea on-line.

Acest sistem de predare-învățare în România, cel puțin la nivel preuniversitar, era necunoscut. S-a știut că la nivel universitar se practică această formă de predare-învățare, dar la alte nivele nu s-a prea sau nu s-a mai întâlnit cu ea până atunci. Această provocare a creat alte probleme atât profesorilor cât și elevilor și părinților acestora.

Prima problemă a părinților a fost (este) achiziționarea unui echipament adecvat predării-învățării în sistem on-line. Apoi asigurarea climatului favorabil, pentru ca elevul să-și poată desfășura activitatea în condiții optime. Acasă pot interveni mai mulți factori care distrag atenția elevului asupra actului de predare-învățare.

O altă problemă era(este) situația părinților care nu pot să asigure echipamentul necesar elevilor pentru a participa la cursurile on-line de cele mai multe ori din motive financiare). Guvernul a avut încercări în această privință, dar, cu toate acestea, mulți elevi nu au primit tabletele necesare învățării on-line. Acest fapt a creat tensiune între părinți și elevi, iar școlile și primăriile au încercat, pe cât s-a putut, să remedieze situația acestor familii, să găsească o alternativă ca elevii să nu rămână neșcolarizați.

Problema achiziționării unui echipament adecvat predării on-line au avut-o și profesorii, dar cea mai mare problemă era că cei mai mulți dintre ei nu au avut experiență în acest domeniu.

La început cele mai multe cadre didactice au încercat să găsească soluții cât mai bune ca să rămână în contact cu elevii, dar să și predea materia. Încet-încet au apărut platforme care au oferit o gamă largă de materiale didactice, metode de evaluare pe care azi învățătorii și profesorii le pot folosi ca orele on-line să fie cât mai atrăgătoare, interesante, să nu fie plictisitoare, și să contribuie la menținerea atenției și motivației elevilor.

Din discuțiile purtate cu elevii mei și părinții acestora am dedus că predarea-învățarea on-line a avut(are) părți, impacte pozitive și negative. Pozitiv, în primul rând, faptul că erai acasă, în mediul tău familiar, nu trebuia să te scoli devreme și să ajungi în timp la școală, cu alte cuvinte a dispărut ” stresul de dimineață”. Am observat că acei elevi care, de obicei, au ajuns în ultimul moment la școală, la orele on-line, de cele mai multe ori, au fost primii. Unii elevi care la școală au fost mai tăcuți, mai închiși, în mediul on-line au prins curaj, au vorbit mai mult, și-au exprimat mai ușor gândurile, părerile. Elevilor le-au plăcut noile metode de evaluarea, noile prezentări ale lecțiilor făcute pe platformele Sutori, Genial.ly, Wordwall sau în Powerpoint, astfel având oportunitatea de a exersa, asculta lecția, dacă au întâmpinat neclarități în înțelegerea acesteia.

În ceea ce privește impactele negative, din propria experiență pot să spun, că cea mai mare provocare a fost menținerea atenției și motivației elevilor în fața calculatorului.

Elevii din ciclul primar obosec repede, iar faptul că trebuia să stea ore în șir în fața unui monitor, telefon, tabletă, îi obosea și mai repede.

Dacă au primit o temă de rezolvat și au postat-o, am observat că elevul s-a grăbit să scape cât mai repede. Au făcut niște greșeli de calcul sau de ortografie pe care nu le-ar fi făcut dacă predare s-ar fi desfășurat în condiții optime/normale.

O altă problemă o constituia conectivitatea. Unii elevi din mediul rural nu au conectivitate bună la internet, din această pricină deseori s-a întâmplat că elevul a fost deconectat în timpul orei on-line, sau pur și simplu nu au înțeles explicația profesorului, sau ceea ce a zis colegul său, iar acest lucru a creat din nou o tensiune.

Nevorbind de efectele negative asupra dezvoltării fiziologice a elevilor. La sfârșitul orelor mulți dintre ei spuneau că le doare spatele, capul, ochii. Unii părinți au semnalat că elevul trebuie să poartă ochelari, cel mai probabil, datorită acestei forme de predare-învățare.

Copiii semnalau constant că le este dor de colegii de clasă, să vorbească, să se joace împreună.

Așadar, predarea-învățarea on-line, precum am prezentat, are avantajele și dezavantajele ei, dar nu va putea înlocui niciodată predarea ”face to face” adică față-n față, a cărei cel mai mare avantaj este socializarea elevilor.

STAREA DE BINE A PREȘCOLARULUI ÎN CONTEXTUL ACTUAL AL IZOLĂRII

Prof.înv.preș.Tar Ildiko-Simona

Grădinița P.P.Nr.3 /Structura P.P.+P.N.Nr1 Petroșani

Pe fundalul pandemiei de coronavirus, care a împins multe țări să închidă școlile pe o perioadă de mai multe luni, noi, profesorii am fost provocați să ne adaptăm rapid și să transmitem un mesaj important elevilor: învățarea continuă dincolo de școală cu instrumente online accesibile pentru toți și multă determinare, putem face progrese împreună.

Situația actuală a adus schimbări pe toate planurile în viața noastră, cu precădere în viața celor mici, a căror posibilitate de înțelegere este limitată. În acest context, părintele se află în fața unor noi provocări, iar cadrul didactic, prin intermediul diferitelor căi de comunicare, continuă să îi fie partener în educarea preșcolarului. Educația preșcolarului continuă acasă în această perioadă. Modificările survenite în viața fiecăruia, adult sau copil, familiile au fost supuse unor noi provocări. Reacția și atitudinea fiecăruia este diferită în perioada de stres. Uneori, noi adulții le pretindem copiilor anumite comportamente, cu toate că și adultului îi este dificil să reacționeze conform normelor în aceste situații; cu atât mai mult, copilul nefiind pregătit emoțional și nici biologic să facă față stresului.

Fiecare copil are la baza comportamentului modelul părintelui, reacțiile adultului, pe care le preia prin imitație și le internalizează. De aceea, adultul-model, în cazul acesta, părintele, trebuie să fie mai atent ca niciodată la propriile acțiuni. În momentul de față e întâmplă ca părintele să fie mult mai solicitat decât în trecut și aici mă refer la presiunea exercitată de atribuțiile de serviciu care se îndeplinesc acasă și nu la locul de muncă, de respectarea nevoilor celorlalți membri ai familiei aflați în contact direct 24/24, de gândurile și nesiguranța generate de pandemie, de schimbările survenite pe toate planurile. Copilul, prin fragilitatea vârstei, nu înțelege aceste schimbări, nu îi este neclar de ce petrece atât de mult timp în casă, de ce este restricționat doar la plimbarea în jurul locuinței, de ce nu își poate întâlni păterii de joacă, colegii sau bunicii, de ce nu poate alerga în părculețul copiilor.

Părinții comunică cu copiii lor (și invers), nu doar prin mesaje verbale, ci și prin componente nonverbale, afectivemoționale, gesturi vizibile sau abia perceptibile. O privire atentă sau dezinteresată, o îmbrățișare sau un zâmbet, un gest de afecțiune sau de nervozitate, completează mesajul verbal, îi conferă altă valoare. Părintele trebuie să fie calm și să își controleze primul impuls când copilul se comportă greșit. Copilul înțelege când îi este criticat comportamentul, de aceea trebuie să evităm a-l

în viața pe el ca persoană, atenția noastră să se axeze asupra faptei greșite..Prin intermediul condiționării, al empatiei sau al contagiunii emoționale, copilul, reușește să înțeleagă emoțiile celorlalți.

În perioada preșcolară, copiii reușesc treptat să identifice cauzele sentimentelor oamenilor, limbajul emoțiilor câștigând în acuratețe, claritate și complexitate.

Copiii respectă reguli de exprimare a emoțiilor

1. reguli de minimizare: reducerea exprimării mâniei sau furiei;
2. reguli de maximizare: în cazul primirii unui dar mai puțin dezirabil, conform conveniențelor, ar trebui să prezinte aceeași intensitate ca în cazul unui dar mult dorit;
3. reguli de mascare: atunci când se consideră că este mai potrivită o expresie neutră;
4. reguli de substituire: când o emoție este înlocuită cu una total opusă.

În însușirea acestor reguli, un rol fundamental îl au părinții. Aceștia transmit regulile prin trei căi: antrenamentul (instrucțiuni directe), modelarea (observarea și imitarea adulților), învățarea contingențelor (extrag regulile în urma interacțiunilor cu adulții). Toate schimbările survenite în ultimele luni vor avea repercursiuni în viitor. Pot să apară situații de oboseală a adultului și copilului, lipsa somnului, schimbarea programului de odihnă pe timpul zilei și a nopții, lipsa poftei de mâncare sau, din contră, accentuarea ei, schimbări ale stării fizice resimțite prin ușoare dureri, oscilații în greutate. În relația cu copilul, părintele nu trebuie să îi amintească mereu copilului să facă activitățile de rutină, pentru că astfel comentariile lui vor fi mai puțin eficiente. Este mai bine să îi spună: „Îmi place că ți-ai pus toate jucăriile la loc!” în loc de „Îmi place că o dată ai reușit și tu să-ți aranjezi jucăriile fără să-ți spun!”.

Comportamentul bun trebuie răsplătit, dar este necesar ca părinții să înțeleagă că există o diferență între răsplătit și alintare. Răsplata este ceva ce copilul primește după ce s-a comportat bine, în timp ce alintarea este ceva ce i se oferă înainte pentru a-l motiva să facă ceva. Părintele trebuie să fie un bun model de urmat. Cel mai important este să dezvolte un mediu sigur pentru copil în care acesta să se simtă în iubit și protejat, înțeles și sprijinit la nevoie. Cu toate acestea, comportamentele inadecvate ale copilului sunt frecvente acum. Copiii nu se comportă întotdeauna după așteptări din cauza unor motive variate: nu știu cum să o facă, vor să atragă atenția asupra lor, se plictisesc și atunci, pe fondul izolării și al incertitudinilor, pot să apară o serie de factori de risc cu referire la modul în care părinții iau atitudine față de manifestările emoționale ale copilului. Părinții care obișnuiesc să reacționeze la emoțiile negative ale copilului prin furie sau nemulțumire, prin minimalizarea sau descurajarea comportamentului vor amplifica reacțiile negative ale copilului.

Se știe că părinții joacă rolul de facilitatori ai contextelor emoționale și a experiențelor sociale, astfel, este necesar ca părinții să utilizeze situații de ghidaj și antrenament social legat de comportamentele emoționale și sociale. Așa se dezvoltă abilitățile de cooperare, de negociere și empatia la copii. În relația cu copilul, conștientizăm faptul că universal psihic este marcat de emoție pentru fiecare dintre noi, că plăcerea lucrului bine-făcut asigură trăirea satisfacției și că întreaga noastră existență se derulează pe un fond emoțional.

O stare de bine este asigurată de un context emoțional optim (conceput pentru a stimula) favorizează stabilirea unui climat propice copilului, care îi oferă încredere și stabilitate,.

Bibliografie:

1. Ștefan, C. A., Kallay, E. (2007). Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolar – Ghid practic pentru educatori. Cluj-Napoca: Ed. ASCR.
2. Schaffer, R., (2005). Introducere în psihologia copilului. Cluj-Napoca: Editura ASCR

STAȚI BINE, DE PUTEȚI!

Prof. Ștefan Florin Tatu

Scoala Gimnazială Gheorghe Corneliu, Domnești, Ilfov

„Cărțile m-au învățat să citesc corect realitatea.”

Mircea Horia Simionescu

Vrei să obții un ECHILIBRU INTERIOR în aceste vremuri tulburi

Starea de bine a profesorului – a început să devină un vis. Vor fi, poate, cei care se bucura de nesațul cu care elevii sau studenții sorb cuvintele profesorului de la clasă, de întrebările elevilor sau studentilor ce vor să știe mai mult, decât ce au primit ca informație în clasă, de dorința educabililor de a merge la bibliotecă pentru a studia în plus.

Aș echivala starea de bine a profesorului cu pacea căminului oferită de părinte copilului său ce vine la școală cu dorul de a învăța pentru a-și găsi un rost în viață. Dar, parcă toate au început, de la o vreme, să fie fără rost.

Cum ne simțim oare noi, dascălii, când ne dăm seama ca suntem niște rutinați care-și pregătesc lecția, cu teama că și mâine vom fi atât de departe de inima și sufletul celor care ar trebui să fie adevărați ucenici ai culturii, niște aruncători de vorbe către pereți, deși elevii sunt în clasă? Câte temeri, câte frustrări, câte neîmpliniri.....

Cum să ne pregătim în liniște și pace lecția de mâine, atunci când știi că, tot mâine, ai niște dead-line-uri pentru documentele nu-ș cărei comisii sau subcomisii?

Cum să ne modelăm ca să fim pe plac unei clase pline de elevi sau întregii școli, când ar fi fost mai de înțeles și mai simplu ca învățăcelul să fie modelat ca o plastilină de către cei care știu, într-adevar s-o facă?

Poate că aș putea continua lista de întrebări, dar ar fi fără rost, căci online mă adresez monitorului, nu pereților. Oricum, niciunul nu vom mai avea curajul ca să ne ridicăm și să protestăm împotriva unui sistem, care, după cum bine știți, la o analiză sumară, vrând să creeze senzația că este „rezilient” și că lucrează cu „celeritate” este de fapt într-o permanentă tranziție. Mai mult de-atât, creează iluzia organizării și evoluției, când în realitate, cu ajutorul hârțogărilor, care ar atesta activitatea noastră neîntreruptă, acel „long life learning”, dezbină și distruge în mod organizat memoria și creierul acestei nații. Aceasta este alinierea..... cu Occidentul. Bucurați-vă!!!

PROVOCĂRILE ADUSE DE SOCIETATEA CONTEMPORANĂ ÎN VIAȚA TINERILOR

Prof. Tițescu Elena

Școala Gim. „Naum Râmnicianu” Corbi

Noul mileniu a moștenit multe din problemele sociale, economice și politice care sunt departe de a-și fi găsit soluția. Din contră ele se agravează, se multiplică și se globalizează. Valul schimbărilor și al noutăților care asaltează viața umanității, a fiecărei colectivități umane și a fiecărei persoane, a făcut necesare nu numai adoptarea unor strategii globale corelate, ci și implementarea unei educații corespunzătoare pentru această schimbare. Multe țări au depășit stadiul subdezvoltării, iar standardele de viață au crescut continuu, în proporții care diferă de la o țară la alta. Provocările lumii contemporane îmbracă diferite aspecte, iar tinerii de multe ori nu sunt pregătiți corespunzător pentru a le răspunde.

Progresul a adus cu sine și sentimentul deziluziei care pare a fi dublat de o anumită confuzie a unei „societăți globale care duce o luptă chinuitoare pentru a se naște,,.

Atât în școală, cât și în viață, educația își propune și tinde spre un ideal pedagogic apt să faciliteze construcția unei personalități integre, armonioase, perfect adaptabilă cerințelor vieții, capabilă să respecte valori materiale și spirituale permanente, dar să le și creeze acum și în viitor.

Dintre problemele grave cu care se confruntă societatea contemporană sunt:

- creșterea numărului de săraci, a analfabeților, a șomerilor;
- degradarea mediului înconjurător și a resurselor naturale;
- exacerbarea terorismului, rasismului și intoleranței;
- o scădere a natalității și îmbătrânirea accentuată a populației;

Analfabetismul este una dintre cele mai grave probleme. Analfabeții sunt cei care nu știu să scrie și să citească, dar datorită expansiunii tehnologice și a internetului se poate vorbi și de analfabetism computerial. Calculatorul joacă astăzi un rol esențial în viața cadrelor didactice și mai ales elevilor, oferind o serie de avantaje: posibilități rapide de informare, organizarea mai sistematică și mai rapidă a materialelor, stimularea curiozității științifice, ajută la consolidarea informațiilor, permite învățarea activă, facilitează învățarea limbilor străine. În același timp calculatorul produce o serie de dezavantaje deloc de neglijat:

- în majoritatea cazurilor, tinerii nu folosesc calculatorul pentru îndeplinirea unor sarcini școlare, ci pentru distracție. Unele site-uri pot contribui la formarea unor comportamente neadecvate (

fuga de muncă și responsabilitate, agresivitate , bulimie, erotism), care necorectate la timp pot dezumaniza .

- folosirea calculatorului scade interesul pentru cititul cărților.
- scăderea capacității de concentrare .
- tinerii sunt determinați să gândească mai ales prin intermediul imaginilor, nu al raționamentelor conștiente și logice și de aici apar dificultăți de înțelegere a informației.
- poate avea ca rezultat ruperea de realitate.
- apariția unor probleme de sănătate: dureri de cap, dureri de ochi, obezitate, probleme cu coloana vertebrală.

În concluzie, calculatorul nu este altceva decât o unealtă care, folosită cum trebuie , aduce multe avantaje omului, dar care folosită cum nu trebuie , produce multe neajunsuri.

O altă problemă cu care se confruntă societatea contemporană este consumul de droguri. Efectele negative ale stupefiantelor asupra stării individului și a relațiilor lui sociale sunt incontestabile. Consumul de droguri este un fenomen demn de luat în seamă de politicile sociale din întreaga lume. Adolescenții și tinerii constituie categoria cea mai vulnerabilă , întrucât aceștia sunt mai deschiși la nou , mai predispuși la diferite experiențe , mai permeabili în adoptarea unor comportamente de risc. Este o vârstă caracterizată prin dorința de a face descoperiri, de a exploata mediul înconjurător , o etapă în care se deschide un orizont de posibilități aparent nelimitate. Fiind o perioadă confuză , de schimbări și de căutare a propriei identități,tinerii recurg la consumul de substanțe.

Prevenirea consumului de droguri trebuie să se realizeze și în cadrul sistemului educațional, punându-se accent nu pe aspectele teoretice , ci pe activități practice care au ca scop eliminarea cauzelor favorizante.

Având în vedere problemele cu care se confruntă societatea contemporană , pentru o bună dezvoltare a tinerilor , educația are un rol important . Educația poate să amelioreze problemele lumii prin educarea tinerei generații în spiritul respectării diversității, a protejării mediului. Tineretul din ziua de azi trebuie să conștientizeze pericolele și efectele acțiunilor nesăbuite .

Educația nu poate face totul și nu poate fi supraestimat potențialul acesteia , fiind necesară o acțiune conjugată cu celelalte subsisteme ale sistemului social: cel economic, politic, cultural.

Provocările existente în societate impun schimbări în educație. Trunchiul comun de competențe de bază nu mai poate fi garantat pe toată durata vieții deoarece cunoștințele se depreciază rapid datorită evoluției cunoașterii , a tehnologiei și a organizării social politice. Socializarea exclusiv prin educație formală are limite importante în condițiile în care azi se vorbește tot mai mult despre socializare

secundară, realizată prin interacțiunea instituțiilor formale de învățământ cu alte medii educative , iar noile medii de învățare sunt tot mai atractive și mai frecvente la tineri.

Formarea profesională inițială se decalează și se depreciază rapid în comparație cu evoluțiile pieței muncii.

Bibliografie:

1. A Ilica, D. Herlo, V. Binchiciu,- O pedagogie pentru învățământul primar , Editura Univ. „ Aurel Vlaicu ”, Arad , 2005
2. Tribuna învățământului , decembrie 2013
3. A. Roncov – Teză de doctorat, București 2010

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ȘI IDEI PRACTICE

*Profesor, Carmen-Mihaela Ungureanu
Școala Gimnazială Ocnița, județul Dâmbovița*

Profesorii fericiți (și apreciați) au elevi fericiți! Poate în felul acesta ne vom da seama de ce este importantă starea de bine din clasă, fie ea online sau tradițională

Tot mai multe studii arată relația dintre starea de bine a unui angajat și rezultatele acestuia. Până la urmă niciun angajator nu și-ar dori ca angajații săi să lucreze cu un grad scăzut de motivație sau fără drag.

Ei bine, și profesorii au nevoie de toată atenția atunci când vine vorba de starea lor de bine, stare care se va reflecta asupra copiilor de astăzi - profesioniștii de mâine. Iată, așadar, consistența legăturii între starea de a fi bine și starea de a face bine.

Au fost multe teme și discuții cu referire la starea de bine a elevilor, au fost publicate rapoarte care au inclus o analiză a unor date privind starea de bine a celor mici, dar despre starea de bine a profesorului a început să se vorbească, timid, doar în ultimii ani.

Starea de bine este un termen frecvent utilizat, dar inconsistent definit. Analiza sistematică a literaturii a arătat că definiția stării de bine este variabilă. Starea de bine a fost definită prin caracteristicile individuale ale unei stări inerent pozitive (fericire), de asemenea, a fost definită pe un continuum de la pozitiv la negativ, cum ar fi de exemplu modul în care o persoană și-ar autoaprecia stima de sine, sau, în termenii contextului unei persoane (nivel de trai), lipsa stării de bine (depresie) sau în cadrul unui colectiv (interrelaționarea). (Evaluarea stării de bine a copilului în școală, sinteză coordonată de Dr. Sorina Irimie).

Statistici internaționale arată că epuizarea fizică este un fenomen răspândit în rândul cadrelor didactice din întreaga lume. De exemplu, Indexul Stării de Bine în rândul profesorilor din Marea Britanie arată că 76% dintre cadrele didactice au simptome fizice sau psihice cauzate de muncă și, aproximativ jumătate dintre acestea, iau în considerare schimbarea profesiei din cauza stresului asociat cu aceasta. Cifre asemănătoare apar și în studii din SUA (unde anual își dau demisia în jur de 500 000 de cadre didactice) și alte țări din Europa. Așadar, primul pas este de a recunoaște că profesorii au nevoie de sprijin pentru a-și proteja starea de sănătate fizică și psihică.

Majoritatea profesorilor motivați au obișnuit să ia cu ei acasă problemele elevilor, iar în timpul școlii online lucrurile au fost contopite la maxim. În plus, mulți dintre aceștia dedică activității didactice o bună parte din timpul și energia care s-ar fi îndreptat în mod normal către sfera personală.

Pentru că starea de bine a cadrelor didactice depinde atât de mult de succesul avut la clasă – tradițională sau online - îmbunătățirea profesională și personală ar trebui să fie o direcție permanentă. Cursurile de formare profesională, dar și de dezvoltare personală pot ajuta cadrele didactice să depășească mai ușor dificultățile din clasă și, astfel, să aibă o stare emoțională și fizică mai bună.

De ce este importantă starea de bine și cum putem să atingem acest deziderat?

La fel ca rolul de părinte, rolul de profesor este extrem de solicitant emoțional. De aceea, cadrele didactice au de câștigat dacă acordă o atenție specială propriului echilibru emoțional, dacă își îmbunătățesc inteligență emoțională și dacă își creează rutine care să îi ajute să se relaxeze și să își facă viața profesională mai ușoară. Elevii pot învăța să își stabilească obiective simple de învățare, pot alege reguli sau tipuri de activități, colegii de echipă, locul în care să lucreze sau timpul de lucru. Muzica și tematica serbărilor, culoarea decorațiunilor din școală, materialele utilizate. În toate situațiile, cadrul didactic este cel care oferă opțiunile și posibilitățile de dezvoltare ale copilului. Așa că, îmbrăcatul sau alegerea culorilor în care să coloreze pot fi pentru preșcolarul mic situații autentice și valoroase de învățare. Reprezintă momentele în care învață ceva extraordinar: să devină autonom, punându-și singur hăinuța sau luând riscanta decizie de a colora florile din desenul său, în negru și nu în roșu, așa cum o fac ceilalți.

Feluri simple în care poate fi cultivată starea de bine în rândul profesorilor

Starea de bine a cadrelor didactice depinde atât de activitatea profesională (numărul responsabilităților, birocrație etc.), dar și de alegerile personale pe care profesorii le fac în timpul liber și în organizarea timpului.

Iată câteva acțiuni care ajută starea de bine și care se află în controlul cadrelor didactice:

Planificarea activităților birocratice în momentele mai puțin aglomerate ale zilei sau săptămânii.

Principiu de bază este că sănătatea să fie întotdeauna pe primul loc, astfel străduiți-vă să rezervați mai mult timp pentru odihnă, dar și să selectați proiectele suplimentare. Mulți profesori ajung la epuizare pentru că își doresc să planifice lecții perfecte, unice, ceea ce e un demers laudabil, însă nu mereu benefic pentru calitatea vieții trăite.

Colaborarea cu alți profesori și cu părinții - multe responsabilități legate de activități extracurriculare pot fi împărțite cu părinții copiilor sau cu alți profesori de la clasă. Când profesorii își

fac un obicei din a cere ajutor atunci când au multe responsabilități, starea lor de bine va avea de câștigat.

Îmbunătățirea mediului de lucru pentru că starea de bine ne este influențată de mediul în care lucrăm și mai nou trăim și lucrăm, ceea ce duce la o altă măsură: echilibrul dintre cele două vieți.

Climatul școlar a fost identificat ca una dintre cele mai importante trăsături ale unei școli. Când atmosfera din școală este neprietenoasă, îngrijirea nu este atentă, lipsește încurajarea și recompensarea, sănătatea mentală, atât a elevilor cât și a profesorilor poate fi afectată în mod advers. Impactul unei atmosfere neprietenoase este în mod particular dăunător dacă persistă o perioadă mai lungă de timp.

EDUCAȚIA – LA GRANIȚA DINTRE STARE ȘI BINE

*Ioana Vidrighin, grad didactic I,
Colegiul Agricol „D. P. Barcianu”, Sibiu*

Cald, conștiincios, prietenos, mereu aflat în contexte de învățare reciprocă, dornic de perfecționare, mereu în adaptare la oameni noi și la vremuri noi, deschis către nou, modern, atractiv, eficient, bun comunicator, atent la și cu cei din jur, preocupat de binele copiilor, dedicat profesiei, responsabil, cooperant, creativ, atent la detalii, privind neîncetat la minți și la suflete, empatic... – așa îmi doresc să fie PROFESORUL CARE EMANĂ STARE DE BINE permanent în sala de clasă și chiar dincolo de ea.

Așa cum știm cu toții, educația reprezintă acel CEVA ce ne învață să trăim, iar cercetările în domeniu ne arată permanent că, pentru majoritatea oamenilor, problemele de sănătate mintală apar atunci când sunt tineri - jumătate dintre toate tulburările mintale apar în momentul în care oamenii au între 14 ani și 25 de ani - aceeași perioadă în care majoritatea oamenilor studiază; și atunci, dincolo de identificarea oportunităților și a opțiunilor unei persoane, promovarea sănătății mintale și a bunăstării ca rol central în educație îi ajută pe elevi să se dezvolte sănătos pe parcursul călătoriei lor educaționale. Înțelegem, deci, că familia este cea care joacă sau ar trebui să joace, de la început, un rol primordial în crearea stării de bine a copilului, deoarece ei sunt oglinda adulților din viața lor.

Poate cel mai frumos îndemn citit vreodată rămâne pentru mine cel al autoarei cărții „Profesorul din tine – O călătorie conștientă spre starea de bine” și anume: „ȚINE UȘA DESCHISĂ ÎNTRE MINTEA ȘI INIMA TA” (Simona Baciu, 2020) În plus, sunt tot mai conștientă, mai ales în aceste vremuri pandemice, că starea de bine a profesorilor de azi este și devine starea de bine a elevilor de mâine, într-o ȘCOALĂ A VIITORULUI în care paradigma învățării se schimbă tot mai mult, fiindcă educația și învățarea nu se petrec doar în clasă, ci și lângă familie, pe stradă, acasă, în muzee și biblioteci, în trenuri sau în vacanțe, în parcuri sau în curtea școlii, oriunde.

Trăim acum un timp atât de încărcat sufletește, în care distanțarea fizică ne-a condus, din păcate, atât de aproape și înspre distanțarea socială, care a făcut ca emoțiile, stările noastre și viața noastră toată să „se rotească” în jurul felului în care ne simțim și resimțim zilnic. De aceea, am înțeles destul de repede că DINCOLO DE MĂȘTI NU TREBUIE SĂ NE PIERDEM ZÂMBETELE, privirile calde, mai ales dacă suntem profesori.

Dincolo de ecranele „școlii de acasă” am înțeles că *educația chiar a ajuns la granița dintre stare și bine, dintre emoție și empatie.*

Cred cu tărie că dacă vom lupta să fim bine, să rămânem sănătoși ca oameni și ca suflete, atunci cu siguranță vom putea „molipsi” și pe tinerii din fața noastră cu Bine, cu calm și cu empatie, fiindcă acolo unde există încredere în sine și încercare de a rămâne optimiști, există și posibilitatea să putem face față stărilor negative, confuze, stresante sau de altă natură.

Să nu uităm că cel mai greu în acest an al școlii online, cel mai greu a fost și este să fii copil, să ai o minte și un suflet încă „în formare”...

Pentru unii, poate că școala se rezumă la note, dar să ne amintim mereu, ca dascăli cu vocație ce putem fi, că un om învață când se simte bine, iar nota nu este decât o cunoștință la un moment dat; și de aceea să continuăm să ne reamintim că nota trebuie să reflecte și atitudinea în învățare, efortul, disciplina, nu doar cunoștințele și abilitățile. Iar starea de bine începe cu nevoia de bine, cu dorința de bine, cu tot ceea ce avem frumos și bun în noi, ca oameni, ca dascăli, ca formatori și îndrumători, așa cum odinioară au fost și mulți dintre marii noștri scriitori, dintre care Eminescu ne-a lădat cel mai frumos îndemn:



Bibliografie:

Simona Baciu, Susan Saphiro, Profesorul din tine, Cluj-Napoca, 2020

VOLUNTARIATUL, FORMĂ ACTIVĂ DE OBȚINERE A STĂRII DE BINE ÎN CONTEXTUL UNEI LUMI CARE NU ȘI-A PIERDUT ALTRUISMUL DE LA EXTRINSECUL SOCIAL LA INTRINSECUL EDUCATIV

*Profesor doctor Mariana Simona Vîrtan
Școala Gimnazială „Nicodim Ganea”, Bistra*

*„Nimeni nu este inutil în această lume dacă alină povara ce atârnă pe umerii semenilor săi...”
(Charles Dickens)*

Interpretat, în cheie strict morală, voluntariatul poate fi înțeles ca o manieră umană de a raporta ființa la o variată paletă de acțiuni care se subordonează total compasiunii, răbdării, înțelegerii, grijii pentru preajmă, a iubirii sub forma ei cea mai pură: ca ajutor. Extrapolat cu extindere semantică dar și ca activator de contexte sociale favorabile desfășurării sale, voluntariatul a devenit o modalitate de a responsabiliza, de a interacționa și de a evidenția spiritul civic și organizatoric în mai toate sferile socialului, făcând o echipă potrivită cu educația, cu școala. Participarea la astfel de activități, consumă, în mod pozitiv, într-o formă creativă, ideile personale, planuri de acțiune, naște competențe diverse care implică socialul, colectivitatea și activează starea de bine social și sufletesc pe care elevii o pot activa, alături de profesorii lor în diverse astfel de acțiuni.

Mergând înapoi pe firul etimologic, voluntariatul se dovedește a fi o acțiune cu condescendențe vechi, latine „voluntaris”, și, mai târziu, franțuzești „volontaire”, făcând referire la oameni și manifestările lor altruiste, încă din timpuri străvechi. Prin urmare, tot mai activele și numeroasele acțiuni organizate sub semnul său au cunoscut și cunosc o largă varietate și aplicabilitate care s-a extins și asupra sistemului educativ, devenind parte integrantă a unei educații care se vrea a fi variată, aplicabilă dar și activă. Implementarea nu doar contextuală cât și activă a acțiunilor voluntare în actul educativ însumează o activare utilă a unor competențe pe care elevii le descoperă, purtând „haina” voluntarului.

Fiind activate ca realități ale unui proces flexibil și liber ales, acțiunile de acest tip se dovedesc a fi imediat receptate de către educabili pentru că activează simultan o serie de capacități și priceperi pe care fiecare elev este mândru să le dovedească și să le aplice. Se formează, în acest sens, un cumul de stări și trăiri diverse pe care elevii le activează, ori de câte ori li se propun astfel de acțiuni. Pe de o parte, își pot dovedi liber spiritul civic, altruismul și colaborarea iar, pe de altă parte își confirmă

capacități dintre cele mai diverse: teamworking, idei creative și inovative care să sprijine cauza, confirmarea propriei importanțe în contextul sociale căruia i se subordonează.

Participarea la astfel de acțiuni devine un teren propice pe care elevul știe că își poate lansa ideile menite să sprijine cauza, că poate întâlni și cunoaște oameni noi cu care să interacționeze, că își poate pune în valoare potențialul altruistic, și cognitiv, în alt mod decât o face la clasă. Spațiul deschis, interacțiunea cu oamenii, rezultatele muncii sale cât și participarea propriu-zisă la stabilirea planului de acțiune sporesc încrederea în propriile forțe și capacități, măbind stima de sine și respectul pentru cei din jur.

Voluntariatul devine astfel o cale prin care fiecare elev își confirmă sieși și celor din jur că lumea poate fi un loc mai bun. Peste tot există oameni care au nevoie de ajutor, iar acest fapt trebuie inoculat copiilor ca motivație a acțiunilor în care se pot implica: exploatarea, lipsa accesului la educație, a hranei sau adăpostului, curățarea și ecologizarea naturii, plantarea de copaci, pot deveni acțiuni prin care fiecare elev poate să contribuie la îmbunătățirea vieții. Resursele autorităților și ONG-urilor sunt, de cele mai multe ori, depășite fie numeric fie material sau financiar, și aici intervine necesitatea organizării de voluntariate.

Ne propunem o ierarhie aleatorie a motivațiilor pentru a deveni voluntar pe care le-au enunțat elevii deja implicați în astfel de acțiuni:

- modalitate de configurare a unor prietenii durabile, create sincer, în baza unor interese și realități comune, care nu solicită diferențe de nicio natura între cei implicați, toți sunt subordonați aceluiași țel: dorința de a face bine

- modalitate de depășire a complexelor, a interiorizării, a timidității

- dobândirea unor abilități de socializare sau dovedirea celor deja existente

- responsabilizare și gestionare a timpului liber

- munca în echipă, comunicarea deschisă și calmă cu ceilalți membri ai echipei

- găsirea rapidă a unor soluții eficiente pentru a duce la împlinire sarcinile date

Nimic nu se compară însă cu sentimentul mărturisit de toți cei implicați a unei stări de fericire datorată împlinirii sarcinilor primite. Voluntariatul creează un sentiment al apartenenței pe care nu-l poate crea nicio altă acțiune pe care omul o poate întreprinde, fortificând, pe de o parte, societatea ca întreg, pe de altă parte individul.

Voluntariatul oferă elevilor posibilitatea de a înțelege, prin puterea exemplului dar și prin realitatea căreia trebuie să îi facă față, faptul că problemele care nu îl afectează direct sau personal pot afecta însă societatea, devenind astfel problemele noastre, ale tuturor. Voluntariatul devine astfel o

modalitate prin care fiecare copil poate deveni schimbarea pe care o vrea în lume. Sunt sute și mii de cauze care merită timpul copiilor și pentru care copiii implicați oferă din timpul lor, fără a sta pe gânduri, conștienți că munca lor devine o cale de a corecta și a diminua semnificativ impactul negativ al acestora asupra umanității.

Prin urmare, pentru a crea în conștiința unui copil spiritul civic și altruismul, apartenența la un grup, spiritul de echipă și nevoia de a-și crea starea de bine prin a face bine este nevoie să îl implicăm în astfel de activități din care singur va învăța că o lume mai bună se poate constitui cu propriile fapte bune pentru care cea mai importantă remunerație nu este banul sau nota bună ci împlinirea sufletească.

VALORIFICAREA RESURSELOR DIGITALE- SURSĂ A STĂRII DE BINE PENTRU ELEVI ȘI PROFESORI

*Profesor Tatiana Ionela Zamfirescu,
Colegiul Național Pedagogic „Spiru Haret”, Buzău*

Pornind de la ideea că starea de bine influențează pozitiv învățarea, indiferent de vârsta subiecților, îmi propun , de fiecare dată, să realizez activități interesante pentru copii, prezentând într-un mod atractiv și interactiv conținuturi utile.

Voi prezenta , în cele ce urmează, o astfel de activitate, organizată cu elevii mei de la clasa pregătitoare, pe care am realizat-o folosind metode și procedee didactice diverse(de la metode tradiționale, la metode interactive, folosind și aplicații digitale).

Subiectul activității a fost „La mulți ani, Europa!” și s-a desfășurat în două etape : o etapă premergătoare activității de la clasă(desfășurată on-line, asincron, chiar pe 9 mai, într-o zi de duminică, conform calendarului din acest an) și activitatea propriu-zisă, la clasă (activitate off-line, pe 10 mai, folosind aplicații video pe telefon și aplicația interactivă EdPuzzle). În prima etapă, am pregătit materialul și am trimis link-ul pe grupul de Whatsupp al clasei (<https://edpuzzle.com/open/kusasma>). O parte dintre copii l-au accesat încă din acea zi, bucurându-se de conținut chiar de Ziua Europei. A doua zi, la ora de Dezvoltare Personală am reluat subiectul printr-o lecție de însușire de noi cunoștințe care a respectat etapele specifice: după momentul organizatoric am realizat reactualizarea cunoștințelor elevilor din activitățile anterioare și din materialul vizionat pe edpuzzle.com, apoi pentru captarea atenției am realizat un scurt material amuzant cu aplicația Chatter Pix Kids (prima strofă din imnul Uniunii Europene „ a fost interpretată” de un ren amuzant cu bobocei pe coarne care s-a potrivit perfect pentru că noi suntem „Clasa Boboceilor”); dirijarea învățării a presupus , după anunțarea obiectivelor operaționale ale lecției, reluarea materialului pregătit pe edpuzzle.com și discuții pe baza întrebărilor care apar pe parcursul materialului(fiecare răspuns descoperit de elevi a fost însoțit de imagini edificatoare, atât de pe internet-wikipedia, youtube- cât și imagini printate cu simbolurile Uniunii Europene). La finalul orei , pentru sistematizarea cunoștințelor predate și asigurarea performanței am realizat un poster cu imaginile printate pe care, ulterior, le-am aranjat într-un portofoliu electronic al activității(folosind aplicația Padlet). Copiii au interpretat, împreună cu „renul amuzant” din Chatter Pix Kids, prima strofă din imnul Uniunii Europene. Au primit ca temă să folosească și ei această aplicație

pentru a-și înregistra vocea cântând imnul UE(prima strofă) sau realizând o urare de bun venit unor turiști dintr-o țară care nu aparține Uniunii Europene.

Scopul activității a fost însușirea de cunoștințe despre Europa și Uniunea Europeană, folosind aplicații video/interactive, pe telefon și pe calculator.

Obiectivele operaționale au fost următoarele:

O1.Să localizeze România pe harta Europei și a Uniunii Europene;

O2. Să explice , la nivelul vârstei lor, ce este Uniunea Europeană, asemănând-o cu o prietenie între copii;

O3. Să recunoască simbolurile Uniunii Europene: steagul, imnul, deviza, respectarea unor drepturi și legi comune, moneda euro.

O4. Să manifeste interes și inițiativă, implicându-se activ în folosirea aplicațiilor digitale prezentate, folosind și instrumentele digitale personale.

Obiectivele au fost realizate: asigurarea feedback-ului s-a realizat atât prin conversație, cât și prin completarea unui chestionar final simplu, în care am reluat câteva întrebări din materialul inițial, creat în aplicația EdPuzzle .Am remarcat că marea majoritate a elevilor au accesat link-ul pentru EdPuzzle, completând răspunsurile și finalizând vizionarea materialului înainte de prezentarea acestuia în clasă. De asemenea, s-au arătat interesați de folosirea aplicației ChatterPix Kids pe propriul lor telefon, realizând tema cu entuziasm.

Instrumentele și resursele IT folosite pentru această activitate au fost, în ordine, următoarele: aplicația interactivă EdPuzzle accesată de elevi de pe computerul personal de acasă și de mine, acasă și în clasă, aplicația de comunicare instant messenger cu elevii și părinții WhatsApp, videoproiectorul clasei, din nou aplicația interactivă EdPuzzle, însoțită de folosirea unor servicii de internet gratuite cu utilizare educațională- YouTube, Google Maps/Earth, Explore.org, telefonul personal pentru aplicația video ChatterPix Kids, telefoanele copiilor pentru folosirea aplicației video ChatterPix Kids pentru realizarea temei, aplicația interactivă Padlet.

Am ales aceste instrumente și resurse IT pentru a realiza, într-un mod eficient și atractiv, obiectivele propuse. Am considerat că s-au potrivit foarte bine conținuturilor predate și particularităților de vârstă ale micilor mei elevi.

Provocările de tehnologie pe care le-am întâmpinat s-au referit la reticența unor părinți de a folosi o aplicație nouă, faptul că necesita un efort în plus . Au fost depășite aceste obstacole cu încurajări și felicitări acordate pe grupul intern al clasei. Unii nu au participat în prima etapă, dar în etapa a doua, în clasă, și-au manifestat interesul pentru activitatea propusă.

Pentru realizarea obiectivelor, a funcționat noutatea acestor metode interactive ce au presupus folosirea intensă a calculatorului și a telefoanelor, precum și diversitatea aplicațiilor, copiii fiind atrași, datorită vârstei lor, dar și datorită evoluției tehnologiei, de resursele enunțate anterior.

Pe parcursul acestei activități, încă din momentul de proiectare, am încurajat un mod de gândire de creștere(Growth Mindset), încurajând folosirea unor noi resurse de învățare, pe care nu le folosisem la clasă și pe care copiii nu le cunoșteau. Am creat oportunități de feedback permanent, pentru a mă asigura că și-au însușit noile cunoștințe într-un mod atractiv pentru ei, fără emoții supărătoare, eliberând astfel banda de învățare. Am folosit metode și procedee active, centrate pe elevi. Am încurajat reflecția la clasă, folosind ciclul învățării experiențiale.

Consider că, la finalul activității, copiii au reușit să descopere câteva aplicații video, interactive, foarte interesante , care au permis atât interacțiunea cu noi conținuturi(în acest caz despre Europa și UE), cât și interacțiunea profesor-elev și elev-elev, toate acestea determinând o învățare activă, eficientă și plăcută.

Secțiunea II

CONȚINUT PROFILAT PE TREI NIVELURI DE ACCESIBILITATE – O ABORDARE INOVATOARE PENTRU AUTOEDUCAȚIE

Mircea BĂDUȚ

1. Preambul: apariția și materializările ideii

Voi descrie în lucrarea de față o abordare didactică pe care am descoperit-o în activitatea proprie de instructor de 'formare continuă a adulților' (în discipline de sorginte informatică), și pe care apoi am folosit-o în scrierea a două cărți destinate auto-educației (cărți tehnice specializate pe informatică). Fără a avea pretenția unei descoperiri extraordinare, menționez că aplicările au avut un oarecare succes (după cum se va vedea în rândurile următoare), și poate că merită să fie luate în considerare pentru studiere și pentru eventuale ameliorări și reaplicări.

1.1. Instructor de informatică

Ca instructor acreditat pentru a susține cursuri postliceale și postuniversitare de inițiere/perfecționare în tehnologii informatice am avut sarcina de a transmite unor serii de studenți, cu vârste între 18 și 60 de ani, cunoștințe și aptitudini de lucru pentru exploatarea calculatoarelor și a sistemelor/aplicațiilor informatice.

După experiența primelor serii de instruire (seriile durând între două săptămâni și șase luni – în funcție de genul și de organizarea cursului) am observat un fenomen care m-a incitat: o coagulare stratificată natural a grupei de studenți/cursanți în funcție de aptitudini și de motivare. O stratificare care îmi condiționa aproape continuu modurile de predare și de verificare, și pe care a trebuit să nu o ignor și să învăț să o gestionez. În esență lucrurile s-au reliefat astfel: în fiecare serie de instruire, cursanții se împărțeau practic în trei grupe: începători, medii și avansați. Nu erau grupe de lucru stricte, ci se constituiau ad-hoc sau după afinități neimpuse, cu o dinamică liberă dar totuși cu destulă stabilitate pentru a le lua în considerare. Am observat că trebuia să-mi reconsider abordarea atunci când lucram altfel decât frontal (iar în predarea informaticii – când majoritatea orelor se derulează ca laborator practic, cu aplicare pe calculator – *expunerea frontală* nu constituia metoda didactică majoritară), astfel încât să prezint lucrurile potrivit cu nivelul de asimilare al fiecărui grup. Deci am acceptat această așezare a lucrurilor și mi-am profilat activitățile didactice pe aceste trei nivele.

1.2. Două cărți originale de informatică

După ce mi s-a cristalizat suficient de limpede ideea acestei stratificări, am propus Editurii Polirom (www.polirom.ro; una dintre editurile mari din România) publicarea unei cărți inedite de inițiere în informatică, și am arătat în proiectul editorial abordarea prin care urma să descriu în trei nivele de accesibilitate fiecare subiect din cuprinsul cărții (fiecare unitate de învățare). Editura a apreciat ca fiind o idee foarte originală și interesantă (iar aceasta se întâmpla într-un context când piața cărților era plină de titluri de inițiere în informatică și în folosirea calculatoarelor), și astfel – în anul 2001 – a apărut cartea "Calculatorul în trei timpi". Dealungul anilor, cartea a fost reeditată de mai multe ori (2003, 2007, 2012, 2017, 2021) și pentru fiecare ediție nouă am realizat o actualizare corespunzătoare a conținutului.

(Observând succesul cărții am făcut demersuri către O.S.I.M. (Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci) pentru brevetarea și respectiv pentru protejarea conceptului "în trei timpi".)



Bazându-mă pe viabilitatea acestei idei didactice originale (și întrucât reacțiile primite între timp au confirmat aplicabilitatea deosebită pentru autoinstruire), în anul 2004 am propus Editurii Polirom să publicăm împreună încă o carte realizată în același fel, însă de data aceasta pe o temă mai specializată (proiectare tehnică asistată de calculator). Și această carte a avut o serie de reeditări: 2006, 2011, 2014, 2021.



În prefață am specificat faptul esențial că citirea cărții nu se recomandă a fi făcută secvențial: începătorul va citi (la prima sa lectură) doar secțiunea "Level 1" din cadrul fiecărui subiect, pe când

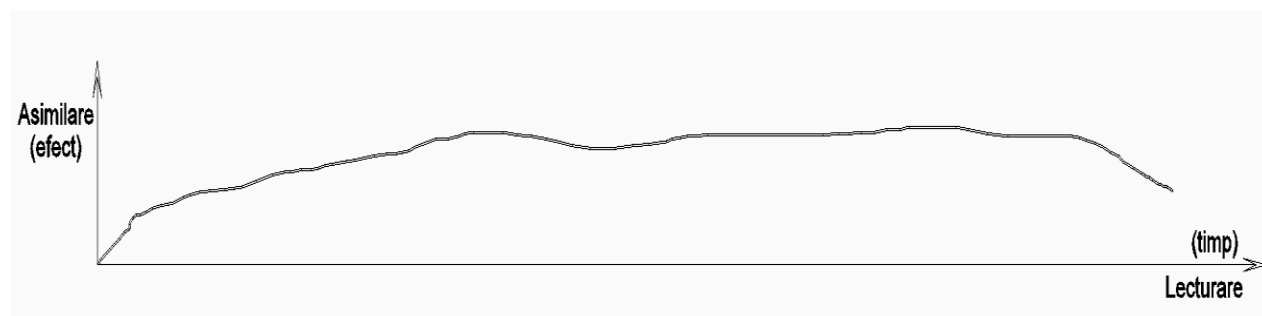
avansatul (căutând perfecționarea) se va concentra asupra secțiunilor "Level 3". De menționat că la tehnoredactarea cărților a fost aplicat un artificiu tipografic (un marcaj de intensitate pe manșeta paginii) pentru a facilita cititorului identificarea celor trei nivele de accesibilitate.

Prin structurarea continuă a informațiilor pe trei nivele de interes aplicativ (începător, mediu și avansat), fiecare dintre cele două cărți oferă cititorului posibilitatea să-și aleagă singur cea mai potrivită abordare. Trebuie să precizez că repartizarea "tripartită" se referă nu doar la conținut (la informații), cât și la forma prezentării (limbaj, exprimare, ilustrare). În esență, filtrarea ingenioasă a conținutului educațional face ca informația să ajungă exact la ținta potrivită.

Deși probabil că ineditul acestei abordări educative a atras atât editura cât și cititorii, pentru mine nu distribuția accesibilității pe trei nivele a constituit în sine chestiunea cea mai dificilă și mai provocatoare, ci aceea de a realiza această structurare cu **minim de redundanță** (cerință autoimpușă firesc sub considerentul că repetabilitatea materialului ar fi deranjat cititorii care erau dispuși să treacă în lectură de la un nivel la altul, sau să reia lectura la alt nivel după o primă parcurgere).

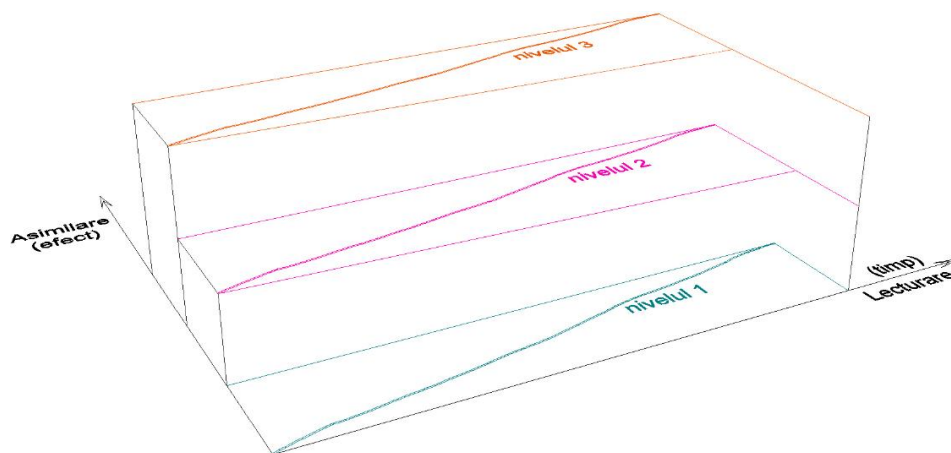
2. Premise cantitative și calitative

În primul rând se poate vorbi despre o eficiență a raportului parcurgere-asimilare. Mai toate cărțile de auto-instruire au o desfășurare bidimensională a interacțiunii cu cititorul, și ne putem imagina graficul lor evolutiv în coordonatele 'lecturare - asimilare'. Un grafic lung.



<Fig. – Un grafic tipic de parcurgere/asimilare pentru o carte clasică de autoinstruire >

Aspectul deosebit pe care îl aduce **conceptul editorial** propus de mine este "interacțiunea tridimensională", întrucât ea introduce controlarea explicită a unei coordonate suplimentare: nivelul de cunoștințe al cititorului (gradul său de familiarizare cu tema/subiectul cărții sau al subcapitolului de carte). Un efect benefic al abordării (și pe care îl putem intui privind comparativ cele două grafice) constă în scurtarea timpului necesar asimilării.



< Fig. – Grafic de parcugere/asimilare pentru cartea profilată pe trei nivele de autoinstruire >

Din perspectivă calitativă se pot identifica trei însușiri ale autoeducației realizate prin profilarea pe trei nivele a conținutului educativ: profunzime, rafinament și durabilitate. Și aceste însușiri se datorează unor premise psihologice fundamentale și firești. Spre exemplu:

- » cititorul aflat la primele contacte cu subiectul nu este covârșit/copleșit de chestiuni dificile sau complexe, ceea ce facilitează înțelegerea fundamentelor;
- » cititorul familiarizat cu subiectul se poate dedica concret rafinării/perfecționării, profilarea facilitând înțelegerea nuanțelor/detațiilor sau captarea aspectelor abstracte (de sinteză);
- » existența unei provocări subînțelese/subliminale pentru cititor: de a ști că poate oricând 'trage cu ochiul' (sau reveni oricând) la subiectul curent dar tratat la un alt nivel.

3. Abordare didactică cu divizare pe trei nivele de accesibilitate

3.1. Detaliile structurării tripartite continue

Esența teoretică a acestei abordări educative constă în organizarea proceselor de instruire (predare, învățare, evaluare) pe trei nivele distincte de accesibilitate/dificultate, respectiv în crearea, asistarea și monitorizarea (cvasi)simultană a trei profile de student/elev. Am numit aceste profile 'începător', 'mediu' și 'avansat', deoarece – în contextul învățării (și al predării) informaticii – atributele acestea au o sugestivitate deopotrivă clasică și evidentă. Însă o eventuală aplicare mai largă a metodologiei probabil că ar trebui să opereze cu denumiri mai generice.

În cele ce urmează detaliez îndeosebi aspectele privind predarea-învățarea (lăsând deci deoparte evaluarea), din două motive:

- profilarea conținutului pe trei nivele de accesibilitate favorizează și sugerează cel mai bine valențele și specificul abordării (aspecte evidente atât în predare cât și în activitatea practică, de aplicație/laborator);

- profilarea conținutului pe trei nivele constituie totodată partea cea mai dificilă a metodologiei, atât prin efortul de adaptare, cât și prin eventuala cerință de reducere (sau chiar de eliminare) a redundanței informaționale.

La fiecare din cele trei nivele de accesibilitate/dificultate am încercat să adaptez metodele didactice pe care le-am combinat aplicativ în activitatea concretă de predare-învățare-evaluare:

- » expunerea orală (frontală sau aplicată diferențiat pe cele trei grupuri, combinată cu metode interrogative);
- » metode algoritmice (instruire secvențial-modulară și/sau instruire programată);
- » metoda conversației euristice (incitare la descoperire prin participare/efort propriu al studentului, angajând cele trei forme de descoperire: inductivă, deductivă, prin analogie);
- » demonstrația practică și modelarea didactică (prezentarea de scheme logice, exemple);
- » metoda problematizării (prezentarea unor probleme și îndumare în soluționarea lor; dezbateri);
- » studiul de caz (prezentarea și discutarea unor cazuri/probleme semnificative); etc.

Concomitent cu aplicarea metodelor didactice, m-am străduit să angajez la studenți/cursanți resursele lor psihopedagogice (creativitate, spirit de observație, competitivitate, atitudine pozitivă, experiență anterioară, aptitudini, ș.a.m.d.).

De asemenea, am urmărit elemente cheie ale activării studenților/cursanților participanți la actul educativ, metoda stratificării având afinități pentru formele de educare intelectuală:

- formare cognitivă (obiectul de studiu “informatica” presupune transfer intens de cunoștințe);
- formarea motivațională (ineditul metodologiei constă și în motivarea subliminală);
- formarea afectivă (stratificarea propusă favorizează afinitatea interpersonală la nivel de grup, abordării fiindu-i specifică și o relație student-profesor mai puțin formală/generică).

Menționez – ca situație de excepție – faptul că a existat un capitol în cartea menționată mai devreme pentru care am decis să nu aplic stratificarea tripartită propusă prin această metodologie didactică particulară. Este vorba de capitolul destinat învățării limbajelor de programare. La începutul acestei unități de învățare **există subiecte/aspecte atât de esențiale încât nu pot fi prezentate în forme diminuate/alternative**. Dacă am face o paralelă cu educația instituțională, în cazul în care curricula ar impune studierea unui anumit limbaj de programare (așa cum se întâmplă la profilul “Informatică” din învățământul preuniversitar), atunci stratificarea pe trei nivele ar fi nepractică. Dacă însă ar fi vorba de a transmite abilități generice de programare (profil întâlnit și la disciplina “TIC –

Tehnologii informatice și de comunicații” din cadrul gimnaziului sau al liceelor cu profil uman), atunci unitatea s-ar putea împărți pe trei nivele de accesibilitate într-o divizare de genul:

- nivelul 1: programare în limbajul Visual Basic (sau SmallBasic, ori Quick Basic);
- nivelul 2: programare în limbajul TurboPASCAL (sau C, sau FoxPro);
- nivelul 3: programare în limbajul C++ (sau Java, Pearl);

Desigur, o astfel de împărțire – când contextul educațional o permite – poate fi condiționată și de afinitățile și experiența studenților/cursanților. Am observat că stratificarea reduce nemulțumirea celor care au o experiență avansată formată în regim autodidact, și care altfel (în abordarea clasică, frontală) ar fi menținuți la un nivel relativ scăzut de predare-învățare. Totodată studenții intimidați de obiectul 'programare' (programarea software-ului dovedindu-se de obicei subdomeniul cel mai exigent al informaticii) ar avea astfel mai multe șanse să asimileze elementele de bază.

3.2. Eventuală aplicare în educația formală

În acele situații/contexte concrete în care s-ar considera că se potrivește aplicarea stratificării pe trei nivele de accesibilitate/dificultate, se poate recurge – pentru activitatea de predare-învățare – fie la realizarea/alegerea unui manual (a unui suport de curs) formatat precum cărțile descrise anterior, fie la acceptarea simultană a trei manuale alternative alese corespunzător celor trei nivele vizate.

Merită subliniat faptul că această abordare/metodologie didactică particulară se pretează pentru activități practice, deoarece în general organizarea și modul de lucru specifice laboratorului (cabinetului de specialitate) favorizează gruparea celor care participă la actul educațional. De asemenea, reiterez deosebita ei aplicabilitate în andragogie, în educația continuă/permanentă, și (mai ales) în autoeducație (unde lectura liberă permite cititorului să aleagă nivelul, apoi să repara curgă materialul la un nivel superior, cu șanse crescute de asimilabilitate).

În cazul abordării cu profilarea conținutului pe trei nivele de accesibilitate pentru educația formală/instituțională, profesorul trebuie să depună eforturi pentru ca elevii/studenții să înțeleagă că pot migra oricând de la un nivel la altul (fără să fie necesară vreo demonstrare a unor competențe, sau fără să prezinte o motivație), și eventual să încurajeze migrarea (într-un sens sau în altul) când consideră că o astfel de mișcare este potrivită și benefică. De asemenea, trebuie să ne asigurăm că în situația concretă nu acționează discriminări sau condiționări care să împiedice migrările între nivele. De exemplu, ar fi de dorit ca activitatea în Laboratorul de informatică (sau TIC) să fie organizată astfel încât spațialitatea incintei (constrângerile arhitecturale interne, dispunerea mobilierului) să nu limiteze/stânjenească în mod semnificativ gruparea pe nivele și nici migrarea liberă între acestea.

3.3. Gestionarea riscurilor și combaterea dezavantajelor

De-a lungul timpului, pe mapamond (și chiar și la noi în țară) s-au mai experimentat/aplicat diferențieri ale nivelelor în procesele educative – diferențierile însemnând de fapt profilări după capacitatea de asimilare dovedită a elevilor/studeților, și fiind aplicate fie pentru a ajuta în plus pe cei cu dificultăți, fie pentru a-i stimula pe cei cu abilități de vârf. Însă pentru învățământul de masă practica aceasta are o serie de neajunsuri esențiale:

- necesită eforturi suplimentare pentru a profila și gestiona procesele de învățare-evaluare;
- necesită eforturi suplimentare pentru a reevalua profilările și pentru a le readapta pe traseu;
- necesită eforturi suplimentare pentru a elimina riscul/aparența de discriminare ('political correctness').

Se poate spune că diferențierea pe nivele de accesibilitate nu mai este încurajată, rămânând aplicabilă doar punctual în învățământul post-liceal, (post)universitar și în educația informală.

Însă dincolo de aspectele defavorabile aplicării acestei abordări didactice, am identificat și o serie de chestiuni concrete/practice care trebuie luate în considerare în cazurile practice:

Riscuri/Dezavantaje ale stratificării	Măsurile de contracarare a riscurilor/dezavantajelor
<p>Evaluarea ajunge cu greu să ofere o clasificare acoperitoare pentru toată clasa/grupa (dacă este necesară o evaluare de tip sumativ).</p> <ul style="list-style-type: none">• Notarea diferențiată pe nivele (în intervale de genul 10-8, 8-7, și respectiv 7-5) are avantajul valorizării absolute, însă îi descurajează pe cei aflați la prima iterație.• Notarea deschisă, raportată la fiecare nivel, – deși constituie o bună motivare – creează inechități când notele urmează a fi folosite ca repere ulterioare în societate. (Un calificativ obținut la un nivel nu are corespondent la alt nivel.)	<ul style="list-style-type: none">• Dacă se recurge la notare diferențiată pe nivele, studenții trebuie preveniți de la început (o parte din ei vor accepta apriori un interval de notare specific nivelului ales), laolaltă cu opțiunea de a încerca pe parcurs trecerea la un nivel superior (opțiune constituind totodată un element motivațional);• Dacă se recurge la notare deschisă (de ansamblu), studenții trebuie preveniți (să accepte) că evaluarea va fi diferită pentru fiecare nivel. Abordarea este aplicabilă aproape exclusiv în contextele în care clasificarea este mai puțin importantă decât asimilarea de cunoștințe și abilități (fiind deci greu pretabilă învățământului de masă).• Accent pe evaluarea formativă (cu notare prin raportare la grup).• Notare după baremuri diferențiate pe cele trei nivele.

<p>Studentul acomodată într-una dintre grupe migrează greu în altă grupă, chiar dacă are potențial să avanseze sau dacă nu face față nivelului ales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea frecventă a opțiunii de a migra la alt nivel. • Încurajarea de a experimenta și alt nivel. • Recomandarea de a trece la o grupă mai potrivită prin considerarea de condiționări exterioare (precum timpul disponibil pentru studiu).
<p>Studentul care a ales grupa de "inițiere" se poate simți cumva umilit prin raportare la nivelele superioare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introducerea de aplicații/elemente cu grad crescut de atractivitate: metode didactice incitante – euristice și de problematizare – specifice nivelului. • Încunoștințarea posibilității de liberă trecere a începătorului la nivelul de mijloc.
<p>Studentul care realizează că i-ar fi mai potrivit să treacă la un nivel inferior ezită să o facă (din diverse rațiuni).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recomandarea de a încerca temporar să activeze la un nivel inferior, cu evidențierea avantajelor conjuncturale (afinități interpersonale, teme de lucru interesante, economie de timp).

Probabil că cercetări ulterioare pot evidenția la această metodologie didactică și alte aspecte ce ar necesita să fie analizate și eventual adresate.

Desigur, abordarea structurării pe trei nivele de accesibilitate/dificultate nu trebuie considerată nicidecum pentru aplicări generale și permanente. În fond, vremurile sunt din ce în ce mai dinamice, iar soluțiile societății (inclusiv în domeniul educației) trebuie să fie capabile de adaptare.

Bibliografie:

- Băduț, M. "AutoCAD-ul în trei timpi", Editura Polirom, Iași, 2004, 2006, 2011, 2014, 2021
- Băduț, M. "Calculatorul în trei timpi", Editura Polirom, Iași, 2001, 2003, 2007, 2012, 2017, 2021
- Băduț, M. "Profilarea pe trei nivele de dificultate – metodă practică de (auto)educare", Repere. Revistă de Științele Educației, 4/2011, Facultatea de Psihologie și Științele Educației a Universității din București
- Băduț, M. "Communication forms in the management of the educational institution", Journal Plus Education / Educatia Plus, 2010, Vol. 6, Issue 1, p.189-198.

CONȚINUT PROFILAT PE TREI NIVELURI DE ACCESIBILITATE – O ABORDARE INOVATOARE PENTRU AUTOEDUCAȚIE STAREA DE BINE A ELEVILOR LA ORELE DE MATEMATICĂ

*Profesor LILIANA BARGAN,
Colegiul Național "Gheorghe Vrănceanu" Bacău*

Cu toții știm că cele mai stresante ore sunt cele de matematică. Pentru a diminua acest stres ar trebui ca evaluarea să fie făcută sub alte forme, forme în care elevul să se simtă în largul lui, adică să se evite testele și să se poată aplica noțiunile teoretice în practica de zi cu zi. Trebuie evaluată nu numai cantitatea de informație de care dispune elevul, dar mai ales ceea ce poate el să facă utilizând ceea ce știe sau ceea ce intuiește.

Pentru aceasta putem folosi ca strategii alternative de evaluare: referatul, investigația, proiectul, portofoliul, observarea sistematică a elevilor (a activității și comportamentului acestora) și autoevaluarea.

Referatul este un instrument cu un caracter formativ și creativ care reușește să înglobeze zone întinse de conținut. Acesta permite identificarea unor elemente de performanță individuală a elevului și o apreciere nuanțată a învățării. Poate fi utilizat la clasele mari pentru motivarea elevilor cu potențial înalt. Există două tipuri de referate și anume: referatul de investigație științifică independentă și referatul bibliografic. La matematică putem avea cele două tipuri de referate, voi da câteva exemple și anume:

- referatul de investigație: „Aplicații ale integralei definite” la clasa a XII –a, iar la clasa a XI – a „Aplicații ale derivatelor în fizică”.
- referatul bibliografic/ biografic, „Matematicianul Dan Barbilian – poetul Ion Barbu”, „Matematicieni celebri”, „Cei opt Bernoulli”, „Cei doi Pascal”, „Matematicieni celebri români”.

Investigația este instrumentul care facilitează aplicarea în mod creativ a cunoștințelor și explorarea situațiilor noi sau foarte asemănătoare cu experiența anterioară. Se poate derula pe durata unei ore de curs sau a unei succesiuni de ore de curs. Este o metodă de evaluare în care elevul este pus în situația de a căuta o soluție la exigențe și complexități diferite. Elevul sau grupul de elevi primesc o temă cu sarcini precise. La capitolul „Arii” din clasa a VI –a se triunghi, un pătrat, un dreptunghi, un trapez, un romb. Măsurăți și aflați ariile lor. Treceți într-un tabel rezultatele obținute,

apoi calcuți ariile figurilor de mai sus dacă: a) mărim de două ori o dimensiune; b) micșorăm de două ori o dimensiune.”

Proiectul este o metodă complexă de evaluare individuală sau de grup. Poate avea conotație teoretică, practică, constructivă și creativă. Se poate derula pe o perioadă mare de timp, pe secvențe determinate dinainte sau structurate circumstanțial. Un exemplu de temă pentru proiect care poate fi propus la clasa a XII –a, profil matematică – informatică „Calculul aproximativ al integralei definite. Metoda dreptunghiurilor. Metoda trapezelor. Elaborarea unui program într-un limbaj de programare cunoscut (C++, sau Pascal)”, sau „Probleme de maxim și minim” la clasa a XI –a.

Portofoliul este o metodă complexă de evaluare proiectată într-o secvență mai lungă de timp și oferă posibilitatea de a emite o judecată de valoare, bazată pe un ansamblu de rezultate. Acesta se poate încadra într-o evaluare sumativă. Exemplu de portofoliu cu tema „Dreapta în plan” la clasa a X-a .

Observația sistematică a comportamentului elevilor este o probă complexă ce se bazează pe următoarele instrumente de evaluare: fișa de evaluare, scara de clasificare și lista de control/verificare. Fișa de evaluare cuprinde următoarele:

- Date generale despre elev: nume, prenume, vârsta, climatul educativ;
- Particularități ale proceselor intelectuale: gândire, limbaj, imaginație, memorie, atenție, spirit de observație;
- Aptitudini și interese;
- Trăsături de afectivitate;
- Trăsături de temperament;
- Aptitudini față de: sine, disciplina/ obligațiile școlare, colegi;
- Evoluția aptitudinilor, atitudinilor, intereselor și nivelul de integrare.

Fișele de evaluare vor fi elaborate numai în cazul elevilor cu probleme. Scara de clasificare indică profesorului frecvența cu care apare un anumit comportament. Acesta poate fi numerică, grafică sau descriptivă. Exemplu de scara de clasificare:

- În ce măsură elevul participă la discuții? (niciodată, rar, ocazional, frecvent, întotdeauna);
- În ce măsură comentariile au fost în legătură cu temele discutate? (niciodată, rar, ocazional, frecvent, întotdeauna).

Lista de control indică profesorului faptul că un anumit comportament este prezent sau absent.

Autoevaluarea permite aprecierea propriilor performanțe în raport cu obiectivele operaționale în procesul autoevaluării, cu acest prilej, elevul va înțelege mai bine obiectivele și conținutul sarcinii pe care o are de rezolvat, modul în care efortul său este valorificat. Forme ale autoevaluării:

- autocorectarea sau corectarea reciprocă

Elevul este solicitat să-și depisteze operativ unele minusuri, erori, în momentul realizării unor sarcini de învățare. Depistarea lacunelor proprii sau pe cele ale colegilor (chiar dacă nu sunt sancționate prin note) constituie un prim pas pe drumul conștientizării competențelor în mod independent.

- autonotarea controlată

În cadrul unei verificări, elevul este solicitat să-și acorde o notă. Profesorul are datoria să argumenteze corectitudinea sau încorectitudinea aprecierilor avansate.

- notarea reciprocă

Elevii sunt puși în situația de a-și nota colegii, prin reciprocitate, fie la lucrările scrise, fie la verificările orale.

- metoda de apreciere obiectivă a personalității

Această metodă a fost concepută de psihologul Gheorghe Zapan și constă în antrenarea întregului colectiv al clasei, în vederea evidențierii rezultatelor obținute de aceștia prin coroborarea a cât mai multor informații și aprecieri (eventual prin confruntare) în vederea formării unor reprezentări cât mai complete despre posibilitățile fiecărui elev în parte și ale tuturor la un loc.

Strategiile alternative de evaluare prezintă două caracteristici: pe de o parte, realizează evaluarea rezultatelor în strânsă legătură cu instruirea/ învățarea, iar pe de altă parte, ele privesc rezultatele școlare obținute pe o perioadă mai îndelungată, care vizează formarea unor capacități, dobândirea de competențe și mai ales schimbări în planul intereselor, atitudinilor, corelate cu activitatea de învățare.

Bibliografie:

1. Constantin Cucos, *Pedagogie – Ediția a II-a revăzută și adăugită*. Editura Polirom, Iași –2002
2. Ion T. Radu, *Evaluarea în procesul didactic*. Editura didactică și pedagogică, București –2000
3. Nicolae Dinculeanu, Eugen Radu, *Elemente de analiză matematică. Manual pentru clasa a XI – a*. Editura didactică și pedagogică, București – 1978

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR CHEIE ÎN MEDIUL ONLINE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Prof. Borz Camelia – Colegiul Național „Mihai Eminescu”, București
Prof. Borz Andrei Cristian -Colegiul Tehnic „Dinicu Golescu”, București
Prof. Marcu Daniela – Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, București

Cuvinte cheie: competente cheie, profilul absolventului, elev

Potrivit legii, în învățământul preuniversitar curriculumul național este centrat pe formarea și dezvoltarea/diversificarea **competențelor cheie** care conturează profilul de formare al elevului.

Modalitățile prin care disciplina Educație fizică și sport contribuie la formarea profilului absolventului de clasă a VIII-a bazate pe competențele cheie :

<p><u>1. Comunicare</u> <u>în limba</u> <u>maternă:</u></p>	<p>Această competență se dezvoltă pe toată durata ciclului gimnazial și este esențială în dezvoltarea celorlalte competențe-cheie. Elevul va trebui să învețe să participe la interacțiuni verbale în contexte școlare (în timpul orei de curs) și extrașcolare (competiții, excursii, proiecte realizate în colaborare cu diverse ONG-uri etc), să se exprime clar folosind terminologia specifică orei de educație fizică și sport, în situații diverse de comunicare, dar și la interacțiuni non-verbale (semnalizatorii specifici arbitrajului, exprimarea trăirilor, sentimentelor față de coechipieri etc).</p>
<p><u>2. Comunicarea</u> <u>in limba</u> <u>străină:</u></p>	<p>Societatea actuală tinde spre integrare și evoluție de aceea elevul trebuie să dezvolte abilități de citire și comunicare fluentă a unui text într-o limbă de circulație internațională. La educație fizică și sport acest lucru este dezvoltat prin: folosirea termenilor din jocurile sportive, înțelegerea regulilor de arbitraj folosite în limbajul internațional, schimbul de experiență cu o altă unitate de învățământ internațională etc.</p>
<p>3-4. <u>Competente</u></p>	<p>La prima vedere am putea spune că Educația fizică și sportul nu are nimic în comun cu această competență, dar analizând desfășurarea</p>

<p><u>matematice si</u> <u>competente de</u> <u>baza in stiinte si</u> <u>tehnologii si</u> <u>competente</u> <u>digitale</u></p>	<p>unei ore de Educație fizică și sport sau a unei competiții sportive observam că tehnologia și matematica sunt prezente la tot pasul , si anume: desfășurarea intregii ore se realizează pe baza numerelor (alinierea- de la cel mai înalt la cel mai scund (cm), numărătoarea pentru efectuarea influnețării selective a aparatului locomotor, folosirea diferitelor forme geometrice pentru realizarea unor formații de lucru etc) sistemul national de evaluare. Iar în cee ce reprezintă tehnologia putem enumera : folosirea diferitelor device-uri pentru: măsurarea frecvenței cardiace, a timpului de desfășurare a unei probe de control sau a unei reprize dintr-un joc sportive, a distanței parcurse, prezentarea unui material didactic sau a unei competiții sportive etc). În mediul online autonomia și creativitatea profesorului au fost cheie spre reușită. Au fost folosite diverse aplicații pentru a atrage si implica în mod activ elevii la ore, ca și exemple putem enumera următoarele aplicații utizilzate în dezvoltarea acestei competențe : youtube,wordwall, mentimeter, padlet, quizizz etc.</p>
<p><u>5. A învăța să</u> <u>înveți</u></p>	<p>Această competență, ca și altele, se dezvoltă pe tot parcursul vieții. La ora de Educație fizică și sport o regăsim pe tot parcursul verigilor unei lecții deoarece elevul este ,pe rând, pus în postura de a asculta, a învăța și apoi a aplica. Elevul participa la ”Jocul- Schimbul de rol” acest joc îi dezvoltă acestuia competența de a învăța să înveți prin modul practic și teoretic de desfășurarea a orei. În perioada precedent, când orele de curs s-au desfășurat în mediul online, atât elevii cât și profesorii au dezvoltat aceasta competență într-un ritm alert și plin de necunoscute, dar care până la sfârșit s-a dovedit a fi necesar și de viitor</p>
<p><u>6. Competente</u> <u>sociale si civice</u></p>	<p>Elevii sunt incurajati sa-si sustina proprii colegi de echipa, dar si adversarii, să dea dovadă de fair-play, respectând regulamentului de joc se dezvoltă sipritul civic, sa tolereze comportamentul adversarilor).</p>

<p><u>7. Spirit de inițiativa și antreprenoriat</u></p>	<p>Consider că orele de Educație fizică și sport pot deveni un prilej bun pentru elev de a deveni mai conștient de abilitățile de lider, de spiritul de inițiativă, de colaborare, de punere în practică a ideilor în cadrul proiectelor individuale sau chiar de grup. Cu ajutorul acestei competențe se urmărește dezvoltarea spiritului de practicare a exercițiilor fizice în mod independent. Independența practicării exercițiilor fizice în mediul online a fost facilitată și de aplicațiile pentru controlarea și măsurarea diferitelor funcții ale organismului uman sau a alimentației.</p>
<p><u>8. Sensibilizare și exprimare culturala</u></p>	<p>Elevii sunt incurajați să-și exprime creativitatea și să-și manifeste afectivitatea față de colegi prin activități de organizare a diferitelor competiții sportive atât pentru elevii apti pentru efort fizic, dar și pentru cei cu dizabilități (premierea se poate realiza cu materiale confecționate de ei : diplome, medalii ,cupe). Elevii au reușit cu succes să-și exprime sentimentele și trăirile și în mediul online, îndrumați de către profesori aceștia au folosit aplicațiile pentru a crea diverse proiecte.</p>
<p>Ca modalitate de exprimare putem încheia cu ajutorul expresiei ” Mens sana in corpore sano.”</p>	

Bibliografie:

- Călineci M. C., Țibu S., Oancea A. M., Goia D.”Aspecte transversale în abordarea și implementarea curriculumului național” București 2020
- .Descrierea competențelor cheie conform Recomandării Parlamentului European și a Consiliului, 18 dec. 2006 în Official Journal of the European Union, L394/10, 30.12.2006
- Criterii de evaluare a programei școlare
- Descrierea competențelor cheie pe niveluri (elementar, funcțional și dezvoltat)
- Structurarea nivelurilor de dezvoltare a celor opt competențe cheie, în relație cu nivelurile de învățământ preuniversitar.

ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR ÎN CADRUL ORELOR DE STUDIU

*Prof. Chișvasi Manuela,
C.E „Partenie Cosma”, Oradea*

Motto: „ *A fi educator înseamnă a fi un poet al iubirii*”, Augusto Cury

Înainte de secolul al XVI-lea, educația era făcută, în mod normal, de maeștrii care conviețuiau împreună cu tinerii. Aceștia din urmă se îndepărtau de părinți pe timpul adolescenței, învățau meseria de fierari, producători de vinuri, etc. Mulți plăteau un preț emoțional foarte mare, căci erau izolați de părinți de la șapte la paisprezece ani, prejudiciind relația afectivă cu ei. Când școala s-a răspândit, s-a produs un mare salt emoțional, căci pe lângă beneficiul educațional pe care îl aveau în școli, copiii se întorceau în fiecare zi la conviețuirea cu părinții. Afectivitatea dintre ei a crescut. Părinții își îmbrățișau zilnic copiii. Cuvinte ca *cheri*(*dragule*) apăreau în Franța. Până și arhitectura caselor s-a schimbat: au apărut coridoarele laterale, pentru ca străinii să nu invadeze spațiul intim al familiei. Imediat ce școala s-a răspândit, acest fapt a modificat relațiile sociale. A fost un început frumos. Familia era o sărbătoare. Părinții aveau timp pentru copii, iar copiii îi admirau pe părinți. Dar în secolele următoare, relațiile aveau să se distanțeze mult. Astăzi, părinții și copiii abia au timp să stea de vorbă unii cu alții.

Astăzi, profesori și elevi împart spațiul unei săli, dar nu se cunosc. Petrec ani fiind foarte aproape unii de alții, dar rămân străini unii pentru alții. Umanizarea cunoașterii este fundamentală, iar umanizarea dascălilor este primordială. Calculatoarele pot informa elevii, dar numai profesorii sunt capabili să-i formeze. Doar ei pot stimula creativitatea, depășirea conflictelor, atracția față de existent, educația pentru pace, pentru consum, pentru exercitarea drepturilor omului.

Educația modernă se află în criză, pentru că nu este umanizată. Ea îl separă pe cel care gândește de cunoaștere pe profesor, de materie; pe elev, de școală- în fine, separă subiectul de obiect.

Dacă emoția determină calitatea înregistrării, atunci când nu există emoție, transmiterea informației generează în elevi risipire în loc de plăcere și concentrare. Fără emoție, cunoașterea este insipidă. Sala de clasă nu e o armată de oameni tăcuți și nici un teatru în care profesorul este unicul actor, iar elevii, spectatori pasivi. Toți sunt actori ai educației. Educația trebuie să fie participativă.

A educa înseamnă a provoca inteligența- este arta provocării. Expunerea interogativă (*De ce?Cum?Unde?Care este fundamentul*) generează îndoiala, îndoiala generează stresul pozitiv, iar acest stres deschide ferestrele inteligenței. Astfel formăm persoane care gândesc și nu unele care doar repetă informații. Expunerea interogativă transformă informația în cunoaștere- și cunoașterea în experiență. Cel mai bun profesor nu este cel mai elocvent, ci cel care instigă și stimulează cel mai mult inteligența.

Prin intermediul artei întrebării, profesorul stimulează și mai mult stresul pozitiv al îndoielii. El captează atenția elevilor și pătrunde în teritoriul emoției și în amfiteatrul minții lor. Toți marii gânditori au fost mari iubitori de întrebări. Marile răspunsuri au emanat din marile întrebări. Când cineva încetează să pună întrebări, încetează să învețe, încetează să se dezvolte. Artă întrebării generează gânditori inteligenți, elevii vor învăța să călătorească în ei înșiși, să întrebe, pentru că sunt neliniștiți, nerăbdători, iritați, solitari, speriați, vor învăța să pună întrebări despre lumea exterioară, dar și să facă o masă rotundă cu ei înșiși.

A educa înseamnă a povesti istorioare. A povesti istorioare înseamnă a transforma viața în gluma cea mai serioasă a societății. Viața presupune pierderi și probleme, dar trebuie trăită cu optimism, speranță și veselie. A spune povestioare este și o acțiune psihoterapeutică. Povestioarele captează gândirea, stimulează analiza. Trebuie să trăim cu mai multă blândețe. Să învățăm să râdem de prostiile noastre, de comportamentele absurde, de manii, de temeri. Profesorul trebuie să povestească istorioare pentru a-și preda materiile condimentându-le cu veselie și uneori cu lacrimi. Copiii noștri au nevoie de o educație serioasă dar și plăcută.

Profesorul este cel care educă respectul de sine în clasa de elevi prin laudă înainte de critică. Lauda alină rănilor sufletului, educă emoția și respectul de sine. Mulți tineri spun că nu au cerut să se nască. Alții își pierd curajul în fața oricărei probleme. Alții cred că nimic nu merge bine în viața lor. Dar toți ne naștem învingători. Toate dificultățile actuale sunt ne semnificative, dacă le comparăm cu riscurile grave pe care le înfruntăm ca să trăim pe scena existenței. Critica, fără o laudă prealabilă, blochează inteligența, îl face pe tânăr să reacționeze din instinct ca un animal amenințat. Ființa umană cea mai agresivă se topește în fața unei laude, și în felul acesta rămâne dezarmată și poate fi ajutată.

Sarcina cea mai importantă a educației este transformarea ființei umane în propriul său lider- lider al gândurilor și emoțiilor sale. Sunt nenumărați cei care au succes profesional dar sunt sclavii propriilor gânduri. Ei înfruntă lumea dar nu știu să-și înlăture din minte ceea ce este inutil. Profesorii trebuie să explice că ființa umană are tendința de a-și fi propriul său călău. Numai noi înșine ne putem împiedica să fim sănătoși și fericiți. Gestionarea gândurilor reprezintă una dintre cele mai importante

descoperiri ale științei actuale, cu mare aplicabilitate în educație și în psihologie. Tinerii au nevoie de o educație deosebită.

Bibliografie:

1. Marzano, J. Robert (2015), *Arta și știința predării- un cadru cuprinzător pentru o instruire eficientă*, Editura Trei, București
2. Pânișoară, Ion Ovidiu (2015), *Profesorul de succes, 59 de principii de pedagogie practică*, ediția a II-a, Editura Polirom, Iași
3. Ausubel, D., Robinson, R., (1981) *Învățarea în școală. O introducere în psihologia pedagogică*, Editura Didactică și Pedagogică, București
4. Cerghit, I., *Metode de învățământ*, ediția a III-a 1997, Editura Didactică și Pedagogică, RA., București
5. Cristea, Sorin (2010), *Fundamentele pedagogiei*, Editura Polirom, București

TEXTUL DRAMATIC ȘI ARTA SPECTACOLULUI

Prof. Crăciun Carmen

Limba și literatura română

Școala Gimnazială "Nichita Stănescu", comuna Ceptura

În vederea familiarizării elevilor cu textul dramatic, am ales metoda predării prin proiecte, desfășurată pe o perioadă mai mare de timp și compusă dintr-o serie de activități, menite să conducă la formarea de competențe cheie.

Activitatea 1 (2 ore) Prin intermediul acestei activități sunt vizate competențe precum *comunicarea în limba maternă –limba română, competența digitală* și chiar *a învăța să înveți*.

Elevii se familiarizează cu opera și viața dramaturgului, își reactualizează informațiile despre structura textului dramatic. Se oferă ca material de facilitare prezentări PPT care ilustrează viața și opera scriitorului, precum și surse ale comicalului în opera dramaturgului. Textul piesei de teatru este pus la îndemână prin volumele existente în biblioteca școlii, deși a existat o parcurgere a acestuia în cadrul lecturii particulare. Lecturarea textului se continuă acasă, după care se realizează fișe de lectură, avându-se în vedere cele patru acte și scenele reprezentative.

Activitatea 2 (2 ore) La competențele deja amintite se adaugă acum *competențe sociale și civice*, precum și *sensibilizare și exprimare culturală*, prin explorarea artei spectacolului ce presupune lucrul în echipă.

Se așteaptă de la elevi, pe de-o parte punerea în scenă a unui colaj de scene adaptate după piesa marelui dramaturg, iar pe de altă parte realizarea unor eseuri argumentative care să susțină apartenența textului la genul dramatic. În consecință, elevii se grupează în două echipe:

- O echipă va lucra cu textul în vederea punerii în scenă a unor secvențe ilustrative pentru diferitele tipuri de comic;
- A doua echipă analizează textul în vederea identificării în structura sa a trăsăturilor operei dramatice;

Ambele echipe explorează textul dat și își organizează planul de lucru, fiind împărțite sarcini tuturor membrilor echipelor.

1. Echipa I, („actorii”) își stabilește scenaristul, responsabilii cu recuzita, și repartizarea rolurilor, sub îndrumarea profesorului. Realizează colajul de scene reprezentative și scenariul, alege cele mai adecvate costume și piese de recuzită pentru a reda culoarea locală și pregătesc

punerea în scenă, prin repetiții în amfiteatrul școlii. Principala sursă de orientare o reprezintă un material pus la îndemâna elevilor de către profesor, material ce orientează în sensul ecranizării lecturilor și punerea în scenă de către Teatrul National, material preluat de la <http://video.google.com/>.

2. Echipa II ("eseiștii") își împart sarcinile în funcție de trăsăturile genului dramatic ce trebuie identificate în text, urmărind algoritmul de analiză al textului (conform șablonului oferit). Sunt completate folderle deja create cu titlurile: Trăsături ale genului dramatic; Argumente; Exemple; Opinii; Concluzii. Informațiile desprinse în urma analizei textului în echipă îi vor ajuta la realizarea propriilor eseuri.

Activitatea 3 (2 ore) *Sensibilizarea și exprimarea culturală* este din nou vizată și prin această activitate, unde din nou se lucrează în echipă.

Echipa I: Se joacă piesa, în amfiteatrul școlii, care se și filmează, în prezența unui public compus din elevi ai școlii și profesori. După reprezentație se derulează o paradă a costumelor, care sunt tot rezultate ale aplicației elevilor, prin care se dovedește capacitatea acestora de a reda culoarea locală a vremii contemporane marelui dramaturg. Publicul prezent va decide în ce măsură costumele, precum și recuzita au fost potrivite punerii în scenă. În măsura posibilităților și a disponibilității sale va fi invitat un actor sau profesor de actorie al Palatului copiilor Prahova, cu care școala colaborează cu succes, în ideea coordonării reprezentației și a parădei de către un profesionist.

Echipa II: Sunt redactate eseurile, ținând seama de planul de redactare specific. Deși informațiile obținute în urma analizei textului dramatic au fost desprinse în urma muncii în echipă, toți componenții echipei "eseiștii" redactează eseuri, sau cel puțin în echipă de câte doi, astfel că vor apărea mai multe aplicații în acest sens.

Activitatea 4 (2 ore)

Evaluarea produselor se realizează în prezența ambelor grupe prin prezentare orală. Sunt aplicate lista de verificare pentru punerea în scenă și grila de verificare specifică în ceea ce privește eseurile, după care, toate produsele sunt postate pe pagina wiki creată. Se va încerca o interevaluare, elevii realizând o listă cu puncte slabe și tari ale produselor expuse. Eseurile postate devin și piese din portofoliu pentru toți elevii clasei, necesare în evaluarea curentă la clasă. Punerea în scenă a piesei va fi evaluată și în cadrul concursurilor județene și chiar naționale de teatru.

STRATEGII PENTRU CREAREA SI MENȚINEREA UNEI ATMOSFERE PLĂCUTE IN CLASĂ (practici educaționale)

Profesor Daniela Cristian,

Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Alba Iulia

„Toți avem profesori de care ne amintim cu drag, ca de cei care au crezut în noi și ne-au ajutat să ne atingem potențialul maxim.” (Ross W. Greene)

De-a lungul două decenii, principiul incluziunii școlare a influențat mentalitatea profesorilor și a părinților deopotrivă, care consideră că oricine poate dobândi majoritatea cunoștințelor obligatorii în școală, câtă vreme primește un sprijin adecvat și suficient. Drept urmare, preocuparea pentru starea de bine, sănătatea și fericirea copiilor ar trebui să devină unul dintre obiectivele cheie ale învățământului.

Pentru ca acest obiectiv-cheie să poată fi atins, ar fi bine să începem cu câteva idei despre starea de bine a cadrului didactic, pentru că de acolo începe totul. Cunoaștem cu toții numărul de ore cuprinse în norma didactică a unui dascăl din România. 16/20 ore /săptămână. Pentru că a devenit o obișnuință compararea cu alte sisteme de învățământ, mai mult sau mai puțin eficiente, dar se pare, mai eficiente decât al nostru, în Finlanda norma didactică este de cel puțin 24 ore /săptămână la învățământul primar. În SUA, timpul petrecut cu elevii este cu 50% mai mult decât finlandez. (ca o paranteză, salariul unui profesor în SUA este în medie de 80000-90000 \$/an, al unui director de școală fiind de aprox.120000 \$/an). Se pare ca profesorii americani muncesc mult mai mult (ca timp) și petrec cel mai mare număr de ore în școală. Deși profesorii finlandezi petrec semnificativ mai puține ore în clasă, putem crede că ei își dedică mai multe ore din timpul liber pregătirii pentru cursuri, planificărilor, pregătirii profesionale în general. Însă nimeni nu muncește mai mult de ora 16. Potrivit unor clasificări mai puțin oficiale, profesorii se împart în două categorii: cei care muncesc până seara târziu și cei care abia așteaptă să ajungă acasă. S-ar putea spune ca prima categorie e formată din profesioniști desăvârșiți, pe când ce-a de-a doua lasă mult de dorit. Însă, e o dovadă de înțelepciune și nu de lene, să reducă numărul de ore de muncă. PENTRU CĂ e important să te grăbești acasă pentru “a-ți reîncărca bateriile”, pentru a putea rămâne, astfel, eficient la clasă. Așadar, da, nu e nimic rău și e chiar recomandat să te grăbești spre casă imediat ce a sunat clopoțelul de terminare a orelor.

Revenind la sistemul românesc de învățământ, oricine are puțină experiență, ar trebui să cunoască faptul că această profesie didactică seamănă cu un maraton, nu cu un sprint. Eforturile trebuie dozate, timpul petrecut în școală să fie eficient, nu neapărat mult. Iar aici, un lucru important este și felul în care ne autoevaluăm. Faptul ca muncești un număr mare de ore, nu aduce cu sine succesul profesoral, nu înseamnă muncă eficientă, nici munca inteligentă.

Ca urmare, pentru a face din bunadispoziție o prioritate în școli, ar trebui să renunțăm la aceste concepții prea puțin utile și să nu ne mai autoevaluăm în funcție de cât de mult muncim. Munca în exces (ca orice lucru făcut în exces) aduce cu sine stres, anxietate, epuizare psihică, iar copiii așteaptă stabilitate din partea celui de la catedră.

Așadar, (1) prima condiție de îndeplinit spre crearea unei stări de bine și a unei atmosfere plăcute în clasă ar fi **un profesor odihnit, care nu se simte presat de niciun factor extern, într-un confort psihic și care muncește eficient și inteligent.**

Apoi, următoarea s-ar putea reduce la o simplă propoziție:

(2)**simplificarea spațiului de învățare.** Sălile de clasă și coridoarele n-ar trebui să fie încărcate cu desene și obiecte inutile, ci cu lucrări ale elevilor sau cu informații care să le folosească la cursuri și în viață. Reducerea stimulilor externi este un lucru important, mai ales în cazul elevilor mai mici, deoarece capacitatea de concentrare crește odată cu vârsta. Ținând cont de expresia ”Mai puțin înseamnă mai mult”, un stil minimalist (și util) în decorarea sălilor și a coridoarelor ar fi de dorit. Există posibilitatea ca, de multe ori, cadrele didactice să acorde prea multă atenție aparențelor învățării, având o preocupare excesivă de a afișa pe pereți lucrările de la matematică/ română/etc. ale elevilor, deși există aspecte mai importante ale activității didactice cărora trebuie să le acordăm atenție. Cu toate acestea, e bine ca pereții claselor să nu fie goi, elevii să își vadă lucrările expuse, să se mândrească cu ele, să simtă că sunt valorizați chiar prin expunerea acestora, însă trebuie găsit un echilibru. ***DE REȚINUT Unul dintre cei mai importanți factori implicați în învățare este procesul de gândire, care este complicat și ascuns vederii. Cu alte cuvinte, nu tot ceea ce facem împreună cu elevii noștri poate fi prezentat sub formă de dovezi gata să fie etalate!***

(3) **Împrospătarea aerului din clasă.** O lecție simplă de științe: atunci când inhalăm oxigen, expirăm dioxid de carbon. Dacă nivelul CO₂ din clasă crește prea mult, nu se mai poate învăța, deoarece creierul nu mai funcționează. Spre exemplu, sunt țări precum Finlanda, unde există reguli foarte clare privind numărul de elevi într-un anumit spațiu, în funcție de suprafața acestuia. Alături de nivelul de zgomot, iluminarea insuficientă și condițiile de încălzire necorespunzătoare, neaerisirea spațiului pot afecta capacitatea de învățare și performanțele școlare.

(4) Ieșiri în natură sau oriunde în afara școlii. Cercetările au arătat cu claritate că ieșirile în natură sau în aer liber, timpul petrecut oriunde în afara pereților școlii, au dus la creșterea încrederii în sine a elevilor, pot reduce simptomele tulburării hiperkinetice cu deficit de atenție (ADHD), pot liniști copiii și îi pot ajuta să se concentreze. De asemenea, poate fi redus fenomenul hărțuirii (bullying), despre care voi vorbi mai jos, oferind multe alte beneficii psihice și fizice, ca să nu mai vorbim despre consolidarea relațiilor intracolegiale (coeziunea grupului), dar și a relației dintre elevi și profesor.

(5) Menținerea unei atmosfere liniștite în clasă. Această strategie presupune menținerea stării de bine a tuturor celor din clasă. Procesul de învățare este sprijinit de o atmosferă de lucru liniștită și prietenoasă, precum și de un climat liniștit și cald. Existența permanentă a unui zgomot de fond poate tulbura procesul de concentrare și cel de învățare, elevii mai mici nereușind să se concentreze. Elevii trebuie învățați să păstreze liniștea, atunci când se cere și unde se cere. Un punct de plecare ar putea fi crearea unor reguli de bună conviețuire ale clasei, care să pornească de la trei idei: respectă-te pe tine însuși, respectă-i pe cei din jur și respectă mediul înconjurător. Pentru ca această strategie să funcționeze, se poate solicita părerea elevilor în ceea ce privește definiția unei *săli de clasă liniștite*. Veți fi surprinși de răspunsurile lor la întrebările ”Cum arata, ce sunete se aud, ce senzație are, cum se simte într-o clasă liniștită?”

(6) Crearea unui sentiment de apartenență. Cineva spunea că sentimentul de apartenență este unul dintre principalii factori ai fericirii. Obținerea unei perspective externe asupra clasei tale este un lucru util.

(7) Existența unei echipe de asistență pentru elevi. Este bine de reținut că un profesor nu este singurul responsabil pentru starea de bine a elevilor. Însă, prin atitudine nepotrivită la clasă sau în relațiile cu aceștia, poate influența negativ această stare, ”stricând” de multe ori ceea ce s-a construit cu greu. Dacă tot am făcut referire la sistemul finlandez, este adevărat că finlandezii au echipe de asistență pentru elevi, care se întâlnesc în mod regulat, pentru a ajuta. Cadrul didactic se întâlnește cu alți profesioniști din cadrul școlii- director, medicul școlii, psiholog, psihopedagog, logoped, educator, etc.- pentru a discuta despre nevoile individuale ale elevilor. Există și la noi ”echipa de intervenție”, care însă colaborează, uneori, deficitar, însă cadrele didactice ar putea începe prin a cere ajutorul atunci când se simt depășite de anumite situații, fără prea mult deranj, unui mic grup de colegi (profesioniști) demni de încredere, pentru a discuta despre rezolvarea anumitor situații sau, pur și simplu, pentru a discuta despre nevoile școlare sau socio-emoționale ale elevilor.

(8) **O cât mai buna cunoaștere a fiecărui elev.** Un profesor bun știe să arate elevilor ci îi vede și ca indivizi, nu doar ca pe un grup de elevi. Complimentați elevii când sunt îmbrăcați frumos, curat, când îi vedeți că încearcă să atragă atenția asupra oricărui lucru bun ce li se întâmplă (au haine noi, o tunsoare noua, etc.), faceți-i să se simtă importanți pentru voi. Ascultați-i, chiar dacă nu aveți chef sau timp, însă câteva minute pot însemna enorm pentru ei. Bateți palma, așteptați-i în fața clasei, zâmbiți-le, stabiliți un cod secret pentru întâlnirea de la începutul orei, etc. Întrebați-i cum se simt, atât la începutul orei, dar mai ales la sfârșit.

(9) **Jocuri cu elevii** Cred că fiecare dascăl își dorește cât mai puțin stres în timpul orelor și , în special, la școală. Depinde, în mare măsură, de noi să știm să ne creăm o protecție antistres, prin crearea acestei atmosfere plăcute atât de necesare nouă și elevilor noștri. Câteva sugestii de început ar fi ca primele minute din oră să le alocați unei mici discuții cu ei. Orice început trebuie să fie domol pentru a permite copiilor să intre în starea pe care noi o așteptăm. Jucați-vă cu ei, orice joc e binevenit, atâta timp cât contribuie la siguranța psihică, la starea de bine a clasei și din care pot învăța ceva. În clasă, în curtea școlii, chiar în pauze, nu este necesar să fie mereu coordonate jocurile, uneori este suficient să „ne prindem” în jocul lor. Organizați ieșiri la film sau pur și simplu plimbări sau vizite.

(10) **Încurajarea elevilor să se sprijine între ei.** Sistemul de sprijin între colegi/elevi nu trebuie să fie neapărat o practică obligatorie, dar este atât de benefică conviețuirii școlare, socializării și atmosferei din/ de la școală. Elevii dintr-o clasă pot face echipă cu elevii din altă clasă, clasele mai mari cu clasele mai mici sau pe același nivel, însă și în aceeași clasă elevii mai buni la învățatură îi pot ajuta pe cei mai slabi, la sport cei mai bine pregătiți pe cei mai puțin pregătiți, la desen, cei mai talentați pe cei mai puțin, etc. Această strategie nu necesită neapărat cine știe ce pregătiri, dar poate consolida sentimentul de apartenență.

Evident că despre fiecare strategie se poate discuta mult mai mult, numărul acestora poate varia, existând nenumărate căi de abordare, care vizează, pe lângă cele enumerate mai sus și autonomia, mentalitatea, importanța relațiilor în dezvoltarea umană

Bibliografie :

CURY, Augusto, "Copii străluciți, elevi fascinanți", Editura For You București, 2007.

GREENE, Ross W., "Cum să îmbunătățim disciplina copiilor în școală", Editura Orizonturi, București, 2015.

GREENE, Ross W., "Pierdut și regăsit", Editura ASCR, Cluj Napoca, 2017.

IANCU, Stela, "Psihologia școlarului", Editura Polirom, Iași, 2000.

TINICĂ, Silvia, "Repere în abordarea copilului "dificil", Editura EIKON, Cluj Napoca, 2007.

COMUNICAREA – FACTOR DETERMINANT ÎN STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR

Profesor Sorin Dincă

Școala Gimnazială "Liviu Suhar" Iacobeni, județul Suceava

Termenul Well-being se definește ca fiind starea de a fi sănătos sau fericit.

Dincolo de această explicație, înțelegerea termenului este mult mai complexă. Dar ceea ce înțelege o persoană ca fiind o stare de bine poate avea un înțeles complet diferit la o altă persoană. Este normal, suntem diferiți, cu obiective, ambiții și personalități la rândul lor diferite.

În cursul evoluției sale omul a căutat să definească starea de bine, fericirea.

În Antichitate, Aristotel folosește termenul de "fericire" pentru a desemna cel mai înalt nivel de bogăției umane, tradus din grecescul *eudaemonia*. Pentru Aristotel, eudaemonia este cel mai înalt bine uman, singurul bine uman care este dorit pentru sine (Britannica, 2010, p. 278).

Sensul bunăstării este multidimensional. Din această cauză, un sentiment general de bunăstare nu va fi obținut fără a avea un echilibru între aceste elemente cheie: fizic, emoțional, social, spiritual, intelectual, economic.

Elementul social reprezintă măsura în care simțim un sentiment de apartenență și incluziune socială. Modul în care comunicăm cu ceilalți, relațiile noastre, valorile, credințele, stilurile de viață și tradițiile sunt factori importanți ai bunăstării sociale.

În domeniul educației, comunicarea joacă un rol important în realizarea stării de bine a profesorilor și elevilor.

Elementele concrete ale teoriei comunicării apar în secolul VI î.Hr., în lucrarea „Arta retoricii”, a lui Corax din Siracusa. Platon și Aristotel au fost continuatorii acestei preocupări, astfel că alături de matematică și filozofie, comunicarea a devenit obiect de studiu în Lyceum și în Academia Greacă (Silivaș, 2008, p.1).

Prin excelență, omul este o ființă socială care nu poate trăi izolat și care interacționează cu restul lumii. El relaționează permanent cu semenii săi. În fapt, întâlnirea dintre două (sau mai multe) persoane reprezintă o situație în care se face schimb de semne, gesturi, sentimente, idei (Silivaș, 2008, p.7).

Termenul de „comunicare” provine din latinescul „comunis”, adică „a-si face datoria în comun, a împărtăși, a spune împreună, a amesteca, a uni”. A comunica înseamnă „a face cunoscut,

a da de știre, a informa, a înștiința, a spune” sau (despre oameni, comunități sociale etc.) „, a se pune în contact cu”, după cum și „, a fi în legătura cu”, „, a duce la”. (DEX, 1996, p.205)

Comunicarea umană se efectuează în sisteme și limbaje complexe, care trec ușor de la limbaje verbale la cele neverbale, de la gest la simbolul matematic sau al culorilor, de la sunete la tonuri, de la ritmuri la tăceri. Cu ajutorul acestor mijloace sunt puse în mișcare semnificații. Recunoașterea acestora este primul pas spre „, împartășirea întru ceva”, ceva care devine elementul comun, care unește. „Comunicarea umană este esența legăturilor interumane, exprimată prin capacitatea de a descifra, permanent, sensul contactelor sociale realizate cu ajutorul simbolurilor și al semnificațiilor social-generalizate, în vederea obținerii stabilității ori a unor modificări de comportament individual sau la nivel de grup”. Fără comunicare oamenii nu ar putea să devină oameni și nu ar putea să cultive valorile proprii. Comunicarea umană este un act menit să realizeze o legătură pentru a influența menținerea sau, în funcție de interese, modificarea comportamentului celuilalt. Aceasta pentru că nu se realizează niciodată fără intenția de a influența calitativ, nu doar cantitativ (Silivaș, 2008, p. 8).

Nu există grup social dacă nu există comunicare. Psihosociologii au subliniat că în cadrul muncii în echipă comunicarea are un important rol de reglare și de sincronizare a eforturilor individuale. Dar este nevoie de intercomunicare și între grupurile sociale. Este vorba de comunicarea dintre specialiști și dintre discipline, o intercomunicare la nivelul profesiilor, ceea ce înseamnă respect pentru tine, dar și pentru ceilalți, de a cunoaște și de a te face cunoscut, acceptarea premisei că dincolo de convingerile și cunoștințele proprii pot exista valori la fel de autentice, convingeri la fel de puternice și la alți indivizi, dar și la alte colectivități de pe alte meridiane ale globului terestru (Silivaș, 2008, p. 9).

Comunicarea nu se bazează exclusiv pe exprimarea orală, ea fiind un sistem cu multiple canale. Gesturile, mimica, poziția corporală și chiar tăcerea sunt acte de comunicare care vehiculează o semnificație. Întotdeauna comunicarea are mai multe obiective, iar pentru eficientizarea ei trebuie detectat obiectivul real al comunicării, care de cele mai multe ori nu coincide cu cel care este declarat de către interlocutori. Deci, în comunicare ne întâlnim atât cu obiective declarate (explicite) cât și cu obiective nedeclarate (explicite).

Comunicarea pedagogică reprezintă un transfer complex, multifazial și prin mai multe canale ale informațiilor între două entități (indivizi sau grupuri) ce-și asumă simultan sau succesiv rolurile de emițători și receptori, semnificând conținuturi dezirabile în contextul procesului instructiv-educativ. Comunicarea pedagogică presupune o interacțiune de tip feed-back, privind atât informațiile

explicite, cât și cele adiacente (intenționate sau formate în chiar cursul comunicării (Cucoș, 2006, p. 333).

O posibilă definire a comunicării didactice se poate structura pe ideea că aceasta este o comunicare instrumentală, direct implicată în susținerea unui proces sistematic de învățare. (...) Nu prezența „personajelor” profesor-elev/elevi dă unei comunicări caracterul didactic, ci respectarea legităților presupuse de un act sistematic de învățare. Astfel, comunicarea didactică poate apărea între diferiți alți „actori”: elev-elev, manual-elev, carte-persoană care învață, instructor-instruiți, antrenor-antrenați, inițiat-ucenici etc. Condiția este ca „personajul-resursă” să depășească statutul de informator (Cosmovici & Iacob, 2009, p. 190).

Într-o comunicare cum este cea dintre elev și profesor, comunicarea verbală, comunicarea paraverbală și comunicarea nonverbală formează un întreg structurat, complex, convergent.

În stocarea și actualizarea informației oamenii tind să folosească o anumită parte a sistemului lor nervos – vizuală, auditivă sau tactilă – mai mult decât celelalte. Așa cum unii oameni sunt dreptaci, iar alții stângaci, tot așa unii înclină să favorizeze folosirea unuia dintre cele trei moduri.

Cei care sunt înclinați spre vizual, tind să vadă lumea în imagini; ei apelează în cea mai mare parte a timpului la partea vizuală a creierului lor. Pentru că trebuie să țină pasul cu imaginile din creierul lor, oamenii cu memorie vizuală tind să vorbească repede.

Oamenii cu memorie auditivă tind să fie selectivi cu cuvintele pe care le folosesc. Au voci mai vibrante, iar vorba lor este mai lentă, mai ritmică și mai măsurată.

Cei cu memorie tactilă tind să fie și mai leți. Ei reacționează în primul rând la sentimente. Tind să aibă voci cu timbru adânc (Domunco, 2009, p. 7).

În strânsă legătură cu formele comunicării umane sunt **stilurile de învățare** în comunicarea dintre profesor și elev: *Stilul vizual*, *Stilul auditiv*, *Stilul kinestezic*.

În comunicarea didactică randamentul nu se reduce la formularea conținuturilor verbale. Folosirea mai multor canale în transmiterea și receptarea mesajului facilitează prelucrarea și reținerea unei mari cantități de informații și, în același timp, sporește varietatea și atractivitatea actului de comunicare, înlătură pericolul monotoniei, contribuie la crearea unei stări de bine în clasă.

Bibliografie:

Britannica, vol. I, Editura Litera, București, 2010.

Cosmovici, Andrei; Iacob, Luminița (coordonatori), *Psihologie școlară*, Iași, Editura Polirom, 1999.

Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Iași, Editura Polirom, 2006.

DEX, Ediția a II-a, București, Editura Univers Enciclopedic, 1996.

Domunco, Florin, *Comunicare educațională – note de curs*, Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, 2009-2010.

Silivaș, Alexandra, *Comunicare educațională*, Universitatea “Petru Maior” Târgu Mureș, 2008.

STAREA DE BINE A COPIILOR ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor învățământ preșcolar Maria Dinu

Grădinița Nr. 229, București

Starea de bine este un concept complex și se referă la calitatea vieții unei persoane în termeni de sănătate, stare materială, accesul la educație sau servicii sociale de calitate, dar există și aspecte subiective ale stării de bine, precum gradul de satisfacție al oamenilor față de viața lor, potențialul de dezvoltare, sănătatea mentală a acestora, calitatea relațiilor sociale.

Starea de bine a copilului în grădiniță este un obiectiv important al educației actuale, iar în vederea atingerii acestui obiectiv este necesară implicarea tuturor factorilor implicați în actul educațional (manageri, educatoare, părinți, consilieri și psihologi școlari) și o strânsă colaborare între aceștia. Părinții joacă un rol extrem de important în asigurarea feedback-ului pe care instituția îl primește referitor la atingerea acestui obiectiv, iar modalitatea cea mai des utilizată de obținere a acestui feed-back este aplicarea unor chestionare la intervale regulate de timp și interpretarea acestora. În urma interpretării chestionarelor, pot fi adoptate o serie de măsuri ameliorative care să ducă la creșterea stării de bine a copiilor în unitatea de învățământ, însă aplicarea chestionarelor trebuie să se facă regulat (ex. o dată pe semestru), deoarece starea de bine nu reprezintă un obiectiv care odată atins se păstrează pentru totdeauna.

Fiecare copil este văzut ca o persoană autonomă ce beneficiază de un context favorabil dezvoltării unor relații de calitate cu profesorii și colegii, dar și învățării prin explorarea mediului înconjurător, fizic și social. Putem încuraja starea de bine a unui copil prin promovarea autonomiei acestuia, relațiilor de calitate și a învățării prin explorarea mediului într-un context incluziv. Școlile în spații pregătite să întâmpine nevoile de dezvoltare ale copiilor [4].

Activitatea oricărei instituții de învățământ, trebuie să fie focalizată asigurarea unei educații de calitate, iar aceasta reprezintă o necesitate. Doar o astfel de educație îi poate pregăti pe copii să învețe, să dobândească competențe și să se integreze în viața socială.

Putem spune că într-o grădiniță există un interes pentru educație de calitate sau o cultură a calității educației, doar dacă putem observa existența cumulate a următoarelor direcții generale de activitate sau preocupări:

- Eforturi de adaptare continuă a grădiniței la schimbările socioeconomice ale comunității din care face parte, dar și ale societății în ansamblu;

- Echilibru și relații sănătoase între componentele organizației școlare;
- Concentrare și asumare reală a misiunii grădiniței de către întreaga echipă;
- Evidențierea clară, prin rezultatele pe care le produce grădinița, a înțelegerii nevoilor tuturor copiilor pe care aceasta trebuie să-i deservească și să îi educe.

O calitate superioară a activității în grădinița dumneavoastră înseamnă calitatea rezultatelor copiilor și comunității în care funcționați [1].

În ceea ce privește îmbunătățirea calității infrastructurii sistemului de educație preșcolară în vederea satisfacerii nevoilor de bază ale preșcolarilor și asigurării stării de bine a acestora un rol important îl joacă orientarea și consilierea școlară.

Beneficiile pe care le oferă consilierea școlară pentru copii sunt următoarele:

- Cunoașterea și dezvoltarea caracteristicilor, a aptitudinilor și a talentelor copiilor;
- Exersarea rutinelor și abilităților educaționale de bază;
- Identificarea dificultăților comportamentale, sociale, emoționale și de învățare ale copiilor;
- Acordarea suportului individualizat pentru fiecare copil în funcție de cerințele și nevoile individuale;
- Exersarea și dezvoltarea responsabilității și independenței
- Adaptarea mai ușoară a copiilor la cerințele grădiniței și pregătirea pentru școală și viață.



Beneficiile pe care le oferă consilierea școlară pentru personalul din grădinițe sunt următoarele:

- Implementarea unor programe educaționale de prevenire și intervenție timpurie cu copiii;
- Aplicarea unor programe de susținere a copiilor ci CES/ supradotați;
- Oferirea de sprijin educatoarelor în vederea identificării situațiilor de criză;
- Dezvoltarea unor rețele de suport care să funcționeze ca echipe formate din educatoare, specialiști logopezi, consilieri școlari, psihologi școlari, profesori de sprijin și itineranți în vederea remedierii sau rezolvării unor dificultăți cognitive, emoționale și comportamentale [2].

Un rol deosebit de important în asigurarea stării de bine a a copiilor în grădiniță le are parteneriatul activ ce se poate încheia între grădiniță și familie atât pe parcursul întregului an școlar cât și în cadrul programului național *Școala Altfel – Să știi mai multe, să fii mai bun*. Părinții se pot implica prin: oferirea unor informații prețioase despre interesele copiilor sau despre anumite trăsături de personalitate ale acestora (ex. emotivitate accentuată, un ritm de lucru foarte rapid sau foarte lent, anumite pasiuni ale copilului) facilitarea unor vizite la locuri de muncă ce au suscitât interes copiilor, participarea ca resursă la activitățile din clasă prin hobby-urile pe care le au, însoțirea copiilor la diferite evenimente, asigurarea transportului copiilor, etc. [3].

În prezent „*promovarea stării de bine în școală*” este o temă care stârnește tot mai mult interes în spațiul public, îndeosebi între cei interesați de promovarea unui act educațional de calitate, un învățământ care pune în prim plan oamenii și relațiile dintre dâșii, dar și utilizarea unor resurse bogate în conținut interactiv, punând accent în mod evident pe comunicare, creativitate și flexibilitate în gândire [5].

Bibliografie:

1. Proiectul pentru Reforma educației Timpurii, nr.5, București 2015;
2. Proiectul pentru Reforma educației Timpurii, nr. 6, București 2015;
3. Proiectul pentru Reforma educației Timpurii, nr.7, București 2015;
4. <https://rodawell.fpse.unibuc.ro/modelul-rodawell/starea-de-bine/>
5. <https://www.grin.com/document/435177>.

EXPERIMENTUL VIRTUAL – INSTRUMENT UTIL ÎN ÎNVĂȚAREA ONLINE

Prof. DOBOȘ MIOARA

Colegiul Național "I.L.Caragiale" Municipiul Ploiești, Județul Prahova

„Știința merge înainte pe două picioare numite teorie și experiment. Câte o dată este pus jos primul, altă dată celălalt, dar progresul continuu este făcut numai prin folosirea ambelor” (Millikan).

Cercetarea științifică reprezintă unitatea dintre teorie și experiment. Rolul hotărâtor îi aparține practicii, iar rolul teoriei este conducător.

Sub aspect științific, cercetarea fenomenelor chimice și fizice a contribuit în mare măsură la cunoașterea, descrierea și înțelegerea mecanismelor și a legilor naturii, la toate nivelele de organizare a materiei – atomi, molecule, substanță, amestec. În condițiile actuale, „lumea chimiei” trebuie înțeleasă în sens larg, dincolo de zidurile școlii prin „experimentarea” unor situații cât mai reale din viață. Elevii sunt implicați în activități care le permit să descopere, prin discuții, prin activități aplicative, investigații, studii de caz și problematizare, răspunsuri și motivații, proprietățile și utilizările acestora. Chimia fiind o știință experimentală care își bazează procesul teoretic și își găsește aplicativitatea practică în încercările de laborator, are la bază experimentul atât ca metodă de investigație științifică, cât și ca metodă de învățare.

Chimia ca disciplină experimentală este avantajată în utilizarea calculatorului la predarea - învățarea materiei de studiu. Experimentul virtual - modelarea pe calculator, se aplică cu succes în realizarea experimentelor în lecțiile de chimie. Orice experiment virtual, realizat pe calculator, are la bază aceleași modele fizice, aceleași modele matematice (teoretice)... acesta având rolul esențial de izvor al cunoștințelor și scop al cunoașterii. Orice model fizic și orice teorie, propuse și utilizate în știință (chimie, biologie, fizică) pot fi testate și confirmate (sau infirmate) prin experimentul virtual, realizat pe calculator.

Prin utilizarea mijloacelor multimedia elevii sunt stimulați să-și construiască propria cunoaștere. Elevul pătrunde într-un univers al cunoașterii, al cărui trăsături sunt relativ identice cu lumea reală. Acesta poate efectua simulări și modelări în cadrul lecțiilor experimentale de laborator, poate reda lumea „la scară mică”.

Profesorul este cel care trebuie să găsească cele mai eficiente modalități prin care să stimuleze potențialul creativ al fiecărui elev în parte. Astfel elevii vor fi implicați într-o activitate continuă, de exploatare și vor fi capabili să realizeze conexiuni între cunoștințele lor științifice și realitatea de zi cu zi. Se știe că nu este om care să nu se întâlnească cu „chimia” zilnic (adesea inconștient)!

Modelele interactive permit schimbarea în limite foarte largi a parametrilor și condițiilor experimentelor. Acestea permit elevilor să observe pe ecranul monitorului un model al procesului, fenomenului sau instalației reale. Durata demonstrării unui experiment virtual este doar de câteva minute, ceea ce induce micșorarea timpului de efectuare a experimentelor în lecțiile de chimie, mărirea volumului de cunoștințe comunicat într-o unitate de timp, învățământul este centrat pe elev, care dobândește de unul singur propriile cunoștințe.

Softurile educaționale propuse pentru pilotare la chimie reprezintă programe de predare-învățare elaborate conform cerințelor în vigoare, conțin imagini și animații calitative, conținutul este prezentat cu un real potențial creativ. Instruirea este corelată de un șir de metode formative de învățare dintre care în mod deosebit pot accentua: simulările fenomenelor fizice și chimice, realizarea experiențelor chimice, rezolvarea problemelor, evaluarea prin teste.

Studierea chimiei favorizează formarea la elevi a viziunii științifice despre lume, dezvoltarea lor intelectuală, educarea moralității, conștientizarea și soluționarea problemelor contemporaneității. Experimentele sunt provocări pentru “cei care vin să caute ceva”, de fapt, este o invitație la a descoperi „magia” din jurul nostru. Cercetările în domeniul educațional au reliefat faptul că implementarea strategiei moderne a rezolvării de situații – problemă conduce la formarea competențelor de gândire critică, stimularea motivației pozitive și a creativității elevilor, la dezvoltarea capacităților cognitive.

Experimentele și lucrările de laborator virtuale la chimie, pe de o parte, îi ajută pe elevi în procesul de studiere și cunoaștere complexă și aprofundată a chimiei, iar, pe de altă parte, le servește un bun exemplu de aplicații practice ale modelării științifice și simulării pe calculator pentru alte domenii din viitoarea lor activitate profesională. Putem relata faptul că în efectuarea experimentelor virtuale se realizează de minune o conexiune interdisciplinară dintre chimie, fizică, biologie, matematică, informatică, etc., lucru greu de realizat la alte discipline.

Bibliografie:

- ◆ Cristea, Sorin, *Teorii ale învățării –Modele de instruire*, Editura didactică și pedagogică, 2005

- ◆ Neacșu I., *Instruire și învățare*, București, Ed. Științifică, 1990;
- ◆ Oprea, Crenguța, Lăcrămioara, *Strategii didactice interactive*, Editura didactică și pedagogică, 2009
- ◆ Romiță B. Iucu – “Instruirea școlară/ perspective teoretice și aplicative ”, Editura Polirom, București, 2008, pp 325 - 326
- ◆ <http://e-chimie.upb.ro>
- ◆ Ghidul profesorului modern - Ed Polirom , 2008

CREAREA UNUI CLIMAT FAVORABIL ÎN SALA DE CLASĂ PRIN INTEGRAREA ELEVILOR CU COMPORTAMENT DEVIANT

Prof. Dragomir Simona

Liceul Tehnologic „Unirea” Ștei, jud Bihor

1. CUM DEFINIM COMPORTAMENTUL DEVIANT?

De mai bine de trei decenii, trăim într-o societate dominată de profunde transformări politice, economice, sociale, culturale, educaționale etc. Aceste schimbări au dus la existența mai multor sisteme normativ-valorice fără a exista un consens între ele. Aceasta ne face să credem că aprecierea unei conduite ca fiind deviantă se realizează, în primul rând, în funcție de definiția care i se aplică și care se află în concordanță cu normele și valorile timpului, respectiv al grupului social care a elaborat-o. Prin urmare studierea conduitei deviante se realizează prin identificarea cauzelor și motivelor care l-au determinat pe individ să se depărteze de la norma general valabilă pentru o societate la un moment dat (S. Rădulescu 1998 p.21)

- Oferă temeiul pentru legitimitatea, consistența, eficiența și corectitudinea acțiunilor.

Prin urmare, este cu atât mai dificil de stabilit ce înseamnă o tulburare, respectiv devianță comportamentală și care sunt limitele în care ea se încadrează. Cu toate acestea, S. Rădulescu (1998, pp. 22-27) propune o serie de criterii care să ajute la definirea fenomenului studiat:

- *Criteriul statistic*- devianța este o abatere semnificativă de la media comportamentelor celorlalți membri ai comunității
- *Criteriul normativ*- devianța reprezintă o încălcare a normelor sociale care sunt standardele principale de adecvare a conduitei umane la exigențele societății
- *Criteriul magnitudinii și al gravității actului deviant*-comportamente deviante sunt considerate numai acelea care se abat în mod semnificativ de la așteptările celorlalți și al căror grad de pericolozitate reclamă intervenția forțelor de ordine, a justiției sau chiar a instituțiilor corecționale
- *Criteriul medical* – devianța se manifestă la persoane cu tulburări de comportament apărute pe fondul deficiențelor fizice sau psihice (în special psihotice sau psihopatii), din această cauză individului lipsindu-i capacitatea de a distinge între bine și rău, precum și cea de a respecta normele sociale;

- *Criteriul reacției sociale*-devianța depinde de punctul de vedere al publicului, care o definește și care utilizează diferiți indicatori în caracterizarea unui comportament ca fiind deviant sau nu.

Prin urmare, vom înțelege prin *tulburări de comportament* acele abateri de la conduita adoptată în mod normal de membrii unei colectivități umane, aspect datorat acțiunii unor factori bio-psiho-socioculturali și ale căror consecințe variază în funcție de gravitatea abaterii de la normele ușoare la cele care interesează domeniul psihiatic.

În sens restâns, devianța constă în multitudinea comportamentelor ale căror caracteristici apar mai mult sau puțin ofensatoare, reprobabile, condamanabile și care generează sau ar genera-dacă ar fi descoperite-dezaprobatostilitate și diferite sancțiuni față de autorii acestora.

În sens larg, devianța poate fi definită prin anumite comportamente, moduri de a gândi și identități ale căror caracteristici apar reprobabile și care atunci când sunt descoperite generează respingere, dezaprobat sau diferite sancțiuni sociale și/sau penale.

2. CAUZELE COMPORTAMENTULUI DEVIANT

Etiologia devianțelor de comportament este un subiect extrem de vast și încă deschis cercetărilor din perspectivă:

- medicală
- psihologică
- pedagogică
- sociologică
- juridică etc.

Cei mai importanți factori cauzatori ai unor comportamente deviante pot fi considerați cei de la nivel:

- societal
- familial
- extrafamilial
- psihoindividual etc(V. Preda, 1998)

Cauzele la nivel societal:

- .Concurența și nevoia de succes.
- Divergența între diferitele categorii de valori produse de societate.

Cauzele la nivel familial:

- Divergența între metodele educative ale părinților.

- Atitudinea indiferentă și/sau reactivă a părinților.
- Atmosfera conflictuală din familie..
- Dezorganizarea familiei.

Cauzele la nivel extrafamilial

- Inadaptarea școlară.
- Influențele grupurilor delictogene.
- Influența mass-media.

Cauzele psihoindividuale

- Factori neuropsihici..
- Personalitatea elevului.

Aceștia sunt doar o parte din cei mai importanți factori etiologici ai comportamentului deviant. Se impune însă precizarea că aceștia nu acționează izolat, ci într-o strânsă interdependență, putând induce efecte variabile asupra comportamentului persoanei. Astfel se explică de ce aceiași factori pot avea uneori efecte nocive asupra conduitei unui individ sau asupra unor persoane diferite, iar altele nu. Totodată, cauze aparent ne semnificative pot produce efecte în sfera devianțelor de comportament după o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp. Se impune studierea cu atenție a tuturor acestor factori de risc de către toți cei responsabili cu educarea tinerei generații, precum și evitarea acelor situații care ar putea conduce la apariția unor comportamente aberante. (V Blândul, 2005 a pp 196-198)

3.ROLUL DIRIGINTELUI/PROFESORULUI ÎN INCLUZIUNEA ELEVILOR CU COMPORTAMENT DEVIANT

În cadrul abordărilor contemporane ale fenomenului educațional se impune tot mai pregnant ca profesorii în general și dirigințele în mod special să se raporteze la cei pe care îi educă, să stabilească relații de cooperare cu părinții lor și cu alți factori interesați din societate. Profesorul ca specialist, om de cultură, educator, cetățean și manager exercită o profesie de o deosebită importanță, valoare și responsabilitate socio-umană, fiind factorul principal al modelării personalității și profesionalității tinerilor studioși, al formării forței de muncă și specialiștilor, care reprezintă cel mai important „produs” al societății, cel care își va aduce contribuția esențială la dezvoltarea și prosperitatea ei (I. Bontaș, 1996,p. 240).

În rândul elevilor, devianța se manifestă sub diverse forme, dintre care cel mai des întâlnite sunt actele de indisciplină școlară (chiulul de la ore și întârzierea la ore, copiatul temelor pentru acasă și copiatul

la lucrările de control și la teze, atitudinile necuviincioase față de profesori și față de personalul auxiliar, deranjatul orelor, deteriorarea bunurilor școlare, etc.) și manifestările violente (agresiunile verbale, fizice și emoționale asupra colegilor sau cele îndreptate către profesori).

În procesul de proiectare, organizare și conducere a activității educaționale, un rol deosebit de important îl au relațiile diriginte –elev și diriginte –familie. În relația cu elevii este bine ca un diriginte să aibă în vedere următoarele aspecte: să țină cont de particularitățile de vârstă ale elevilor săi, având în vedere faptul că tinerii manifestă o serie de atitudini contradictorii, dau dovadă de o mare instabilitate emotivă, sunt foarte influențabili de către cei din grupul în care se integrează și sunt sensibili la tot ceea ce se petrece în jurul lor, mai ales în familie. Este perioada în care unii tineri tind să devină hiperindependenți, ceea ce-i poate aduce în conflict atât cu școala, cât și cu familia. Relațiile educaționale nu se desfășoară într-un cadru educațional stabil și inert, ci într-unul dinamic și în permanentă schimbare. Astfel, dirigințele trebuie să cultive o atitudine activă, interesată din partea elevilor și să contribuie la formarea, menținerea coeziunii grupului și la crearea unui climat stimulativ pentru desfășurarea activităților educative

Accesul și integrarea elevilor cu tulburări de comportament în școlile de masă presupune aplicarea unor strategii de intervenție psihopedagogică destinate prevenirii și corectării comportamentelor indezirabile în mediul școlar și cel social, consolidarea unor atitudini favorabile față de școală din partea elevului cu tulburări de comportament.

Un rol important acestui proces revine consilierului școlar, care având o pregătire psihopedagogică, poate folosi o varietate de metode și tehnici de consiliere destinate schimbării sentimentelor și atitudinilor ce stau la baza apariției tulburărilor de comportament

Pentru a consolida efectul recuperator al programelor de consiliere, este necesar ca fiecare profesor de la clasa unde sunt integrați copii cu tulburări de comportament să colaboreze permanent cu psihologul sau consilierul din școală și să manifeste anumite deprinderi sociale și pedagogice, să aibă o viziune pozitivă asupra elevilor clasei, să stabilească cu ușurință relații interpersonale și să poată să comunice cu orice elev, indiferent de potențialul său intelectual și aptitudinal și de manifestările psihocomportamentale ale acestuia.

În cadrul activităților didactice, o atenție deosebită va fi acordată procesului de evaluare, ce ar putea să sprijine metodele și tehnicile folosite la activitățile de consiliere, unde prin acordarea anumitor recompense (în cazul nostru valorizarea în fața colegilor sau obținerea unor aprecieri verbale, calificative sau note bune la anumite discipline) pot fi stinse unele comportamente nedorite sau

consolidate anumite comportamente pozitive. În plus, activitatea educativă cu elevii care prezintă tulburări de comportament solicită din partea fiecărui profesor o foarte bună cunoaștere a naturii umane, a strategiilor de cunoaștere a personalității elevilor și o capacitate empatică deosebită, necesară înțelegerii și acceptării celor din jur așa cum sunt în realitate, cu calitățile și defectele lor.

În cazul în care dirigintele/profesorul întâmpină dificultăți sau au probleme cu anumiți elevi, crește necesitatea de a fi explicit și de a explica, monitoriza și evalua toate strategiile utilizate în activitățile din clasă. Este recomandat următorul ciclu: Formulează-implementează-monitorizează-evaluează, care permite culegerea unor informații detaliate și identificarea progresului elevilor (uneori, în cel mai bun caz, ceea ce profesorii pot spera este să recunoască progresul elevului cu probleme comportamentale ca un proces lent, cu perioade de succes și perioade de regres).

O altă recomandare care poate fi utilă în activitățile didactice cu elevii care prezintă dificultăți comportamentale constă în înțelegerea comportamentului acestora din trei perspective, care se succedă:

- *Evenimente anterioare*- ce anume s-a întâmplat înainte ca acel comportament să fie manifestat (de exemplu, ce s-a întâmplat la ora dinainte, în familie, înainte de a veni la școală, pe terenul de sport etc?);
- *Comportamentul*- în ce anume constă comportamentul respectiv (explicarea cu exactitate a comportamentului manifestat de elev)
- *Consecințele*-care este rezultatul comportamentului respectiv (de exemplu, ceilalți elevi se supără, mustrări din partea profesorului, elevul refuză colaborarea etc)

Intervenția școlii în prevenția și terapia comportamentelor deviante ale elevilor se poate realiza numai în echipe de lucru, prin:

- parteneriat cu familia
- parteneriat cu instituții specializate în terapie și prevenție de profil
- intervenția psihopedagogului școlar
- intervenția asupra disfuncțiilor intelective

Formele de intervenție ale școlii sunt:

- avizarea familiei
- consultatii individuale cu părinții
- lectorate de profil
- parteneriate educationale la nivel local
- activitatea profesorului psihopedagogului

- programe de lucru cu elevii pentru recuperare cognitivă

Până la urmă, familia reprezintă principalul agent cu rol în creșterea și educarea copiilor. Ca atare, părinții sunt primii responsabili pentru prevenirea și corectarea comportamentului deviant al propriilor lor copii. Problema este că, de multe ori, părinții sunt ei înșiși depășiți de complexitatea evenimentelor și nu găsesc cea mai potrivită soluție pentru rezolvarea lor.

În general, când se discută despre prevenirea și corectarea comportamentului deviant la elevi, puțini sunt cei ce iau în calcul și alte „variabile intermediare” cum ar fi consilierea părinților.

Numeroși profesori se plâng de problemele disciplinare din ce în ce mai mari pe care le provoacă elevii lor, de faptul că aceste probleme sunt din ce în ce mai greu de soluționat, ceea ce până la urmă le afectează performanța în cariera didactică, starea de sănătate și starea de bine a acestora.

Pentru a avea grijă de alții, primul lucru la care trebuie să ne gândim este să avem grijă de noi înșine.

În concluzie crearea unei climat favorabil depinde de modul în care vom reuși integrarea cu succes a elevilor cu comportament deviant și de modul în care vom colaboa cu familia acestuia oferindu-le consiliere psihoogică atât elevilor cât și părinților.

Bibliografie:

- Blându V.-*Psihologia comportamentului deviant*-Editura Aramis Print, București 2012
- BLÂNDUL V. –*Introducere în problematica psihopedagogiei speciale*, Editura Universității din Oradea 2005
- RĂDULESCU S.M.-*Sociologia devianței*, Editura Victor, București,1998
- PREDA V.-*Delicvența juvenilă*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 1998
- BONTAȘ I. *Pedagogie*. București: Editura ALL Educațional ,1996

ÎNTÂLNIREA DE DIMINEAȚĂ ÎN ARMONIE CU STAREA DE BINE EDUCAȚIONALĂ

Profesor Ioana Dumitru, Colegiul Național Pedagogic „Spiru Haret” Buzău
Profesor Gabriela Alina Oneț, Colegiul Național Pedagogic „Spiru Haret” Buzău

Întâlnirea de dimineață este „Raiul” unei zile de școală. Ea aduce frumusețe informațională, bogăție emoțională, culoare, comunicare. Este momentul de debut al unei zile de școală, la ciclul primar, ocazie genială de a stabili atmosfera, de a capta atenția copiilor și de a crea premisele introducerii unei teme noi. În cadrul întâlnirilor de dimineață se creează o atmosferă prietenoasă, caldă, deschisă, în care copiii trăiesc sentimentul apartenenței, implicării, încurajării, încrederii, onestității și echității în cadrul grupului, se acomodează cu mediul școlar, își zâmbesc, se admiră, se prețuiesc.

Întâlnirea de dimineață este bucuria de a veni și a fi la școală. Ziua de școală nu începe abrupt, cu verificare, predare.

În condițiile învățării on-line, socializarea, coeziunea grupului, motivația intrinsecă, curiozitatea s-au menținut, s-au construit, grație acestei activități care se implementează ușor, indiferent de context, desfășurându-se firesc, natural.

Există mai multe etape ale întâlnirii de dimineață, fiecare având rolul său bine definit spre deschiderea sufletului fiecărui copil.

1. COMPLETAREA CALENDARELOR

- Calendarul naturii facilitează dezvoltarea vocabularului științelor naturii. Copiii își doresc să fie „meteorologi” și de aceea urmăresc starea vremii în mass-media sau în drum spre școală observă vremea, utilizează dicționarul pentru a înțelege sensul termenilor specifici, citesc temperatura și completează grafice. În timp ce se discută toate aceste aspecte se va completa calendarul cu elementele specifice: anotimpul, luna, temperatura, vremea, îmbrăcămintea adecvată, folosind jetoane magnetice sau desene realizate de elevi. De asemenea, elevii sunt încurajați să folosească expresii frumoase despre fiecare anotimp, să completeze fișe de observare pe care să le prezinte colegilor.

- Calendarul figurilor geometrice are o structură deosebită, ce permite stabilirea datei zilei și discutarea aspectelor teoretice și practice despre figurile geometrice și despre culori. Acest calendar îți permite „să te joci” cu toată matematica, formulând cerințe variate care vor ajuta la consolidarea

limbajului specific, la îmbunătățirea abilităților matematice.(Ce fel de număr este numărul zilei? Par sau impar? Care sunt vecinii numărului? Care este dublul, sfertul, triplul...numărului zilei? Din ce este format numărul care reprezintă data? Spune exerciții de adunare, scădere, înmulțire, împărțire care să aibă ca rezultat numărul zilei. Care este suma cifrelor numărului?)

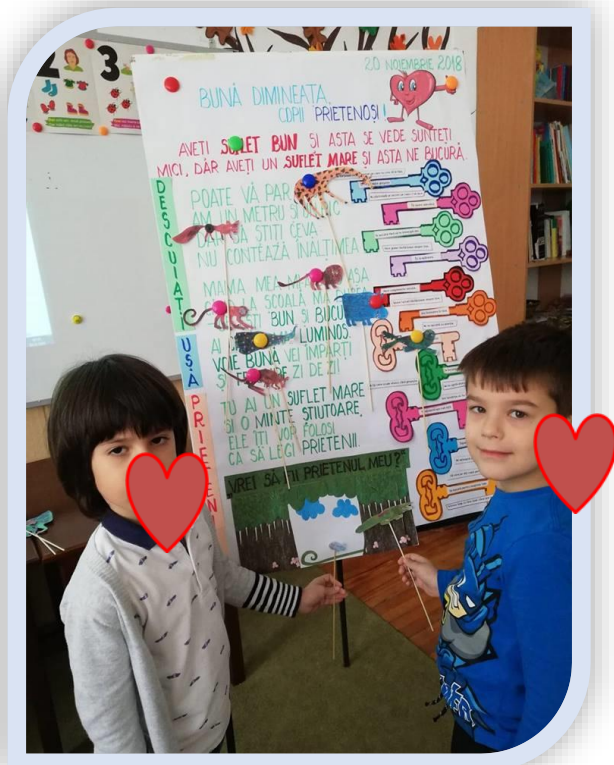


2. MESAJUL ZILEI

Mesajul zilei este compoziția creativă a cadrului didactic, este scris pe o coală mare de flipchart, este minuțios gândit și are menirea de a realiza legătura de conținut cu subiectele lecțiilor din ziua respectivă. Mesajul începe cu o formulă de salut deosebită, unică (Bună dimineată, povestitorilor! Bună dimineată, copii ecologiști!), continuă cu o urare sau un gând bun, partea de suflet. Urmează apoi sarcini de lucru care să le provoace copiilor plăcere, să le trezească interes și curiozitate. Acestea trebuie formulate cât mai clar și cât mai precis, să fie accesibile, să permită valorificarea experienței personale a elevilor. Fiecare parte componentă a mesajului este scrisă cu altă culoare. Mesajul poate fi însoțit de imagini, desene, de diagrame sau scheme logice, poate fi chiar un joc didactic.

„Noutățile” sunt parte componentă a mesajului zilei. În partea de jos a mesajului, își vor scrie prenumele copiii care au de împărtășit anumite experiențe, întâmplări, evenimente din familie sau din viața de zi cu zi. Copiii se înscriu la „noutăți” dimineata, când sosesc la școală, și le prezintă la „Scaunul autorului”. Acest moment oferă copiilor posibilitatea să comunice, să-și pună întrebări unii altora, să formuleze răspunsuri adecvate, să se cunoască mai bine, să fie mai înțelegători, mai toleranți și, mai ales, învață să-și exprime gândurile, emoțiile, trăirile.

Prin formele variate de prezentare, mesajul zilei se adresează tuturor tipurilor de inteligență.



La clasa pregătitoare, în cadrul Întâlnirii de dimineață, am vorbit despre PRIETENIE, despre ce presupune această relație, despre valorile și trăirile care stau la baza construirii și menținerii unei relații de prietenie adevărată.

Mesajul zilei a fost gândit și conceput în jurul temei „Prietenia”, cuprinzând o formulă de salut, „Bună dimineața, copii prietenoși!”, gânduri de suflet, ”Aveți suflet bun și asta se vede. Sunteți mici, dar aveți un suflet mare și asta ne bucură!”, o poezie despre prietenie, cheile unei prietenii adevărate, scena povestirii ”Vrei să fii prietenul meu?”, de Eric Carle, marionetele pentru interpretarea rolurilor inspirate din povestea audiată. De asemenea, elevii au intonat cântecul ”Prietenii, prietenii...” și s-au jucat, numind un prieten căruia îi făceau complimente sincere (“Mi-ar plăcea să fiu prieten cu...”).

Elevii, cu pricepere și dăruire, au descuiat ușa prieteniei adevărate, ajungând astfel la o mai bună autocunoaștere și modalitate de exprimare, relaționare, acceptare.

Prin caracterul interdisciplinar, Întâlnirea de dimineață facilitează participarea activă și dezvoltarea aptitudinilor necesare unei comunicări eficiente.

Întâlnirea de dimineață creează o atmosferă pozitivă pe tot parcursul zilei, căci „Ziua bună se cunoaște de dimineață!” și realizează socializarea copiilor. Este momentul când copiii pun în practică o mulțime de aptitudini, prin îmbinarea competențelor cognitive, sociale, emoționale și intelectuale.

Bibliografie:

Smaranda Maria Cioflica, , Gabriela Berbeceanu, Elena Ilie, Ziua bună începe la întâlnirea de dimineață, editura TehnoArt, 2016;

Walsh, K. B., Crearea claselor orientate după necesitățile copiilor, C.E.D.P. Step by Step, București, 1998;

ABORDĂRI TEORETICE PRIVIND PERFORMANȚA ȘI CALITATEA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR

*Profesor învățământ primar, Eftenie Lidia
Școala Gimnazială Ion Vlceanu Dragotesti*

Management „arta de a conduce”, include însă și diverse alte sensuri cum ar fi: organizare, gestionare, implementare, proiectare, coordonare, evaluare etc. Din punctul meu de vedere, rolul lui este să pună în legătură și în acord toți factorii educaționali și toți actorii educației (elevii, cadrele didactice, părinții, instituții ale comunității locale cu rol activ în educație-biserica, poliția, organizațiile nonguvernamentale etc.), astfel încât sincronizarea lor să ducă la decizii optime și la maximizarea rezultatelor. Astfel, se poate ajunge la concluzia că managementul nu lucrează neapărat cu modele gata create, ideale, ci cu decizii care să optimizeze fenomenul educațional. De aceea, pentru un management performant în învățământ sunt necesare următoarele condiții: managerul (directorul școlii, profesorul-diriginte al clasei, învățătorul/educatorul) trebuie să înțeleagă și să-și asume în mod corect rolul pe care îl are în școală; să aibă cunoștințe solide despre management care să îi ofere șansa de a lua cele mai bune decizii în diferite situații, dar și de a-și asuma deciziile luate; spirit organizatoric orientat către acțiune și îmbunătățirea unor stări de fapt; capacitatea de a previziona, de a separa momentele de planificare de cele de implementare, dar și de a le alterna în mod constant; să dovedească disciplină și rigurozitate în implementare; să stăpânească diferitele strategii de comunicare, adaptându-le la situațiile create la un moment dat; să poată evalua corect resursele umane, materiale, financiare disponibile și să le orienteze către punctul optim spre care tinde școala/clasa de elevi; să aibă o toleranță crescută la incertitudine și la influența factorilor de stres, coerență și consecvență în decizii, transparență și echilibru în luarea deciziilor care pot afecta anumiți factori implicați în educație; muncă perseverentă în combinație cu analize periodice; calități reale de lider etc.

Desigur, este necesar un timp destul de îndelungat pentru formarea unui manager, pentru dobândirea experienței de bun organizator, de mediator al conflictelor, de relaționare corectă cu elevii, părinții, cadrele didactice din școală, alți factori educaționali. În ceea ce-l privește pe directorul școlii, el trebuie să fie profesor, să cunoască foarte bine școala cu specificul ei și să aibă ca obiectiv fundamental îmbunătățirea continuă a procesului educațional. El trebuie să fie într-o permanentă rezonanță cu aspirațiile elevilor, părinților, colegilor din școală, să încurajeze acumulările pozitive,

să fie lucid și obiectiv în luarea deciziilor, perseverent și de un optimism moderat. Managerul școlii/al clasei de elevi învață mereu de la cei din jur, din cursurile de formare și perfecționare, din schimburi de experiență, fiind în permanență preocupat de propria sa dezvoltare profesională. Astfel, folosindu-se și de achizițiile, experiențele și realizările anterioare, dar și de noutăți, va aplica în școală ceea ce crede că se va potrivi cu specificul acesteia, iar școala va funcționa în deplină concordanță cu interesele comunității din care face parte și în armonie cu toți factorii și actorii educaționali. Consider că programele de formare în management, cursurile de comunicare din cadrul programelor oferă fiecărui manager posibilitatea de a-și modela personalitatea și de a dobândi/de a conștientiza noi competențe manageriale (strategii de comunicare noi, disponibilitatea de a primi și de a oferi feedbackuri constructive, modalități eficiente și optime de efectuare a inspecțiilor/asistențelor la oră etc.), de a împărtăși experiențe cu alți manageri, de a lucra în echipă, de a avea deschidere către noutate, competitivitate și performanță.

Conceptul de calitate a fost asociat din totdeauna cu un anumit grad sau nivel de excelență, merit sau valoare ,deci altfel spus cu valorile explicite și implicite ale culturii unei comunități sau unei națiuni. În consecință un concept propriu al calității va trebui să se fundamenteze pe:

- Cultură, tradiții și valori naționale . Orice reformă și schimbare în educație este strict obligatoriu să pornească și totodată să se bazeze pe ceea ce are mai bun ,mai valoros și nu în ultimul rând mai util sistemul actual de educație ;
- Cultura și valorile pe care dorim să le promovăm prin politicile și strategiile dezvoltării sociale și economice durabile din perspectiva integrării europene.

Construirea sistemului de asigurare a calității educației pornește de la o serie de principii directe care vor fundamenta criteriile, standarde, indicatori și proceduri specifice. Aceste principii sunt:

- Educația de calitate este centrată pe clienții și beneficiarii serviciilor educaționale. Toate organizațiile depind de clienții lor și, ca atare, trebuie să le înțeleagă nevoile curente și de viitor, trebuie să le îndeplinească cererile și să le depășească așteptările.
- Educația de calitate este oferită de instituții responsabile. Responsabilitatea socială devine fundamentul managementului calității la nivelul organizației școlare. Toate instituțiile de educație, indiferent de statutul lor juridic, vor fi răspunzătoare, în mod public, pentru calitatea serviciilor educaționale oferite, iar statul, prin instituțiile abilitate de lege, este garantul calității educației oferite prin sistemul național de învățământ;

- Educația de calitate este orientată pe rezultate. Rezultatele, înțelese în termeni de “valoare adăugată” și de “valoare creată” sunt cele care definesc, cel mai bine, calitatea și excelența.

- Educația de calitate respectă autonomia individuală și are la bază autonomia instituțională. Educația, la toate nivelurile și prin toate formele, va urmări dezvoltarea autonomiei individuale, a capacității de a lua decizii pertinente. Instituțiile de educație se vor bucura de o autonomie sporită în elaborarea unei oferte educaționale adecvate nevoilor individuale și comunitare, autonomie corespunzătoare creșterii răspunderii acestor instituții pentru calitatea ofertei educaționale. Educația de calitate este promovată de lideri educaționali. Liderii sunt cei care asigură unitatea și continuitatea scopurilor și a direcțiilor de dezvoltare a organizației, ei creând și menținând mediul propice pentru participarea tuturor celor interesați la decizie și pentru realizarea obiectivelor organizaționale. Educația de calitate asigură participarea actorilor educaționali și valorizarea resursei umane. Oamenii sunt esența oricărei organizații. De implicarea lor și de dezvoltarea lor profesională depinde modul în care își folosesc competențele în beneficiul organizației. Educația de calitate se realizează în dialog și prin parteneriat cu instituții, organizații, cu beneficiarii direcți și indirecti de educație. Sistemul de asigurare a calității nu este doar apanajul școlii, întreaga comunitate educațională fiind implicată în acest proces. Ca urmare, dialogul cu toți actorii educaționali va fundamenta dezvoltarea educației la nivel național și local. Educația de calitate se bazează pe inovație și pe diversificare. În interiorul cadrului legal existent, vor fi stimulate abordările educaționale inovative, originale și creative, aplicarea celor mai noi rezultate ale cercetării în educație și a noilor metode și tehnici de educație și formare, introducerea noilor tehnologii de informare și comunicare etc. Educația de calitate abordează procesul educațional unitar, în mod sistemic. Un rezultat dorit nu poate fi atins decât dacă activitățile și resursele necesare sunt abordate în mod unitar, iar procesele derulate sunt gândite și manageriate în mod sistemic. Totodată, decizia educațională de calitate are la bază un sistem pertinent, credibil și transparent de indicatori. Educația de calitate are ca obiectiv îmbunătățirea continuă a performanțelor. Având în vedere ritmul schimbărilor sociale, învățarea permanentă, inovarea și dezvoltarea continuă devin principii fundamentale ale funcționării și dezvoltării instituțiilor școlare. Asigurarea calității va fi privită ca un proces de învățare individuală și instituțională, ea având ca scop identificarea ariilor de dezvoltare și orientarea dezvoltării personale și instituționale spre direcții benefice. Educația de calitate înțelege interdependența între furnizorii și beneficiarii implicați în oferta de educație. O organizație și furnizorii ei sunt interdependenți, iar avantajul reciproc întărește capacitatea instituțională de a crea valoare. Primul pas în asigurarea calității îl reprezintă procesul de autorizare

/acreditare / evaluare instituțională. Numai după ce instituțiile de educație îndeplinesc condițiile minime de funcționare putem începe să vorbim, cu adevărat, de calitate.

Bibliografie:

1. M.Ed.C. Asigurarea calității în educație – vol.I și II. Galați: Editura Școala Gălățeană. 2005;
2. NICOLESCU, O. (coord.). Sisteme, metode și tehnici manageriale ale organizației. București: Editura Economică 2000;
3. KARSTANJE, P.N. Managementul calității. București: Editura Humanitas Educațional, IRMEd. 2001.

STAREA DE BINE A ELEVILOR – INDICATOR AL CALITĂȚII PROCESELOR EDUCATIONALE LA EVALUĂRILE INTERNAȚIONALE PISA 2015 ȘI 2018

Profesor Lucica Florea

Școala Gimnazială nr. 1 comuna Slobozia Conachi

UNESCO acordă stării de bine a elevilor și tinerilor o poziție aparte în lista priorităților în domeniul educației, iar non-discriminarea, interesul prioritar al copilului, dreptul la viață, la supraviețuire și dezvoltare și respectul pentru opinia copilului sunt cele 4 principii fundamentale universal aplicabile în relațiile cu copiii, conform Convenției Drepturilor Copilului.

Pentru evidențierea nivelului de atingere a stării de bine a copiilor și măsura în care drepturile acestora sunt respectate în mod unitar, Programul pentru Evaluarea Internațională a Elevilor (Programme for International Student Assessment) PISA din 2018 a urmărit, în mod deosebit, și aspecte în acest domeniu, concluziile nefiind deloc mulțumitoare. Pentru exemplificare, conform acestui raport, 9% din elevii în vârstă de 15 ani au declarat că sunt triști tot timpul, iar 6% dintre ei sunt nefericiți. Relevant este faptul că un procent mare dintre adolescenții respondenți (30%) se consideră neînțeleși de către profesori, neascultați, în vreme ce doar două treimi dintre ei se consideră satisfăcuți cu propria viață.

Deoarece copiii și tinerii petrec foarte mult timp în mediul școlar, devine o necesitate regândirea rolurilor școlii pentru asigurarea *stării de bine a elevilor*, aceasta fiind considerată un bun *indicator al calității procesului educațional*.

După cum dovedesc studii ample, starea de bine (well-being) este un concept complex, cu implicații puternice asupra personalității unui individ, **3 elemente esențiale ale stării de bine** a copiilor și tinerilor evidențiindu-se în mod deosebit, și anume: *sănătate fizică și mentală, fericire și satisfacție față de propria viață, socializare și interacțiune cu colegii și profesorii*.

Conform OCDE, starea de bine este o stare dinamică în care elevii au abilitatea și oportunitatea de a-și atinge scopurile personale și sociale. Abilitățile care conduc la starea de bine sunt psihologice, cognitive, dar și sociale și fizice. În acord cu această clasificare, același organism identifică, în materialul cadru de analiză a rezultatelor testelor PISA 2015, cinci domenii ale stării de bine a elevilor:

- stare de bine **cognitivă** care include variabile legate de cunoștințe și abilități de rezolvare a problemelor de zi cu zi;
- stare de bine **psihologică** care se referă la percepțiile elevilor față de propriile vieți, angajament în viața școlară și planuri de viitor;
- stare de bine **fizică** care se referă la sănătatea elevilor și deprinderi alimentare și sportive;
- stare de bine **socială** care evaluează viziunea elevilor asupra relațiilor din și în afara școlii;
- stare de bine **materială** care se referă la resursele disponibile pentru satisfacerea nevoilor elevilor.

Aceste domenii au fost ulterior revizuite în **raportul testelor PISA din 2018**, starea de bine cognitivă vizează acum **mentalitatea de creștere (growth mindset)**, în vreme ce starea de bine psihologică include și **auto-împlinirea și teama de eșec**, ca importante variabile generatoare de stare de bine. Domeniul social este mai nuanțat, locuri aparte dobândesc variabilele **sprijin emoțional parental, bullying și sentimentul apartenenței**.

Ultimele două variabile amintite trimit analiza către mediul școlar, evidențiat în studiile rezultatelor PISA din 2018, alături de practicile de predare (teaching style), deoarece, pe lângă testele propriu-zise, elevii din cele 37 de state OCDE și 47 țări și economii asociate au răspuns și întrebărilor unui **chestionar care urmărește măsurarea nivelului stării de bine a elevilor** în mediul școlar.

În domeniul Practici școlare (teaching style), elevii au oferit răspunsuri care vizau:

- predarea adaptativă
- entuziasmul profesorilor
- predarea dirijată de profesor
- feedback din partea profesorilor
- încurajarea angajării în lectură
- sprijinul profesorilor

În domeniul climatului școlar, s-a evaluat doar climatul disciplinar.

Importanța practicilor școlare pentru starea de bine a elevilor rezultă din interacțiunile evidențiate în urma analizei răspunsurilor elevilor. Spre exemplu, se constată că *nivelul entuziasmului profesorilor este responsabil de frecvența activităților în care aceștia stimulează lectura*. Lecțiile adaptative și acordarea de sprijin elevilor sunt asociate cu percepția elevilor că aceștia primesc mai mult feedback cu privire la performanțe. Pe de altă parte, se observă o *legătură puternică între elementele pozitive de practici școlare (entuziasm, feedback, sprijin) și climatul disciplinar*. Surprinzător sau nu, **entuziasmul profesorilor este elementul cheie din practicile școlare care contribuie la starea de bine a elevilor**.

Surse bibliografice:

OECD. PISA 2018 Results (Volume III); OECD: Paris, France, 2019

UNESCO. UNESCO Strategy on Education for Health and Well-Being: Contributing to the Sustainable Development Goals. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246453>

https://www.oecd.org/pisa/data/2018database/CY7_201710_QST_MS_WBQ_NoNotes_final.pdf

STAREA DE BINE

*Prof. Irina Frunză,
Școala Gimnazială "Ion Neculce" Iași*

MOTTO: „Nu poți să te întorci și să schimbi începutul, dar poți să începi de acolo de unde te afli și să schimbi sfârșitul” (C. S. Lewi¹)

Începutul ... sfârșitul ... cum ne putem schimba ca să ne fie din nou bine după această lungă perioadă de pandemie? Dar oare ce este această stare de bine? Și de ce diferă de la o persoană la alta? Ce putem face să ne simțim bine în orice împrejurare? Câteva întrebări și încercarea de a găsi răspunsul în noi, cu ajutorul a ceea ce este lângă noi.

S-a constatat că **starea de bine** a profesorilor/elevilor/părinților și a societății în general, după atâta amar de timp de școală online a fost afectată de impedimentele bune desfășurării a orelor de curs în toate școlile din țară și chiar din lume. Este recomandat profesorilor să reușească să privească cele patru aspecte ale stării de bine ale oricărui individ de pe mapamond:

1. starea de bine fizică (sănătatea),
2. starea de bine socială (respectul de sine și interacțiunea cu ceilalți),
3. starea de bine emoțională (încrederea în sine),
4. starea de bine spirituală (valorile personale),

iar pentru aceste aspecte, să își ofere timp și spațiu pentru a realiza o echilibrare a lor.

Starea de bine este percepția subiectivă a oamenilor, percepție care ține de calitatea vieții personale. Este de fapt capacitatea noastră de adaptare, întrucât ne oferă date privind modul de înțelegere a posibilităților proprii și a eficienței personale în situații de viață. Starea de bine este în același timp împletită cu fericirea fiecăruia dintre noi. În momentul când posibilitățile personale de acceptare a ceea ce se petrece în jurul nostru sunt reduse ori posibilitățile noastre de înțelegere/alegere sunt puține sau când avem resurse depășite, noi înțelegem eronat situația/problema, începând să avem alegeri disfuncționale/disproporționate, iar rezultatele ce apar conduc la o carențare socială. Astfel, starea de bine devine viciată, timp în care are loc o creștere în timp a carențării sociale. Însă, dacă se găsesc soluții sau apare un sprijin din exterior, comportamentul se adaptează, devenind funcțional în

¹ Clive Staples Lewis (prescurtat C. S. Lewis; n. 29 noiembrie 1898 Belfast, Regatul Unit al Marii Britanii și Irlandei – d. 22 noiembrie 1963 Oxford, Regatul Unit) a fost un scriitor, cadru universitar de origine britanică, cunoscut pentru scrierile sale despre literatura medievală, apologiile creștine, lucrările de critică și romanele de ficțiune, în special ciclul narativ pentru copii Cronicile din Narnia.

societate, descoperind aplicabilitate socială, astfel încât persoana se va simți din nou securizată social. Dar pentru a se întâmpla acest lucru este nevoie ca să se implice acea persoană, alegând o schimbare, ce va aduce la soluții noi și totodată ieșirea din impas.

Așadar, această stare de bine este flexibilă, fiind modelată de unicitatea personală a fiecărui individ, ținând seama de posibilitatea de transformare dictată de anumiți factori care o influențează, cum ar fi:

- educația din familie,
- autoeducația,
- vârstă,
- sex,
- contexte sociale și demografice,
- întâmplări,
- nevoi,
- doleanțe,
- grad de dezvoltare personală etc.

Starea de bine este un indicator al calității vieții, iar funcție de durata de timp și intensitate putem să afirmăm că existența individului are o calitate mai bună ori mai puțin bună. Horațiu spunea „Carpe diem!”, făcând referire la trăirea clipei cu bucurie, adică un echilibru conștientizat al excesului dar și al prudenței, al fanteziei și realității, a ceea ce ne dorim și a ceea ce ne putem oferi, într-un mod care poate părea o utopie, însă în acel moment pășim pe calea stării de bine, pe drumul unei existențe bogate, împlinite, pe drumul evolutiv și al dezvoltării personale. e este o percepție subiectivă a fiecăruia din noi și se află în relație cu calitatea vieții noastre.

Starea de bine este un criteriu în aprecierea capacității individului de adaptare, oferind măsura înțelegerii posibilităților fiecăruia, a eficienței personale în diverse situații de viață. Starea de bine este legată și de conceptul de fericire, al fiecăruia dintre noi. Măsurătorile făcute asupra stării de bine fac trimitere la evaluare globală a fiecărui individ, evaluare legată de felul în care se ating scopurile existențiale. (Lazarus², 2011). Pășind mai departe în explicarea stării de bine, este nevoie a accesa cu claritate sensului existenței noastre, însă cu necesitatea unui exercițiu interior prin care să se conștientizeze realitatea și relația acesteia cu imaginația noastră. Resursa se găsește la îndemână

² Lazarus, R. – *Emoție și adaptare. O abordare cognitivă a proceselor afective* - Editura Trei, București, 2011

oricui, dar exercițiul este uneori obținut cu un efort mare sau mic, pentru că deseori este mai simplu să fugim de realitate, însă pe termen lung orice evadare din fața realității sporește riscul ancorării într-o lume imaginară, mică și limitată, cu conexiuni reduse cu lumea în care trăim.

Una dintre dimensiunile stării de bine este oferită de emoții, mai ales cele pozitive. Însă există persoane ce au emoții pozitive, dar nu consideră că au viața bună, făcând uneori și depresii, astfel că emoțiile pozitive nu explică suficient apariția stării de bine. O altă explicație, ar fi cea legată de felul în care un individ își privește viața pozitiv sau dimpotrivă, în funcție de stilurile personale de adaptare determină modul în care își poate evalua această starea de bine. Modul de privire negativă a vieții, ne blochează percepția pozitivă a lucrurilor, nelăsând manifestarea bucuriei ce rezultă din reușitele noastre, indiferent că sunt mici sau mari. Dacă se privește pozitiv viața, apare acea capacitate de a trece peste disfuncțiile sau problemele zilnice. Starea de bine este legată nu numai de evaluările noastre ci și de motivațiile noastre, mai exact de tiparele motivaționale. Persoanele care acceptă proiecte pe termene lungi înregistrează o stare de bine mai mare decât cei ce acceptă proiecte pe termene scurte. Acest fapt ține de satisfacția realizată din angajamentul activ și nu numai din feedback-ul obținut. Așadar, starea de bine este dependentă de sentimentul de progres. Alegerile noastre, determinate cognitiv, emoțional, motivațional, legate de eficiență, performanță, adaptabilitate pot fi însă nu pe deplin suficiente pentru explicarea stării de bine dacă nu se ține cont și de ceea ce este numit de Baumeister și Scher, comportamente sau strategii autoincapacitante. (Lazarus³, 2011). Aceste strategii, accesate câteodată mai des sau mai puțin des, fac parte din categoria acelor ce conduc la compromisuri atunci când presiunea e prea mare sau când ceva nu ne este pe plac ori în avantajul nostru. Lucrurile declanșatoare sunt anxietatea, stânjenea, furia, o emoție neplăcută trăită la care fiecare caută un compromis suficient de bun. Scopul principal al acestor strategii este de relaxare sau de ieșire din impas, astfel încât această primă parte nu este dezadaptativă, dar dacă această strategie e menținută un timp mai îndelungat, aceasta devine disfuncțională, conducând la autosubminare. Strategiile pot fi ambalate în două forme:

- ridicarea obstacolelor în calea reușitei, obstacole ce vor deveni sursă de vinovăție mai târziu;
- identificarea unor pretexte ce blochează continuarea acțiunii.

Pe termen scurt strategiile ne permit ieșirea din situația disfuncțională, însă pe termen lung acestea devine o incapacitate.

Un alt aspect ce apare în construcția stării noastre de bine este cel relațional, cu strânsă legătură cu adaptabilitatea și performanțele sociale. Atunci când un individ e tratat afectuos, cu respect, el se

³ Lazarus, R. – Emoție și adaptare. O abordare cognitivă a proceselor afective - Editura Trei, București, 2011

simte în siguranță, protejat și cu încredere în sine ceea ce determină ca și comportamentele sale sociale să fie încărcate de emoții pozitive adaptative, ceea ce generează alte emoții pozitive, oferind relații de durată. Din punct de vedere relațional, persoana se va percepe ca fiind abilă social și nu va acționa cu prudență, ci cu dorința de dezvoltare a relațiilor. Relaționarea socială ne permite să ne simțim în confort și că avem pe cineva aproape sau pe cineva ce poate veni în ajutor, lucru ce contribuie la stare de bine personală. Este dovedit faptul că pe măsură ce solidaritatea este mai mare într-un grup cu atât cei ce fac parte din grup, fac mai mari eforturi de a rămâne împreună. (Mitrofan⁴, 2003). Grupul relațional pentru noi este cel familial, urmat de celelalte grupuri, iar relațiile în grupul semnificativ sunt pentru noi sursa experiențelor pozitive sau dimpotrivă. În acest grup, relevante vor fi relațiile cu partenerul, cu copiii și dintre copiii, existența conflictelor, a modului de rezolvare, problematici de sănătate, personale, de carieră, etc. Acestea impactează direct eficiența persoanelor ce aparțin grupului, confortul psihologic, așadar și starea lor de bine. (Dumitru⁵, 2007). Pe măsura în care o persoană descoperă prin experiențele de viață proprii posibilitatea de a se accepta, de a găsi sens faptelor sale, în relațiile sale starea de bine va crește. (Mitrofan⁶, 2001). Când posibilitățile de acceptare a ceea ce se întâmplă sunt reduse ori posibilitățile de înțelegere sau alegere sunt limitate, sau când resursele sunt depășite, situația/problema se înțelege eronat, optând pentru alegeri disfuncționale sau disproporționate și rezultatele conduc la carențare socială. Astfel starea de bine va fi și ea viciată, iar în timp carențarea socială crește. Dacă însă pe acest drum persoana găsește soluții sau sprijin, atunci comportamentele adaptative devin funcționale și au aplicabilitate socială, astfel că persoana se va simți din nou securizată și imersată social. Dar pentru aceasta e necesară implicarea persoanei în alegerea schimbării, ce conduce la soluții noi, cât și la ieșirea din impas. În concluzie, la obținerea stării de bine concură factori cognitivi, emoționali, relaționali și motivaționali în interconexiune.

Realitatea cotidiană și relația noastră cu aceasta, cât și exprimarea trăirilor noastre în realitatea zilnică, pot fi câteva din secretele stării de bine. Să accepți, să ceri, să primești, să dăruiești, să iubești, să te bucuri, să-ți lași gândurile să zboare, să zâmbești, să râzi, să lași ființa ta să fie înconjurată de

⁴ Mitrofan, I. - *Terapia unificării o nouă psihoterapie experiențială*, în Zlate, M., (coord.). *Psihologia la răspântia mileniilor*, Editura Polirom, București, 2001.

⁵ Dumitru, I., Al. - *Consilierea educațională* - în Paloș, R., Sava, S., & Ungureanu, D., (coord.) - *Educația adulților. Baze teoretice li repere practice*, Editura Polirom, București, 2007

⁶ Mitrofan, I. - *Terapia unificării o nouă psihoterapie experiențială*, în Zlate, M., (coord.). - *Psihologia la răspântia mileniilor* - Editura Polirom, București, 2001

dragoste și de tot ceea ce îți face bine, să alergi, să te miri, să îți lași gândurile să zboare, să acționezi, să admiri frumusețea naturii/oamenilor ce te înconjoară, să auzi simfonia schimbărilor/transformărilor, să miroși parfumul florilor, să ai grijă de tine, să ai grijă de cei din jur... și multe, multe altele care luate împreună ori separat, pot face parte din secretele stării de bine. Însă lucrul cel mai important este că tu ești cel care poate face ca această stare să existe, deoarece starea de bine ești TU!

STAREA DE BINE A ELEVILOR LA ȘCOALĂ – EXEMPLE DE BUNE PRACTICI APLICATE LA CLASĂ

Prof. învă. primar GAVRA CRINA

Școala Gimnazială „Andrei Mureșanu” Cehu Silvaniei

Starea de bine a elevilor este o condiție fundamentală a obținerii succesului școlar. Starea de bine a elevului influențează motivația și învățarea acestuia, care stau la baza progresului școlar. Profesorul, în calitate de organizator și coordonator al activității elevilor, are un impact important asupra stării de bine a elevilor. Dacă profesorul este preocupat de starea de bine a elevilor săi la școală, actul educațional întreprins de acesta va fi eficient și cu rezultate deosebite asupra elevilor atât sub aspect intelectual exprimat în progres școlar, cât și în ceea ce privește personalitatea lor sub aspectul motivației învățării și a implicării în propria învățare, dar și sub aspectul relaționării pozitive cu ceilalți. Promovarea stării de bine în școală conduce la formarea unor cetățeni responsabili, implicați social, conștienți de calitățile și limitele proprii, care relaționează eficient cu cei din jur și care astfel se vor integra optim în mediul profesional și social.

ERO (Education Review Office) a identificat **nouă concepte cheie** sinonime cu starea de bine și succesul elevilor. Aceste concepte sunt descrise drept rezultatele dorite pentru starea de bine a elevilor și sunt menționate în toți indicatorii.

1. *Elevii au un sentiment de apartenență și de legătură cu școala, cu colegii și cu comunitatea.*
2. *Elevii experimentează reușita și succesul*
3. *Elevii sunt rezilienți, au capacitatea de a trece peste situațiile dificile*
4. *Elevii sunt competenți social și emotional - sunt conștienți din punct de vedere social, au abilități interpersonale, sunt siguri de sine, sunt capabili să decidă responsabil și să se autocontroleze*
5. *Elevii sunt activi fizic și au stiluri de viață sănătoase*
6. *Elevii sunt îngrijiți de profesorii de la școală, au adulți care să apeleze pentru a-și crește potențialul, a-și celebra succesele, a discuta opțiunile și a rezolva problemele*
7. *Elevii se simt în siguranță la școală, relațiile sunt apreciate și așteptările sunt clare*
8. *Elevii sunt incluși, implicați, angajați, invitați să participe și să aducă contribuții pozitive*

9. *Elevii își înțeleg locul în lume, sunt încrezători în identitatea lor și sunt optimiști în ceea ce privește viitorul*

ERO (Biroul de evaluare a educației) a dezvoltat indicatori pentru școli care prezintă exemple/ tipuri ale rezultatelor așteptate pentru starea de bine elevilor din perspectiva elevilor, părinților, comunității, profesorilor și managerilor școlilor.

Totodată au fost identificate **cinci principii** care promovează starea de bine a elevilor. Acestea sunt prezentate mai jos:

1. Relațiile pozitive și de încredere se află în centrul eforturilor de a promova eficient stare de bine a elevilor, creând un sentiment de conexiune și apartenență în cadrul comunității școlare.
2. Punctele tari ale elevilor sunt evaluate și utilizate ca bază pentru promovarea și răspunsul la starea de bine elevilor.
3. Coeziunea politicilor, practicilor, intervenției și inițiativelor contribuie la o abordare integrată, combinată și fără blocaje în promovarea stării de bine elevilor.
4. Cercetarea este dinamică, are în atenție contextul școlar, folosește o gamă largă de surse de informații și acționează asupra constatărilor pentru a îmbunătăți starea de bine elevilor, determinând îmbunătățiri atât în contextul învățării, cât și în cel didactic.
5. Colaborarea permite includerea și implicarea elevilor, profesorilor, managerilor, părinților și comunității în promovarea stării de bine elevilor.

Starea de bine a elevului trebuie privită sub trei dimensiuni:

- starea de bine a elevului în raport cu propria persoană (cu sinele);
- starea de bine a elevului din punct de vedere al relațiilor cu colegii
- starea de bine a elevului din punct de vedere a contextului educațional

Ca profesor m-a preocupat întotdeauna starea de bine a elevilor mei; îmi doream să văd că vin cu drag la școală și că sunt dornici să se implice în lecții. Perfecționarea profesională permanentă și dorința de a-mi îmbunătăți rezultatul actului didactic, m-a impulsionat să experimentez mereu lucruri noi la clasă, păstrând ceea ce este eficient și căutând soluții alternative pentru problemele apărute. Am aplicat lucrurile pe care le voi prezenta mai jos și pot spune că am format cu ajutorul lor niște elevi încrezători în forțele proprii, creativi și implicați în sarcinile de învățare provocatoare.

Profesorul poate contribui la starea de bine a elevului în raport cu propria persoana prin adoptarea comunicării asertive și deschise cu elevul, încurajând și sprijinind elevul în învățare în permanentă, fiind apropiat de elev și înțelegător față de nevoile sale, evidențiind aspectele pozitive

ale rezultatelor învățării sale și progresul acestuia, recompensând efortul de învățare, oferindu-i posibilitatea de a exprima liber idei și opinii.

Profesorul contribuie substanțial la starea de bine a elevilor din punct de vedere a relațiilor cu colegii, prin promovarea comunicării asertive a elevilor, prin punerea accentului pe cooperare și nu pe competiție, pe într-ajutorare, organizând activități în perechi sau de grup a căror scop este de a rezolva corect sarcina și nu de a căuta grupul câștigător (vel care rezolvă mai repede).

Pentru starea de bine a elevului din punct de vedere a contextului educațional, profesorul va crea un mediu educațional prietenos și cald, de securitate emoțională, în care fiecare elev este evaluat în raport cu propriul progres și nu cu ceilalți. Atmosfera de la clasă e recomandat să fie una incluzivă și încurajatoare, stimulând implicarea elevilor în activități noi.

Preocuparea profesorului pentru starea de bine a elevului la clasă ar trebui să fie prioritară datorită impactului major pe care aceasta îl are asupra învățării elevilor, asupra sănătății mintale a acestora și, într-un final, asupra devenirii lor umane.

Bibliografie:

1. Dragoș Hutuleac *Promovarea stării de bine în școală, 2018* accesat la 15.05.2020 la <https://www.grin.com/document/435177>
2. *Bune practici privind obiectivele, principiile și procesele care stau la baza promovării stării de bine a elevilor în școală (Noua Zeelandă)* consultat la 15.05.2021 la <https://www.eduform.snsr.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-educatie-incluziva-de-calitate/bune-practici-privind-obiectivele-principiile-si-procesele-care-stau-la-baza-promovarii-starii-de-bine-a-elevilor-in-scoala>

STAREA DE BINE LA ȘCOALĂ

*Profesor pentru învățământ primar Alexandra Ghera
Școala Gimnazială nr 115, București, Sector 5
Profesor pentru învățământ primar Doina-Andreea Pietraru
Liceul Teoretic Marin Preda, București, Sector 6*

„Oamenii vor uita ce ai spus, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.” (Maya Angelou)

Auzim din ce în ce mai des asocierea de cuvinte ” starea de bine”, calitatea vieții sau wellbeing. Starea de bine a profesorilor și a elevilor a devenit un obiectiv pentru responsabilii educației. De cele mai multe ori, când vorbim despre starea de bine ne gândim, în primul rând, la starea de bine a elevilor și mai puțin la starea de bine a profesorilor.

Conceptul de wellbeing în educație nu este ușor de operaționalizat, deoarece calitatea vieții școlare depinde de mai mulți factori, și anume: dezvoltarea emoțională a elevului, dezvoltarea psihologică a acestuia (încrederea), comportamentul pe care îl are elevul în societate (empatia).

Construirea unui climat al clasei în care elevii se simt parteneri în procesul de învățare, îi face să înțeleagă că reușita nu este doar individuală, ci și colectivă, conduce la apariția sentimentelor de atașament și solidaritate. Fiecare elev se poate dezvolta armonios dacă este tratat echitabil, dacă poate dezvolta relații de calitate cu profesorii și colegii și dacă învață într-un mediu propice.

Mediul școlar, în calitatea sa de context de învățare, joacă un rol important în starea de bine socială, emoțională și de comportament al elevului. Un mediu sigur, lipsit de bullying, prietenos, în care se pune un accent mai mare pe zâmbete, salutări, muzică în școală, pe crearea unor spații mai deschise și mai colorate, postere contribuie la instalarea unei atmosfere mai binevoitoare. (Gutman and Feinstein, 2008).

Ce îmbunătățiri putem aduce școlii pentru ca elevul să simtă că aparține aceluia mediu:

- ✚ Crearea unui mediu de învățare în care copiii se simt în siguranță;
- Copiii învață cel mai bine atunci când se simt conectați, apreciați și în siguranță.
- ✚ Amenajarea curții pe diverse centre (sport, relaxare, grădinărit);
- ✚ Desfășurarea activităților outdoor;

„Cercetările arată cu claritate că timpul petrecut în natură poate ajuta copiii să își dezvolte încrederea în sine, poate reduce simptomele tulburării hiperchinetice cu deficit de atenție (ADHD), poate liniști copiii și îi poate ajuta să se concentreze.” (Louv, in T.Walker, 2018, p.78)

- ✚ Împărțirea școlii pe zone de interes;
- ✚ Evitarea supraaglomerării vizuale și supraîncărcarea claselor cu materiale;

Ca urmare, soluția în ceea ce privește „pavoazarea” claselor este echilibrul: nici pereți descurajant de goi, nici exces, nici lipsa preocupării pentru „umanizarea” spațiilor, nici supraîncărcarea cromatică împovărătoare.

- ✚ Existența unei biblioteci a clasei;
- ✚ Posibilitatea elevilor de a iniția activități;
- ✚ Elevilor să li se dea posibilitatea să-și exprime opiniile , să-și argumenteze alegerile;

„Coplanificarea le oferă cadrelor didactice și elevilor posibilitatea de a colabora, în așa fel încât să valorifice la maximum ceea ce are școala de oferit (T. Walker, 2018, p.149)

- ✚ Stimularea interacțiunilor educaționale de calitate;

„Relațiile bune duc la creșterea optimismului, a stimei de sine și a stării de bine, susținând în același timp dezvoltarea cognitivă și emoțională”. (L. Cozolino, 2017, p.139)

- ✚ Utilizarea de mobilier modular care permite interacțiunea dintre copii, precum și organizarea unor formații de lucru diferite (în grup, frontal);
- ✚ Existența de materiale, jucării în stare funcțională, aflate în proximitatea elevilor; depozitarea și etichetarea adecvată a materialelor, astfel încât copiii să le poată identifica, utiliza independent, muta și pune la loc cu ușurință;
- ✚ Asigurarea unei atmosfere prietenoase, care să nu inhibe elevii și familiile lor;

Toate aceste elemente contribuie la dezvoltarea unei comunități sănătoase de învățare, armonioase, primitoare. „Când profesorii pregătesc special contextul pentru succes și învățare, elevii știu că este vorba de un mediu construit și făcut special pentru ei. Știu că totul este serios, ca și când profesorul le-ar spune: vă respect ca persoane care învață” (Dillon, 2016, p. 8).

Dacă am pune accent pe un mediu școlar pozitiv cei implicați în procesul educativ ar fi mai fericiți, ar simți că aparțin aceluși loc și, implicit, ar avea rezultate mai bune, s-ar diminua absentismul. Responsabilii cu educația trebuie să realizeze că o componentă importantă a bunăstării emoționale și sociale a unei persoane este sentimentul acceptării ei așa cum este. Elevii care sunt excluși vor

abandona școala, însă cei care sunt tratați egal ca orice altă persoană vor aprecia mediul prietenos în care învață și vor fi mai îngăduitori cu cei „altfel”.

Centrarea pe elev nu poate fi deplină fără centrarea pe starea sa de bine. Doar în condițiile unei culturi școlare solide, în care grija față de starea emoțională și socială a elevului, încurajarea, managementul stresului, tolerarea și discutarea greșelilor devin o preocupare la fel de importantă ca și dezvoltarea cognitivă, elevii vor trăi un sentiment de satisfacție, vor deprinde competența de a învăța pe parcursul vieții, vor înfrunta provocările, vor adopta atitudini și comportamente sănătoase față de sine și de ceilalți.

Bibliografie:

- Ciolan, L.M., *Învățarea integrată: fundamente pentru un curriculum transdisciplinar*, Ed. Polirom Iași, (2008).;
- Ulrich, C., *Învățarea prin proiecte. Ghid pentru profesori*. Editura. Polirom, Iasi, 2006;
- Gray, P., *Liber să înveți: eliberarea instinctului de a se juca îi va face mai fericiți pe copiii noștri, mai încrezători și mai pregătiți pentru viață*, București, Editura Herald, 2013;
- Walker, T., *Să predăm ca în Finlanda. 33 de strategii simple pentru lecții pline de bunădispoziție*, Editura Trei, București, 2018;
- Ciolan, L. M., & Nedelcu, A. (coord.), . *Scoala așa cum este – cercetarea portretului elevului, al profesorului și a interacțiunilor acestora*, Editura Vandermonde, București, 2010.





CONFLICTUL – DIMENSIUNE ESENȚIALĂ A COMUNICĂRII

Prof. Ghiță Cornelia

Școala Gimnazială Nr.5 București

Ritmul alert de dezvoltare a societății, globalizarea economiei, tendința evidentă de tehnologizare a activității, împletirea din ce în ce mai strânsă a economicului cu politicul, evoluția contradictorie a vieții economice, sociale, politice, culturale, tendința elementelor informale (mentalități, ideologii, reprezentări, stereotipuri, mituri, credințe, prejudecăți, etc.) de a egala și chiar depăși ponderea aspectelor formale ale organizațiilor, dezvoltarea puternică a activității sindicale – iată doar câteva trăsături (cu toate implicațiile ce decurg de aici) care marchează societatea modernă.

În acest tablou complex, conflictele (interpersonale, intergrupale, organizaționale, sociale, internaționale) ocupă un loc major, constituind fie un impuls al progresului social- economic, fie o veritabilă piedică în calea acestuia.

Orice organizație reunește în grupuri de muncă indivizi cu personalități, mentalități, educație, sisteme de valori și comportamente diferite. Menținerea unei armonii perfecte este greu de realizat, conflictele fiind inevitabile. Este greu de imaginat o persoană care nu a fost implicată niciodată într-un anumit conflict. Conflictele reprezintă o dimensiune a vieții oamenilor. Intenția oricărui manager este ca instituția pe care o conduce să funcționeze fără probleme, iar între diferitele categorii de angajați să domnească o stare de armonie, cu efecte benefice în atingerea obiectivelor atât pe termen scurt, cât și pe termen mediu sau lung.

Se impune astfel, necesitatea cunoașterii și valorizării / exploatării ingenioase a conflictelor în scopul minimalizării consecințelor negative, distructive și al maximizării valențelor lor constructive, pozitive.

Concept complex și controversat, conflictul a devenit un fenomen la modă, „un rău necesar”, parte integrantă a vieții noastre. Aproape că nu mai există zi în care să nu auzim despre conflicte sau să le experimentăm. Trăirile, strategiile de soluționare și sensul unui conflict diferă de la o persoană la alta și de la o instituție la alta.

Managementul conflictului, alături de celelalte funcții ale managementului, a devenit o prioritate a managerilor, care sunt preocupați să dezvolte la angajații lor congruența interpersonală, astfel încât conflictele să nu afecteze funcționarea economică și socială a organizațiilor.

Conflictul este procesul care are loc atunci când o persoană, un grup sau un departament dintr-o organizație frustrează pe un altul de atingerea obiectivului propus.

Dicționarul enciclopedic îl definește ca pe o „neînțelegere, ciocnire de interese, dezacord; antagonism, ceartă, discuție (violentă)”⁷.

Un alt dicționar, cel de sociologie, definește conflictul ca fiind „o poziție deschisă, luptă între indivizi, grupuri, clase sociale, partide, comunități, state cu interese economice, rasiale, divergente sau incompatibile, cu efecte distructive asupra interacțiunii sociale.”⁸

Din cele două definiții se poate deduce că un conflict apare atunci când dezacordul între părți (indivizi, grupuri, etc.) se acutizează, îmbracă forme violente (începând cu violența limbajului și sfârșind cu bătaia, iar în cazul statelor, cu războiul).

Termenul de conflict este utilizat pentru a descrie o serie de stări afective ale indivizilor cum ar fi: neliniștea, ostilitatea, rezistența, agresiunea deschisă precum și toate tipurile de opoziție și interacțiune antagonistă, inclusiv competiția.

Declanșarea conflictului implică atitudini și comportamente antagonice cum ar fi: antipatia reciprocă a părților, dezvoltarea stereotipiilor negative despre oponenti, caracterul “nerezonabil” al relațiilor, utilizarea poreclelor, afirmarea de neadevăruri, folosirea insultelor, “sabotarea” oponentului / oponentilor, agresiunea fizică, în ultimă instanță.

Comunicarea este un proces cu care ne confruntăm în fiecare zi, dar conflictul este și el un “ingredient” cotidian al experienței noastre de viață. Unii oameni par să știe doar să provoace conflicte, alții le și rezolvă. Se cuvine însă să observăm că atunci când conflictul devine foarte intens (ceea ce se numește escaladarea conflictului), acesta arde precum un foc toate bunele intenții ale partenerilor în comunicare; astfel, în mitologia greacă, la intrarea în Infern stă Cerber, un câine cu trei capete, cu o coadă mare cu spini care permite sufletelor să intre cu ușurință, dar, o dată trecute de coada lui Cerber, acestea nu se mai pot întoarce. Similar, în conflict se intră cu ușurință, dar ieșirea este mult mai dificilă.

O altă imagine, la fel de plastică, este să ne închipuim conflictul făcând apel la teoria bulgărelui de zăpadă. Similar cu un bulgăre care se rostogolește la vale, capătă viteză și crește în dimensiune (devenind, astfel, mai greu de oprit), în conflict se intră ușor și foarte repede se ajunge la un conflict

⁷ *Mic dicționar enciclopedic*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1986, p.422;

⁸ Vlăsceanu, Lazăr; Zamfir, Cătălin; *Dicționar de sociologie*, Ed. Babel, București, 1993, p.129;

foarte puternic; desigur, mult mai greu este să refaci relațiile de comunicare rupte de creșterea conflictului.

Când două sau mai multe părți, din cadrul organizației, trebuie să interacționeze pentru a îndeplini o sarcină, a lua o decizie, a realiza un obiectiv, sau a rezolva o problemă, iar interesele părților sunt diferite și acțiunile unei părți determină reacții adverse celeilalte, părțile fiind incapabile să soluționeze controversa, criticându-se reciproc, apare conflictul⁹.

În continuare părțile aflate în conflict (persoane, grupuri) își influențează colegii, colaboratorii sau prietenii, care fie li se alătură, fie rămân în expectativă. Atâta timp cât conflictul rămâne nerezolvat, atât performanțele organizației, cât și relațiile interpersonale sunt afectate.

Realitatea relevă că fiecare organizație are un optim de conflict, care poate fi pus în corelație cu performanța pozitivă. Atunci când nivelul conflictelor este prea scăzut apare o stare de dezinteres general, de apatie, schimbarea este greu de realizat, iar o persistență a situației pune sub semnul întrebării însăși supraviețuirea organizației. Pe de altă parte un nivel ridicat al conflictelor poate conduce la același rezultat limită, deoarece conflictele prea frecvente, intense, care antrenează ambiții reflectă neconcordanța de interese, incompatibilitatea de caractere, un management deficitar¹⁰.

"Visul de aur" al multor manageri este ca organizațiile pe care le conduc să funcționeze lin, fără asperități, iar între angajați să domnească "pacea" și "armonia"; toate obiectivele organizaționale sunt atinse la nivel maximal și toată lumea este mulțumită. Acest "ideal" își are originea întru "ideologie" care ia în considerare un singur tip de "raționalitate" ce guvernează (sau, mai bine spus, ar trebui să guverneze) funcționarea unei societăți iar orice opinie contrară este considerată ca "irațională", trebuind a fi "combătută" prin toate mijloacele.

Negociere, compromis, consens sunt concepte care lipsesc din vocabularul multor directori. Dorința de a satisface cerințele celorlalți este, de multe ori, foarte mică și de aceea cooperarea dintre conducerea școlii și personalul ei are de suferit. Conflictul la nivel organizațional (dar și social), este privit ca ceva "rău", dăunător, care trebuie evitat sau, în cel mai rău caz, grabnic eliminat, deoarece, prin "erodarea" funcției manageriale de coordonare, influențează negativ productivitatea indivizilor și a grupurilor, afectând grav eficiența organizațională și calitatea educației furnizate de școală.

⁹ Burduș, E.; Căprescu, Gh., *Fundamentele managementului organizației*, București, Ed. Economică, 1999, p.463;

¹⁰ Ibidem, p.466;

Pe măsura evoluției concepțiilor manageriale (și despre societate) a devenit tot mai evident faptul că există întotdeauna mai multe soluții alternative și echivalente la problemele organizației, că acesta nu trebuie privită ca un "mecanism" ci ca un "organism" și că "factorul uman" (individual și grupal) are o importanță cel puțin la fel de mare ca și cel tehnologic.

Pe de altă parte, extinderea doctrinelor și a sistemelor democratice, face ca "gubernabilitatea" socială și organizațională să fie rezultanta "concilierii" unor poziții și puncte de vedere extrem de diverse, adesea contradictorii. S-a constatat, cu oarecare surprindere, că nu mai poate fi vorba de o unică și omniprezentă "raționalitate", conflictul apărând ca inevitabil, iar negocierea ca o activitate managerială esențială.

În educație, aceste constatări au dus (cel puțin la nivelul sistemelor de învățământ avansate) la următoarele tendințe:

- Considerarea diferențelor individuale și culturale ca firești și necesare evoluției oricărei societăți, cu urmarea firească a opțiunilor strategice pentru interculturalitate și pentru individualizarea educației.
- Descentralizarea sistemelor școlare din punct de vedere administrativ și financiar, dar și curricular pentru a răspunde nevoilor și intereselor diferitelor grupuri de interes (care pot fi foarte mari, depinzând de funcțiile, de rolurile lor sociale, și de contextul sau situațiile concrete în care se manifestă).

Conflictul este o situație socială normală, pozitivă pentru dezvoltarea insului, el poate încălzi și revigora relațiile interpersonale, poate relansa o interacțiune.

Nici un lider nu trebuie să se sperie de dezacordurile apărute în interiorul organizației sale, deoarece o organizație sau un grup total omogen, lipsite de controverse, înregistrează de regulă, performanțe scăzute. Totodată abordarea superficială a conflictelor, necunoașterea sau neutilizarea corespunzătoare a strategiilor, constituie cauze principale pentru care diferite organizații, în ciuda resurselor umane, financiare, informaționale, au performanțe sub așteptări. O bună gestionare a conflictelor interpersonale și între grupuri, are întotdeauna, un impact pozitiv asupra randamentelor individuale și face din organizație un mediu plăcut și performant.

Dezvoltarea negocierilor într-o școală favorizează găsirea unor soluții adaptate la problemele concrete. Participarea salariaților la dialogul social dintr-o organizație trebuie să constituie o problemă permanentă care răspunde unor obiective specifice și se concretizează la diferite niveluri. Conflictetele sunt naturale și necesită aplicarea unor proceduri specifice pentru rezolvarea lor. Realitatea apariției

lor are în vedere divergențele care apar în legătură cu punctele de vedere, obiectivele sau interesele diferiților salariați, grupuri și conducerea organizației.

Absența conflictului (de altfel, pur ipotetică și fantezistă) limitează considerabil oportunitățile de evoluție. Un individ pe deplin satisfăcut, blazat, excesiv de destins, ancorat exclusiv în momentul prezent este lipsit de orice motivație de schimbare și evoluție. Sfâșiată de trebuințe și valori contradictorii, ființa umană se integrează într-un univers extrem de contradictoriu și conflictual prin el însuși.

Rasa umană s-a dezvoltat în salturi și în ritmuri extrem de diferite, această evoluție înregistrând mari variații culturale, sociale, tehnologice, ulterior generatoare ale însele de tensiuni și conflicte nesfârșite; la rândul lor, acestea din urmă au impulsionat ritmurile evoluției. În orice caz, cercul evoluției umane este complet și include conflictul în mod necesar pe fiecare palier al dezvoltării umane, de la origini până în prezent.

EXERCITIUL FIZIC ȘI IMPORTANȚA ACESTUIA ÎN MENȚINEREA STĂRII DE SĂNĂTATE

*Lector univ. dr Ilioni Cristian,
Universitatea Din Petroșani*

Abstract:

Lucrarea abordează un subiect care a fost mereu în centrul atenției, în atenția cercetătorilor și specialiștilor și a fost întotdeauna una dintre principalele preocupări din întreaga lume - și aceasta este sănătatea și bunăstarea oamenilor. Organizația Mondială a Sănătății definește starea de sănătate ca stare generală de bunăstare fizică, mentală și socială. Nu este doar absența oricărei boli care contează în această privință. Pentru a vă menține și îmbunătăți starea de sănătate, vă sugerăm un mijloc atât eficient, cât și la îndemână: jogging, o activitate care aduce beneficii sănătății fizice, mentale și sociale. Această lucrare acoperă obiectivele, caracteristicile și beneficiile pe care le aduce jogging-ul. Lucrarea menționează, de asemenea, metodologia specială a acestei forme de activitate fizică, care are efecte remarcabile asupra stării generale a sănătății.

Cuvinte cheie: jogging, sănătate, exerciții fizice;

Introducere

În epoca contemporană ascensiunea spiritului intelectual merge în defavoarea biologicului, creând un dezechilibru care devine defavorabil omului. Păstrarea sănătății și menținerea capacității de muncă intelectuală și fizică este mult diminuată prin existența unei înalte tehnologii moderne. Omul modern trebuie să găsească soluții menite să-i păstreze echilibrul.

Educația fizică și sportul se impun ca un important antidot, activ și accesibil în același timp. Acesta reprezintă unul dintre mijloacele cele mai importante de echilibrare a organismului uman, de eliminare a tensiunilor interioare și de creștere a posibilităților adaptative ale organismului.

Pornind de la ideea formulată în pedagogia de astăzi cu privire la exercițiul fizic ca mijloc de formare a personalității și de pregătire a omului pentru profesii și pentru cerințele contemporane, lucrarea își propune să scoată în evidență multiplele valențe ale mișcării, exercițiului fizic în general și ale practicării joggingului în special.

Considerații generale

Departa de a considera clarificată pe deplin problematica pusă în discuție, ne-am propus să continuăm aceste investigații pentru a adăuga și alte opinii.

Activitățile corporale trebuie să constituie obiectivul progresului științific și al înnoirilor calitative, integrându-se tot mai mult în știința perfecționării ființei umane.

În cadrul activității noastre cu studenții, atât la lecția de educație fizică, cât și la activitățile sportive ne-am orientat în funcție de următoarele coordonate ale proceselor psihice aferente și formării complexe a personalității:

1. menținerea și îmbunătățirea dezvoltării armonioase și estetice a studenților cu repercusiune asupra menținerii unui tonus de viață sănătos, corespunzător cerințelor actuale ale societății;

2. pregătirea studenților atât din punct de vedere teoretic, cât și practic pentru îndeplinirea importantului rol al omului de mâine în societate, acela de om nevoit să facă față multiplelor probleme sociale și familiale, constrânsă să-și împartă cu zgârcenie timpul între educația copiilor,

problemele gospodărești, sarcinile de serviciu etc. Studenții trebuie pregătiți să poată face față cerințelor unei munci intensive și să-și poată menține, la un nivel optim, capacitatea de muncă pe o perioadă cât mai lungă;

3. în activitatea noastră urmărim să formăm la studenți o concepție sănătoasă despre mișcare, despre efectele favorabile obținute prin practicarea sistematică a exercițiului fizic, să le insuflăm interesul și dorința de mișcare. O atenție deosebită o acordăm îndrumării studenților privind petrecerea timpului liber prin practicarea exercițiului fizic în mod independent, câteva ore pe săptămână;

Conștientizând că activitatea fizică reprezintă o formă de integrare socială și profesională a tineretului, prin funcția sa formativă de percepție și intelectualizare a actului motric, putem să evidențiem importanța autoreglării conduitei motrice, nu numai în lecție, ci și dincolo de ea, în viață, în scopul menținerii sănătății și al asigurării capacității de muncă, a unei calități ridicate a vieții.

Importanța practicării exercițiului fizic

Exercițiul fizic constituie un stimulant eficient și direct al stării de sănătate, iar absența acestuia din rutina zilnică a oamenilor poate conduce la adaptări de tip involutiv, ale căror dimensiuni sunt greu de anticipat.

Sănătatea este un bun de neprețuit, care nu are valoare de schimb, știut fiind că se pierde cu destulă ușurință și se recapătă cu greutate. Menținerea stării de sănătate trebuie să constituie o preocupare permanentă, o obligație individuală și colectivă în același timp.

Mișcarea, exercițiul fizic sub orice formă de practicare a acestuia facilitează construirea și consolidarea unor seturi de valori stabile și coerente, favorabile unui stil de viață sănătos. O solicitare adecvată din punct de vedere motric, având parametri calitativi și cantitativi raportați la particularitățile individuale, conduce la modificări morfologice și funcționale relevante, cum ar fi:

tonifierea musculaturii cardiace și respiratorii, creșterea volumului sistolic și a volumului respirator, scăderea frecvenței cardiace în repaus și efort, atitudine corporală corectă, îmbunătățirea calității proceselor de reglare neuromusculară etc.

Numai un corp sănătos și plin de energie, rezistent și bine antrenat este capabil să facă față eforturilor de adaptare la solicitările variate ale vieții cotidiene.

Un mijloc eficient, ușor de pus în aplicare și la îndemâna oricui îl reprezintă joggingul. Alergarea este o modalitate de practicare a exercițiului fizic care nu presupune eforturi financiare, resurse materiale ridicate sau un echipament special.

Joggingul constituie una dintre cele mai simple forme de practicare a exercițiului fizic. Poate fi practicat oriunde și oricând, indiferent de vârstă sau sex, dacă starea de sănătate este optimă. Nu este nimic mai plăcut decât să alergi în natură, într-un mediu ambiant atractiv și relaxant.

Este o activitate necompetițională ce constă dintr-o alergare de divertisment, având drept scop întărirea stării de sănătate cu efecte deosebite asupra îmbunătățirii capacității generale de efort a organismului.

Practicat în mod organizat și sistematic, aduce multiple beneficii dezvoltării fizice și psihice întrucât prin intermediul alergării se obține nu numai o excelentă condiție fizică, ci se dezvoltă un respect de sine ridicat, facilitând socializarea, se ameliorează imaginea despre propria persoană, crește eficacitatea personală, starea de bine și bucuria de a trăi.

Joggingul se poate practica atât individual, cât și în grupuri mici, având efecte benefice sub aspect recreativ și reconfortant, cu condiția ca membrii grupului să posede un nivel de pregătire apropiat. Valoarea și frumusețea joggingului constă și în faptul că oricine poate fi învingător. În această formă de practicare a exercițiului fizic, nu lupți contra unui adversar, ai de întrecut doar propriile limite. Atunci când mărești distanța de alergare sau când atingi un anumit standard personal într-o cursă, câștigi indiferent de ce a realizat altcineva în acea zi.

Poți fi un câștigător sau învingător și fără a doborî un record, ci doar depășindu-ți propriile limite.

Recomandări

Orice ședință de jogging trebuie să înceapă cu o încălzire adecvată din care să nu lipsească exerciții de stretching, cu accent pe musculatura membrilor inferioare.

În cazul apariției oboselii acute pe parcursul primelor ședințe de pregătire, nu se va renunța, putând continua o anumită perioadă de timp cu mers vior, până la refacerea capacității de reluare a alergării.

Dozarea efortului se va face lent și progresiv, de la o ședință la alta.

Distanța va crește treptat, având grijă să nu apară suprasolicitarea.

Se va opta pentru ședințe scurte la început, pe distanțe mai mici, parcurse relaxat, fără a forța mușchii gambelor.

Joggingul practicat pe distanțe scurte/medii aduce cele mai multe beneficii atât pentru sănătate, cât și pentru ameliorarea/menținerea condiției fizice.

Bibliografie:

1. Dragnea, A. și colaboratorii, *Teoria educației fizice și sportului*, București, Editura Fest, 2002;
2. Dragomir, P.; Scarlat, E., *Educația fizică școlară*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2004;
3. Tudor, V., Iancu, H., *Istoria educației fizice și sportului. Note de curs*, București, 2004;
4. Neacșu, I., Ene, M., *Educație și autoeducație în formarea personalității sportive*. București, Editura Sport-Turism, 1987;
5. Ștefan, M., *Educația extracurriculară*. București, Editura Prohumanitate, 2000.

ROLUL PROFESORULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL MODERN

prof. Doina Mirabela Istrate

Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc”, Galați

În formarea caracterului unei persoane participă mai mulți factori, printre care cei mai importanți sunt : familia, mediul școlar, anturajul, mass-media etc. Dacă există o relație pozitivă și deschisă între instituțiile școlare și mediul familial al elevului, dacă profesorii se implică activ și responsabil în formarea elevilor ca viitori cetățeni de bază ai acestei societăți, dacă dascălii pun accent, în activitatea instructiv-educativă, pe valorizarea laturilor pozitive ale elevilor și prevenirea și combaterea celor negative ale acestora, atunci există mari șanse ca elevii să manifeste un comportament pozitiv conform regulilor morale existente într-o societate.

Pentru activizarea elevilor, profesorul trebuie să asigure un demers didactic adecvat învățării interactive folosind metode, procedee și tehnici de învățare eficiente. Fără a exclude strategiile învățământului tradițional, profesorul trebuie să folosească și strategii didactice moderne care să mențină interesul elevilor , să creeze o atmosferă propice de învățare.

Metodele activ-participative și strategiile interactive de predare-învățare asigură reușita și performanțele școlare, adaptarea școlară socială a elevilor, dar și manifestarea de către elevi a unor comportamente prosociale, dezirabile în orice societate.

„Practica școlară atestă că nici o metodă nu poate fi utilizată ca o rețetă și izolat, ci ca un sistem de procedee, acțiuni și operații, care se structurează într-un grup de activități, în funcție de o seamă de factori.”¹¹ Dacă în didactica tradițională procesul de predare-învățare era conceput din perspectiva unei ierarhii a obiectivelor, anume:

- cunoștințe;
- priceperi și obișnuințe;
- atitudini și capacități intelectuale.

Această ierarhie a obiectivelor este din ce în ce mai contestată. Prin evoluția și metodologia sa, știința contemporană pune în lumină importanța sintezelor, a atitudinilor și capacităților intelectuale,

¹¹ Dancsuly, A., Ionescu, M., Radu, I., Salade, D.- *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979, p 127

ceea ce reclamă răsturnarea sau inversarea obiectivelor pedagogice în următoarea ierarhie:

- atitudini și capacități intelectuale;
- priceperi și obișnuințe;
- cunoștințe.¹²

Pentru a avea cu adevărat elevul în centrul activității instructiv-educative, profesorul îndeplinește roluri complet diferite față de școala tradițională. El devine mediator, facilitator, formator. Acțiunea lui nu mai este aceea de „a predă”, de „a transmite” cunoștințe, ci de „a învăța elevul să învețe”, de a implementa tehnici de învățare eficientă. Elevul trebuie îndrumat să descopere, să observe, să caute, să experimenteze, cu alte cuvinte, să-și însușească cunoștințele prin efort propriu.

Înnoirea metodologiei pune accent pe promovarea metodelor și procedeele de instruire care să soluționeze adecvat noi situații de învățare, pe folosirea unor metode active, care să stimuleze implicarea elevilor în activitatea de învățare, să le dezvolte gândirea critică și capacitatea de adaptare la viață, să îi antreneze în activități de investigare și cercetare directă a fenomenelor, pe accentuarea tendinței formativ-educative a metodei didactice, pe extinderea metodelor care conduc la formarea capacităților de autoinstruire ce permit achiziționarea și prelucrarea independentă a informațiilor.

Bunul mers al procesului de învățământ și rezultatele obținute depind de metodele utilizate. Folosindu-se metode diferite se obțin diferențe esențiale în pregătirea elevilor, deoarece însușirea unor noi cunoștințe se poate realiza mai ușor în condiții diversificate, care aduc noutate în activitatea acestora. De buna alegere și utilizare a metodelor depind atât rezultatele școlare pe termen lung, cât și întregul proces instructiv-educativ.

Bibliografie:

Dancsuly, A., Ionescu, M., Radu, I., Salade, D.- *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979

Ionescu, Miron și Chiș Vasile- *Strategii de predare și învățare*, Editura Științifică, București, 1992

¹² Ionescu, Miron și Chiș Vasile- *Strategii de predare și învățare*, Editura Științifică, București, 1992, p.72

INVENȚII - UNITATE DE ÎNVĂȚARE

Profesor pentru învățământ primar: Leonte Mihaela

Școala Gimnazială Nr.49. București, sector 2

Clasa a III-a B

Unitatea de învățare: Despre Invenții

Limba și literatura română

Lecție predare asincron

Suntem provocați permanent, în această perioadă, să găsim soluții pentru o adaptare adecvată și potrivită pentru copii, a învățării în mediul on-line. Am învățat la un curs cum am putea prezenta o lecție asincron sau o unitate de învățare sub formă de slid-uri cu link-uri atașate pentru fiecare pictogramă pe care elevul le deschide și ascultă, rezolvă, se informează, descoperă. Se mai poate prezenta unitatea de învățare sub formă de hartă conceptuală în Padlet sau în Lucidspark și se folosește același principiu de deschidere a link-urilor și descoperirea informațiilor necesare.

Toată învățarea pornește de la o poveste pe care o țesem pe marginea conținutului unității de învățare, putând să ne focusăm pe o anumită lecție provocatoare iar această poveste conține, ca orice poveste, niște provocări care îi incită pe elevi să afle cum s-ar putea rezolva însușindu-și mai întâi cunoștințele.

Disciplina Limba și literatura Română Clasa a III-a Lecția Invenții prof. Leonte Mihaela

Aurel Vlaicu

gare?
ni?

50 LEI ROMÂNIA

Câteva dintre link-urile folosite care sunt publice:



<https://www.youtube.com/watch?v=qAAWc6TLNtU>



<https://drive.google.com/open?id=1gjI2LxH2DBVQjdVORzUcbH4HuQ8jo3VA&authuser=0>



<https://wordwall.net/ro/resource/13414945/verbul-rebus>



<https://drive.google.com/file/d/1K7xMdiH90yBUE1TpOPSWAdkL47weaB0z/view?usp=sharing>

Aceasta este povestea pe care am construit-o în jurul textului despre Aurel Vlaicu și spectaculoasa sa invenție:

Povestea mea -Invenții

2.2. Povestirea unei întâmplări cunoscute pe baza unui suport adecvat din partea profesorului

Aurel, un băiat foarte ambițios, a fost despărțit de frații săi care acum se aflau acum peste munți. Atunci se gândește cum ar putea să ajungă la ei. Privind cerul și văzând păsările care zburau libere se gândește că ar fi minunat să poată zbura, dar, cum era un băiat silitor la școală, știa că există forța gravitațională care atrage toate obiectele spre pământ, acesta fiind cel mai mare magnet.

Atunci caută informații despre materiale mai ușoare din care să construiască o „pasăre” cu care să traverseze munții. Face schițe și apoi mai multe modele dar nu renunță chiar dacă nu îi ies din primele dați. Ajunge la modelul final și într-o zi se urcă în minunata pasăre, care este strămoșul avionului de astăzi, și zboară spre cer.

În misiunea lui trece prin mai multe încercări ca să poată ajunge unde și-a propus. Se întâlnește cu o rață sălbatică care-i spune că trebuie să recunoască un verb din propoziția: „, Toamna păsările zboară spre țările calde.” ca să treacă mai departe. Trecând mai departe se întâlnește cu un cocor care îl orește și -l pune să schimbe numărul verbului din propoziția: „, S-a apropiat de nor.”, apoi întâlnește o barză care-l pune să spună cine face invitația și care este evenimentul din invitația pe care o ducea în cioc.

Trece și peste acest obstacol și vede zburând pe lângă el un vultur care -i promite că nu-l va ataca dacă va alcătui propoziții în care cuvântul „, poartă” să fie substantiv și apoi verb.



Reușește să treacă peste Carpații noștri falnici și ajunge la frații săi cei dragi.

De atunci românii au devenit pionierii aviației, deci putem spune că noi românii suntem foarte pricepuți la invenții. Voi la ce invenție v-ați gândit?



<https://ro.padlet.com/mihaelaleonte/esltejf9e27510x4>



https://lucid.app/lucidspark/invitations/accept/inv_8f0a3bc2-ee07-40e6-a119-98cff167842b?viewport_loc=-529%2C-418%2C3726%2C1683%2C0_0

RELAȚIILE ORGANIZATORICE ÎNTR-O UNITATE DE ÎNVĂȚĂMÂNT – FACTOR-CHEIE PENTRU STAREA DE BINE

*Prof. dr. Roxana Lică,
Colegiul de Științe ale Naturii „Emil Racoviță”, Brașov*

În ceea ce privește managementul relațiilor interpersonale la locul de muncă, nu există o rețetă simplă. Nu este deloc ușor să îl transformăm pe acesta într-un mediu plăcut și în același timp performant din punct de vedere profesional. Pentru ca acest lucru să se întâmple, avem nevoie de implicarea fiecărui angajat. La fel, echipa trebuie să ajute individul, așa cum individul ajută echipa. Sigur în fiecare grup există și lideri, dar important este aportul fiecăruia. O atmosferă destinsă, bazată pe respect, încredere și ajutor reciproc, înlesnește lucrul în echipă. La polul opus, atitudinile frustrante, violente, competițiile vanitoase, conflictele, lipsa de respect față de colegi sau subalterni distrug colaborarea dintre aceștia, lăsând loc creării unui mediu ostil de muncă, unde serviciul devine o corvoadă, distrugând valorile echipei și ale noastre ca indivizi în câmpul muncii.

Obiectul articolului de față îl constituie relevarea tipurilor de relații care există în orice instituție, unde omul, ființă socială, se află, inevitabil, în interacțiune permanentă cu ceilalți.

Colectivul unei instituții formează un angrenaj social în care viața profesională și afectivă se desfășoară în interdependență, în scopul îndeplinirii unor sarcini sau activități comune. Pe lângă relațiile strict legate de natura obligațiilor sau activităților, viața în colectiv implică întotdeauna aspecte emoțional-afective și momente de tensiune și conflict ori armonie. Interacțiunile dintr-un colectiv de muncă presupun aspecte pozitive și negative în planul relațiilor interpersonale, determinând o organizare socială și o ordine instituită care pot fi sursa succesului sau insuccesului. Din aceste interacțiuni derivă o varietate de relații interpersonale. Analizate sub aspectul procesual-dinamic al necesităților de intercomunicare și afectiv-simpatetice, relațiile interpersonale se diferențiază în relații de cooperare, competitive, conflictuale, de acomodare, asimilare și stratificare.

Relațiile de cooperare, dezirabile în orice instituție, presupun reciprocitate (ajutor mutual, lucru în echipă) în acțiunile întreprinse de parteneri; partenerii au un scop comun și-și coordonează eforturile în direcția realizării acestuia. Ideea cooperării pornește de la premisa că oamenii pot să-și armonizeze intențiile și expectațiile și vor identifica o „cheie” a modului în care se vor putea armoniza. *Ubi concordia, ibi victoria – Unde este armonie, este și victorie. De unde această victorie? În urma*

studiilor întreprinse, specialiștii în domeniu au sesizat producerea efectului de sinergie. Datorită efectului sinergic, munca și societatea bazate pe coeziune, pe solidaritate și lucru în echipă sunt mult mai performante decât cele bazate pe individualism. *Unitis viribus – Cu forțe unite, în colaborare* devine astfel un principiu de bază în comunitatea caracterizată pe coeziune socială și o atitudine civică și profesională responsabilă. Orice instituție adună ca într-un creuzet persoane diferite, fiecare cu calitățile și defectele sale. Dacă suntem capabili să valorificăm maximal resursele fiecăruia dintre noi (punctul cel mai slab al unui angajat e cu siguranță punctul forte al altuia), vom reuși să fim o echipă de succes.

În ce privește relațiile de competiție, sunt trei moduri de a fi în competiție, de a-l elimina pe „celălalt”: se poate ținti spre dominare, controlându-l și învingându-l pe celălalt sau luptându-se cu el când acest lucru nu se produce; se poate ținti spre submisivitate, când un individ se lasă subcontrolat, împăcându-i pe ceilalți, deseori încercând îndeplinirea nevoilor celorlalți prin excluderea nevoilor proprii, sau se poate, pur și simplu, o retragere din toate relațiile, refuzând „să fie jucat jocul”. Astfel se ajunge la ideea lipsei de valoare în compania celorlalți. Aceasta este ultima mutare într-un joc competitiv în care este simțită inadecvarea, lipsa de speranță, neputința și dezamăgirea de a mai încerca ceva (*Gloria victis! – Glorie victimei!*). Persoanele cele mai predispuse să fie supuse sau să fie victime sunt cele cu care, pe fondul slăbiciunii lor, ajung să fie exploatare de ceilalți. Dezvoltarea unor relații socio-afective armonioase (respectul pentru semenii) este esențială, influențând calitatea muncii în echipă. Or, cineva care tinde să-i domine, să-i supună pe colegi încalcă principiul fundamental al muncii în grup: cooperarea. A profita de bunăvoința și amabilitatea cuiva înseamnă, a subordona interesul colectiv celui personal, a fi indiferent la rezultatele instituției pentru care lucrezi.

Existența unei opoziții mutuale în fața unui scop indivizibil, scop cu mare valoare subiectivă pentru fiecare partener aduce angajații într-o relație de conflict. Apariția conflictului este generată, în primul rând, de setea de putere (*Auri sacra fames – Blestemata foame de aur*), dar și de vanitate, de rolurile schimbătoare ale indivizilor, lipsa de deschidere între aceștia, comunicarea deficitară. Dacă, spre exemplu, oamenii nu au curajul să-și spună în față ce-i deranjează, se poate depăși imediat granița unor dispute și se ajunge la situații conflictuale. În mod cert, setea de bani și de putere sunt cele mai primejdioase. Cu cât scopul este atins mai greu, cu atât efectele maligne se repercutează cu mai multă intensitate asupra celorlalți. De pildă, teama că „celălalt” îți fură poziția în ierarhie generează o conduită extrem de ostilă, fiind totodată o sursă permanentă de stres. Sunt oare situațiile conflictuale favorabile vreodată? „Conflictul poate fi un stimulator al vieții și un energizator al mediului social.

Propriu-zis îl putem face să lucreze pentru noi.” (Marius Milcu, 2005). Dacă indivizii își fixează un anumit scop (al cărui beneficiar direct e instituția pentru care lucrează) și-și activează întreaga energie pentru a demonstra că sunt mai competenți decât „ceilalți”, avem de-a face clar cu conflict constructiv. Sau, poate, în această situație, am putea vorbi mai curând de o competiție productivă. Oricum am delimita acest caz (competiție sau conflict), importantă rămâne eliminarea, sau, măcar diminuarea, maliției dintre competitori.

Dacă, în timp, în urma unor relații de tipurile anterioare (de competiție și conflict), partenerii de muncă se obișnuiesc unii cu ceilalți, chiar se ajustează reciproc, ajung la relații de acomodare. Dacă sunt respectate regulile bunului simț și oamenii nu se lasă învinși de vanitate, se poate trece de la o relație de competiție sau de conflict la relații de cooperare și de sprijin mutual. Funcționarea acestor relații nu este deloc o „operație” ușoară, deoarece presupune armonizarea unor istorii personale, expectații reciproce, temeri și caractere diferite. Acomodarea este o proprietate neereditară a indivizilor prin care acești își pot modifica comportamentul în scopul sporirii rezistenței la noi condiții de viață: *Naturae non imperatur nisi parendo – Nu stăpânim natura decât supunându-ne ei*, sau nu stăpânim natura umană decât prin acomodare la ea.

Manifestarea unui transfer de gusturi, puncte de vedere, atitudini și comportamente până la nivelul la care subiecții pot gândi sau acționa identic este semnul unei relații de asimilare. Asimilarea constituie etapa superioară a acomodării și apare ca urmare a unei acțiuni îndelungate a acesteia. Dacă procesul de asimilare se bazează pe dorința de a coopera, de a lucra împreună, atunci putem vorbi de reușită. Desigur că și trăsăturile de personalitate contribuie la acest proces. Rezultatele asimilării nu sunt persoane identice, care acționează identic, ci doar persoane care se aseamănă. *Similia similibus curantur – Asemănător se vindecă cu asemănător* determină principiul compatibilității în relații, acela care determină un echilibru între asemănări și deosebiri.

Diferențierea și ierarhizarea indivizilor în funcție de statutele pe care le dețin și în raport cu rolurile jucate îi așază pe aceștia în relații de stratificare. Atunci când se încearcă definirea și delimitarea fenomenului de stratificare socială, se pornește de la noțiunea de diferențiere socială. Un al doilea concept preliminar ce trebuie introdus este cel de ierarhizare. Ierarhizarea nu are nicio semnificație din punct de vedere social atâta vreme cât nu intervine și al treilea element: evaluarea (valorizarea), prin care se atribuie calificativele de bun, superior, preferabil, dezirabil valorilor mai mari (sau mai mici) atinse pe scala ierarhică respectivă. Evaluarea are la bază o serie de elemente concrete de genul celor menționate mai sus (putere, prestigiu, recompense, privilegii, îndatoriri). *Per*

aspera ad astra – *Cu greu până la stele* exprimă poate cel mai bine dinamica acestor tipuri de relații, nu neapărat dificile, dar complexe. Oamenii trebuie să fie conștienții că cu cât ajung mai aproape de stele, cu atât numărul obligațiilor, al responsabilităților devine infinit mai mare. Aceste relații devin dificile în clipa în care ierarhizarea nu este făcută corect, pe criterii reale de competență. Evident, fiecare organizație trebuie să aibă în frunte o persoană care dirijează activitatea. Principalele roluri ale celui în cauză (ales și ajuns în funcție ca urmare a dovezii profesionalismului său) sunt: urmărirea cu vigoare a muncii colegilor, indicarea direcției corecte pentru demersurile întreprinse în instituție și îndeplinirea sarcinilor de ordin operativ. Dacă obținerea scaunului directorial este rezultatul unei ambiții personale și nu produsul competențelor însumate de cel în cauză, ne confruntăm cu numeroase situații complicate. Preocupat doar de propria imagine, un director, pentru care contează doar aparența nu este, în general, interesat de problemele reale ale instituției pe care o conduce, dar ține ca totul să iasă impecabil și-și admonestează subalternii dacă ceva e în neregulă. Urmare firească, angajații trudesc, exercitând, de cele mai multe ori, și sarcinile directorului. De departe, cel mai primejdios conducător este cel care conduce conform principiului *Divide et impera* – *Dezbină și stăpânește*. Un asemenea șef manifestă violență verbală, anihilează orice punct de vedere al angajaților, distruge orice relație de cooperare, oferind și cultivând, în schimb, ostilitate, rivalitate și teamă. La polul opus, managerul ideal, pe lângă competențele profesionale inerente, ține cont de opiniile colegilor, îi lasă să ia decizii, încurajează cooperarea, admite că poate greși, întreține o atmosferă relaxantă și, oricât de tensionată ar deveni o situație, este capabil să aibă un comportament și o comunicare situate pe coordonate asertive.

Pentru a detensiona atmosfera la serviciu este indicat să promovăm gesturile sau comportamentele pozitive față de locul de muncă și colegi. Întotdeauna gesturile negative sunt mai ușor de remarcat, așa că un efort în aducerea în față a celor pozitive este un lucru absolut benefic printre colegii de muncă, ajutând la asigurarea unui mediu propice de lucru și asigurând premisele necesare unor bune relații de cooperare. De asemenea, umorul poate juca un rol important aici. Râsul are multe atribute benefice: înlăturarea stresului, ridicarea moralului sau sudarea mai bună a echipei de muncă. Cel mai greu gestionabile sunt situațiile care implică o atitudine constant violentă din partea cuiva. În țara noastră, violența fizică este un factor rar întâlnit în câmpul muncii, însă există o violență verbală. Această manifestare are un efect distrugător în ce privește relațiile la locul de muncă și, în consecință, afectează performanța angajaților.

Între succesul profesional și relațiile interpersonale ale angajaților există o legătură directă: primul depinde de calitatea celuilalt. A avea relații profesionale de calitate nu este însă un lucru la care se ajunge cu ușurință, întrucât o instituție reunește la întâmplare indivizi cu personalități diferite. Putem atinge succesul dacă profităm de complementaritatea personalităților noastre, dacă transformăm diferențele în resurse și forțe pentru unitățile în care lucrăm și dacă nu așezăm niciodată interesul și reușita proprie înaintea succesului colectiv. O instituție devine loc al rentabilității dacă este în același timp un spațiu al sprijinului mutual, al dezvoltării și evoluției profesionale a tuturor membrilor. Considerând instituția un organism viu, seva hrănitoare a acestui organism nu poate fi redusă, cum se crede adesea, la sarcina îndeplinită și la rezultatele obținute, ci la calitatea relațiilor interpersonale dintre angajați. A munci înseamnă a lucra în echipă, așadar asupra naturii relațiilor dintre membrii echipei ar trebui să zăbovim mai mult.

Bibliografie:

1. Duck, Steve, *Relații interpersonale*, Ed. Polirom, Iași, 2000.
2. Milcu, Marius, *Psihologia relațiilor interpersonale*, Ed. Polirom, Iași, 2005.
3. Moscovici, S., *Psihologia socială a relațiilor cu celălalt*, Ed. Polirom, Iași, 1998.

ASIGURAREA BUNĂSTĂRII EMOȚIONALE ÎN ȘCOALĂ - PRIORITATE ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Ion Lupuleț

Colegiul Tehnic Nr.2 Tg.Jiu, Jud.Gorj

Cercetările efectuate la nivel global arată că există o legătură directă între bunăstarea emoțională a elevilor și a cadrelor didactice în cadrul școlii și reușita școlară și prestația profesională. Astfel, promovarea bunăstării elevilor și profesorilor va determina îmbunătățirea rezultatelor educaționale și a calității proceselor educaționale în școală.

Aspecte-cheie

Elevii care se simt mai bine la școală sunt capabili să obțină rezultate mai bune din punct de vedere academic și non-academic. Profesorii care se simt confortabil la școală au un mai bun randament profesional. Cu toate acestea, conceptul ”bunăstării emoționale” nu a fost subiectul niciunei politici educaționale de până acum.

Inteligența emoțională (competențe personale, competențe și abilități sociale) și factorii non-cognitivi (tăria de caracter, perseverența, cooperarea, sentimentul de apartenență, încrederea în sine etc.) sunt buni predictorii pentru bunăstarea emoțională a elevilor și profesorilor, pentru atingerea unor rezultate înalte în școală și în viață în general. Întreaga strategie didactică trebuie să includă dimensiuni ale dezvoltării inteligenței emoționale și a factorilor non-cognitivi ale elevilor, iar formarea inițială și continuă a cadrelor didactice să urmărească acest laturi în breasla profesorală.

Se recunoaște din ce în ce mai mult că este important să se depășească măsurile monetare, cum ar fi PIB, note și punctaje, în măsurarea progresului oamenilor și a societăților în întregime. În cele din urmă, bunăstarea oamenilor este punctul central al politicilor publice. Percepțiile, evaluările și experiențele subiective ale oamenilor (bunăstarea emoțională, starea subiectivă de bine, nivelul de fericire, satisfacția de viață) reprezintă o componentă crucială a bunăstării generale.

Contextul și stringența problemei

În ultimele decenii a fost luată în considerare prognozarea succesului academic și cel pe parcursul vieții în dependență nu doar de factorii cognitivi, cum ar fi inteligența și abilitățile academice, ci și a bunăstării emoționale în perioada copilăriei și a vârstei adulte, a factorilor și abilitățile non-cognitive, precum și a inteligenței emoționale. Cercetătorii din domeniul economiei,

psihologiei și sociologiei consideră că în procesul educațional și în viață per ansamblu (angajare, bunăstare materială, realizarea potențialului etc.) aceste aspecte sunt la fel de importante sau chiar mai importante decât cele cognitive.

La nivel global se atestă o scădere a bunăstării emoționale a oamenilor în general și a copiilor, în particular și o creștere a tulburărilor de sănătate mentală. Astfel, se estimează că 75% din tulburări ale sănătății mentale (anxietate, depresie, fobii, atacuri de panică, adicții) încep să se manifeste până la vârsta de 18 ani; 50% din problemele psihoemoționale ale adulților se datorează trăirilor de până la vârsta de 15 ani; mai mult de jumătate de copii și adolescenți cu anumite tulburări sunt jenați că au aceste probleme și preferă să nu le semnaleze; 10% din copii și adolescenți cu anumite tulburări de sănătate mentală ajung să dezvolte boli mentale, diagnosticate clinic; 10-20% din copiii și adolescenții din întreaga lume au anumite probleme de sănătate mentală. Asemenea statistici îngrijorătoare au determinat organizațiile internaționale, guvernele unor țări și profesioniștii din domeniile conexe: (i) să elaboreze și să pună în aplicare strategii pentru promovarea bunăstării emoționale și psihosociale, prevenirea tulburărilor mintale și promovarea drepturilor omului; (ii) să furnizeze servicii de sănătate mentală integrate și receptive la nevoile copiilor și adolescenților, servicii de asistență socială în cadrul comunităților pentru prevenire și intervenție timpurie și (iii) să asigure managementul bazat pe dovezi al tulburărilor psihice din copilărie pentru a consolida sistemele de monitorizare, dovezile și cercetarea în domeniu.

Elevii cu niveluri mai ridicate de bunăstare au tendința de a manifesta mai mult respect față de sine, mai multă satisfacție vizavi de școală și viața lor și relații mai sănătoase cu ceilalți. Programul OCDE pentru evaluarea internațională a studenților (PISA) menționează o relație pozitivă între sentimentul de apartenență la școală, satisfacția de viață și performanța academică. PISA constată că o amenințare majoră pentru sentimentul elevilor de apartenență la școală este percepția lor asupra relațiilor negative cu profesorii lor. Elevii mai fericiți au avut tendința de a raporta relații pozitive cu profesorii lor. Elevii din școlile "fericite" (școli în care satisfacția de viață a elevilor este mai mare decât media) au raportat un sprijin mult mai mare din partea profesorilor lor decât studenții din școlile "nefericite". Astfel, se elucidează faptul că elevii caută legături sociale puternice și acceptă valorizarea, grija și sprijinul din partea altora. În special, la vârsta adolescenței, elevii care simt că fac parte dintr-o comunitate școlară sunt mai predispuși să reușească din punct de vedere academic și să fie mai motivați la școală. Desigur, majoritatea profesorilor sunt atenți să aibă relații pozitive cu elevii

lor, dar unii profesori pot fi insuficient pregătiți pentru a se ocupa de elevii ”dificili” și de ”disciplinarea clasei”.

Pe parcursul anilor de școlarizare elevii petrec aproximativ 7,800 ore în cadrul școlii; școala devenind astfel (sau nu?) un mediu ideal pentru trăirea unor experiențe plăcute, pentru socializare și cultivarea unor abilități și competențe sociale și personale, în măsură să-i ajute să-și dezvolte inteligența emoțională (reziliența, auto-controlul, perseverența, etc.) pentru a putea face față stresului, ca copil și ca adult. Cercetările arată că nivelul înalt al bunăstării emoționale din perioada școlarității asigură un traseu ascendent în reușita școlară, nivel înalt de satisfacție în viață și realizarea potențialului (ca copil și ca adult). Evidențele din țările care au implementat programe adresate bunăstării emoționale și inteligenței emoționale în școli, au îmbunătățiri semnificative a sănătății mentale și competențe sociale și emoționale înalte. Totodată, prevederile asupra bunăstării emoționale în școli determină reducerea comportamentelor inadecvate în sala de curs și a bullying-ului.

Timpuri noi – politici noi

În ultimii ani, domeniul elaborării politicilor publice, alături de noțiunea de fericire sunt introduse concepte echivalente, precum cel de satisfacția vieții (life satisfaction), bunăstare emoțională (subjective well-being), bunăstare psihologică (psychological well-being). Bunăstarea emoțională în contextul studiilor de politici desemnează modul în care oamenii își evaluează propria viață și include variabile precum satisfacția cu viața și satisfacția maritală, lipsa depresiei și anxietății și stările de spirit sau emoțiile pozitive. Practic, bunăstarea emoțională se suprapune, acum, în mare parte peste conceptul de *calitatea vieții*, folosit anterior în documentele de politici publice.

Bunăstarea copiilor este un construct multidimensional, care cuprinde atât datele obiective, cât și cele subiective ale vieții acestora (aspirații, percepții, evaluări proprii ale vieții lor) incluzând, dar nelimitându-se la funcționarea socială, fizică, emoțională, spirituală, statutul adaptativ al copilului și atunci când este indicat, al familiei acestuia.

Cum putem discuta despre bunăstarea copilului, fără a aborda și bunăstarea profesorului?

Instituția de învățământ este cea care ar trebui să asigure bunăstarea profesorului care, la rândul lui, să o poată asigura la elevi. Este la fel de evident că bunăstarea profesorului nu poate fi asigurată exclusiv la nivelul școlii, și nici măcar la nivelul sistemului de învățământ. Ea depinde de mulți alți factori, cum ar fi: resursele financiare alocate, cadrul legal, serviciile de sănătate publică, mentalitățile și valorile promovate în societate, statutul social și prestigiul meseriei etc. Astfel, bunăstarea profesorilor depinde inclusiv de aspecte economice, sociale și culturale profunde, care nu pot fi

rezolvate prin aceste standarde. Momentan nu pare verosimilă reforma salarială în domeniul educației. Dar anumite schimbări care să favorizeze confortul profesorilor sunt cu putință. Pe de altă parte, nu trebuie să uităm faptul că scopul profesorului, scopul întregii sale activități este elevul (anume obținerea unor rezultate ale învățării prestabilite - prin curriculum -, dezvoltarea individuală, integrarea socială și profesională etc.), iar standardele în discuție tocmai la acest aspect se referă: calitatea serviciilor educaționale pentru "cel care învață", din perspectiva "celui care învață" și "celui care realizează predarea/evaluarea", deopotrivă.

Un accent mai puternic și mai sistematic asupra sănătății mintale, a bunăstării sociale și emoționale, care se atestă în ultimul timp, transformă din rădăcini și procesele de politici. Astfel, preocuparea pentru bunăstarea socială și emoțională a elevilor este ferm stabilită în politicile multor state. Politicile și inițiativele identificate în funcție de natura referinței lor la elementele de bunăstare socială și emoțională, pot fi grupate după cum urmează:

(1) Politici care promovează bunăstarea socială și emoțională a elevilor prin: dezvoltarea unor aspecte specifice ale bunăstării; minimizarea riscurilor de suferință socială și emoțională; și satisfacerea nevoilor sociale și emoționale ale elevilor, în special a celor expuși riscului.

(2) Politici care leagă bunăstarea socială și emoțională a elevilor cu alte rezultate de bază ale politicii educaționale. Astfel, s-au identificat corelații între bunăstarea socială și emoțională cu: realizarea elevilor în și dincolo de școală; rezultatele învățării pentru grupuri specifice; și pregătirea elevilor pentru viață.

Bibliografie:

1. André C., Lelord F. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Editura Trei, 2013.
2. Angleitner A., Kohnstamm G., Slotboom A. *Emotional stability: Developmental perspectives from childhood to adulthood*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 1998.
3. Bar-On R. *Manual de inteligență emoțională*. București: Curtea veche Publishing, 2011.
4. Bolboceanu A., Baxan Iu. *Particularități ale anxietății cadrului didactic contemporan*. In: Didactica Pro ..., 2001, nr. 5, p. 49-52.
5. Brillon M. *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*. Iași: Polirom, 2010.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ

Prof. Măjeri Felicia

Colegiul Național Andrei Mureșanu Bistrița

Sistemele educationale și politicile acestora din perioada contemporană accentuează importanța sprijinului pentru cei care educă, să înțeleagă că știința acceptată de societatea prezentă este un demers profesional cu prefigurări legate de evoluția viitoarelor generații . Astfel, dimensiunea educației trebuie să se reconfigureze în jurul unei „ societăți educaționale autentice,, (Ionescu, 2007), deoarece „învățământul modern promovează studiul activ, învățarea bazată pe însușirea experienței conceptualizate a omului, dar și pe investigarea directă a realității și elaborarea cunoștințelor prin efort propriu,,(Albușescu, 2000).

Plecând de la premisele educației moderne, anul acesta pandemic a fost unul cu totul special deoarece ne-am trezit într-un sistem de învățământ plin de provocări, în care ne-am simțit copleșiți atât noi cât și elevii și chiar și părinții acestora de multitudinea de sarcini pe care trebuia să le îndeplinim într-o zi. Pentru toată lumea trecerea la un sistem de învățământ on- line a fost o mare provocare deoarece a trebuit să ne dezvoltăm creativitatea noastră în primul rând pentru a realiza ore cât mai atractive și interactive în condițiile în care nu mai aveam în fața noastră elevul ci un monitor plin de „ buline,, fără chip. A fost o mare provocare să reușim să-i facem să se deschidă și să fie activi la ore, fiind sub supravegherea părinților care puteau asista la activitățile noastre fără ca noi să știm. Am înțeles foarte clar că activitatea didactică are nevoie de o reformă care să pornească de la realitățile lumii contemporane.

Educația trebuie să se adapteze societății care este într-o dezvoltare continuă astfel încât să ajungem la finalitățile educației, adică de a pune umărul la construcția viitorului formabililor noștri. Nu putem rămâne prizonierii trecutului, trebuie să înlocuim subordonarea cu colaborarea, iar munca în echipă să dea rezultate doar dacă tot grupul participă , iar liderul participă nu dictează în cadrul activităților în care este implicat grupul , coordonând activitatea acestuia prin mediere și nu prin impunerea propriei voințe.

Dacă pedagogia clasică a plasat clasa de elevi în centrul cercetării sale, ca proces didactic și organizatoric, pedagogia contemporană își extinde focusul asupra studiilor care vizează aspectele

socio- relaționale și pe structurile dinamice complexe, care permit conectarea factorilor cognitivi, afectivi, sociali și educaționali(Iucu, 2006)

După cum Ferre însuși zicea că noi, dascălii, ”nu suntem doar un adult sau un cadru didactic ci suntem parte din procesul de explorare al elevilor noștri” ceea ce nu ne mai poate lăsa în starea de neputință ci ne responsabilizează să ne mobilizăm în a fi modelele de care au nevoie elevii noștri. Deci a început marea provocare în care am înțeles că pentru a atinge starea de bine, aceasta trebuie privită din cele patru aspect ale ei : starea de bine fizică, starea de bine socială, starea de bine emoțională și starea de bine spirituală. Aceste patru aspecte trebuie atinse atât de elevi cât și de profesori astfel încât rezultatul să fie cel așteptat. Sănătatea, încrederea în sine, valorile personale sunt elementele cheie pentru a obține echilibrul personal atât de necesar pentru a începe schimbarea modului de abordare a sistemului de învățământ de la noi.

5.Schimbarea începe cu noi,,- a fost motto-ul tuturor cursurilor de formare pe care le-am parcurs in această perioada , care pentru mine a fost ca o melodie de fundal, care tot repetată, a ajuns să mă urmărească și în același timp să mă motiveze să- mi desfășor activitate cu success si elevii mei să mă urmeze și să atingă si ei la rândul lor o stare de bine.

Am ivățat metode atractive de abordare a disciplinei Fizică pe care o predau , metode care m-au făcut să- mi schimb atât abordarea temelor propuse cât și modul de relaționare cu formabilii mei. Una dintre temele mele preferate a fost aceea de abordare a unei unități de învățare sub forma unui ,, Mall educational,,

EXEMPLU DE ACTIVITĂȚI

1.Alegerea unui conținut școlar:

Conținutul școlar ales este Unitatea de învățare : MECANISME SIMPLE clasa a VII a.Vor fi parcurse conținuturile PÂRGHIA, SCRIPETELE ȘI PLANUL ÎNCLINAT.

- Propunerea unui punctaj pentru fiecare sarcină individuală:

Elevii au posibilitatea să acumuleze individual punctele, pentru a-și achiziționa lucrurile dorite din Mall-ul educational. Dacă, însă, optează pentru a vira,, banii,,în contul echipei, valoarea acestora se dublează.

3. Stabilirea unor beneficii pentru elevi, în funcție de scorul acumulat:

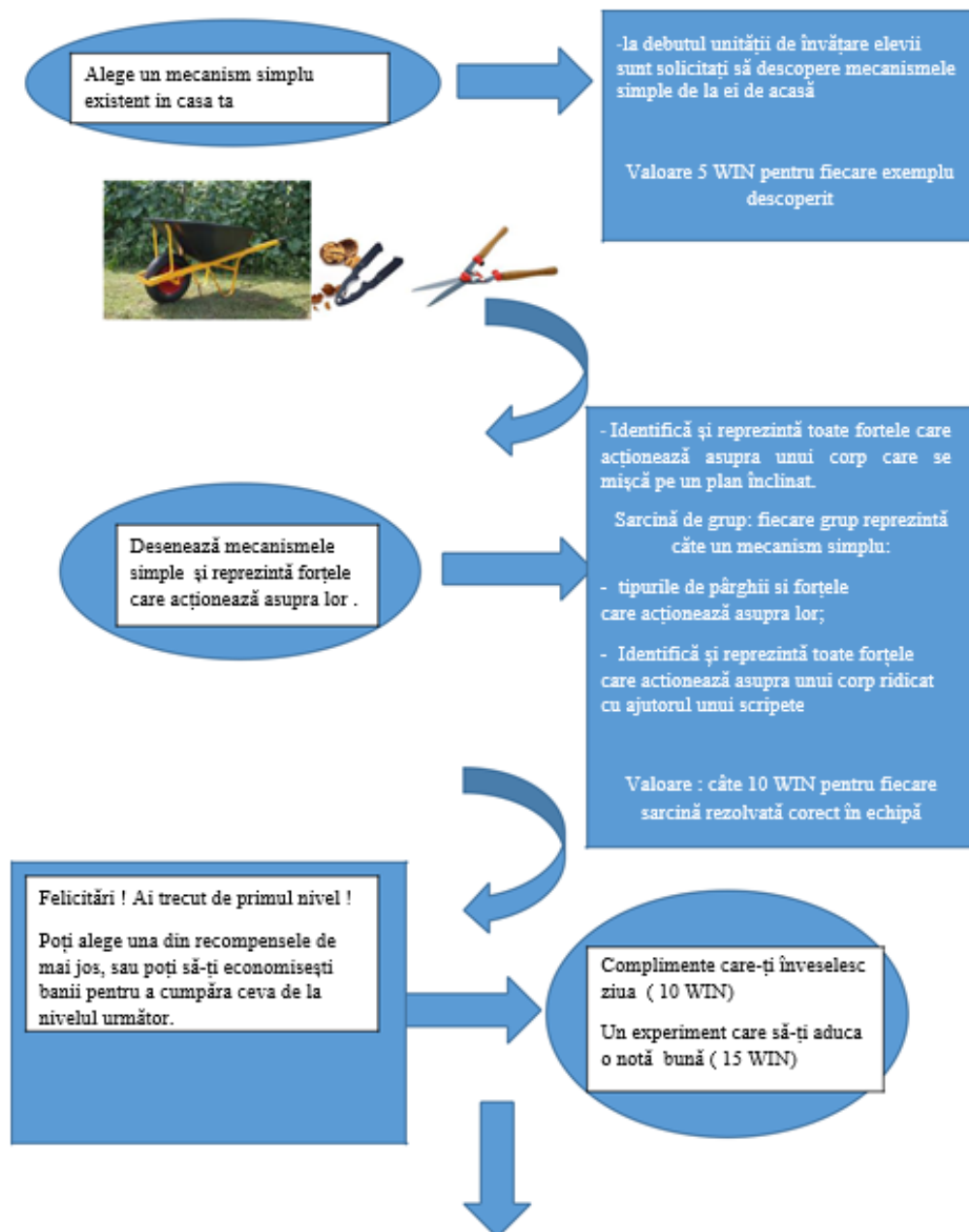
După îndeplinirea sarcinilor, elevii au posibilitatea de a-și alege beneficiile, folosind câștigurile acumulate.

4. Stabilirea perioadei temporale pentru derularea jocului:

Jocul se derulează pe tot parcursul unității de învățare și se finalizează cu oră de laborator în care elevii fac experimente propuse și realizate de ei pe baza temei.

5. Notarea elementelor propuse de elevi:

Cadrul didactic va ține evidența alegerilor făcute de elevi, pentru a identifica nivelul la care se află coeziunea de grup și preferințele acestuia . (Curs ARCI)





1. Privește următoarea imagine:

- a) Recunoaște genul pârghiilor ce alcătuiesc mecanismul.
- b) Desenează schema acestei pârghii (forțe și brațe).
- c) Scrie formula pârghiilor (demonstrația ne poate aduce punctaj suplimentar).



2. Cu o bară rigidă având lungimea de 1m se ridică un corp cu masa de 75 kg. Punctul de sprijin al barei se află la 25 cm de capătul ei. Cât este forța rezistentă? Aflați forța activă. ($g = 9,8 \text{ N/kg}$)



Felicitări!

Acum ai posibilitatea să îți alegi recompensa, ori să îți economisești banii!



Gluma profesorului(10 WIN)

sau

Gluma elevului (10 WIN)

Alege împreună cu echipa ta experimentele pe care dorești să le prezentați colegilor, care să pună în evidență rolul și aplicabilitatea mecanismelor simple în viața de zi cu zi.
Setul de experimente alese vă aduce
45 WIN

Felicitări!!! Nimic nu ti-a stat în cale!
Ai muncit din greu ! Acum e momentul să alegi !

AMÂNAREA UNUI TEST !!!!

sau

VIZIONAREA UNUI FILM DOCUMENTAR

90 WIN



100 WIN



AVANTAJE ȘI DEZAVANTAJE ALE ȘCOLII ON LINE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SPECIAL

Prof. Felicia Mihai

Școala Profesională Specială „E. Gârleanu” Galați

Pandemia Covid-19 a impus școala online ca soluție educațională în perioada crizei sanitare. S-a constatat însă că aceasta este o provocare atât pentru profesori cât și pentru copii (cu CES sau nu) și mai ales pentru părinți.

Înainte de a vorbi despre **avantajele și dezavantajele** pe care școala online le are, trebuie să avem în vedere câteva aspecte de asemenea importante în context:

- școala online, aplicată și în învățământul, special reduce riscul infectării cu virusul Covid-19, atât pentru elevi (care de multe ori au și o patologie diversă, cu risc major, asociată deficienței) cât și pentru adulții însoțitori ai acestor copii pe traseul școală – domiciliu. Ar mai fi de precizat și faptul că o serie de elevi cu deficiență mintală și/ sau autism nu acceptă purtarea măștii și ca urmare trecerea în on line se impune. De asemenea, pentru elevii cu deficiență auditivă masca devine un obstacol major în derularea procesului de învățare cu prezență fizică.
- noile generații se „digitalizează” de la o vârstă fragedă, chiar și în cazul copiilor cu CES; ca urmare pentru o bună parte a elevilor deficienți școala on line poate reprezenta o alternativă viabilă, dar doar pe termen scurt.

Drept urmare au apărut numeroase opinii pro și contra acestei modalități de lucru cu elevii în general și cu cei cu CES în particular, prezentate mai jos:

Dezavantajele școlii online, așa cum au fost ele identificate de elevi, părinți și profesori, dar și specialiști în domeniu se manifestă la mai multe niveluri:

- psiho-social: **posibilitatea scăzută de socializare a copiilor**, fără interacțiune directă, față în față cu profesorii și colegii. Interacțiunea on line are valențe limitate și utilizată exclusiv nu îndeplinește toate funcțiile pe care socializarea față în față le îndeplinește. Pentru elevii cu CES, în special pentru cei cu deficiență mintală severă sau cu deficiențe asociate lipsa socializării pe termen mediu și lung are ca efect pierderea abilităților comportamentale într-un procent semnificativ. Chiar și pentru elevii cu deficiență mintală ușoară/ moderată, care

pot utiliza mai ușor device-urile respectiv platformele educaționale lipsa socializării directe duce la modificarea comportamentelor și la acumularea de frustrări.

- material: **lipsa mijloacelor tehnice adecvate** (laptop, tableta, conexiune la internet și chiar curent electric) și fluctuațiile imprevizibile ale rețelelor de internet. Un procent însemnat de elevi din învățământul special nu au dispozitive personale. Alocarea de tablete cu conexiune la internet, prin programe guvernamentale sau de la factorii de decizie locali, nu a fost suficient și în plus părinții au fost reticenți în a le prelua din diverse motive (nu stiau cum să le utilizeze, nu puteau să asigure monitorizarea permanentă în timpul utilizării de către copii, teama de nu strica aceste dispozitive, s.a.)
- tehnic: **pregătirea precară a utilizatorilor pentru activitatea online**. Dacă pentru profesori acest aspect a fost reglat din mers, prin participare la cursuri de formare oferite de către diverși furnizori (și suportate financiar integral de către cadrele didactice) pentru elevi și părinți lucrurile au fost mai dificile. Elevii de vârstă mare, cu DMU/DMM au achiziționat lent dar constant abilitățile de lucru pe diverse platforme educaționale, pornind de la cele familiare (de exemplu Facebook, Whatsapp, Messenger) și trecând apoi la cele dedicate (de exemplu Classroom). Similar au stat lucrurile și pentru majoritatea părinților cu copii cu CES. Cele mai mari probleme au apărut însă pentru elevii cu DMS sau deficiențe asociate care au probleme de motricitate fină, de orientare spațio-temporală, de achiziție și utilizare a limbajului scris și nu în ultimul rând probleme de concentrare pe sarcina de lucru fără monitorizare constantă din partea părinților. Pentru acești elevi, în mod surprinzător, învățarea asincronă, realizată după ce părinții au primit explicații detaliate privind sarcina de lucru propusă a fost mai eficientă.
- profesional: **controlul dificil din partea profesorului asupra activității de învățare** a copilului în timpul orei. Spațiul de acasă era perceput de copilul cu CES, , ca fiind un spațiu de recreere, toate activitățile școlare și terapeutice desfășurându-se în cadru instituționalizat. Pentru elevii de ciclu gimnazial sau liceal/ profesional cu DMU/ DMM trecerea la învățarea de acasă în format sincron s-a putut realiza treptat, chiar dacă într-un ritm lent iar controlul cadrului didactic pe activitatea de învățare a fost îmbunătățit constant, mai ales dacă și părinții s-au putut implica în monitorizarea elevilor. Pentru elevii de vârstă mică sau cu DMS/ deficiențe asociate această trecere a fost extrem de dificilă, ajungându-se chiar la manifestări agresive ale copilului pentru care statul acasă era asimilat mental cu vacanța (și implicit lipsa

activităților școlare). Controlul cadrului didactic în aceste situații este foarte redus și le revine părinților sarcina de gestionare a activității și comportamentului elevului respectiv; de cele mai multe ori părinții se simt depășiți și preferă activitatea asincronă, desfășurată în secvențe mici. Trebuie însă precizat că prezența elevului în clasa virtuală în învățământul special implică în proporție de 90% și prezența părintelui alături de acesta iar cadrul didactic va avea de gestionat atât activitatea elevului cât și implicarea părintelui în această activitate (uneori excesivă, ca parte a atitudinii hiperprotective).

Avantajele trecerii la învățământul on line pot fi sintetizate pe scurt:

- continuarea procesului educativ în condiții de siguranță; părinții copiilor cu CES preferă într-o proporție covârșitoare protejarea sănătății copilului chiar cu riscul pierderii unor achiziții cognitive, aptitudinale și/ sau comportamentale.
- facilitarea dezvoltării competențelor digitale. Din punctul de vedere al specialistului în educație, aceasta este una dintre cele opt competențe-cheie pentru învățarea pe tot parcursul întregii vieți iar pentru elevii cu DMU/ DMM sau pentru cei cu deficiențe senzoriale aceasta competență are o importanță majoră în integrarea socio- profesională eficientă. Chiar și pentru elevii cu DMS școala on line forțează achiziția de deprinderi minime în acest domeniu.
- facilitarea comunicării nonverbale; acest tip de comunicare este necesară mai ales copiilor cu CES în timpul activităților școlare, având rol de feedback și reglare a activității desfășurate. Școala online permite desfășurarea orelor de curs fără mască, astfel încât expresiile faciale pot fi „citite”, aspect foarte important pentru derularea optimă a activităților cu elevi cu deficiență auditivă.
- mobilizarea actorilor implicați în educație (profesor, elev, părinte dar și autorități locale sau naționale) pentru achiziția și utilizarea de tehnologie modernă. Școala on line a forțat mulți părinți să învețe să utilizeze dispozitivele și platformele educaționale pentru a putea mai apoi să sprijine eficient elevul cu CES (și nu numai) în activitatea de învățare.
- creșterea interacțiunii în domeniul activităților școlare între părinte și copil; pentru părinții elevilor cu CES aceasta a reprezentat cea mai mare provocare a școlii on line. De cele mai multe ori părinții au (re)descoperit complexitatea și gradul de dificultate al activităților desfășurate cu elevii cu CES forțând astfel o reasezare a modului de a privi școala și activitățile educaționale.

Ca o concluzie, și pentru învățământul special trecerea în on line a reprezentat o provocare și suscită în continuare discuții pro și contra. Cei care activează în domeniu sunt totuși de accord că pentru acest tip de învățământ ar fi nevoie de o mai mare flexibilitate și particularizare în ceea ce privește adoptare formei de activitate educațională (față-în-față, on line sau hibrid), în funcție de situația concretă din fiecare unitate școlară.

Bibliografie:

<https://lifeup.ro/blog/psihologie-pentru-viata/scoala-online/>

BUNA DISPOZIȚIE ÎN CLASĂ – ÎNTRE MIJLOC ȘI SCOP

*Prof. Nelca Mirela Venera
Scoala Gimnazială Avram Iancu,
Bistrița, jud. Bistrița-Năsăud*

„Buna dispoziție în clasă trebuie să fie un mijloc; cu alte cuvinte, scopul ei este acela de a sprijini atingerea obiectivului zilei. De asemenea, ar trebui să poată fi controlată cu ușurință.”

Lemov D

Starea de bine este un termen frecvent utilizat, dar inconsistent definit. Analiza sistematică a literaturii a arătat că definiția stării de bine este variabilă. Ea a fost studiată într-o gamă largă de discipline, grupe de vârstă, culturi, comunități și țări, rezultând o mare varietate de definiții, care face dificilă compararea concluziilor.

Măsurătorile obiective ale stării de bine a copiilor au variat de la evaluări educaționale, fișe medicale, statistici naționale privind delincvența și tentativele de suicid, ratele de infracționalitate și consumul de droguri. Măsurarea subiectivă a stării de bine, de obicei, a constat din una dintre următoarele abordări: măsurători unidimensionale, multidimensionale sau utilizarea mai multor măsurători distincte.

Nouă, dascălilor ne revine misiunea de a fi fini observatori, de a “pune diagnostice” prin simpla observație a comportamentului copiilor, gestică, mimică și de a interveni eficient.

Voi prezenta câteva strategii simple pentru lecții pline de bună-dispoziție studiate și experimentate la clasă.

Sala de clasă nu este o arenă sportivă

Prin încurajarea colaborării și nu a competiției atmosfera din clasă va fi una relaxantă, degajată. Recompensați elevii care acordă sprijin colegilor lor.

Mențineți un echilibru corect

În timp ce elevii fac multă muncă independentă, e nevoie, în mod firesc, și ca toți elevii să își dezbată ideile și să colaboreze. Putem menține acest echilibru corect oferindu-le elevilor posibilitatea de a le avea pe amândouă.

Consolidați sentimentul de apartenență

Încercați să cunoașteți mai bine fiecare copil. Jucați-vă împreună cu elevii dumneavoastră. Sărbătoriți realizările elevilor. Puneți capăt hărțuirii între elevi. Încurajați elevii să se sprijine reciproc

Respectați ritmul propriu al fiecărui elev

Chiar dacă este dificil, uneori simțindu-ne că depunem efort comparabil celui de a lucra la clase în regim simultan, trebuie să respectăm ritmul propriu și să încurajăm lucrul bine făcut, cu răbdare

Îmbinați învățarea cu mișcarea

Găsiți modalități prin care elevii să poată sta în picioare sau să facă mișcare în timpul lecțiilor. Puteți să intrați în pielea unui personaj și să faceți o pauză spontană de gimnastică.

Mențineți în sala de clasă un aer curat

Este important să ieșiți afară, pentru a lua o gură de aer. Atunci când sunt expuși la o cantitate mare de lumină naturală, elevii au un randament școlar mai bun. Potrivit cercetătorilor, temperaturile cuprinse între 18°C și 23°C sunt optime pentru învățare. Această filosofie este adoptată de multe școli finlandeze, care impun elevilor să iasă afară, la aer, cu excepția situațiilor în care temperatura este sub -15 grade Celsius. Acest lucru înseamnă că vremea ploioasă nu este o scuză pentru elevi să rămână în clasă.

Ieșiți cât mai mult în natură

Cercetările arată că timpul petrecut în natură poate ajuta copiii să își dezvolte încrederea în sine, poate reduce deficitul de atenție, poate liniști copiii și îi poate ajuta să se concentreze. De asemenea, poate fi un factor de prevenire a obezității și a supraponderalității la copii, oferind diverse beneficii pentru sănătate.

Mențineți o atmosferă liniștită în clasă

„Turn-and-talk” este o strategie care poate să se bucure de un succes în clasa de elevi. Elevii își prezintă cu voce tare unii altora raționamentele.

Oferiți alternative

Noi, profesorii trebuie să cunoaștem bine programa școlară, dar trebuie să cunoaștem și interesele elevilor noștri, dacă dorim cu adevărat să le dăm teme relevante și interesante în clasă. Activitățile curriculare interesante sau temele cu răspuns deschis, cu multiple opțiuni sunt foarte potrivite pentru încurajarea autonomiei elevilor

Creați situații reale de învățare

Atunci când educația din sala de clasă seamănă cu educația din lumea reală, copiilor le este mai ușor să înțeleagă finalitățile activităților școlare. Obiectivul principal este să le dezvoltăm elevilor sentimentul că învățarea lor are cu adevărat un sens, lucru care, le va provoca bună dispoziție

Cereți responsabilitate din partea elevilor

Cadrele didactice pot încredința elevilor responsabilități în ceea ce privește evaluarea activității lor școlare. În loc să corecți și să notați testele scurte, puteți să arătați elevilor răspunsurile corecte și să îi lăsați să verifice singuri. Avem importanța menire de a cultiva un mediu școlar în care elevii au suficientă libertate pentru a-și asuma responsabilitatea asupra propriei activități de învățare.

Aduceți muzica în sălile de clasă

În cadrul unui studiu din 2014, cercetătorii au descoperit că lecțiile de muzică îi pot ajuta pe elevi să își îmbunătățească competențele de scriere și citire și competențele lingvistice. Putem încerca diverse variante care ni se par avantajoase pentru noi și elevi, în așa fel încât, în cele din urmă, să profităm de bucuriile și beneficiile educaționale oferite de introducerea muzicii.

Ești un profesionist! Ai încredere în forțele proprii!

Bibliografie:

- Lemov, D. „Teach Like a Champion . Techniques that Put Students on the Path to College”(versiunea e-reader)
- Timothy, D. Walker „, Să predăm ca în Finlanda: 33 strategii simple pentru lecții pline de bună dispoziție” București: Editura Trei, 2018 ISBN 978-606-40-0370-6

CREATIVITATE ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ

*Profesor învățământ primar: Nicolae Florina Ramona,
Școala Gimnazială nr.2 Picior de Munte Boboci, județul Dâmbovița*

Într-o societate ce se află în permanentă schimbare, determinată de progresul tehnico-științific, unele din principalele criterii de selecție a personalului pentru angajare la profesiile moderne sunt recunoscute ca fiind inteligența emoțională și creativitatea. În același timp, căutarea permanentă a creației extraordinare și originale și abilitatea de gestionare corespunzătoare a propriilor noastre emoții și trăiri afective ne induce asupra necesității de a promova aceste particularități ale personalității. Acestea sunt necesare în toate sferele vieții, iar realizarea acestei idei poate fi începută, cel mai eficient, prin intermediul școlii, care rămâne în continuare principalul mijloc de educare a inteligenței emoționale și a creativității elevilor.

Creativitatea, care este considerată și „puterea de a realiza ceva”, în viziunea diferitor psihologi este definită în diverse modalități. G. Allport expune ideea că fenomenul creator desemnează un ansamblu de trăsături proprii fiecărui individ la un anumit nivel, iar potențialul creativ poate fi actualizat și dezvoltat. J. Guilford subliniază importanța creativității pentru elaborarea unor studii și cercetări asupra cadrului produselor culturale și științifice. M. Stein – proces din care rezultă un lucru nou, acceptat ca util, bun de ceva sau satisfăcător, de către un grup semnificativ de oameni într-o oarecare perioadă de timp. P. Popescu-Neveanu – presupune o dispoziție generală a personalității spre nou, o anumită organizare a proceselor psihice în 2 sistemul de personalitate. A. Munteanu – proces prin care se focalizează, într-o sinergie de factori, întreaga personalitate a individului și care are drept rezultat o idee sau un produs nou, original, cu sau fără utilitate sau valoare socială.

Inteligența emoțională, care însăși prin esența manipulării inteligente a propriilor emoții, trezește un profund interes pentru cercetători, deși studiile asupra conceptului datează abia din 1945, când a fost menționat într-o teză de doctorat din SUA, conceptul continuă a fi studiat din diverse perspective, inclusiv prin comparația cu inteligența generală – IQ, de la care își are originea. Controlul pe care persoana îl poate exercita asupra diverselor situații de stres, dispoziției generale, dar și asupra adaptabilității în ansamblu, pe lângă inteligența emoțională, căruia acest control aparține, indică și

asupra unui oarecare nivel de creativitate la acomodare, asimilare, percepere, ajustare și/sau schimbare a atitudinii. Relația dintre emoții și creativitate este studiată de autori precum Metcalfe (1986), în atenția sa apărând rezolvarea de probleme și a sentimentelor apărute în legătură cu apropierea sau anticiparea soluțiilor, finalității etc; Hope și Kyle (1990), precum și Smith și colab.(1990), care demonstrează că stările afective influențează performanța creativă, iar James (1995) menționează despre impactul emoțional asupra stării conflictuale și reacțiile originale pe care le-au manifestat subiecții săi în legătură cu situația-conflict.

Comunicărea didactică este una dintre componentele esențiale ale activității instructiv-educative, iar realizarea demersurilor comunicative constituie una din atributele culturii profesionale a cadrelor didactice.

Un aspect important în abordarea culturii profesionale a educatorului este inteligența sa emoțională prin care se înțelege arta gestionării emoțiilor în relațiile interpersonale. Din această perspectivă apare semnificativ faptul că procesul de comunicare mijlocește/susține interacțiunea dintre profesor și elevi prin mesaje didactice cu intenția de a influența formarea la elevi a unui comportament comunicativ bazat pe cultură emoțională pentru a asigura ascultarea optimă, persuadarea/înțelegerea, buna relaționare a acestora și compatibilizarea educațională între actorii educației.

Comunicărea didactică bazată pe cultură emoțională poate aduce clarificări esențiale în modul de a acționa eficace în relațiile interpersonale din contextul școlar pentru a transmite explicit și implicit nu doar conținuturi științifice, ci și conținuturi afectiv-atitudinale (emoții, sentimente, dispoziție generală pozitivă). Această nouă viziune asupra comunicării didactice necesită analiza conceptelor de bază pentru a surprinde și explica competent cele mai subtile cauze ale fenomenelor de disconfort emoțional în viața școlară care subminează de cele mai multe ori calitatea predării-învățării.

Calitatea procesului didactic depinde semnificativ de eficacitatea proceselor comunicative prin necesitatea amplificării continue a retroacțiunii comunicative. Transmiterea cunoștințelor în comunicarea didactică se realizează diferențiat în dependență de particularitățile de vîrstă și nivelul de educație/pregătire a elevilor.

Caracteristicile importante ale comunicării didactice bazată pe cultură emoțională:

1) realizarea unei atmosfere afective și pozitive și favorabile învățării prin exprimarea unor atitudini de interes pentru dezvoltarea comunicării cu elevii;

- 2) acordarea unei importanțe majore înțelegerii mesajului transmis prin caracterul pronunțat explicativ;
- 3) structurarea mesajelor didactice conform logicii pedagogice și dispoziției emoționale
- 4) selectarea informațiilor, rolul activ al profesorului, de emițător și receptor care le accesibilizează, le organizează și, mai ales, le personalizează în funcție de particularitățile de vîrstă și individuale ale elevilor;
- 5) dominarea comunicării verbale inițiată și susținută mai ales, de profesori (60-70%);
- 6) atingerea finalităților propuse, acoperirea nevoilor și intereselor elevilor, realizarea funcțiilor afectivă/expresivă, evaluativă și autoevaluativă, în egală măsură, pentru educat și educator, acoperirea nevoilor și intereselor elevilor.

Dezvoltarea valorilor emoționale la profesori și elevi asigură calitate serviciilor educaționale/prestației didactice/activității didactice, fiind totodată expresii comportamentale care definesc cultura emoțională a cadrelor didactice prin stilul de conduită profesională rezultat/derivat dintr-o vastă experiență emoțională și gestionarea mecanismelor emoționale, a reacțiilor afective ale elevilor, în tendința umană de perfecționare continuă a profilului emoțional. Avînd grade de formare diferite, cultura emoțională este un concept mai larg decît inteligența emoțională. Creativitatea este considerată și puterea de a realiza ceva, în viziunea psihologilor, este definită în diverse modalități.

Căutarea permanentă a creației extraordinare și originale și abilitatea de gestionare a propriilor noastre emoții și trăiri afective ne induce asupra necesității de a promova aceste particularități ale personalității. Acestea sunt necesare în toate sferele vieții, iar realizarea acestei idei poate fi începută, prin intermediul școlii, care rămîne în continuare principalul mijloc de educare a inteligenței emoționale și a creativității elevilor.

De asemenea dezvoltarea inteligenței emoționale poate reduce incidența comportamentelor antisociale, a agresivității, a problemelor de disciplină, a abandonului. Dezvoltarea socială și emoțională este cheia succesului școlar. Integrînd inteligența emoțională în actualele programe școlare putem să îmbunătățim performanțele copiilor și să le asigurăm succesul în viață.

În procesul educațional profesorul poate fi o cauză subiectivă a conduitei deviate în rîndul elevilor. Exemplul personal al profesorului influențează atitudinea elevilor în școală. Un profesor indiferent va folosi doar comunicarea centrată pe subiectul lecției, va aplica mecanic regulile școlare, comportamente ce pot atrage orice tip de rezistență școlară. Sub influența unui nivel ridicat de stres, profesorii reacționează în moduri care reduc stima de sine a elevilor, ceea ce va afecta negativ

rezultatele lor școlare și comportamentale. Confruntarea între profesor și elevul cu probleme de comportament parcurge mai multe etape: fricțiuni ocazionale, ostilitate, culminând chiar cu manifestări de violență. Competența psihopedagogică și psihosocială a cadrului didactic este cea care rezolvă astfel de probleme.

Bibliografie:

1. Gârboveanu, M., Negoescu, V., ș.a., *Stimularea creativității elevilor în procesul de învățămînt*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981;
2. Muntean, A., *Psihologia copilului și a adolescentului*, Augusta, Timișoara, 1998;
3. Roco, M., *Creativitate și Inteligență emoțională*, Polirom, Iași, 2001.

NOUA VIZIUNE- INTER ȘI TRANSDISCIPLINARĂ ÎN EDUCAȚIA DE MÂINE

Prof. Olteanu Cristina Elena, Liceul cu Program Sportiv, Buzău

Prof. Olteanu Relu, Colegiul National B. P. Hasdeu, Buzau

Societatea contemporană, prin progresul spectaculos al științei, tehnicii și tehnologiei ne obligă pe noi, oamenii obișnuiți să ne adaptăm acestor provocări, a căror principala caracteristică este aceea a complexității. Niciodată până acum omenirea nu s-a confruntat cu probleme atât de complexe, atât sub raportul cauzelor și efectelor, cât și în ceea ce privește impactul lor asupra oamenilor.

Caracterul complex și integrat al unor probleme cum ar fi globalizarea, migrația, interculturalitatea, protecția mediului, explozia informațională, sărăcia, conflictele etc. revendică o abordare educațională transdisciplinară.

Pentru a face față incertitudinilor și schimbărilor continue caracteristice economiilor de piață, elevii au nevoie de competențe strategice, cum ar fi abilitățile de a învăța cum să învețe, abilitățile de rezolvare de probleme, abilitățile de evaluare.

Schimbarea de perspectivă de la producția de masă către cea flexibilă solicită abilități și cunoștințe mai largi decât cele furnizate de specializările anterioare.

Sistemele educaționale trebuie să răspundă schimbărilor survenite în condițiile externe care redefinesc nevoile pe care societatea în ansamblul său le are față de viitoarele generații.

Transdisciplinaritatea aplicată în școală, privește ceea ce se află în același timp între, înăuntrul și dincolo de orice disciplină, finalitatea ei fiind înțelegerea lumii prezente și de aici va rezulta unitatea cunoașterii; această finalitate nu se poate înscrie și în cercetarea disciplinară. Inter și transdisciplinaritatea sunt strâns legate între ele, nu există o graniță clară de demarcație între ele, de cele mai multe ori se suprapun și, de aceea, consider că nu pot fi abordate separat, ci doar împreună.

Datorită dezvoltării rapide a tehnologiei informaționale și comunicației, societatea de astăzi poate fi considerată ca fiind “network society”, adică o societate în care accesul la informație se realizează prin mijloace moderne de comunicații, iar utilizarea informației condiționează succesul oricărui demers. În școli, tehnologia informației și comunicației poate reprezenta mai mult decât

un simplu mijloc de învățământ; poate deveni un concept care să determine schimbări radicale în educație. Potențialul ei de a îmbunătăți calitatea și standardele de performanță ale participanților la procesul educațional este semnificativ.

Activitățile didactice realizate într-o manieră inter și transdisciplinară, în care este inclus și calculatorul vor duce cu siguranță la creșterea motivației elevilor în învățarea disciplinelor, vor oferi sugestii alternative pentru organizarea procesului de predare-învățare, în abordarea unor teme, vor încuraja gândirea creativă și critica, vor dezvolta abilitățile elevilor pentru prezentarea informației și nu în ultimul rând vor dezvolta îndemânări de procesare complexă a informației.

Interdisciplinaritatea – interacțiunea existentă între două sau mai multe discipline, care se realizează pornindu-se de la simpla comunicare de idei până la integrarea conceptelor fundamentale privind epistemologia, terminologia, metodologia, procedeele, datele și orientarea cercetării. Organizarea interdisciplinară constă în selectarea unui domeniu din mediul natural și social și „gruparea cunoștințelor derivate din diferite discipline științifice în funcție de relevanța lor pentru cunoașterea integrală și acțiunea umană asupra domeniului respectiv” . Modalitatea de introducere a acestui model de organizare în învățământ o constituie regândirea conținuturilor, planurilor, programelor și manualelor școlare în perspectiva conexiunilor posibile sub raport epistemologic și pedagogic. Organizarea din punct de vedere interdisciplinar a curriculum-ului pune în evidență conexiunea dintre discipline, coeziunea, unitatea și globalitatea temei alese spre studiu. Se va încerca realizarea unei sinteze a metodelor utilizate, a legilor formulate și a aplicațiilor propuse. Interdisciplinaritatea vrea „să străpungă barierele de protecție pe care disciplinele le stabiliseră unele împotriva altora”**Eroare! Fără sursă de referință.Eroare! Fără sursă de referință..** Se va avea în vedere regândirea învățării și evaluării în perspectiva educației permanente, introducerea învățării în clasă, extinderea învățării în grupe mici, introducerea instruirii asistate de calculator, asocierea cu alte principii și inovații specifice unui învățământ modern.

Organizarea interdisciplinară a conținuturilor nu va duce la abandonarea noțiunii de disciplină, ci acestea, cu metodele și epistemologia lor proprie sunt necesare pentru o mai bună înțelegere a lumii și pentru o formare intelectuală sistematică. Avantajul este că organizarea conținuturilor din această perspectivă favorizează transferul de cunoștințe și rezolvarea de noi probleme, permițând o vedere generală și o compartimentare a cunoașterii umane. Ca dezavantaj

– tratarea interdisciplinară trebuie să evite tendința de generalizare abuzivă și însușirea unor „cunoștințe și deprinderi aparent disjuncte”.

Acest mod de organizare a curriculum-ului este asemănător celui interdisciplinar, deoarece obiectul de învățământ are ca sistem de referință o tematică unitară, comună mai multor discipline. Predarea integrată a disciplinelor este o strategie interdisciplinară de organizare a conținuturilor și a întregului proces de predare – învățare.

Predarea integrată a științelor se întemeiază pe două sisteme de referință:

a) unitatea științei – universul este un tot unitar, deci trebuie abordat global pentru a explica ansamblul fenomenelor.

b) procesul de învățare la copil – acesta are tendința naturală de a aborda realitatea din punct de vedere global, asemănător omului de știință, fără separarea și includerea celor constatate în domenii disparate (fizică, biologie, chimie etc.). Această realizare psihologică însă, nu este satisfăcută nici de organizarea conținuturilor, nici de metodele de predare – învățare decât într-o mică măsură.

Predarea integrată a științelor este un principiu natural al învățării. Unii autori propun predarea și învățarea științelor astfel încât „la o extremă (învățământul preșcolar și primar), să se caracterizeze printr-o integrare completă, iar la cealaltă extremă (învățământul universitar), o separare pronunțată” **Eroare! Fără sursă de referință..** Între cele două extreme se pot afla numeroase modalități de integrare sau separare a disciplinelor științifice. Cele mai prezente modalități de integrare sunt:

a) integrarea conținuturilor care aparțin diferitelor subdiviziuni ale unei discipline științifice

b) integrarea a două sau mai multe domenii mai mult sau mai puțin egale – ex. – știința despre pământ ar integra astronomia, geografia, fizica etc.

c) integrarea a două sau mai multe discipline, cu preponderența uneia dintre ele –

d) una dintre modalitățile de mai sus, corelată cu integrarea unei discipline neștiințifice.

În viziune curriculară, predarea integrată trebuie abordată atât la nivelul organizării conținuturilor cât și la nivelul transmiterii și asimilării lor, adică realizarea unor interferențe între curriculum-ul școlar și cel extrașcolar (nonformal) – parteneriat școală - comunitate.

În educație, posibilitatea integrării disciplinare este o provocare, un concept dezbătut în diferite modalități: sub aspect interdisciplinar, transdisciplinar, integrare curriculară, predare/ învățare

tematică ș.a. Prin integrare se înțelege relaționarea cunoștințelor dobândite, pentru o înțelegere corectă profundă a fenomenelor, conceptelor și proceselor întâlnite. Conceptul de integrare ne duce cu gândul la coordonare, îmbinare, reunirea noțiunilor separate în discipline, dintr-un întreg unitar și armonios întâlnit în natură, în viață. Integrarea înseamnă „procesul și rezultatul procesului prin care elevul interpretează materia care îi este transmisă pornind de la experiența sa de viață și de la cunoștințele pe care deja și le-a însușit”. Predarea învățarea trebuie să se realizeze într-o manieră interactivă, care să reflecte lumea reală. Din punct de vedere didactic, prin integrare înțelegem asocierea diferitelor obiecte de studiu într-o singură unitate de învățare.

Literatura de specialitate utilizează ca sinonime conceptele de integrare și interdisciplinar. „H.H. Jacobs (1989) definește interdisciplinaritatea ca pe o „viziune asupra cunoașterii și o abordare a curriculumului care aplică în mod conștient metodologia și limbajul din mai multe discipline pentru a examina o temă centrală, o problemă sau o experiență”.

Bibliografie:

Antonesei, L., [2002], *O introducere în pedagogie. Dimensiuni axiologice și transdisciplinare ale educației*, Editura Polirom, Iași;

Bărbulescu, P.; Mirescu, T.; Kranaseschi, V., [1970], volumul „*Cercetarea interdisciplinară a învățământului. Principiile și desfășurarea unei cercetări active*”, Revista de pedagogie, nr. 3

Bocoș, M., [2003], *Instruire interactivă*, Ed. Presa Universitară Clujeană

Cristea, S., [1998], *Dicționar de termeni pedagogici*, E. D. P., R.A., București,

Cucoș, C., [2002], *Pedagogie*, Ed. Polirom, Iași

STAREA DE BINE A ELEVILOR DE CLASA I

*Prof. înv. primar Orga Simona Mihaela,
Școala Gimnazială „Dr. Ioan Mihalyi de Apșa”,
Sighetu – Marmației, Maramureș*

A. Considerații teoretice și personale

Copiii și tinerii își petrec o bună parte din timp la școală, prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru conturarea stării lor generale de bine, cu aspectele sale sociale, fizice și emoționale. Sănătatea și starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a beneficia de pe urma unei educații de calitate și de a-și atinge întregul potențial școlar. În cadrul acestui articol vom trece în revistă câteva inițiative naționale și europene care promovează importanța stării de bine în școli.

Din punctul meu de vedere, starea de bine este un obiectiv, pe care îl urmărim, prin activități specifice sau nespecifice, fiecare aducându-și aportul, în final, la acea stare de bine, la acea stare în care, elevul se simte în largul său la școală, iar profesorul, reușește să implementeze toate acțiunile de educație și instruire pe care și le-a propus inițial.

Starea de bine interioară reflectă starea de bine exterioară a copilului de vârstă mică (7, 8 ani). Cea mai comună metodă de măsurarea a stării de bine, ar fi utilizarea de multiple măsurători distincte, implică evaluarea așa numiților indicatori ai stării de bine, cum ar fi stima de sine, despre si/ sau interrelaționarea. Această abordare, foarte răspândită, are limitări semnificative. Studiile care folosesc câteva scale de măsurare a indicatorilor stării de bine, în una sau două domenii, omit celelalte dimensiuni. Astfel, aceste studii nu pot măsura de fapt starea de bine, deoarece nu includ domenii importante ale acesteia.

Necesitatea de a promova starea de bine a copiilor este larg acceptată ca un imperativ moral, iar ca imperativ pragmatic, este la fel de demnă de prioritate. Conform UNICEF, incapacitatea de a proteja și a promova bunăstarea copiilor este asociată cu un risc crescut într-o gamă largă de aspecte, mai târziu, în viață, care variază de la afectarea dezvoltării cognitive, la performanțe școlare slabe, de la competențe și așteptări reduse, la productivitate și câștiguri reduse, de la rate mai mari ale șomajului, la dependență crescută de asigurări sociale, la prevalența crescută a comportamentelor antisociale și implicarea în criminalitate, la o mai mare probabilitatea de consum

de droguri și abuz de alcool, la niveluri mai ridicate ale nașterilor în rândul adolescenților și creșterea costurilor de îngrijire medicală și o incidență crescută a bolilor psihice .

Primul aspect referitor la revenirea copiilor, după izolarea în casă și școala online, în opinia mea, ca dascăl în sistem, cu o vechime de 27 de ani la catedră, ar fi necesitatea evaluării psihologice , dar și o evaluare a achizițiilor intelectuale realizate de elevi în perioada de școală online. Evaluarea psihologică se poate realiza, de către cadrul didactic direct implicat în educația și instruirea elevilor, prin observare zilnică, dar și prin teste psihologice, aplicate de către psihologul școlar. Acestea din urmă se pot aplica, cu scopul de a extrage date generale, referitoare la dispoziția copilului de a învăța, la cantitatea temelor, la capacitatea de concentrare la ore și la lecții. De asemenea, evaluarea achizițiilor intelectuale, se poate verifica prin teste asemănătoare testelor inițiale, care să nu fie notate, dar să ofere o radiografie a achizițiilor matematice, de calcul și rezolvare de probleme și a celor ce țin de citit – scris.

Starea de bine a elevilor la școală este importantă, deoarece aceștia își petrec o bună parte din zi în această instituție și are în vedere toate aspectele fizice, sociale, emoționale. Starea de bine influențează capacitatea micilor elevi de a-și atinge potențialul școlar. O bună calitate a relațiilor pe care copiii le stabilesc între ei, sau cu adulții de care sunt înconjurați, influențează fundamental progresele lor școlare. Profesorul, învățătorul , este cel care participă la realizarea unui mediu școlar cald și prietenos. El trebuie să găsească metode creative de a mobiliza elevii în procesul instructiv-educativ, astfel încât să primeze învățarea prin cooperare, recompensele cât mai creative, favorizând o comunicare cât mai deschisă între elevi, dar și între elev și profesor. Astfel, profesorul devine cel mai important factor în crearea unei atmosfere eficiente, incluzive. Profesorul are rolul de a avea grijă de bunăstarea psihică a elevilor.

Climatul și atmosfera din școală contribuie, în mare măsură la starea emoțională optimă a profesorului și implicit, a elevului. Dacă atmosfera este una încărcată, lipsește încurajarea și recompensa, impactul va fi dăunător ambilor parteneri ai educației școală și familie. Din punctul de vedere al părinților, școala trebuie să își revizuiască o serie de aspecte și să stabilească o serie de mecanisme eficiente de feed-back între profesori și elevi, pentru identificarea deficiențelor și stabilirea măsurilor de corectare.

B.Cooperare, învățare și relaxare prin metode, jocuri și tehnici aplicate

Utilizarea la clasă a tehnicilor și metodelor activ- participative de învățare cum ar fi: învățarea prin descoperire, jocul de rol, învățarea prin dramatizare, este o procedură benefică pentru

cooperarea între elevi, înțelegerea și descifrarea emoțiilor (mai ales pentru cei mici, de clasa I), dar și activitățile sau jocurile de la finalul lecțiilor, le creează micilor elevi o stare de bine. Eu, personal, utilizez foarte des tehnici care implică jocul , cântecul și mișcarea la elevii mei de clasa I. De exemplu, jocul de rol : „De-a învățătoarea”, în care, pentru 10 /15 minute se schimbă rolurile, eu devin „elev” și unul din elevi devine „învățătoarea”. Este extraordinar să observi, cât de bine te cunosc elevii tăi, prin acest joc, dar și cât de bine se simt în pielea învățătoarei, care trebuie să fie atentă, să predea corect informațiile, dar și să mobilizeze elevii la răspuns. De Ziua Educației ne jucăm mereu acest joc, în care inserăm cântece cunoscute și mișcări haioase, astfel încât toată lumea să se relaxeze și să se bine-dispună.

De asemenea, întotdeauna când lucrăm pe grupe , reușim să ne ajutăm reciproc pentru a îndeplini sarcinile date, cum ar fi la orele de Comunicare în Limba Română prin metoda pălăriilor gânditoare.

Dr. Edward de Bono a identificat șase stări diferite în care creierul poate fi „sensibilizat”.

Pentru a fi mai ușor de identificat și de lucrat cu fiecare din aceste stări a fost folosită metafora pălăriilor colorate – fiecare stare este simbolizată prin actul de a pune pe cap o anume pălărie (în mod concret sau doar imaginar).

Pălăria galbenă simbolizează optimistul, cea roșie intuitivul, cea neagră negativistul, cea albă – cel care gândește obiectiv, cea verde – creativul iar cea albastră – dirijorul.

Metoda pălăriilor gânditoare se poate folosi în cadrul unor lecții de comunicare în limba română. Eu am folosit-o la lecția „Prințesa și bobul de mazăre” de H. Cr. Andersen (clasa a I).

Pălăria albă: informează (Despre ce este vorba în text – povestirea lecției)

Pălăria roșie: spune ce simte (Ce ți-a plăcut mai mult în text, de ce?) Pălăria neagră: pesimistă (De ce s-a speriat prințesa? De ce prințesa nu poate să de odihnească atunci când doarme?)

Pălăria galbenă: optimismul (Cum procedează regina- mamă, pentru a ști dacă fata este prințesă? Cum descrie fata noaptea petrecută pe acele saltele puse de regina – mamă?)

Pălăria verde: creativă (Imaginează-ți un dialog cu Prințesa! Imaginează – ți o călătorie în palatul prințului!)

Pălăria albastră: clarifică (Adresează câteva întrebări colegilor, prin care să clarifici conținutul textului!)

Purtătorii celor șase pălării trebuie să intre perfect în pielea personajelor, să gândească din perspectiva pălăriei pe care o poartă. Pălăria poate fi purtată individual, dar și de către o

echipă/ grupă de copii. Mai întâi se oferă cazul propus spre a fi discutat și pălăriile gânditoare elevilor. Cei care poartă pălăria albă trebuie să înceapă cu „faptele sunt următoarele...”. Enunțurile celor care poartă pălăria roșie se axează pe sentimente: „sentimentul meu este...” sau „(nu) îmi place că...”. Pălăria neagră poate începe cu „nu e bine pentru că....” sau „ne expunem la un mare risc...”, pe când cea galbenă insistă pe „beneficiile sunt următoarele...”. Cei care poartă pălăria verde se gândesc și la alte alternative: „ce-ar fi dacă...”, iar cei cu pălăria albastră încearcă să rezume: „care e următorul pas...” sau „haideți să rezumăm...”.

Metodele interactive, utilizate la clasă, contribuie la îmbunătățirea procesului instructiv-educativ, având o reală valoare activ-formativă asupra formării personalității elevului.

Starea de bine a elevului, după întoarcerea fizică la școală, are în vedere și aspectul comportamental, în pauze, sau în alte momente în care elevii trebuie să relaționeze. Am observat că, elevii, după ce au fost izolați mai mult în case, împreună cu familia, nu mai știu să își exprime emoțiile, să socializeze, să se joace, deși doresc foarte mult să facă acest lucru. Sunt preocupată ca elevii mei mici, de clasa I, să învețe să-și exprime emoțiile, sentimentele, în timpul jocului, ca să nu se ajungă la comportamente de tip bullying (hărțuire).

De asemenea, îi încurajez să realizeze tehnici de mindfulness, atunci când „orgoliile” lor se „ciocnesc” sau sunt „rănite”. Exemple de tehnici pe care le aplic eu la clasă și au dat rezultate foarte bune până acum: „Jocul mirosurilor” – alternarea mai multor elemente pentru a fi mirosite de elev, care stă cu ochii închiși și descrie amintiri sau lucruri pozitive despre acestea. Tehnica „Respiră și numără !” – în care elevul trebuie să se uite la cer, sau la un copac și să respire adânc, numărându-și expirația și inspirația. „Muzicograme” batem ritmul folosind corpul nostru ca instrument de percuție. „Scutură-te de figuri!”- joc de mișcare pe muzica, care se termină cu exerciții de respirație.

C. Concluzii

Starea de bine a elevului este influențată de starea de bine a profesorului. Este vorba de cele patru aspecte: starea de bine fizică (sănătatea), starea de bine socială (respectul de sine și interacțiunea cu ceilalți), starea de bine emoțională (încrederea în sine) și starea de bine spirituală (valorile personale). Atunci când într-o școală va fi o ambianță plăcută, documentele inutile ale profesorilor vor fi eliminate, când se va renunța la comportamente autocratice de impunere a sarcinilor, responsabilitățile se vor împărți cu echitate, umilințele dintre colegi vor dispărea, vom avea o stare de bine instaurată și printre profesorii școlii românești.

De fapt, întregul proces al învățării, care începe în școală și continuă pe parcursul întregii vieți este are un secret: acea stare de bine a elevului, profesorului și familiei, cei mai importanți factori ai dezvoltării personale.

Așa cum scria Eugene P. Bertin: „Învățarea e inima vieții – puterea mistică, care transformă un cuvânt într-un simbol, o privire în zâmbet, o casă într-un cămin și un popor în civilizație”.

ROLUL CADRELOR DIDACTICE ÎN PREVENIREA VIOLENȚEI ADOLESCENȚILOR ȘI INTERVENȚIA ÎN CAZURILE DE VIOLENȚĂ

*Antonina Prodan, șef secție didactică,
profesor de psihologie și pedagogie,
Grad Didactic Întîi, Colegiul de Muzică și Pedagogie din Bălți,
Republica Moldova*

Rolul cadrelor didactice în prevenirea violenței școlare și intervenția în cazurile de violență este extrem de important și decisiv. A lupta contra violenței școlare înseamnă a îmbunătăți calitatea relațiilor și a comunicării între toate persoanele angrenate în actul educațional. (Florence Dardel Jaouadi)

Prevenirea violenței la nivel de școală/clasă în Colegiul de Muzică și Pedagogie din Bălți, Republica Moldova, se realizează prin discipline incluse în planurile de învățămînt la componenta de orientare socio-umanistică (“*Decizii pentru un mod sănătos de viață*”) și de dezvoltare a abilităților generale (“*Dezvoltare personală*”) care au ca **obiective**:

- informarea elevilor privind formele violenței și a efectelor ei;
- învățarea abilităților de a cere și căuta ajutor;
- dezvoltarea următoarelor abilități:
 - ✓ comunicarea asertivă,
 - ✓ de a spune NU unei situații de încălcare a drepturilor și intimității personale;
 - ✓ managementul conflictelor,
 - ✓ managementul emoțiilor și depășirea crizelor emoționale,
 - ✓ abilități de relaționare,
 - ✓ abilități de colectare de informații,
 - ✓ rezolvare de probleme, etc

Disciplinele sus-numite propun formarea unor deprinderi de viață raportate la subiecte concrete din domeniul prevenirii violenței:

- înțelegerea rolurilor de agresor, victimă și martor în situații de violență
- identificarea și evitarea situațiilor de conflict,
- analizarea propriilor stereotipuri și convingeri cu referire la violență,

- acceptarea diferențelor și renunțarea la prejudecăți,
- aplicarea unor strategii nonviolente, constructive de soluționare a conflictelor,
- rezistența față de presiunile din partea semenilor și a adulților de adoptare a unor comportamente violente,
- prezentarea într-un mod asertiv a propriilor idei, poziții,
- ascultarea și acceptarea diferitor puncte de vedere,
- transmiterea de mesaje pozitive,
- utilizarea de mesaje „eu” și evitarea acuzării altor persoane,
- promovarea tehnicilor de soluționare nonviolentă a conflictelor prin semeni și alte persoane.

Curricula la aceste discipline ne propune valori, atitudini și competente ale cadrelor didactice, de care acesta va da dovadă într-o situație de violență:

- Respect pentru fiecare elev;
- Sensibilitate, empatie pentru elevi și problemele acestora;
- Optimism în capacitățile elevului;
- Capacitate de a-si controla emotiile;
- Abilitate de a rezolva conflictele;
- Abilitate de a negocia și media;
- Abilitate de a comunica și de a rezolva problem;
- Coerenta/consistenta în reacții.

Modalitățile de îmbunătățire a comunicării profesorului cu elevii sunt studiate atât în cadrul formărilor profesionale continue, cât și în cadrul unor seminare, training-uri, webinare. Printre acestea am putea enumera:

- ***atitudine pozitivă în comunicare:*** pentru ca o interacțiune a profesorului cu clasa de elevi să fie eficientă, actorii implicați trebuie să aibă un sentiment pozitiv față de situația generală de comunicare;
- ***empatie;***
- ***manifestarea față de elev a unui interes pozitiv necondiționat:*** recunoașterea că elevul are valoarea lui, contribuția lui în cadrul comunicării educaționale are importanța ei de netăgăduit;
- ***încredere*** în sine și în elev: o atitudine destinsă a profesorului comunică elevilor o impresie de siguranță de sine, de prestigiu, de autoritate, în vreme ce tensiunea, rigiditatea și lipsa de siguranță

transmit faptul ca profesorul este incapabil să-și domine mediul social și să-și influenteze partenerii de comunicare;

- **acceptarea prezentei celuiilalt:** profesorul poate stabili un climat de acceptare a elevului transmitându-i acestuia ideea ca este interesat de persoana lui, ca îi acorda atenție, ca îl apreciază; aceasta se poate realiza nonverbal prin: mentinerea unui contact ocular potrivit, a unei proximități fizice care să inducă ideea de proximitate psihologică, unei posturi care să exprime o atitudine directă și deschisă; în plan verbal prin: folosirea, în adresare a prenumelui elevului, folosirea pronumelui personal „noi”, oferirea unui feed-back relevant și imediat; comportamentul verbal și nonverbal prin care un profesor stabilește un climat de acceptare a prezentei celuiilalt – elevul – influențează mult nivelul de învățare al elevilor;

- **gestionarea interacțiunii:** eficiența în comunicare rezultă și din felul în care profesorul conduce interacțiunea cu elevul, în așa fel încât partenerii săi să fie satisfăcuți, niciunul să nu se simtă neglijat sau, din contra, prea scos în evidență; într-o gestionare eficientă a interacțiunii cu clasa de elevi, mesajele verbale și nonverbale se întăresc reciproc;

- **atenție** din partea profesorilor la felul în care sunt percepuți de elevii lor.
- **crearea unui climat și a unor relații pozitive cu clasa de elevi:** feed-back-ul pe care îl primesc cadrele didactice le poate ajuta și în îmbunătățirea activității didactice;
- **evitarea ironiei**, mai ales în situațiile tensionate;
- **evitarea muștrărilor severe** la adresa unui elev, mai ales când sunt de față alte persoane: de obicei prezența **publicului** duce la exagerarea reacțiilor partilor;
- **evitarea situației când se răspunde pe același ton unui elev nervos, tensionat;**
- **faceți distincția între cerere și sancțiune:** sunt momente în care starea emoțională ne împiedică să fim corecți/drepti;
- **apelarea la colegi sau specialiști** în cazurile când dificultățile de comunicare cu clasa de elevi sunt mari.

Acțiuni și atitudini care pot fi dăunătoare:

Etichetarea – este una dintre cele mai dificile poveri de care un elev se mai poate debarasa odată ce comportamentul său a fost etichetat ca violent; astfel, orice acțiune viitoare este susceptibilă de a fi interpretată ca fiind violentă și este sancționată în consecință.

Amenințarea constantă și sancționarea prin notă a elevilor cu comportament violent – în unele cazuri, cadrele didactice ajung să sancționeze acești elevi prin corijență sau chiar prin repetenție.

Culpabilizarea excesivă a elevilor cu comportament violent sau utilizarea unui limbaj agresiv și chiar a violenței fizice față de aceștia, din partea directorilor și a cadrelor didactice.

Reticența sau incapacitatea școlilor de a coopera cu alte instituții și de a delega acestora anumite responsabilități în acțiunile de intervenție.

Exemple de activități de prevenire a violenței inițiate sau organizate:

- ✓ acțiuni pentru sensibilizare a elevilor asupra efectelor negative ale violenței;
- ✓ organizarea unor întâlniri și discuții cu autorități din poliție; organizarea cu părinții a unor activități pe tema prevenirii violenței;
- ✓ dezvoltarea unor programe de formare a cadrelor didactice privind managementul clasei, dezvoltarea abilităților de comunicare, rezolvarea de conflicte;
- ✓ abordarea în cursul de dirigiență a temelor privind: dezvoltarea abilităților de comunicare, rezolvarea de conflicte, promovarea cooperării;
- ✓ participarea/implicarea elevilor în proiecte care vizează reducerea violenței școlare;
- ✓ organizarea de activități culturale cu implicarea copiilor de etnii și vârste diferite, la care au participat, alături de elevi, părinți și profesori;
- ✓ schimburi de experiență între școli pe tematica prevenirii violenței;
- ✓ activități extrașcolare în care au fost observate și analizate fenomene de violență școlară;
- ✓ colaborarea cu organizații non-guvernamentale pentru prevenirea violenței;
- ✓ întâlniri cu reprezentanți ai societății civile sau ai comunității;

Componente ale primului ajutor emoțional oferit copilului în situații de violență:

1. **siguranta/securitate si atentie**: include întrebări care să ajute nivelul de siguranță de sine, la identificarea locurilor în care s-ar simți în siguranță, asistența de care ar avea nevoie pentru a-și recâștiga siguranța de sine;

2. **ascultare si validare**: permite victimelor să-și exprime sentimentele și reacțiile fără a fi întrerupte sau judecate; în felul acesta elevii-victime încep să constientizeze nivelul emoțiilor lor și se pregătesc să le facă față; victimelor ar trebui să li se spună că sentimentele și reacțiile lor sunt răspunsuri normale la violența la care au fost supuse, că nu există un singur mod de a reacționa și de a simți; se recomandă folosirea cuvintelor care să exprime grija și preocuparea pentru ce li s-a întâmplat, acesta fiind primul pas spre recăpătarea echilibrului;

3. *pregătire si anticipare*: victimele sunt făcute părtașe la propria recuperare, li se aduce la cunoștință ce urmează să se întâmple pe termen scurt și lung; elevii sunt ajutați să înțeleagă ca reacțiile și răspunsurile emotionale pe care le trăiesc pot dura mai mult timp, putând în același timp fi reactivate de unele lucruri care să amintească de incidentul al cărei victimă au fost; este o modalitate eficientă de a ajuta victima să-și recapete simțul controlului și autonomia.

4. *informație si resurse*: asigurarea de informații utile în situația în care se află victima, referitoare mai ales la serviciile de asistență specializată, dacă acest lucru se reclamă cu necesitate.

Recomandări pentru cadrele didactice în vederea prevenirii manifestărilor de violență în școală

Să verifice în mod sistematic sentimentul de securitate pe care elevii din clasa în care au atârnat în școală, cât și în zona proximală școlii sau în drumul de la/spre casă.

Să-i ajute pe elevi să cunoască acele aspecte care-i fac mai expuși decât alți colegi la diferite tipuri de agresiuni (la nivel individual sau de grup).

Să apeleze la ajutorul părinților, dar și a unor experți de la nivelul școlii (consilier școlar, psiholog, medic) pentru a cunoaște cazurile și pentru a asista elevii care au fost victimele unor acte de agresiune mai puțin vizibile dar cu un impact puternic la nivel subiectiv.

Să dezbată împreună cu elevii principalele forme de violență ignorate/nesanctionate de către școală.

Dorința unanimă a tuturor cadrelor didactice este de a face din școală un altă împotriva violenței. În pofida acestei dorințe și a demersurilor pentru susținerea unei educații îndreptate împotriva violenței, mass-media nu încetează să prezinte și să acuze frecvent acte de violență ale elevilor manifestate atât în școală, cât și în afara ei.

Cauza principală care generează violența și inadaptația școlară la elevi este ruperea dintre instrucție și educație, ca urmare a supraîncărcării conținuturilor programelor școlare și a manualelor alternative, sub presiunea exploziei informaționale și a cunoștințelor acumulate în diverse domenii.

Deficiențele de ordin organizatoric (neadecvarea regimului de activitate intelectuală la particularitățile de vârstă ale elevilor, supraîncărcarea cu teme a acestora, lipsa interesului și a preocupării unor cadre didactice pentru individualizarea procesului educativ, pentru cooperare și corelare a exigențelor și așteptărilor personale în raport cu nivelul de pregătire a elevilor la disciplina respectivă, și cu tehnicile de învățare activă și de operaționalizare a obiectivelor; lipsa unei esențializări

a cunoștințelor, slaba motivare și stimulare a elevilor în procesul de predare - învățare) întrețin o stare de stres generalizat care predispune la acte de violență din partea elevilor.

Egalizarea democratică a șanselor tuturor copiilor, urmărită prin activitățile de învățământ, a avut efecte negative, care sunt: uniformizarea măsurilor educaționale, mărirea efectivelor de elevi la clasă prin desființarea unităților școlare mici și izolate, plasarea în aceeași clasă a unor elevi cu potențial intelectual diferit (submediocri, mediocre, buni, excepționali , și chiar elevi cu dizabilități, prin desființarea unor școli speciale) a dus la crearea unor colective eterogene, cu elevi ce provin din medii socio-culturale diferite, care indiferent de nivelul de inteligență și aptitudinile personale- sunt supuși unui regim egalitar de evaluare frontal, nediferențiată și standardizată la maxim.

Supraîncărcarea școlară este uneori dublată și de supraîncărcarea practică de părinți prin ore de meditații cu efecte negative pe termen scurt asupra randamentului școlar , care conduc la pierderea interesului pentru startul individual, surmenaj, apatie, nevroze sau stări de depresie la elevi, responsabile de un comportament violent. Acești elevi încep să manifeste rezistență și revoltă față de școală, care îmbracă la început forme pasive de tip indirect protestatar (refuzul de a participa la lecții, indolență, mutism, absenteism selectiv sau masiv la ore ducând la abandon școlar) și forme directe de violență (insulte, jigniri, amenințări și chiar lovirea unor cadre didactice, degradarea bunurilor din școală, tulburarea sistematică a liniștii și boicotarea activităților școlare) care atrag după sine exmatricularea/suspendarea și trimiterea elevului în spațiul plin de amenințări al străzii.

Atitudinile și acțiunile violente ce reflectă lipsa de respect față de cadrele didactice, reacțiile obraznice la solicitările acestora, pot fi un răspuns la o intervenție dură, neadecvată a cadrului didactic sau o exprimare a nemulțumirii față de o notă primită și față de cerințele exagerate ale școlii.

Elevii buni pot fi nemulțumiți de minima solicitare de către școală a personalității și creativității lor. Conformitatea la manual sau la punctual de vedere al profesorului, respectarea rigidă a baremurilor și a grilelor de evaluare care pun accent cu prioritate pe memoria mecanică și exactitatea fotografiilor noțiunilor circumscrise de răspuns, le induc o stare de neliniște și revoltă, generatoare de violență care conduce la deprecierea profesorului, la insularea acestuia, la părăsirea ostentativă a orei, la reclamațiile făcute școlii etc.

Atitudinile denigratoare la adresa profesorilor, sfidătoare și arogante față de colegii de clasă pot fi explicate uneori, prin atitudinea familiilor care supravaluează fie datorită ignoranței și subculturii, fie în baza unei situații materiale prospere și a unei permisivități excesive afișate față de copiii lor.

Agresivitatea verbală sau fizică este o deviere gravă de comportament întâlnită atât în școală , cât și în afara ei. În perimetrul școlii, în lipsa unei organizări adecvate a vieții școlare, unii elevi agresivi recurg la bătăi și violență psihică pentru a-și rezolva conflictele.

Fumatul, consumul de băuturi alcoolice și de droguri, practicarea jocurilor de noroc sau vicii care însoțesc comportamentul de tip deviant pe care școala, familia și ceilalți factori educative au datoria să le combată.

Violența mentalităților și a prejudecăților unor profesori privind elevii buni provoacă la rândul lor violență (profesorii care nu dau decât note limită pentru a-i determina pe elevi să învețe mai mult; impunerea unui stil autoritar sau etichetarea elevilor și avansarea unor aprecieri peiorative și umilitoare asupra acestora, careucid inițiativa și creativitatea, de genul: „sunteți niște oligofreni”, „ai cap pătrat”, „tocmai tu!”, „cine te-a ajutat?”, trebuie cenzurate și înlocuite).

Lipsa unui echilibru între autoritatea profesorului și libertatea elevului în sala de clasă este un factor de risc care poate genera agresivitate și violență.

Relația autocratică profesor-elev deteriorează climatul educațional, necesar cooperării dintre cei doi în procesul învățării școlare. Acest tip de relație a supraviețuit din evul mediu până în zilele noastre, din rațiuni de comoditate, pentru că îl scutește pe educator de dialog, de spirit iscoditor și de efort creativ și a convenit regimului totalitar bazat pe obediență, manipulare , dogmatism.

Practica școlară a evidențiat că nici stilul *laissez-faire* promovat de „pedagogia școlii” active a secolului XX nu este lipsit de consecințe negative, deoarece eliminarea completă a constrângerilor exterioare în scopul susținerii inițiativei proprii și a cooperării liber consimțite a elevilor și a profesorului în procesul de învățare, dincolo de avantajele ei în planul dezvoltării libere a personalităților elevilor, a favorizat lăncezeala, lenea, cantonarea elevilor în strategii de minimă rezistență, conducând la stagnare în dezvoltarea personalității. De asemenea, liberalismul pedagogic excesiv al unor educatori cu mai puțină experiență îi îndeamnă la autoinsuficiență și indiferență în relația de comunicare cu elevii.

Se creează astfel un vid valoric, teren fertil pentru încolțirea unor modele comportamentale vicioase impuse violent de mass-media, strădă sau de cei care vor să profite de pe urma lor.

Singurul tip de relație *profesor-elev* capabil să conducă la reducerea violenței și eliminarea cauzelor acesteia este *relația democratică*, deoarece instituie un parteneriat liber consimțit între cei doi agenți ai învățării, bazat pe respect reciproc, dialog și cooperare conduse discret de către profesor în calitate de manager educativ.

Prin locul și rolul pe care îl ocupă în ochii elevilor săi, educatorul este o persoană importantă pentru copil și familia acestuia, de aceea, prin *exemplul personal*, cadrul didactic face primul pas în educarea spre nonviolență. Stilul democratic eliberează toate canalele de comunicare, reușind să dezamorseze situațiile conflictuale, permițând formarea discernământului critic între bine și rău / moral-imoral, ferindu-i în acest fel de tentații și de influențe socio-afective nocive care cultivă abuzul și violența.

Bibliografie:

1. Cosmovici A., Iacob L., *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1999;
 2. Crețu C., *Succesul și insuccesul școlar*, Editura Spiru Haret, Iași, 1994;
 3. Cucoș C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 1996;
 4. Golu M., *Fundamentele psihologiei*, EDP, București, 2000;
 5. Ferreol G., *Violența. Aspecte psihosociale*, Editura Polirom, Iași, 2003;
 6. Marcus S., *Empatia și relația profesor – elev*, București, 1987;
 7. Mărgineanțu D., Petroman, C., „Consiliere și dirigenție-consultații, vol. I, Ed. Focus, Timișoara, 1999;
- Șchiopul U., Verza E., *Psihologia vârstelor*. Editura Ciclul vieții, Timișoara, 1999

INFLUENȚA FACTORILOR AFECTIVI ÎN ÎNVĂȚAREA UNEI LIMBI STRĂINE

*profesor Loredana - Mirela Roman,
Școala Gimnazială „Ștefan Bozian” Șeitin, județul Arad*

„Știind limbi străine, ești acasă oriunde ai fi.”

Edward De Waal

Aspecte generale

Lucrarea de față prezintă modul în care factorii de natură afectivă contribuie la învățarea unei limbi străine. Motivația pentru învățare, stima de sine, anxietatea reprezintă aspecte care trebuie luate în considerare în activitatea de învățare a unei limbi străine.

Cuvinte cheie: motivație, stimă de sine, anxietate, învățarea unei limbi străine

I. Aspecte introductive

Învățarea unei limbi străine reprezintă un proces complex care antrenează o multitudine de factori. Dincolo de elementele fundamentale ale procesului instructiv - educativ, anume cunoștința, rațiunea, inteligența există și factori de natură psihologică și socială care pot contribui la formarea și consolidarea competențelor elevului pentru învățarea unei limbi străine. Cercetători precum Lalonde & Gardner (1984) au demonstrat că învățarea unei limbi străine nu se rezumă doar la memorare, un rol esențial fiind jucat și de personalitatea elevului, împreună cu atitudinea față de învățare și componenta socială, jumătate din notele elevilor putând fi explicate prin îmbinarea factorilor cognitivi, afectivi, metacognitivi, efort, timp și practici utilizate de către elevi în procesul de pregătire pentru un examen.

În contextul studierii limbilor străine din perspectiva pragmatică, este necesară o reevaluare a modului de predare - evaluare a limbilor străine și sub forma considerării aspectelor de natură psihologică care joacă un rol important în însușirea noilor cunoștințe de către elevi. Factorii de natură psihologică se află în strânsă interdependență cu cei de natură cognitivă, reprezentând elementul de susținere a acestora. Cercetările din domeniul inteligenței emoționale demonstrează faptul că „abilitatea unei persoane de a-și utiliza emoțiile în vederea facilitării gândirii este capabilă de a

declanșa comportamente prin care persoana respectivă are șanse maxime de succes.” (Bracket et al., 2004). Astfel, factori de natură psihologică precum mediul de învățare, motivația pentru învățarea unei limbi străine, stima de sine a elevului, asumarea de riscuri în învățare, disponibilitatea de a comunica cu cei din jur, anxietatea, empatia, gradul de introversiune- extroversiune al elevului determină modul în care acesta își formează și își consolidează deprinderea de a învăța o limbă străină, de a interacționa folosind noile competențe dobândite, de a reuși, cu succes, să dezvolte și să mențină o conversație într-o altă limbă decât cea maternă.

II. Relația dintre factorii afectivi și învățarea unei limbi străine

Predarea- învățarea - evaluarea unei limbi străine are ca element central comunicarea prin cunoașterea și înțelegerea limbii, a atitudinii pe care vorbitorul o are față de limba folosită, a competenței de a o utiliza în diverse contexte. Din acest punct de vedere, rolul profesorului este esențial în formarea elevului prin crearea unui climat academic, socio-afectiv și relațional în sala de clasă stabil, astfel încât elevul să își poată forma această competență de comunicare, înțeleasă ca „adaptabilitate cognitivă, afectivă și operațională, a sistemului interior al unui individ la toate sistemele de comunicare interculturală”. (Gudykunst, Kim, 1992).

La baza învățării unei limbi străine se află **motivația pentru învățare**, Harmer (1998) menționând faptul că profesorii susțin că elevii care chiar vor să învețe vor reuși indiferent de circumstanțele în care încearcă, în ciuda unor metode pe care experții le cataloghează ca fiind nesatisfăcătoare. Această idee se regăsește și în lucrarea lui Krashen (1987), care abordează teoria „filtrului afectiv” ce are în vedere modul în care variabile afective precum **motivația, încrederea, anxietatea** influențează studiul limbilor străine prin facilitarea sau îngreunarea procesului de învățare. Astfel:

- elevii care sunt caracterizați printr-un grad mai mare al motivației, au, în general, rezultate mai bune în învățarea unei limbi străine
- elevii care au încredere în ei și au o imagine pozitivă față de sine reușesc să obțină rezultate mai bune în învățarea unei limbi străine
- un nivel redus al anxietății, măsurat ca anxietate specifică pentru elevul respectiv, cât și ca anxietate legată de activitatea de învățare, poate să influențeze pozitiv învățarea unei limbi străine.

Alături de motivație, un alt element esențial în învățarea unei limbi străine poate fi considerat și **stima de sine**. Conform lui Robert B. Burns (2000), aceasta reprezintă „un set de atitudini ale

individului față de el însuși, deoarece ființa umană se percepe la nivel senzorial reflectă asupra propriei persoane și a comportamentului său, se evaluează atât pe sine cât și comportamentul său, prin urmare se simte emoțional legat de sine însuși și toate acestea se evocă în tendințele comportamentale.” Elevii care manifestă o stimă de sine crescută sunt dornici să participe la oră, să comunice folosind noua limbă de studiu, sunt mai puțin inhibați în a răspunde la activitățile inițiate de către profesor. Și aici rolul profesorului este foarte important prin oferirea de feedback pozitiv, evitarea comparațiilor între elevi, dezvoltarea unor așteptări realiste față de competențele elevului, în funcție de abilitățile acestuia.

III. Concluzii

Învățarea unei limbi străine trebuie privită și din perspectiva factorilor afectivi, a impactului pe care aceștia îl au asupra procesului de predare - învățare - evaluare, iar acest lucru trebuie realizat în sala de clasă prin crearea unui mediu de învățare stabil, care să favorizeze dezvoltarea motivației, a stimei de sine, reducerea anxietății față de studiu, încrederea în forțele proprii ale elevului. Astfel, elevii care se simt confortabil cu învățarea unei limbi străine, care știu de ce este important pentru ei să cunoască o a doua limbă, care învață să își identifice greșelile și găsească soluții pentru a le îmbunătăți vor reuși să stăpânească și să valorizeze studiul limbilor străine, atât în activitatea de la clasă, cât și ulterior, în devenirea lor profesională.

Bibliografie:

1. Brackett, M. A., Lopes, P., Ivcevic, Z., Mayer, J. D., Salovey, P. (2004), *Integrating emotion and cognition: The role of emotional intelligence*. În D. Dai & R. Sternburg (editori), *Motivation, emotion, and cognition: Integrating perspectives on intellectual functioning* (pp.175-194). Erlbaum. <http://ei.yale.edu/publication/integrating-emotion-cognition-role-emotional-intelligence/>.
2. Burns, Robert, (2000), *Introduction to Research Methods*, https://www.researchgate.net/publication/224927508_Introduction_to_Research_Methods
3. Harmer, Jeremy, (2007), *The Practice of English Language Teaching*, https://www.academia.edu/25472823/The_Practice_of_English_Language_Teaching_4th_Edition
4. Krashen, S. D. (1987), *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. New

York: Prentice Hall <https://www.semanticscholar.org/paper/Principles-and-Practice-in-Second-Language-Krashen/4b85d72a8edbd47b4ba3e0b563f1563f6e9f746b>

5. Lalonde, R. N., & Gardner, R. C. (1984), *Investigating a causal model of second language acquisition: Where does personality fit?* *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, <https://www.apa.org/pubs/journals/cbs>

6. Gudykunst, Kim, (1992), *Communicating with Strangers*, London, McGraw-Hill. https://docs.google.com/document/d/1UdiE6k1WLLmhXN8kcysc_5g5MWi9nX2A4g9qbEu1A/edit

STAREA DE BINE ȘI ÎNVĂȚAREA EFICIENTĂ

Crenguța Simion, Cercetător științific

Institutul de Științe ale Educației

Chișinău, Republica Moldova

Studiile și cercetările recente din psihopedagogie ne demonstrează, că suntem într-o perioadă în școala trebuie să asigure o stare de bine, iar această stare de bine să-l ajute pe elev să-și regăsească propria direcție și responsabilitate, propria determinare și evaluare. Un exemplu elocvent și de bune practici îl are sistemul educațional finlandez, care spre deosebire de alte sisteme educaționale, abordarea didactică finlandeză se axează pe starea de bine atât a elevilor, cât și a cadrelor didactice. Astfel, starea de bine determină o învățare eficientă, care la rândul ei conduce și la rezultate școlare eficiente.

Cercetătorul în științele educației și didacticianul finlandez experimentat P. Sahlberg crede cu fermitate, că este imposibil să transferi un sistem de învățământ dintr-o țară în alta. Însă, adaptarea și ajustarea unor strategii, a unor sfaturi practice împrumutate din sistemul finlandez vor conduce nemijlocit la creșterea nivelului de fericire și bună dispoziție în școli [apud. 3]. De această părere este și pedagogul T. Walker, care ne îndeamnă să învățăm de la cadrele didactice din Finlanda, faptul că aceștia apreciază *fericirea mai mult decât performanța* [3].

Scopul fundamental al educației este să-i ajute pe elevi să învețe, iar nucleul educației îl constituie relația dintre cadrul didactic și elev. Și starea de bine la rândul ei este generată de conexiunea umană. Elevii au nevoie de profesori care să-i stimuleze, să-i ajute să învețe mai ușor, să-i încurajeze, să creadă în ei și să intre în legătură cu ei. Astfel, valoarea și importanța conexiunilor umane, a relațiilor elev - profesor devine primordială.

Practica educațională ne arată, că elevii sunt dornici să învețe o anumită disciplină, numai atunci, când *relația profesor – elev este bună*. Ce înseamnă o relație bună profesor – elev? În rezultatul studiilor și cercetărilor sale, cercetătorul și psihologul T. Gordon, menționează, că relația dintre un profesor și un elev este bună atunci, când implică următoarele aspecte:

1. ***deschidere*** sau ***transparență***, astfel fiecare va fi dispus să riște să fie onest cu celălalt;
2. ***grijă față de celălalt***, atunci când fiecare știe că este prețuit de celălalt;
3. ***interdependență*** față de celălalt;

4. *diferențiere* pentru a-i permite celui alt să fie unic, creativ și individual;

5. *satisfacție mutuală*, astfel încât nevoile unuia să nu fie împlinite în pofida celui alt.

Prin aceste îmbunătățiri, orice profesor poate să-și îmbunătățească relația cu elevii, devenind mai deschis, mai preocupat, mai interdependent, mai bine diferențiat și mai satisfăcut. Iar școala se va transforma într-o organizație umană și vitală în cadrul căreia *poate* avea loc procesul de "educație". Astfel, T. Gordon, susține, că orice materie poate fi predată eficient și interesant, dacă profesorul a învățat cum să creeze o relație cu elevii, în care nevoile elevilor sunt respectate de către profesor [1].

Revenind la sistemul educațional finlandez, recreațiile obligatorii și jocul nestructurat în aer liber, contribuie deasemenea la starea de bine a elevilor. Procesul de învățare este facilitat enorm dacă elevii sunt lăsați să alerge și să se joace în aer liber după sau înainte de o oră care necesită atenție cognitivă și concentrare, afirmă P. Sahlberg [2]. De aceste pauze pot beneficia atât elevii claselor primare, gimnaziale, cât și liceale, iar elevii să poată să le petreacă după bunul plac și pot alege din diversitatea de opțiuni: jocul nestructurat, să citească o carte la alegere, jocuri de matematică distractive, șah, dame, pentru elevii de gimnaziu și liceu sunt recomandate și tehnicile de meditație – *mindfulness* înainte și după finisarea orelor.

Starea de bine a elevilor este condiționată și de starea de bine a cadrului didactic. Meseria didactică (de dascăl) în sistemul educațional finlandez este văzută drept o profesie bazată pe *colaborare*. Astfel, cadrele didactice petrec mai mult timp împreună cu colegii la școală, unde fac schimb de experiență, de bune practici, rezolvă diverse situații – problemă, cât și dezvoltă relații de prietenie. Este important deasemenea pentru cadrele didactice din Finlanda, că sunt în colaborare cu alți profesioniști din cadrul școlii pentru a discuta despre nevoile individuale ale elevilor – directorul, asistenta medicală, asistentul social, psihologul și psihopedagogul. Este o practică eficientă și care îl asigură pe cadrul didactic că nu este singurul responsabil pentru binele elevilor săi.

Pentru a încuraja buna dispoziție în activitatea didactică este esențială cultivarea propriului sentiment de apartenență, este de părere T. Walker. Autorul propune cadrelor didactice șase strategii pentru consolidarea sentimentului de apartenență din clasă:

- ✓ încercați să cunoașteți mai bine fiecare elev;
- ✓ jucați-vă împreună cu elevii dumneavoastră;
- ✓ sărbătoriți realizările elevilor;
- ✓ participați la împlinirea aspirației comune a clasei;
- ✓ preveniți din timp hărțuirea dintre elevi;

✓ încurajați elevii să se sprijine între ei [apud. 3].

În concluzie: Calitatea învățării eficiente depinde de calitatea conexiunii/interacțiunii dintre profesor și elev. Iar starea de bine atât a cadrului didactic, cât și a elevului sporesc performanțele școlare. Astfel, starea de bine și performanța școlară nu sunt în contradicție, ci dimpotrivă, se completează reciproc.

Referințe bibliografice:

1. Gordon T, Burch N. *Profesorul eficient. Programul Gordon pentru îmbunătățirea relației cu elevii*. București: Editura Trei, 2011.
2. Sahlberg P. *Leadership educațional: modelul finlandez*. București: Editura Trei, 2019.
3. Walker T.D. *Să predăm ca în Finlanda*. București: Editura Trei, 2018.

STAREA DE BINE ÎN CLASA VIRTUALĂ

prof. Cristina SIN, Școala Gimnazială Nr. 1, Pantelimon

prof. Marius BOGDAN, Școala Gimnazială Nr. 1 Pantelimon

În acest eseu, noi – autorii, ne propunem să abordăm o situație fără precedent apărută în procesul didactic, în contextul imposibilității de a desfășura orele în școală. Scopul lui este unul constructiv și se îndreaptă către o analiză realistă a provocărilor impuse de clasa virtuală, a problemelor întâmpinate în practică pe partea de *well-being* și, în paralel, către soluțiile aplicate pentru remedierea lor.

Considerăm că predarea exclusivă în clasa virtuală vine cu noi oportunități de a dezvolta și de a inova metode de promovare a stării de bine. Principalele aspecte pe care le punem în relație cu menținerea unei stări de bine între noi și elevii noștri, din spatele unui ecran, sunt predarea cunoștințelor, evaluarea cunoștințelor și comunicarea didactică, abordate comparativ, prin prisma diferențelor care se impun prin lipsa interacțiunii față în față dintre elevi, precum și dintre elevi și profesor.

Aproape toate instrumentele pe care le-am folosit implică tehnica didactică bazată pe conceptul de *gamification*, care determină atât motivația elevilor, cât și angajarea dimensiunilor sociale ale procesului educațional.

1. Contextul predării


În aceste condiții, îmi voi structura abordarea pe mai multe subpuncte pe care consider că este important să le aduc la lumină. Ele se bazează pe activitatea de învățare online a elevilor de la clasele V-VIII din cadrul Școlii Gimnaziale Nr. 1 Pantelimon – Ilfov, în perioada de un an de pandemie. Cele mai numeroase „întâlniri online” au fost cele cu clasele a VII-a și a VIII-a, având în vedere faptul că pentru aceste clase programa școlară prevede activități de învățare bazate pe conținuturi cu grad ridicat de dificultate (îndeosebi de gramatică), iar elevii sunt aproape de examenul național. Majoritatea elevilor provine din mediul urban și dispune de mijloace tehnice de a participa la cursurile online (laptop / tabletă / telefon inteligent).

Cel mai des folosite mijloace de facilitare a învățării online s-au bazat pe platforme și aplicații dezvoltate de Google, pe care le voi menționa în continuare, specificând și elementul tradițional corespondent pe care l-a înlocuit într-o anumită măsură.

A. Aplicația Google Meets mi-a permis să planific distribuția lecțiilor în baza unui orar prestabilit și, totodată, menținerea comunicării cu elevii. Astfel, platforma a înlocuit, virtual, sala de clasă, prin faptul că a fost posibilă interacțiunea audio-vizuală dintre noi, în calitate de profesori *co-teach*, și elevi, precum și între elevii înșiși. Imaginile tuturor au fost permanent vizibile pe ecranul fiecărui participant, cu mențiunea că uneori am optat doar pentru păstrarea interacțiunii audio, din diferite motive, ceea ce nu a împiedicat, totuși, calitatea lecțiilor desfășurate.

B. Google Drive (prin Google Sheets și Google Forms) a fost un instrument ingenios și foarte util pentru a ține evidența prezențelor și a activității elevilor în timpul fiecărei lecții. Utilizarea unui document de tip *.xls s-a realizat cu cunoștințe minime și oferă opțiuni de editare care se dovedesc foarte eficiente, mai ales în cazul activităților repetitive: calculul automat al sumelor și al mediilor, ordonarea după mai multe criterii și aplicarea de formule de calcul specifice. Un aspect pozitiv foarte important în privința utilizării acestor instrumente este acela că elevii s-au simțit foarte motivați să fie activi, deoarece puteau vedea la începutul lecției, în timp ce notam prezența, și numărul de puncte acumulate pentru prezență și activitate.

Figura 1. Catalogul de prezență și activitate

 Școala NR1 Șelimbun Prof. Sin Cristina				Clasele a VII-a B, E și F Limba și literatura română + Limba latină						
TOTAL PREZENȚĂ RO	TOTAL PUNCTE RO	TOTAL PREZENȚĂ LAT	TOTAL PUNCTE LAT	ELEVI	27.04.2020	28.04.2020	29.04.2020	30.04.2020	04.05.2020	05.05.2020
26	28	5	4	Iustin B.	x*	x	x*	xz*+	x	x
26	27	5	2	Marius P.	x	x*	x*	xz*+	x	x*
26	42	5	12	Laura R.	x*	x*	x*	xz*+	x	x
26	16	5	4	Bogdan Ș.	x	x*	x*	xz	x	x
25	12	4	1	Cătălina C.	x	x*	x*	xz	x	x
25	32	4	8	Șerban F.	x*	x*	x*	xz**++	x	x*
25	0	4	0	Bogdan G.	x	x	x	xz	x	x
25	36	5	8	Mario N.	x*	x*	x*	xz*+	x	x*
24	3	4	1	Adin K.	x	x	x*	xz		x

După cum se poate vedea în *Figura 1*, am conceput în Google Sheets un document (pe care l-am numit *catalog online*) pentru a ține evidența prezențelor și a participării la activitate ale fiecărui elev. Pentru ilustrare, am surprins în figură doar clasa a VII-a, cu care am făcut și ore de Limba latină. Cu ajutorul unei formule de calcul aplicată în primele patru coloane fixe, am înregistrat totalul de

prezențe și activitate, notând cu „x” și „y” prezența (limba și literatura română, respectiv, limba latină) și cu „*” și „+” activitatea / intervențiile (limba și literatura română, respectiv, limba latină). Prin această formulă, punctajul aferent fiecărui total s-a actualizat odată cu introducerea unei noi zile de activitate.

De asemenea, opțiunea de a filtra și de a sorta, în orice coloană, în ordine alfabetică și numeric descrescător sau crescător, m-a ajutat să pot manipula documentul în funcție de scopul urmărit. Astfel, după notarea prezenței, prin aranjarea în ordine alfabetică a elevilor, puteam să le arăt acestora, la începutul fiecărei lecții, progresul pe care l-au făcut, prin aranjarea tabelului în ordinea crescătoare sau descrescătoare a numărului de intervenții din timpul orelor, precum și a numărului de prezențe. Această practică a determinat motivarea elevilor, atât în privința implicării mai pronunțate în desfășurarea lecțiilor, cât și în participarea efectivă la ore.

Proiectarea și efectele acestui sistem de înregistrare a rezultatelor mizează pe conceptul mai recent de *gamification*, care desemnează o tehnică didactică inovatoare. *Gamification* presupune simularea unui context de competiție guvernat de reguli și punctaje obținute în funcție de acestea, asociate cu recompense. Rezultatele sunt afișate sub forma unui clasament, precum în situația exemplificată, și perspectiva de a le obține determină motivarea elevilor și angajarea dimensiunilor sociale. Consider că această tehnică m-a ajutat foarte mult în abordarea „clasei virtuale” și în planificarea didactică adaptată noului mod de interacțiune cu elevii. Această abordare mi-a permis să transform dezavantajele predării bazate pe mijloace tehnice în avantaje puternice în ceea ce privește eficiența procesului educațional, datorită faptului că am fructificat curiozitatea elevilor și preferințele lor pentru jocuri și activități de tip concurs. Instrumentele create cu ajutorul platformelor menționate, precum și faptul că am angajat elevii în utilizarea dispozitivelor electronice și a internetului pentru activități școlare.

Concluzii

Revenind la punctul de plecare al prezentei comunicări, observăm că școala românească se află, încă, într-un punct în care este obligată să-și revizuiască propriile abordări. Începând de la autoritățile de stat decidente și ajungând la profesori și părinți, cel mai bun punct de plecare pare să fie conștientizarea faptului că responsabilitatea pentru buna și eficienta educație a copiilor noștri este problema tuturor. Cuvintele-cheie pentru ceea ce urmează sunt **implicare responsabilă** și **adaptare**, astfel încât să putem întoarce situația dată în favoarea elevilor.

Scopul prezentărilor anterioare a fost acela de a evidenția faptul că predarea în sistem online și bazată pe intermedierea tehnologiei este nu doar posibilă, ci vine și cu avantaje proprii. În virtutea acestei idei, îndrăznim să credem că aceste metode trebuie îmbunătățite și utilizate chiar și după revenirea la clasă, deoarece se pot constitui în ajutoare de încredere. Mai mult, implementarea la scară națională a acestui tip de interacțiune didactică (prin asigurarea de dispozitive și infrastructură tehnologică necesare) drept canal auxiliar de comunicare didactică, va încuraja coeziunea și implicarea mai multor cadre didactice, precum și o diminuare a conflictului dintre generații.

Continuarea activității de predare-învățare în sistem online este un prilej binevenit de colaborare a tuturor cadrelor didactice, a elevilor și a părinților, precum și a altor categorii care doresc să se implice, cu scopul de a contribui la dezvoltarea unei rețele de aplicații, metode și instrumente de predare-învățare-evaluare, precum și a unui suport didactic și pedagogic de comunicări bazate pe experiențele personale din care să învățăm împreună cum să abordăm și să gestionăm astfel de situații.

7. Bibliografie:

OMEC 4135/21.04.2020 privind aprobarea Instrucțiunii privind asigurarea continuității procesului de învățare la nivelul sistemului de învățământ preuniversitar
Europe 2020 education indicators in 2018
(<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/9751510/3-26042019-AP-EN.pdf/49c38a50-52b5-4f97-95f7-483a570fbb36>)

DEZVOLTAREA STĂRII DE BINE ÎN ȘCOALĂ

*Profesor pentru învățământ primar Sîrbu Elena Laura,
Școala Gimnazială Just4kids, București*

A vorbi despre starea de bine nu reprezintă o noutate. Este un concept mult mai vechi, readus în prim plan recent, prin prisma unei pandemii ce a zguduit omenirea din temelii. Cine contribuie la starea de bine în școală? Toți membrii acelei școli sunt responsabili să construiască starea de bine, să o cultive. Se știe că un climat organizațional bun va eficientiza munca echipei. Un mediu toxic va ucide ideile ce vor să se dezvolte, va conduce la involuție. Prezentul articol își propune să ofere câteva idei practice pentru a crea această stare de bine în școală.

Prima preocupare a managerului de școală ar fi să creeze un mediu în care profesorii se susțin reciproc, își oferă sprijin. Un director bun va identifica factorii de stres ce îi afectează echipa și va găsi soluțiile pentru diminuarea sau eliminarea acestuia. El va începe prin a măsura corect starea de bine din școală, climatul organizației, folosind instrumente variate: observarea, chestionarul, interviuri etc.

Exemple de activități:

- Amenajarea unei cancelarii prietenoase reprezintă un aspect important, un spațiu tocmai bun pentru reuniune, interacțiune. Ergonomia spațiului ține de viziunea echipei de management, de mesajul ce se dorește a fi transmis de școală.
- Procurarea cafelei de dimineață sau prepararea ei pentru colectivul de profesori este un aspect al aducerii împreună, ocazie excelentă pentru socializare, discuții, împărtășire de idei, planuri, direcții de acțiune.
- Mesajele pozitive – un agent secret va plasa mesaje pozitive (notițe, mesaje electronice etc) colegilor.
- Implementarea unor zile tematice, zile în care toată școala poartă un anumit cod vestimentar, poate fi o idee excelentă.
- Stimularea, recompensarea profesorilor prin afișaj la un panou sau prin diplome ori premii/stimulente variate ori prin amenajarea panoului GOOD JOB! La acest panou sunt afișate post-it-uri pe care sunt scrise acțiunile grozave ale profesorilor.
- Teambuilding

- Aș vrea să știți despre mine că.....-exercițiu de cunoaștere. Fiecare va scrie pe un bilet un lucru pe care ceilalți nu îl știu despre el. Bilețele se introduc într-un borcan.
- Secret buddies- asemănător cu Secret Santa, se referă la faptul că fiecare are un partener secret în grijă. Faptele bune față de acesta, comunicarea, relaționarea strânsă ajută la susținerea morală a echipei.
- Validările, încurajările sunt esențiale pentru a păstra un echilibru emoțional al echipei.
- Implementarea unor programe de mentorat în cadrul școlii, insistând în primul rând pe inserția debutanților.
- Implementarea unor programe de mindfulness
- Încurajarea participării cadrelor didactice la cursuri de perfecționare
- Tratarea cu respect, fără discriminări a cadrelor didactice
- Implicarea profesorilor în deciziile școlii
- Abordarea unor demersuri didactice moderne, implementarea unor strategii care conduc la un climat pozitiv în sala de clasă.
- Implementarea unor activități extracurriculare cu elevii pe diverse teme: dezvoltare emoțională, sănătate, sport, alimentație sănătoasă etc.
- Implementarea unor lecții de mindfulness pentru elevi
- Organizarea și derularea unor parteneriate cu părinții, a unor ateliere pe teme variate

Pentru a înțelege mai bine starea de wellbeing sunt mai multe modele la care putem să apelăm.

PERMA- mai este denumită și teoria bunăstării ce descrie modul în care oamenii aleg ce îi face fericiți. A fost dezvoltat de Martin Seligman , considerat părintele psihologiei pozitive.Principalele componente ale acestui model sunt:emoții pozitive, angajament, relații pozitive, înțeles, realizări.

Modelul Te Whare Tapa Whā funcționează pe comparația stării de bine cu cei patru stâlpi ai casei, fiecare stâlp reprezentând câte o dimensiune: spirituală, gânduri și sentimente, emoții, familia. Măsurarea stării de bine reprezintă primul pas. Identificarea nivelului este punctul de pornire în alegerea acțiunilor din programul Starea de bine în școala mea. Cunoscând nevoile colectivului, ale elevilor, profesorilor, părinților se demarează traseul potrivit. O măsurare reală se face prin sinceritatea și transparența în comunicare a tuturor celor implicați.

Pe modelul Connect, Learn, be Active, take Notice, Give se pot derula cu elevii următoarele: Connect – jocuri de conectare la debutul orei, la întâlnirea de dimineață, Campania Fii generos cu cineva!, Campania În pantofii unui coleg, Ziua WOW!, Cutia îngrijorărilor(o cutie în sala de clasă

în care elevii își pot pune bilețele pe care scriu diferite temeri, îngrijorări), proiecte variate de dezvoltare a empatiei elevilor.

Learn/ învață- abordarea unui traseu didactic modern, creativitate în demersul didactic.

Be Active/ Fii activ!- activități sportive diversificate inserate în programul zilnic al copiilor.

Take notice/Ia notițe!- activități de mindfulness

Give /Dăruiește!- organizarea unor campanii umanitare, amenajarea unui perete al complimentelor(decorarea lui cu post-it-uri pe care sunt scrise complimente variate)

Promovarea nevoii de a dezvolta starea de bine în școală este crucială. Comunitatea trebuie să știe ce este vital, cum poate contribui la crearea unui astfel de climat.

Sitografie:

<https://www.rainbowskycreations.com/post/20-ways-to-support-staff-morale-teacher-wellbeing>

https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/95-102_9.pdf

<https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>

<https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/12/Sinteza-stare-de-bine-in-scoala-2019.pdf>

<https://www.isams.com/resources/blog/5-ways-to-promote-student-wellbeing-in-your-school/>

<https://youngminds.org.uk/media/1428/wise-up-prioritising-wellbeing-in-schools.pdf>

<https://eikon.org.uk/our-services/eikon-in-schools/head-smart-camhs-partnership/5-ways-to-wellbeing-ideas-for-your-school/>

APLICAREA METODELOR MODERNE ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT

profesor Țicău Alexandru – George

Liceul Tehnologic „Petru Rareș”, municipiul Bârlad, județul Vaslui

Învățământul virtual este, în prezent, o extensie (și o completare) a învățământului clasic; într-o perspectivă mult mai apropiată decât ne așteptăm, rolurile se vor inversa. Pe diferite canale media, primim semnale despre transformarea educației, din artă în industrie; de la terminologie, la tehnologie, de la protagoniști la instituții, se insinuează inevitabilul paralelism cu apariția primei revoluții industriale, în care artizanul dispare concurat de produsele de serie.

Predarea unui curs prin mijloace de **e-Learning** reduce drastic interacțiunea profesor-cursant; totuși, prin modelarea cursantului și monitorizarea/analiza răspunsurilor acestuia prelegerea poate fi mai mult sau mai puțin personalizată în vederea creșterii eficienței acesteia. Posibilitatea personalizării procesului educațional este principala cerință în construirea sistemelor de învățare asistată de calculator pentru orice formă de învățare, incluzând învățământ continuu și reconversia profesională. În cazul acestor forme de învățare, cel mai frecvent subiectul studiului constă în grupuri de utilizatori; între acești utilizatori, pot exista diferențe semnificative în ceea ce privește nivelul de învățare, vârsta sau motive personale (obiective, scopuri) urmărite prin studiu. În consecință, modul în care este prezentat **procesul educațional** - stilul cognitiv - poate fi extrem de diferit între utilizatorii care formează grupurile de studiu. Când sistemele de învățare asistată de calculator sunt folosite pentru oricare din aceste forme de învățare, trebuie să fie în stare să se adapteze la necesitățile și cererile cognitive variate ale utilizatorilor, pentru a garanta eficiența actului educațional.

Un software educațional reprezintă ansamblul programelor informatice ce sunt utilizate într-un proces instructional asistat de calculator. Aici, fac referire nu numai la materiale educaționale electronice, ci și la sisteme de managementul instruirii, sisteme pentru realizarea predării prin internet etc. Există foarte multe tentative pentru clasificare software-urilor educaționale. O primă abordare a clasificărilor software-urilor educaționale o reprezintă clasificarea bazată pe tipul software-ului. În 1987 Newman a identificat 11 categorii de software-uri: procesoare de texte; simulatoare; jocuri; programe pentru regăsirea informației; programe pentru rezolvarea problemelor; programe dedicate repetiției și practicii; tutoriale; software-uri de calcul tabelar; aplicații de control; comunicații;

instrumente productive pentru profesori. În anul 1991, Pelgrum și Plomp au identificat mai multe aplicații.

Predarea metodelor numerice cu **Mathcad** în cadrul cursului permite prezentarea și comentarea unor exemple semnificative, ilustrări grafice complexe, generarea unor forme noi pentru algoritmi, studiul erorilor în calculele efectuate etc. Mathcad-ul poate prelua acele calculele numerice sau simbolice greu de efectuat „cu mâna”, ceea ce permite concentrarea expunerii pe etapele importante ale algoritmului. Prezentarea făcută în acest fel este mult mai convingătoare decât una în care, din cauza complexității calculelor, sunt omise toate detaliile și furnizate formulele finale fără nici un fel de justificare. Utilizarea Mathcad-ului în predare se bazează pe faptul că într-un document Mathcad se pot combina cu mare ușurință zonele de calculele numerice sau simbolice cu cele de text explicativ sau de reprezentări grafice. Dar cel mai mare avantaj al interfeței **Mathcad** este faptul că formulele matematice se scriu la fel ca pe tablă sau ca pe foaia de hârtie. Acest mod grafic de scriere a formulelor deosebește Mathcad-ul în mod esențial de alte pachete de programe matematice cu care poate fi comparat, programe în care comenzile de calcul sunt scrise într-o sintaxă specială la nivel de linie de comandă. Forma grafică de scriere a formulelor și ușurința cu care acestea se pot combina cu reprezentările grafice și zonele de text explicativ au condus la impunerea Mathcad-ului nu numai ca un program pentru efectuarea calculelor numerice și simbolice, dar și ca un mediu de transmitere a informației tehnico-științifice.

Analiza produselor educative este o problemă care se pune simultan profesorilor, elevilor, părinților și sistemului educativ. În fața abundenței resurselor pedagogice, on-line și off-line, provenite de la operatori comerciali sau publici, de la indivizi izolați sau de la organizații, utilizarea lor implică evaluarea calității și a valorii lor, adecvarea la nevoile și contextul de utilizare. Luarea în discuție a facilităților rețelei Internet și a celor oferite de utilizarea produselor media on-line deschide, în jurul acestei probleme, un nou spațiu de reflecție și de acțiune.

În prezent, utilizarea Tehnologiilor Informaționale și Comunicaționale pentru organizarea și asistarea procesului de predare-învățare nu mai este un lux, ci o necesitate, o parte integrantă a vieții noastre cotidiene și, mai ales, o condiție indispensabilă adaptării și integrării generațiilor tinere și foarte tinere în contextul globalizării. Rezultatul învățării trebuie să fie, deci, dobândirea unor competențe. Calculatorul utilizat în activitatea instructiv-educativă contribuie la schimbări majore în ceea ce privește strategiile de lucru cu elevii, reînnoind tehnicile de predare și de învățare. Astfel profesorii ar trebui să folosească mijloacele informatice ca metode complementare în predarea

matematicii și nu ca metode alternative. Cu atât mai mult cu cât interesul pentru aceste mijloace informatice moderne în rândul tinerilor este crescut. Am ales softul *GeoGebra* ca suport de curs datorită varietății procedurilor ce pot fi selectate de către profesor. Acesta permite descoperirea dirijată de către profesor, stimulând interesul elevilor pentru raționamentul de tip științific. În curs am cuprins noțiuni teoretice și practice introductive despre utilizarea calculatorului și despre softul *GeoGebra*, urmate de aplicații matematice ce rulează cu acest soft.

Softul *GeoGebra* face matematica mai accesibilă, deoarece reprezintă o punte de legătură între geometrie și algebră într-un mod vizual, complet inedit. Astfel, elevii pot vedea, atinge și experimenta matematica, care, la rândul ei, devine dinamică, interactivă și distractivă, prin exploatarea posibilităților oferite de noile tehnologii. Softul nu înlocuiește profesorul, ci îl ajută să predea mai eficient și îi oferă libertatea de a-și concepe noi lecții, adaptate nivelului elevilor. Platforma educațională *Geogebra* este utilă în învățarea și predarea matematicii și a științelor, de la nivel elementar până la nivel universitar. Utilizarea graficelor, a tabelelor, a variabilelor, animațiile, desenele geometrice sunt doar câteva din facilitățile uzuale ale aplicației *Geogebra*. Matematicianul Markus Hohenwarter, creatorul softului *GeoGebra*, a inițiat proiectul în 2001 la Universitatea din Salzburg. Programul a fost conceput și dezvoltat ca instrument didactic informatic destinat procesului de predare și învățare a geometriei la nivelul gimnaziului, independent sau simultan cu algebra la nivelul liceului. Istoria dezvoltării softului *GeoGebra* reprezintă un proces de cercetare care a vizat consecvent îmbunătățirea performanțelor informatice, o dată cu respectarea rigorii impuse de teoria matematică. Fiecare versiune a dezvoltat și eficientizat calitățile aplicației, prin extinderea considerabilă a oportunităților de utilizare în predarea-învățarea matematicii, dar și a altor discipline înrudite. Folosirea programului în orele de matematică stimulează, face conținuturile mai accesibile, declanșează acele mecanisme care îi fac pe elevi să fie participanți activi la procesul de instruire. Și, foarte important, folosirea acestui program se poate îmbina cu o varietate de metode didactice, atât tradiționale cât și moderne.

În geometrie cu *GeoGebra* se realizează construcții geometrice elementare dar și complexe, de o calitate grafică deosebită care, cu ajutorul instrumentelor de glisare, pot fi vizualizate din diverse perspective. În cazul analizei matematice, exersând interpretarea reprezentărilor grafice ale funcțiilor, elevii pot intui, deduce, inventaria și verifica proprietățile lor caracteristice, pot localiza vizual punctele importante ale graficului și determina coordonatele lor. Utilizarea softului în procesul de instruire reduce intervalul de timp necesar elevilor pentru înțelegerea conceptelor și studiul

proprietăților lor, acordând mai mult spațiu aprofundării prin rezolvarea de probleme, exerciții și aplicații practice. De asemenea, acest soft oferă o varietate foarte mare de instrumente care permit efectuarea de calcule, efectuarea unor algoritmi de calcul în vederea obținerii unor rezultate numerice și oferă suport vizual pentru orice noțiune matematică. Marele avantaj nu constă în faptul că *GeoGebra* rezolvă probleme care, oricum, reprezintă obiectul activității din timpul orelor de matematică, ci în aceea că programul oferă un suport vizual în prezentarea oricărei noțiuni sau rezultat teoretic din domeniul geometriei și al algebrei. *GeoGebra* facilitează predarea și înțelegerea noțiunilor cu grad ridicat de abstractizare din diverse ramuri ale matematicii.

E-learning reprezintă o metodă ce poate fi de real ajutor elevilor și cadrelor didactice, însă, ca orice alternativă educațională are punctele sale tari, dar și anumite minusuri. Platformele educaționale on-line puse la dispoziție sunt multiple: Google Classroom, Zoom, Livresq, Teams, Office 360, Brainpop, ClassDojo, să amintim doar câteva dintre ele. Unele sunt gratuite, altele necesită abonament, însă toate oferă posibilitatea profesorilor de a desfășura ore atractive cu acces facil la informații. La bază se află, de fiecare dată, o conexiune la Internet stabilă și fiabilă. Dacă aceasta nu este corespunzătoare, activitatea de învățare poate fi periclitată.

Predarea online poate fi eficientă cu clase mai mari, precum și cu grupuri mai mici, dar acest aspect necesită pregătire și organizare. Etapele lecției trebuie gândite în avans, elevii trebuie să fie organizați foarte bine având la bază criteriile riguroase de împărțire în echipe de lucru, durata activităților stabilită riguros, la fel și modalitatea de interacționare și oferire de feedback elevilor. Sincronizarea este cu adevărat importantă, astfel că toți elevii trebuie să se conecteze la timp și să fie gata să înceapă prompt mai ales dacă platforma este partajată cu alți profesori. Avantajele sunt că se oferă flexibilitate în ceea ce privește numărul elevilor ce participă la activitate și nu mai este necesară aranjarea lor fizică în sala de clasă. Totul este la un click distanță și activitatea poate începe. Distribuirea și diseminarea informației se desfășoară cu rapiditate, simultan la mai mulți elevi, rezultatul fiind creșterea ratei de achiziție a cunoștințelor. Acest aspect este benefic atât pentru elev cât și pentru profesor, deoarece se pot școlariza un număr mai mare de persoane simultan, fără intervenția directă a cadrului didactic.

Cu toate aceste dezavantaje sau limitări, experiența platformelor e-learning deja funcționale a demonstrat faptul că participanții la educație prin intermediul noilor tehnologii e-learning se familiarizează în scurt timp cu mediul virtual și intră relativ repede în ritmul natural al transmiterii și, respectiv, însușirii de cunoștințe prin acest modern și eficient tip de educație.

În zilele noastre utilizarea calculatoarelor nu reprezintă un apanaj al intelectualului, ci al omului de rând și, mai ales, al generațiilor tinere.

Bibliografie:

- Iucu, R., *Formarea cadrelor didactice*, Editura Humanitas Educațional”, București, 2004;
- Frunză, V., *Elemente de metodologie a instruirii*, Editura Muntenia , 2004;
- Mihaela, B., *Instrumente pentru e-learning ghidul informatic al profesorului modern* , Ed. Polirom, Iași, 2006;
- Sava, S., *Teorie și practică în învățarea la distanță*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003;
- Cerghit, I., *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri, strategii*, Editura Aramis, București, 2003.

“IMPACTUL MANAGERULUI ÎN ORGANIZAREA UNEI CULTURI ORGANIZATORICE DE SUCCES”

*Vadim VLAS, director,
profesor de instrumente populare și discipline de profil,
Grad Didactic Întîi, Colegiul de Muzică și Pedagogie
din Bălți, Republica Moldova*

Obiectivul primordial al politicilor educaționale din Republica Moldova îl constituie asigurarea calității educației, ce presupune responsabilitate majoră și focalizare pe rezultate excelente din partea tuturor factorilor educaționali. Calitatea serviciilor educaționale este determinată de:

- competența managerială a cadrelor de conducere,
- calitatea resurselor materiale,
- resursele financiare disponibile,
- implicarea activă a elevilor, părinților, comunității locale,
- calitatea documentelor curriculare etc.

Este cunoscut faptul că excelența în educație este determinată esențialmente de calitatea capitalului uman, ceea ce solicită angajarea în cadrul instituției de învățămînt a cadrelor didactice competente, competitive, cu prestație pedagogică înaltă, motivate intrinsec pentru activitate de calitate, pentru formare și dezvoltare continuă, loiale, flexibile, talentate, cu atitudine proactivă față de schimbare. Profesorul are prerogativa de a ameliora calitatea, de a promova și a anticipa schimbarea, de a asigura eficacitatea educației.

În sensul acestor idei, factorul uman devine o prioritate a oricărei institutii, un capital activ, iar instituția de învățămînt este solicitată să-și dezvolte, în mod special, capacitatea de a valorifica eficace și eficient acest capital. Apare deci, ca oportunitate, promovarea în învățămînt a unui management al resurselor umane de calitate, orientat spre valorificarea optimă a competențelor, atitudinilor, aspirațiilor, creativității, inteligenței, experienței, energiei cadrelor didactice în contextul creării de plusvaloare educațională, astfel contribuind efectiv la dezvoltarea capitalului uman al societății.

Una dintre marile provocări ale acestor perioade pentru instituții este aceea de a crea și menține un climat de muncă stimulat, care să ofere condițiile adecvate de manifestare ale salariilor. De

aceea, atât teoreticienii, cât și practicienii consideră tot mai mult în studiile desfășurate, în deciziile adoptate și aplicate, caracteristicile culturii organizaționale.

Dezvoltarea managementului bazat pe cunoaștere determină organizațiile să ia în considerare tot mai mult beneficiile pe care elementele de IT le aduce în generarea, partajarea și utilizarea cunoștințelor.

Important este și modul în care managerul reușește să transmită propria viziune potențialilor susținători. Aceștia interpretează printr-o serie de procese individuale și de grup evenimentele organizaționale și, pe această bază, ei decid ce modele comportamentale vor adopta în viitor.

Se discută de mult timp impactul puternic pe care cultura managerială îl are asupra direcționării potențialului resurselor umane către realizarea obiectivelor și obținerea performanțelor așteptate. Crearea unei culturi participative, cu o implicare ridicată a salariaților reprezintă o modalitatea importantă pentru îmbunătățirea rezultatelor finale, într-un astfel de climat, membrii colectivului se simt mai responsabili pentru acțiunile lor și gradul de atașament față de manageri și instituție se amplifică.

Există o serie de dispute - în special în plan teoretic - și cu privire la cine ar trebui să genereze noile valori, astfel încât să fie susținut procesul de schimbare. Opiniile sunt împărțite, mergând de la responsabilitatea managerilor de vârf și până la responsabilitatea comunității de salariați.

Funcțiile managerilor se identifică cu acelea ale procesului managerial și anume: **planificarea, organizarea, comanda, coordonarea și controlul.**

1. Planificarea - este funcția cea mai importantă a managementului, deoarece reprezintă activitatea de luare a deciziilor. Se stabilesc obiectivele și cele mai adecvate căi (strategii) pentru atingerea lor. Celelalte funcții derivă din aceasta și conduc la îndeplinirea obiectivelor. Rezultatele planificării sunt reflectate în planurile de activitate.

2. Organizarea - odată stabilite obiectivele și căile prin care acestea vor fi atinse, managerii trebuie să proiecteze sau săreproiecteze structura care să fie capabilă să le îndeplinească.

3. Comanda - după ce s-au fixat obiectivele, s-a proiectat structura organizatorică și s-a definitivat personalul, trebuie să înceapă activitatea propriu-zisă. Această misiune revine funcției de comandă ce presupune transmiterea sarcinilor și convingerea membrilor colectivului de a fi cât mai performanți în strategia aleasă pentru atingerea obiectivelor.

4. Coordonarea - funcția de coordonare permite „armonizarea” intereselor individuale sau de grup cu scopurile și obiectivele instituției: fiecare individ interpretează în felul său activitățile

propuse. Astfel, această funcție intervine în „aducerea la același numitor” a interpretărilor respective, plasându-le pe direcția atingerii obiectivelor de bază.

5. Controlul - în final, managerul trebuie să verifice dacă performanța actuală este conformă cu cea planificată. Scopul controlului este să mențină activitatea instituțională pe drumul pe care va atinge obiectivul propus.

Managerul își îndeplinește rolul definit prin funcțiile de mai sus bazat pe competențele sale. Cele mai importante dintre acestea se vor prezenta în continuare.

- **tehnică** reprezintă abilitatea de a folosi cunoștințele, tehnicile și resursele disponibile în vederea realizării cu succes a muncii;

- **analitică** - presupune utilizarea abordărilor științifice și tehnice în rezolvarea unor probleme;

- **de luare a deciziei** - toți managerii trebuie să ia decizii, să aleagă din mai multe variante pe aceea care să ducă la o eficiență maximă. Această însușire este influențată direct de calitatea de analist: dacă analiza nu este făcută bine, decizia luată pe baza ei va fi inefficientă;

- **competența TIC** - extrem de importantă în perioada pandemică, dar și eficientă pentru facilitarea activității manageriale la general;

- **de a lucra cu oamenii** - această calitate este necesară la orice nivel al managementului, o relație onestă și bazată pe înțelegere reciprocă fiind absolut necesară între salariați și conducători;

- **de comunicare** - pentru obținerea performanței managerul trebuie să găsească cele mai bune căi de comunicare cu alții, astfel încât să fie înțeles și ascultat;

- **conceptuală** - constă în abilitatea de a vedea instituția în toată complexitatea ei, în a sesiza care structure instituționale sunt în strânsă legătură și contribuie la atingerea obiectivelor generale.

O participare mai mare a salariaților în procesele decizionale care îi afectează, va conduce nu numai la o satisfacție mai mare a personalului, dar și la o creștere a performanțelor obținute. În aceste condiții, este recomandabil ca salariații să participe în analiza și reproiectarea valorilor instituției, astfel încât ei să-și regăsească valorile și obiectivele personale într-o măsură foarte mare în cele instituționale.

Unii specialiști consideră că cel mai important element într-o comunitate este implicarea și atașamentul membrilor săi față de o viziune comună asupra viitorului. Cultura organizațională este văzută ca un factor ce poate fi un important activ pentru instituție sau, din contră, un factor distructiv.

Formarea culturală a individului începe în mediul în care a crescut, continuă la școală, apoi la locul de muncă. Comportarea salariaților este o prelungire a comportamentului dobândit în familie și la școală.

Vorbind în acest context despre instituțiile de învățământ profesional tehnic postsecundar, putem spune că activitatea managerială se axează pe câteva direcții:

- Activitatea didactică
- Activitatea administrativă

Activitatea didactică constituie una din componentele esențiale ale dezvoltării instituției de învățământ. Menținerea și dezvoltarea acesteia în condițiile actuale de creștere a competiției pe piața muncii depind hotărâtor de capacitatea procesului de învățământ:

Imaginea și prestigiul instituției sînt determinate de o atitudine profesională din partea corpului didactic, personalului auxiliar și administrativ.

Eficiența proceselor decizionale ale managementului echipei manageriale trebuie să fie în concordanță cu transformările pe care viitorul le transmite spre prezentul nostru comun.

Scopul major al formării culturii organizaționale este dezvoltarea competențelor, atât profesionale, cât și comportamentale, ale angajaților în vederea dezvoltării și realizării obiectivelor strategice ale instituției.

Satisfacția profesională întretine entuziasmul pedagogic, iar protagonistul acestei activități este profesorul entuziast.

Domeniile satisfacției profesionale a cadrelor didactice din învățământul profesional tehnic postsecundar sunt: specificul activității pedagogice, parteneriatul cu familia, angajarea profundă a elevului în actul educațional, formare și dezvoltare, evaluarea, aprecierea și promovarea, suportul și consilierea, puterea de decizie, conducerea, siguranța, gradul de solicitare, starea de bine din instituție, climatul organizațional.

Bibliografie:

1. Andritchî V. Metodologia managementului resurselor umane în instituția școlară. Chisinau: PRINT-Caro SRL, 2009. 133 p.
2. Andritchî V. Modalități și conținuturi ale integrării resurselor umane în instituția de învățământ. Univers Pedagogic, 2009, nr. 4, p.12-22.

3. Ilies, L., (2003) Management Logistic, Cluj-Napoca, Dacia Printing House
4. Nastase, M., (2004) Cultura organizational si cultura manageriala, Bucuresti, Editura ASE
5. Nicolescu, O., Verboncu, I., (2007) Managementul organizatiei, Bucuresti, Editura Economica
6. Baci S., Sleahitichi M., Andritch V. [et.al.] Managementul calitatii sistemului educational din Republica Moldova: teorie si metodologie. Univers Pedagogic, 2011, nr.1, p.43-50.

ROLUL DRUMETIILOR ASUPRA STĂRII DE BINE A ELEVILOR

Profesor Adriana Zaprațan

Liceul cu Program Sportiv, Suceava

Aplicațiile practice sunt acele activități, desfășurate în orizontul local, prin care elevii, cu ajutorul profesorului, pe lângă experimentarea stării de bine, aplică în practică cunoștințele dobândite, în scopul consolidării și formării de priceperi și deprinderi.

Geografia ca obiect de învățământ aduce o contribuție esențială la dezvoltarea intelectuală a elevilor, la formarea gândirii lor geografice. În cadrul lecțiilor desfășurate în mijlocul naturii, elevii pot deprinde și observa obiectele și fenomenele geografice, precizând raportul de cauzalitate și corelația dintre ele. Elevul observă, compară, descoperă asemănări și deosebiri, iar în final sintetizează rezultatele cercetării prin întocmirea de schițe, hărți, profile, etc.

Orizontul local poate oferi profesorului și clasei pe care o conduce nenumărate posibilități de a înțelege, de însușire conștientă a cunoștințelor de geografie. În cadrul drumețiilor și excursiilor se pot fixa mai bine cunoștințele teoretice însușite în clasă, la ore.

În același timp, beneficiile naturii asupra elevilor sunt imense, iar timpul petrecut în mediul natural poate îmbunătăți performanța cognitivă și reduce stresul.

Pentru o mai bună înțelegere a noțiunilor de orizont, orientare, dar și pentru menținerea sănătății fizice și mentale, le-am propus elevilor clasei a X-a, o drumeție în comuna Șcheia (foto 1).

Aplicație. Înțelegerea noțiunilor de orizont, orientare și realizarea unui profil geomorfologic.

Echipment necesar: busolă, riglă, țărnuș, hartă topografică, caiete, hârtie milimetrică, creion.

Etapa de documentare. Elevii și-au reamintit din clasa a IX-a noțiuni ca: orizont, linia orizontului, puncte cardinale, relief, ce este un deal, o vale etc. înainte de a porni la drum, în cabinetul de geografie le-am făcut o scurtă caracterizare a comunei Șcheia, satele componente, specificul economic etc.

Etapa de teren. Într-o zi blândă de toamnă ne-am deplasat spre comuna Șcheia. Punctul terminus al expediției noastre era Dealul Teișoara (527m), cel mai înalt punct al comunei. Ajunși aici, elevii au fost plăcut surprinși de panorama oferită. De sus, din Dealul Teișoara, se observa întreaga comună, până la râul Suceava, iar spre est, o parte a orașului Suceava.

Elevii și-au reamintit ușor cunoștințele acumulate anii trecuți – au definit orizontul, linia orizontului (linia unde ni se pare că cerul se unește cu pământul). Elevii au stabilit că în oraș linia

orizontului este relativ apropiată datorită clădirilor, arborilor, etc. Aflați într-un câmp deschis linia orizontului se îndepărtează, din Dealul Teișoara, linia orizontului este foarte îndepărtată, iar orizontul se lărgeste.

Cu ajutorul busolei am stabilit nordul geografic (N), apoi și celelalte puncte cardinale și intercardinale. Elevii au stabilit că Dealul Teișoara se află în vestul comunei, orașul Suceava în est, Valea Sucevei în nord. Tot cu ajutorul punctelor cardinale, elevii au stabilit poziția satelor componente comunei: satul Mihoveni se află în nord, satul Șcheia în est, satul Sfântu Ilie în sud – est, satul Trei Movile în sud – vest, satul Florinta în vest.

La întrebarea mea dacă nu avem busolă, cum ne orientăm, cum aflăm unde este nordul?, elevii și-au reamintit de orientarea după mijloacele naturale: mușuroaie de furnici, mușchii de pe copaci, orientarea cu ajutorul țărșului. Un elev și-a amintit și orientarea cu ajutorul ceasornicului. Acul mic al ceasornicului îl orientăm spre Soare. De la centrul ceasornicului spre ora 12⁰⁰, se duce o linie imaginată, iar jumătatea distanței dintre acul mic și linie arată sudul. În raport cu punctul cardinal sud, găsim și celelalte puncte cardinale.

De asemenea, ne putem orienta după altarul bisericilor, care arată punctul cardinal est (răsărit), sau noaptea după Steaua Polară (care arată întotdeauna nordul).

Am trecut apoi la analiza reliefului zonei. Am nominalizat un elev și l-am pus să caracterizeze relieful. Elevii știu că această comună face parte din Podișul Sucevei. Ei au văzut că are un relief domol, de dealuri și văi, dar au descoperit și prezența unor cueste și alunecări de teren.

Cu ajutorul meu, elevii și-au amintit din clasa a IX-a, ce este o alunecare de teren, părțile componente. Au stabilit cauzele producerii unei alunecări (naturale sau artificiale), și au enunțat și câteva măsuri de prevenire și de stabilizare a lor.

Elevii au definit ce este altitudinea. Cu ajutorul hărții topografice, ei au stabilit care este altitudinea maximă (527m în Dealul Teișoara) și altitudinea minimă (confluența pârâului Șcheia cu râul Suceava – 273m) și au calculat rapid diferența de altitudine a reliefului (254m).



Foto nr. 1- Comuna Șcheia și Dealul Teișoara

Am trecut apoi la caracterizarea climatică a zonei. Elevii au stabilit că această comună are un climat temperat continental cu influențe nordice, un climat de dealuri joase. I-am întrebat cam câte grade sunt în acel moment. Ei au răspuns că sunt în jur de 15°C și am fost de acord.

Am făcut apoi câteva observații despre poluarea aerului. Elevii au fost de acord că zona este uneori poluată, fiind foarte aproape de orașul Suceava, dar având și propria zonă industrială (platforma Șcheia). Elevii au observat pe traseul parcurs urmele unor ploii acide (frunzele copacilor uscate și înnegrite).

La capitolul despre hidrografie, elevii au vorbit despre râul Suceava și pârâul Șcheia. Ei au ținut să sublinieze că albia pârâului Șcheia este neîngrijită; în schimb, râul Suceava, în amonte de oraș, este acceptabil, bun vara pentru scăldat și pescuit.

Întrebați despre vegetația și fauna zonei, elevii mi-au răspuns rapid că, este zona pădurilor de foioase și au dat exemple de specii de arbori și plante întâlnite: fag, stejar, carpen, arțar, zmeur, soc, corn, măcieș, etc. Au subliniat foarte bine prezența unei vegetații de luncă în lungul Sucevei și a afluenților lui. Au enumerat apoi și animalele zonei stabilind legături între vegetații – faună.

Privind aspectul economico – geografic al comunei, elevii au stabilit că aici, cea mai mare parte a populației se ocupă cu agricultura. De-a lungul traseului parcurs, elevii au observat culturi de porumb, cartof, sfeclă – de zahăr, iar în grădini: legume, pomi fructiferi, viță-de-vie. Ei cresc și animale.

Apropierea de oraș a făcut ca o parte din populația comunei să lucreze în industrie și servicii. Le-am explicat termenul de mobilitate teritorială a populației sau migrație, tipuri de mobilitate (zilnică sau navetism, săptămânală, sezonieră, anuală, definitivă), noțiuni pe care le vor aprofunda pe parcursul clasei a X-a.

Etapa de evaluare. Întorși la școală, în cabinetul de geografie, elevii au făcut mici prezentări, referate cu informațiile dobândite în timpul drumeției. Am fost plăcut surprinsă de cunoștințele elevilor mei și i-am provocat la realizarea unui profil geomorfologic (fig. nr. 1).

Prezentarea elementelor geografice din orizontul local stimulează dorința elevilor de cunoaștere și curiozitatea de a înțelege fenomenele ce se petrec în mediul înconjurător, sădesc în ei sentimente de dragoste față de natură.

Activitățile practice, de tipul drumețiilor determină:

- relații pozitive, mai profunde, mai calde între elevi prin amplificarea spiritului de echipă;
- dezvoltarea empatiei și coeziunii la nivelul grupului de elevi, prin cunoașterea personalității fiecăruia;
- motivație, implicare în sarcină și comunicare;
- dezvoltarea abilităților de lucru și a cooperării;
- o anumită stare de bine și multă bună dispoziție.

Concluzionând, pot afirma că, educarea elevilor folosind elementele orizontului geografic local, este o necesitate, o cale eficientă a legăturii dintre teorie și practică.

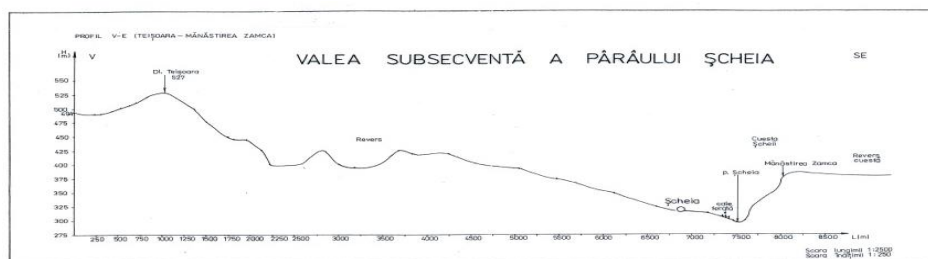


Fig. nr. 1 - Profil geomorfologic între Dealul Teișoara și Dealul Zamca

Bibliografie:

1. Dulamă Maria Eliza - „Didactică geografică”, Editura Clusium, Cluj - Napoca, 1996;
2. Ilinca Nicolae - „Didactica geografiei”, Editura Corint, București, 2007.

Secțiunea III

TIPS FOR ONLINE SCHOOL

*Profesor Claudia-Teodora Aron
Liceul Tehnologic „Malaxa” - Zărnești*

The purpose of my article is to describe the challenging period we have been going through in the last two years. In a short space of time, we had to change the way we live, teach and socialize with our students. Teaching young learners during the coronavirus pandemic seems to be similar to the beginning of my career when I had to handle my lack of experience and find ways to make myself heard and understood. So I found myself struggling with many problems because I realized that young learners could lose their attention quite quickly, and it takes a lot of practice to keep the children motivated and engaged during online lessons. The first challenge I faced was choosing the best resources and digital tools to work with my pupils. Then I have to search for the most suitable ways to make distance learning attractive for them.

I consider that these are difficult times, but teaching should be creative, flexible, innovative. Using technology is not an easy task, yet teachers had to learn very quickly how to combine existing skills with digital resources. And, whether we like it or not, online school represents an important part of teaching around the world. Online context could bring many opportunities for teaching/learning a foreign language if managed correctly. There are various educational resources free of charge that make learning appealing to all different types of learners.

Here are some tips that could help you avoid being stressed and overwhelmed during online teaching:

1. Adapt face-to-face teaching to an online context.

Using technology in day-to-day online teaching needs effort, flexibility, interest, and time. Explore educational tools and resources, then adapt them to your teaching style! First of all, remember to establish a clear set of instructions for good discipline and successful learning.

2. Organize and plan your next activities.

Plan your next lessons carefully to keep your students engaged. You don't have to be original! There are numerous sites where a teacher could find inspiring lesson plans and catchy activities for each content.

3. Be an avid learner!

There is a clear and immediate need for professional development in online teaching for many persons. For this reason, teachers must develop new approaches by attending online courses or watching videos, webinars, podcasts.

4. Try to create impactful lessons!

During online lessons, teachers may not be able to observe all children's reactions. Boredom is the main cause of acting out. Try hard to make each learning lesson an exciting one for your students. This makes their learning experience fun and at the same time ensures that they are totally engaged during each class, always eager for the next one.

5. Set clear instructions for your students during the assessment.

Online learning and assessment are new to the students as well. Set time limits. Make them clear instructions and provide explicit goals, so that they know what is expected of them. Engaging students as active participants in evaluation will help them develop abilities in analyzing their learning and becoming self-directed learners.

6. Be an active observer and request regular feedback!

Give immediate feedback to your students during an activity to help them improve specific points. Feedback might also be delayed at the end of a lesson in a way that allows self-correction. Teachers can use various types of feedback such as facial expressions, gestures, and intonation.

7. Establish a sense of comfort.

Young learners may feel reluctant and anxious in this unfamiliar environment. If a teacher wants his learners to feel comfortable during online school, he will have to make a caring climate using a calm voice, smiles, and a lot of patience. They have to be encouraged to interact with each other and stimulated to participate in the activities. Have a good balance between excitement and seriousness.

8. Find a quiet place to teach.

Choose a workspace away from distractions; that will allow you to focus on your job. A sense of order generates security and familiarity and sets the stage for human-to-human learning.

ALTERNATIVE ASSESSMENT METHODS-THE PROJECT

*English language teacher: Beșleagă Raluca Ioana
“Alexandru Ghica” Theoretical High School, Alexandria*

Given the epidemiological context of the past year, the education system has had to adapt to face multiple challenges. A huge number of educational establishments switched to the online teaching system, which involved the widespread use of electronic devices. The presentation of the content had to be diversified and adapted to the new context.

The general well-being of both teachers and students has undergone changes. All the characters involved in education had to face physical and emotional challenges: freedom was restricted, isolation intervened and, in some cases, even illness. In this new framework, education had to continue and one of the hardest goals to achieve was to help students focus on the tasks given by their teachers.

Personally, I believe that the digitalization of the education system has increased the attractiveness of the lessons, arousing the curiosity of the students. The little ones had the opportunity to show their skill in computer use, visited websites and information presented online, solving workloads and providing real-time answers. As an evaluation method during this period we chose the project as we felt that it could provide more information about the knowledge acquired by the students, and the topics covered can be among the most varied and adapted to the current context. In the case of the project, a number of aspects must be considered, such as: the age of the students involved in the project, the motivation for a particular area of knowledge, the learning experiences of each.

The realization of a project requires a sustained effort on the part of the student who will have the opportunity to analyze, research and discover information from different sources on his own, a path that will help him to develop new skills. Because this activity involves a large part of individual study, outside the class, it is an additional reason to be chosen as the main method of evaluation.

One or more purposes, pursued by the implementation of portfolios, such as:

- increasing students' motivation and responsibility;
- providing useful feedback to students in achieving their goals;

- improving communication with parents and other pupils;
- demonstration of progress made over time;
- an indication of the process by which the work is carried out, as well as the final product.

Running the project "Online school vs. Traditional school". The project method started with a number of steps: from its design to evaluation:

1.Preparation stage. Together with the students were established:

- the theme of the project;
- the resources they need to carry out the project;
- chart of activities;
- how the assessment will be carried out and what the evaluation criteria are.

2.Stage of the project:

- students carried out the activities according to the instructions given;
- the teaching staff learned about how the projects were developed .

3.Assessment stage:

- the final products submitted by the students were evaluated, by reference to the criteria established from the stage of the project organization.

The overall objective was to emphasize the importance of continuing education, regardless of the epidemiological context, to highlight positive and negative aspects of online learning. Students were directed during the evaluation to ask questions and fill in the information.

The drawings with suggestive illustrative materials, with diagrams and significant data, articles, essays, references were presented online so that all students were involved in the evaluation. (fig.1, fig.2)

In conclusion, I would like to point out that the project as an evaluation method helped my students to trust themselves, to build confidence, to use previous knowledge, to collaborate online, despite the fact that they could not meet physically.

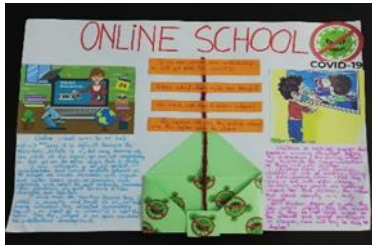


Fig. 1-Project “Online School vs. Traditional School”
 Student: Iaurum Denisa, 10th Grade



Fig 2- Project “Online School vs. Traditional School”
 Student: Roșu Liviu, 10th Grade

BEING PART OF A TAG – A STEP TOWARDS TEACHERS’ WELL – BEING

*Profesor Ana Alis Boghean,
Colegiul Tehnic “Ion Creangă” Târgu Neamț*

Challenges, frustration, isolation, loss of direct contact with the others, the need to learn new things and approach new teaching methods, a constant search for creativity and ways to keep students motivated – these are some of the aspects we undoubtedly take into consideration when we refer to the pandemic which has changed our lives and perspectives. This whole period of uncertainty and changes has had a serious impact on most people’s well-being, especially teachers and students. Adapting and improving have not been the simplest things to do, but due to teachers’ and students’ commitment and their desire to learn, we have survived. We immediately took responsibility for our own learning, attending numerous courses and webinars on how to teach online and we moved our face-to-face classes on different platforms, in the online environment, struggling to do our best.

In such incredibly challenging times, teachers’ and students’ well-being had to become a priority and a very important issue. Well – being is defined as “the state of feeling healthy and happy” (online Cambridge Dictionary) or “the condition of being contented, healthy or successful” (online Collins Dictionary). When teachers are totally committed to their job and workplace, when they feel positive, happy and appreciated for their work, they are likely to be more creative and more comfortable with their teaching style, which has a significant impact on “improved student educational outcomes”. (Looking after Teacher Wellbeing, Education Support Partnership) Therefore, what are the steps or the things which can improve teachers’ well-being?

Being part of a supportive and tight community in which teachers are valued, listened to and receive guidance is one of the factors which will definitely improve teachers’ well-being. The teachers in my area are part of such a community, named TAG Neamț, within the language teacher development programme “English for the Community”, delivered in Romania by the British Council and the Romanian – American Foundation. There are nine counties involved in the project (Neamț, Bihor, Brașov, Harghita, Hunedoara, Maramureș, Mureș, Sibiu, Suceava) with nine Teacher Activity Groups (TAGs), coordinated by 18 Local Facilitators, who have been trained to organise and facilitate the voluntary meetings of the teachers in each county. Teachers meet on a monthly basis to learn and

share experiences of teaching and learning. The teachers who joined these TAGs meet outside school hours and have attended them since May 2018. TAGs give us the opportunity to learn collaboratively about different ideas and techniques, share from our professional experience, speak openly about challenges, success or failure, provide and receive constructive and immediate feedback, try out new ideas in our teaching, discuss and reflect on various topics in a very warm and friendly atmosphere. There is, indeed, a sense of community, of belonging to a group which, sometimes, acts like a family, with all the teachers having the same goal: helping each other and their students improve their knowledge and become more engaged in the educational process and their personal development.

Have these meetings helped us become better, resourceful and more creative? Have they played a significant role in reaching our well – being? There is no doubt that these meetings within the TAGs have done this for us. Maybe, it would be a good idea to have such TAGs in more counties so that other teachers have the same experience as ours. In conclusion, being able to be part of such a programme has certainly had a great contribution to the teachers’ well – being, at least in the area where I have been a local facilitator since May 2018.

Bibliography:

1. British Council and American – Romanian Foundation “ English for the Community” Project
2. https://www.educationsupport.org.uk/sites/default/files/looking_after_teacher_wellbeing.pdf
3. “What Does Teacher Well – Being Look Like?” , Dr. Sabre Cherkowski, March 4, 2020, <https://www.edcan.ca/articles/what-does-teacher-well-being-look-like/>
4. Online Cambridge and Collins Dictionaries

LA MÉDIATION EN ACTION

*Prof. Brăescu Virginia - Smărăndița,
Colegiul Național "Grigore Moisil" Onești, jud. Bacău*

« Le médiateur n'est pas un intermédiaire dont on a besoin, mais un pédagogue qui s'efface. »

(Annie Cardinet)

L'épidémie de coronavirus nous a fait vivre l'urgence de devenir de plus en plus un animateur de classes virtuelles, ce qui suppose des compétences en communication relationnelle et en dynamique de groupe. C'est pourquoi la médiation fait naître une relation nouvelle à l'apprentissage, l'enseignant étant lui aussi invité à apprendre des choses nouvelles pour la préparation des cours.

Le rôle médiateur de l'enseignant est un objet d'étude et de recherche actuel, car l'enseignant est de plus en plus censé repérer les *difficultés d'apprentissage* des élèves, afin de créer les outils pédagogiques adaptés aux objectifs à atteindre. Quant à l'évaluation, on évalue également autre chose que des connaissances savantes.

Prise en compte par les pédagogies nouvelles, la médiation à l'école permet à l'apprenant de s'inscrire dans ce monde en mouvement, de vivre le plaisir d'apprendre tout au long de la vie. Médiation des contenus, des situations d'apprentissages, des supports, de l'évaluation etc. Une nouvelle pédagogie de la médiation est esquissée pour rendre l'enseignement plus adapté aux besoins des apprenants et introduire dans la classe un lien entre ce que l'élève fait et rencontre à l'extérieur et ce qu'il est en tant que personne. C'est la raison pour laquelle nous abordons la notion de *médiation* en relation avec le concept de *transposition didactique*, l'objectif que nous nous sommes fixé étant de déterminer comment l'intervention enseignante peut simplifier les savoirs savants pour qu'ils deviennent chez les apprenants opératoires dans la pratique, contribuant ainsi aux progrès de leur apprentissage.

Dans l'ouvrage *École et médiations* (Annie Cardinet, 2000), l'auteur, docteur en Sciences de l'éducation, formalise ce que peut apporter la médiation en éducation, particulièrement en pédagogie. Suite à des recherches approfondies et grâce à son expérience due aux applications des travaux de Reuven Feurstein et de Yacov Rand à l'éducation, Annie Cardinet identifie les grandes fonctions de la médiation:

- une fonction communicative;

- une fonction éducative;
- une fonction de régulation sociale;
- une fonction de transmission de valeurs;
- une fonction de préparation à l'avenir.

Vygotski et Bruner, outre le PEI (Programme d'Enrichissement Instrumental) de Feuerstein, ont principalement contribué à établir la médiation comme facteur décisif du développement cognitif de l'enfant. Grâce aux interactions sociales, l'enfant s'approprie les deux fonctions du langage: *une fonction de communication* et *une fonction planificatrice, structurante de la pensée et de l'action*. En montrant les limites de la médiation et la collaboration de l'adulte, Vygotski explique qu'il ne sert à rien d'apprendre à l'enfant ce que son stade actuel de développement ne lui permet pas d'apprendre. Pour être efficace, l'intervention de l'adulte qui éduque (enseignants, parents ...etc) doit se situer dans la ZPD - zone proximale de développement qui représente la disparité entre l'âge mental, ou niveau présent de développement, qui est déterminé à l'aide des problèmes résolus de manière autonome, et le niveau qu'atteint l'enfant lorsqu'il résout des problèmes non plus tout seul mais en collaboration. C'est pourquoi, pour être considéré comme un médiateur, l'enseignant doit ainsi intervenir de manière à provoquer un conflit cognitif chez l'apprenant.

La définition que donne Vygotski de la zone proximale de développement est la suivante : *„c'est la distance entre le niveau de développement actuel tel qu'on peut le déterminer à travers la façon dont l'enfant résout des problèmes seul et le niveau de développement potentiel tel qu'on peut le déterminer à travers la façon dont l'enfant résout des problèmes lorsqu'il est assisté par l'adulte ou collabore avec d'autres enfants plus avancés.”* (L.S. Vygotski, *„Pensée et langage”*, 1985). L'enseignant-médiateur doit donc permettre l'intériorisation des procédures acquises dans l'interaction sociale pour que l'apprenant puisse les mettre en oeuvre de façon autonome, c'est à dire les intégrer dans le développement actuel.

Selon Jean Piaget (*„Psychologie et pédagogie”*, 1969), l'enseignant propose à l'enfant de surmonter un obstacle épistémique dont il a finement évalué la possibilité de franchissement, afin de provoquer un conflit cognitif, facteur de la construction interne d'un savoir. Il est important que les enseignants bénéficient d'une solide formation disciplinaire, didactique, pédagogique et dans le domaine du développement et de la psychologie de l'enfant et de l'adolescent, car c'est grâce à ces connaissances que l'enseignant peut déterminer les composantes de la médiation:

- *les supports matériels de médiation* (un livre, un exercice, un objet à réaliser, etc.)

- *les supports immatériels* (le débat, le travail en groupe, etc.) ;
- *les outils de médiation* (la verbalisation, l'écriture, le dessin, la schématisation, la manipulation...)
- *les médiations cognitives* sans lesquelles aucun apprentissage n'est possible : la résolution d'un conflit cognitif, le conflit socio cognitif, la métacognition et la pédagogie de projet qui permettent à l'élève de comprendre le sens de la construction du savoir à condition que l'élève soit véritablement acteur de son projet.

La médiation donne à l'enseignant la liberté nécessaire pour mettre en oeuvre et développer chez les élèves:

- *des attitudes actives* (concentration, intériorisation, communication, projection dans le temps)
- *des compétences cognitives* (classification, organisation, planification)
- *des compétences sociales* (intelligence émotionnelle, chaleur humaine, empathie) qui favorisent les apprentissages, la compréhension et la mise en relation.

À part la transmission du savoir et son propre développement, l'enseignant se trouve donc chargé de développer *l'autonomie des élèves* qui lui sont confiés. Cela suppose l'adhésion à „*une certaine idéologie de l'homme et des valeurs morales*” (Annie Cardinet, 2000), à une vision positive des capacités de l'autre à évoluer et à se développer, à un nouveau positionnement en tant qu'enseignant-médiateur.

Bibliographie:

Annie Cardinet, *École et médiations*, Editions Eres, 2000, Paris

Jean Piaget, „*Psychologie et pédagogie*”, Denoël-Gonthier, 1969, Paris

L.S. Vygotski, „*Pensée et langage*”, Messidor-Éditions sociales, 1985, Paris

TEACHERS AND CHILDREN WELL-BEING: RESOURCES, IMPACT AND PRACTICAL IDEAS

*Librarian – Roxana Oana Bucur
Secondary School nr 12 “Bogdan Petriceicu Hasdeu”
Constanța, România*

What is “well-being”? It is a state of mind, desired by most of us. How can we reach it? Can we do it alone? Or do we need help from the persons around us? Do we need a special place, too, or it can be done only throughout our mind?

We all know how important is to feel good at our daily job. Happy people have happy thoughts and then brilliant ideas are born.

It is right to say that every job in the world is important, from the smallest to the very complex ones. So, everyone is searching for that special state of mind called „well-being”.

In my line of work there are two paths to follow regarding ”well-being”. The first is my own “well-being” and then there is the “well-being” of the students and that of the persons around me. Neither can be followed on its own. They are interconnected, depend and rely entirely on each other. It is true that it starts in your inner soul, no doubt about it, but if the persons around you are grouchy, or sad it is very difficult to reach “well-being”. In such a case, what can we do? We try to whoop things up or to find out the reason of sadness and of course, we offer our help. We do that for our fellows and students. In different ways, of course, each way according to the necessity.

Did you know that almost every school has its own private place of relaxation? That special place is the library. I am a librarian and in my library, everyone is welcome, and everyone finds here a good word and a smile! I have created distinct areas for different activities. I have a place where the students can choose the books to borrow and places to read or just to talk to each other. And I have a special corner, “the relaxation corner”, near the window, with two armchairs and a tea table. Needless to say, that is the most wanted place in the whole library! In here, every student or teacher may find exactly what is needed to put behind a stressful long day.

I created a little club with the students, where we try to do extracurricular activities. I teach them how to do origami figures, how to crochet or to sew and we create different decorations, all handmade. Those activities are very pleasant and relaxing for them. We meet on a weekly schedule,

but it never seems enough, they always want more time. Another subject we are truly interested in is the environment. We debate possible solutions to prevent the pollution and we participate in contests. Transforming the library into a true workshop, turned out to be a great idea, with spectacular results.

We tried to achieve “well-being” even in the period of the lockdown, and we met online on different platforms. I knew that it was a very stressful period, so I proposed them a “reading hour”. Because they stayed all day in front of different devices, during the entire hour, they were supposed to turn off the camera, and move away from the screen, and find a comfortable place to listen to stories. It was a real success, they were all very excited and couldn’t wait for the next meeting. And I received an extraordinary feedback from the parents, too!

That is not all, though. At Christmas, we decided to surprise the parents, considering the stressful period that was back then, so we participated in a project called “ The magic of flavours”. To be more specific, the students created Christmas decorations, using different materials, little beads, walnuts, spices and oranges. The combination between spices and oranges created a festive and relaxing mood, releasing a variety of flavours.

Here is a little sample of what we realized. I also created a little animated film for them, and both the students and the parents were very pleased, and proud of their work.





For this year, in our school, we have another project that we hope to ensure the “well-being”. We have a little garden, and we have started to arrange it, in order to do special activities outdoor, when the wheater is nice. I cannot wait to do a “reading hour” outdoor! Not to mention the handmade workshops. I am sure that will turn up great, especially that we arrange it with the help of the students, and we take into account their ideas, too.

Regarding the state of “well-being” of the students, I see great changes in them after these workshops. They are clearly more relaxed, they socialize with students from other classes, because the students are mixed, they are not from the same class. Sometimes, great friendships are born, and the spark may well be a simple activity, because in such a young age, children are open to everything, you simply must know what seed to plant, so you can harvest years later all that makes someone a great person.

Whan it comes to the “well-being” of my fellows, my relaxation space is open to each and everyone on them. The reading room is apart from the borrowing section and so, it is very quiet, has plenty of light and comfy chairs. But the place itself is not enough sometimes. So here is where I come in. I offer my help, and I do my my best to make them feel welcome. And I am the kind of person that gathers all sorts of little things, and offers them back when needed. You will be surprised how a small thing, like a safety pin, can bring a smile to a face.

I believe that “well-being” can be reached in a special place, but it is not enough! The change must come from you. If you leave your personal problems at home, when you come to work you can inspire others with your state of mind. It is like a chain of feelings, made of the state of mind of a person, and another, and another, and of students and so on. All it takes is a bad feeling for the chain to brake.

A GENERAL MODEL FOR INTRODUCING ADJECTIVES

Dumitrescu Claudia
Școala Gimnazială Odobești

This model gives an overall picture of the procedure and it has five stages: *lead-in, elicitation, explanation, accurate reproduction* and *immediate creativity*.

1. The Lead-in stage

At this stage, students become aware of certain key concepts. They hear or see some language, including the new language, for which the context is introduced and the use is demonstrated. If the teacher introduces a dialogue in which a customer is asking questions to a travel agent about some possible tourist destinations, it will be necessary for the students to understand that:

- the client is interested in purchasing a vacation;
- he/she needs a description of the place as well as information about prices and facilities;
- a qualified person is able to provide him/her the informations;

A part of the dialogue, in which adjectives are used, may look/sound like this:

Client: - *What can you tell me about Honda Bay?*

Travel agent: - *What an interesting choice! It is a group of paradisiacal islands famous among tourists for their white sand beaches, their crystal clear waters and their great snorkelling sites.*

2. The Elicitation stage

In this stage the teacher gets the students to give information (reproduce new language) rather than receive them. They can link new and old information, do learner-centered activities. Depending on how well students can manage this, the teacher will decide which stage to go next. If the students can't produce the new language at all, the teacher will move to the explanation stage, but if they can, though with minor mistakes, the accurate reproduction stage will follow up.

When introducing comparatives with *than* (students already know to form comparative and superlative forms), the teacher writes down the following information on the board:

➤ **Hellen - short / Jane - tall**

Then he/she uses the first name and the first adjective to write a sentence in which the two girls are compared:

Hellen is shorter **than** Jane.

Students are then asked to provide a similar sentence starting with **Jane** and using the comparative form of **tall**:

Jane is taller than Hellen.

The exercise can continue in a similar manner but with different situations:

➤ **Peter – fast / Tom – slow**

Peter is.....

Tom is.....

➤ **Pencil – cheap / pen – expensive**

The pencil is

The pen is

➤ **Book – boring / movie – interesting**

The book is

The movie is

In order to have an effective elicitation stage, teachers should consider the following techniques:

- ask helping questions;
- provide simple definitions;
- act it out;
- use visuals.

3. The Explanation stage

This is the stage in which students learn how the new language is constructed. Teachers can use listening drills, students' mother tongue for a more precise explanation, the black-board for demonstrating the grammatical forms.

The teacher plays an audio podcast with adjectives describing personality traits. Each new word is repeated four times. The students have to listen carefully and repeat the words by themselves using the same intonation and rhythm.

4. The Accurate Reproduction stage

During this stage, the students are asked to repeat and practise the new knowledge with an emphasis on accuracy. The teacher has to make sure that all the students can use grammar correctly, at the same time perfecting their pronunciation. The accurate reproduction stage consists of three

other stages: *choral repetition, individual repetition and cue-response drills*. For example, when using adjectives to introduce new vocabulary (weather), the teacher repeats the new words clearly, making sure all the students hear and repeat after him/her. After repeating a few times, he/she asks each student to repeat the target language individually. If errors occur, there are several correction techniques that can be used: teacher correction, self-correction, student-to-student correction. Each technique has its own advantages and disadvantages. For example, teacher correction is more accurate and efficient than the other two techniques, but it doesn't boost students' self-confidence, and it can be more intimidating, making the students feel embarrassed for their mistakes.

Cue-response drill for introducing weather adjectives:

Q: What is the weather like? (*cloudy*)

A: The weather is *cloudy*.

Q: What is the weather like? (*rainy*)

A: The weather is *rainy*.

Q: What is the weather like? (*sunny*)

A: The weather is *sunny*.

5. The Immediate Creativity stage

At this stage, the students can form the grammar correctly so they have to produce their own sentences. They should also master the three dimensions of the new knowledge: form, meaning and use.

Make sentences using comparative forms of the adjectives:

Example:

1. Bucharest – **modern** – Galați

Bucharest is **more modern than** Galați.

2. Football – **popular** – baseball

.....

3. A movie – **interesting** – a book

.....

4. A cheetah – **fast** – a lion

.....

5. Fruits – **healthy** – chocolate

.....

CHILDREN'S HYPERACTIVITY - A TOPICAL ISSUE: BETWEEN CHALLENGE AND BALANCE

*Profesor Angelica Cristina Duțu Runceanu,
Colegiul Național Pedagogic Constantin Cantacuzino Târgoviște
Profesor Alina Manole,
Colegiul Național Pedagogic Constantin Cantacuzino Târgoviște*

Hyperactivity is a behavioural disorder that may be part of the clinical picture of *ADHD* (attention deficit hyperactivity disorder). Hyperactive children are frequently restless and seem to have chaotic behaviour, unrelated to what is happening at that moment or to the behaviour of others. They have trouble sitting on a chair longer and are constantly moving their hands, feet or whole body. They often disturb those around them in their activities and interrupt them when they speak. Apparently, nothing is more important than what they are thinking or wanting at the moment, and they are totally impatient to get what they want. Any postponement of meeting their needs or a reward is unbearable. Moreover, they do not seem to listen to what is being said or asked of them, this behaviour being interpreted by others as disrespectful. The common problem of children with hyperactivity is the lack of self-control over their own body and behaviour, i.e., insufficient ability to inhibit. There is simply nothing in the way of the impulse to say or do something, regardless of the consequences. Many experts believe that the problem is the way the brain works. The causes of ADHD are both genetic and due to a brain damage (acquired lesions) or family and social factors (chaotic growth environment, deprivation of the disease and lack of stimulation in the first years of life).

Activity ideas:

1. Find the differences / intruder

You can use a set of words, from different morphological categories, arranged in a certain order with small differences. The child will analyse the words and identify the differences. The activity allows the child to maximize attention to detail.

2. We relax and imagine

A list of positive behaviours in the classroom is established with the student. The game begins with a deep breath and for 1 minute together with the student an exercise of imagination of a certain

behaviour is performed. After the time expires, the child is asked if he liked the feelings he experienced and what they are. The brain will record this sequence and this will lead to improved behaviour in the classroom. The activity allows the development of new mental skills.

3. Who am I?

The student completes on a sheet, aspects regarding: identity, family members, best friend, what I like about him / her, what he / she likes the most, what he / she likes to do the most, how he / she feels at that moment, etc.

Learning strategies:

The most important thing for children is to have the experience of success, to enjoy success in games. They are as intelligent and capable as other children. This feeling will lead to the strengthening of self-esteem and self-efficacy.

Behavioural strategies that can work include:

- immediate reward of desirable behaviours;
- reformulating and “reinventing” learning tasks in order to be as attractive as possible and to keep their novelty;
- educating the appropriate social behaviour through modelling (role-play);
- educating self-control and developing inhibition through specific behavioural therapy activities and exercises.

Resources: attention / memory / concentration games, comics.

Evaluation: daily report on the behaviour, self-evaluation / self-monitoring sheet of the behaviour (through smiling, sad, indifferent emoticons).

Parents

For parents, it is extremely embarrassing when their hyperactive child bothers others. In such moments, it is crucial to keep calm and not resort to corporal punishment. Studies show that they have no effect on children with ADHD. From this perspective, it is very important that parents who face problems caused by their child's hyperactivity should consult as soon as possible a clinical psychologist and a psychiatrist. Any delay only increases the problem, many parents in this situation are themselves affected: they become extremely irritable and nervous, they are very tired, they lose family relationships and friends (who begin to avoid them, being bothered by the behaviour their child). In addition, they feel annoyed by the endless complaints from the school, both of the teachers

and of the other children and parents. There are many other more effective options for managing such behaviours. In order to have results, parents of hyperactive children must remain calm, have a positive attitude, communicate with them to the point, have clear requirements and apply immediately and consistently a relevant system of rewards and penalties, tailored to their child's profile. Relevance, clarity and consistency are key ingredients in managing the behaviour of the hyperactive child.

Activity ideas:

1. Ask, speak, execute

By providing a good, consistent, repetitive example, the parent contributes to learning new traits and behaviours, through the model of patience, good manners and healthy habits.

2. Tell me what I ask you to do

Through a mime game, the child's attention can be focused on the work task, knowing that he may have difficulty maintaining sustained attention.

Learning strategies: In collaboration with the counsellor teacher, the parent can learn conflict management strategies, deficient relationship management strategies through behavioural-cognitive methods.

Resources: posters, illustrations, memory / attention games.

Assessment: behavioural assessment grid for parents.

 **Teachers**

Activity ideas: Being associated with a hunter, the child with ADHD can be responsible for monitoring the activity at the group level or for completing a calendar.

Learning strategies (shared with other colleagues) must prevent learning difficulties, school failure, improve behavioural problems, classroom integration and the teacher-student relationship. Permanently, the teacher must provide positive verbal feedback / praise, establish routines, establish rules. Being a child with a bold imagination, flexible, impatient, excited again, eager and capable of risk, he can be attracted to imaginative, reflective, critical tasks.

Resources: worksheets, comics, cheerful stories, instrumental music, posters, illustrations.

Assessment: behavioural assessment grid for teachers.

WELL-BEING AT SCHOOL

Gheorghita-Schipor Laura-Maria

Scoala Gimnaziala Nr. 3 Rovinari

Students' well-being and their success in and outside school depend on their ability to use their competences for democratic culture. Since well-being has many facets, improving students' well-being in schools requires a whole-school approach, involving both teachers and parents.

Schools should provide lessons focused on the responsible use of the Internet, the need to adopt a healthy lifestyle and how to prevent or cope with health problems, in collaboration with those involved, including health and social services, local authorities and civil society organisations.

Well-being is the experience of health and happiness, that includes mental and physical health, physical and emotional safety, and a feeling of belonging, sense of purpose, achievement and success. Well-being is a broad concept and covers a range of psychological and physical abilities. Five major types of well-being are said to be:

- Emotional well-being – the ability to be resilient, manage one's emotions and generate emotions that lead to good feelings
- Physical well-being – the ability to improve the functioning of one's body through healthy eating and good exercise habits
- Social well-being – the ability to communicate, develop meaningful relationships with others and create one's own emotional support network
- Workplace well-being – the ability to pursue one's own interests, beliefs and values in order to gain meaning and happiness in life and professional enrichment
- Societal well-being – the ability to participate in an active community or culture.

Well-being is important at school because schools have an essential role to play in supporting students to make healthy lifestyle choices and understand the effects of their choices on their health and well-being. Childhood and adolescence is a critical period in the development of long-term attitudes towards personal well-being and lifestyle choices. The social and emotional skills, knowledge and behaviours that young people learn in the classroom help them build resilience and set the pattern for how they will manage their physical and mental health throughout their lives. Schools are able to provide students with reliable information and deepen their understanding of the

choices they face. They are also able to provide students with the intellectual skills required to reflect critically on these choices and on the influences that society brings to bear on them, including through peer pressure, advertising, social media and family and cultural values.

There is a direct link between well-being and academic achievement and vice versa, i.e. well-being is a crucial prerequisite for achievement and achievement is essential for well-being. Physical activity is associated with improved learning and the ability to concentrate. Strong, supportive relationships provide students with the emotional resources to step out of their intellectual ‘comfort zone’ and explore new ideas and ways of thinking, which is fundamental to educational achievement. Well-being is also important for developing important democratic competences. Positive emotions are associated with the development of flexibility and adaptability, openness to other cultures and beliefs, self-efficacy and tolerance of ambiguity, all of which lie at the heart of the Council of Europe Reference Framework of Competences for Democratic Culture.

One of the challenges of trying to promote young people’s well-being in school is the multi-faceted nature of well-being. There are a number of different types of well-being, all of which need to be promoted to some extent to create an overall sense of well-being in a person. So, it is not possible to improve students’ well-being at school through single interventions or activities. Rather it requires the development of a ‘culture’ of well-being throughout the whole school and the active involvement of the whole staff, teaching and non-teaching, which can be difficult to achieve. The promotion of well-being may sometimes appear to conflict with other school priorities, such as academic standards. Unreasonably high expectations, a regime of constant testing or an over-emphasis on the importance of academic performance may actually undermine student well-being.

In many cases schools do not have the freedom to make the changes to school life which might most benefit student well-being. They may have little control, for example, over formal examinations and tests, the content of curricula, the length of the school day or the physical school environment. What happens in the home and the family, local communities or social media can have as much influence on student well-being as anything in school. Finally, developing a sense of well-being in students is made all the more difficult when school staff themselves do not have a positive sense of well-being. Well-being at work is strongly related to stress. Stress at work is related to workload, quality of professional relationships, level of autonomy, clarity about one’s role, availability of support and the opportunity to be involved in changes which affect one’s professional life. High levels

of stress can lead to demotivation, lack of job satisfaction and poor physical and mental health, which has a knock-on effect on students' own well-being.

Addressing student well-being at school begins with helping students feel they are each known and valued as an individual in her or his own right, and that school life has a meaning and purpose for them. This can be achieved in a variety of small ways, the cumulative effect of which can have a very powerful influence on students' sense of well-being. These include:

- providing opportunities for all members of the school community to participate in meaningful decision-making in school, e.g. through consultations, opinion surveys, electing class representatives, in-class feedback on learning activities, and an element of student choice in relation to topics taught and teaching methods used;
- developing a welcoming environment where everyone at school can feel supported and safe through access to meaningful activities, e.g. clubs, interest groups and associations dealing with issues of concern to young people, including health;
- taking steps to reduce the anxiety students feel about examinations and testing through the introduction of less stressful forms of assessment, e.g. formative assessment, peer assessment and involving students in the identification of their own assessment needs;
- using teaching methods that contribute to a positive classroom climate and well-being, e.g. cooperative learning, student-centred methods, self-organised time, outdoor activities;
- finding curriculum opportunities to talk about well-being issues with students, e.g. healthy eating, exercise, substance abuse, positive relationships;
- integrating democratic citizenship and education for intercultural understanding into different school subjects and extra-curricular activities, e.g. openness to other cultures in Religious Education, knowledge and critical understanding of human rights in Social Science, empathy in Literature;
- introducing student-led forms of conflict management and approaches to bullying and harassment, e.g. peer mediation, restorative justice;
- improving the physical environment of the school to make it more student-friendly, e.g. new furniture and fittings, carpeted areas, appropriate colour schemes, safe toilet areas, recreational areas;
- encouraging healthier eating, e.g. avoiding high amounts of sugar, saturated fats and salt;

- working with parents to enhance students' achievement and sense of purpose in school, e.g. on healthy food, safe internet use and home-school communications.

Individual initiatives like these can be brought together at the whole-school level through a policy development process which 'mainstreams' well-being as a school issue. This means giving attention to the potential effects of new policies on individual well-being - of students, teachers and others. Addressing student well-being at school always goes hand in hand with action to protect the health and well-being of teachers and other staff at school.

Bibliography:

1. *OECD (2017). PISA 2015 Results (Volume III), p.40. Students' Well-Being. Paris, France: OECD Publishing.*
2. *Cowburn & Blow, 'Wise up - Prioritising wellbeing in schools'*
3. *Psychology Today, January 2019.*
4. *Hargreaves & Shirley (2018), 'Well-being and Success. Opposites that need to attract'.*

TEACHING ENGLISH THROUGH PROJECTS

Prof. Maria Mocanu

Liceul Tehnologic Dumitru Mangeron Bacau

The past two decades have brought important changes in the technology field and today most people person a personal computer in all sizes and shapes, allowing 24 hour a day access to internet. The fast development of Web has rapidly changed people's lives in various ways, permitting easy access to information from whatever field we are interested in, without being needed to visit a public library as we had to do 20 years ago since the library is brought to us by the internet. People communicate on a global scale and assess vast amounts of information. Today's students are addicted to their gadgets and they have the tendency to show less productivity towards traditional ways of teaching or working, and an increased interest for those classes that allows them to integrate their technology related skills in the learning process, reflected in their learning pace. Teachers need to look for new ways of making their classroom activities more modern technology friendly and one technique that fulfils this need is that of *Web-Based projects learning*, that has been defined as a *problem-oriented learning for a small group, a whole class, or an individual project and using web support for the project*. The Web provides educators with tools and opportunities for implementing a vast range of new teaching and learning practices, which redefine the classroom experience. The Web enables a so-called WBI (Web-based instruction) system as teaching aid and it integrates communicative and collaborative tools.

Many methods seem to fulfil only some aspects of modern education that now stresses less memorizing facts and knowledge acquisition and more students' creativity and, adaptability skills. Nevertheless these traditional methods cannot be rejected as completely useless, but they need to be reinforced by new methods that can and must develop our students' skills and given talents, tailoring them for the 21st century constantly-changing labour market. Project work is one of those teaching methods which are repeatedly discussed in magazines and publications on modern teaching methodology and are implemented successfully in ESL classes.

For the last two decades, this method has been implemented efficiently in foreign language learning/teaching classes, as it improves simultaneous all necessary skills: listening, speaking, reading, writing, grammar and vocabulary, especially for high-school students. We aim to explore

the use of WBL approach in the teaching and learning of ESL as well as the problems that might be encountered while engaging in this approach.

For one thing it offers a skill-based practice, for another it focuses on students' involvement, inner motivation and creativity as they deal with real problems and they have a saying in choosing the topic that interests them. It emerges that this sense of solving an authentic difficulty, in the area of group work and cooperation experience has the potential to help students learn. However, project work comprises quite a complex topic since its implementation and usage at schools lays increased demands both on organization and psychological aspects of teachers' work.

After year 2000 the demands on educational results and didactic approaches have changed and the British Council publication "*Innovations in learning technologies for English language teaching*", explains how the arrival of digital technologies in the classroom has helped learning process. Technology is now an important part of language learning throughout the world regardless of the learners' level, because computers are here in abundance in all their modern forms. Traditional computers can be found in labs, teachers and students walk around with laptops or tablet PCs, and all people have a mobile phone in their pockets.

Most of today's greatest influential teachers embraced this method and analyse it from a theoretical and practical point of view. So Legutke and Thomas¹³ define *project work* as "a theme and task-centred mode of teaching and learning which results from a joint process of negotiation between all participants. It allows for a wide scope of self-determined action for both the individual and the small group of learners within a general framework of a plan which defines goals and procedures. Project learning realizes a dynamic balance between a process and a product orientation. Finally, it is experiential and holistic because it bridges dualism between body and mind, theory and practice." American theoretician of the first half of the 20th century W. H. Kilpatrick defines project work as "hearty purposeful act".¹⁴

The WBL method exploits the means offered by the easy access to the *internet* and by this abundance of modern technology and it is a shift away from the traditional teacher-centred lessons, emphasizing long-term, student-centred learning activities that integrate real-world issues. This

¹³ Legutke, Michael and Thomas, Howard. *Process and Experience in the Language Classroom*. 1991. London: Longman, 1993.

¹⁴ Kilpatrick, W.H. (Ed.) (1933). *The Educational Frontier*. New York: Century Co., p. 162.

method also motivates students to engage in their own learning, to pursue their own interests, to look for their own answers to questions and to be responsible for their way of solving problems. WBL also provides opportunities for interdisciplinary learning, so students can integrate in their English language learning the content of other school subject. Teachers also can build up different relationships with their students, because they have to fill various roles: coach, facilitator and co-learner and because today's students refuse to respond to the old traditional inflexible student-teacher relationship. In WPBL classes teachers and students build, discuss, and negotiate the plans, the drafts, the prototypes and finished products, this way facilitating learning, providing opportunities for all people involved to build relationships not only within but also out of school premises. Their final product can be shared to the entire school, to other learners, students, parents, to the community, etc, getting the opportunity to be involved in global collaborative internet projects.

A project is an in-depth investigation done by an individual, a small group or by the whole class on a topic worth learning more about through completing the information they already have or finding answers to questions about a given topic. The goal of the project is to learn more without necessarily finding the right answer.

The WBL means a complex and flexible framework with features that characterize the teaching and learning interaction. Students can feel highly motivated, actively involved in their own learning and very responsible about the quality of their work and final result if the teachers implement WBL successfully,

Another advantage for the students is the development of internet skills related such as reading, writing and researching, improving through this method their abilities of selecting, presenting and communicating information, and their organizational skills. The project can and must keep them responsible and self-motivated, since they work with a topic they have chosen. Students explore the web sites in advance, decide what they wish to investigate through brainstorming and make a mind map. Once the subtopic has been selected by the students or a group of students, they plan an appropriate timeline and activities that are presented to their teacher. Students can use Web for searching for information, for finding and talking to field experts and they can exchange ideas and information with each other all the time. The results can take form of a web page presentation, document files, etc. so the entire class can discuss or suggest future improvements. These activities encourage them to practice life skills such as problem solving, communications and collaborations,

making decisions and using modern technology, improving student-student, student-teacher, student-course content relationships.

Web Project-based learning is centred on the learner and empowers learners to make in-depth investigations on worthy topics. The students become more autonomous as they create personally-meaningful artifacts that are representations of their learning.

Problem-based learning is student-centred because students learn about a topic through the solving of problems and generally work in groups to solve the problem where, often, there isn't just one correct answer. In short, "it empowers learners to conduct research, integrate theory and practice, and apply knowledge and skills to develop a viable solution to a defined problem".

The difference between problem-based learning and project-based learning is about whom sets the learning goals: the teacher or the students. The students who complete problem-based learning set jointly the learning goals and outcomes with the teacher. In project-based learning the goals are set by the teacher and the teaching is quite structured. Project-based learning is often interdisciplinary and takes longer, whereas problem based learning is more likely to be about a single topic and it spans on a shorter period of time. "project-based learning often involves authentic tasks that solve real-world problems while problem-based learning uses scenarios and cases that are perhaps less related to real life". In the end, these methods are about active learning that it is an important part of the 21st Century classroom activities.

Implementing PBL into English classroom is a must in today school and the author and teacher Andrew Miller thinks that PBL is not about project but about the material and concepts learned through the projects.

THE IMPORTANCE OF WELL – BEING IN THE CLASSROOM

*Teacher: Neagu Ioana Miriam
“Mihai Eminescu” Secondary School
Bradul, Arges*

In this paper I am going to bring to light the importance of well – being in the classroom. Although it has long been debated upon this subject, it is a reality that well – being in the classroom is one of the most important aspects in order for the teaching process to be successful. Teachers may choose to start their lessons by using some mindfulness activities, such as asking the students to close their eyes and breathe slowly for a few minutes or they could listen to some relaxing songs. Most of the students prefer to be engaged in different types of warm – up activities at the beginning of the lessons in order to revise the previous material or to be introduced to the new lesson. Such activities may consist of games, songs, stories, videos, using pictures or realia, etc.

Both teachers and students need to feel safe, appreciated, praised so it is mandatory to create an adequate environment in the classroom and to develop calm and well- being. Calm is defined by Brene Brown in her book “The Gifts of Imperfection” as: “creating perspective and mindfulness while managing emotional reactivity.” The author considers calm people as being people who “can bring perspective to complicated situations and feel their feelings without reacting to heightened emotions like fear and anger.”

If teachers and students choose to practise calm and mindfulness, they have to apply simple things like: before responding to a question, they can count to ten, they can breathe deeply or offer themselves permission to say “I’m not sure. I need to think about this some more.”(Brene Brown, 2010)

But what is mindfulness? It is such a debated term, but do we really know its meaning? It can be described as a way of being actively involved in our daily experience. It means that we are fully engaged and present in what we are doing, we are aware of everything around us and we are not feeling overwhelmed by what’s going on around us.

Another key aspect about our well-being is the ability to identify and recognize each emotion that is more likely to stir our reactivity and practise non-reactive responses.

A successful learning process can only occur in an appropriate environment, in which teachers need to have a wholehearted connection with the students. It has been demonstrated that students can achieve better learning if they feel confident and their feeling of well-being is satisfied. Only after these stages are achieved, the teacher may begin the proper teaching process.

Another key thing that has been lately discovered is the importance of developing the students' growth mindset, as Carol Dweck names it in her book *Mindset. The new psychology of success*. In order to explain what the growth mindset refers to, teachers may use a funny video on www.youtube.com called "Growth mindset for students" (episode 1) in which Mojo, an amusing character discovers a secret about his brain that will change his life forever. He finds out from one of his friends that neuro-scientists sustain the fact that if you keep training your brain you can become smarter. The brain is like a muscle that needs to be challenged every day in order to become stronger. This is a key aspect that students should understand in order to become aware of the importance of learning something new every day. It may be considered the basic layer for a consciously and thoroughly developed learning.

According to experts, another trait that should be developed with the younger generation and not only, in order to overcome difficulties easier, is cultivating a resilient spirit in our students. As Brene Brown describes it in her long-debated book *The Gifts of Imperfection*, "Resilience is the ability to overcome adversity". For facilitating our students' capacity to embrace this absolutely necessary ability, we, as teachers, need to include in our lessons adequate activities that develop critical thinking and problem-solving skills and we also have to encourage collaboration tasks since social connections are of great importance in growing a resilient spirit. As we have mentioned earlier a safe and full of confidence environment is essential, mainly because it has been demonstrated that resilient people are more likely to seek help, but usually they ask for help only if they trust the people around them.

If the above-mentioned qualities are truly developed, when dealing with problems in their classrooms, teachers can smoothly correct the students, re-teach some aspects or create extra practical activities for a better understanding. Correction is an important issue, since if it is not done properly, it can have a harmful effect both on the teachers and students' well-being. It is well-known that some shy students may lose their self-confidence and will have the tendency to avoid speaking in public if they are corrected in front of their classmates.

In terms of error correction, teachers have to take into consideration the appropriate moment for correcting an error and the way he/ she is doing it.

One way of correcting students without affecting their motivation and self – confidence is *finger coding*. With this method, teachers point to the fingers of one of their hands in order to indicate the component words of a sentence or question. When a mistake occurs, the teacher wiggles the respective finger to focus the students' attention. Such correction has the great advantage of prompting self - correction.

If the teachers assume correction by merely showing kindness, understanding and explaining the students the importance of achieving a feeling of grit, it is most likely to have an appropriate learning environment. One of the most important lessons that our students should be taught is making clear to them that mistakes represent learning opportunities, not setbacks. Starting from this idea anything can be achieved in the classroom.

The teacher's aim is to always maintain an adequate atmosphere in the classroom and a well – balanced connection with his or her students.

Bibliography:

1. Brown, Brene, *The Gifts of Imperfection*, Hazelden Publishing, Minnesota, 2010;
2. Jennings, Patricia, *Mindfulness pentru profesori*, Editura Herald, București, 2017;
3. Dweck, Carol S., *Mindset*, Curtea Veche, Bucuresti, 2017;
4. Dr. M. F. Patel, Praveen M. Jain, *English Language Teaching (Methods, Tools and Techniques)*, Sunrise Publishers and Distributors, Jalpur, Nagar, 2008.

TEACHERS AND STUDENTS WELL-BEING

*Teacher Stan Gabriela,
Gymnasium School No.7, Petrosani*

I always thought that teachers and children must have a good relationship if both of them want to succeed, to achieve new knowledge. Yes, teachers can achieve new knowledge from their students.

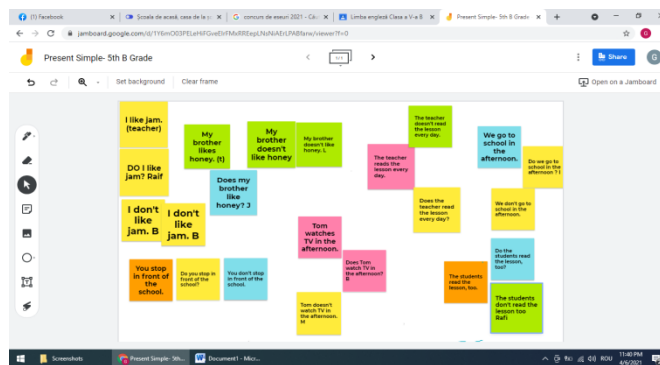
When I used to say this in the teacher's room, I remarked a smile on the faces of the others. They had never thought and believed about this before the pandemic. But... guess! Some of those (who had smiled) were in the position to find out from their students' ways of communicating or doing different activities using the computer or even their mobile phones.

Over the night our lives changed and no one was able to tell us how long it will last, when it ends, or what exactly we have to do. Almost everything was new, provocative, interesting and strange.

I couldn't have imagined how little students –those from the primary school, aged 6-7 years-, might learn English. Some of them did not know the letters. "What should I do?" I wondered.

Fortunately, my first online classes were held with 8th grade students. We had changed the role for a short time, meaning that those who had digital abilities became my guides, my teachers. I think, you the one who read, smile, don't you?!

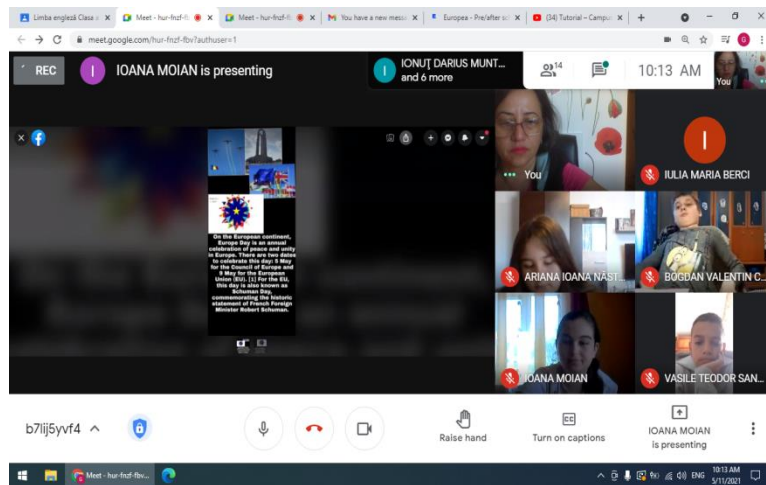
The first step was to create a link on the Zoom platform. Easy, did I say. Then I was learnt how to share screen and to use jamboard. After that things started being clearer and clearer. I had to work more for teaching and practicing.



I started searching online courses, educational platforms and sites. I could say that I was lucky because I and my students had done listening and reading activities long before the pandemic has

troubled us. I used my laptop for listening activities and my students used their phones for reading activities. We were lucky, weren't we?

Since I was a young teacher I thought that if students and teachers have a good relation, they may do good things. All I ever wanted was to make my students feel comfortable during the English classes, to be relaxed, to allow them to express themselves without fear.



At the beginning of each year, we tell each other our expectations. I like saying that we are open- minded, that we are friends and students need to know why they got high/ low grades.

I always encourage my students to self-assessment. I am glad remarking their rightness. That's why English is one of the most relaxing classes.

It's important for everyone to feel well, to be confident, and to help each other. Time passed, the summer holiday arrived, but for teachers, it was just another beginning of achieving digital competences. I, myself wanted to learn new things besides platforms and sites and I am proud of what I learnt.

Not every change comes with something untouchable. It depends on the way you want to see, to understand. I think that if you like your job and appreciate your students, you will do your best. The most important thing is communication because it is the basis of solving all problems.

I like having conversations with my students asking them how a teacher should act, what kind of activities they would like to do during the classes. Their opinions are very important for me and I noticed they are not afraid of expressing their expectations. Long ago, I found out that for them is very important the way a teacher enters the classroom. Even if they did not prepare well and might get a low grade, but the teacher is a kind person who smiles and explains that they did not well, they don't get upset and try not to repeat the mistake of not learning.

I think that a teacher should never forget that he/ she is the one who makes students responsible and honest; we have to learn them what is better, we need to be, first of all, human and cross beyond the teacher's desk (this is just a place where we put our things, nothing more!).

During this pandemic year, I learnt that teachers and students can behave the same as before, that both teachers and students may sometimes change their roles, that we learn all our lives, that all of us are important, that we need to be human.

Never forget to smile and to say a good word, everyone deserves it. Be childish, be yourself, be open- minded! Respect if you want to be respected! The best recipe for teachers and students' well-being: happy teachers+ happy students= happy school.



ISBN: 978-973-0-34588-9

edumi
Punem educația pe ON