Asociația Europeană a Profesioniștilor din Educație EDUMI

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

TEACHERS AND CHILDREN WELL-BEING: RESOURCES, IMPACT AND PRACTICAL IDEAS

EDIȚIA A II-A

Coordonatori:

Irina-Elena Petcu Magda Cojocea Speranța Petcu Ovidiu Bădescu

EDITURA BOOK FOR LIFE
ISBN 978-606-95525-0-6
BUCUREȘTI, 2022

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: 978-606-95525-0-6

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

Coordonatori:

Irina-Elena Petcu *Magda Cojocea* *Speranța Petcu* *Ovidiu Bădescu*

Starea de bine a profesorilor și a elevilor: resurse, impact și idei practice
Teachers And Children Well-Being: Resources, Impact And Practical Ideas
Ediția a II-a

Asociația Europeană a Profesioniștilor în Educație EDUMI

www.edumi.ro

Editura Book For LIFE

București 2022

CUPRINS

GUESS THE EMOTION! AN EI (EMOTIONAL INTELLIGENCE) ACTIVITY FOR SCHOOLS *8*

Profesor doctor Carmen-Narcisa Albert **8**

STAREA DE BINE - CHEIA SUCCESULUI ÎN EDUCAȚIE *12*

Angheluță Irina-Larisa **12**

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR/PREȘCOLARILOR *14*

Prof.înv.preșcplar: Anton Georgeta **14**

PROFESORUL INTELIGENT EMOȚIONAL *16*

Profesor logoped Anton Laura- Grațiela **16**

STAREA DE BINE A ELEVILOR LA ORELE DE CHIMIE *20*

Profesor Maria Baltag **20**

CLUBUL DE DEBATE ARGO CNNS ÎN ONLINE - DE LA PROVOCARE LA OPORTUNITATE *24*

prof.dr. Elena Corina Barbu **24**

DASCĂLUL ȘI EU, ÎN OGLINDĂ *28*

Prof. de limba și literatura română Magdalena-Florentina Beștoiu **28**

DESPRE CREATIVITATE ÎN MEDIUL SCOLAR *30*

Bucalae Gheorghe Ionut **30**

#exerciţiispirituale *33*

Profesor consilier Raluca Maria Chirţan **33**

ÎNTÂLNIRE COMUNITATE "STAREA DE BINE"- COMUNICAREA NONVIOLENTĂ *39*

Profesor învățământ primar: Cojocaru Adina Camelia **39**

„REȚETA" STĂRII DE BINE ÎN EDUCAȚIE *45*

Profesor Constantinescu Cristina-Constantina **45**

CONTRIBUȚIA DISCIPLINEI ISTORIE LA PROFILUL ABSOLVENTULUI DE CLASA A IV A *50*

Profesor învățământ primar COVALEOV MANUELA **50**

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR *53*

Profesor, Minodora COZMA **53**

PERSONALITATEA CADRULUI DIDACTIC *55*

Mioara Doboș **55**

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: resurse, impact și idei practice *59*

Profesor învățământ preșcolar Maria Farcaș **59**

COMUNICAREA INTER ȘI INTRAINSTITUȚIONALĂ *61*

Prof. Fănică Daniel **61**

IDEI PRACTICE PENTRU CREAREA STĂRII DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR *65*

Profesor doctor Marieta Găurean **65**

HOW IMPORTANT IS NOT TO FEEL BURN OUT! *68*
Profesor Gheţu Paula Claudia **68**
STAREA DE BINE ÎN SCOALĂ *70*
Prof. Grama Vasilica **70**
STAREA DE BINE, BUCURIA DE A FI *74*
Profesor învăţământ preşcolar, Diana Hossu **74**
INSTRUMENTE SOFTWARE UTILIZATE ÎN EVALUAREA ŞCOLARĂ *76*
profesor CONSTANTIN-CĂTĂLIN IFRIM **76**
STAREA DE BINE *82*
Profesor învăţământ primar: Ion Mariana Florica **82**
STAREA DE BINE A ELEVILOR *86*
Profesor Iorga Denisa **86**
IDENTIFICAREA OFERTELOR DE FORMARE A PERSONALULUI DIDACTIC ÎN VEDEREA ÎMBUNĂTĂŢIRII STĂRII DE BINE ÎN ŞCOALĂ *88*
Prof. Daniel Lozbă-Ştirbuleac **88**
PROFESORUL DIGITALIZAT *93*
Profesor Lungu Mihaela, Şuhani Măriuca **93**
DESCĂTUŞAREA PUTERII DIDACTICE ŞI EDUCAŢIONALE *100*
PRIN ÎNVĂŢAREA CENTRATĂ PE ELEV *100*
Prof. Diana-Petruţa MAHU **100**
STAREA DE BINE: CUM CREŞTEM „ÎMPREUNĂ" ÎN EDUCAŢIE? *105*
Profesor învăţământ preşcolar: Marinescu Alexandra Mădălina **105**
STAREA DE BINE ŞI CONŞTIINŢA DE SINE *108*
Profesor Daniela Markiş **108**
LITERATURA CA JOC *111*
Profesor Matei Cristina **111**
CONSTRUIREA STĂRII DE BINE A PROFESORILOR ŞI PREŞCOLARILOR – O ABORDARE CONSTRUCTIVISTĂ *114*
Dr. prof. Iulia-Claudia MODORANU **114**
STAREA DE BINE A PROFESORILOR ŞI A ELEVILOR: RESURSE, IMPACT ŞI IDEI PRACTICE *118*
Profesor învăţământ primar, Angela Nasharti **118**
JURNAL EMOŢIONAL *121*
Profesor În Învăţământ Preşcolar Negoiţă Cristina Gabriela **121**
PLATFORMA MEWE SPACE *123*
exemplu de bună practică *123*
Olari Vasile **123**
ACTIVITATE DE PREVENIRE A BULLYING-ULUI LA ŞCOALĂ *126*

Profesor învățământ primar: Pandrea Anca **126**
MODALITĂȚI DE A OBȚINE STAREA DE BINE LA CLASĂ ***128***
Profesor Elena Gabriela Pavel **128**
STAREA DE BINE LA ŞCOALĂ, REZULTAT AL RELAȚIONĂRII EFICIENTE ***130***
Prof. Speranța Petcu **130**
STAREA DE BINE ÎN ŞCOALĂ-ATITUDINE PREZENTĂ SAU ABSENTĂ? ***132***
Profesor învățământ primar Elena-Cristina Petrescu, ... **132**
STRATEGII DIDACTICE CENTRATE PE ELEV ***136***
Profesor: Corina Laura Ploae **136**
THE BENEFITS OF WARM-UP EXERCISES IN THE EFL CLASSROOM ***139***
Profesor Popa Mirela Geta, ... **139**
STAREA DE BINE ÎN ŞCOALĂ ***142***
Profesor învățământ primar, Popescu Mihaela Adelina **142**
WELL-BEING-UL SAU STAREA DE BINE PSIHOLOGICĂ ***145***
Popovici Laurențiu Daniel **145**
ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAŞCOLARE ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL ***148***
STUDIU DE SPECIALITATE ***148***
Prof. înv. primar, Daniela PROCA **148**
DESPRE STAREA DE BINE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ***151***
profesor Roşioru Silviu Stelică **151**
PRESIUNEA DE GRUP ***154***
Săbăduş Daniela, ... **154**
EXISTĂ STARE DE BINE PENTRU DASCĂLI ÎN ŞCOLILE ROMÂNEŞTI? ***156***
Prof. înv.primar Şorcaru Ecaterina **156**
STAREA DE BINE A PROFESORILOR – ***158***
CE ESTE ŞI CUM O ASIGURĂM? ***158***
Profesor pentru învățământul primar Mihaela Ştefan **158**
STAREA DE BINE ÎN ŞCOALĂ ***163***
-Idei practice- ***163***
Stoica Ionela Loredana **163**
PUTEREA SURPRINZĂTOARE A UMORULUI ASUPRA PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE ***167***
Profesor Oana Sturz **167**
STAREA DE BINE ÎN MEDIUL ŞCOLAR ***170***
Profesor Elena Ungureanu **170**
STAREA DE BINE ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL ***173***
Profesor învățământ primar Vasile Lidia **173**

EDUCAȚIE CU DRAGOSTE… *176*
Prof. înv. primar Vasile Sonica **176**
STAREA DE BINE ÎN ȘCOALA ROMÂNEASCĂ *179*
Profesor Voinea-Mitru Carmen **179**
ELEV DE ACASĂ - PROFESOR PRIN INTERNET *182*
Profesor pentru învăţământul preşcolar Zissulescu Ianculescu Enache Ioana Cristina **182**
Profesor pentru învăţământul preşcolar Tofan Cristina Elena **182**

GUESS THE EMOTION! AN EI (EMOTIONAL INTELLIGENCE) ACTIVITY FOR SCHOOLS

Profesor doctor Carmen-Narcisa Albert,

Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior" Cluj-Napoca

Scientists in the field of cognitive sciences and positive psychology have issued and elaborated on various theories related to emotional intelligence beginning with the 1990s [1], primarily focusing on the close relationship between cognition and emotion, between thought and feeling, trying to understand their intricate, reciprocally determined rapport and the applied manners in which they can be consciously used by the individual for self-development purposes, at both personal and professional levels [1]. Daniel Goleman, the most prominent figure in positive psychology has identified five aspects to be taken into consideration when dealing with EI, namely self-awareness, self-regulation, social skills, empathy and motivation [1]. As expected, there have been numerous variations of the initial concept, with different, yet inter-connected determinations and application models (Goleman's, based on performance; Bar-On's, based on competencies; Mayer, Salovey and Caruso's, based on ability [1]), all of them having as a main underlining principle the concept of development: performance at school and work, physical health, mental health, relationships, social intelligence, *etc.* [2]. Even if EQ (Emotional Quotient) was initially attributed greater value than IQ, there are several recent studies that show that these two concept are linked and people scoring high on the IQ scale do the same in the case of the EQ scale too [3], although team work seems to be better supported by EQ than IQ [4]. In addition, there is also consistent research work conducted on students at different levels, meant to emphasize the long-term importance of EI and to quantify positive development differences when it comes to introducing EI progress strategies into the subjects' educational life, Cotruș, Sanciu and Bulborea's being one of them [5].

Although many research studies have been conducted in the case of higher education students and EQ/ EI aspects have been introduced in other countries' school curriculum [6], with a wide variety of activities and consistent results [7], there is a lack of actual curricula insertion of EI activities in the Romanian state school system, no matter how much students may benefit from them [8]; and even when the EI specificity is taken into account, it is done so within the frame of counselling/ tutoring classes, which is not enough (one class/ week). As Woods emphasizes, by blending emotional intelligence principles into curricula, educators can generate better outcomes related to healthier responses to life challenges, improved confidence and resilience, better decision making, assertive communication and the awareness of the fact that happiness can be individually controlled and generated [9].

Answering the question of how I, an English teacher at a technical college in Romania can do to help improve my students' overall performance during our meetings (not only their subject-related performance), I came across an Erasmus+ project initiated by a fellow teacher in our school, a project structured on offering professional insights regarding the educational process the new high school generations and education facilitators go through, a project which also included the theoretical and practical backbone of what conflict management, emotional intelligence and bullying mean in schools and how educators can perform better and help their students also do so [10]. By being part of this project, our team benefited from the applied expertise of a very acclaimed professional, namely Susan Gagliano, at Teacher Academy, Italy [11], who also shares her insights on conflict management and emotional intelligence on her YouTube channel [12]. We were presented with the main theoretical aspects such as Seligman's PERMA model [13], the difference between the concepts of *flow* and *escape* [14], *cognitive* and *emotional brain*, as well as what assertive communication and mindfulness signify and how all these can be put into practice. Moreover, Susan Gagliano managed to reveal to us as many applied exercises as possible, exercises meant to help us, but most importantly, help our students develop their social and emotional intelligence, efficient group work and assertive communication skills. At the same time, these exercises target the idea of raising students' awareness in relation to identifying their own feelings and consciously using them to optimize their personal and educational environment.

Out of the plethora of specific EI activities presented to us, there was one in particular that drew my attention, the main reason being that it basically helps students identify the emotions behind the spoken words, as well as becoming aware of the fact that the same words, generated by the same emotion can be rendered differently by various persons. Therefore, the feeling behind the words may be interpreted as it was originally intended or it may be subjected to the risk of misinterpretation, thus creating the possibility of conflict arising, if the person receiving the message does not understand it as intended.

The game is called "Guess the emotion!" and it has several stages. The first step is taken by the educator who prepares a set of cards with the names of as many emotions as possible. Then, by using the wheel of emotions [15], the students are involved into a discussion regarding the surprisingly great number of feeling variations generated by the six primary emotions (fear, anger, sadness, surprise, joy, love). Next, the educator writes a sentence on the blackboard/whiteboard/smart board/ and invites the students, one by one, to draw a card and read the given sentence with the emotion inscribed on the card. The other students have to guess the feeling behind the sentence. The person who guesses first is next to draw a card and read. The game plays out until all the cards are used.

Returning from the training, I have decided to apply this exercises at the beginning of several of my English classes, as well as to actively present it to my fellow teachers, since it is a highly engaging activity that supports EI development in a pleasant manner, changing the focus a little bit and contributing to a better educational environment. I have used "Guess the emotion"! with 9th, 10th, 11th and 12th graders, the given sentence being "I like blueberry cheesecake." The set of emotion cards included feelings such as love, enthusiasm, sadness, disgust, surprise, pride, anger, hurt, disappointment, joy, exasperation, guilt, happiness, boredom and panic. The better engagement results were registered in the case of the younger ages (9th and 10th graders), the enthusiasm and engagement percentage gradually decreasing in the case of the 11th and 12th graders, as well as in the case of my fellow teachers. Although one cannot draw scientifically based conclusions, since these are just outcome observations made after particular applications, without clearly setting the input determinants and research context, it could be further expanded into a full-length experiment locally detailing the impact of EI activities on subject-related school performance.

To conclude with, the concept of EI is characterized by such a great flexibility, especially when it comes to its practical application, that it could easily be inserted into different educational slots of school curricula, not only in the case of counselling classes. Though educators might not be that comfortable with such activities, the advantages, as it has been proven by specialized research, are of tremendous significance, both at a personal and professional level, for all the actors engaged in the educational process.

References:

[1] Graig, H. The Theories of Emotional Intelligence Explained. *Emotional Intelligence. Positive Psychology.Com* **2019 (30th January; modified 23rd May 2022).** Available online: https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-theories/ (accessed May, 2022).

[2] https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm (accessed March, 2022).

[3] Heingartner, D. IQ and EQ: new study finds that high-IQ people also have more emotional intelligence. *Psych News Daily* **2020 (3rd December)**. Available online: https://www.psychnewsdaily.com/iq-and-eq-gifted-people-also-have-a-bit-more-emotional-intelligence/ (accessed March, 2022).

[4] Stillman, J. EQ Matters More Than IQ for Group Success, New Harvard Study Says. *Inc.com* **2020 (May)**. Available online: https://www.inc.com/jessica-stillman/eq-matters-more-than-iq-for-group-success-new-harvard-study-says.html (accessed April, 2022).

[5] Cotruș, A.; Sanciu, C.; Bulborea, A.A. EQ vs. IQ Which Is Most Important in the Success or Failure of a Student? *Procedia - Social and Behavioral Sciences* **2012**, *46*, 5211-5213. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.411. Available online: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812021477 (accessed March, 2022).

[6] Opengart, R. Emotional Intelligence in the K-12 Curriculum and its Relationship to American Workplace Needs: A Literature Review. *Eric Files* **2007**. Available online: https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED504842.pdf (accessed April, 2022).

[7] https://www.phillipsbrooks.org/academics/emotional-intelligence (accessed May, 2022).

[8] Munteanu, E.-M.Pledoarie pentru un curriculum de inteligență emoțională. *Revista profesorului* **2021 (27 ianuarie)**. Available online: https://revistaprofesorului.ro/pledoarie-pentru-un-curriculum-de-inteligenta-emotionala/ (accessed May, 2022).

[9] Woods, W. Teaching Emotional Intelligence as Part of the Curriculum. *Look into Education* **2021 (28th July)**. Available online: https://education-blog.williamwoods.edu/2021/07/teaching-emotional-intelligence-as-part-of-the-classroom-curriculum/ (accessed May, 2022).

[10] https://sites.google.com/view/generatia-z/pagina-de-pornire?authuser=1 (accessed May, 2022).

[11] https://www.teacheracademy.eu/team/susan-gagliano/ (accessed May, 2022).

[12] https://www.youtube.com/channel/UCWVna4aDp9wvb12iABgXNuQ (accessed May, 2022).

[13] Madeson, M. Seligman's PERMA+Model Explained: A Theory of Wellbeing. *Hapiness&SWB. Positive Psychology.Com* **2017 (24th February; modified 23rd May 2022)**. Available online: https://positivepsychology.com/perma-model/ (accessed May, 2022).

[14] Moore, C. What Is Flow in Psychology? Definition and 10+ Activities to Induce Flow. *Positive Psychology. Positive Psychology.Com* **2019 (8th January; modified 23rd May 2022)**. Available online: https://positivepsychology.com/what-is-flow/ (accessed May, 2022).

[15] Routley, N. A Visual Guide to Human Emotion. *MISC Visual Capitalist* **2021 (8th April)**. Available online: https://www.visualcapitalist.com/a-visual-guide-to-human-emotion/ (accessed May, 2022).

STAREA DE BINE - CHEIA SUCCESULUI ÎN EDUCAȚIE

Angheluță Irina-Larisa, Profesor pentru învățământul primar
Școala Gimnazială Țifești
Localitatea Țifești, Județul Vrancea

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 preda 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 perioada 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 știi 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 împrăștia 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.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR/PREȘCOLARILOR

Prof.înv.preșcplar: Anton Georgeta
Grădinița "Voinicel" Chitila

„Dă șansa fiecărei zile să fie cea mai frumoasă din viața ta." – Mark Twain

În ultimii ani, se pune un accent din ce în ce mai mare pe starea de bine a tuturor copiilor în grădinițe și școli. S-a constatat că este un subiect nu important, ci foarte important.

De această stare de bine depinde dezvoltarea psiho-fizică armonioasă a unui copil, în instituțiile educaționale. În condițiile în care bulling-ul s-a dezvoltat sub toate aspectele sale în toate școlile din România, mai ales în perioada comunistă si postcomunistă, era necesară o intervenție a specialiștilor pe această latură.

Astfel s-au creat o serie de programe, în care au fost implicați atât consilierii școlari (acolo unde există), cât și cadrele didactice, programe inițiate de ONG-uri, programe inițiate de ministerul educației naționale etc.

De ce este atât de importantă această stare de bine? Simplu! Pentru că starea de bine, atât în rândul preșcolarilor, elevilor și cadrelor didactice dezvoltă sentimente pozitive, crește stima de sine, crește motivația intrinsecă și bineînțeles, duce la rezultate foarte bune ale elevilor și, implicit ale cadrelor didactice. Aceasta poate fi definită, ca fiind calitatea vieții unei persoane; aceasta are mai multe elemente, și anume: de ordin mental, psihologic, emoțional și spiritual.

Pentru a predomina starea de bine în rândul copiilor, aceasta trebuie "împrăștiată" în rândul cadrelor didactice și personalului auxiliar din școli și grădinițe, ca aceștia, la rândul lor să o emane în rândul preșcolarilor și elevilor. Niște profesori fericiți vor avea parte întotdeauna de elevi fericiți.

Starea de bine este un subiect destul de amplu ce antrenează mai multe componente în ce privește mediul de proveniență , din punctul meu de vedere, anume: mediul familial, mediul comunitar și mediul școlar. Aceste medii se află în strânsă legătură, pentru că o stare de bine existentă în toate cele trei medii dă roade în ce privește dezvoltarea armonioasă a copiilor.

În opinia mea, starea de bine este strâns legată de conștientizarea emoțiilor. Cu cât suntem mai conștienți ce emoții ne invadează corpul, cu atât vom reuși să le procesăm . Un copil ar trebui să știe/conștientizeze atunci când este invadat de furie, de exemplu, cum se manifestă ea în corp, ce ar trebui să facă respectivul copil atunci când este furios, fără a răni fizic sau emoțional pe cineva.

Este foarte important ca în toate școlile din țara noastră să se facă ceva în acest sens, adică profesorii să fie cumva obligați să treacă cel puțin o dată pe an printr-un asemenea curs, pentru că, noi,

cadrele didactice formăm oamenii de mâine ai acestei societăți. Niște copii dezvoltați armonios, atât în școli și grădinițe, cât și acasă, în familie vor fi niște adulți sănătoși atât fizic, cât și emoțional.

Starea de bine a copiilor influențează cele cinci dimensiuni de dezvoltare ale copiilor prevăzute de curriculum-ul pentru preșcolari, și anume:

- Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale;
- Dezvoltarea-socio-emoțională;
- Capacități și atitudini de învățare,
- Dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii;
- Dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii.

Cu cât copilul este mai securizat din punct de vedere al stării de bine, cu atât motivația învățării va crește, iar rezultatele vor fi pe măsură.

Pentru a dezvolta aceste dimensiuni, și implicit, starea de bine, se recomandă a se realiza o serie de activități ce țin de acest aspect.

De exemplu, la grădiniță, printre activitățile zilnice se pot include diverse jocuri distractive, ce au menirea de a crește nivelul stării de bine. Astfel putem iniția jocuri imitative, jocuri distractive sau jocuri de mișcare. De asemenea poveștile spuse de către educatoare au un rol foarte important în ceea ce privește starea de bine a copiilor, pentru că le conferă o stare de liniște, un confort emoțional. Ghicitorile au un rol la fel de important, mai ales la începutul unei activități, pentru că asigură uno relaxare emoțională copiilor.

În ce privește mediul școlar, eu aș recomanda întocmirea unui altfel de orar în care elevii trebuie să realizeze niște lucruri pentru a crește starea de bine; de exemplu:

- LUNI: ”Salută-ți colegii cu bucurie ”, ”Fă o faptă bună”, ”Râzi sau cel puțin, zâmbește!”.
- MARȚI: ” Scrie pe tablă un cuvânt de recunoștință!”, ”Fă ceva ce-ți place!”, ” Râzi sau cel puțin , zâmbește!”;
- MIERCURI: ”Oferă ajutor unui coleg!”, ”Închide ochii și respiră profund de trei ori!”, ”Râzi sau cel puțin, zâmbește!”;
- JOI: ”Fă o listă cu 5 calități ale colegului de bancă!”, ”Râzi sau cel puțin, zâmbește!”;
- VINERI: ”Fă un compliment unui coleg!”, ” Ascultă o melodie preferată!”, ”Râzi sau cel puțin, zâmbește!”.

Starea de bine este în strânsă legătură cu cele trei nevoi emoționale ale unui om (autonomia, relaționarea și competența); dacă acestea sunt satisfăcute, atunci starea de bine este instalată. Odată instalată, starea de bine trebuie întreținută pe tot parcursul vieții. Starea de bine ne oferă liniștea de care avem nevoie pentru a ne dezvolta atât din punct de vedere personal, cât și profesional.

PROFESORUL INTELIGENT EMOȚIONAL

Profesor logoped Anton Laura- Grațiela,
Centrul Județean De Resurse Și De Asistență Educațională,
Drobeta Turnu Severin, Mehedinți

Conceptul de inteligență emoțională este deja unul cunoscut și în România. Nu era așa la începutul carierei mele didactice. Încă de atunci, am fost interesată de beneficiile și dezvoltarea inteligenței emoționale, așa că le-am studiat în cadrul lucrării pentru gradul didactic I și în cadrul lucrării de dizertație. Asta și pentru că, deși este cunoscut conceptul, iar serviciile din zona psi sunt mai la îndemână și la noi acum, profesorii sunt o categorie profesională care pare să fie din ce în ce mai stresată. S-a constatat că reușita în viață presupune, pe lângă inteligența academică, și inteligență emoțională. Prima nu este suficientă pentru a prezice reușita în viață, iar a doua are avantajul că poate fi dezvoltată pe parcursul vieții.

Inteligența emoțională presupune o bună înțelegere și gestionare e emoțiilor proprii, pentru a avea relații armonioase cu cei din jur, reziliență emoțională- capacitatea de a trece peste greul din viața noastră, gestionarea stresului.

Inteligent emoțional nu înseamnă a fi fericit tot timpul, este irațional și nesănătos să cerem acest lucru. Însă înseamnă să depășim greutățile cu un consum moderat de resurse emoționale, să putem rămâne focusați pe căutare de soluții, să înțelegem și să acceptăm că nu există soluții ideale în toate cazurile, uneori nu există soluții deloc, și totuși să mergem mai departe cu viața noastră, cu scopurile și activitățile noastre.

Sursele de stres pentru un profesor pot fi multiple: indisciplina și lipsa motivației pentru învățare la elevi; părinți necooperanți; schimbări dese în legislație, în rândul personalului de conducere; responsabilități nerelaționate cu predarea; responsabilizare socială mare etc.

Aceste surse de stres sunt aceleași pentru toate cadrele didactice, însă nu toate cadrele didactice reacționează la fel, nu toate se stresează la fel de mult, dacă vreți așa să spunem. Înseamnă cu nu evenimentele, nu realitatea este ,,singura vinovată”.

Și atunci facem referire la terapia rațional-emotivă și comportamentală(REBT) a americanului Albert Ellis. Această teorie pleacă de la asumpția că între noi și realitate se interpune modul cum interpretăm realitatea și acest mod de gândire ne influențează modul cum ne simțim.

Cogniţiile prin care interpretăm aceste evenimente de viaţă pot fi identificate şi, odată identificate, cogniţiile pot fi schimbate prin tehnici psihologice specifice. Astfel, cogniţiile iraţionale/ dezadaptative care generează răspunsuri disfuncţionale sunt înlocuite cu cogniţii raţionale/ adaptative care generează răspunsuri funcţionale.

În situaţii de viaţă negative este normal ca emoţiile să fie tot negative, altfel am fi dezadaptaţi şi stranii. Numai că unii reacţionăm raţional, tot prin emoţii negative, dar care ne ajută să depăşim situaţia, nu ne induc stres major şi nu ne strică relaţiile cu ceilalţi şi cu sine. Alţii, sau tot noi altădată, reacţionam iraţional.

Raţionalitatea, prin urmare, este ceea ce îi ajută pe indivizi să îşi atingă scopurile de bază, este logic, nonabsolutist şi este consecvent cu realitatea obiectivă. Iraţionalitatea se referă la ceea ce blochează atingerea scopurilor de bază ale unei persoane, este ilogic, mai ales dogmatic şi rigid, şi inconsecvent cu realitatea obiectivă.

Exemple de credinţe iraţionale ale profesorilor:

Toţi elevii trebuie să înveţe la materia mea.

E groaznic să nu te respecte/ placă elevii tăi.

E îngrozitor că trebuie să predau asta.

Nu suport lisa de consideraţie din partea elevilor/părinţilor/colegilor.

Ar trebui să fiu în stare să găsesc soluţia perfectă pentru toate problemele elevilor mei.

E într- adevăr neplăcut să fii nevoit a te ocupa simultan de activităţi didactice cât şi extraşcolare.

Şi lista poate continua... Cum în realitate lucrurile stau mult altfel- nu toţi copiii ne respectă, suntem nevoiţi să ne ocupăm de multe activităţi, nu suntem supraoameni cu soluţii perfecte- dezvoltăm stări de frustrare, anxietate, depresie, dacă ne agăţăm de aceste idei. Aceste stări emoţionale vor avea repercusiuni atât asupra vieţii personale cât şi asupra muncii la clasă, asupra relaţiilor cu elevii şi colegii.

Serviciile de consiliere, psihoterapie, de dezvoltare personală ne pot ajuta să ne antrenăm alte *cogniţii pentru a ne creşte inteligenţa şi reziliența emoţională*:

Aş prefera ca toţi elevii mei să înveţe la materia mea, dar ştiu că acest lucru nu devine realitate doar pentru că vreau eu asta.

Nu înseamnă că sunt un profesor ratat/ineficient dacă nu toţi elevii mă respectă.

E neplăcut să mă confrunt cu lipsa de consideraţie a elevilor/părinţilor/colegilor însă pot suporta. Nu toată lumea mă respectă- asta nu înseamnă că eu sau ei suntem persoane rele şi lipsite de valoare.

În cadrul lucrării pentru susţinerea gradului didactic I, am cercetat şi am demonstrat următoarele: cadrele didactice ce au un nivel mai înalt al inteligenţei emoţionale practică un stil de conducere democratic; de

asemenea, credințele irațională ale profesorului covariază cu un anumit potențial didactogen(predispoziția de a comite greșeli involuntare cu efecte asupra elevilor).

Profesorilor inteligenți emoționali nu le este ,,frică" să fie democratici, problemele de organizare și planificare considerându- le temă pentru întregul grup sprijinit de conducător. Spunem că nu le este ,,frică" deoarece cadrele didactice ce practică stilul autoritar susțin că democrația în clasa de elevi, mai ales la cei din societatea actuală, duce la dezordine și la desconsiderarea cadrului didactic. Profesorii democratici sunt obiectivi cu laudele, încurajările, dar și cu criticile. Educatorii inteligenți emoțional nu caută cu necesitate apropierea de elevi, aprobarea acestora. Sau dacă cei cu EQ mai mic au răspuns astfel încât să pară apropiați de elevi, dacă au dat răspunsuri pe care le- au crezut dezirabile, credem că tot din dorință de a fi aprobați cu necesitate, dacă nu de elevi, măcar de observator, evaluator. Profesorii cu inteligență emoțională ridicată pot fi asertivi, chiar dacă uneori elevilor nu le place, au toleranță la frustrare în fața unor elevi nerecunoscători, indisciplinați, care ,,dau" înțelegând că nu e obligatoriu să primească la fel, în aceeași cantitate de la elevi.

În cadrul lucrării de disertație, am studiat mecanismele de coping, de gestionare a stresului, la cadrele didactice, în legătură cu nivelul inteligenței emoționale. Cadrele didactice care *reinterpretează pozitiv situația* stresantă, privind altfel provocările reușesc să- și mențină satisfacția la locul de muncă crescută. Nu este, însă, strategia preferată a celor cu EQ ridicat. De asemenea, nici *acceptarea* nu este o strategie preferată de aceștia.

Cei care aleg *reținerea* de la acțiuni impulsive și premature au nivel scăzut al credințelor irațională, acest nivel scăzut fiind considerat în literatură semn de bună gestionare a stresului, semn de inteligență emoțională. Cu alte cuvinte, cadrele didactice *reinterpretează rațional* situația și acceptă ce nu pot schimba, așteptând momentul propice pentru a acționa cu șanse mai mari de reușită.

De asemenea, nivelul crescut de iraționalitate ,,merge mână în mână" cu negarea și pasivitatea comportamentală. Cadrele didactice cu nivel crescut al credințelor irațională cred că sistemul, elevii, colegii ,,trebuie" să facă ceva, negând necesitatea schimbării propriilor acțiuni și gânduri.

Menționăm că rezultatele nu au pretenția de a se aplica decât la populația cuprinsă în cercetare.

Ce poate face un profesor pentru a controla stresul?

Să accepte responsabilitatea personală de a controla stresul. Nu putem controla întotdeauna stresorii, însă putem controla modul cum ne raportăm la aceștia aceștia. Fie că îi place profesia de profesor sau nu, atâta timp cât acceptă să predea la catedră își asumă responsabilitatea propriei alegeri. Să aibă o paletă de activități care le face pentru propria relaxare, nu trebuie să fie costisitoare, orice activitate în care se regăsește.

Din punctul de vedere al REBT, sus- numită, un profesionist poate ajuta la disputarea credințelor iraționale și la antrenarea unei gândiri raționale, la reconsiderarea situațiilor, pentru un bun management al stresului.

Atitudinea individului se poate modifica, din una fatalistă, catastrofică, pesimistă, într- una *rațională și proactivă***.** Se urmărește obținerea *„distanței raționale"* față de factorii de stres, necesară construirii unor comportamente adecvate.

Buna gestionare a stresului profesional, dar și a stresului în general, nu presupune strategii-panacee universale. În funcție de situația în care acționăm, e nevoie de adoptarea unor strategii potrivite. Uneori, chiar și asertivitatea poate fi nepotrivită pentru moment.

Profesorul inteligent emoțional se simte bine în profesia lui, elevii lui își găsesc locul la orele sale, se simt acceptați și responsabilizați, acceptă ce nu poate schimba, schimbă ce poate schimba, luptă pentru sine și elevii săi.

Prin urmare, credem că este oportună desfășurarea programelor de dezvoltare emoțională în școli care pot ajuta cadrele didactice și elevii să gestioneze stresul mai bine și să își fie proprii consilieri chiar, pe viitor.

Bibliografie:

ANTON LAURA- GRAȚIELA(candidat)(2011)- Stilul comportamental inteligent emoțional al profesorului, Lucrare metodico- științifică pentru obținerea gradului didactic I, Timișoara

DAVID, DANIEL(2006) - Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale, Editura Polirom, Iași;

DRYDEN, WINDY; DiGIUSEPPE, RAYMOND(2003)- Ghid de terapie rațional- emotivă și comportamentală, Editura RTS, Cluj- Napoca;

POENARU, ROMEO; SAVA, FLORIN(1998)- Didactogenia în școală, Ed. Danubius, București,;

PALOŞ, RAMONA (coordonator); ERDEI, ILDIKO; SÂRBU, ROXANA(2009)- Abilități psihologice- ghid pentru profesor şi student, Editura Universității de Vest, Timișoara;

ROMAN LAURA- GRAȚIELA(masterand)(2018)- Inteligența emoțională- element de gestionare a stresului la cadrele didactice, Lucrare de disertație, Drobeta Turnu- Severin

ŞTEFAN, A. CATRINEL; EVA, KALLAY(2007)- Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari- ghid practic pentru părinți, Editura ASCR, Cluj- Napoca;

VERNON ANN(2006)- Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional- emotivă și comportamentală, Editura ASCR, Cluj- Napoca.

STAREA DE BINE A ELEVILOR LA ORELE DE CHIMIE

Profesor Maria Baltag
Colegiul Silvic „Bucovina" Câmpulung Moldovenesc

Starea de bine a elevilor apare și atunci când aceștia reușesc să-și însușească noțiunile predate de către profesor, deoarece, în acel moment, ei vor participa cu plăcere la ore, vor fi activi, vor dori să afle cât mai multe informații la disciplina respectivă.

Starea de bine a profesorului apare și atunci când elevii săi știu să pună în practică informațiile transmise de către acesta, atunci când vin cu întrebări pentru a primi lămuriri, atunci când participă activ la ore.

Astfel, însușirea/consolidarea cunoștințelor de către elevi depind foarte mult de modul în care profesorul alege să utilizeze metodele didactice în transmiterea informațiilor științifice. Elevii vor prefera acele metode didactice care îi pun în situația de a descoperi, de a lucra în echipă, de a-și prezenta propriile opinii, de a observa, de a trage concluzii, de a face legătura dintre aspectele teoretice și cele practice, deoarece în acest mod noțiunile vor fi înțelese la un nivel cât mai înalt.

În acest sens, putem folosi metode didactice cu caracter aplicativ (modelarea, algoritmizarea, experimentul de laborator) și metode didactice care dezvoltă gândirea logică a elevului (descoperirea didactică, problematizarea, rezolvarea de exerciții și probleme).

Modelarea

Modelarea constă în folosirea unor modele care redau simplificat însușirile esențiale ale unor obiecte, fenomene.

Modele se împart în:

- modele obiectuale – folosirea modelelor materiale care redau structura interioară și exterioară a obiectului respectiv;
- modele simbolice – folosirea unor formule chimice, a unor formalisme matematice, a unor simboluri care, din punct de vedere structural, trimit la obiectul real;
- modele iconice – folosirea unor scheme, a unor grafice.

Algoritmizarea

Algoritmizarea cuprinde o succesiune de operații care se desfășoară în aceeași ordine și care conduc la rezolvarea corectă a unei cerințe. Rolul profesorului este acela de a găsi această înlănțuire de operații care să soluționeze cerința respectivă, după care succesiunea respectivă poate fi folosită și de către elevi.

Experimentul de laborator

Experimentul de laborator cuprinde experiențele individuale efectuate de către elevi sub îndrumarea atentă a profesorului, având ca rol formarea unor deprinderi, achiziționarea, însușirea sau aprofundarea unor cunoștințe.

Profesorul este cel care pregătește fișa de laborator, este cel care explică elevilor scopul experimentului, iar elevii trebuie să îndeplinească sarcinile cerute. O fișă de laborator trebuie să cuprindă: activitatea experimentală, substanțele și ustensilele necesare, modul de lucru, ecuația reacției chimice, observațiile experimentale și concluziile/importanța practică. Fișa de laborator primită de elevi are completate doar rubricile referitoare la activitatea experimentală, substanțele/ustensilele necesare și modul de lucru, elevii fiind cei care trebuie să completeze celelalte rubrici pe baza experimentelor realizate sub îndrumarea profesorului și cu ajutorul sugestiilor primite de la acesta.

Descoperirea didactică

Descoperirea didactică este o metodă de factură euristică în care elevii nu primesc informațiile în forma lor finală de la profesor, ci sunt lăsați să le descopere, să ajungă la rezultatul final.

Descoperirea are un rol formativ, deoarece dezvoltă percepția, memoria, gândirea, limbajul, interesele, atitudinile.

În funcție de relația care se stabilește între profesor și elev, descoperirea poate fi:

- descoperire independentă – elevul este cel care ajunge singur la rezultatul final, profesorul doar supraveghează și controlează procesul;
- descoperire dirijată – elevul ajunge la rezultatul final, dar cu ajutorul profesorului; elevul este ghidat de către profesor prin sugestii, întrebări, soluții parțiale.

În funcție de relația dintre cunoștințele anterioare și cele la care se ajunge, descoperirea poate fi:

- descoperire inductivă – pe baza unor date și cunoștințe particulare se ajunge la cunoștințe și operații cu grad mai înalt de generalitate;
- descoperire deductivă – prin trecerea de la general la fapte particulare;
- descoperire transductivă – prin stabilirea unor relații analogice între date.

Problematizarea

Problematizarea este o metodă ce constă în crearea unei dificultăți și punerea acesteia în fața elevului; iar elevul, în depășirea ei, prin efort propriu, învață ceva nou.

Specificul acestei metode constă în faptul că profesorul nu comunică cunoștințe de-a gata, ci lasă elevul să descopere, să cerceteze, să caute.

Problematizarea cuprinde:

Întrebarea – problemă

În acest caz este solicitată gândirea elevilor, iar pentru obținerea rezultatului este necesar ca elevul să facă apel la anumite cunoștințe dobândite anterior.

Situația – problemă

Elevul, în încercarea lui de a găsi răspunsul corect, este blocat temporar de un obstacol, a cărui depășire necesită efort.

Exerciții problematizate

Rezolvarea de exerciții și probleme

Metoda rezolvării de exerciții și probleme constă în efectuarea unor operații, în mod conștient și repetat, având ca scop fie consolidarea unor cunoștințe, fie formarea unor deprinderi.

Metoda rezolvării de exerciții și probleme presupune efectuarea unei suite de acțiuni ce se repetă într-un mod identic și care conduc la formarea unor comportamente automatizate ale elevilor.

Pe lângă formarea și consolidarea unor deprinderi, exercițiul este util și pentru: aprofundarea înțelegerii unor noțiuni, definiții, reguli învățate, consolidarea cunoștințelor și deprinderilor însușite, prevenirea uitării, dezvoltarea operațiilor mintale.

Metoda exercițiului cuprinde următoarele etape:

- profesorul le explică elevilor care este scopul și rolul exercițiului;
- profesorul le oferă elevilor explicațiile necesare pentru ca aceștia să poată rezolva exercițiul primit;
- elevii rezolvă exercițiul primit, fiind corectați, atunci când este cazul, de către profesor;
- profesorul împreună cu elevii evaluează corectitudinea realizării exercițiului și a formării unor deprinderi, abilități, capacități.

În realizarea exercițiilor trebuie să se țină cont de o serie de cerințe:

- să fie utile pentru atingerea scopului propus;
- să fie realizate în concordanță cu vârsta elevilor;
- cerințele să fie construite de la simplu la complex.

Pentru rezolvarea unei probleme sunt necesare parcurgerea următoarelor etape:

- citirea și înțelegerea enunțului problemei;
- notarea datelor problemei (a ipotezei, a concluziei, realizarea transformărilor necesare);
- scrierea ecuațiilor reacțiilor chimice;
- selectarea informațiilor ajutătoare și a relațiilor de calcul necesare pentru rezolvarea problemei;
- identificarea metodelor de rezolvare;
- rezolvarea problemei;
- verificarea corectitudinii rezolvării;

- notarea răspunsului.

După achiziționarea cunoștințelor, folosind metodele didactice prezentate mai sus, un rol important în consolidarea lor îl au și fișele de exerciții și probleme. Astfel, rezultatele elevilor în urma evaluărilor vor fi unele dintre cele mai bune.

Activitatea pe baza fișelor de lucru

Fișele de lucru pot fi:

- fișe de noțiuni – conțin cunoștințe care urmează să fie achiziționate;
- fișe de exerciții – conțin exerciții, probleme care să contribuie la consolidarea cunoștințelor învățate;
- fișe de recuperare – conțin exerciții, probleme care să ajute la recuperarea unor lacune, goluri;
- fișe de control – folosite în cazul regrupării informațiilor studiate;
- fișe de dezvoltare – folosite pentru acei elevi care doresc să-și îmbogățească cunoștințele, pentru acei elevi capabili de performanță.

Astfel, realizarea sarcinilor didactice este condiționată de alegerea și folosirea celor mai adecvate metode didactice, îndeplinirea acelor sarcini fiind foarte importantă, deoarece va contribui la însușirea și consolidarea cunoștințelor de către elevi.

În actul didactic, profesorul este foarte important, doar că acesta, pentru a se bucura de reușitele elevilor săi, trebuie să știe să îmbine metodele didactice și mijloacele de învățământ într-un mod eficient și, astfel, să construiască o strategie didactică prin intermediul căreia să stimuleze inteligența, creativitatea, imaginația elevilor, asimilarea cunoștințelor fiind optimă.

Profesorul trebuie să descopere și să stimuleze aptitudinile și interesele elevilor, trebuie să pornească în proiectarea didactică de la nevoile acestora, deoarece important este nu ceea ce profesorul a predat, ci ceea ce elevul a achiziționat – achiziții care vor contribui la dezvoltarea personală a elevului.

Bibliografie:

1. D.G. Cozma; A. Pui; Elemente de didactica chimiei, Ed. Spiru Haret, Iași, 2003.
2. Sanda Fătu; Didactica chimiei, Ediția a II – a, Ed. Corint, București, 2007.
3. Constantin Cucoș; Pedagogie, Ediția a II – a adăugită și revizuită, Ed. Polirom, 2002.
4. A. Stoica; Evaluarea curentă și examenele, Bucureşti, 2001.
5. M. Bocoş, F. Ciomoş; Didactica chimiei, Ed. Eurodidact, Cluj-Napoca, 2002.
6. Mangalagiu, I.: Probleme de chimie organică, Ed. Dosoftei, IASI, 2000.
7. Moldoveanu, C.; Zbancioc, Ghe; Butnariu, R.; Balan, A.M.; Florea, O.; Mangalagiu, I.I.: Bazele chimiei organice – Manual de laborator, Editura Universității Al.I.Cuza Iași, 2008.

CLUBUL DE DEBATE ARGO CNNS ÎN ONLINE - DE LA PROVOCARE LA OPORTUNITATE

prof.dr. Elena Corina Barbu
Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria", Ploiești

Perioadele de criză produc schimbări foarte mari într-un timp foarte scurt determinând transformarea radicală a societății și a vieții oamenilor prin salturi uriașe. În acest sens, în perioada datorată pandemiei provocată de Covid-19, sistemele educaționale din lume s-au adaptat forțat la contextul de învățare prin utilizarea mijloacelor educaționale digitale și de comunicare, fiind, în anumite perioade, modalitatea unică de a continua procesul de învățare. În acest context și consilierea școlară a suferit trasnformări, reconfigurări, fiind necesar să ne adaptăm resursele, metodele, mijloacele de lucru, pentru desfășurarea activităților în mediul online.

Starea în care ne aflăm ne-a determinat să fim părtași ai unei schimbări radicale, o adevărată revoluție, în abordarea procesului didactic dintr-o altă perspectivă, prin înlocuirea în totalitate a interacțiunilor face-to-face cu elevii și cu întâlnirile mijlocite de aplicațiile din mediul virtual.

Una din lecțiile cu care plecăm din această perioadă este că învățarea nu (mai) înseamnă predare-evaluare. Învățarea autentică nu depinde de curricula, de absențe și de note, ci de motivația intrinsecă, de conectarea cu profesorul sau la un grup, de sentimentul de contribuție și apreciere. Învățarea se construiește pe curiozitatea nativă a oamenilor și pe nevoia de a se simți utili și apreciați. Această perioadă ne-a dat posibilitatea de a regândi ce este învățarea și de a testa noi moduri de a inspira și încuraja învățarea autentică. Pornind chiar de interesele elevului, ale profesorului sau din inspirați din realitatea cotidiană. Prin implicarea activă a elevului în ceea ce vrea (nu ceea ce trebuie) să învețe.

Profesorii și părinții văd pentru prima oară atât de clar la ce (nu) îi ajută școală pe elevi, pentru ce viitor îi pregătește. Toate aceste aspecte se resimt mai târziu în piață muncii, unde tinerii intră demotivați, fără o structură, un plan, niște obiective, ci din inerție. Conștientizarea problemelor, reflecția asupra oportunităților sunt primii pași spre acțiune, spre regândirea unui sistem de învățământ în plină cădere. Refacerea acestuia va fi premisa spre o piață a muncii mai dezvoltată, mai performanță, mai eficiente și spre o economie mai puternică.

Având ca motto următorul citat: „Dacă vrei să faci un lucru, vei găsi o cale. Dacă nu vrei să-l faci, vei găsi o scuză." (Brian Tracy), pentru a putea răspunde cât mai eficient provocărilor ce le presupune lucrul cu elevii în mediul online, am participat la o multitudine de webinarii, cursuri online si alte metode de formare continuă pe care le-am găsit în mediul online pentru a afla despre modalități de

utilizare a diverse aplicații, despre modalități de desfășurare eficientă a activităților cu elevii în mediul online, am parcurs diferite tutoriale, am căutat resurse interesante și am încercat să creez conținut atractiv pentru a putea capta atenția elevilor și pentru a putea desfășura activități eficiente și atractive pentru aceștia, pentru a transmite către părinți și cadre didactice diverse materiale utile în educația copiilor, create de mine sau identificate printre resursele educaționale deschise. Astfel, toate aceste provocări au devenit pentru mine oportunități din care am învățat multe lucruri dezvoltându-mi abilități digitale pentru a-mi exercita profesia mult îndrăgită, trecând peste barierele învățării online.

Cel mai mult mi-a plăcut însă modul în care am reușit să mențin activ Clubul de debate ARGO CNNS, în ciuda faptului că nu ne-am văzut fizic înainte de a face selecția. Au fost după-amieze de sâmbătă petrecute cu folos, participanții fiind elevi de clasa a IX-a, dornici să se regăsească într-o comunitate a dezbaterilor academice care să le mențină starea de bine prin implicarea în activități extrașcolare la care participau elevi și din alte clase. De la exerciții de dicție, la coordonarea mișcărilor și a poziției corpului, până la tehnici de construcție a discursului de tip argumentativ sau formatul World Schools, debaterii începători și-au însușit toate acele elemente de bază care le-au dat încredere că pot livra un discurs (formulare așa cum se obișnuiește în comunitatea dezbaterilor) decent, respectând timpul alocat, reușind să capteze atenția auditoriului.

Clubul de debate valorifică dezbaterea ca formă de comunicare în care se discută un subiect. Implică dezacord, deoarece fiecare dintre părţile implicate în dezbatere are un punct de vedere sau opinie care trebuie să se apere. Când se dezbate, este urmată o ordine strictă: fiecare participant sau grup are dreptul de a vorbi la un moment dat și intervenția lor trebuie respectată de ceilalți participanți. Pentru a asigura organizarea intervențiilor, există un moderator, care este o persoană care nu participă la discuție, dar care o conduce.

Tinerii care dezbat (elevi, studenţi şi nu numai) au rezultate şcolare semnificativ mai bune decât colegii lor; studiază la ce cele mai importante universități internaţionale; sunt angajaţi în companii de top din România şi străinătate.

Activitatea de debate dezvoltă abilități care sunt multiple și care ajută la formarea competențelor cheie: gândirea critică; capacitatea de argumentare; concizia şi claritatea în exprimare; rezonabilitatea în afirmarea unei opinii având o documentaţie prealabilă; toleranţa faţă de opiniile adverse; persuasiunea; ascultarea activă; stilul de prezentare într-o apariţie publică; capacitatea de a lucra într-o echipă.

În ţară există zeci de cluburi de debate de elevi în licee şi cluburi de studenţi în marile centre universitare, dar pandemia a cam încetinit și chiar a stopat activitatea multora. Din acest motiv, mi-am propus ca în anul școlar 2020-2021 să le ofer elevilor alternativa unui club de debate online, deși nu apucaseră să se cunoască prea bine în cele două luni de cursuri în format fizic, iar emoțiile de la începutul

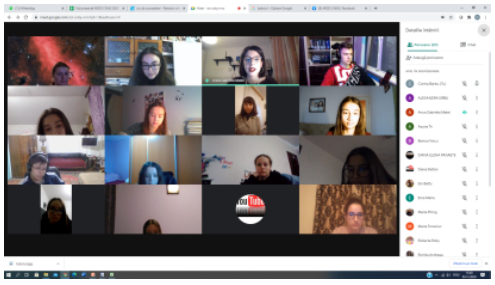
ciclului liceal îi face mai timizi decât sunt de obicei. Recrutarea elevilor se face, de obicei, după o demonstrativă de dezbateri, dar, cum nu se putea organiza un astfel de eveniment în condiții pandemice, noi am creat un formular prin care elevii s-au înscris, apoi am organizat o sesiune de interviuri prin care am colectat informații despre ei: profilul și specializarea, nivelul de limbă engleză, motivația de a participa la un astfel de club.

Acest interviu se doreşte mai mult o discuţie cu viitorul debater prin care acestuia îi sunt clarificate diverse aspecte şi la sfârşitul căreia coordonatorul de club îşi face o idee despre ce aspecte îl motivează pe elev (pentru a putea lucra mai eficient mai târziu). Pentru a organiza un interviu, sugerez întrebări de încălzire: Care e culoarea ta preferată, ce muzică îţi place şi de ce? De unde ai aflat de debate? De ce vrei să faci debate? Apoi încercăm să ne dăm seama cum se descurcă elevul în situații argumentative: Ce părere ai de eutanasierea câinilor? (sau orice altă întrebare legată de un aspect relevant din viața cotidiană). Nu în ultimul rând, explicăm elevului cât se poate de clar care vor fi responsabilitățile sale dacă este admis.

Procesul de selecţie îşi va schimba stricteţea de la situaţie la situaţie, depinzând de câţi elevi participă. Ca reguli generale, încercăm nu să căutăm elevi ce vorbesc bine sau argumentează deja uşor, ci elevi motivaţi care par muncitori.

Am organizat mai multe sesiuni în cadrul clubului în care am abordat teme precum: vorbitul în public, argumentarea SEXI, contraargumentarea, construirea cazului, punctele de intervenție, formatul World Schools, luarea de notițe, chiar și meciuri între debaterii începători. Întâlnirile s-au derulat pe TEAMS, platforma oficială utilizată de Colegiul Național „Nichita Stănescu”, și, pentru o comunicare eficientă, am creat și grupul pe whatsapp.

Pentru a putea creşte calitatea trainingurilor, instructorul de club trebuie să ţină o evidenţă atât a progresului său, cât şi a progresului elevilor săi. La sfârşitul fiecărui training, instructorul de club trebuie să completeze o fişă cu:

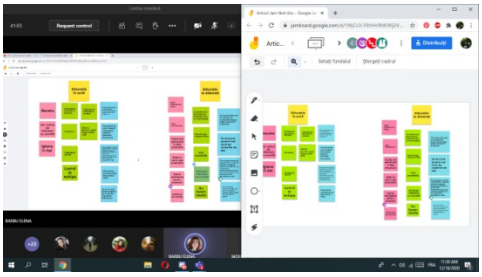


1. data şi numele trainingului
2. prezenţa
3. un sumar de un paragraf în care să fie povestită desfă-şurarea trainingului
4. trei elemente ce au mers bine în cadrul sesiunii
5. trei elemente ce ar putea fi îmbunătăţite pe viitor

Pentru o bună funcționare a clubului, la fiecare lună, instructorul de club trebuie să se uite peste toate rapoartele și să își dea seama dacă nu cumva există elemente recurente la punctul 5. Dacă există, ar

trebui făcut un efort activ pentru a le rezolva. La sfârşit de an, măsurăm retenţia, analizăm care dintre obiectivele noastre au fost satisfăcute şi facem planul pentru anul următor.

Dezbaterea poate fi folosită ca metodă de dezvoltare personală, astfel încât să ajute indivizii unui anumit grup să își formeze și dezvolte abilitățile de argumentare, vorbire în public, lucru în echipă, gândire critică. Clubul ARGO CNNS a funcționat bine ca urmare a instrumentelor utilizate, de la worldwall, la wordart, jamboard, lucrul în breakoutrooms, mentimeter, toate fiind utile în timpul predării noțiunilor de teorie, al exercițiilor practice sau în realizarea feedback-ului după fiecare sesiune.



Prin abordarea și analiza ambelor fațete ale unei teme, dezbaterea poate fi utilizată în cazul unor teme „controversate", pentru a spori toleranța, acceptarea, a spori gradul de înțelegere. Abordarea din debate dezvoltă paticipanților capacitatea de analiză a problemelor controversate și ajută la obținerea unei imagini nedistorsionate de prejudecăți. În acest context, participanții vor fi determinați să emită judecăți asupra unei teme folosind criterii obiective, și totodată, să apere o poziție folosind argumente susținute de dovezi și nu de simple opinii. Acești ani provocatori au creat mai multe oportunități de învățare decât ne-am imaginat noi. Am crescut împreună, elevii în cunoaștere, în creativitate, în implicare, în dezvoltarea abilităților și atitudinilor sănătoase de viață, iar noi, cadrele didactice, am depășit obstacole, transformându-le în oportunități, am colaborat, am comunicat, ne-am sprijinit, totul în beneficiul educabililor.

Scopul instrumentelor digitale este de a spori procesul de învățare prin faptul că vin în sprijinul sau în completarea celor învățate la clasă, pun la dispoziția profesorilor modalități moderne de predare și evaluare. Trebuie să ne gândim la o reinterpretare a rolului cadrelor didactice și al elevilor. Noi, cadrele didactice, suntem facilitatori, care creăm contextul în care poate avea loc învăţarea: prin întrebări, prin instrumente, prin crearea unei etici de muncă adecvate şi prin relaţii umane care să transmită încredere şi susţinere astfel încât procesul educaţional să aibă rezultatele aşteptate.

DASCĂLUL ȘI EU, ÎN OGLINDĂ
-exercițiu de reflecție-

Prof. de limba și literatura română Magdalena-Florentina Beștoiu
Școala Gimnazială Federico Garcia Lorca, sect. 3, București

Descrierea punctelor forte, a convingerilor și intereselor care contribuie în mod esențial la succesul de cadru didactic.

Sunt un dascăl

- adaptabil(grup de lucru/provocări)
- deschis spre dialog
- pasionat
- dedicat
- imparțial
- spontan/creativ
- conștient
- conștiincios
- asertiv
- empatic, tolerant
- bun ascultător
- încrezător/entuziast
- sprijin, răbdător
- creativ
- ambițios
- determinat
- entuziastă, jovială
- perseverent
- conciliant

Sunt o persoană care: vibrează de viață, iubește,(se) dăruiește, bună, serioasă, caldă, empatică, coexistă armonios în rol de fiică, mamă și soție, generoasă, se implică, veselă, spontană, atentă, punctuală, optimistă, determinată, onestă, intuitivă, harnică, stoică, încrezătoare, perseverentă, loială,răbdătoare, conciliantă, inovativă, entuziastă

APLICAREA CALITĂȚILOR MELE ÎN SITUAȚII DE CONFLICT PENTRU A CREA STARE DE BINE (medierea conflictelor)

După vacanța de primăvară, la prima oră împreună, doi dintre elevii clasei la care sunt dirigintă s-au întors supărați. Erau buni prieteni și aveau activități comune și în afara școlii. Când am intrat în clasă, unul a venit să îmi ceară voie să se mute în altă bancă, pe rândul opus unde stătea prietenul său. Acest aspect nu era posibil din cauza regulilor impuse de pandemie. Am întrebat motivul. Ei nu au manifestat deschidere în a-l dezvălui, dar colegii mi-au spus că se certaseră. Când am cerut detalii, Lucian și Eduard au început să se învinuiască reciproc. Am hotărât ca după ore să stăm puțin de vorbă, mai ales că aveam la dispoziție ora de consiliere cu părinții și, cum un se anunțase nimeni în acea săptămână, o puteam utiliza pentru a media conflictul.

Ne-am așezat și am început prin a le preciza că întâlnirea nu are ca scop identificarea unui vinovat sau pedepsirea lui, căci un conflict se naște între două persoane care un au comunicat eficiente, putând astfel determina stoparea lui sau evitarea unui conflict mai mare, căci ostilitatea lor era evidente și fățișă deseori. De asemenea, am insistat să vorbim pe rând și cu sinceritate. Eduard a inițiat discuția spunând că Lucian făcuse afirmații jignitoare pe grupul clasei de elevi, unde eu un mă aflam.

Lucian susținea că Eduard ar fi început comentând rezultatele școlare slabe ale sale obținute la simularea din martie. Trebuiau evitate etichetările şi indicarea apartenenței culpei, pornind de la ideea că fiecare este într-o anumită măsură responsabil de izbucnirea conflictului. Am propus ca fiecare să șteargă mesajele urâte despre celălalt și să își dea mâna ca doi bărbați. La început, au refuzat. Am început să le explic că escaladarea conflictului le dăunează amândurora. Nu se vor mai juca împreună jocul video, nu își vor mai vorbi și, probabil, se vor ataca reciproc de câte ori vor putea, nereușind a finaliza prietenește un ciclu de învățământ în care au fost prieteni timp de 9 ani, căci erau colegi din clasa 0. Le-am precizat că nu doresc a se ajunge la bătaie, căci voi fi nevoită a le chema părinții la școală, vor avea nota scăzută la purtare, vor pierde bursa de merit. Am sugerat să spună acolo, privindu-se în ochi, ce i-a deranjat, cum s-au simțit, să se empatizeze cu starea celuilalt pentru a nu mai prolifera jignirile... și să își dea mâna. Au ezitat, apoi au acceptat. Așa au făcut. Consider că am ajuns la rezultatul așteptat, căci la finalul gimnaziului au făcut fotografii amândoi, ba chiar au dormit în aceeași cameră la tabăra organizată în vacanța de vară.

Așadar, calitățile de dascăl enumerate mai sus, pliate pe calitățile mele personale, m-au ajutat a media un conflict ce putea evolua foarte urât. M-am bucurat că l-am putut gestiona, cultivând, totodată, o prietenie ce dura de mult timp.

DESPRE CREATIVITATE ÎN MEDIUL SCOLAR

Bucalae Gheorghe Ionut

Dezvoltarea creativităţii la elevi reprezintă atât o cerinţă socială, cât şi o trebuinţă individuală înnăscută. Ea este şi va fi cerută tot mai mult de către societate spre a lichida decalajul enorm între activităţile de creaţie şi cele rutiniere şi a stimula progresul societăţii. Se conturează în prezent apariţia unei noi interdiscipline constituită din psihologie, pedagogie şi euristică (psihopedagogia creativităţii) care are ca drept scop să regândească procesul de învăţământ din perspectiva realizării lui într-o manieră creativă la toate nivelurile, să militeze pentru formarea creatorilor în raport cu nevoile societăţii. În ultimile trei decenii cercetările de creativitate au căpătat un caracter preponderent experimental şi o amploare fără precedent, exprimată atât în numărul mare de studii, cât şi în varietatea de aspecte abordate. Mulţi autori sunt obligaţi să recunoască însă că noţiunea de creativitate – una din cele mai fascinante noţiuni cu care a operat vreodată ştiinţa este încă insuficientă definită. Această situaţie se explică prin complexitatea procesului creativ, ca şi prin diversitatea domeniilor în care se realizează creaţia.

Deşi trăsătura definitorie a creativităţii este originalitatea, ca ceva nou şi imprevizibil care sparge şabloane, creativitatea nu este incompatibilă cu ideea de educare deliberată. Este evident că nu va exista niciodată un ghid al creativităţii în care să se arate ce avem de făcut sau de gândit într-o anume situaţie. Există totuşi anumite metode şi procedee, tehnici de gândire, principii călăuzitoare cu caracter general ce se pot aplica în majoritatea problemelor de creativitate.

Fiecare copil dispune deci de un potenţial creativ, respectiv de anumite însuşiri favorizante actului creator. Deosebirile se exprimă prin intensitatea cu care se manifestă acest potenţial şi prin domeniul în care se aplică. El reprezintă o posibilitate ce se poate întrevedea de la cea mai fragedă vârstă. Detaliind aceste însuşiri putem distinge pe de o parte, cele care se referă la intelectul copilului, iar pe de altă parte, cele care se referă la fantezia sau imaginaţia sa.

Creativitatea de tip şcolar, de care dă dovadă elevul în procesul de învăţământ, nu trebuie confundat cu creativitatea scriitorului. Copilul de vârstă şcolară mică adoptă o atitudine creatoare atunci când pus în faţa unei probleme, îi restructurează datele, descoperă calea de rezolvare, o rezolvă într-un mod personal. La vârsta şcolară mică, elementele de originalitate chiar şi atunci când sunt monore faţă de cele de reproducere exprimă tendinţa de creativitate a copilului şi trebuie încurajat.

A învăţa să înveţi şi a dori să te perfecţionezi continuu sunt cerinţe ale educaţiei permanente, prin care omul contemporan învaţă să fie el însuşi, respectiv la schimbări, capabil să le anticipeze şi să se

adapteze la ele, oferindu-se ca participant la progresul social prin autonomia sa intelectuală şi moral civică.

În primul rând, creativitatea nu trebuie văzută ca un proces necesar doar la vârsta adultă sau școlară. Necesitatea stimulării creativității trebuie conștientizată încă din faza preșcolară, aceasta asigurând premisele accederii cu succes la treptele superioare din viață. Educatorii trebuie să încerce să se adapteze la ideile copiilor fără a încerca să structureze ideile acestora dacă acestea nu se potrivesc cu cele ale adulților.

Prin învăţarea creativă nu se urmărește neapărat a se face din fiecare copil un geniu, dar putem și trebuie să reușim, ca dascăli, să facem din fiecare copil un participant activ – independent sau în grup – la „redescoperirea" adevărurilor despre lucruri și fenomene, atunci când i se indică direcţiile de cercetare sau i se dau notele definitorii, să-și pună întrebări similare cu cele pe care și le pune cercetătorul ştiinţific cum ar fi: „cine", „ce", „unde", „prin ce mijloace", „în ce scop", „cum", „când", deoarece ele întreţin interesul pentru cunoaștere și corespund spiritului de curiozitate al copilului.

Pentru a se putea desăvârşi, realiza şi actualiza, pentru a putea contribui activ la modelarea lumii. Creativitatea se caracterizează prin noutate, originalitate, valoare, armonie, relevanţă. Creativitatea înseamnă îndrăzneală, tot ceea ce este nou este incert şi neconformist. Pentru a se putea avânta în necunoscut, copilul trebuie să dispună de acea libertate interioară, de acel sentiment de siguranță, provenite din lumea sa înconjurătoare.

Lipsa de creativitate se datorează însă unei insuficiente înţelegeri a fenomenelor, lipsei sentimentului de libertate interioară sau lipsei de stabilitate a condiţiilor externe. Creativitatea înseamnă posibilitatea de comunicare: copilul se află într-un contact continuu cu lumea sa interioară şi cu lumea sa exterioară. Curiozitatea şi setea de cunoaştere ne face receptivi faţă de lumea exterioară. Libertatea interioară face posibilă folosirea cunoştinţelor acumulate de către lumea trăirilor noastre subiective. Copilul care îşi manifestă permanent mirarea şi surpriza, încercând să surprindă ineditul lumii, neinfluenţat este considerat prototipul creativităţii.

Copilul este prin natura sa un creativ datorită imensei sale curiozităţi, a freamătului permanent pentru a cunoaşte tot ceea ce se petrece în jurul său. În perioada preşcolară imaginaţia se exprimă viu prin tot ceea ce face copilul la grădiniţă la toate activităţile.

Preşcolaritatea reprezintă vârsta la care este imperios necesar stimularea potenţialului creativ al copilului, nevidenţiat sau neexprimat prin cunoaşterea şi stimularea aptitudinilor, prin mobilizarea resurselor latente prin susţinerea manifestaţilor printr-o motivaţie intrinsecă. Activitatea didactică trebuie înţeleasă ca un act de creaţie nu ca un şir de operaţii şablon, de rutină. Cadrul didactic trebuie să dispună de capacitatea de înţelegere a copiilor, să trăiască împreună sentimente

puternice, să creeze situaţii care să îmbogăţească mintea copilului cu anumite reprezentări şi obişnuinţe, să-şi transforme ocupaţia într-o frumoasă minune.

Creativitatea, spre deosebire de inteligenţă, este la copil un fenomen universal. Nu există copil care să nu deseneze, să nu fabuleze.

Copiii au o creativitate fantastică înnăscută, dar care trebuie şlefuită!

Desenul, pictura, modelajul, muzica, dansul, diferitele jocuri în aer liber sau acasă, la grădiniţă sau la școală, toate au darul de a-i ajuta să-și exprime emoţiile, gândurile şi sentimentele. Cadrul cel mai important de manifestare, dar şi de stimulare a potenţialului creativ este jocul, cu toate tipurile sale. Conduita creativă ludică este o premisă pentru viitorul comportament creativ care se va materializa în produse noi, originale, cu valoare socială. Prin joc, copilul poate fi oricine îşi doreşte, poate inventa jocuri de rol, poate crea personaje etc. Poveştile, memorizările, lecturile după imagini, toate au rolul de a le stimula creativitatea. Un exerciţiu util pentru dezvoltarea creativităţii copilului, îl poate reprezenta continuarea unei poveşti fascinante, găsirea unui alt final sau creearea unei poveşti pe baza unui şir de ilustraţii. Creativitatea le este stimulată, dezvoltându-le, în primul rând, încrederea în ei, în ceea ce pot oferi, respectându-i pentru frumuseţea şi unicitatea lor .

Un cadru didactic poate să încurajeze şi să stimuleze creativitatea copiilor astfel: – prin crearea unui mediu adecvat preşcolarului, în care jocul să se desfaşoare fără restrângeri.

#exerciţiispirituale

Profesor consilier Raluca Maria Chirţan
CJRAE Timiş - Şcoala gimnazială Jimbolia, Şcoala Gimnazială Cărpiniş

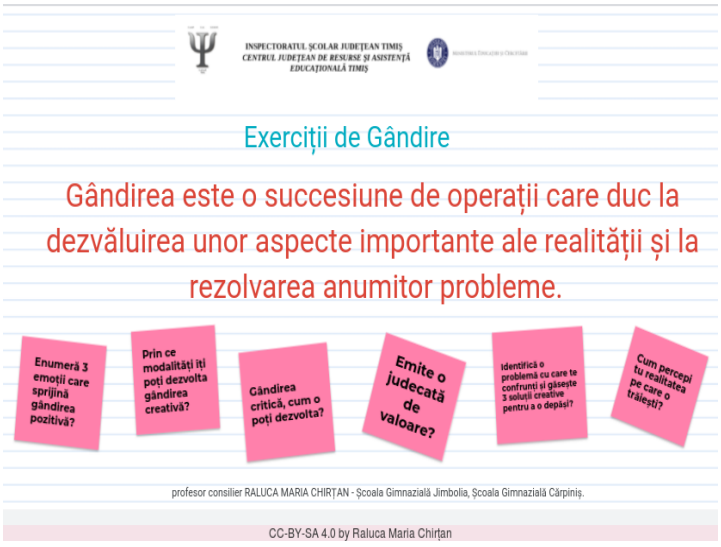
Starea de bine a elevilor şi cadrelor didactice în spaţiul şcolar parcă este un subiect de care nu ne putem atinge şi totuşi un studiu recent ne arată că 80% din cadrele didactice din România arată că munca lor nu are nici un efect pozitiv asupra sănătăţii lor mentale. Da! Dar haideţi totuşi să ajungem în şcoli la firul ierbii şi să ne conectăm cu ce se întâmplă acolo:

Totul începe în anul şcolar 2020-2021, când şcoala online a devenit din nou o realitatea a fiecăruia dintre noi. Alţii au simţit mai intens furia pentru online, alţii nu. Dar ce puteam eu, ca şi cadru didactic, să fac pentru bunăstarea şi starea de bine a elevilor, colegilor mei, cadre didactice şi părinţii elevilor: să concep un set de exerciţii, pe care să le mai numesc şi spirituale. De ce spirituale? Fragmentând cuvântul spiritual, ajungem la spirit. Spirit, în Dex online este definit ca factor ideal al existenţei.

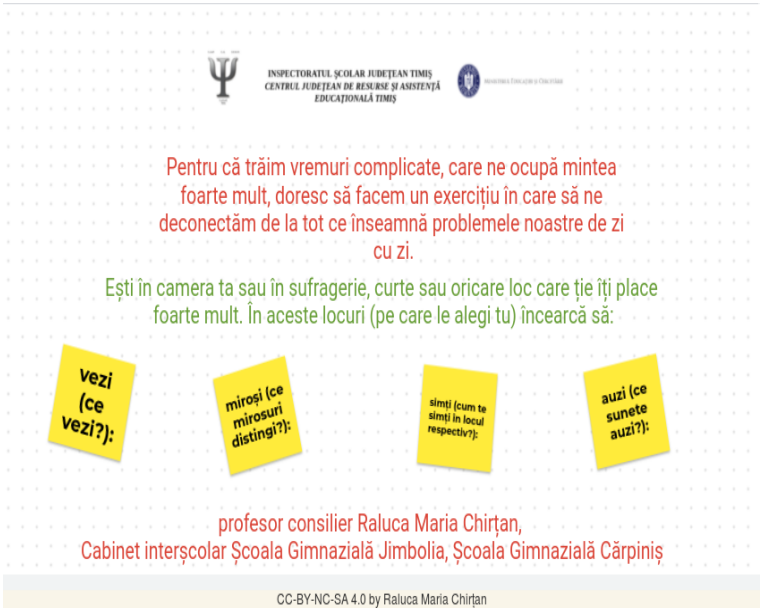
Ce poate fi mai important în zilele noastre decât să găsim acei factori importanţi ai existenţei noastre? Şi dacă nu-i găsim, primim ajutor de la cei din jurul nostru sau comunitate. Încercăm să găsim reziliența sau să fim conştienţi că avem nevoie de reziliență pentru a depăşi perioadele prin care am trecut şi vom trece.

Exerciţiile spirituale propuse de mine, au fost postate pe platformele educaţionale. O bună colaborare cu colegii mei, învăţători şi profesorii diriginţi, a facilitat şi accesul părinţilor la aceste resurse. Resursele educaţionale sunt de tip poster, iar în cele ce urmează vă las să descoperiţi bunăstarea pentru minte şi corp.

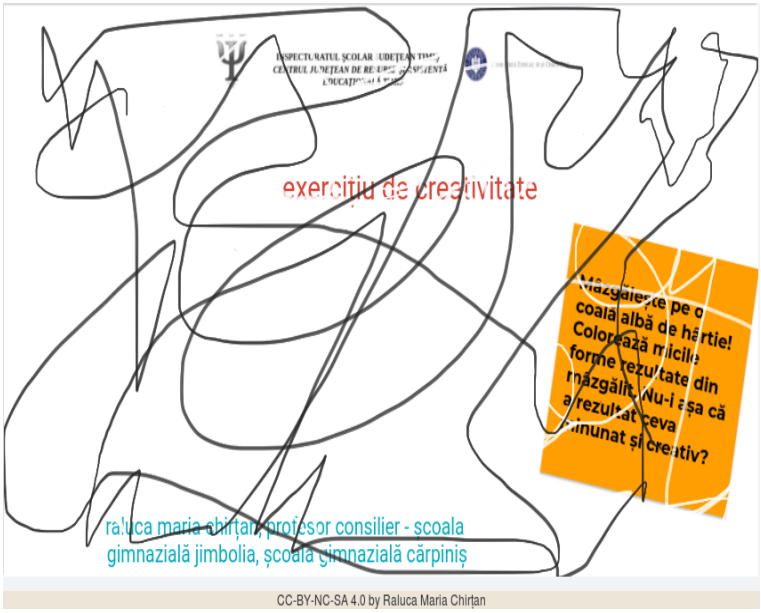
- Exerciţii de Gândire:



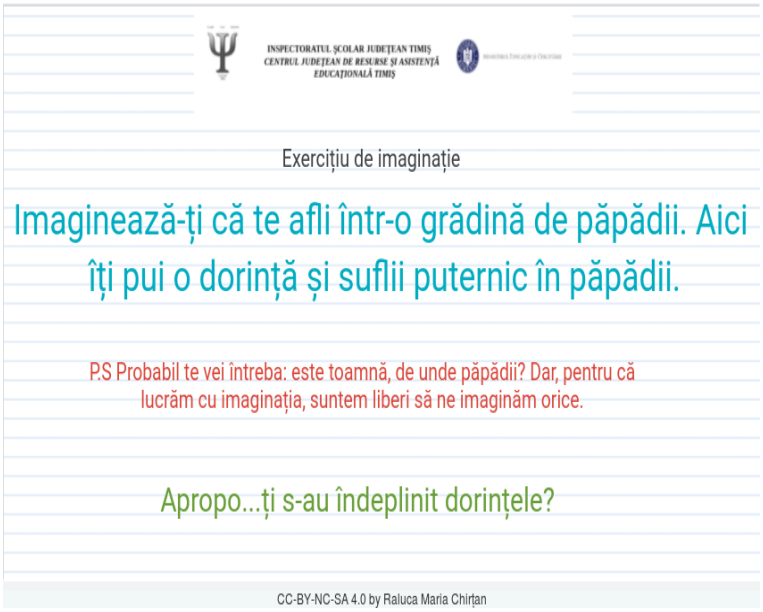
- Exerciţiu de Conectare:



- Exerciţiul Creativităţii:

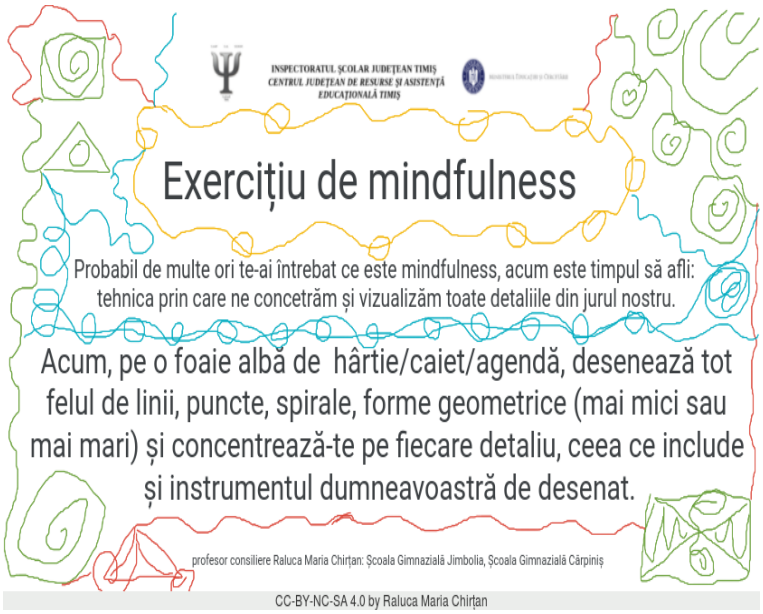


- Exerciţiu de Imaginaţie:

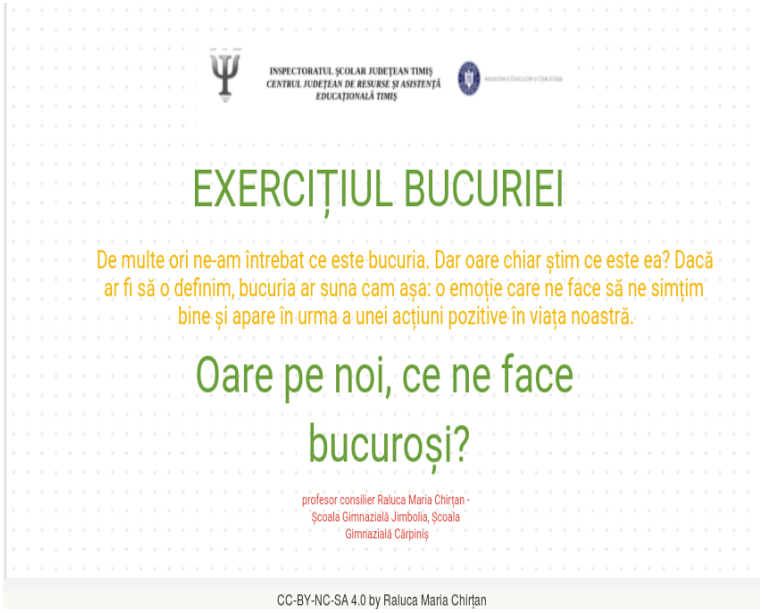


- Exerciţiu de visat cu ochii deschişi:

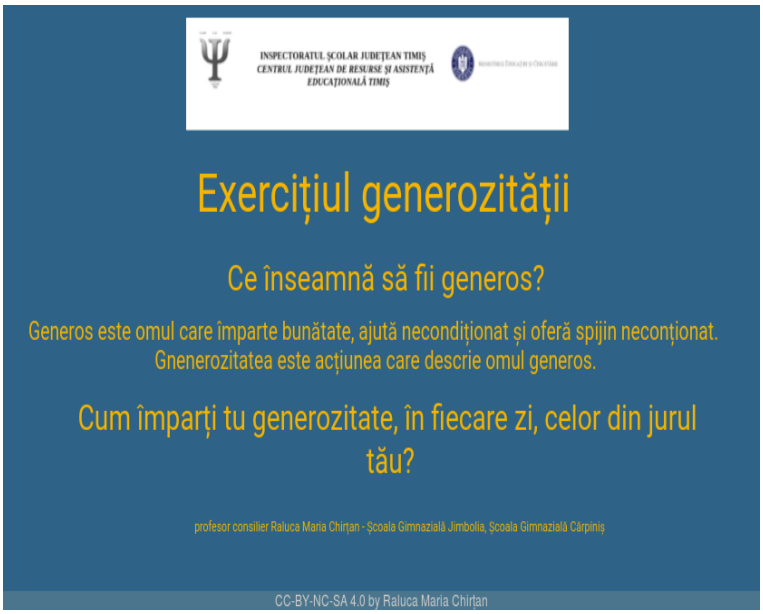
- Exerciţiu Mindfulness:



- Exerciţiul Bucuriei:



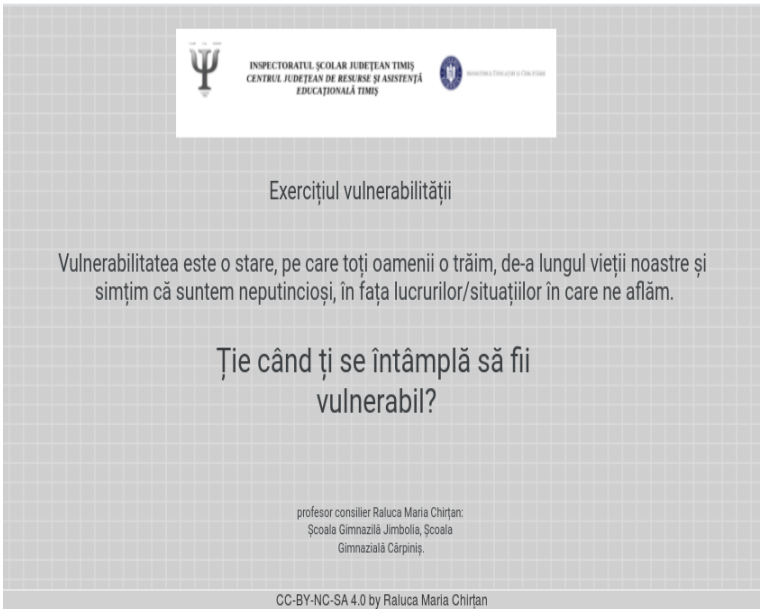
- Exerciţiul Generozităţii:



- Exerciţiul Memoriei:

- Exerciţiul Recunoştinţei:

- Exerciţiul Vulnerabilităţii:



ÎNTÂLNIRE COMUNITATE "STAREA DE BINE"- COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

Profesor învățământ primar: Cojocaru Adina Camelia,

Școala Gimnazială Vața de Jos, județul Hunedoara

SCOP ȘI TEMATICĂ SESIUNE	**Crearea stării de bine și introducerea acesteia în viața de zi cu zi la școală**
OBIECTIV VIZAT	-să creștem calitatea relațiilor interpersonale prin starea de bine (între colegi) -să identificăm trei activități/ lucruri care ne fac să ne simțim bine -să ne dezvoltăm abilitatea de a comunica nonviolent
NEVOIA ADRESATĂ	Ce le lipsește participanților? Unde sunt acum versus unde ar trebui să fie? Acum: Nu cunosc cât de importantă este starea de bine și cum pot să o construiască, să o dezvolte Unde ar trebui să fie: să își dorească schimbarea și să manifeste starea de bine
REZULTATE AȘTEPTATE (learning outcomes)	Ce va fi diferit la nivel de competență (ce știu și ce fac cu încredere participanții?) - comunicăm nonviolent atât între noi cât și cu elevii, mediem conflicte, avem o altă viziune privind starea de bine
CUM ȘTIU CĂ AM REUȘIT	Ce tip de exit ticket voi avea/cum colectez feedback-ul? Listă de control a stării de bine Postit-uri Atmosfera intercolegială din cadrul întâlnirii
DATĂ ÎNTÂLNIRE + INTERVAL ORAR	12.04.2022 orele 15,00-16,30

NUME FACILITATOR/COFACILITATOR	COJOCARU ADINA
ROLURI (secretar, timekeeper, invitat - dacă e cazul)	TIMEKEEPER: Voica Gabriela, invitat - Ilie Diana
NUMĂR DE PARTICIPANȚI AȘTEPTAȚI (cf. formular de înscriere/bilet de intrare/confirmare scrisă Invitație)	Minimum 16 profesori Confirmare pe grupul de whatsapp al școlii
SPAȚIUL DE ÎNTÂLNIRE	Față în față- sala de clasă

Interval orar & durată	**Moment în învățare (cf. BBL)**	**Moment întâlnire de comunitate**	**Activitate (Momentele din Agendă)** Detalii activitate(Ce face facilitatorul? Ce fac participanții? Ce face invitatul?)	**Detalii tehnice și responsabili: plen**
30 min	**Sensing (Conectarea participanților cu conținutul/obiectivul întâlnirii) cu scop de generare a interesului/motivare prin:** - corelația cu viața reală/cu interesele și pasiunile participantului; implicarea participanților într-o	**DESCHIDERE** ✓ conectare (ex. Cum a fost ziua mea? Etc.) ✓ cadrare (informații privind întâlnirea) ✓ Reamintire Reguli comunitate (ex. Principii Art oh Gosting – Arta găzduirii)	Crearea unui climat favorabil : Muzică de relaxare Astăzi vom petrece împreună o oră și jumătate,ne propunem să ne simțim bine împreună, să facem lucruri utile pe care să le putem apoi aplica în viața de zi cu zi și la clasă.	Adina coală de hârtie- regulile afisate

	experiență relevantă; - claritate pe ce și cum vom explora împreună; - claritate pe cum vom ști că am reușit/ce vom evalua la finalul întâlnirii. *e interesantă o bicicletă/pare foarte fain să mergi cu bicicleta/îmi doresc mult să merg cu bicicleta*	**PREZENTARE** ✓ Conectare cu nevoile de învățare și obiectivele stabilite ✓ Stabilire obiectiv individual pe tematica propusă (în scris)	Pentru a face acest lucru posibil este nevoie să ținem seama de niște reguli: **1.ascultă cu atenție** **2. vorbește cu intenție** **3.îți pasă de întreg** Prezentarea agendei zilei și a invitatului. 1.Exerciții de spargere a gheții Jocul: "Lăsăm grijile la ușă" Pentru acest joc veti scrie pe postituri grijile si le veti lasa in cutia de lângă ușă.Avem nevoie să scăpăm de" griji" ca să putem să ne simțim bine astăzi. Participanții își vor scrie pe postit grijile și apoi le vor pune în cutie,fără aș scrie numele. Discutăm apoi despre acest joc. Cum vă simțiți acum? Care sunt valențele lui și unde l-ati putea folosi? 2. Dacă aș fi o floare aș fi…. și de ce ? Dacă aș câștiga la Loto (sau as mosteni/ primi) o sumă de bani ce mi-aș cumpăra?- variantă de rezervă Fiindcă suntem în Săptămâna Floriilor aș dori ca fiecare dintre voi să scrieți (sau verbal) pe	Adina coală de hârtie-agenda zilei postituri si o cutie pusă lângă ușă Adina flori de carton decupate și apoi afișate Adina -postit

			floarea primită numele, floarea și să motivați alegerea făcută. 3.Scrieți activități care te fac să te simți bine la școală(sau nu numai). Cum credeți că ne putem îmbunătăți starea de bine în școală? Comunicarea credeți că ne dezvoltă acest lucru? Motivați. 4.Stabilirea unui obiectiv individual pentru întâlnirea de astăzi -să ne dezvoltăm abilitatea de a comunica nonviolent -să creștem starea de bine în școală	
35 min	**Integrating (Integrarea conținutului nou)** ▪ Prin experiența facilitată de invitat/expert, participantul: - **ÎNȚELEGE conținutul științific** corelat competenței vizate (creează noi conexiuni neuronale) - Corelează ceea ce știa deja cu noul conținut	✓ Prezentare tematică (subiect nou sau problemă adresată	Invitatul întâlnirii prezintă un PPT în legătură cu comunicarea nonviolentă. Adresarea de întrebări invitatului. Participanții la întâlnire scriu întrebările pe postituri și le introduc în Borcanul cu întrebări. Invitatul răspunde la întrebări.	PPT

	- Structurează informația într-o manieră clară ▪ Ajută să creăm context în care participanții să poată pune întrebări, să poată căuta singuri răspunsuri *Știu din ce este alcătuită și cum funcționează o bicicletă; înțeleg ce trebuie să faci pentru a putea merge cu bicicleta*			
	Pauză			
15 min	**Acting (Exersare) – dezvoltarea abilității și a atitudinii** necesare pentru competența vizată ▪ Creăm **contexte de practică și actiune pentru participanți**, pentru a aplica și pentru a prezenta ceea ce au învățat Pentru a dezvolta autonomia și responsabilizarea pentru propriul proces de învățare **este esențial ca participanții să ofere și să primească feedback și să-și (auto)evalueze munca**	**PRACTICĂ** ✓ Practicarea și identificare modalităților de integrare a informațiilor/soluțiilor prezentate în practica de comunitate și individual **ÎNCHIDERE** ✓ Care sunt următorii pași? ✓ Stabilire următoare întâlnire + tematică & invitați ✓ Celebrare ✓ La Revedere!	Lucrul în echipe coordonat de invitat Următoarea întâlnire va avea loc în luna mai și va avea ca și temă despre creierul triun/elefant/călăreț.	Diana Ilie-invitat

	Cum fac să-mi mențin echilibrul?/am căzut – oare voi putea merge vreodată cu bicicleta?/am reușit să-mi mențin echilibrul și să merg drept/am încredere că pot			
10 min	**Embedding (consolidarea competenței - cunoștințe, abilitate și atitudine)** **Practică în contexte noi -** aplică în lumea reală ceea ce au învățat, creează obiceiuri și pattern-uri. *Știu să merg cu biclicleta/știu niște figuri noi cu bicicleta/îl pot învăța și pe fratele meu să meargă cu bicicleta*	**ÎNCHIDERE** ✓ Ce mi-am luat din această întâlnire? ✓ Cum a răspuns această întâlnire obiectivelor de grup și personale **DUPĂ ÎNTÂLNIRE** ✓ Celebrare în echipa de organizare ✓ Analiză de proces (debrief și lecții învățate) ✓ Comunicare ulterioară (follow-up)	1.Completarea unei liste de control despre starea de bine 2. Cu ce am rămas după această întâlnire? 3.Ce pot aplica la clasă? 4.Sugestii pentru următoarea întâlnire. Acestea vor fi puse în borcănașul cu idei/sugestii. Ieșire la o prăjitură/ tort cu echipa de lucru pentru a celebra reușita.	Adina lista de control postit

„REȚETA” STĂRII DE BINE ÎN EDUCAȚIE

Profesor Constantinescu Cristina-Constantina
Școala Gimnazială „George Emil Palade” Buzău

În sistemul educațional, rolurile pe care și le asuma profesorul se exercită direct asupra elevului, de aceea sunt importante alegerile făcute în timpul orelor de curs, în relaționările profesor-elev. Personalitatea profesorului presupune și o serie întreagă de calități, determinate de specificul şi complexitatea muncii pe care o desfășoară.

Întrucât profesia de profesor presupune raportarea şi confruntarea continuă cu alţii, anumite *calităţi atitudinale*. Aflându-se în faţa copiilor/elevilor, profesorul trebuie să dea dovadă de multă sensibilitate, ataşament şi respect faţă de ele, să se transforme în cele din urmă într-un coparticipant la propriile lor confruntări. *Umanismul* şi *dragostea de copii*, în special, nu are nimic comun cu sentimentalismul şi compătimirea, cu diversele simpatii manifestate sau ascunse faţă de unii copii, cu toleranţa exagerată. Ea trebuie să-i cuprindă pe toţi copiii, fără nici o descriminare.

Fiecare copil vine în școală cu lumea lui cu tot, cu nevoi și interese, cu obiceiuri, cu caracteristici ale vârstei și ale generației, cu frici și anxietăți, dar, în același timp cu un instinct natural pentru învățare. „Este vorba ca profesorii să vadă învățarea prin ochii elevilor lor și elevii să vadă predarea ca factor-cheie în procesul educațional. […] Impactul cel mai puternic asupra învățării elevilor are loc atunci când profesorii ajung să învețe din și despre propria predare și când elevii devin proprii lor profesori.” (J.Hattie, 2014, p. 40).

Corectitudinea, modestia, fermitatea, răbdarea, optimismul, stăpânirea de sine, fac parte din categoria ***calităților morale***. După opinia lui Hubert, „conştiinţa responsabilităţii și a misiunii sale este o responsabilitate pe care şi-o asumă faţă de copii. În mâinile sale se află, într-un fel, nu numai viitorul copilului, ci şi al patriei şi naţiunii al cărei membru este. Conştiinţa responsabilităţii şi a misiunii nu pot fi concepute în afara ataşamentului faţă de valorile culturale, naţionale şi universale, create de-a lungul veacurilor.”

Cum influențează profesorul acțiunile și atitudinile elevilor săi?

Profesorul reprezintă un univers pentru elevul său, având în vedere că fiecare dintre noi își petrecere o parte din viață în cadru școlar, cerându-se astfel o relaționare între elementele acestui sistem, cât mai flexibilă posibil și cât mai plăcută.

- Ce înseamnă a fi un **profesor de succes** sau mai bine zis eficient?

Profesorii de succes sunt cei care au atitudine profesională; au o atitudine pozitivă faţă de responsabilităţi şi muncă, faţă de elevi, îşi extind rolul şi peste programul şcolii. Este acela care îi valorizează pe toţi elevii din clasă, care le acordă şanse egale, care stabileşte obiective operaţionale pentru toţi şi pentru fiecare şi care le atinge în cea mai mare măsură posibilă. Un profesor eficient, de succes, facilitează progresul şcolar al tuturor elevilor unei clase.

O caracteristică importantă a profesorului eficient este utilizarea eficientă a timpului. Aceasta se leagă de o altă caracteristică a profesorului eficient: organizarea. Atunci când un profesor este bine organizat și își planifică foarte bine timpul, elevii învaţă mai mult şi mai bine. De asemenea este important de bifat modul în care sunt comunicate informațiile, acestea trebuie sa fie precise, fluente și eficiente.

Cum este influențat profesorul de acțiunile și atitudinile elevilor săi?

Problema conducerii clasei de elevi este inseparabil legată de organizarea acesteia. Concret, profesorul poate lua decizii cu privire la tot ceea ce se întâmplă în procesul intructiv-educativ, își exercită puterea asupra principalelor fenomene ce au loc în grup, supraveghează și îndrumă întreaga activitate a clasei. Sarcina fundamentală a profesorului rămâne, desigur, aceea de a conduce învățarea elevilor. Profesorul ia decizii pe tot parcursul activității sale didactice: înaintea, în timpul și ulterior predării. Astfel, înaintea predării (moment ce presupune autoreflecție), profesorul își planifică activitatea fixându-și obiective, stabilind formele de organizare a activității, strategiile de predare și evaluare, organizarea cadrului de desfășurare. În timpul predării, profesorul urmărește reacțiile elevilor pentru a introduce, renunța sau modifica materialul didactic, pentru stimularea elevilor. Ulterior predării (moment propice autoanalizei), profesorul, ca urmare a autoanalizei și autoevaluarii prestației sale, trage învățăminte și ia decizii de autoperfecționare.

Conducerea învățării elevilor implică și asigurarea unui climat (fizic și afectiv ambiant) stimulativ acestui proces, utilizând modalități precum: cunoașterea personalității elevilor, implicarea lor în activitatea de învățare, luarea deciziilor privind viața clasei și asumarea de roluri, stabilirea unor norme de conduită, recunoașterea reușitelor școlare, punerea la dispoziție a mijloacelor materiale, adaptarea permanentă a comportamentului profesorului la situația clasei.

Profesorul este un model pentru elevii săi. Influențarea elevilor de către profesor se face direct prin atitudine, mesaj verbal, gestică, mimică, stare afectivă, exemplu personal cu alte cuvinte, prin prezența sa activă, pe plan cognitiv, afectiv, moral.

Comportamentul emoțional al profesorului influențează direct comportamentul elevilor prin contagiune și prin climatul afectiv pe care îl creează în clasă: amplificarea capacității de muncă a elevilor și a relațiilor de comunicare profesor-elev. O relație apropiată, bazată pe încrederea elevului în

competența profesională și ca sfătuitor a profesorului, dar și pe abilitatea empatică a profesorului, contribuie la crearea climatului afectiv (prin care profesorul impune elevilor un anumit comportament individual și de grup). Acesta duce la: sentimente de prietenie, colegialitate și solidaritate, bucuria și mândria pentru performanțele clasei sau ale unor membri ai acesteia, care întăresc coeziunea clasei.

În relațiile sale cu elevii, profesorul influențează elevii dar este la rândul său influențat de acțiunile și atitudinile acestora, dar și prin feedback.. Valoarea profesorului stă în modul în care știe să-și expună cunoștințele, în modul în care știe să se facă înțeles.

Învățarea se poate produce oriunde și oricând? = Școala primitoare -"al treilea profesor"

Sala de clasa sau chiar școala în ansamblu reprezintă doar unul dintre locurile unde se pot desfășura activități de învățare. Activitățile de tip „outdoor" și contactul permanent cu mediul natural sporesc motivația pentru învățare, cresc gradul de participare și conduc la o interacțiune mai eficientă a copilului cu natura. „Cercetările arată cu claritate că timpul petrecut în natură poate ajuta copiii să își dezvolte încrederea în sine,.

Crearea unui mediu de învățare în care copiii se simt în siguranță!

Confortul fizic, siguranța emoțională și calitatea interacțiunilor sociale sunt vectori determinanți ai încrederii în sine și ai dorinței copiilor de a veni la școală „și mâine"… . „Copiii învață cel mai bine atunci când se simt conectați, apreciați și în siguranță. Obiectivul predării pe baza atașamentului este ca fiecare copil să facă trecerea de la a se simți vulnerabil, înspăimântat și lipsit de importanță la a se simți protejat, îngrijit și valorizat". (L.Cozolino, 2017, p.241-242)

Starea de bine este în interacțiune cu învățarea și motivația. Nimeni nu poate fi bun în ceea ce face dacă nu e într-o stare bună. Este demonstrată și pentru locul în care un copil își petrece o foarte mare parte din timp: ȘCOALA.

Copiii își petrec o bună parte din timp la școală, prin urmare, aceasta trebuie să fie un spațiu pentru asigurarea stării lor generale de bine: social, fizic și emoțional. Starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a-și atinge întregul potențial școlar. Calitatea relaţiilor pe care le au copiii între ei, pe care le au cu adulţii, precum şi calitatea mediului de învăţare, influenţează fundamental progresul școlar.

A fost demonstrat faptul că mediul fizic, social și emoțional în care elevii și profesorii petrec o mare parte din fiecare zi, poate afecta sănătatea lor fizică, emoțională și mentală și starea de bine, precum și rezultatele școlare.

Mediul educaţional reprezintă pentru oricine – profesor sau elev – un spaţiu memorabil, cu o imensă suprapunere de interacţiuni şi provocări. Este un loc care, dacă este structurat eficient, creează dispoziţie pentru învăţare, amplifică acest proces, stimulează creativitatea, imaginaţia, motivaţia, produce dezvoltare rapidă şi contribuie la starea de bine.

Spaţiul fizic de învăţare are două componente majore cu roluri şi caracteristici diferite: arhitectura construcţiei (stabileşte calităţile de bază ale clădirii şi accesul la spaţiile interne şi externe) şi ambianţa aranjată (construirea esenţei mediului de învăţare – aranjamentul realizat de către profe-sori în interiorul spaţiilor oferite de arhitectură).

Avantajele unui mediu şcolar pozitiv constau în bunăstarea şi fericirea, întărirea sentimentului de apartenenţă şi o mai bună calitate a vieţii celor implicaţi în procesul instructiv-educativ. Indirect, poate avea ca rezultat performanţe academice mai bune. De asemenea, poate modifica unele aspecte negative ale vieţii şcolare prin reducerea intimidării şi hărţuirii, injuriilor şi absenteismului şcolar. Are potenţialul de a diminua stereotipiile, teama, anxietatea, depresia şi pierderea motivaţiei.

Sentimentele de bunăstare în timpul copilăriei şi adolescenţei pun temelii solide pentru o bună sănătate la maturitate.

Bibliografie:

1. Albu G., Relații interpersonale. Aspecte instituționale, psihologice și formativ-educative. Iași: Institutul european, 2013.
2. Bannister, D. Guidelines on Exploring and Adapting learning Spaces in Schools. Pe: http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/04/learning_spaces_guidelines_ENG.pdf
3. Dillon R., Gilpin B., Juliani A. J., Klein E. Redesigning learning spaces. Thousand Oaks, California: Corwin Press, 2016.
4. Fraser B.J., Anderson G.J.,Walberg H.J. As- sessment of learning environments: manual for Learning Environment Inventory (LEI) and My Class Inventory (MCI) (3rd vers.). Perth, Australia: Western Australian Institute of Technology, 1982.
5. Hull J., Newport M. Time in school: How does the U.S. compare?. Center for Public Educati- on, 2011. Pe: http://centerforpublice-ducation. org/Main-Menu/Organizing-aschool/ Time-in- school-How-does-the-US-compare. Html
6. Kovalik S.J, Olsen D.K. Exceeding Expectations: A User's Guide to Implementing Brain Research in the Classroom. Covington, WA: Susan Kovalik & Associates, 2002

7. Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD). Innovative Learn-ing 551 Environments. Centre for Educational Research and Innovation (CERI), OECD, 2013. Pe: http://www.oecd.org/edu/ceri/inno-vativelearningenvi- ronments.html

CONTRIBUȚIA DISCIPLINEI ISTORIE LA PROFILUL ABSOLVENTULUI DE CLASA A IV A

Profesor învățământ primar COVALEOV MANUELA
Școala Gimnazială 51, București

„Disciplina istorie la ciclul primar propune ca finalitate a învățării familiarizarea elevilor cu experiențe umane trăite în alte perioade istorice, pornind de la situații familiare(fapte, evenimente, legate de trecutul familiei sau al localității natale) și continuând cu teme care se situează la mare distanță în timp și spațiu. ” (Crăciun Anca Ștefania, 2019)

Istoria, ca disciplină școlară își aduce o contribuție importantă la profilul de formare al absolventului de clasa a IV a. Din această perspectivă iată câteva exemple de activități specifice ce ilustrează fiecare componentă în parte:

1)Comunicare în limba maternă

- Exprimarea de mesaje corecte, coerente și logice în contextul prezentării faptelor istorice prezentate.
- Analiza unor texte cu conținut istoric.
- Redactarea unor texte în contextul prezentării unor fapte istorice, a caracterizării unur evenimente și personaje.

2) Comunicarea în limbi străine

- Citirea și pronunțarea corectă a termenilor istorici proveniți din alte limbi.
- Traducerea unor texte scurte în și din limbi străine
- Identificarea sensului unor denumiri de localități, elemente geografice din perspectiva perioadei istorice și unor influențe lingvistice și culturale diferite

3) Competențe matematice și competențe de bază în științe și tehnologie

- Efectuarea unor calcule și rezolvarea unor probleme cu date rezulate din analiza unor fapte istorice
- Realizeaza “ Banda timpului” în care sunt cuprinse cronologic evenimente istorice
- Folosesc cifrele romane
- Folosesc cunoștințe din alte științe (cunoșterea mediului, geografie, fizică) pentru a analiza evenimente istorice

4) Competența digitală

- Folosesc calculatorul pentru realizarea unor materiale și prezentări
- Folosesc cercetarea în mediul virtual pentru documentare
- Folosesc retelele sociale pentru informare și colectarea unor date

5) A învăța să înveți

- Identifică sarcini de lucru, modalități de documentare și de prezentare
- Utilizeaza tehnici de colectare, stocare și prezentare a unor informații
- Folosesc tehnici de control și de autocontrol a gestionării și utilizării unor informații provenite din surse diverse (fake news)

6) Competențe sociale și civice

- Analizeaza critic diverse forme de organizare socială
- Intra în contact cu diverse culturi, religii, limbi, tradiții, forme de manifestare a acestora, evoluția în timp și spațiu
- Se familiarizează cu semnificația unor evenimente, acțiuni culturale, civice, sărbători naționale și internaționale

7) Spirit de inițiativă și antreprenoriat

- Participă la diverse evenimente cu ocazia unor manifestări cu semnificație istorică
- Se implică în valorificarea unor elemente de istorie locală din punct de vedere turistic, economic

8) Sensibilizare și exprimare culturală

- Realizeaza lucrări artistice cu temă istorică
- Se familiarizeaza cu valorile culturale ale poporului său și ale altor popoare
- Recunosc influențele unor culturi aspru altora ca rezultate ale unor procese istorice

Dintre exemplele de activități realizate pentru a evidenția toate aceste componente menționez proiectul de cercetare finalizat cu o culegere de texte despre momente semnificative trăite și povestite de membrii ai familiilor elevilor. Am reușit să descifrăm momente de istorie recentă la care bunicii și părinții au luat parte. Trecerea de la concret la abstract în ceea ce privește timpul în istorie și sursele pe care istoria ca știință le folosește s-a făcut printr-o dezbatere a documentelor culese și redactate chiar de elevi.

Proiectul a cerut elevilor să realizeze o compunere sau un interviu cu un membru al familiei despre un eveniment important la care au luat parte, cu care au fost contemporani și să îl ilustreze cu imagini din acea perioadă. Lucrările realizate au fost prezentate colegilor. A fost acoperită o perioadă de aproximativ 70 de ani . Temele abordate au vizat participarea bunicilor și străbunicilor la al doilea

război mondial, amintiri despre Decembrie1989, evenimente școlare, amintiri despre organizația de pionieri, despre modul de viață din copilăria bunicilor și a părinților.

A fost organizat un eveniment de lansare de carte. Elevii au creat invitațiile și afișul evenimentului. A fost propus și un buget pentru eveniment gestionat tot de către elevi.

Acest proiect a pus in valoare fiecare componentă a profilului absolventului de clasa a IV a într-o manieră accesibilă, plăcută, cu o finalitate clară , culegerea de texte ”Istoria familiei mele ”. Cu acest proiect ”călătoria ”în spațiu și timp care s-a derulat pe tot parcursul anului școlar a fost realizată dintr-o perspectivă de cercetător implicat în propria formare, a facilitat abordarea trans-disciplinară.

Bibliografie:

1)Crăciun Anca Ștefania , ”Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți -CRED, suport de curs istorie , pdf, București, 2019, 2/74

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR

Profesor, Minodora COZMA
Școala Gimnazială „Antonie Mureșianu”, Bîra
Comuna Bîra, Județul Neamț

Starea de bine este o deprindere de viață. Menținerea stării de bine necesită intenționalitate, reflecție și angajament în alegerea gândurilor și comportamentelor care ne ajută să fim în cea mai bună formă. Starea de bine a profesorilor pleacă de la nevoia de a fi ascultat, apreciat și înțeles și de la faptul că recunoașterea efortului depus poate conduce la un sentiment de apreciere. Confortul sufletului, a conștiinței, a spiritului, se construiește pe sentimentul de „împreună”. Stresul zilnic poate fi diminuat atunci când profesorul știe că are o echipă cu care are colaborare. Astfel ajunge să conștientizeze propriile abilități și devine capabil să aducă contribuția sa în grupul de lucru, în sala de clasă.

Ce poate fi mai liniștitor decât reziliența emoțională?!!! Să nu uităm că profesorul a fost în „prima linie” într-o perioadă de pandemie, când trebuia să fie stâlp pentru sine, pentru familie și pentru clasa de elevi. A fost deschizător de drum pentru un învățământ digitalizat. Starea de bine a fost data de stima de sine, „Da, pot!”, și a reușit să țină copiii aproape de școala virtuală, stângaci dar mulțumiți. Starea de bine a fost dată și de faptul că elevii erau „acolo”, în clasele create, pe ecran, și ei, la rândul lor, timizi, timorați chiar, cu puțină pricepere sau chiar deloc, dar participau la activități. Dacă exista comunicare, empatie, reziliență, acestea erau de impact pentru profesor și pentru elevi, starea de stres ridicată dispărea, considera acest fapt o „performanță profesională”.

Un alt aspect care contribuie la starea de bine, care permite crearea unei stări de bine, îl reprezintă construirea unei prosperități umane, așadar, profesorul trebuie să aibă starea materială necesară, astfel încât grija zilei de mâine să nu își lase amprenta și să ocupe gândurile profesorilor. Trebuie să înțeleagă emoțiile, să le gestioneze, să le recunoască.

Același lucru se resimte și între elevi. Un confort material, psihic în familie, ajută la o stare și atitudine pozitivă atât în sala de clasă în relațiile cu colegii, cât și în relațiile cu profesorul la oră. Puterea de concentrare pe ceea ce are de realizat este mai mare. Profesorul ajută, deopotrivă, ca elevul să identifice emoțiile, să le recunoască și să le gestioneze, pentru sine și pentru ceilalți. Empatia, acceptarea, înțelegerea contribuie la starea de bine din clasă, elevi-profesori. Astfel obținem un climat educațional echilibrat, eficient, cu rezultate așteptate și o îmbogățire a relațiilor de colaborare și cooperare. Starea de bine a profesorului duce la acțiunea de valorizare și respect pentru fiecare copil, încurajează stima de sine, tolerează, orice posibil conflict este rezolvat în manieră pozitivă și constructivă, va aprecia

creativitatea și va fi recunoscută inițiativa fiecăruia. Este remarcabil și testat faptul că starea de bine a profesorului duce la bunăstarea emoțională a elevului. Orice activitate didactică desfășurată în sala de clasă sau dincolo de clasă, în care se creează o atmosferă de bucurie în care fiecare copil e apreciat pentru contribuția lui, se realizează ceea ce numim învățământ de calitate. Atmosfera este una prietenoasă și elevul se simte liber, se implică natural, astfel se înregistrează o creștere a performanțelor școlare și a calității relațiilor dintre elevi-elevi, elevi-profesori, pot fi promovate cu ușurință valori morale, culturale, civice.

Fiecare dintre noi, profesori sau elevi, trebuie să fie conștient că ceea ce contează, mai întâi, e propria persoană. Dacă sunt bine cu mine și pentru mine, pot dezvolta abilități care îmi vor permite să iau decizii pentru mine și pentru alții. Am constatat că, după perioada pandemiei, elevii sunt mai dornici să relaționeze, empatizează, sunt mai înțelegători și afectivi față de ceilalți. Problemele unora dintre colegi îi emoționează, se implică, ajută, cer ajutorul profesorului cu care empatizează. Starea lor de bine se vrea a fi și starea celorlalți. Acum conflictul se negociază mai ușor la nivel de clasă. Nu la fel de ușor se întâmplă cu cei maturi, starea de bine a profesorului, de cele mai multe ori,, este dacă el și-o creează, altfel va aștepta mult rezilienţă, empatie, dar nu le va primi.

Profesorul se simte împlinit prin spiritul de echipă, dacă are o stimă de sine bună, un sistem de valori pe care își construiește viața în fiecare clipă. O stare de sănătate bună, necesarul la nivel personal, în familie și la nivel de școală, relații pozitive și aprecierea comunității, comportamentul empatic față de cei cu care interacționăm, o gestionare corectă a emoțiilor și autocontrolul, capacitatea de a fi rezilient, indulgent, valorile și credințele după care trăim și ne ghidăm, și care stau la baza educației – toate acestea contribuie la „Starea de bine” a profesorului reflectată în viața personală, dar și în sala de clasă, cu elevi cu bunăstare emoțională.

Am preluat o „rețetă” a stării de bine:

Găsește timp pentru tine!

Ai grijă de corpul tău!

Fii în relații armonioase cu cei din jurul tău!

Fii optimist!

Ajută pe alții!

Fii recunoscător!

Dă un sens vieții tale!

Rețeta e valabilă atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Astfel se cultivă și se dezvoltă „starea de bine”.

PERSONALITATEA CADRULUI DIDACTIC

Mioara Doboş
Colegiul Naţional „Ion Luca Caragiale" Ploieşti

„Profesia de dascăl este una din cele mai nobile, mai frumoase şi mai umane profesii" (Vasile Marcu)

Profesorul are un rol esențial în viaţa elevilor săi. În domeniul educațional, nu oricine poate îndeplini cerinţele complexului act educativ. În persoana sa, profesorul trebuie să aibă subtile calităţi de psiholog și pedagog, de didactician şi metodist, neobosit şi inventiv. Abilităţile sale profesorale, dar şi însușirile de personalitate au influențe majore în inima copiilor, provocând repercursiuni încă mulţi ani după terminarea studiilor. Prin felul său de a fi, prin comportamente şi atitudini, profesorul apropie ori îndepărtează copiii: motivează, povăţuieşte, încurajează, pedepseşte, blamează etc.

Profesorul îndeplineşte o profesiune de o deosebită importanţă, aceea care asigură formarea şi pregătirea personalităţii tinerelor generaţii şi pregătirea lor profesională în cadrul instituţiilor de învăţământ, strâns legate de viaţă, de activitatea socio-profesională, morală şi cetăţenească. Personalitatea profesorului presupune şi o serie întreagă de calităti, determinate de specificul şi complexitatea muncii pe care o desfăşoară.

A educa înseamnă să fi un artizan al personalităţii, un poet al inteligenţei, un semănător de idei.

Printre calitatile atitudinale de natură caracterial-morală se regăsesc corectitudinea, modestia, fermitatea, răbdarea, optimismul, stăpânirea de sine.

Responsabilitatea conştiinţei si a misiunii sale pe care şi-o asumă faţă de copii, faţă de ţară şi faţă de întreaga umanitate -în mâinile sale se află, într-un fel, nu numai viitorul copilului, ci şi al patriei şi naţiunii al cărei membru este. Conştiinţa responsabilităţii şi a misiunii nu pot fi concepute în afara adeziunii şi ataşamentului faţă de valorile culturale, naţionale şi universale, create de-a lungul veacurilor. Sistemele de clasificare a aptitudinilor pedagogice diferă de la un autor la altul, în functie de natura, conţinutul şi laturile activităţii pedagogice. Astfel, se pot distinge:

1. Aptitudini didactice- referitoare la activitatea de instruire
2. Aptitudini educative- privitoare la activitatea de modelare a personalităţii umane.

Fiecare din aceste categorii include apoi aptitudini legate de realizarea unei sarcini concrete :

- aptitudini metodice ;
- aptitudini de evaluare ;

- aptitudini educative în domeniul educaţiei morale, estetice, de mediu, de sănătate.

Tinând cont de structura psihică internă a aptitudinilor pedagogice, se poate aprecia şi existenţa unor aptitudini pedagogice speciale, cum ar fi :

- **Aptitudinea de a cunoaşte şi întelege psihicul elevilor -** capacitatea intuitivă, pătrunderea şi sesizarea rapidă a particularităţilor psihice individuale. Contactul permanent cu elevii, compensat cu o pregătire continuă, dezvoltă şi perfecţionează această aptitudine;
- **Aptitudinea empatică** - îi oferă profesorului posibilitatea de a privi toate influenţele prin prisma celor cărora li se adresează şi de a prevedea, nu numai eventualele dificultăţi, dar şi posibilile rezultate ;
- **Aptitudini organizatorice** - se manifestă în întrega activitate desfăşurată de profesor: planificarea propriei activităţi, pregătirea şi desfăşurarea lecţiilor, îndrumarea activităţii colectivului de elevi;
- **Spiritul de observaţie** - capacitatea ce permite sesizarea celor mai fine nuanţe şi manifestări ale acţiunii educative. Cu ajutorul ei profesorul poate surprinde şi intui,, starea de spirit şi intenţiile elevilor, după expresia feţei.
- **Măiestria psihopedagogică** reprezintă capacitatea complexă personală şi specifică a profesorului de a concepe, organiza, proiecta şi conduce cu competenţă şi prestigiu, spirit creativ şi eficienţă sporită procesul de învăţământ, procesul de educare şi de instruire a elevilor. Măiestria psihopedagogică este rezultat atât al pregătirii cât şi al experienţei didactice îndelungate, bazată pe interacţiunea tutror calităţilor personalităţii profesorului şi, într-o măsură importantă, pregătirea psihopedagogică. Profesorul îi învaţă pe elevi să exploreze lumea, care sunt ei înşişi, propria lor fiinţă. Această deprindere contribuie la dezvoltarea sentimentului de siguranţă al elevilor, a toleranţei, solidarităţii, perseverenţei, a protecţiei contra stimulilor "stresanţi", a inteligenţei emoţionale şi interpersonale.
- **Tactul pedagogic**- capacitatea de a găsi, la momentul oportun, forma cea mai adecvată de atitudine şi tratare a elevilor; se poate aprecia că tactul este capacitatea profesorului de a-si menţine şi consolida stările psihice pozitive şi de a le domina şi inhiba pe cele negative, oferind astfel răspunsuri şi soluţii promte tuturor solicitărilor procesului instructive-educativ.
- **Calitatea memoriei**. Rapiditatea memoriei, trăinicia păstrării şi promptitudinea recunoaşterii şi reproducerii sunt indispensabile în activitatea profesorului.

Farmecul profesorului este dat inclusiv de capacitatea de comunicare verbală şi nonverbală, de metacomunicare. Prin firea deschisă şi disponibilitatea de a comunica şi de a stabili relaţii dorite şi

aşteptate cu elevii, farmecul personal favorizează: interacţiunea, colaborarea şi dialogul, capacitatea de a asculta, câştigarea şi mentinerea popularităţii, a admiraţiei, crearea unei stări de confort psihic a elevului, performantele si succesul scolar.

„*Umorul fin*, de bun gust reduce distanţa dintre partenerii relaţiei educaţionale, detensionează atmosfera încordată, conflictuală, dezamorsează revendicările neîndreptăţite (note, lucrări), rezolvă conflicte (profesor – elev/student, părinţi – copii, între elevi/studenti, reduce stresul, se depăşesc problemele" (E. Macavei, 2001).

În relatia profesor – elev, locul şi rolul empatiei în structura aptitudinii pedagogice este bine conturat, ţinându-se cont de faptul că în cadrul acestei relaţii există multe situaţii în care profesorul trebuie să se transpună în locul elevului, înţelegându-l şi adoptând soluţiile cele mai adecvate. Este posibil ca, uneori, un profesor să devină extrem de empatic, ceea ce influenţează atitudinea faţă de alţi elevi şi implicit actul de evaluare. La polul opus se află egocentrismul, care constă în incapacitatea de a se transpune în situaţia celuilalt, de a accepta punctul de vedere al acestuia. O hipertrofie a propriei personalităţi devine o piedică în calea cunoaşterii psihicului elevului, şi care duc la generarea de conflicte în cadrul relatiei profesor – elev.

Din doi profesori la fel de instruiţi în tehnica predării, va avea mai mult succes cel care dă dovadă de înclinaţie, vocaţie, har.

Profesorii trebuie să asimileze deprinderile educatorilor fascinaţi ca să poată acţiona în mod eficient în mica şi infinita lume a personalităţii elevilor lor.

Trebuie să fim educatori situaţi cu mult deasupra mediei dacă vrem să formăm fiinţe umane inteligente şi fericite , capabile să supravieţuiască în societate.

Concluzia firească ce se poate desprinde din aceste date ar fi aceea că între personalitatea profesorului şi performantele elevilor nu se instituie neapărat o relatie strict lineară, de o manieră care să ne îndreptăţească să considerăm personalitatea acestuia drept o variabilă strict cauzală, ci mai degrabă una moderatoare (profesorul ca moderator). Profesia de educator implică raportarea şi confruntarea continuă cu altii, de aceea anumite calităţi aptitudinale sunt indispensabile acelora care îşi aleg şi prestează această profesie. Aptitudinile pedagogice, solicitate profesorului în actiune, se manifestă în activitatea de educatie şi pot fi evidentiate pe baza performantelor realizate.

Pentru profesor fiecare elev este nu doar o persoană din sala de clasă, ci şi o fiinţă umană complexă, cu necesităţi unice. Astfel ştie să transforme informaţia în cunoaştere şi cunoaşterea în experienţă.

Profesorii buni vorbesc cu glasul; profesorii fascinaţi vorbesc cu ochii. Un profesor fascinant este un maestro al sensibilităţii- este responsabil de modelarea personalităţii umane. Acesta trebuie să ştie că sunt de neînlocuit: blândeţea, solidaritatea,toleranţa, integrarea, sentimentele altruiste.

Un educator nu este o fiinţă umană perfectă, ci o persoană care dispune de suficientă pace lăuntrică pentru a se goli şi de sensibilitate pentru a învăţa. Profesorul are menirea de a-i pregăti pe elevii săi să exploreze necunoscutul, să nu le fie teamă de eşec, ci să se teamă de renunţarea de a mai încerca încă o dată.

Bibliografie:

- Gordon Allport. Structura şi dezvoltarea personalităţii. (1991). Editura Didactică şi Pedagogică Bucureşti
- Augusto Cury - părinţi strălucitţi, profesori fascinanţi, Editura For You
- Cucoş Constantin. Pedagogie. Iaşi. (2002). Editura Polirom
- Ioan Radu. colab. Introducere în psihologia contemporană. Cluj-Napoca. (1991). Editura Sincron
- Nicola Ioan. Tratat de pedagogie şcolară. Bucureşti. (1996). Editura Didactică şi Pedagogică
- Sălăvăstru Dorina. Psihologia educaţiei. Iaşi. (2004). Polirom
- Teacher Effectiveness Training, Thomas Gordon, Noel Burch

STAREA DE BINE A PROFESORILOR ȘI ELEVILOR: resurse, impact și idei practice

Profesor învățământ preșcolar Maria Farcaș
Grădinița cu program prelungit nr. 28 Sibiu

În cărțile de specialitate, există multe termene și definiții ale „stării de bine”, din foarte multe aspecte. Spre exemplu, starea de bine este asociată cu bunăstarea materială, cu bunăstarea spirituală, cu calitatea vieții, cu starea de sănătate (fizică și psihică), cu fericirea etc.

În Ghidul pentru aplicarea unitară a standardelor de evaluare – Evaluarea internă și externă a stării de bine (volumul 2), Aracip, 2021, se sublinează faptul că starea de bine nu înseamnă doar o stare de fericire sau voioșie continuă. Toate modelele contemporane „ale stării de bine” insistă pe perspective, și anume: *ordinea și predictibilitatea* (bazată pe reguli), *disciplina* (include și punctualitatea), *perseverența și efortul* (cuprinzând fricile și nemulțumirile datorate unui parcurs de învățare cu piedici) și deloc pe bunul plac al copilului.

„Starea de bine a copiilor”, auzim tot mai des acest concept, pe care întreaga umanitate vrea să-l „dobândească” sau, cel puțin, să-l îndeplinească în domeniul educației. Se pleacă de la premisa că, într-o instituție școlară, starea de bine a copiilor/elevilor se referă la calitatea vieții școlare. Nu e suficient doar parcurgerea unor conținuturi stabilite de programe, evaluări sau rezolvări de sarcini, ci implică un întreg unitar la nivel psihologic, fizic și social.

Acest concept enumeră elemente ce țin de dezvoltarea psihologică și emoțională a copiilor, de comportamentul social, de relaționare sau de capacitatea mediului de învățare. Aceste fundamente au rolul de a susține copilul să învețe, să aibă succes, să devină o persoană capabilă în viața școlară și, ulterior, în cea a societății.

De-a lungul anilor s-au publicat multe studii, dovezi care confirmă o legătură între starea de bine a copilului și rezultatele învățării, astfel că, cu cât copilul se simte mai bine (atât în persoană, cât și la instituția școlară), cu atât rezultatele sunt mai bune. Dacă se păstrează aceeași stare de bine pe toată durata parcurgerii școlii, atunci și dezvoltarea vieții de adult va fi una favorabilă.

Lucrez în mediul preșcolar, iar la fiecare generație observ comportamente diferite. Sunt foarte mulți copii care sunt educați de televizor, telefon sau tabletă, deoarece părintele nu mai are timp să se ocupe de creșterea lor. Aceștia au un limbaj slab dezvoltat, nu au deprinderi de bază formate (folosirea

tacâmurilor, spălatul mâinilor, etc.), nu au răbdare și participă pasiv la întreg procesul de învățare. Asta se datorează faptului că nici părinții nu ating „starea de bine” pentru a le putea crea copiilor un mediu favorabil de dezvoltare armonioasă.

Starea de bine trebuie să pornească, în primul rând, de la părinți, apoi de la profesori. Părintele și cadrul didactic sau profesorul sunt un exemplu pentru copil/elev. Acesta din urmă imită comportamentul adultului, pe care îl consideră sau îl percepe ca un model de urmat. Un profesor este îndrăgit, nu doar că știe să predea sau că oferă cunoștințe științifice pentru anumite domenii, ci pentru maniera lui de a relaționa și empatiza cu elevii. Iar ca să poți să oferi cuiva sau să contribui la starea lui de bine, trebuie, mai întâi, ca tu însuți să fii capabil să dobândești o astfel de stare. E foarte greu în zilele noastre să fii ancorat într-o stare de beatitudine, bunăstare emoțională când ceea ce se întâmplă în lume (pandemie, război etc.) te afectează la nivel psihologic, emoțional, pe lângă povara documentelor inutile ce trebuie completate, care nu aduc niciun beneficiu, ba mai mult, sunt consumatoare de timp și energie.

Consider că, pentru a asigura starea de bine a copiilor, aceștia trebuie să crească într-un mediu favorabil în care să aibă parte de: iubire, siguranță, hrană adecvată, somn suficient, ajutor/sprijin, să aibă încredere în sine, să fie ascultat și respectat.

Pentru a îmbunătăți starea de bine a copiilor, și totodată, pentru a îmbunătăți și rezultatele învățării, atât familia, cât și instituția școlară, ar trebui să ofere copiilor situații și experiențe pozitive de învățare, un sistem de reguli bine stabilit, un grad ridicat de înțelegere și empatie față de aceștia. Cu cât copilul este mai apreciat, mai iubit, cu atât mai mult are o atitudine deschisă față de școală, de învățare, și de colegi etc.

Prin toate acestea copilul se simte motivat și implicat în procesul de învățare, dar și în procesul de a se cunoaște pe sine.

Bibliografie:

1. Nedelcu, A., Ulrich Hygum, C., Ciolan, L., Țibu, F. (2018). Educație cu stare de bine. După o rețetă româno-daneză. Ghid Rodawell, București.
2. Ghiduri pentru aplicarea unitară a standardelor de evaluare – Evaluarea internă și externă a stării de bine, Volumul 2, Aracip, București, 2021

COMUNICAREA INTER ȘI INTRAINSTITUȚIONALĂ

Prof. Fănică Daniel

Școala Gimnazială Cândeşti, Loc. Cândeşti, jud. Buzău

Comunicarea educațională sau pedagogică este comunicarea care mijlocește realizarea fenomenului educațional în ansamblul său, indiferent de conținuturile, nivelurile, formele sau partenerii implicați.

Trăim și vom trăi vremuri ale comunicării. Peste tot și cu mijloace tot mai perfecționate comunicăm. Presa vizuală, cea audio și cea scrisă, telefoanele mobile, internetul și multe altele creează o atmosferă foarte densă a comunicării. S-ar putea crede că o dată cu intensificarea și extinderea comunicării, a întreținerii nevoii schimbului de informații, oamenii învață și știu de la sine să comunice. Însă, la o privire mai atentă, se observă ca atmosfera nu este lipsită de neînțelegeri, deformalism, denesincronizări, deconfruntări interpersonale.

În substanța-i intrinsecă, comunicarea presupune cunoașterea, aprofundarea, dezvăluirea atentă, nuanțată și onestă a structurilor psihologice, axiologice, filozofice. În comunicare, partea vizibilă, rostită este clădită pe partea nevăzută, nerostită exterior. Comunicarea interumană este ancorată adânc în lumea noastră interioară : în stările noastre afective, în motivațiile noastre, în părerea noastră generală despre viață, oameni, relații, fericire, Dumnezeu. De asemenea, comunicarea dintre noi are ca suport convingerile, credințele, valorile, prejudecățile, obiceiurile și educația noastră.

Comunicarea educațională sau pedagogică este comunicarea care mijlocește realizarea fenomenului educațional în ansamblul său, indiferent de conținuturile, nivelurile, formele sau partenerii implicați. Față de acestea, comunicarea didactică apare ca formă particulară, obligatorie în vehicularea unor conținuturi determinate, specifice unui act de învățare sistematică, asistată. Comunicarea constituie baza procesului de predare - asimilare a cunoștințelor în cadrul instituționalizat al școlii și între parteneri cu roluri determinate. Atât comunicarea educațională, cât și cea didactică pot fi considerate ca fiind forme specializate ale fenomenului complex și dinamic al comunicării umane. În accepțiunea sa cea mai largă, comunicarea poate fi definită ca fiind relația bazată pe co-împărtășirea unei semnificații. Dacă informația este premisa absolut necesară unui act de comunicare, ea nu este însă și suficientă. Absența înțelegerii acelei informații și a cadrului relațional care să-i ghideze și să-i fixeze semnificația, anulează comunicarea. În esență, a comunica înseamnă „a fi împreună cu", „a împărtăși și a te împărtăși, a realiza

o comuniune de gând, simțire, acțiune. Este foarte important să știm să comunicăm cu copiii. Calitatea relației noastre cu ei, dar și consistența lor umană, spirituală depind mult de calitatea și de durata comunicării noastre cu ei. În prima parte a vieții, comunicarea copiilor cu părinții și profesorii are o mare greutate. Formarea lor se întemeiază în considerabila măsura pe schimbul de mesaje pe care îl au cu adulții. În consecință, nu putem trece indiferenți peste această dimensiune a relației noastre cu copiii, fie că sunt fiii noștri naturali sau elevii noștri. „Felul în care vorbesc părinții și profesorii„ - scrie H. Ginott- „îi arată copilului părerea lor despre el. Afirmațiile lor influențează încrederea și prețuirea pe care acesta o acordă propriei persoane. De aceea, în actul permanent al comunicării lor cu copiii, educatorii - în general- vor fi atenți la" diferența dintre cuvintele care demoralizează și cele care dau curaj", la cea „dintre cuvintele care incită la confruntare și cele care invită la cooperare", la cea „dintre cuvintele care îl pun pe copil în imposibilitatea de a gândi sau de a se concentra. Desigur că, pe măsură ce cresc, copiii se comportă diferit în situațiile de comunicare, cu prietenii, colegii, părinții, sau profesorii lor. Cu toate acestea, există și aspecte comune ale interacțiunii dialogate. Noi, adulții, vom ține seama atât de aspectele generale, dar și de cele particulare, atunci când comunicăm cu elevii. Se impune să fim atenți la dinamica și fluctuațiile vieții emoționale ale elevilor noștri, întrucât în funcție de semnul (pozitiv sau negativ) , de intensitatea și de durata ei, comunicarea noastră intră sau nu în criză, are sau nu efecte favorabile asupra activității lor de învățare. Este necesar ca - pentru a se instrui - elevii noștri să fie pregătiți emoțional să asculte și să învețe. Această pregătire presupune, mai întâi, să creăm condițiile ca ei să-și dezvăluie o parte din bagajul emoțional cu care vin la școală. Elevii sunt mult mai dispuși să se poarte în mod responsabil atunci când profesorii descriu problema, în loc să acuze sau să dea ordine, notează A. Faber (2002,p.58).

De exemplu, în loc de:

- Dan, ce neatent ești! Uite ce-ai făcut pe jos!

- Cine-i geniul care a uitat să-și treacă numele pe lucrare?

- Încetați tămbălăul ăsta și treceți imediat în clasă! Hai, mișcați-vă!

S-ar putea:

- Dan sunt niște pete de acuarelă pe jos!

- Am o lucrare nesemnată, dragii mei !

- Băieți, se aud vocile voastre tocmai de pe hol !

Tot astfel, atunci când profesorii dau informații fără insulte, este mult mai probabil ca elevii să-și schimbe comportamentul.

De asemenea, în loc de a da un ordin, de a formula o profeție descurajatoare sau de a adresa o amenințare, este mai onest și mai acceptabil să oferim o variantă. „Amenințările și ordinele" - scriu A.

Faber și colaboratorii (2002) – „îi pot face pe elevi să se simtă neajutorați sau să fie îndărătnici. Mereu atenți la viața lor emoțională și cu dorința sinceră de a-i respecta, este recomandabil ca în loc să lansăm un avertisment, să facem morală sau să le aducem elevilor niște acuzații, să ne exprimăm scurt, printr-un singur cuvânt. În general, lor nu le place să li se facă morală sau să asculte lungi explicații.” Un singur cuvânt sau gest îi încurajează să se gândească la problemă și să își dea seama ce trebuie făcut ".

De exemplu, în loc de:

- Unde pleci ața, fără haină? Afară e frig, nu mai e ca ieri. Vrei să răcești?

S-ar putea:

- Luiza, haina!.....

Există, în multe cazuri, și tendința de a fi sarcastici, de a-i face să le fie rușine sau de a-i insulta pe elevi. Este recomandabil ca în locul unor asemenea reacții să le vorbim despre sentimentele noastre . O altă tendință des întâlnită la adulți este aceea de a eticheta. Specialiștii recomandă să nu ne angajăm în etichetarea copilului, să încetăm cu etichetările referitoare la capacitățile lor de învățare. Nu putem simplifica evoluția unui copil. Etichetările sunt supărătoare și constrângătoare, oricât am crede că sunt de inofensive. Mai degrabă , să vedem în fiecare copil o ființă cu potențialități multiple . Înainte de a formula și de a pune etichete , să ne străduim ca fiecare copil să fie încurajat " să guste plăcerea de a face sport, de a cânta, de a dansa, de a juca pe o scenă de teatru sau de a face arte plastice.

În loc să etichetăm copilul, mai bine :

- să căutăm prilejul de a-i arăta o noua imagine despre el însuși;

¬ să-l punem într-o situație în care să se poată vedea singur altfel;

¬ să prezentăm comportamentul pe care ne-ar plăcea să-l vedem;

¬ să-i reamintim realizările lui anterioare;

¬ să ne formulăm sentimentele și/sau așteptările;

Este indicat să fim prudenți cu etichetările, dar și cu laudele. Majoritatea copiilor încep să se simtă incomod când aud comentarii nesfârșite despre comportamentul lor. Alți copii au o reacție foarte diferită atunci când știu că „sunt băgați în seamă” tot timpul.

Prin urmare, ca adulți, este necesar să știm dacă - în raport cu elevul - lauda noastră este folositoare sau nu; iar ea este folositoare, dacă îl ajută să își conștientizeze forța și să capete o imagine clară despre capacitățile și realizările sale; și nefolositoare, dacă aprecierile noastre îl fac pe copil mai dependent de persoana și de aprobarea noastră Așadar, comunicarea cu copiii, elevii, nu este un exercițiu psihosocial în sine. Ne interesează foarte mult principiile și valorile care o întemeiază , specificul/particularitățile în

lumea pe care o traversăm; de aici întreg contextul de idei, mesaje, stări afective implicat în ce, cum, și când comunicăm cu copiii și elevii noștri.

Bibliografie

1. Gabriel Albu, **Comunicarea interpersonală**, Editura Institutul European, Iași ,2008
2. Andrei Cosmovici, Luminița Iacob, **Psihologie școlară**, Editura Polirom,București, 2008
3. Bogdan Balan, Ștefan Boncu, Andrei Cosmovici,Constantin Cucoș, **Psihopedagogie**, Editura Polirom, București, 2005

IDEI PRACTICE PENTRU CREAREA STĂRII DE BINE A PROFESORILOR ȘI A ELEVILOR

Profesor doctor Marieta Găurean,

Colegiul Tehnic de Comunicații „Augustin Maior”, Cluj-Napoca

Lucrarea de de față își propune prezentarea unor idei practice și oferirea unor resurse digitale pentru crearea stării de bine a profesorilor și a elevilor, ca urmare a participării la cursul de formare “Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying’’, organizat în Florența, Italia, în cadrul programului Erasmus+, în perioada 13-18 decembrie 2021, de către formatorul Susan Gagliano.

Cursul s-a desfășurat pe parcursul a 5 zile în care au avut loc activități teoretice și practice care au vizat: educația pozitivă, emoțiile și nevoile individului/elevului, inteligența socială și emoțională, conflictul-obstacol sau oportunitate, comunicarea efectivă și mediere, diferențierea conflict-bullying, tehnici ″mindfulness″.

În lucrarea de față ne vom opri atenția, în mod special, asupra cauzelor conflictelor și a metodelor de gestionare a acestora. Ideea de la care se pornește este că sursa conflictului, în general și în mediul școlar, este reprezentată de neînțelegeri pe lanțul nevoie-emoție-comportament-comunicare. La baza oricărui conflict stă o nevoie, care generează o anumită emoție, care la rândul ei poate determina o stare conflictuală, care ar putea fi evitată sau diminuată cu ajutorul inteligenței emoționale, definită prin abilitatea de a percepe, evalua și controla propriile emoții. În vreme ce această conștiință de sine este importantă, la fel de valoroase se dovedesc și abilitățile de a înțelege, interpreta și răspunde la nevoile emoționale ale celor din jur. Cheia evitării sau soluționării conflictelor ar fi capacitatea de a percepe emoțiile celor din jur, de a le înțelege și folosi conștient, reușindu-se astfel gestionarea acestora și evitarea stărilor conflictuale.

Potrivit lui Daniel Goleman[1], inteligența emoțională are cinci componente: autocunoașterea, componentă care se referă la capacitatea de a identifica propriile emoții, valori și aspirații; stăpânirea de sine pe care Goleman o asociază cu posibilitatea controlului asupra emoțiilor negative, dar și cu responsabilitatea propriilor greșeli și abilitatea de a le recunoaște; motivația intrinsecă, care se bazează pe pasiunea de a-ți împlini propriile obiective și nevoi; empatia, abilitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți și componentă esențială a inteligenței emoționale; abilitățile sociale care includ mai degrabă capacitatea de a interacționa și de a comunica într-un mod coerent și productiv cu ceilalți. Este o calitate

[1] Daniel Goleman, ″Inteligența emoțională″, Editura Curte Veche, 2008.

pe care se pune cu atât mai mult preț în mediul profesional, unde capacitatea de a asculta activ, de a comunica, de a te exprima nonverbal, dar și abilitățile de leadership sau persuasiunea - toate incluse în categoria abilităților sociale - își pot spune cuvântul asupra parcursului profesional și a reușitelor ce țin de carieră.

În situațiile în care conflictul nu poate fi evitat, o dată iscat acesta poate fi soluționat cu ajutorul unui mediator, persoana care își împrumută mintea rațională celor implicați în conflict, în mediul școlar în persoana profesorului sau consilierului școlar, prin diferite tehnici și metode: aplicarea modelului PERMA- acronim în limba engleză al unui model teoretic descriptiv al stării de bine, dezvoltat de Martin Seligman, potrivit căruia există cinci componente care duc la bunăstarea psihologică și o viață înfloritoare: P-Positive Emotion (Emoții Pozitive), E-Engagement (Implicare), R-Positive Relationships (Relații apropiate), M-Meaning (Sensul în viață), A-Accomplishements (Succesele); conștientizarea FLOW (corp relaxat și gândire activă) vs ESCAPE (corp relaxat și gândire inactivă); conștientizarea și aplicarea inteligenței emoționale; stabilirea unui echilibru între creierul emoțional și creierul rațional, cu accent pe creierul rațional în mediul școlar; aplicarea conceptului ″mindfulness″; aplicarea comunicării asertive.

Pentru a reuși sa evităm sau să mediem conflicte este foarte important să cunoaștem grupul în care ne aflăm, în cazul profesorului clasa la care își desfășoară activitatea sau la care este diriginte. Pentru o mai bună familiarizare cu membrii grupului există mai multe activități, printre care amintim: un exercițiu de mimare a emoțiilor cu scopul identificării acestora (″Am mâncat un cheescake cu afine ieri″), pantomina (″Cine sunt?″), self talk styles (″Cum ți te adresezi?″), gruparea conform unui criteriu aleatoriu (culoarea pantofilor), identificarea emoții-comunicare asertivă (″Când mă tratezi așa mă simt...″), ″Tare aș vrea să știu...″, ″Care e prima mea amintire?″, ″Ce înseamnă ....(cuvânt/concept) pentru tine?″.

Scopul cunoașterii grupului este obținerea implicării și activarea empatiei și totodată ghidarea obținerii unei soluții, considerându-se că cei care au problemele au și soluțiile. Activități practice care vizează poziția celui care mediază conflictul ar putea fi: scaunul (relația ta în legătură cu conflictul prin poziționarea față de conflict și limbajul corpului), ″Scrie/desenează conflictul!″, reformularea situației conflictuale care se expune și oferirea timpului de calmare (″Stai să văd dacă am înțeles bine!″), mimarea confuziei (Cuum? Îmi mai explici încă o dată?″), conștientizarea (″Ce am lucrat în ultimele 5 minute?″).

În concluzie, o bună inteligență emoțională combinată cu activități și tehnici de gestionare a conflictelor ar putea avea ca rezultat scăderea cazurilor conflictuale în rândul elevilor. Există specialiști

care susțin că inteligența emoțională poate fi doar nativă, dar și experți care o consideră o calitate care poate fi educată, alimentată, îmbunătățită. De un lucru, putem, însă, fi siguri: sunt situații când inteligența emoțională este mai importantă decât IQ-ul. Așadar, trebuie încurajată participarea cadrelor didactice si a consilierilor școlari la cursuri care să le dezvolte abilitățile de gestionare a situațiilor conflictuale în mediul școlar.

În speranța că vom veni în sprijinul colegilor noștri, propunem mai jos câteva aplicații și link-uri utile pentru activitățile de management al conflictului și crearea stării de bine a profesorilor și a elevilor:

- MoodMeter (https://moodmeterapp.com/)
- Insight Timer (https://insighttimer.com/)
- Calm (https://www.calm.com/)
- Headspace (https://www.headspace.com/)
- MBSR (mindfulness based stress reduction)
- https://casel.org/ (invatarea socio-emotionala - SEL)
- Susan Gagliano - cool down the volcano
  https://www.youtube.com/watch?v=tM5xVMDsK54&list=PLkww2r0gig88d6olQ_HjLls42QHow6jIo&index=1

HOW IMPORTANT IS NOT TO FEEL BURN OUT!

Profesor Ghețu Paula Claudia,
Colegiul Național Nicolae Bălcescu, Brăila

Nowadays it believed that burnout is often caused by depersonalization, emotional exhaustion and a diminished sense of accomplishment. However, burnout is not just exhaustion or job dissatisfaction. Overworked teachers may be tired and consequently they may hate their jobs. They may say they're "burning out." Therefore, teachers just like many other employees, often just need a break.

But why exactly do teacher feel burn out? Actually, teaching is one of what researchers into burnout call 'at-risk professions'. These professions are considered to be helping professions. They include social workers, nurses, psychologists and police officers. According to some writers on the professional burnout syndrome, "People who go into the helping professions often have high needs of approval and heightened expectations of themselves." When these are frustrated, burnout is likely to occur.

The ugly side of teaching, and of English teaching in particular, is characterized by the following work conditions: long working hours, piles of papers to be corrected, few perks/incentives and of course the complaint of low wages. Additionally, teachers might burn out when they feel they are no longer educating and inspiring their students. The causes for this are well known, and they are the usual suspects. They are: student apathy, discipline problems in the classroom, overcrowded classrooms, excessive paperwork and/or excessive testing (and demands for standards to be met at all costs). In sum, teachers burnout for one or a combination of the following three big reasons:

1. Teachers burn out when they lack recognition and thanks.
2. Teachers burn out when they are overworked and stressed.
3. Teachers burn out when they don't see the possibility of change or improvement – either in themselves, or their students.

The question is : **What can teachers do to avoid, or fight, burnout?**

There are, two broad approaches to fighting burnout: the individual approach and the organizational approach.

An individual approach means by starting with what you, the teacher, can do to stop burning out. Here are some good suggestions:

- Reduce the workload when possible (too many hours is a big problem, especially in private sector/freelance cases). Most teachers agree with this, although low wages and high costs of living in some places make it difficult.
- Try new approaches to working. This could mean changing the book or material you work with, or changing the group/level/type of students you work with. For example, changing from the high school classes to business classes can offer a fresh perspective and challenge in work.
- Another suggestion is to develop yourself as a teacher. Observing colleagues or having colleagues observe you is an excellent way to break the rut teachers feel they are in.

Also part of the individual approach would involve adopting healthier living habits. This could be in terms of one's physical health (cutting down on too much coffee, getting more exercise, eating better) or in terms of one's mental health and approach to life in general. Many books on managing stress and burnout talk about learning to meditate, or deep relaxation techniques.

The individual approach isn't easy at times, and solutions to burnout cannot stop there. Teaching can be a lonely job and teachers can face isolation at times, even more so if they are isolating themselves because they are burning out. This is why an organizational approach is also important to consider – how colleagues, school and the wider world can help. Here are some suggestions:

- ✓ First, there are the basic needs – decent wages, smaller class size and not having additional administrative burdens.
- ✓ Time off is also of vital importance. Many teachers say that a real holiday, or a break and doing something completely different help immensely. Paid holidays are therefore important, but also the concept of taking leave to recharge one's batteries is important as well.

Finally, sharing with colleagues is another excellent way of fighting burnout. Recent studies have found that social support had both a direct positive effect on health and a buffering effect in respect of work stress.

To put it in a nut shell, the state of wellbeing of a teacher is extremely important so as to perform in his job, motivate and inspire his students.

STAREA DE BINE ÎN SCOALĂ

Prof. Grama Vasilica,
Liceul Teoretic „Mihail Sebastian”, Brăila

Ce este starea de bine?

Starea de bine înseamnă a te simți împlinit și a funcționa bine, pe mai multe planuri: cognitiv, emoțional, social, fizic și spiritual. Este un construct larg biopsihosocial, corelat cu satisfacția în viață, stima de sine, implicarea socială și sistemul de valori al unei persoane. A simți cu adevărat starea de bine înseamnă a fi sănătos, fericit și mulțumit, adică împlinit pe toate planurile.

STAREA DE BINE

Spiritual: credințe, valori, etică, legătura cu religia etc.

Cognitiv: realizări, succes, învățare

Social: relaționare pozitivă

Emoțional: reflecție, autocontrol, reziliență

Fizic: sănătate și dezvoltare

Starea de bine fizică este una foarte importantă, pentru că ea înseamnă sănătate, bunul cel mai de preț al omului, fără de care multe alte lucruri nu sunt posibile. Pe palierul cognitiv, a fi într-o stare de bine înseamnă a avea realizări și succes în domeniul în care activezi, dar și a continua să înveți pentru a-ți dezvolta competențele. La nivel social, ești într-o stare de bine atunci când relațiile tale cu cei din jur sunt unele pozitive, când comunici cu diverse persoane și aparții unor grupuri, când participi la viața comunității și ai un comportament empatic față de cei cu care interacționezi. Din punct de vedere emoțional, starea de bine presupune o bună gestionare a emoțiilor și autocontrol, o aplecare către reflecție și construire a capacității de a fi rezilient și de a ști să faci față și să depășești diverse situații neplăcute. Când ne referim la starea de bine spirituală, aducem în discuție valorile și credințele unei persoane, modul etic în care aceasta trăiește și acționează și normele morale care îi reglementează viața. Psihologia pozitivă și studiile părintelui acesteia, Martin Seligman1 , arată că oamenii ajung să fie într-o stare de bine (au un nivel ridicat de împlinire personală și profesională) dacă există următoarele cinci elemente de bază, structurate în așa-numitul model P.E.R.M.A. 1 „Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being”, 2012

Starea de bine în școală

Despre starea de bine în școală se vorbește deja de un deceniu în sistemele de învățământ avansate. În ultima perioadă, interesul pentru sănătatea fizică și mintală a personalului didactic și a

elevilor a crescut foarte mult. Există state în care s-au dezvoltat și implementat politici educaționale substanțiale pe acest subiect, s-au dezvoltat strategii, metodologii, ghiduri și alte materiale-resursă pentru profesori și echipele de management ale școlilor, starea de bine devenind un standard al unei educații de calitate. Din fericire, această temă a început să devină una de interes și pentru domeniul educației din România. Modelul Konu și Rimpela (School Well-being Model, 2002, Finlanda), folosit în multe țări, împarte „starea de bine" dintr-o școală în patru categorii:

1. Condițiile de lucru – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.
2. Relațiile de tot felul între membrii comunității educaționale – profesori - elevi / elevi - elevi / profesori - părinți etc.
3. Mijloacele de realizare personală și modul în care primesc feedback și încurajare.
4. Starea de sănătate fizică și mintală.

Acest model a fost dezvoltat pe baza celui creat de Erik Allardt, prezentat în prima secțiune a acestui ghid. Astfel, condițiile din școală se află sub umbrela lui „a avea" din modelul lui Allardt, relațiile sociale sunt patronate de „a iubi", iar mijloacele de dezvoltare și realizare personală sunt în zona lui „a fi". Dacă Allardt a plasat sănătatea în categoria nevoilor de tipul „a avea", Konu și Rimpella au transformat-o într-o categorie aparte, deoarece au considerat că, deși este afectată de condiții externe, aceasta este o stare personală. De-a lungul ultimilor ani, Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE) a realizat studii minuțioase cu privire la well-being și corelația dintre nivelul acesteia în școli și rezultatele școlare ale elevilor. Modelul propus de OCDE 1 într-un document din 2020 definește starea de bine a profesorilor în jurul a patru componente-cheie:

1. Stare de bine fizică și mintală (sănătate fizică și mintală).
2. Stare de bine cognitivă (cunoștințe și deprinderi necesare practicării meseriei).
3. Stare de bine subiectivă/personală (echilibru afectiv și emoțional).
4. Stare de bine socială (calitatea relațiilor).

Respectivul cadru OCDE explorează modul în care condițiile de muncă pot avea impact asupra stării de bine a profesorilor, atât la nivel de sistem, cât și la nivel de școală. Sunt prezentate și cele două tipuri de rezultate preconizate în ceea ce privește starea de bine a acestora: nivelul de stres și intenția de a părăsi profesia și impactul asupra calității procesului didactic și a stării de bine a elevilor. În ultimii ani, au fost realizate o serie de studii referitoare la starea de bine în școală.

Pentru a vedea cam unde ne aflăm cu starea de bine în școli, e de ajuns să deschidem „Students' Well-Being: PISA 2015 16 Results"1 , primul raport ce analizează, la nivel internațional, factorii care îi motivează pe tineri să aibă rezultate bune la școală. Concluzia acestui studiu este, pe scurt, că adolescenții

care simt că aparțin unei comunități școlare ce îi sprijină și îi valorizează și cei care au parte de relații bune cu părinții, profesorii și colegii au rezultate mai bune la învățătură și sunt mai fericiți. Raportul cuprinde datele pentru fiecare țară participantă, inclusiv pentru România, care nu stă foarte bine la acest capitol. Conform unui alt studiu, „2015 World Happiness Report" (Helliwell, et. al., 2015), școlile care pun accent pe starea de bine a elevilor acoperă un spectru larg de eficacitate, iar rezultatele școlare sunt pe măsură.

Școala – un loc al fericirii

Raportul UNESCO Happy Schools! A Framework for Learner Well-being in the Asia-Pacific (2016) propune două niveluri de intervenție pentru a transforma școlile în locuri ale fericirii: cel al politicilor educaționale și cel al școlii. Astfel de măsuri au scopul de a face din starea de bine a elevilor și a profesorilor parte din strategia de dezvoltare a educației și a instituțiilor școlare, de a pune accentul pe psihologia pozitivă în formarea profesorilor, de a avea în vedere activități care să dezvolte caracterul și personalitatea elevilor și de a evalua gradul de fericire din școli.

Studiul a fost elaborat în urma consultării cu elevi, profesori, directori și părinți, pe baza răspunsurilor date la următoarele întrebări: Care sunt factorii ce fac dintr-o școală un loc al fericirii? Care sunt factorii ce fac dintr-o școală un loc al nefericirii? Ce elemente transformă predarea și învățarea în activități relaxante și plăcute? Ce se poate face pentru ca toți elevii să se simtă integrați? Conform raportului menționat mai sus, există 22 de criterii care constituie caracteristica unei școli fericite. Aceste criterii sunt împărțite în următoarele trei categorii:

• Prima categorie se referă la oameni, la procesul de învățare și la setul de relații care se construiesc într-o școală. Criteriile care stau la baza unei școli fericite sunt: Relații pozitive în comunitatea școlară

- Atitudine pozitivă a profesorilor
- Respect pentru diversitate și diferențe
- Valori și practici pozitive și colaborative
- Condițiile de lucru ale profesorilor și starea lor de bine

Competențele profesorilor

• Cea de-a doua categorie se referă la proces, mai precis la modul prietenos și relaxant în care are loc învățarea, aspect ce le permite elevilor și profesorilor să fie creativi, liberi și să colaboreze. Criteriile care definesc această categorie sunt: volum de muncă rezonabil ,colaborare și lucru în echipă, metode de predare-învățare care motivează ,libertatea și creativitatea celor care învață, rezultate și realizări ,activități extrașcolare ,echipă între profesori și elevi în procesul de învățare ,conținut relevant și util ,starea de bine mintală

• Cea de-a treia categorie se referă la locul sau spațiul în care are loc învățarea, adică la existența unui mediu școlar cald și prietenos, în care se practică un management participativ. Pentru această categorie sunt menționate șapte criterii care corespund unei școli fericite: un mediu școlar cald și prietenos ,inexistența bullyingului ,spații deschise și verzi pentru joacă și învățare ,leadership și viziune ,disciplină pozitivă ,sănătate, condiții sanitare și nutriție ,management democratic al școlii.

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-dacavrei-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-copiilor151512.html

STAREA DE BINE, BUCURIA DE A FI

Profesor învățământ preșcolar, Diana Hossu,
Liceul Greco-Catolic "Iuliu Maniu", Oradea

Starea de bine înseamnă a te simți împlinit și a funcționa bine, pe mai multe planuri: cognitiv, emoțional, social, fizic, și spiritual. A simți cu adevărat starea de bine înseamnă a fi sănătos, fericit și mulțumit, adică împlinit pe toate planurile.

Simona Baciu, Fondator Transylvania College și Fondator al Programului Profesori Fericiți pentru România, la unul din cursurile la care am participat ne-a recomandat, nouă profesorilor, să privim fiecare dintre cele 4 aspecte ale stării de bine ale unei persoane: 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 din aceste aspecte, să ne oferim un pic de timp și de spațiu pentru a le echilibra. „Depinde de noi să începem schimbarea, noi suntem ce va fi România", a subliniat Simona Baciu importanța de a urmări acest echilibru personal.

Starea de bine sau well-being este cheia pentru o viață cu multă bucurie și împlinire sufletească. Pentru că fără ele, indiferent ce rezultate extraordinare obținem, ne este greu să spunem că avem succes. Pentru a obține această stare de bine, avem nevoie de câteva metode simple de care ne putem folosi în momentele mai puțin plăcute.:

Respirația destinde anxietatea. Un exercițiu drăguț poate fi: ne imaginăm că avem o pană pe umăr și respirăm până când o "vedem" departe.

Reflecția. Să fim consecvenți, să apreciem lucrurile mărunte, să avem răbdare, să începem cu un *lucru* atunci când ne dorim să corectăm un *comportament*. Un exercițiu potrivit pentru reflecție este să încheiem ora/activitatea de la școală cu un minut de liniște.

Stop, atunci când suntem presați. Ne oprim din ceea ce facem și ne conectăm cu noi înșine prin gânduri pozitive. Astfel MINUNI se întâmplă!

Starea noastră de spirit este doar parțial influențată de trecut sau de factorii fizici. Restul rămâne în responsabilitatea noastră – felul în care gândim lucrurile și cum reușim să gestionăm anumite aspecte ale vieții noastre. Majoritatea dintre noi suntem mai influențați de sentimentele noastre decât am fi înclinați să credem. Putem întotdeauna să evităm gândurile negative, însă unul dintre secretele echilibrului vieții este acela de a fi capabili să observăm ori de câte ori "alegem" sau ne "permitem" să gândim negativ și nu pozitiv și de a ne monitoriza felul în care stilul de viață ne afectează starea de bine.

Ce ne face să ne simțim bine, plini de bucurie? Să transferăm starea de bine de la minte către INIMĂ. Relaxarea, abilitatea ne a ne exprima sentimentele, stabilirea unor obiective realizabile, o dietă sănătoasă, mișcarea sau practicarea unui sport care ne place, un bun echilibru între muncă și timp liber, timpul petrecut cu prietenii și familia dar nu în ultimul rând timpul dedicat propriei persoane.

INSTRUMENTE SOFTWARE UTILIZATE ÎN EVALUAREA ȘCOLARĂ

profesor CONSTANTIN-CĂTĂLIN IFRIM,
Liceul Tehnologic „Sfântul Ioan de La Salle" Pildești

Evaluarea cunoștințelor este actul didactic complex, integrat întregului proces de învățământ, și care asigură evidențierea atât a cantității cunoștințelor dobândite cât și a calității lor, care privește valoarea (nivelul, performanțele și eficiența) acestora la un moment dat - în mod curent, periodic și final, oferind soluții de perfecționare a actului de predare-învățare.

Evaluarea a devenit în ultimii ani una dintre problemele majore ale educației. Multiplele schimbări de pe plan social, politic, economic au generat transformări și în cazul evaluării. Se discută din ce în ce mai mult despre necesitatea unei "culturi evaluative" care trebuie promovată în rândul celor care se ocupă de formarea tinerelor generații.

Este acceptată ideea potrivit căreia sunt necesare transformări fundamentale, în primul rând, în mentalitatea celor care se ocupă de instrucție și educație în instituțiile școlare. Teoriile actuale cu privire la educație promovează cu insistență ideea potrivit căreia evaluarea modernă trebuie să facă parte integrantă din procesul de învățare.

Această abordare a condus la distanțarea evaluării de tradiționala „verificare" a cunoștințelor și chiar de tradiționala „apreciere școlară".

Închiderea școlilor în contextul pandemiei de Covid 19 și organizarea cursurilor școlare online a dus la situații-limită, iar utilizarea platformelor educaționale online și a diferitelor softuri educaționale a devenit indispensabilă.

Evaluarea online a elevilor se poate face cu ajutorul diferitelor softuri educaționale, ca de ex.: Wondershare Quiz Creator (a cărui utilizare o voi prezenta în continuare), Microsoft Forms, iSpring Quizmaker etc.

Wondershare Quiz Creator este un instrument software conceput pentru a ajuta cadrele didactice să creeze teste de înaltă calitate, bazate pe Flash și care pot fi utilizate în evaluarea elevilor, la toate disciplinele. El poate fi descărcat de pe site-ul producătorului (versiunea trial) sau cumpărată de pe același site.

Testul este o probă standardizată care asigură o obiectivitate mai mare în procesul de evaluare. Prin testare încercăm să ne dăm seama în ce măsură sunt satisfăcute cerinţele şcolii, circumscrise de scopurile şi obiectivele educaţiei.

Un test este alcătuit din itemi. Itemul reprezintă elementul constitutiv al testului şi poate fi definit într-un sens restrâns şi într-un sens larg:

- în sens restrâns, itemul reprezintă întrebarea, problema sau sarcina de efectuat;

- în sens larg, itemul reprezintă întrebarea şi răspunsul aşteptat din partea elevilor. Adică, „item = întrebare + răspuns aşteptat”

Programul acceptă diverse tipuri de itemi, cum ar fi itemi cu alegere dual (Adevărat/Fals), cu alegere multiplă, răspunsuri multiple, cu enunț lacunar, potrivire, secvență, eseu scurt etc. (Fig. 1)

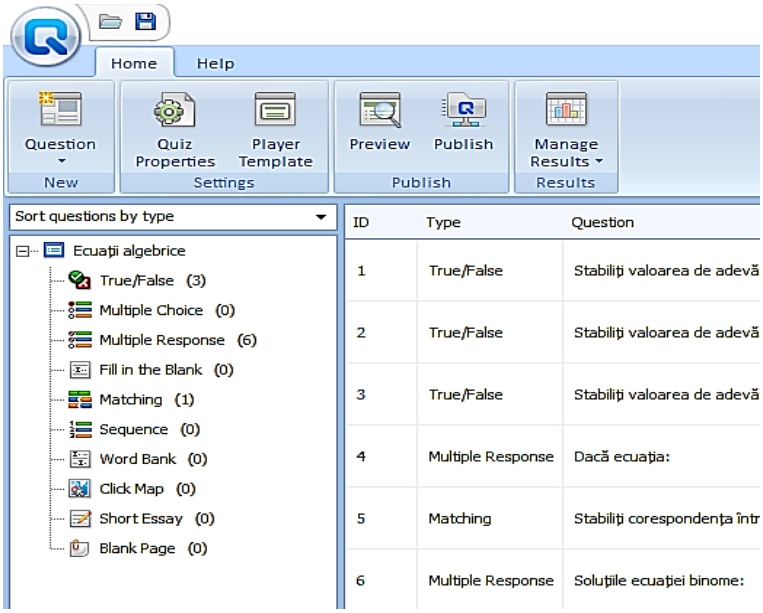


Fig. 1

Itemii sunt creați independent și stocați în baza de date a programului, permițându-ne să îi utilizăm și să îi refolosim în diferite chestionare de câte ori este nevoie.

Adăugarea de noi întrebări (itemi) în baza de date programului este un proces foarte ușor. Fiecare tip de întrebare se deschide într-o fereastră nouă, concepută după aspectul familiar al noii panglici Microsoft Word. Aici ni se va cere să introducem întrebarea în sine, să completăm posibilele răspunsuri și să îl marcăm pe cel corect. (Fig. 2)

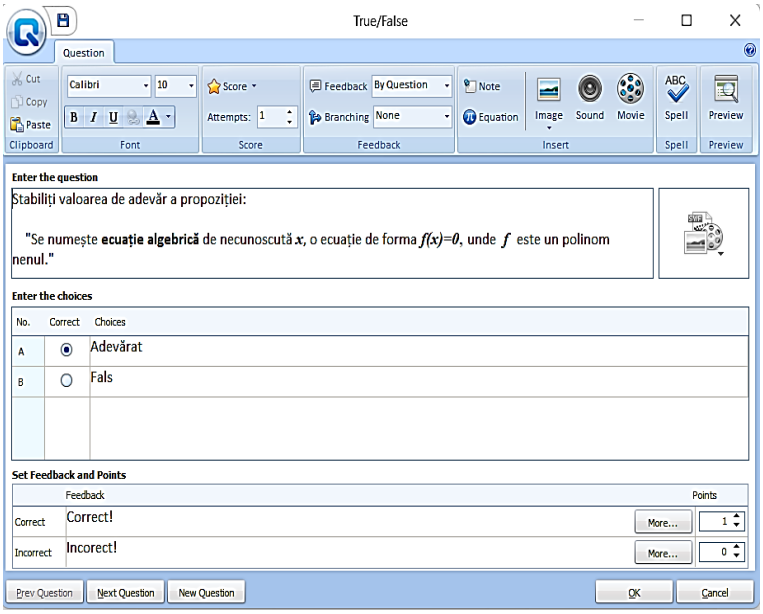


Fig. 2

Dacă dorim să îmbunătățim claritatea întrebărilor sau să le facem mai atractive și distractive, avem posibilitatea de a adăuga în conținutul acestora diverse fișiere media (imagini, sunet, videoclipuri). În plus, putem adăuga formule matematice, scorul și numărul de încercări permise pentru întrebarea respectivă.

Programul conține, de asemenea, o serie de șabloane atractive pe care le putem folosi pentru a construi teste de înaltă calitate. (Fig. 3)

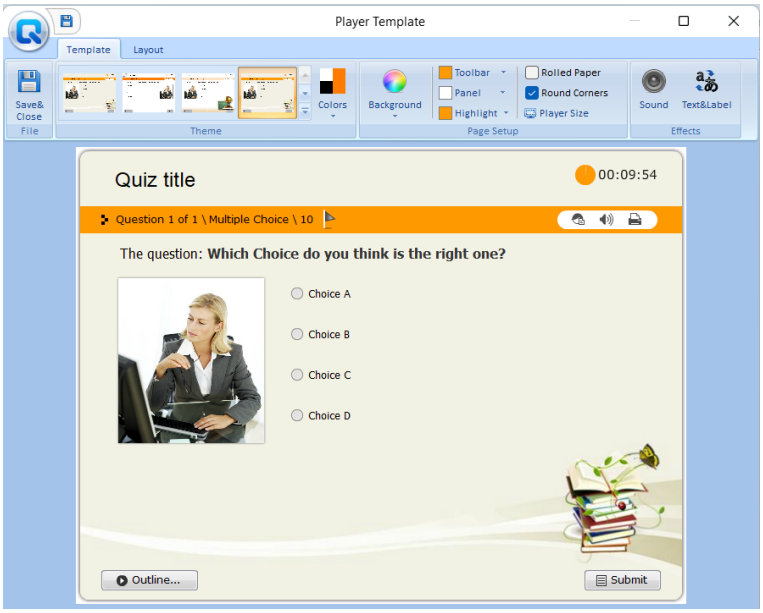


Fig. 3

Putem face setări suplimentare care se referă la întregul test, și anume: (Fig. 4)

- informații despre test (nume, autor, introducere, mesaj transmis elevului după rezolvare)

- nota de trecere (procent), durata testului, amestecarea întrebărilor/variantelor de răspuns (fiecare elev va vedea întrebările într-o altă ordine)
- locul unde se poate vedea testul în Internet etc.

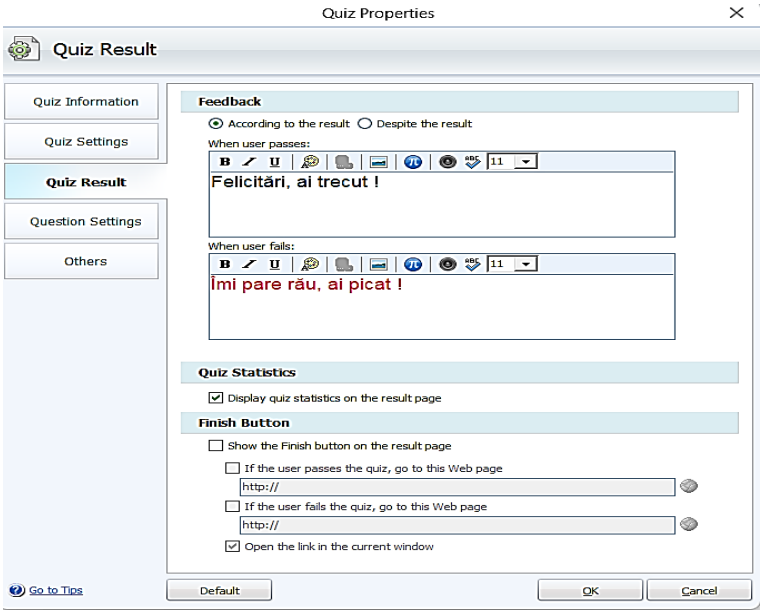


Fig. 4

După adăugarea și salvarea tuturor întrebărilor putem face o previzualizare a testului, iar apoi publicarea acestuia online sau pe propriul PC sub formă de fișier executabil (poate fi deschis cu Flash Player) ori executabil inscripționat pe un CD etc. (Fig. 5)

Fig. 5

Odată publicat, testul poate fi lansat în execuție ca în (Fig. 6, 7)

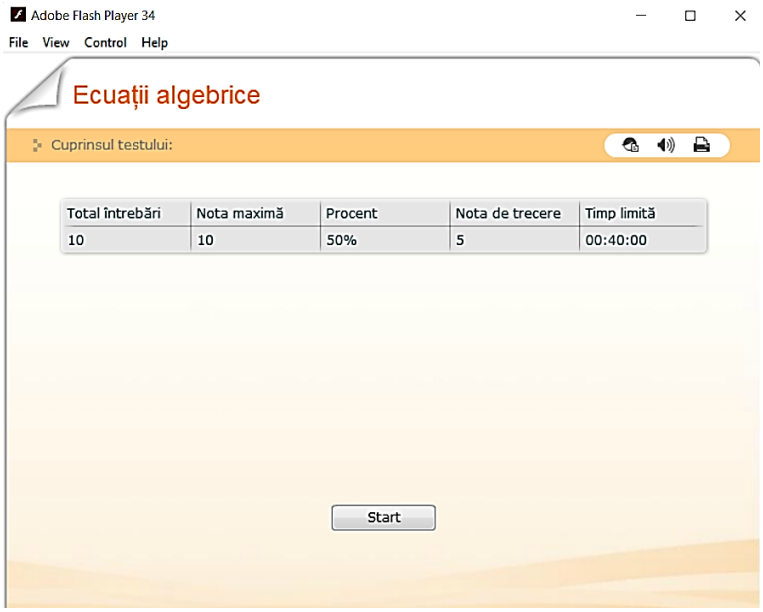


Fig. 6

Etape în proiectarea şi elaborarea testelor

- ✓ Precizarea obiectivelor - descrierea comportamentului ce trebuie pus în evidenţă de către elevi şi indicarea conţinutului aferent acestuia.
- ✓ Stabilirea conţinutului (teme, capitole, grup de lecţii) din care se va susţine testarea.
- ✓ Stabilirea variantelor de itemi - obiectivi, semiobiectivi sau subiectivi în funcţie de obiectivele didactice şi de conţinuturile de învăţat.
- ✓ Elaborarea itemilor - operaţie complexă, corelată cu performanţele prevăzute de obiectivele operaţionale şi cu o notare obiectivă pe baza unui punctaj stabilit anterior.
- ✓ Organizarea testului - gruparea itemilor de acelaşi tip şi eşalonarea lor în ordinea dificultăţii, începând cu cei mai uşori şi terminând cu cei mai dificili. Tot acum se estimează timpul de lucru necesar pentru rezolvarea probei.
- ✓ Cuantificarea testului - atribuirea punctajului pentru rezolvarea corectă a itemilor. Punctajul însumat constituie scorul testului, care va fi apoi transformat în note sau calificative. Fiecărui item i se acordă un punctaj, în funcţie de dificultatea acestuia.
- ✓ Aplicarea şi interpretarea testului - administrarea şi analiza rezultatelor obţinute

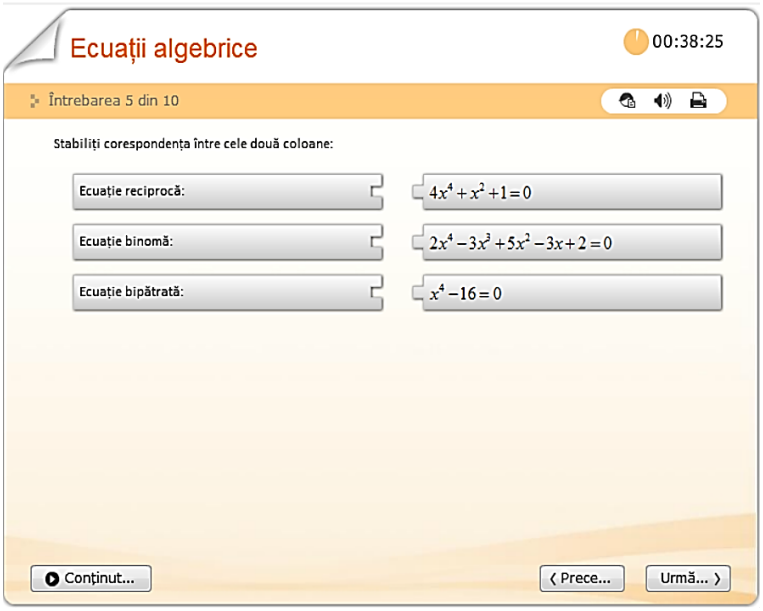


Fig. 7

Evaluarea trebuie înțeleasă ca o modalitate de ameliorare a predării-învățării, de eliminare a eșecului, de realizare a unui progres constant în pregătirea fiecărui elev. Pentru realizarea unei evaluări unitare este necesară elaborarea unei strategii, a unui ansamblu de criterii, modalități și instrumente de evaluare, a unor practici de desfășurare a programelor de evaluare, care să genereze o experiență a gestionării timpului de învățare, care să creeze legături de parteneriat cu mediul social.

Bibliografie:

1. Bontaș Ioan, Tratat de Pedagogie, Editura ALL, 2001
2. Cerghit Ioan, Sisteme de instruire alternative și complementare, Editura Polirom, 2008, ISBN 978-973-46-1016-7, 400 p.
3. http://ro.wondershare.com/pro/quizcreator.html
4. https://wondershare-quizcreator.software.informer.com/4.5/
5. Manolescu Marin, Teoria și metodologia evaluării, Editura Universitară, București, 2010, ISBN 978-973-749-952-3, 328 p.
6. Stoica Adrian, Evaluarea progresului școlar, Editura Humanitas, 2003, ISBN: 973-8289-68-8, 156 p.

STAREA DE BINE

Profesor învățământ primar: Ion Mariana Florica
Liceul Tehnologic Sanitar Vasile Voiculescu Oradea

„Starea de bine” este o asociere de cuvinte pe care o întâlnim, mai nou, pe toate canalele de comunicare. Vorbim de starea de bine ca un *trend* 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* (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, devenind responsabili de starea de bine și implicarea lor.

Starea de bine este o deprindere de viață. Menținerea stării de bine, sau well-being, cum mai este cunoscută, necesită intenționalitate, reflecție și angajament în alegerea gândurilor și comportamentelor care ne ajută să fim în cea mai bună formă. În România, există foarte puține studii dedicate stării de bine a profesorilor și efectului acesteia asupra proceselor de predare și a învățării elevilor.

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 însăşi, a activități sale individuale. Activitatea profesorului este legată direct cu intensitatea comunicării interpersonale și implicării emoționale ridicate în cadrul relaţiilor. În acest sens, probabilitatea de ardere profesională poate împiedica bunăstarea psihologică.

Potrivit cercetărilor în domeniul psihologiei, afectele pozitive și negative ce determină nivelul de bunăstare psihologică a personalităţii în general, nu sunt interdependente . Atunci când o persoană trăieşte emoţii negative în legătură cu careva evenimente, aceasta nu înseamnă că experiențele pozitive dispar din viață sa și invers. Pentru prima dată problema bunăstării psihologice a personalităţii a fost analizată la sfârșitul anilor '60 de către psihologii americani M. Yakhodoy, H. Kentrilom și alții. În continuare studierea termenului de bunăstare a persoanei prevedea două direcţii: hedonistică și

eudemonistică. Abordarea hedonistică studiază modul în care o persoană utilizează din anturajul său tot ceea ce-i aduce folos și emoţii plăcute, deci este luată în considerare ca predominant condițiile externe, experiențele pozitive (D. Kaynemen, N. Bradburn, E. Diener, N. Schwartz, M. Argyle).

Referindu-ne la contextul educației, tot mai frecvent apare sintagma de starea de bine sau wellbeing, sensul căreia se referă la ,,calitatea vieții unei persoane în termeni de sănătate, stare materială, accesul la educație sau servicii sociale de calitate" . Printre aspectele subiective ale stării de bine se enumeră - gradul de satisfacție al persoanelor față de viața lor, potențialul de dezvoltare, sănătatea mentală a acestora, calitatea relațiilor sociale. De regulă, discuţiile despre starea de bine se referă la elevi şi mai puţin la cadrele didactice. Ferre Laevers, directorul Centrului de Educație Experimentală din Leuven (Belgia), centru responsabil pentru sistemul de măsurare al stării de bine și al implicării elevilor, menţionează că dascălii nu sunt doar adulţi sau cadre didactice, ci parte din procesul de explorare al elevilor, fapt ce responsabilizează spre mobilizarea în a fi modelele de care au nevoie elevii .

Starea de bine a cadrelor didactice nu este doar o problemă profundă a acestora; ea are, de asemenea, un impact major asupra rezultatelor la învăţătură ale elevilor, a dezvoltării copiilor. Departamentul de Cercetare în Psihologie Organizaţională, 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 şi emoţionale a copiilor, creând un mediu de studiu negativ, ceea ce duce la deteriorarea calităţii relaţiilor dintre profesori şi elevi. Rezumând cele expuse, de menţionat că la nivelul şcolilor, trebuie să se vorbească despre starea de bine a profesorilor. Recunoaşterea faptului că nivelul ridicat de stres şi starea precară de sănătate mintală sunt comune, nu excepţionale, reprezintă un pas esenţial. Directorii de şcoli trebuie să ofere condiţii adecvate în cadrul cărora profesorii pot vorbi cu sinceritate despre starea lor. De multe ori, investirea de timp şi bani pentru sprijinirea stării de bine a cadrelor didactice poate însemna mai mult decât acoperirea costurilor asociate cu absenţa profesorilor pe motive legate de stres. Spre exemplu, esperienţa londoneză oferă cazul unei şcoli în care şeful adjunct stabileşte timp dedicat, în fiecare săptămână, astfel încât profesorii pot solicita o pauză dacă se simt copleşiţi. 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 siguranţă să exprime că lucrurile sunt dificile.

Profesorii trebuie să recunoască impactul lor asupra bunăstării elevilor şi să-şi acorde timp pentru ei înşişi, fără a se simţi vinovaţi. Lăsând câteva cărţi nemarcate pentru a obţine o jumătate de oră în plus de somn, realizarea unor exerciţii fizice pot 100 avea un impact mult mai mare asupra rezultatelor elevilor decât planificarea lecţiilor de a doua zi până la punctul de epuizare.

Cercetările în domeniu au arătat că, atunci când profesorii percep şcoala ca pe un loc unde este promovat un nivel ridicat de compasiune, nivelul de stres este redus, iar satisfacţia de la locul de muncă este în creştere, odată cu angajamentul cadrelor didactice faţă de viaţa şcolară. O abordare la nivelul întregii şcoli pentru sănătate emoţională îşi propune să creeze o cultură şcolară pozitivă, cu relaţii de susţinere, empatice între personal, elevi şi părinţi (Milburn, 2011). O cultură școlară favorizantă poate reduce riscul de stres în școli (Howard & Johnson) [5]. Pentru a reduce riscul de stres trăit de cadrele didactice, altfel spus, de a creşte starea de bine la locul de muncă specialiştii 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 adopta o mentalitate de creștere, de a încerca lucruri noi, de a reflecta asupra unor idei noi; - de a se concentra pe bunătate și recunoștință, pe emoțiile pozitive, conexiuni sociale mai puternice; - 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 creat unele structuri eficiente de informare și mentorat: de concentrat mai degrabă pe soluții decât pe probleme; - 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 cărţi, 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.); 101 - de construit noi legături și relații [1]. În final, să ne amintim de cuvintele lui Dalai Lama: „Mai multă compasiune şi o preocupare crescută pentru starea de bine a altora este sursa fericirii". Posibil, punând în practică una câte una din sugestiile enumerate, am putea schimba ceva în viaţa noastră…

Michael Mednick, un binecunoscut psihopedagog britanic pentru copiii cu nevoi speciale multiple și nu numai, povestea de "learnt helplessness" (trad. "neputință dobândită") și se referea la acești copii care își cunoșteau situația fizică. Și fără să vreau, m-am gândit la mine ca dascăl și mă regăseam în aceeași stare, de neputință dobândită și cu gândul clar "știu că nu am ce face – asta e situația educației în România și punct".

Și tot același Michael Mednick zicea " *Visează! Crede! Împlinește!"* și atunci lucrurile au început să ia o altă direcție… Atâta timp cât avem un vis și credem în el, găsim și instrumentele, căile, oamenii pentru a-l duce la împlinire.

După spusele prof. dr. Florian Colceag 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.

Să înțelegem că „schimbarea în educație [fie că suntem dascăli sau elevi] are un singur nume: dragoste” .

Bibliografie:

https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/95-102_9.pdf (vizitat 22.05.22).

http://sparknews.ro/2021/11/09/studiu-privind-starea-de-bine-a-profesorilor-din-romania-de-la-nevoia-de-a-fi-ascultati-pana-la-construirea-sentimentului-de-impreuna/(vizitat 22.05.22).

Kinman G. Bunăstarea profesorului: cum să se pregătească mintal pentru un nou an școlar. Gardianul, 2014.

Relaţii dintre ardere profesională şi satisfacţie în muncă. https://www.scribd.com/.../Relaţii-dintre-ardere-profesională- (vizitat 22.05.22).

Starea de bine a profesorilor în școli - Finnish Teacher Training Centre. teachertraining.ro/.../starea-de-bine-a-profesorilor-de-bine-a-... (vizitat 22.05.22).

Teacher wellbeing and its impact on student learning. Research at UWA. www.research.uwa.edu.au/__.../teacher-wellbeing-and-stude. PDF (vizitat 22.05.22).

https://teachertraining.ro/starea-de-bine-a-profesorilor-in-scoli/ (vizitat 22.05.22).

STAREA DE BINE A ELEVILOR

Profesor Iorga Denisa,

Școala Gimnazială „Pictor Nicolae Grigorescu" Titu

„Școala are obligația să creeze condiții adecvate pentru a da posibilitate fiecărui elev să-și realizeze propria lui dezvoltare optimă"

(J. Bruner)

Școala, în calitatea sa de instituție de instruire și de învățare, reprezintă un factor important în starea de bine socială, emoțională și de comportament a elevilor.

Starea de bine a elevului stimulează procesul de învățare. Mediul școlar, relațiile pe care le au elevii între ei, dar și relațiile cu profesorii, influențează calitatea învățării. Deși rolul principal al școlii este acumularea de cunoștințe, trebuie insistat și pe asigurarea unui climat propice dezvoltării echilibrului emoțional. Rezultatele școlare pot fi îmbunătățite prin promovarea metodelor moderne de învățare, prin punerea accentului pe creșterea stării de bine în școală.

Instrumentele IT oferă diverse mijloace didactice moderne: crearea unor poveşti digitale cu implicarea copiilor, crearea de jocuri educative, folosirea platformelor de comunicare şi socializare, crearea de materiale multimedia şi filmuleţe educative (Power Point, flash) etc.

Utilizarea aplicațiilor digitale, în diferite momente ale lecției, reprezintă o modalitate de a capta atenția copiilor, de a evita monotonia și plictiseala și de a crea o atmosferă plăcută în timpul orelor. Softurile educaționale dezvoltă copiilor atenția, gândirea logică și creativă, le dezvoltă interesul pentru cunoaștere și le cultivă încrederea în forțele proprii, permițând acestora să participe la propria lor formare.

Platforma Wordwall permite profesorului realizarea unor activități personalizate pentru clasă. Astfel, pot fi construite jocuri educative interactive în format digital, ce pot fi inserate în alte platforme de învățare sau, mai simplu, distribuite prin link. Acest mod de învățare prezintă numeroase avantaje:

- transformă învăţarea într-o activitate distractivă;
- sunt acumulate lucruri noi fără să se depună un efort special;
- se lucrează într-un ritm propriu.

Prezentările Power Point sau filmele educative facilitează înțelegerea noțiunilor noi. Ele sunt mai ușor de înțeles prin intermediul aplicațiilor online, deoarece acestea oferă suport vizual și auditiv sau pot

fi interactive. Mai mult, elevul nu ascultă doar informațiile transmise de profesor, ci le descoperă el însuși.

Aplicațiile colaborative permit munca în echipă, prin interacțiunea cu alți copii și împărțirea sarcinilor de lucru. Astfel, se transmit cunoștințele noi de la cei experimentați către începători, iar proiectele sunt mai bine întocmite.

În concluzie, aplicațiile digitale reprezintă un instrument important în educaţia elevilor. Profesorul trebuie să aleagă modul în care utilizează aceste mijloace tehnologice în avantajul elevului. Folosirea în mod activ a informațiilor digitale îi fac pe copii mai deschişi faţă de învăţare şi mai capabili de a se adapta unor realităţi în permanentă schimbare. Prin abordarea lecţiilor pe calculator şi a jocurilor educaţionale, profesorii cresc interesul elevilor pentru şcoală pentru că le stimulează imaginaţia şi învăţarea prin descoperire.

Bibliografie:

1. Stoica. A., Curs - Instruire asistată de calculator, UTCB
2. https://www.creatorideeducatie.ro/

IDENTIFICAREA OFERTELOR DE FORMARE A PERSONALULUI DIDACTIC ÎN VEDEREA ÎMBUNĂTĂȚIRII STĂRII DE BINE ÎN ȘCOALĂ

Prof. Daniel Lozbă-Știrbuleac,

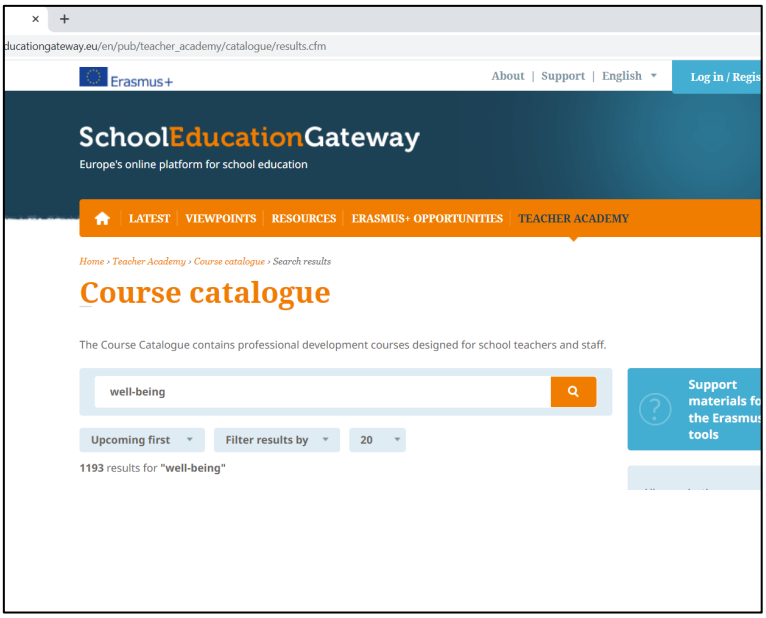
Școala Gimnazială Rediu, Comuna Rediu, Județul Iași

În cadrul **proiectului Acreditare Erasmus** aflat în derulare la Școala Gimnazială Rediu (Comuna Rediu, Județul Iași) se urmărește nu doar dezvoltarea competențelor de predare-învățare ale profesorilor și elevilor, ci și a competențelor sociale și personale, pentru a crește eficiența învățării, dar și satisfacția participanților la procesul instructiv-educativ.

Pentru atingerea acestui deziderat, echipa de implementare a proiectului va avea sarcina de a prezenta și de a selecta 2-3 cursuri de formare potrivite cu nevoile și dorințele personalului didactic din instituția noastră. Principala bază de date online cu oferte de formare disponibile în prezent și care corespund criteriilor prezentate anterior o constituie platforma **School Education Gateway** (în prezent la adresa: www.schooleducationgateway.eu).

Metoda aleasă de selectare a celor mai potrivite cursuri de formare implică, pe lângă alegerea limbii de comunicare, a perioadei/locației în care profesorii au disponibilitatea de a lua parte la aceste formări, alegerea celor mai potrivite cuvinte-cheie. Cum majoritatea cursurilor sunt în limba engleză, am introdus sintagma ***well-being*** în caseta de căutare disponibilă la adresa www.schooleducationgateway.eu/en/pub/teacher_academy.htm, iar tipul de curs căutat: doar cele desfășurate în locații (*On-site courses*). Numărul mare de oferte identificate (peste 1100) a necesita o filtrare, ierarhizare și selectare doar a cursurilor după aprecieri (*Best rated*), tema conținutului (*Physical and home education, health, outside of school activities*) și după competențele cheie vizate (*Personal, social and learning*). Numărul de oferte s-a redus foarte mult, rămânând doar 67. Dintre acestea, multe se repetă: unele oferte sunt identice, doar locațiile și perioadele alese a se desfășura diferă!

Următorul criteriu avut în vedere la selectarea celor mai potrivite formări este calitatea descrierii cursului și a organizatorului. Abia la final, desigur, se va ține cont și de disponibilitatea personalului didactic din școală de a efectua mobilități în străinătate (prin dezbateri sau sondaje se vor decide perioadele și locațiile agreate de potențialii participanți la aceste cursuri).



În continuare voi prezenta patru dintre ofertele de formare identificate. Acestea vor fi prezentate și dezbătute în consiliul profesoral al școlii, urmând a fi selectate 2-3 cursuri la care să poată participa o parte a personalului didactic din instituția noastră.

Nr. crt.	Titlul / tema cursului	Organizator și locația	Scurtă descriere din prezentarea organizatorului
1.	SMART TEACHERS PLAY MORE! Combine academic subjects and language learning with play and movement games to optimise learning. Experience authentic Iceland with Icelandic course providers in Reykjavík.(link)	Smart Teachers Play More / Reykjavik, Iceland	Dacă îți place să te joci și să înveți și dorești să explorezi minunile Islandei cu antrenori locali, acest curs este pentru tine! Având la bază jocul, creativitatea și starea de bine, acest curs dinamic vă va oferi o perspectivă mai apropiată și personală asupra sistemului de învățământ islandez și o experiență cu SmartEnglish și metodologia *Play To Learn More*.
2.	Inspiring Healthy Lifestyles to Learners (children, youths, adults) (link)	STANDOutEdu / Nicosia, Cyprus	Promovarea unor stiluri de viață sănătoase pentru elevi poate contribui la o viață mai bună și mai fericită prin activitățile fizice zilnice, obiceiurile alimentare sănătoase și

			starea de bine emoțională. Ne propunem să introducem ideea „Fii activ, mănâncă sănătos și fii echilibrat emoțional”. Credem că, dacă elevii vor avea un început bun, vor crește și se vor dezvolta bine, calitatea vieții lor și a societății în general se va îmbunătăți. Folosim o gamă stimulativă și atractivă de activități și provocări, profitând de mediul natural din Cipru, pentru a îmbunătăți repertoriul de cunoștințe al profesorilor despre cum să-și inspire elevii să urmeze un stil de viață sănătos în școala lor și în programul lor zilnic, astfel încât să se dezvolte sănătoși. Obiceiuri care îi vor însoți în toată viața lor.
3.	MINDFULNESS AND MEDITATION. Activities to create a calm, happy and successful classroom culture. Experience authentic Iceland and with local course providers in Reykjavík. (link)	Smart Teachers Play More / Reykjavik, Iceland	Ți-ai dori să încerci activități noi, care să vă ajute pe dvs. și pe elevii dvs. să trăiți sănătoși, să vă concentrați mai bine, să aveți o pace interioară, să vă dezvoltați stima de sine și empatia? Dacă răspunsul este „DA!”, acest curs este pentru tine! • Proiectat de profesori pentru profesori. • Activități verificate, testate și aprobate de profesori și elevi. • Aplică o metodologie cu renume internațional. • Este un curs inovator, eficient și motivant! Așa cum există diverse moduri de ați antrena corpul, există, de asemenea, modalități diferite de antrenare a creierului.

4.	Outdoor education in Finnish schools (link)	Finnish sustainability education services / Oulu, Finland	Schimbările climatice și distrugerea biodiversității sunt principalele amenințări globale la adresa stării de bine umane și naturale. Deși există suficiente informații, s-au înregistrat foarte puține progrese în ceea ce privește comportamentul oamenilor de grijă față de mediu. Acest curs se va concentra pe modul în care profesorii pot implementa educația în aer liber în predare. Un alt obiectiv important al acestui curs este de a consolida relația personală a fiecărui participant cu natura. Activitatea zilnică include prezentări, ateliere de lucru, vizite la școlile locale, observare și reflecție. Cursul conține și activități sociale în care participanții se vor întâlni și vor discuta cu profesorii și directorii finlandezi. Programul cursului include o excursie de două zile la Parcul Național Rokua (www.nationalparks.fi/rokuanp/nature).

Desigur, metoda de căutare a cursurilor de formare probabil nu este cea mai bună, dar poate fi un exercițiu bun pentru a căuta și pe motoarele de căutare de pe Internet oferte asemănătoare. O variantă mai simplă ar fi contactarea directă a unor instituții de învățământ superior sau organizații specializate în acest domeniu. Ele ne pot trimite pe e-mail oferte lor sau chiar își pot adapta oferta la cerințele noastre. Totuși, am considerat că este mai simplu să selectăm cursul de pe o platformă agreată și accesată de mulți formatori și formabili. Apoi nu ar trebui să ne limităm doar la cursurile cu foarte multe aprecieri (*Best rated*): unele oferte mai noi pot fi superioare celor deja consacrate.

După alegerea cursului, pasul următor îl constituie contactarea organizatorului (prin e-mail sau prin formularul de contact de pe site-ul oficial al organizației) și înscrierea provizorie pentru formare. În final, după stabilirea tuturor detaliilor și confirmarea desfășurării activității la locația și perioada agreată, se va

încheia rezervarea locurilor la această formare și va urma selectarea și pregătirea participanților pentru mobilitate.

Acreditarea Erasmus reprezintă instrumentul prin care organizațiile și instituțiile pot participa într-un mod continuu în cadrul programului Erasmus+ 2021-2027, oferindu-le anual acces simplificat la finanțare în cadrul Acțiunii-cheie 1, proiecte de mobilitate. Organizațiile care sunt acreditate în cadrul Erasmus+ au acces simplificat la finanțare și se pot concentra pe dezvoltarea instituției pe termen mediu-lung.

Erasmus+ este programul UE pentru educație, formare, tineret și sport.

Mai multe detalii despre Acreditarea Erasmus în domeniul educației și formării profesionale, al învățământului școlar și al învățământului pentru adulți, precum și despre Programul Erasmus+ se găsesc pe site-ul oficial al Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (www.anpcdefp.ro) și al Programului Erasmus+ în România (www.erasmusplus.ro).

Succes tuturor celor interesați de mobilități individuale pentru formare!

Resurse și legături web:

www.erasmusplus.ro/acreditarea-erasmus

www.schooleducationgateway.eu

www.anpcdefp.ro

PROFESORUL DIGITALIZAT

Profesor Lungu Mihaela, Șuhani Măriuca
Colegiul „Silvic" Bucovina, Câmpulung Moldovenesc

-Digitalizarea este un nou mod de a colabora, de a crea. -

Profesorul român, alături de întreg sistemul educațional românesc, a fost nevoit să se digitalizeze forțat de împrejurările determinate de pandemia Covid19. Consider că a fost un șoc, care a acutizat nevoia de schimbare a cadrelor didactice, dornice să descopere noi metode prin care învățarea să fie privită ca o activitate benefică și să fie mai ușor acceptată de către educabili.

Rolul profesorului este de a ajuta indivizii să se dezvolte, să-și descopere talente, să dobândească cunoștințe și aptitudini necesare unei societăți în schimbare, șă-și pună în valoare întregul potențial, pentru a-și îndeplinii obiectivele de viitor. În era digitalizării, este nevoie ca profesorul să învețe noi tehnici și metode aplicabile în sferă digitală, pentru a face activitatea de învățare mai atractivă și mai captivantă. Elevii sunt receptivi la tot ceea ce presupune un dispozitiv electronic, fie el laptop, tabletă sau nelipsitul telefon inteligent. Informația este acum, la un click distanță de ei și de aceea rolul profesorului s-a transformat, din purtător de informații, în facilitator al activității de învățare. Profesorul de azi, trebuie să-i învețe pe elevi cum să folosească diversitatea de informații pe care o au la îndemână, care, fără o coordonare, o bună ghidare, ajunge să fie neexploatată și neeficientă.

Numeroase sunt căile prin care profesorii pot ajunge la cunoaștere și dezvoltare profesională, însă cele mai fructuoase experiențe de învățare ale profesorilor, sunt cele din mobilitățile în cadrul proiectelor Erasmus+.

Într-o astfel de mobilitate am participat împreună cu alte două colege, la Praga, Cehia, în perioada 14.03.2022-18.03.2022, la cursul ***Inovative Aprproaches to Teaching.*** Proiectul Erasmus+ **"Strategii inovative pentru un mediu de învățare european 2020-2022".**

Experiența a fost benefică și interesantă, datorită diversității de metode învățate la curs, dar și modului de abordare a formatorului **Smriti Vasistha,** care a reușit să îmbine într-un mod foarte plăcut activitatea de învățare cu cea de socializare. La curs au participat profesori din 8 țări precum: Spania, Belgia, Danemarca, Germania, Croația, Polonia, Portugalia și România.

A fost foarte interesant și antrenant să luăm contact cu cultura și sistemele de învățământ din toate cele 8 țări. Am ajuns la concluzia că pentru noi, pentru sistemul de învățământ românesc, este necesară o adaptare la standardele europene, atât în ceea ce privește programa școlară, cât și în ceea ce privește dotările și resursele tehnologice. Digitalizarea este viitoarea etapă prin care vom trece cu toții...

Din multitudinea de metode eficiente și atractive ce ne-au fost prezentate, am rămas în minte cu metoda utilizării aplicației ***Inserlearnig***, care, după părerea mea, este o metodă foarte bună de a-i învăța pe elevi să învețe, un obiectiv al oricărui cadru didactic.

Aplicația sau extensia *Insertlearnig,* a fost concepută de doi profesori de liceu, care au dorit să le ofere elevilor, o altfel de experiență de învățare.

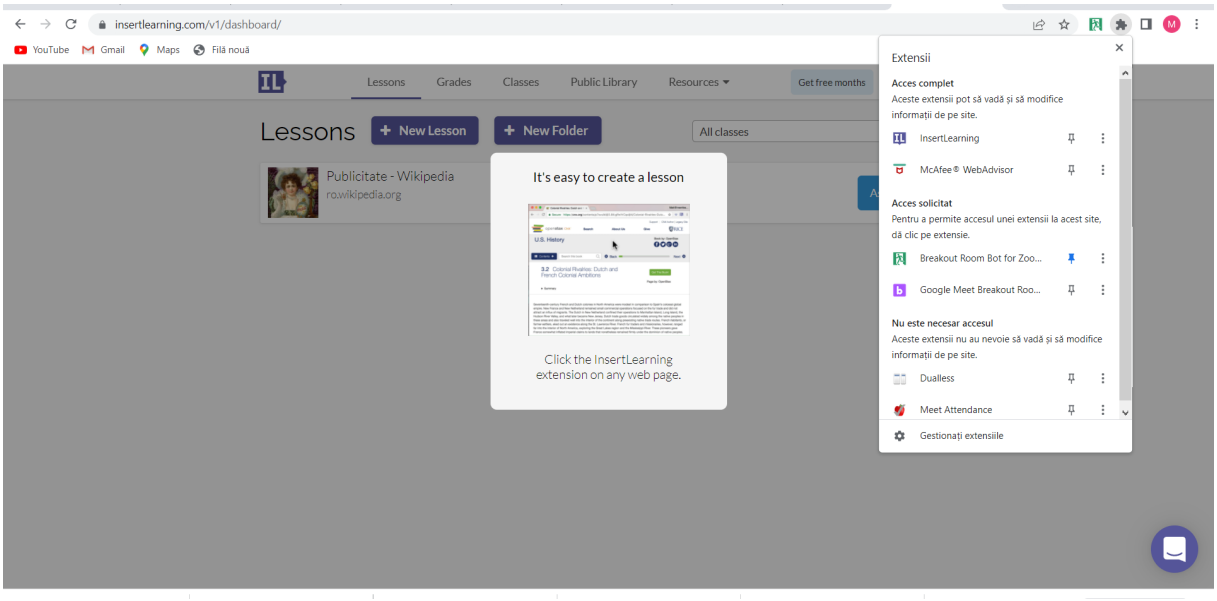
Misiunea acesteia este de a sprijini profesorii și nu numai în a transforma internetul într-o activitate de învățare interactivă.

Cum funcționează?

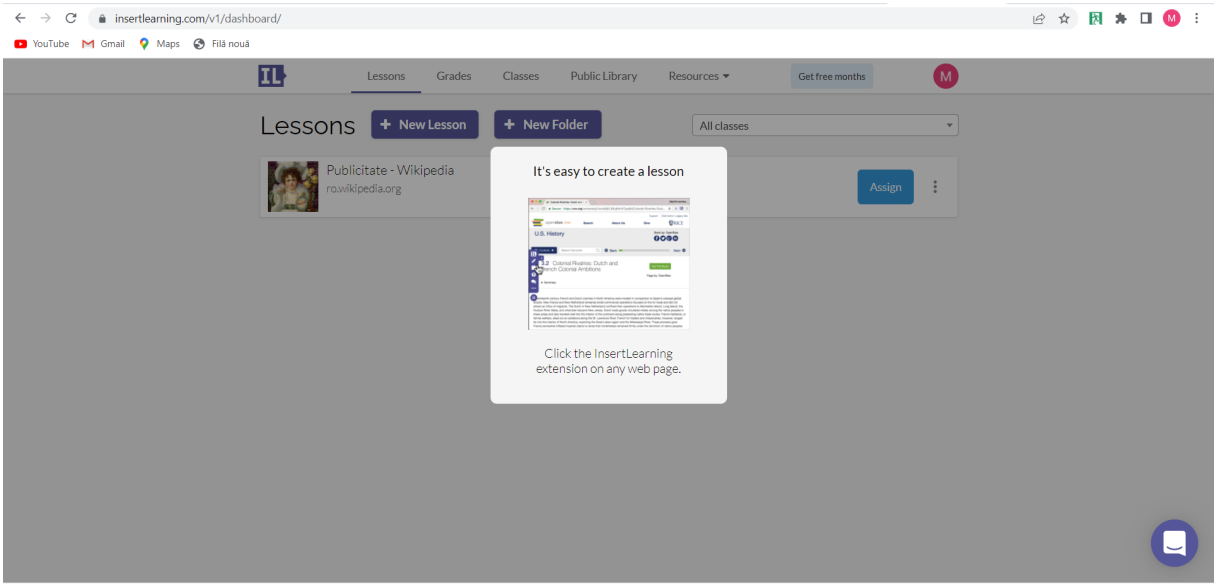
Insertlearning este o extensie a Google care facilitează transformarea textelor de pe internet, în texte interactive ce au o eficiență sporită în activitatea de învățare.

Pași de utilizare a extensiei:

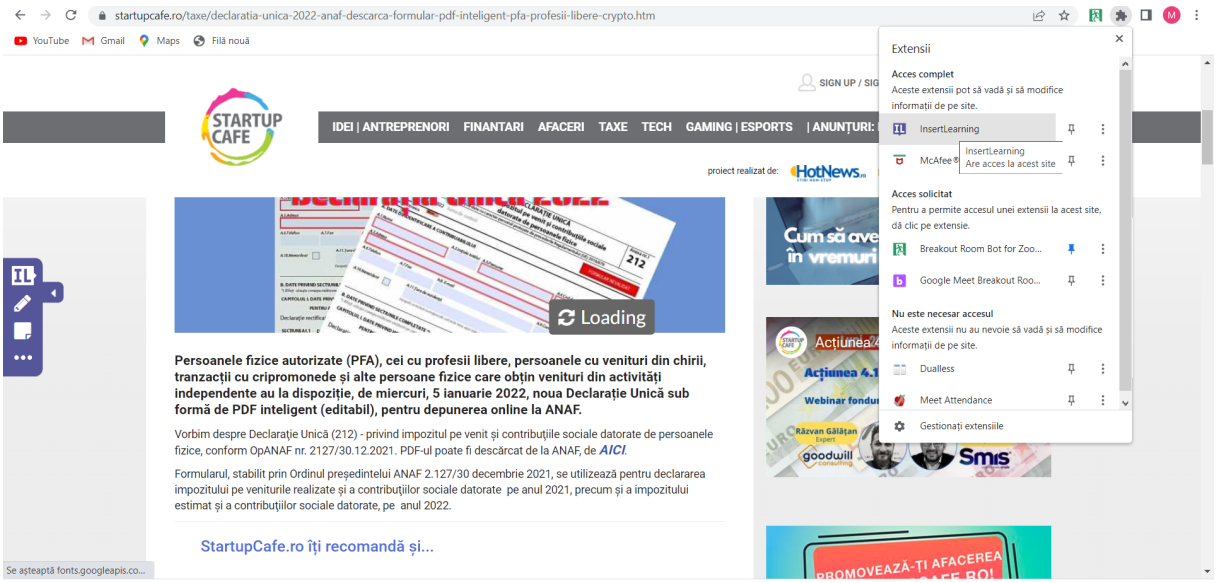
1. **<u>Se descarcă extensia în Google;</u>**



2. **Se accesează meniul New Lesson**



3. **Se deschide o pagină web și se introduce extensia *Insertleaning* din grila de extensii**



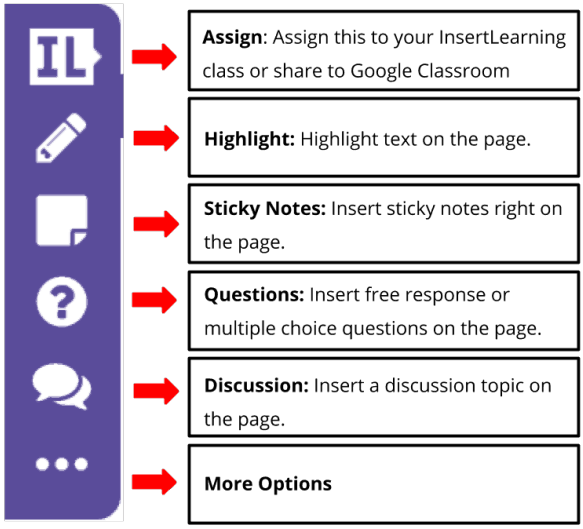
4. **<u>Se accesează opțiunile meniului din stânga</u>**

IL = se atribuie tema unei clase de elevi

Se folosește evidențiatorul pentru a selecta diverse părți din text

Inserare de notițe direct pe text

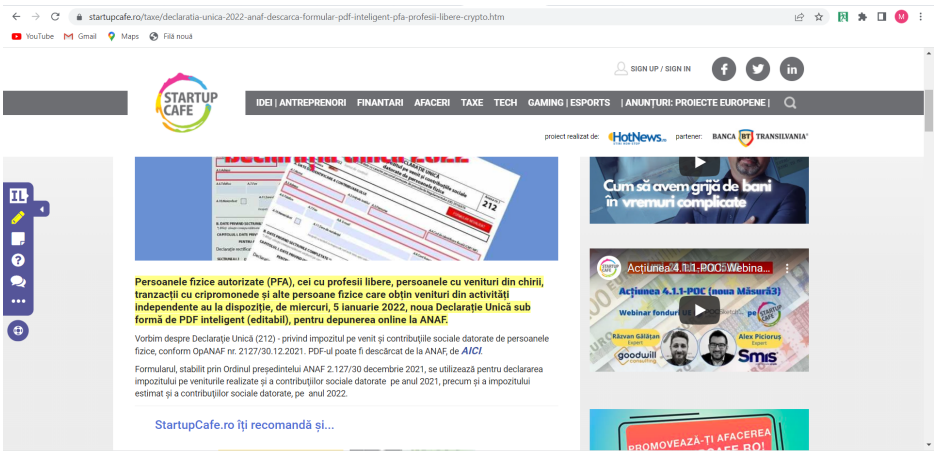
Inserare de întrebări cu răspuns deschis sau cu răspuns multiplu direct în pagină



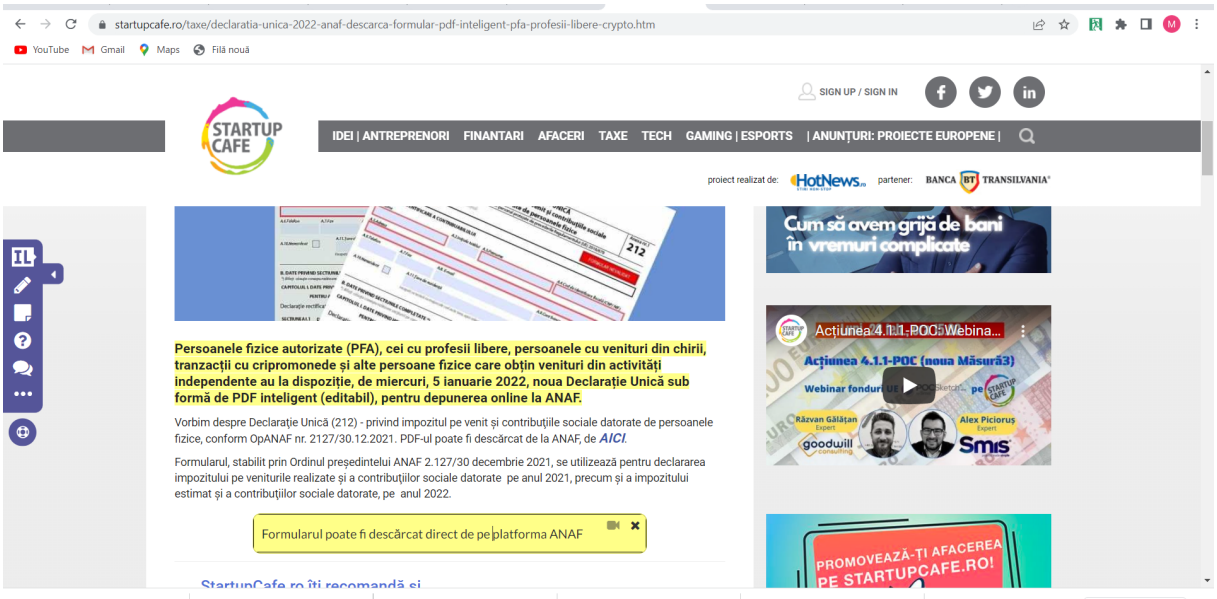
Inserare subiecte de discuții direct pe pagină

Mai multe opțiuni :

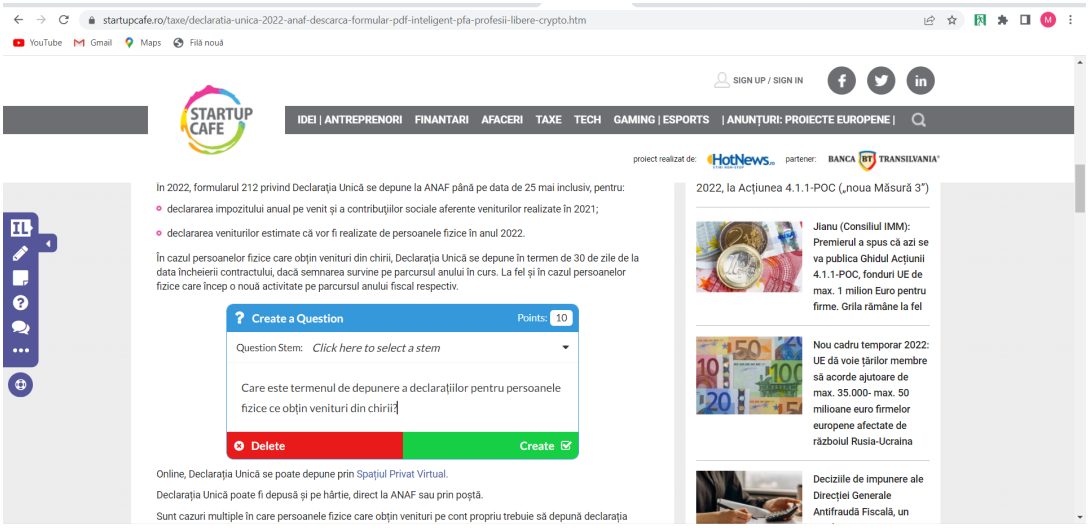
<u>Evidențiere textului</u>

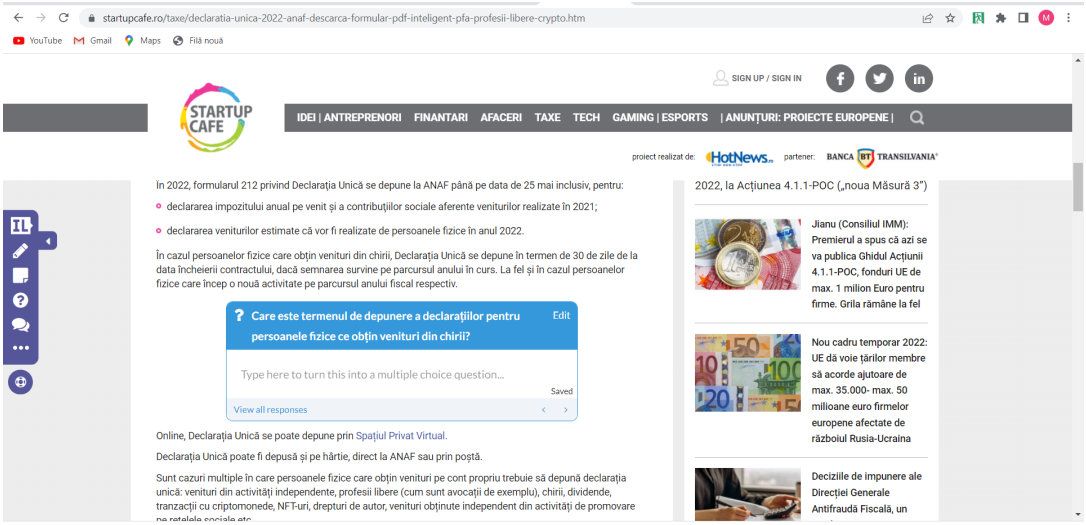


Folosirea notițelor

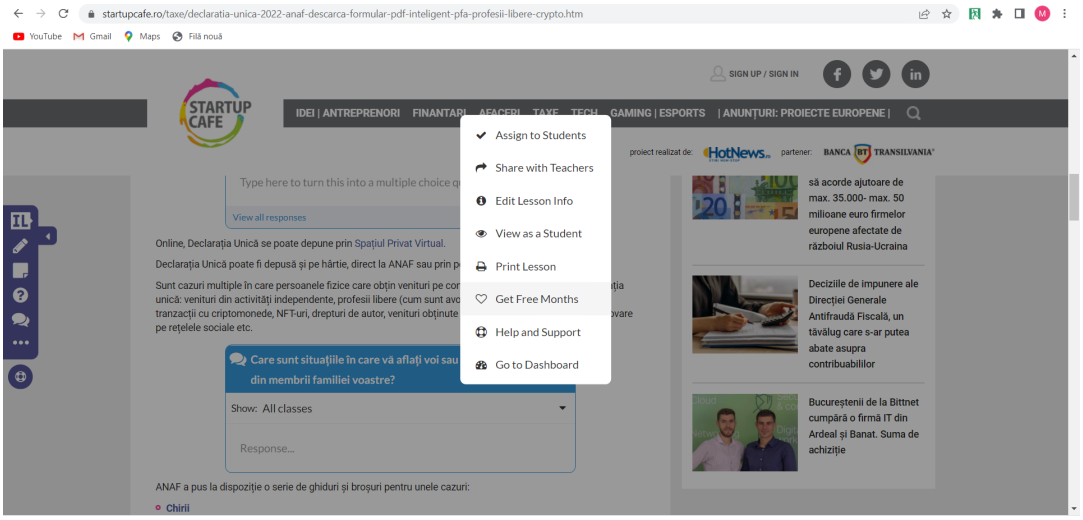


Folosirea întrebărilor

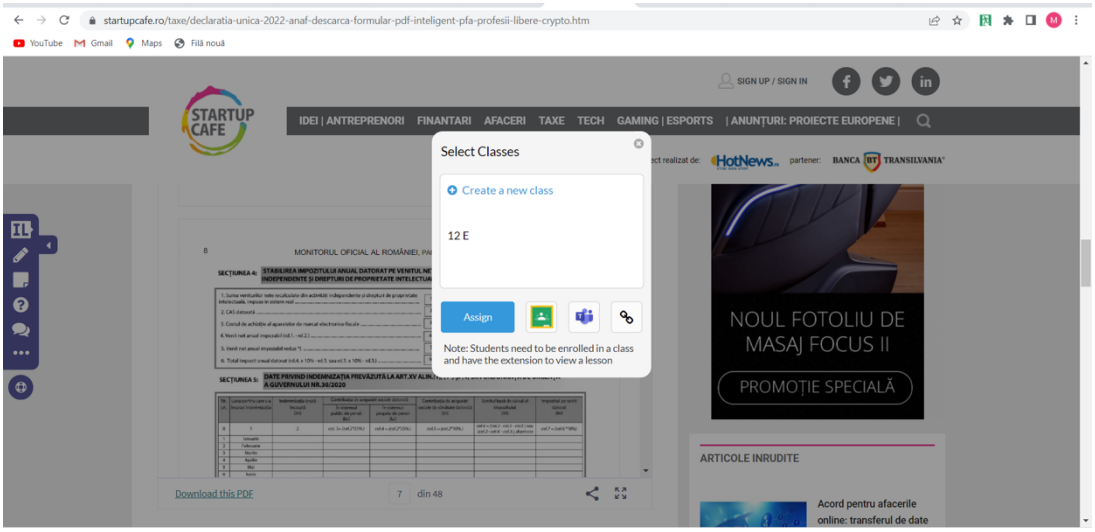


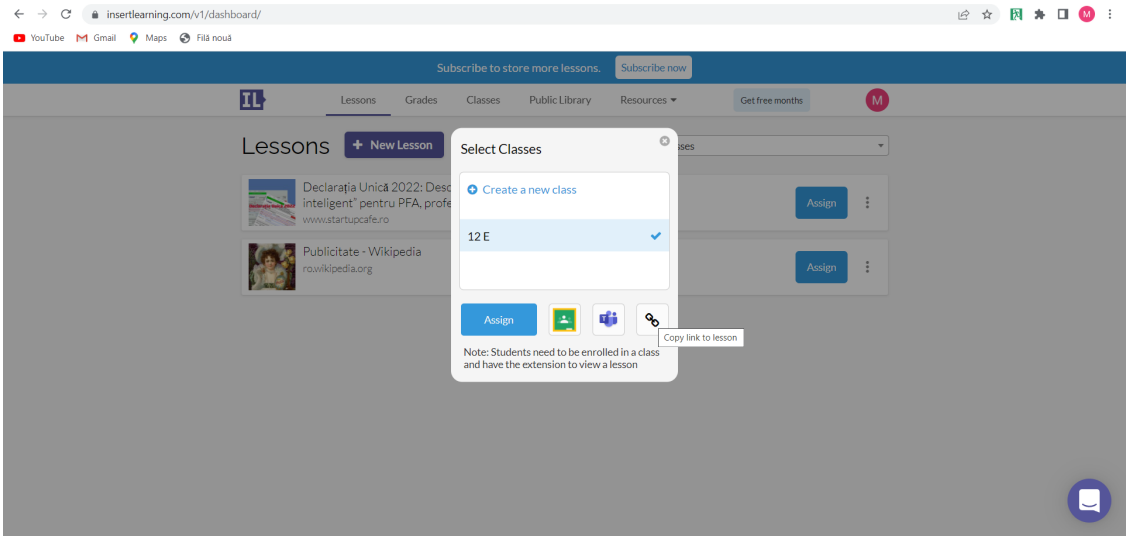


Utilizarea opțiunilor suplimentare



Atribuirea temei





În urma utilizării metodei *Inserlearnig,* elevii devin mai conștienți de informația prezentată datorită interactivității în sesiunea de lectură, a materialului pus la dispoziție de profesor. Un alt avantaj major pe care îl aduce această metodă, este acela de intervenție în cadrul secțiunii dedicate comentariilor sau întrebărilor, în care discuțiile pot avea o finalitate dorită.

Din punctul meu de vedere, este metoda cea mai potrivită pentru a atinge obiectivul oricărui cadru didactic, ***de a-i învăța pe elevi să învețe***, de a-i forma în utilizarea eficientă a informațiilor la care au acces și în structurarea și sintetizare acestora, astfel încât să poată fi memorate pentru un timp îndelungat.

Posibilitatea de a crea hiperlink-uri (link-uri de legătură) cu alte site-uri care oferă informații complementare, este din nou, un mare avantaj, le formează elevilor capacitatea de a face conexiuni și legături între informații diferite dar complementare.

Singurul dezavantaj al aplicației este costul și faptul că în varianta Demo ai dreptul la doar 2 lecții.

Și pentru atunci când încă nu reușim... *"Este ok să sărbătorești succesul, dar e mult mai important să înveți din lecțiile eșecului".*- Bill Gates

Bibliografie:

https://www.youtube.com/watch?v=7asSOASceaE

https://www.youtube.com/watch?v=j1JZ4dmxJWQ

https://www.youtube.com/watch?v=XAov6pW-l04

https://insertlearning.com/

DESCĂTUȘAREA PUTERII DIDACTICE ȘI EDUCAȚIONALE PRIN ÎNVĂȚAREA CENTRATĂ PE ELEV

Prof. Diana-Petruța MAHU
Colegiul Tehnic de Transporturi, Piatra-Neamț

Ne imaginăm cu toții un sistem educațional ce recunoaște că învățarea este firească, că a-ți place să înveți este normal și că învățarea autentică înseamnă învățare pasionată. Un curriculum școlar ce apreciază întrebările mai mult decât răspunsurile, creativitatea mai mult decât reproducerea informațiilor, individualitatea mai mult decât conformismul și excelența mai mult decât realizările standard. Răspunsul la aceste deziderate minunate se află în **învățarea centrată pe elev**.

Învățarea centrată pe elev descrie modalități de a gândi despre învățare și predare ce pun accentul pe responsabilitatea elevului pentru activități de genul plănuirii învățării, interacțiunii cu profesorii și alți elevi, cercetării și evaluării învățării. Ea le oferă elevilor o autonomie și un control mai mare în privința alegerii subiectului, a metodelor de învățare și a ritmului de studiu. Se referă la situația în care elevii lucrează atât în grupuri cât și individual pentru a explora probleme și a procesa activ cunoștințele, mai degrabă decât a fi niște receptori pasivi ai acestora. Este o abordare extinsă, ce presupune înlocuirea prelegerilor cu învățarea activă, integrarea unor probleme de învățare după un ritm propriu și / sau a unor situații de cooperare în grup, care în ultimă instanță îi conferă elevului responsabilitatea pentru propriile progrese în educație. Mediul învățării centrate pe elev se concentrează în primul rând asupra satisfacerii nevoilor elevului, în timp ce mediul învățării centrate pe materie se concentrează în primul rând asupra unui set de cunoștințe. Profesorul poate devenide exemplu: instructor, ghid, îndrumătorul care te acompaniază, mentor, sfătuitor, consultant, transmițător de cunoștințe, cel care face lucrurile posibile pentru tine, formator, supraveghetor, diriginte, coordonator, cercetător critic, broker de cunoștințe, model facilitator, colaborator.

Astfel, învățarea centrată pe elev **descrie diferite modalități de gândire în privința învățării și predării**. Învățarea este plasată înaintea predării, iar întregul accent se mută de pe activitatea noastră ca profesori pe rolul elevilor ca cei care învață. Nu este o metodă de predare, ci **o abordare de predare extinsă**. Poate presupune o gamă largă de metode, iar unele dintre acestea pot îmbrăca forma predării tradiționale. Aspectul esențial este că **pune accentul pe satisfacerea nevoilor elevului**.

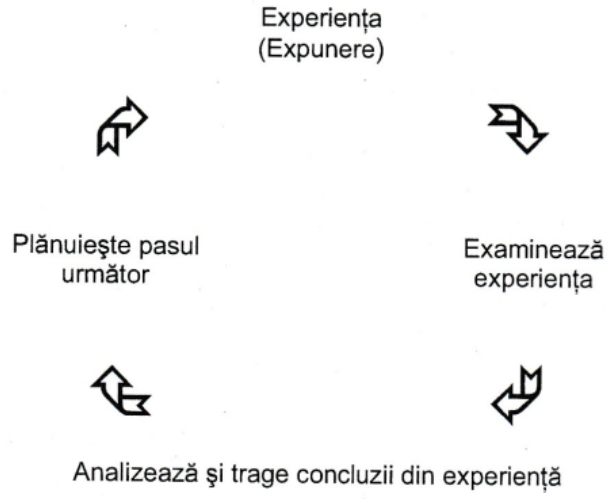
Dacă satisfacerea nevoilor elevilor se află în centrul învățării centrate pe elev, formarea trebuie să răspundă nevoilor acestora. Pentru ca acest lucru să fie posibil, mai întâi trebuie să fie determinate

nevoile lor. În mod tradițional, aceasta s-a întreprins pentru ei, nevoile lor au fost decise și li s-au furnizat aceste informații. Însă un astfel de procedeu nu prea poate fi considerat ca fiind centrat pe elev. Învățarea centrată pe elev merge mult mai departe și le oferă elevilor **o mai mare autonomie**. În învățarea centrată pe elev nu le spunem elevilor pur și simplu să meargă și să învețe ceea ce vreau să învețe. Le oferim un mediu corespunzător de îndrumare și orientare când încep, și continuăm să-i sprijinim pe măsură ce învață. Accentul se pune pe **a-l face pe elev responsabil** pentru propriul proces de învățare. Elevii au o influență mai mare asupra tuturor aspectelor legate de ce anume urmează să învețe și de modul în care o vor face. Ca și în viață în general, atunci când avem o libertate mai mare, aceasta atrage după sine o responsabilitate mai mare. Elevii își dovedesc responsabilitatea mai mare devenind **căutători activi de cunoaștere**. Ei nu se mai bazează pe profesorul care să le deschidă mintea și să le-o umple cu cunoștințe în timp se stau pasivi în sala de clasă. Ei folosesc posibilitățile de învățare care li se oferă, caută alte modalități de învățare, iar dacă aceasta nu dă rezultate, cer ajutorul și îndrumarea profesorilor, însă nu pur și simplu pentru răspunsuri de-a gata.

În privința activității elevilor în învățarea centrată pe elev, un punct de pornire este că elevii pot influența **alegerea subiectului**. Aceasta nu este ceva atât de radical pe cât sună. Elevii din învățământul și formarea tehnică și profesională au făcut deja niște alegeri privind domeniul ocupațional în care doresc să studieze. Este posibil să nu poată urma prima lor opțiune și, în special în zonele rurale, e posibil să nu aibă acces la anumite ocupații. O soluție posibilă a acestei probleme constă în a le oferi elevilor posibilitatea să finalizeze module de învățământ la distanță, ca parte a programului lor școlar obișnuit, cu alte cuvinte, să adopte o abordare centrată pe elev. O modalitate în care au mai multă libertate în alegerea a ceea ce vreau să studieze sunt opțiunile privind cursurile. Cea mai mare parte a cursului poate fi obligatorie, însă elevul poate avea posibilitatea de a alege dintr-o gamă de unități. În același timp, pot studia toți aceleași unități la același nivel de profunzime, iar apoi avea posibilitatea să studieze mai detaliat unele unități.

Elevul are **responsabilitatea de a-și plănui învățarea**. Un aspect este **alegerea metodelor de învățare**. Fiecare elev este diferit. În mod deloc surprinzător, aceasta se aplică de asemenea elevilor noștri, și este vizibil în modurile în care preferă să învețe. Au fost identificate aspecte variate ale acestor diferențe. Ca persoane care învață, ei pot avea stiluri de învățare diferite și prefera să fie activi în diferite feluri. Le poate plăcea să fie activi și entuziaști în noile experiențe, să strângă informații și să reflecteze asupra lor înainte de a ajunge la o concluzie, să fie analitici și să integreze observațiile noastre în teorii raționale, sau să fie foarte pragmatici, încercând lucrurile fără discuții lungi.

În același timp, pot prefera **să intre în ciclul învățării în diferite puncte**:



Elevii pot prefera **să primească informațiile în diferite feluri**. Specialiștii au observat că există aceia cărora le place să recepteze idei noi vizual, prin auz, prin citit sau prin simțuri kinestezice, precum pipăitul sau mișcarea. Există o dezbatere la ora actuală pe marginea inteligenței multiple. Fie că preferăm să o descriem ca inteligențe separate sau ca aspecte diferite ale inteligenței, recunoaștem cu ușurință persoane care au **diferite tipuri de abilități**. Unii sunt în special buni la limbi străine sau matematică, abilitățile academice tradiționale. În plus, se sugerează că există inteligențe spațiale, muzicale, legate de mișcarea corpului, interpersonale și intrapersonale. Fiecare elev dispune de un echilibru diferit între punctele tari și slabe în aceste domenii. Aceasta va influența la rândul ei atât preferințele lor de învățare, cât și eficacitatea lor în diferite situații de învățare, iar aceasta poate fi influențată prin învățarea centrată pe elev. Faptul că elevii au anumite preferințe de învățare nu înseamnă că sunt singurele abordări care trebuie să fie folosite cu ei. Uneori trebuie să fie expuși unor experiențe diferite, astfel încât să se dezvolte ca indivizi care sunt capabili să-și dezvolte ideile și abilitățile.

Indiferent ce metodă preferă, elevii noștri trebuie să fie **activi atunci când caută cunoașterea**. Evoluăm în a le furniza pur și simplu cunoștințe elevilor noștri și că, prin urmare, aceștia ar trebuie să cerceteze și să exploreze probleme de unii singuri. Aceasta îi va ajuta să acumuleze cunoștințele de care au nevoie pentru a se pregăti pentru muncă, și în același timp le va dezvolta abilitățile ce le vor fi necesare în majoritatea locurilor de muncă din viitor. O persoană care a primit și folosit cunoștințe ar trebui să fie capabilă să le folosească în viitor. Chiar și atunci când intervine o schimbare în ceea ce privește cunoștințele necesare, poate ca rezultat al progreselor tehnologice, ei vor fi totuși capabili să se adapteze și să lucreze la fel de eficace. Persoana care pur și simplu a primit cunoștințe nu va fi la fel de eficace.

În învățarea centrată pe elev vom asista de asemeni la schimbări ale modalităților în care elevii **interacționează cu profesorii**. Am identificat deja în paragrafele anterioare felurile în care elevii vor

învăța într-o manieră diferită. Aceasta va influența de asemenea relația pe care o au cu profesorii lor. Profesorul receptiv stabilește o relație și rezonanță, simțind nevoile, conflictele, speranțele și temerile neexprimate. Respectând autonomia elevului, profesorul petrece mai mult timp ajutându-l să articuleze întrebările urgente decât cerându-i răspunsurile potrivite. Adoptarea unor abordări centrate pe elev nu înseamnă ca profesorul să piardă controlul și nici nu înseamnă ră renunțe la responsabilitate. Elevii vor **interacționa cu alți elevi** și vor **lucra atât în grupuri, cât și individual**. Abordarea tradițională din învățământ presupune că aceasta se bazează pe competiție. Controlăm accesul în școli pe o bază competitivă și în multe țări a existat un element competitiv în certificarea calificărilor, astfel încât o anumită proporție de elevi vor primi diferite niveluri de certificare. Cu evaluarea elevilor bazată pe competențe s-a depășit complet o astfel de abordare. Aceasta înseamnă că elevii noștri pot munci mai degrabă cooperant decât competitiv.

Ideea că elevii vor fi activi în **controlarea ritmului de studiu** poate constitui realmente o provocare. Ne place o abordare bine ordonată, în care fiecare știe ce anume vor învăța elevii la un anumit moment. Ne simțim mai confortabil într-o astfel de situație. Suntem mai încrezători că materia va fi acoperită în întregime, însă aceasta înseamnă a ne întoarce la situația în care accentul cădea mai degrabă pe predare decât pe învățare. Știm de asemenea când anume vor fi necesare resurse didactice diferite, și le putem mânui în consecință. A le permite elevilor să controleze ritmul de studiu pare a fi ceva haotic. Nu vom ști când doresc să lucreze mai mult la un subiect și când vor vrea să treacă mai departe. Cu toate acestea, acesta este un răspuns potrivit, dat fiind faptul că elevii sunt diferiți și nu învață toți în același ritm. Dacă vrem ca toți elevii să învețe eficace, trebuie să acceptăm această provocare. Ne putem gândi la includerea unei învățări bazate mai mult pe resurse sau putem cerceta modalități în care elevii pot lucra împreună ajutându-se unul pe celălalt.

Putem să ne confruntăm cu o provocare chiar și mai mare, când ne gândim la rolul posibil jucat de elevi în **evaluarea învățării**. Putem aplica aceasta la două niveluri. Mai întâi, aceștia ne pot spune când anume sunt pregătiți să fie evaluați. În al doilea rând, aceștia pot contribui la propria lor evaluare și la aceea a colegilor lor. Spre deosebire de așteptările noastre, elevii tind să-și subevalueze performanța. Aceasta poate fi foare util pentru creșterea motivației elevilor noștri. Le putem spune că sunt mai buni decât cred și aceasta îi va face să se simtă bine.

Bibliografie:

1. *Învățarea centrată pe elev – Ghid pentru profesori și formatori* – Proiect PHARE, WYG International Ltd

2. https://www.didactic.ro/resurse-educationale
3. https://www.calificativ.ro/resurse-profesori/
4. https://www.businessballs.com/
5. https://www.ad-astra.ro/ - Asociația Cercetătorilor Români
6. https://www.ise.ro/ - Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație
7. https://unibuc.ro/ - Universitatea din București

STAREA DE BINE: CUM CREȘTEM „ÎMPREUNĂ” ÎN EDUCAȚIE?

Profesor învățământ preșcolar: Marinescu Alexandra Mădălina
Grădinița cu Program Prelungit Numărul 18 Buzău

“Starea de bine este o deprindere de viață. Menținerea stării de bine, sau well-being, cum mai este cunoscută, necesită intenționalitate, reflecție și angajament în alegerea gândurilor și comportamentelor care ne ajută să fim în cea mai bună formă. În România, există foarte puține studii dedicate stării de bine a profesorilor și efectului acesteia asupra proceselor de predare și a învățării elevilor.”, a declarat Simona Baciu, fondator al programului Profesori Fericiți pentru România (http://sparknews.ro).

Articolul de față începe cu declarația unei adevărate militante pentru o schimbare în educație, Simona Baciu. Fiind expertă în educație și având contact zilnic cu universul copiilor, aceasta și-a dat seama că în țara noastră există o lipsă în ceea ce privește atât analiza profesorilor, cât și cea a elevilor. Simona Baciu a susținut cu tărie faptul că starea de bine/starea emoțională a profesorilor are un impact major în viața elevilor și astfel, împreună cu prietena sa, Susan Shapiro, a sintetizat ideile într-o carte mai mult decât excepțională, „The Teacher Within, A Mindful Journey Toward Well-Being For Teachers In The 21st Century”.

Ce reprezintă așadar starea de bine? Și cum afectează ea mediul în care conviețuiesc profesorii și elevii?

În primul rând, consider că starea de bine nu poate avea o definiție exactă, termenul cuprinzând o mulțime de înțelesuri: de la armonie, fericire, starea mentală, starea fizică, la pace, mulțumire, relaxare etc. Astfel că, atunci când vorbim de starea de bine a unei persoane, mai cu seamă a unui profesor nu ne putem lega doar de o anumită secțiune/parte a acesteia. De ce nu putem face acest lucru este simplu de înțeles! Vom merge pe o serie de exemple pentru a înțelege mai bine ce impact are starea de bine a profesorilor asupra elevilor. De altfel, întregul articol se va baza pe experiențe personale, căci întotdeauna ceea ce trăiești zilnic în mediul educațional, ceea ce transmiți zilnic copiilor nu are nicio legătură cu teoria sau cu „poveștile” auzite din alte părți.

Așadar, vom începe de la prima zi în fața elevilor, ziua în care avem cele mai multe emoții legate de: cum va fi?, cum ne vom înțelege cu părinții?, cum ne vor percepe copiii?, ne vor iubi din prima clipă în care ne-au văzut?, le va fi teamă de noi? etc. Toate aceste întrebări apar cu siguranță în prima zi din viața unui profesor debutant și nu numai. Copleșiți fiind de atâtea emoții acest lucru poate fi constructiv (elevii vor vedea că ne pasă, că ne dorim să fim prieteni/apropiați) sau distructiv (dacă vom fi mult prea

agitați, copiii vor simți agitația noastră și nu vor mai fi atât de deschiși în a ne cunoaște). Astfel de lucruri se pot întâmpla și pe parcursul anului, nu doar în prima zi de școală. Iată un alt exemplu semnificativ, care urmează aceeași linie descrisă mai sus: țin minte și acum haosul de la prima mea inspecție în învățământ, haos cumulat din agitația pe care o aveam, din nopțile nedormite în care gândul zbura la cum va fi, dacă mă voi descurca, cum voi gestiona situațiile neprevăzute, cum voi face față emoțiilor pe care le am etc. Toate aceste lucruri le-am transmis în ziua respectivă elevilor mei, care la rândul lor au fost destul de agitați și destul de zgomotoși la activitățile pregătite pentru ziua respectivă. De asemenea, starea mea de neliniște a condus la gestionarea nepotrivită a timpului, moment care le-a indus și celor mici o anumită nesiguranță întrebându-mă în continuu „Doamna ce mai facem?/ Putem să facea asta, dar asta?" ș.a.m.d. Oboseala pe care am acumulat-o s-a transmis ulterior și elevilor mei, astfel încât la programul de somn au adormit imediat. Ce am făcut cu rezultatele acestei prime experiențe?! Le-am pus deoparte și le-am analizat pentru a nu repeta greșeala.

Vom trece peste acest exemplu și vom lua o altă componentă a definiției stării de bine, și anume, starea fizică/sănătatea. Suntem cu toții oameni și este normal să avem zile în care să ne simțim un pic mai prost din punct de vedere al condiției fizice sau al sănătății. O durere de cap, o durere de spate, prezența unui disconfort abdominal sunt lucruri prin care poate trece și un profesor, un profesor care nu își poate lua brusc o zi liberă pentru că nu se simte bine. Trecând prin această stare de disconfort într-una din zile am decis să fiu calmă, să nu fiu crispată și să încerc să-mi canalizez energia pe ce am de făcut cu elevii mei. Nu pot spune că am reușit total, însă văzându-i pe cei mici atât de bucuroși de surprizele pregătite și atât de dornici de a rezolva sarcinile propuse la centrele de interes, am trecut mai ușor peste problemă, timpul trecând destul de repede în ziua respectivă. Însă, starea mea nu a fost trecută cu vederea de toți elevii, o fetiță întrebându-mă dacă mă simt bine. Am rămas plăcut impresionată de faptul că a fost atentă la mine și explicându-i pe un ton calm că mă simt ușor obosită și-a atenționat colegii să lucreze în liniște. Așa cum am menționat anterior starea fizică/sănătatea reprezintă un lucru imprevizibil, ceva ce nu poate fi programat dar, este important cum ne gestionăm noi înșiși gândurile/energiile pentru a trece peste acest obstacol. Dacă suntem mult prea copleșiți și îngrijorați pentru o simplă durere de cap, vom transmite și elevilor noștri un sentiment negativ, o senzație de moleșeală, chiar de plictiseală. În schimb, dacă ne canalizăm energiile spre zâmbetele elevilor noștri, spre bucuriile lor, spre o activitate anume (de desen, de muzică, de mișcare etc.) vom reuși să diminuăm efectele stării respective.

Din situațiile expuse mai sus rezultă, în mod clar, că starea de bine a profesorilor influențează starea de bine/emoțională a elevilor. Dacă noi, ca și cadre didactice, suntem în regulă cu emoțiile noastre, cu mintea și corpul nostru, atunci și elevii noștri se vor simți bine, vor avea încredere că spațiul lor/clasa lor este un mediu cald, deschis, primitor, unde orice problemă are o soluție.

Este cert și faptul că o mulțime de cadre didactice se confruntă cu această problemă a stării de bine. Mulți dintre cei care lucrează în mediul educațional au dorința de a avea un oarecare control asupra lor, asupra situațiilor de la clasă, de a avea totul în perfectă ordine, de a fi bine organizați. Trebuie să fim conștienți că toate aceste lucruri nu sunt ușor de realizat și poate chiar nu vor fi niciodată tocmai îndeplinite și gestionate perfect, aceasta fiind defapt cheia stării de bine: o dată ce ai înțeles că lucrurile nu vor fi mereu așa cum îți dorești, vei învăța să fii mai calm și să nu mai transmiți emoțiile negative și în jurul tău și, bineînțeles, elevilor tăi.

Gilda Scarfe este director executiv și fondator al proiectului de consultanță educațională inovatoare la nivel global, este profesor, avocat și practicant al psihologiei pozitive, deținând o diplomă de Master în Educație și o diplomă de Doctorat în Conceptualizarea și Aplicarea rezilienței mentale în Educație. Membră a American Psychology Association (APA) și International Positive Psychology Association (IPPA), Gilda a realizat un studiu impecabil pe tema stării de bine a profesorului și a ajuns la o concluzie mai mult decât potrivită pentru articolul de față: **„**sugerăm un model pentru implementarea programelor educaționale care vizează starea de bine a profesorilor, ce ar putea include standarde de acreditare, domenii de suport și modele de cursuri. Plantarea unei sămânțe de reziliență emoțională în cadrul dezvoltării profesionale a cadrelor didactice poate permite profesorilor să își construiască practici bazate pe știința prosperității umane. Primul pas ar fi implementarea de programe care promovează înțelegerea emoțiilor, gestionarea acestora și știința stării de bine.(...) Dacă profesorii vor avea strategii prin care să își susțină starea de bine vor fi capabili să gestioneze factorii de stres de la locul de muncă și nu doar să supraviețuiască, ci să se dezvolte și să prospere” (http://sparknews.ro).

Bibliografie:

http://sparknews.ro/2021/11/09/studiu-privind-starea-de-bine-a-profesorilor-din-romania-de-la-nevoia-de-a-fi-ascultati-pana-la-construirea-sentimentului-de-impreuna/
https://simonabaciu.ro/despre/
https://www.superteach.ro/vorbitori/gilda-scarfe/

STAREA DE BINE ŞI CONŞTIINŢA DE SINE

Profesor Daniela Markiş
Liceul Tehnologic "Petru Cupcea" Supuru de Jos

Școlile există, pentru că există copii. Întreaga structură construită într-o instituție școlară este menită să producă dezvoltare în rândul elevilor, să-i ajute să-și împlinească potenţialul. Acest lucru nu înseamnă doar parcurgerea unor conţinuturi stabilite de programe, nu înseamnă doar evaluări sau rezolvări de sarcini, ci presupune un întreg ansamblu de relaţii și de contexte construite în jurul celor care învaţă. Această realitate conduce în mod direct la necesitatea asigurării unei stări de bine în școală, în rândul elevilor și al profesorilor

Profesorii şi elevii 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 ale sale aspecte sociale, fizice și emoționale care le influențează capacitatea de a oferi în cazul profesorilor o educație de calitate şi de a beneficia în cazul elevilor de pe urma ei și de a-și atinge întregul potențial școlar.

Promovarea stării de bine a elevilor prin intermediul conștiinței de sine grație recunoașterii și acceptării sentimentelor, gândurilor și senzațiilor fizice proprii are ca rezultat elevi mai calmi, mai fericiți și mai împliniți care să-şi gestioneze stresul și anxietatea și să-și optimizeze capacitatea de concentrare la ore, examene și teste, pe terenul de sport, când joacă jocuri sau îi ascultă pe alții. , putem spune că acest concept adună elemente ce ţin, printre multe altele, de dezvoltarea psihologică și emoţională a copiilor (identitate și încredere, autogestionare, iniţiativă, rezistenţă), de comportamentul social (empatie, grijă și respect faţă de sine și de alteritate, implicare civică), de relaţionare (prietenie, echitate, atitudini prosociale, respect) sau de capacitatea mediului de învăţare de a fi prietenos, suportiv, de a promova colaborarea, diversitatea sau disponibilitatea pentru dezvoltare.

Elemente care sprijină fundamental promovarea stării de bine:

• sprijinul necondiţionat pe care copiii îl primesc de la cei din jur, mai ales de la adulţii semnificativi pentru ei;

• feedbackul pozitiv pe care îl primesc, indiferent cât de bine „le iese" ceea ce încearcă să facă;

• posibilitatea de a greși nu este în niciun fel contestată, ba chiar greșelile sunt tratate cu compasiune și blândeţe, cu naturaleţe.

Până la urmă, ceea ce e de făcut este să transformăm (înapoi) predarea și învăţarea în activităţi naturale, plăcute și de succes, prin:

- crearea unor experienţe autentice de învăţare care implică nu doar activarea cognitivă, ci și implicarea emoţională, interacţiunea socială și posibilitatea de aplicare și exersare;
- oferirea unui sprijin continuu și necondiţionat în activităţile de învăţare, utilizarea feedbackului pozitiv și crearea posibilităţii de a greși și de a învăţa din greșeli;
- poziţionarea corectă în relaţia expert-novice, privind experienţele de învăţare prin ochii/din perspectiva celor care învaţă;
- asigurarea condiţiilor necesare pentru ca învăţarea să fie autentică: pregătirea, dorinţa și încrederea, capacitatea de a învăţa.

Starea de bine a elevilor și a profesorilor trebuie să facă parte din strategia de dezvoltare a educației și a instituțiilor școlare aceasta se poate realiza cu ajutorul următoarelor criterii împărţite în următoarele categorii:

Prima categorie se referă la oameni, la procesul de învățare și la setul de relații care se construiesc într-o școală. Criteriile care stau la baza unei școli fericite sunt:

- Relații pozitive în comunitatea școlară;
- Atitudine pozitivă a profesorilor;
- Respect pentru diversitate și diferențe;
- Valori și practici pozitive și collaborative;
- Condițiile de lucru ale profesorilor și starea lor de bine;
- Competențele profesorilor;

Cea de-a doua categorie se referă la proces, mai precis la modul prietenos și relaxant în care are loc învățarea, aspect ce le permite elevilor și profesorilor să fie creativi, liberi și să colaboreze. Criteriile care definesc această categorie sunt:

- Volum de muncă rezonabil;
- Colaborare și lucru în echipă;
- Metode de predare-învățare care motivează;
- Libertatea și creativitatea celor care învaţă;
- Rezultate și realizări;
- Activități extrașcolare;
- Echipă între profesori și elevi în procesul de învățare;
- Conținut relevant și util;
- Starea de bine mintală;

Cea de-a treia categorie se referă la locul sau spațiul în care are loc învățarea, adică la existența unui mediu școlar cald și prietenos, în care se practică un management participativ. Pentru această categorie sunt menționate șapte criterii care corespund unei școli fericite:

- Un mediu școlar cald și prietenos;
- Inexistența bullyingului;
- Spații deschise și verzi pentru joacă și învățare;
- Leadership și viziune;
- Disciplină pozitivă;
- Sănătate, condiții sanitare și nutriție;
- Management democratic al școlii.

Așadar, starea de bine se învață, se cultivă și se dezvoltă prin acțiuni și schimbări pe care o persoană le face în modul de viață, în relațiile cu cei din jur, în felul în care muncește, se organizează și gândește. Prin urmare, starea de bine este un proces care poate fi autocontrolat și dirijat pe toate planurile în care aceasta este prezentă.

Bibliografie:

1. Nedelcu, A., Ulrich Hygum, C., Ciolan, L., Țibu, F. (2018). Educație cu stare de bine. După o rețetă româno-daneză. Ghid Rodawell, București.
2. Martin E. P. Seligman. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being", 2012

LITERATURA CA JOC

Profesor Matei Cristina
Colegiul Național „Grigore Moisil", Onești

Şcoala viitorului tratează învăţarea ca pe un **joc suprem**: „Căci în mintea mea nu se punea problema: ce loc ocupă jocul printre celelalte fenomene de cultură, ci: în ce măsură are cultura însăşi caracter de joc", după cum afirma J. Huizinga în *Homo ludens*[2].

Dacă „stilul este expresia unei individualităţi"[3], atunci scriitorul introduce stilistic, în creaţia sa, subiectivitatea unui creator mereu parodic, un creator îndrăgostit de joc[4], care îşi propune strategii simple, lucrul cu textul şi imaginarul prin structuri ale jocului.

Pentru că este făcută din cuvinte, literatura are o dublă funcţie: **una de comunicare** (cu un element tranzitiv şi unul reflexiv) şi **una estetică** (implicând aici şi funcţia poetică): "Considerat în dubla sa intenţie, se poate spune că faptul lingvistic este în aceeaşi vreme "reflexiv" şi "tranzitiv". Se reflectă în el omul care îl produce şi sunt atinşi, prin el, toţi oamenii care îl recunosc"[5]. Marii inovatori, creatori de limbă literară sau realizatori de manifeste literare, contraziceau legea literară, impunând o nouă normă, care, la rândul ei devenea lege pentru epigoni şi aşa mai departe. Astfel stau lucrurile privite în diacronie, iar evoluţia literaturii este urmărită simultan de stilistica literaturii, care, în sincronie, caută, într-o operă literară legile (pe care aceasta le respectă sau le contrazice) şi scoate la iveală norma (autorului respectiv) subliniind stilul fiecărui autor.

Cu alte cuvinte, urmărindu-se raportul între integrarea autorului într-o normă literară şi devierea de la normă, se evidenţiază particularităţile operei, unicitatea şi valoarea acesteia. Arta presupune întotdeauna o poetică, fiind rezultat al confruntării individului cu zona referenţială, constituindu-se ca răspuns (fie sub formă prometeică, prin care autorul porneşte la cunoaştere prin asumarea lumii, prin ordonarea ei şi închiderea într-un sistem propriu, fie orfică, *id est* contemplativă şi defensivă, prin care autorul încearcă să se elibereze de angoasă ori de norme restrictive, construind din nou, chiar prin negare,

---

[2] **J. Huizinga**, *Homo ludens,* traducere din olandeză de H. R. Radian. Prefaţă şi notă biobibliografică de Gabriel Liiceanu, Editura Humanitas, Bucureşti, 2007, p. 36.
[3] Cf. **T. VIANU**, *Problemele metaforei şi alte studii de stilistică,* Editura de Stat Pentru Literatură şi Artă, 1957, p.17. Termenii subliniaţi cu bold nu apar ca atare în text.
[4] Cf. **Roger CAILLOIS,** *Eseu despre imaginaţie*, în româneşte de Viorel Grecu, prefaţă de Paul Cornea, Editura Univers, Bucureşti, 1975, pp. 58-59
[5] **TUDOR VIANU,** *Dubla intenţie a limbajului şi problema stilului,* în *Arta prozatorilor români,* Editura Minerva, Bucureşti, 1981, p. 13.

un sistem propriu) la interogaţiile referitoare la eu şi la raporturile acestuia cu celelalte *euri* (incluzând aici şi individualitatea fenomenelor necontrolabile), prin intermediul unui *Weltanschauung*.

Ştiinţa are ca finalitate adevărul, la care se ajunge prin intermediul noţiunilor, creându-se un sistem general aplicabil. Fiind o ştiinţă ce-şi orientează sistemul asupra unei arte, ştiinţa literaturii se constituie ca un fel de meta-artă, urmărind relevarea, dintr-o perspectivă unică, a "tiparelor" individuale, infinite. Având ca referent arta literaturii, ştiinţa ANALIZEI STILISTICE se constituie ca un ajutor (sub formă de *poietică*) pentru autori, facilitând receptarea literaturii, fie la nivelul urmăririi relaţiilor dintre imaginile poetice (metaforă, mit, simbol), imagini realizate lingvistic, prin desemnarea normelor de realizare a acestora, fie la nivelul evoluţiei formelor simple (spre exemplu, evoluţia speciilor literare). Ştiinţa ANALIZEI STILISTICE este aşadar un adjuvant util pentru funcţia pragmatică: pe de o parte explică, pe de altă parte, construieşte şi face să existe opera de artă literară, fără însă a o condiţiona direct. Delimitarea dintre textul literar şi cel non-literar este dificilă şi, în cadrul stilurilor funcţionale, deosebirea se face între stilul ştiinţific şi cel beletristic.

În limbajul ştiinţific, pot fi identificate, sub aspect teoretic mai multe caracteristici[6]:

- corectitudinea (sunt preferate variantele literare);
- obiectivitatea (lipseşte încărcătura afectivă);
- accesibilitatea (este relativă în funcţie de domeniu, dar clară şi însoţită de mijloace extralingvistice);
- termenii sunt monosemantici (se folosesc neologisme şi cuvinte compuse, substantive abstracte, citate, intonaţie neutră, pluralul autorului, al solidarităţii, coordonarea sintactică etc.).

Caracteristicile stilului artistic:

- se opune celorlalte stiluri funcţionale (dacă acceptăm că sunt mai mult de două): tehnico-ştiinţific, publicistic, colocvial;
- insistă pe forma de transmitere a informaţiei;
- comunicarea este convenţională (se ştie că e vorba de ficţiune);
- este permeabil tuturor mijloacelor de expresie;
- principalele moduri de comunicare sunt: monologul scris (literatura scrisă) şi monologul oral, însoţit de mijloace extralingvistice (melodie, gestică, mimică, dans) (literatura orală);
- resursele expresive ale limbii sunt la nivelul structurii fonetice (aliteraţie, armonie imitativă, asonanţă, ecou, rimă, ritm, pauză, debit etc.) şi reprezentările grafice. Dar acest nucleu generator

[6] **SOLOMON MARCUS,** *Poetica matematică,* Editura Academiei R.S.R., Bucureşti, 1970.

nu are o valoare, căci nimeni nu poate descoperi unde apare un limbaj fără abateri şi în ce măsură, într-o operă literară, punctul de plecare nu este tocmai alegerea unui mesaj eliptic de ambiguitate.

Limba se defineşte ca un ansamblu de mijloace fonetice, lexicale şi gramaticale, organizate în sisteme, care serveşte ca instrument de comunicare între membrii unei comunităţi lingvistice. Vorbirea este actualizarea limbii, utilizarea acestei în acte concrete de comunicare. Între stilurile funcţionale, un vorbitor poate ţine seama de normele limbii (este obligat să o facă, chiar dacă prin negare sau ambiguizare).

O creaţie literară este în primul rând originală, esenţa misterioasă a unei opere literare de succes fiind posibilitatea acestei de a nu se asemăna cu altă operă. Alături de latura conştientă, opera literară viabilă are şi o formă inconştientă, al cărei mister ne intrigă şi ne atrage.

CONSTRUIREA STĂRII DE BINE A PROFESORILOR ȘI PREȘCOLARILOR – O ABORDARE CONSTRUCTIVISTĂ

Dr. prof. Iulia-Claudia MODORANU
Grădinița Nr. 251 București

Se cuvine a porni în demersul nostru prin a defini conceptul de bunăstare – *Well-being* – „starea de bine", concept folosit foarte des în ultima vreme în literatura de specialitate autohtonă și nu numai.

În sens larg, *starea de bine* este percepută ca un "bine" din perspectivă holistică, în care confortul, fericirea individuală și sensul existențial, însumate, conferă oricărei ființe umane acel "combustibil" care o determină să meargă mai departe, având sentimentul plenitudinii, echilibrului și armoniei cu sine și cu tot ce ne-nconjoară.

Bunăstarea are mai multe dimensiuni ce pot fi grupate, conform unui studiu Gallup World Poll, în cinci piloni fundamentali care determină starea de bine generală a indivizilor. Fiecare pilon se bazează pe celălalt și toți cinci sunt interdependenți:

1. Carieră (*Career Well-being*): Ne place ceea ce facem în fiecare zi;
2. Financiar (*Financial Well-being*): Modul în care suntem capabili să ne gestionăm resursele;
3. Social (*Social Well-being*): Relațiile de prietenie din viața fiecărui individ;
4. Sănătate (*Physical Well-being*): Starea fizică și psihică a indivizilor și energia necesară desfășurării activităților zilnice;
5. Comunitate (*Community Well-being*): Cât de mult se implică fiecare individ în tot ceea ce se întâmplă în comunitatea în care trăiește, dăruirea și recunoștința acestuia.

Dincolo de faptul că reprezintă o însumare a celor cinci dimensiuni mai sus amintite, starea de bine se poate construi pornind de la o bună cunoaștere a sistemului credințelor și valorilor indivizilor. Astfel, contextele în care trăim, muncim și învățăm pot cultiva sau, dimpotrivă, submina starea noastră de bine.

În contextul celor afirmate mai sus și particularizând, în domeniul *Educației* starea de bine a celui care educă – profesorul, cât și a educabililor – în cazul nostru: preșcolarii, se află într-o strânsă relație cu învățarea și reprezintă actualmente un standard al unei educații de calitate.

Modelul propus de Anne Konu și Matti Rimpelä (*School Well-being Model,* 2002, Finlanda), a fost dezvoltat pe baza celui creat de Erik Allardt (1990) și a fost folosit în multe țări. Acesta împarte „starea de bine" dintr-o instituție de învățământ în patru categorii:

1. Condițiile de lucru – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.;

2. Relațiile de tot felul între membrii comunității educaționale – profesori - elevi / elevi - elevi / profesori - părinți etc.;

3. Mijloacele de realizare personală și modul în care primesc feedback și încurajare;

4. Starea de sănătate fizică și mintală.

Astfel, condițiile din școală/ Grădiniță se află sub tutela lui „a avea" din modelul lui Erik Allardt, relațiile sociale sunt sub umbrela lui „a iubi", iar mijloacele de dezvoltare și realizare personală sunt în patronate de „a fi". În timp ce Allardt a plasat sănătatea în categoria nevoilor de tipul „a avea", Konu și Rimpella au transformat-o într-o categorie particular-subiectivă, deoarece au considerat că, deși este afectată de condiții externe, aceasta este o stare personală.

Este cunoscut faptul că preșcolarii își petrec o mare parte din timp la Grădiniță (chiar și 8-10 ore zilnic, dacă frecventează o Grădiniță cu program prelungit), iar timpul de calitate petrecut în acest spațiu educational poate contribui vizibil la dezvoltarea unor persoane sănătoase, echilibrate și pregătite pentru viața comunitară, socială.

Încă din anii 90, cercetătorii în domeniul *Psihologiei* și *Științele educației* afirmau că socializarea conduitelor în contextul jocului şi a altor activităţi este complexă şi depinde foarte mult de calitatea sistemului educaţional: valoarea modelelor, consecvenţă, unitate şi continuitate (Verza, 1993). Nenumărate studii și articole în domeniul *Educației timpurii* atestă faptul că copilul poate fi implicat activ în viața preșcolară și să fie privit ca o persoană autonomă, competentă și capabilă să participe ca cetățean activ la tot ceea ce presupune traiul în grup, în comunitate și-ntr-o societate aflată într-o perpetuă transformare.

Autonomia în învățare și componenta participativă îi vor înlesni copilului accesul la acea pârghie ce-l va ajuta să-și construiască propria stare de bine, stare pe care nu o va putea primi de-a gata, nemodificabilă, din partea adulților de referință.

Nenumărate cercetări în psihologia educațională au arătat că un elev/preșcolar autonom își va asuma mai multă responsabilitate pentru acțiunile sale, fără ca asta să însemne că profesorul îi acordă libertatea de a face ce vrea, în detrimentul învățării.

Pe fondul pandemiei din ultimii doi ani, am trăit toți într-o lume marcată de-o lipsă acută a predictibilității vieții de zi cu zi, o lume aflată într-o schimbare abruptă. Astfel, echilibrul și starea noastră de bine au fost afectate, sub imperiul efectului de *iceberg*. Aceste schimbări s-au repercutat și asupra echilibrului psiho-afectiv al copiilor preșcolari, ei fiind nevoiți să experimenteze timp de un an o nouă formă de învățare, cea on-line (sincron sau asincron), făcând echipă cu părinții, bunicii sau un alt adult

de referință, sub coordonarea indirectă, virtuală, a cadrului didactic, după care au revenit fizic la Grădiniță, trebuind să se readapteze la contextul educării și învățării prin intermediul jocului și al interacțiunilor directe cu colegii și profesorul.

Toate aceste schimbări au bulversat atât copiii, cât și profesorii, părinții și decidenții în domeniul politicilor educaționale și sociale. Însă, primul care interacționează direct cu copiii este profesorul și el este cel căruia îi revine responsabilitatea de a dirija demersul educațional, stabilind (sau nu!) bazele stării de bine, fiecare după formarea și putința lui.

Dincolo de rolul de mentor al profesorului din orice ciclu de învățământ, profesorul care predă în învățământul preșcolar are o misiune importantă: aceea de a-i stimula copilului curiozitatea și de a-i cultiva dorința de a descoperi și cunoaște lumea, pentru a obține acea autonomie în învățare, despre care am amintit anterior. Actualmente, curiozitatea reprezintă o formă primară a motivației, iar dezvoltarea *curiozității epistemice* joacă un rol definitoriu pentru școlarul de mai târziu.

Am putea spune că acest tip de profesor se dorește a fi un ”magician”, iar responsabilitatea lui este imensă. Raportându-ne la ultimele studii în domeniul neuroștiințelor, care accentuează rolul definitoriu al perioadei de preșcolaritate cu influențe în evoluția întregii vieți a individului, unul dintre obiectivele asocierii dintre neuroștiințe și educație este acela de a integra neuroștiințele în activitatea didactică, deoarece cunoștințele neuroștiințifice despre dezvoltarea creierului îi pot ajuta pe profesori să-și îmbogățească activitatea de predare. În consecință, crearea și cultivarea unei stări de bine reprezintă o prioritate-suport pentru toți cei implicați în demersul educațional, fie profesori, fie preșcolari sau elevi.

Lipsa de coerență a politicilor în domeniul educațional, îngrădirea accesului la educație, starea de sănătate fizică și/sau psihică, afectată de contextul pandemic, mobilitatea și stresul zilnic, tensiunile la nivelul comunității/societății, alături de starea materială precară și problemele de mediu, aduc în momentul de față mai multă presiune asupra sistemului educațional și asupra profesorului.

În consecință, este nevoie a fi găsite acele pârghii care să înlesnească [re]construirea unei stări de bine pentru profesori și copii, deopotrivă.

Acest lucru va putea fi potențat de o *abordare constructivistă* a demersului educațional, unde focusul este mutat de pe problemă pe soluție, iar profesorul devine un facilitator care înlesnește autonomia preșcolarilor și participarea lor la propria stare de bine; furnizează instrumente ale cunoașterii; ghidează, motivează și încurajează preșcolarii pentru a construi activ cunoştinţe (Joița, 2007).

Făcând o trecere în revistă: pornind de la cercetările lui John Dewey (1938) - un pionier în ceea ce privește constructivismul şi rolul învăţării active şi prin descoperire, ajungem la teoria cognitiv-constructivistă a lui J. Piaget (1967) și la abordarea constructivismului social a lui L.S. Vîgotski (1978), dar și la studiile lui Jerome Bruner (1990).

Parcurgându-le atent, toate studiile de specialitate ne conduc spre ideea principală a constructivismului, potrivit căreia: cunoaşterea umană nu este un ”dat” sau un produs finit, ci este un *proces*, o ***creație***, căci ea se construieşte în urma unui demers creator, etapizat, activ-participativ, unde direct implicat este copilul, educabilul, însoțit și ghidat pas cu pas de profesor, care devine un facilitator și un model inspirational, în egală măsură.

În acest context, dacă starea de bine a profesorilor poate influența starea de bine a preșcolarilor și viceversa, este de dorit a se depune eforturi reale, palpabile pentru construirea și cultivarea pe termen lung a bunăstării tuturor celor implicați în demersul educational, preșcolari și profesori, deopotrivă, în cadrul unor spații propice educației, jocului și învățării.

Bibliografie:

Konu, A., Rimpelä M., 2002, *The School Well-being Model*

Golu, Pantelimon, Verza, Emil, Zlate, Mielu, 1993, *Psihologia copilului - manual pentru clasa a XI-a*, Școli normale, Editura Didactică şi Pedagogică, București.

Joiţa, Elena, 2007, *Profesorul şi alternativa constructivistă a instruirii*, Editura Universitaria, Craiova.

Suditu, Mihaela, *Constructivismul – O nouă paradigmă în predare-învățare*, Disponibil: http://cdip.upg-ploiesti.ro/

Wellbeing – un concept nou cu rădăcini vechi. [online] [citat 22.05.2022]. Disponibil: https://www.hpdi.ro/wellbieng-un-concept-nou-cu-radacini-vechi

https://www.researchgate.net/publication/10969522_Factor_structure_of_the_School_Well-being_Model

https://www.gallup.com/workplace/236483/enhances-benefits-employee-engagement.aspx

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

Profesor învățământ primar, Angela Nasharti,

Școală Gimnazială „Iuliu Hațieganu", Cluj-Napoca

Ca profesor privesc starea mea de bine ca mulțumire interioară, viață cu sens, echilibru. Echilibru ar trebui să fie între viața mea profesională, de familie, socială, internă. În ceea ce privește viața mea profesională, starea mea de bine e legată de siguranță, de colegi, de conducerea școlii, de elevi. În școala mea, conducerea este suportivă, leaderul autentic și carismatic, colegii ,,oameni''. Dacă elevii mei sunt bine, la fel sunt și eu. Bineînțeles că intervin și părinții elevilor, care au așteptări, pretenții, vor să controleze ce fac profesorii. Interacțiunea e nu numai cu elevii, dar și cu adulții.

În ceea ce privește starea de bine a elevilor, i-am întrebat pe elevii mei din clasa a II-a și cei mai mulți mi-au indicat ,,colegii și încurajarea lor'' ca factor ce le influențează fericirea la școală. Apoi joaca, doamna învățătoare, lecțiile, materiile preferate, răspunsul corect, iubirea, aprecierea, calificativele.

Studiile din neuroștiințe susțin importanta relației în evoluția noastră. Relațiile ne modelează și remodelează modul de gândire. Calitatea relațiilor pe care le dezvoltă la școală este importantă. Școala îi oferă copilului cadrul pentru a exersa construirea și menținerea relațiilor. Relațiile autentice devin o sursă esențială pentru starea lor de bine. Învățarea socio-emoțională este importantă.

Un joc pe care l-am folosit la clasa este ,,Starul clasei'', învățat de la Domnica Petrovai și Sorina Petrică, autoarele cărții ,,Cum îi ajutăm pe copii să meargă fericiți la școală?'', joc care contribuie la scăderea comportamentelor de interacțiune neadecvată între elevi. În fiecare dimineață un elev este ales starul zilei. Pe rând, fiecare elev va avea această oportunitate. Colegii vor identifica comportamentele pozitive manifestate de acesta și-i vor oferi mesaje de laudă . Acest lucru se va planifica pe parcursul zilei de școală sau spre sfârșitul ei într-o sesiune de 7-10 minute.

În situația în care elevii manifestă comportamente de agresivitate fizică sau verbală, am învățat că o reacție agresivă (ridicarea tonului, pedeapsa, amenințarea) nu este o intervenție care are în vedere nevoia de învățare a elevilor, așa cum nici ignorarea nu este. Mai întâi acord atenție emoției exprimată de elevi, apoi la relaționarea emoției cu contextul, apelarea la regulă, aplicarea imediată a consecinței logice pentru încălcarea regulii (8 minute la locul de liniștire), identificarea unor modalități adecvate de exprimare în viitor, într-o situație similară.

Învățarea comportamentală ajută copilul să învețe ceea ce ar trebui să facă într-o anumită situație. Pentru a obține complianță copilului, nu este nevoie să folosim comportamente asociate emoției de furie.

O reacție comportamentală reamintește regulă, valorifica momentele în care elevul manifestă comportamente asociate regulii.

O situație cu care ne întâlnim și care nu ne da o stare de bine e situația când copilul „nu vrea". Pedeapsa sau penalizarea pot produce agresivitate, reacții emoționale negative, comportamente evitative. Un cadru didactic prea sever, care penalizează aspru orice abatere de la disciplina, trebuie să fie conștient că unii copii se vor îndepărta de el, dar și de scoală. Alternativa la pedepse este aplicarea consecințelor logice și naturale. Consecința trebuie să corespunda comportamentului inadecvat într-un mod logic. Astfel tratam copilul cu demnitate și respect, făcând o distincție intre comportament și persoana. Excluderea presupune îndepărtarea elevului de la locul în care a avut loc accesul de furie , alegerea unui loc liniștit unde se poate calma, explicarea regulii și discutarea situației problematice. Experții au stabilit că durata optima pentru izolarea copilului nu trebuie să depășească numărul de minute corespunzător vârstei. Importanta e stabilirea regulilor. Eu încerc să stabilesc regula și consecințele ei împreună cu copiii.

O tehnica pe care o folosesc la clasa în cazul comportamentului agresiv este Tehnica Broscuței Țestoase, a cărei imagine o voi anexa:

Până la vârstă de 12 ani copiii învață diferit față de cei mai mari, feedback-ul pozitiv este mult mai eficient decât critică. Pentru ei e mult mai important ce anume mai au de învățat, nu ce anume au

greșit, pentru că nu pot parcurge drumul invers pentru a învață din greșeală. Poate, atunci când corectăm muncă lor scrisă, ar trebui să subliniem ce au făcut bine, în loc să subliniem cu roșu ceea ce au greșit!

Îmi place să cred că am contribuit la starea de bine a elevilor mei lecturându-le poveștile raționale ale Virginiei Waters: ,,Veverițele Masă, Dasa și Sașa'', ,,Săndel, peștișorul cel plat'', ,,Mierla Mirela învață cum să nu se necăjească'', ,,Teamă de greșeli a Dorei'', ,,Monstrul cel magnific al lui Ștefan'', ,,Lucian Licurici învață să lumineze''. Acestea îi ajută să se accepte pe ei înșiși, să facă față frustrării, să își depășească frică, să facă față enervării, dar mai ales cum să-și lumineze viețile.

Fiecare dintre noi își luminează propria viață și își creează propria fericire. Copiii pot să își aprindă propria lumina în viață dacă își asumă răspunderea pentru crearea propriilor sentimente, își creează sentimente adaptative, utile, se raportează la ei înșiși cu respect și bunătate, își păstrează în permanentă mai multe surse de satisfacție, astfel încât dacă una nu mai funcționează, pot alege dintre celelalte ceva mai potrivit, sunt de părere Daniel David și Adrian Opre, lectori universitari .

Bibliografie:

Petrica, S.; Petrovai, D, (2013), Cum ii ajutam pe copii sa mearga fericiti la scoala? , Ghid practic pentru invatatori, Editura Miniped, Bucuresti

Waters, V. , (2003), Povesti rationale pentru copii, Recomandari pentru parinti si educatori, Editura ASCR, Cluj-Napoca

Suport de curs,(2006), Disciplinarea si managementul comportamentului la copii, Universitatea din Oradea

JURNAL EMOȚIONAL

Profesor În Învățământ Preșcolar Negoiță Cristina Gabriela
Grădinița Pp Step By Step Săcălaz
Școala Gimnazială Comuna Săcălaz

Lucrând în învățământ preșcolar, am înțeles cât de importantă este starea de bine a copilului în perioada din grădiniță. Copiii de vârstă preșcolară nu cunosc încă modul cel mai bun de exprimare prin cuvinte, ei aleg de obicei exprimarea emoțiilor prin gesturi fizice.

Participând la un proiect educațional, am descoperit o modalitate foarte atractivă de a-mi cunoaște copiii din clasă, în ceea ce privește starea lor emoțională din fiecare zi. Am confecționat un Emometru-adică un panou pe care am colorat un curcubeu, în cele patru colțuri ale panoului am lipit cele mai întâlnite emoții la preșcolari și anume

-fericire

-tristețe

-furie

-timiditate.

În fiecare dimineață, avem o rutină în a completa acest Emometru iar pe rând fiecare copil își ia ecusonul (fiecare copil are un ecuson sub formă de future cu portretul său) și îl lipește la starea emoțională din acea dimineață. Astfel se centrează starea de bine a copiilor din ziua respectivă, educatorul putând în acest mod să își proiecteze activitățile din ziua respectivă după un reper dat de copii. Adică de exemplu dacă un copil este trist în acea zi, educatorul îl va îndruma pe copil spre activități ludice (pictură, modelaj, colaj, decupare, desen, lipire), dacă avem un copil care este nervos, educatorul poate să îl îndrume pe copil spre activități de masă (puzzle, leggo, jocuri de perspicacitate), în cazul în care un copil este într-o zi fericit atunci el este îndrumat în toate centrele de activități deschise în ziua respectivă, va putea chiar să fie îndrumător pentru alți colegi de clasă iar dacă într-o zi copilul se simte mai retras în acea zi educatorul îl poate îndruma spre jocuri de rol cu colegii.

Emometrul este un instrument educațional foarte util, cu ajutorul acestui instrument educatorul poate să descopere multe sentimente necunoscute de copii dar care în timp le vor înțelege fiind ghidați de un cadru didactic empatic cu copiii. Perioada grădiniței este foarte dificilă câteodată, mai ales la grupele mici cu vârste de 3 ani. În această perioadă cei mici sunt supuși în a întrece limitele, de la intrarea în colectiv și separarea de părinți până la a fi independent fizic și igienic. Educatorul are un rol foarte important în această etapă a copilăriei preșcolarului, de aceea starea de bine este definitorie și decisivă

atât pentru preșcolar cât și pentru educator ghidându-l spre reușită cu ușurință. Dacă la preșcolari găsim modalități diverse de cunoaștere a emoțiilor și cultivarea dezvoltării lor, la profesori este mai dificil după părerea mea.

Profesorii sunt antrenați în a manageria situații conflictuale, certuri, divergențe dar oare ei își pot manageria propriile trăiri și emoții?

Eu consider că da! Dacă știu să delimiteze spațiul personal de cel profesional vor reuși , cu siguranță! Profesorii au pregătire psihologică și didactică în a fi bun manageri cu ei înșiși! Pe lângă acest aspect important de a delimita spațiul personal de cel profesional vine și dorința de implicare în activitățile didactice de pe mai multe arii curriculare. Aceste activități contribuie la îmbunătățirea calității didactice a fiecărui cadru didactic implicat și împlinirea personală de a deveni mai buni profesional! O altă modalitate de bunăstare a cadrului didactic cred ca este buna relaționare cu comunitatea, cu părinții copiilor noștri, cu colegii din instituție.

Concluzia mea este că bunăstarea cadrelor didactice și a elevilor reiese din buna manageriere a emoțiilor! Suntem diferiți și de aceea suntem speciali fiecare în parte iar preșcolarii iubesc ceea ce aud, ascultă, învață, descoperă și arată.

PLATFORMA MEWE SPACE

exemplu de bună practică

Olari Vasile
Școala Gimnazială „Iraclie Porumbescu" Fratautii Noi

La Școala Gimnazială „Iraclie Porumbescu" s-a derulat programul Erasmus "Diving into the Sea with MeWe Space" având ca școli partenere Escola Volerany (Spania, Catalonia) și Rantzauminde Skole (Danemarca), program care a promovat cercetarea, dezvoltarea tehnologică, inovația precum și multiculturalismul și multilingvismul. Spania, Danemarca și România sunt țări riverane Mării Mediterane, Marii Baltice, Marii Nordului și respectiv, Mării Negre. Prin urmare au în comun o bogată moștenire culturală legată de mare iar acest proiect și-a propus să aducă cultura maritimă mai aproape de comunitate. Acest lucru a permis compararea tradițiilor legate de mare din cele trei tari iar limba engleză a fost singura limbă de comunicare.

Dintre obiectivele propuse amintim:

- dezvoltarea competențelor de limba engleză într-un mod practic și funcțional prin colaborarea celor trei școli în crearea unui produs digital împreună
- implementarea si folosirea unei platforme digitale inovative, MeWe Space
- dezvoltarea competentelor digitale ca instrument de comunicare si procesare a informațiilor
- schimb de bune practici în metodele de predare-învățare-evaluare cu impact pluridisciplinar: limba engleză, TIC, geografie, biologie, matematică, educație fizică
- dezvoltarea competențelor transversale: abilitați de lucru în echipă, respectul diversității și al multiculturalismului, inițiativă și spirit antreprenorial, autonomia învățării
- promovarea valorilor de solidaritate și respect față de mediul natural și social
- compararea realităților geografice ale celor trei țări

Grupul țintă a vizat în principal profesorii și elevii de la școlile partenere dar a fost implicată comunitatea locală (familiile elevilor, Primăria, Consiliul Local, restaurantul "Edex" din Frătăuți), precum și instituții (Universitatea „Stefan cel Mare", Suceava, Colegiul Tehnic Rădăuți, Muzeul Apelor Fălticeni, Muzeul de Științe Naturale Constanța, Muzeul Deltei Dunării Tulcea) organizații non-guvernamentale (Mare Nostum) și reprezentanți ai asociațiilor de pescari.

Activitățile desfășurate au reprezentat o frumoasă călătorie in lumea maritimă a tradițiilor și obiceiurilor culinare din cele trei țări iar elevii au avut posibilitatea de a aprecia frumusețea, diversitatea

și bogăția litoralului românesc. Astfel, au fost organizate excursii la Marea Neagră (vizitarea plajei, a portului Constanța, a centrelor de protejare a vieții marine, întâlniri cu asociațiile de pescari precum și organizațiile nonguvernamentale care monitorizează viața marina), ateliere de lucru (bijuterii din produse marine, noduri și plase pescărești, rețete pescărești) târguri (bijuterii și ornamente de Crăciun din produse marine), au fost realizate cărți în format digital cu povești și legende ale mării, cu rețete pescărești, s-au desfășurat concursuri (găsirea unui logo pentru proiect) precum și un Congres de Știință care a avut loc la Colegiul Tehnic Rădăuți având ca temă speciile din Marea Neagră.

Elevii și cadrele didactice de la Școala Gimnaziala „Iraclie Porumbescu” au pus în practică competențele digitale dobândite prin realizarea a diverse materiale și postarea lor pe o platformă educațională inovatoare, MeWe Space. De fapt, un loc important în proiect l-a avut implementarea și folosirea acestei platforme care este o uriașă camera virtuală în care se pot vizualiza materiale video realizate în diverse programe. Ea a oferit posibilitatea continuării colaborării dintre cele trei școli și după finalizarea programului Erasmus, prin alte proiecte comune: *A Day in My School Life; Let's Move.*

Se poate concluziona că acest proiect, ambițios pentru o școală aflată la o distanță considerabilă față de Marea Neagră, și-a atins toate obiectivele propuse iar impactul său poate fi cuantificat în proiectele și activitățile care au continuat până în prezent.

FUN

ACTIVITATE DE PREVENIRE A BULLYING-ULUI LA ȘCOALĂ

Profesor învățământ primar: Pandrea Anca
Școala Gimnazială „Dacia", Oradea

Am ales să scriu acest articol, în urma unei activități pe care am desfășurat-o la școală, cu clasa mea de elevi (clasa a IV-a). Întâmpinând câteva conflicte între elevi, am simțit nevoia de a organiza o activitate, care a avut ca temă *bullying-ul.*

Bullying-ul este ceva mai mult decât un simplu conflict. Pe scurt, am putea spune că bullying-ul conține trei ingrediente: poziția de superioritate, intenția, receptivitatea. Poziția de superioritate face referire la faptul că agresorul se simte mai puternic decât victima. Al doilea ingredient, intenția, subliniază ideea că există intenția de a face rău, de a face mișto de cineva, de a-l răni pe cel de lângă tine într-o anumită formă. Receptivitatea este cea care evidențiază comportamentul de bullying. Dacă comportamentul indezirabil se întâmplă doar o dată, nu putem să-l catalogăm drept bullying, dar dacă acest comportament agresiv, se repetă de mai multe ori atunci poate fi catalogat drept bullying. Doar atunci când avem aceste trei elemente putem să spunem că asistăm la un fenomen de bullying.

Cum am procedat?

Pentru început, am dat fiecărui elev din clasă câte 2 postituri colorate (verde, roșu). Le-am spus să scrie pe postitul verde comportamentele pe care le apreciază la colegii lor, iar pe cel roșu comportamentele colegilor pe care le consideră nepotrivite. Am specificat că doresc să noteze doar comportamentele, nu și numele copilului sau copiilor. Am adunat apoi postiturile și le-am citit împreună, trăgând anumite concluzii. Apoi le-am explicat că un copil care este jignit, înjurat sau lovit, devine victima unui fenomen, numit „bullying". Acel copil va ajunge să sufere, să nu se mai poată concentra la activitățile de la școală, pe scurt – să devină un copil trist. Cel care supără în permanență un coleg, este agresorul din acest fenomen. Apoi, mai apar în jurul acestui fenomen și alte persoane. Acelea, de frica agresorului, se vor comporta urât cu victima, pentru că agresorul e considerat o persoană superioară.

Le-am explicat copiilor că un om cu minte este un om cuminte. Un om înțelept întotdeauna va ști să gestioneze o situație folosindu-și mintea, și nu va recurge niciodată la un limbaj vulgar sau un comportament agresiv.

După aceea, le-am dat fiecăruia o foaie albă și i-am îndemnat să scrie o scrisoare copilului din clasă pe care consideră că l-a supărat vreodată. Să-i transmită gânduri de iertare și să-i comunice în scris faptul că nu a știut cât de mult poate să doară o jignire. Copiii au primit și câte o bombonică. Într-un final, și-au dat unul altuia scrisori, și mai mult decât atât, și-au oferit unul altuia și bomboana primită.

A fost o activitate plină de emoții, la sfârșitul căreia ne-am îmbrățișat cu toții. De atunci, colectivul clasei e mult mai unit și sunt mai atenți la cum se comportă unii cu alții.

MODALITĂȚI DE A OBȚINE STAREA DE BINE LA CLASĂ

Profesor Elena Gabriela Pavel
Liceul Tehnologic Energetic Municipiul Câmpina

Școala contemporană românească se axează din ce în ce mai mult în ultimii ani pe starea de bine a profesorilor și a elevilor, ceea ce generează, fără îndoială, performanță.

Aș dori să încep redactarea acestui articol relatând una dintre întâlnirile inspiraționale pe care am trăit-o participând la un webinar- "Educația la timpul prezent" – organizat de Asociația Europeană a Profesioniștilor din Educație EDUMI. Atunci am fost profund impresionată de prezentarea realizată de profesor universitar doctor Cătălina Ulrich Hyum de la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București. Doamna profesor a prezentat experiența de a participa în cadrul doctoratului la cursurile unei școli alternative din U.S.A, Urban Academy High School New York, un liceu public care este cunoscut pentru modul în care profesorii își adaptează stilul de predare la nivelul și cerințele elevilor, ajungând la performanța ca la examenul național de final să obțină un procent de promovabilitate de 97%. De ce este atât de special acest procent? Cei 155 de elevi înscriși la această școală publică au fost refuzați de multe alte instituții de învățământ datorită problemelor penale, de comportament, trauma generate de etnie sau rasă. Ei nu au avut altă alternativă educațională decât această instituție de educație, care, ulterior a devenit barca lor de salvare. Aici profesorii i-au primit cu cele mai bune intenții de a le oferi o șansă să fie fericiți și să reușească în viață. De altfel, directorul liceului, profesorul Ann Cook, are drept motto educațional deviza *„No child left behind!"* . Am considerat-o eu o parafrazare a devizei din marina militară americană *"No man left behind!"* Este un mod ce a crea o legătură emoțională profundă, puternică, între profesori și adolescenți. Un mod de a le spune: "*Suntem aici împreună ca o familie! Suntem uniți și ne iubim! Luptăm și ne oferim sprijinul necondiționat pentru a ne atinge obiectivele propuse!"*

Acest model educațional mi-a oferit convingerea că o școală a fericirii este posibilă și am încercat să le imprim elevilor mei această stare de bine și o atitudine relaxată pentru a construi împreună un background educațional pozitiv . Acest context permite o relaționare profesor-elev mult mai naturală, mai firească prin care se construiesc punți de încredere corecte și puternice, elevii devenind capabili de performanță nu doar prin simpla însușire a unor informații, ci prin formarea unor abilități și competențe necesare nu doar în școală ci care să genereze învățare activă pe tot parcursul vieții. Procesul educativ devine astfel unul permanent, constructiv. *"Taxonomia lui Bloom este de departe cel mai cunoscut model de descriere a capacitaților de gândire, grupate pe șase categorii, de la cele de baza pana la cele mai*

avansate. Aceste descrieri sunt folosite pentru a-i ajuta pe elevi si pe profesori sa se concentreze pe capacitățile de gândire de nivel superior. Bloom propune o ierarhie a capacitaților ce aparțin domeniului cognitiv: cunoștințe, înțelegere, aplicare, analiza, sinteza si evaluare". (pe https://graduo.ro/referate/pedagogie/taxonomia-lui-bloom)

Din perspectiva experienței de 23 de ani la catedră, un copil este fericit când știe că îl vezi- în sensul de a-l valoriza indiferent de potențialul pe care îl are, când știe că îl asculți- că ești acolo pentru el și problemele lui, când știe că îl iubești- necondiționat și când știe că îți pasă. De aceea adolescentul uită poate ce materie sau ce informație ai predat la clasă dar nu va uita niciodată cum îl faci să se simtă.

În continuare voi schița câteva exemple de bună practică prin care obții starea de bine la clasă a elevilor dar implicit și a ta ca dascăl.

1. Fă sala de clasă un spațiu primitor, colorat, vesel cu planșe, materiale auxiliare și plante verzi. Ele vor ridica nivelul energetic al elevilor.
2. În fiecare oră sugerează elevilor să se ridice de pe scaune și să facă câteva mișcări ample și energice, ca la dans. Mișcările pot fi însoțite de exerciții de respirație. Acestea vor pune sângele în mișcare, vor oxigena creierul și organele și elevii vor fi mai atenți.
3. Adaptează tonul și inflexiunea vocii așa încât să te faci auzit, să acoperi zgomotul de fond dar să nu devii agresiv și să provoci stres prin voce ridicată, stridentă, țipete. Vorbește ferm, clar dar calm. Repetă când elevul nu înțelege.
4. Petrece mai mult timp să îți cunoști elevii, familiile din care provin, problemele de sănătate pe care le au sau situațiile dificile cu care se confruntă. Doar dacă știi cu adevărat cine sunt îi poți consilia în mod adecvat.
5. Descoperă punctele forte ale elevilor tăi și pune-le în evidență prin sarcini concrete. Se vor simți valorizați.
6. Nu îți fie teamă să te expui emoțional povestindu-le aspect legate de viața ta personală, de momentele tale dificile sau de obstacolele pe care le ai de traversat. Te vor descoperi ca om și se vor apropia cu mai mult respect și cu mai multă iubire decât ai crede.
7. Nu în ultimul rând, imprimă-le idea că nu pot reuși dacă nu au și eșecuri. Totul este să nu renunțe, să creadă în ei și să lupte până la final. Succesul e garantat dacă nu renunți!

STAREA DE BINE LA ȘCOALĂ, REZULTAT AL RELAȚIONĂRII EFICIENTE

Prof. Speranța Petcu
Școala Gimn. „Alexandru Ștefulescu" Tg Jiu

A trecut perioada de pandemie și am revenit la normalitate! Cât de ușor sau greu ne-a fost fiecăruia dintre noi, profesori, elevi și părinți? Adaptabilitatea a fost ceva firesc sau ne-a pus în dificultate? La aceste întrebări fiecare ar avea răspunsuri diferite. De ce? Pentru că am trăit o perioadă inedită și fiecare s-a raportat la ceva nemaitrăit. Am intrat în iureșul normalului așa cum am intrat în martie 2020 în iureșul anormalului. Fiecare căutându-ne repere de normalitate pentru că nimeni nu ne-a dat o rețetă sau formulă aplicabilă. Ceea ce am simțit și trăit fiecare reprezintă o experiență de viață din care am învățat mai mult sau mai puțin, dar cu siguranță am fost provocați să ne adaptăm în situații atipice. Eu personal m-am focalizat pe adaptare și nu mi-am pierdut vremea în lamentări. Același lucru am încercat să le insuflu și învățăceilor mei. La unii a prins, la alții prea puțin sau deloc. Au fost prea mulți factori de noutate și ne-au lipsit experiențe similare anterioare. Cât de bine ne-a fost fiecăruia, sau cât ne-am implicat să ne fie bine tuturor este o altă poveste. Cât de bine ne este acum când ne-am întors în sala de clasă, când am reînceput timid să facem activități extrașcolare sau ședințe cu părinții în spațiul școlar care devenise ca un sanctuar sau un teritoriu pe care scria cu majuscule „PE AICI NU SE TRECE!" l-a simțit fiecare în felul său! Starea de bine este un subiect vast, ține de trăirile noastre, de emoțiile pozitive, de valorile la care ne raportăm, dar mai ales de relaționarea eficientă între factorii implicați în actul didactic. Ce am constatat după pandemie este că în bănci s-au așezat copii pe care atunci când au renunțat la mască nu-i mai cunoșteam, copii foarte agitați, dezordonați, gălăgioși, greu adaptabili la normalitatea programului școlar. Acum nu se mai puteau ascunde în spatele unei camere închise așa cum o făceau în on-line, iar în fața lui în carne și oase eram eu profesorul. Inamicul pe care nu-l mai puteau manevra cum își doreau din punctul de vedere al unora, sau prietenul pe care se puteau baza pentru alții. Și de câte ori nu am întrerupt lecția pentru a le explica starea de normalitate care să ne aducă fiecăruia o stare de bine. Și de câte ori a trebuit să revin la noțiuni neînțelese, dar fără de care nu puteau să-și însușească noțiunile noi! Cu multă răbdare, cu o comunicare sinceră și motivantă, cu provocări de cooperare și colaborarea am început să aduc în mediul clasei normalitatea. Ceva care mi-a atras atenția a fost faptul că dacă anterior perioadei de pandemie barierele de relaționare erau ridicate în cele mai dese cazuri de profesor, acum după reîntoarcerea în spațiul școlar erau ridicate frecvent de elevi. De foarte multe ori mă simțeam pe baricade diferite și disconfortul resimțit atrăgea după sine frustrări. Căutările

spre eficientizarea procesului didactic au fost pentru mine o prioritate, dar asta nu a însemnat că rezultatele au fost pe măsură. M-am axat pe o comunicare și relaționare cât mai transparentă și sinceră, i-am conștientizat că o astfel de atitudine nu este benefică, iar scopul școlii este acela de formarea atitudinilor și abilităților pozitive de viață. Același lucru a trebuit discutat și la ședințele cu părinții. Le-am explicat cu ce cutume au venit copii după perioada on-line și le-am sugerat să nu îi încurajeze în aceste atitudini. Pentru a-mi face o părere asupra atitudinii copiilor față de școală i-am provocat la ora de dirigenție într-o activitate cu tema ,,Școala ideală". Am constituit cinci grupe, iar fiecare grupă a avut ca sarcină să realizeze un poster cum își imaginează ei o școală ideală. Timpul de realizare a fost de 40 minute, astfel încât prezentarea produselor a rămas pentru următoarea oră. Între timp m-am uitat peste ele și sugestiile lor erau departe de o școală normală. Am decis ca să nu fiu eu cea care să le discute produsele ci am ales un elev care lipsise de la oră din motive medicale. Le-am precizat că acesta are rolul de ,,Ministru al educației", iar fiecare grupă să-i prezinte posterele. Elevul și-a luat rolul în serios și le-a ascultat propunerile, iar la cele nepotrivite a comentat pertinent. Ne-am amuzat la multe cerințe, dar au fost și propuneri ancorate în normalitatea unui spațiu școlar civilizat. Concluzia a fost că școala pentru o parte dintre ei seamănă cu un loc de relaxare nu unul de învățare. Am dezbătut aceste concluzii și ne-am axat pe asigurarea unei stări de bine la nivelul clasei, în special o relaționare eficientă cu profesorii și colegii, un deficit constatat în acea perioadă.

În concluzie, starea de bine într-o colectivitate depinde de fiecare dintre noi, de modul în care îi tratăm pe ceilalți, modul în care respectăm regulile clasei, modul în care ne sprijinim reciproc, iar toate acestea conduc la îmbunătățirea calității vieții fiecărui individ implicat.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ - ATITUDINE PREZENTĂ SAU ABSENTĂ?

Profesor învățământ primar Elena-Cristina Petrescu,
Școala Gimnazială nr.192, București

Existența sau absența stării de bine a elevului în școală poate afecta angajamentul său și succesul în procesul de învățare. Starea sa de bine se definește în funcție de mai mulți indicatori:

a) condițiile din mediul școlar (caracteristici, dotarea și utilizarea spațiului școlar; existența unor spații dedicate și dotate corespunzător pentru relaxarea elevilor/cadrelor didactice, pentru întâlniri/activități nonformale/extracurriculare între elevi-părinți-cadre didactice), organizarea acestuia (clase, număr de elevi la clasă, orar, program tip afterschool/de remediere/de recuperare), programele școlare, CDȘ, asigurarea asistenței medicale;

b) climatul școlar, interacțiunile elevi-elevi, elevi-profesori, părinți-profesori, colaborarea/cooperarea în cadrul grupurilor, managementul eficient al situațiilor problemă, relațiile pozitive, fenomenele de bullying/cyberbullying, riscurile, incluziunea, echitatea, nondiscriminarea;

c) valorizarea activității elevului, bucuria (emoțiile pozitive), dezvoltarea stimei de sine, utilizarea creativității, valorificarea feedback-ului elevilor/părinților în procesul de decizie din școală față de îmbunătățirea activităților de învățare, a CDȘ-ului, implementarea unor parteneriate și proiecte/programe;

d) sănătatea și siguranța locuinței/mediului.

În contextul pandemiei de COVID-19, efectele negative ale situațiilor problemă de natură socială și emoțională s-au observat în diminuarea participării elevilor la activitatea de zi de zi a școlii/clasei și în rezultate slabe ale învățării.

Și totuși ... starea de bine se construiește zi de zi!

Implementarea unor parteneriate și proiecte/programe sau desfășurarea unor activități nonformale/extracurriculare a determinat prezența stării de bine în sala de clasă:

- Campania Globală pentru Educație_Salvați Copiii, edițiile din 2019 (https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/advocacy-campanii/campania-globala-pentru-educatie) și 2020, 2021, 2022;
- ”#stămacasă cu eroii din povești” în aprilie 2020; https://www.comunicarenonprofit.ro/stamacasa-povesti
- Concursul „Intră în pielea literaturii cu CĂRȚI TATUATE” în 2021; https://debasm.ro/littlelit/carti-tatuate/

- Atelierul „Detectivi Urbani în Sectorul 1”-zona Piața Victoriei, atelier de cultură generală, non-formal, organizat de Asociația De-a arhitectura, în anul școlar 2020-2021 https://www.de-a-arhitectura.ro/despre/
- #SockChallenge sau #provocareasosetei se ține în fiecare an pe 21 martie și este asociată cu Ziua Mondială a Sindromului Down. În această zi, se poartă două șosete diferite pentru a celebra unicitatea umană. https://provocareasosetei.ro/

Integrarea resurselor digitale în lecțiile face-to-face, după perioada lecțiilor online, a schimbat percepția elevilor despre acele lecții online asociate doar cu situațiile de urgență, de lockdown:

- https://debasm.ro/noi-facem-povesti/
- https://www.arborinstitute.eu/povesti-abandonate/
- https://afostodata.ro/
- https://www.educatielainaltime.ro/
- https://e-theatrum.com/

Fiind deja în clasa a II-a,în anul școlar 2021-2022, am desfășurat cu elevii mei proiecte/activități extracurriculare în care participarea a fost la alegere. Cred că această libertate de a participa sau nu/libertatea de a alege lipsește de multe ori în structura lecțiilor școlii românești. De aceea, starea de bine a însoțit fiecare din echipele participante la Concursul municipal ”Vânătoarea de lectură în biblioteci” ediția I, 2021 (înscris în Calendarul activităților metodico-științifice al CCD București pentru anul școlar 2021-2022) și la Proiectul „Cele mai frumoase locuri din România, în ochii copiilor, sesiunea martie-aprilie 2022” (https://pippincelcurios.ro/category/cele-mai-frumoase-locuri/)

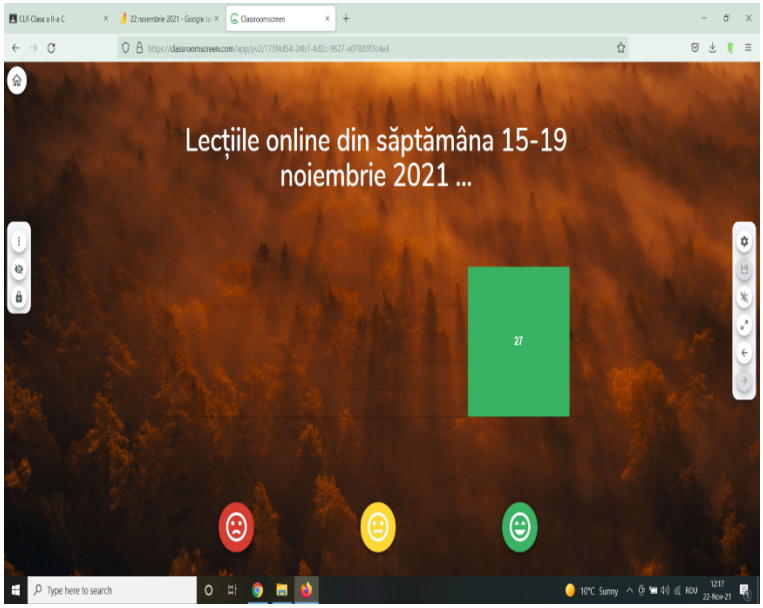
În cadrul concursului „Vânătoarea de lectură în biblioteci”, echipa și-a ales mesajul din lista afișată pe site-ul CCD București și-apoi l-a identificat în cărțile din Filiala „Dimitrie Bolintineanu” a Bibliotecii Metropolitane București. În urma lecturii cărții, care corespundea mesajului descifrat, echipa a realizat un produs digital. Au descoperit aplicațiile: Storyjumper, Stop Motion Studio, FlipaClip, Canva, au încercat diverse modalități de a-și finaliza proiectul, au greșit, au luat-o de la capăt ..., însă în ritmul lor, fără presiunea prezentă în cadrul unui concurs. În cele din urmă, au finalizat prezentarea, folosind aplicația Canva. A fost varianta accesibilă pentru toți membrii echipei, astfel încât fiecare dintre ei a fost valorizat și s-a simțit bine alături de colegi. Deși, s-au calificat la etapa pe sector a concursului, nu s-au mai încadrat în timp pentru a realiza alt produs digital, un film de maximum 3 minute într-un program de editare video. Cred că s-au bucurat mai mult de proces decât de rezultat, astfel încât beneficiile participării au fost mai multe decât cele ale câștigării concursului.

„Cele mai frumoase locuri din România, în ochii copiilor” a fost un proiect altfel, cu ateliere online, accesibile, gratuite și cu activități ale copiilor, desfășurate offline. În expedițiile pe care le-au

parcurs pentru a răspunde celor patru provocări: P_1 Ușa, P_2 Balconul, P_3 Decorativ, P_4 Strada, copiii au învățat să înțeleagă și să aleagă frumosul din jur. Participarea la proiect ca echipă a dezvoltat responsabilități. Au descoperit că e mai distractiv să rezolvi situații problemă cu colegii/prietenii!

https://pippincelcurios.ro/strada/?contest=photo-detail&photo_id=3170

Cultura stării de bine în clasă/în organizația școlară se construiește pe utilizarea corectă a feedback-ului, cea care are efecte pozitive asupra învățării. Astfel, în timpul lecțiilor online, din 2020 și până-n 2022, am „votat” zilnic, la finalul zilei de școală, apoi săptămânal, fiecare elev alegând din emoțiile date: „Săptămâna aceasta m-am simțit ...”/„Lecțiile online din săptămâna ... au fost ...”. Surpriza a fost atunci când am revenit la școală și m-au și întrebat: „Astăzi, votăm?”. Mi-au explicat că s-au simțit foarte bine când ajungeam la acest moment al lecțiilor!



https://classroomscreen.com/

Bibliografie:

- „Învață altfel cu pedagogia pozitivă”, Audrey Akoun, Isabelle Pailleau, Editura DPH, 2017

Webografie:

- https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copiilor/rapoarte_tematice/2018/Sinteza-%25E2%2580%2593-Stare-de-bine-in-scoala-2018.pdf
- https://aracip.eu/storage/app/media/Documente/Ghiduri/GHID%20-%20volumul%202%20-%20Evaluarea%20intern%C4%83%20%C8%99i%20extern%C4%83%20a%20st%C4%83rii%20de%20bine.pdf
- http://www.inedu.ro/wp-content/uploads/2019/01/Participarea-copilului_Ghid-pentru-cadre-didactice.pdf
- https://worldvision.ro/wp-content/uploads/2021/06/Raport-de-Bunastare-a-Copilului-din-Mediul-Rural-2020.pdf
- https://rodawell.fpse.unibuc.ro/resurse/educatie-cu-stare-de-bine/
- https://www.edituracorint.ro/media/attachment/file/s/t/starea_de_bine_la_scoala_fragment.pdf
- https://www.sucitoruldeminti.ro/atelier-didactic/feedback-ul-in-clasa-de-elevi/

STRATEGII DIDACTICE CENTRATE PE ELEV

Profesor: Corina Laura Ploae
Liceul „Charles Laugier'' Craiova

Transformările profunde ce se petrec în societatea contemporană impun noi exigențe de pregătire a tinerei generații. Tendințele și direcțiile stabilite prin reforma curriculară la care a fost supus învățământul în țara noastră ilustrează eforturile reînnoite menite să asigure o calitate superioară pregătirii elevilor. Se urmărește dezvoltarea la elevi a acelor capacități care prezintă relevanță socială, mai puțin transmiterea unor cunoștințe foarte abstracte și inutile pentru experiența de viață a elevilor. Idealul educațional al epocii actuale este proiectat în direcția dezvoltării unei personalități autonome, dinamice și creative, ancorată în realitățile sociale.

În acest caz, restructurarea procesului educațional în sfera pregătirii elevilor în nursing este centrată pe accentuarea aspectului formativ, astfel încât acesta să dea dovadă de competențe funcționale, adaptabilitate, responsabilitate, inițiativă și creativitate, caracteristici esențiale în formarea asistentului medical. Profesorul trebuie să organizeze activitatea didactică de așa manieră încât să răspundă acestor exigențe, stimulând nevoia de informare, de acțiune și de exprimare a elevilor săi. Pentru formarea viitorilor asistenți medicali, în măsura de a aplica îngrijirile corespunzătoare pacientului și a lua decizii etice, profesorul va folosi strategiile didactice care să plaseze elevul în centrul acțiunilor. Strategiile folosite în predarea-învățarea nursingului trebuie să fie centrate pe elev. Lucrând cu fapte, profesorul devine expert asupra subiectului, oferind informații și umplând „golurile''.

Învățământul centrat pe elev are în centrul acestuia cursantul, care:

- joacă un rol activ;
- învață predominant descoperind;
- este ghidat de profesor pentru a primi experiența educațională;
- participă la planificare;
- lucrează cooperativ în grupuri;
- nu se limitează doar la sala de clasă;
- i se permite să se exprime creativ;
- găsește motivații intrinseci și valori în procesul experiențial.

Profesorul care predă nursingul trebuie să nu uite nici o clipă că în față are de cele mai multe ori adultul pentru care procesul de învățare prezintă o serie de caracteristici - fiecare poate veni cu o anumită experiență de viață care poate fi folositoare. Pentru ca strategiile didactice folosite să fie adecvate,

profesorul trebuie să pornească de la analiza sarcinii de predat pentru a ști exact cum să fie îndeplinite, ce cunoștiințe, aptitudini și atitudini sunt necesare pentru a face.

După ce va defini conținutul teoretic si practic de predat, el va decide strategiile de predare pe care le va folosi pentru a analiza obiectivele pedagogice demonstrat fiind faptul că din:

- ceea ce citim, reținem 10%
- ceea ce auzim, reținem 20%
- ceea ce vedem, reținem 30%
- ceea ce auzim si vedem, reținem 50%
- ceea ce spunem, reținem 80%
- ceea ce spunem în timp ce facem, reținem 90%.

Aceste constatări sunt o pledoarie pentru folosirea metodelor active care să transforme cursantul într-un participant conștient. Dintre acestea, cele mai folosite sunt:

1. Problematizarea - este o metodă activă pentru rezolvarea unor situații problemă. Metoda se folosește în aproape toate modulele din programa de nursing. Se oferă o problemă, se consemnează datele și se întocmește un plan de rezolvare, se fac investigații, se ajunge la niște concluzii și în final se formulează noile cunoștințe obținute în funcție de situație.
2. Lucrul în grup - este o metoda frecvent folosită la orele de nursing deoarece viitorul profesionist trebuie sa știe sa lucreze în echipă, să știe ce atribuții are si să știe ce decizii să ia în anumite situații. Este o modalitate de a studia cu eficiență sporită, o temă complexă sau practică în echipă sau în grup, îmbinând inteligența si efortul individual cu inteligențele și eforturile grupului. Eficiența lucrului în grup depinde în foarte mare măsura de creativitatea profesorului de a alege cele mai bune variante adaptate temei și obiectivelor urmărite.
3. Studiul de caz - este o metodă activă, utilizată frecvent la orele de nursing. Se bazează pe examinarea, analiza și diagnosticarea unei descoperiri detaliate a unui experiment, caracteristici, situații sau probleme. Această metodă se poate aplica în grupuri mari sau mici, oferă legături cu realitatea și constituie un bun ajutor în depășirea barierelor artificiale ale situațiilor ce țin de sala de curs. Avantajul lucrului cu întregul grup oferă posibilitatea de a folosi mai multe experiențe de viață, rezultând o mulțime de soluții la o situație particulară. Exemplu: întocmirea unui plan de îngrijire pentru un pacient. Studiul de caz este un exercițiu special, care poate fi ralizat cel mai bine dacă profesorul utilizează materiale din viața reală.
4. Dezbaterea - este o metodă controversă, verbală între două sau mai multe persoane cu reguli bine definite. Subiectele de dezbătut trebuie să fie prezentate întotdeauna sub forma unei moțiuni redactate atent, cu asigurarea unei absolute clarități. Este bine să se dea elevilor o copie a

regulilor dezbaterii înaintea sesiunii, în acest fel asigurându-se că și ei și-au înțeles clar rolurile și întregul proces.

5. Jocul de rol – această metodă permite exprimarea deprinderilor practice și exprimarea ideilor și sentimentelor în cadrul unei simulări, a unei experiențe reale de viață. Are avantajul suplimentar de a da cursanților posibilitatea de a primi un feed-back despre comportamentul, atitudinea și competența lor. În cadrul jocului de rol participantul poate fi judecător sau judecat, acceptând rolul, ceea ce-l ajută să înțeleagă mai bine manifestările și comportamentul persoanelor îngrijite.
6. Brainstorming-ul – este o metodă care își propune să extragă cât mai multe opțiuni dintr-un grup, într-un timp scurt. Metoda poate demonstra ce știu participanți, ideile generate pentru demonstrarea unei probleme, furnizează baza pentru împărtășirea opiniilor despre o experiență comună sau declară ceea ce doresc participanții. Procesul implică oferirea unui subiect timp de câteva minute, fiecare participant spune orice i se pare că are legătură cu subiectul dezbătut, un ,,animator'' notează aceste idei pe tablă sau pe o planșetă, fie ele relevante, caraghioase sau provocatoare. Fiecare participant trebuie să dea frâu liber imaginației. Nimic nu va fi cenzurat sau evaluat în timpul brainstorming-ului, participanții având mai târziu posibilitatea de a dezbate aceste sugestii. Această metodă face apel la comunicare și decizii, aspecte foarte importante în îngrijirea ființei umane.
7. Lucrări practice și aplicative - prin această metodă elevii sunt puși să execute ei înșiși sub conducerea profesorului, diferite lucrări specific profesiei pentru care se pregătesc, în vederea fixării și consolidării cunoștințelor și a formării priceperilor și deprinderilor. Lucrările practice se pot desfășura pe parcursul a una, două, șase ore sau pe parcursul a mai multor săptămâni, în funcție de programa de instruire practică. Lucrările practice asigură legătura învătâmântului cu practica, integrându-i pe elevi direct în activitate, ajutându-i să se formeze pentru profesia aleasă. Lucrările practice au o deosebită valoare educativă, în cadrul lor elevii dezvoltându-și răbdarea, perseverența, aptitudinile de comunicare, responsabilitatea pentru activitățile pe care le desfășoară pentru îngrijirea omului sănătos și bolnav.

THE BENEFITS OF WARM-UP EXERCISES IN THE EFL CLASSROOM

Profesor Popa Mirela Geta,
Liceul Tehnologic „Costache Conachi", Pechea

Maintaining the well-being of students is an important task for teachers because there is a clear link between students' well-being and their school performance.

Warm-up exercises generate a state of well-being because they help students feel happier, more confident and relaxed.

As Dougill (1987, p.9) points out, the teacher cannot simply start a lesson from nothing. He considers these introductory exercises to be a psychological equivalent to the physical warm-ups engaged in by sportsmen. Their aim is to create a climate of trust, awareness and group bonding in which creative collaboration can take place.

Maley and Duff also recommend the use of warm-up exercises because they can help us make a smooth transition from one activity to the next. "Their first purpose is to help all members of the group approach the later exercises in the same frame of mind – to calm the excited and to invigorate the lethargic. Their second purpose is to direct the students' thoughts and feelings towards the exercise to follow." (Maley and Duff, 1982, p.2)

Warm-up exercises usually last no more than five minutes, so they don't take much time, but they are very efficient because without them the students would not be in the right state of mind to begin the lesson.

There is no rule about the most appropriate moment of introducing this kind of exercises. They could be introduced at the beginning of the lesson, the middle or towards the end of the lesson but they are usually used at the beginning of the lesson to motivate the students and to get them in the mood for more complex activities.

Dougill (1987) identifies three different types of warm-up exercises:

a. Introductory Warm-Up Exercises

These exercises aim to break down barriers which may exist when the students in the group don't know each other well and to create a bond between participants to create the foundation for a successful and fun lesson.

Dougill (1987, p.10) also offers a good example for this kind of activities:

Activity: ***Handshakes***

Purpose: Introductions; ice-breaker

Method

1. The students stand up and move around the class in any direction they choose.
2. The teacher claps hands and the students stop and introduce themselves to the nearest person.
3. The teacher tells the students to move on after allowing 2-3 minutes.
4. The activity is repeated as often as seems desirable.
5. Afterwards the teacher sees how many names the students can remember.

b. Verbal and Vocal Warm-Up Exercises

Our aim as teachers is to develop students' ability to communicate, and communication is central to language learning. This type of warm-ups borrowed from drama workshops is "particularly useful for steering students' minds away from their native language towards the target language." (Dougill, 1987, p. 10)

The next activity is an example offered by Maley and Duff. (2005, p.78)

Activity: ***Voice arrow***

Procedure:

1. Divide students into two equal groups, standing at opposite ends of the room (the bigger the room, the better).
2. Tell students to visualise their voice as an arrow which makes a curve in the air before falling to its target.
3. Give a word, e.g. *No, Tomorrow, Friday*, and tell them to shoot their word high so that it hits someone at the other end of the room.

c. Trust and Sensitivity Exercises

Learners coming from a traditional learning system might feel discomfort when it comes to touching their classmate. The use of drama techniques to teach foreign languages requires o lot of physical contact to build trust and cooperation between participants. "Trust exercises help to foster such group togetherness. In the communicative language classroom such a relationship is equally important. Speaking in a foreign language can be almost as mortifying as acting in public. Moreover, just as actors have to work together, share ideas and accept criticism, so students need to be able to collaborate, take risks and correct each other. In a climate of mistrust and suspicion students do not want to express opinions or invest any of their inner feelings." (Dougill, 1987, pp.11-12)

Maley and Duff (1982, p.47) suggest the following activity designed to develop a strong sense of mutual confidence and cooperation:

Activity: ***See-saw***

Purpose: to develop trust and co-operation

Procedure:

1. Students form pairs. One partner stands behind the other.

2. The student in the front falls backwards, preferably with eyes closed, and is caught by his or her partner and returned to the upright position.

3. After several falls, partners change places.

Motivation is an element which plays an essential role in any learning and in particular in the learning of languages. Warm-up exercises are excellent tools to motivate students because they involve affective factors essential for language learning such as relaxation, a feeling of confidence, security or pleasure. They help us transform the classroom into a space where enjoyment and learning come together.

Bibliography:

1. Dougill, J., 1987. *Drama Activities for Language Learning*. London: Macmillan.

2. Maley, A. and Duff, A., 1982. *Drama Techniques in Language Learning: A Resource Book of Communication Activities for Language Teachers*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.

3. Maley, A. and Duff, A., 2005. *Drama Techniques: A Resource Book of Communication Activities for Language Teachers*. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press.

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ

Profesor învățământ primar, Popescu Mihaela Adelina
Școala Gimnazială „Ion Țuculescu”, Craiova

Starea de bine înseamnă a te simți împlinit și a funționa bine pe mai multe planuri: cognitive, emoțional, social, fizic și spiritual. Pentru a simți cu adevărat starea de bine înseamnă nevoia a fi sănătos, fericit și mulțumit, adică împlinit pe toate planurile.

Sociologul finlandez Erik Anders Allardt împarte aceste nevoi în trei categorii: a avea, a iubi și a fi.

„A avea” se referă la condițiile materiale și la alte necesități, într-o perspectivă largă (venituri, locuință, slujbă, sănătate, educație).

„A iubi” se referă la nevoile de relaționare cu alte persoane (familie, prieteni, colegi, oameni din jur).

„A fi” se referă la necesitatea de dezvoltare a potențialului unei persoane, la statutul social și la integrarea în societate, precum și la resurse și legătura cu natura.

Despre starea de bine în școală se vorbește deja de un deceniu în sistemele de învățământ avansate. În ultima perioadă, interesul pentru sănătatea fizică și mintală a personalului didactic și a elevilor a crescut foarte mult. Există state în care s-au dezvoltat și implementat politici educaționale substanțiale pe acest subiect, s-au dezvoltat strategii, metodologii, ghiduri și alte materiale-resursă pentru profesori și echipele de management ale școlilor, starea de bine devenind un standard al unei educații de calitate. Din fericire, această temă a început să devină una de interes și pentru domeniul educației din România.

Modelul Konu și Rimpela (School Well-being Model, 2002, Finlanda), folosit în multe țări, împarte „starea de bine” dintr-o școală în patru categorii:

1. Condițiile de lucru – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.

2. Relațiile de tot felul între membrii comunității educaționale – profesori - elevi / elevi - elevi / profesori - părinți etc.
3. Mijloacele de realizare personală și modul în care primesc feedback și încurajare.
4. Starea de sănătate fizică și mintală.

Fotografie realizată la Școala Gimnazială „Ion Țuculescu”, Craiova.

Condițiile de muncă pot avea impact asupra stării de bine a profesorilor, atât la nivel de sistem, cât și la nivel de școală. Aș aminti două tipuri de rezultate preconizate în ceea ce privește starea de bine a acestora: nivelul de stres și intenția de a părăsi profesia și impactul asupra calității procesului didactic și a stării de bine a elevilor.

Părerea mea este că școlile care pun accent pe starea de bine a elevilor acoperă un spectru larg de eficacitate, iar rezultatele școlare sunt pe măsură.

Raportul UNESCO Happy Schools! A Framework for Learner Well-being in the Asia-Pacific (2016) propune două niveluri de intervenție pentru a transforma școlile în locuri ale fericirii: cel al politicilor educaționale și cel al școlii. Astfel de măsuri au scopul de a face din starea de bine a elevilor și a profesorilor parte din strategia de dezvoltare a educației și a instituțiilor școlare, de a pune accentul pe psihologia pozitivă în formarea profesorilor, de a avea în vedere activități care să dezvolte caracterul și personalitatea elevilor și de a evalua gradul de fericire din școli.

Fotografie realizată la Școala Gimnazială „Ion Țuculescu”, Craiova.

Studiul a fost elaborat în urma consultării cu elevi, profesori, directori și părinți, pe baza răspunsurilor date la următoarele întrebări:

Care sunt factorii ce fac dintr-o școală un loc al fericirii?

Care sunt factorii ce fac dintr-o școală un loc al nefericirii?

Ce element transformă predarea-învățarea-evaluarea în activități relaxante și plăcute?

Ce se poate face pentru ca toți elevii să se simtă integrați?

Conform raportului menționat mai sus, există 22 de criterii care constituie caracteristica unei școli fericite. Aceste criterii sunt împărțite în următoarele trei categorii:

Prima categorie se referă la oameni, la procesul de învățare și la setul de relații care se construiesc într-o școală.

Criteriile care stau la baza unei școli fericite sunt:

- Relații pozotive în comunitatea școlară
- Atitudine pozitivă a profesorilor
- Respect pentru diversitate
- Valori și practici pozitive și colaborative
- Condițiile de lucru
- Competențele profesorilor

Cea de-a doua categorie se referă la proces, mai precis la modul prietenos și relaxant în care are loc învățarea, aspect ce le permite elevilor și profesorilor să fie creativi, liberi și să colaboreze.

Criteriile care definesc această categorie sunt:

- Volum de muncă rezonabil
- Colaborare și muncă în echipă
- Metode de predare-învățare-evaluare care motivează
- Libertatea și creativitatea celor care învață
- Rezultate și realizări
- Activități extrașcolare
- Conținut relevant și util

Cea de-a treia categorie se referă la locul sau unui mediu școlar cald și prietenos, în care se practică un management participativ. Pentru această categorie sunt menționate șapte criterii care corespund unei școli fericite:

- Un mediu școalr cald și prietenos
- Inexistența bullyingul-ui
- Spații deschise și verzi pentru învățare
- Disciplină pozitivă

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

WELL-BEING-UL SAU STAREA DE BINE PSIHOLOGICĂ

Popovici Laurențiu Daniel
Școala Gimnazială „Gheorghe Tătărescu" Târgu Jiu

Comunicarea are un rol important în determinarea dimensiunilor sociale ale bunăstării psihologice la locul de muncă iar dacă diferiți factori perturbatori precum stresul intervine aceasta poate duce la scăderea productivității și la reducerea sănătății fizice sau psihice. Stresul la locul de muncă este reacția oamenilor la presiunile repetate și excesive sau la alte tipuri de cerințe ce nu intră neapărat în fișa postului precum programul prelungit, suprasarcinile, deciziile neprogramate constante, lipsa pauzelor sau nepotrivirea lor cu efortul depus care le sunt impuse angajaților.

O comunicare slabă la locul de muncă poate duce la o cultură extremă, ineficiență, ezitare și vină care, la rândul ei, poate afecta nivelul de stres, mai ales atunci când nu înțelegem ceva sau simțim că am fost induși în eroare. Comunicarea este actul de a împărtăși nu doar informații, ci toate aspectele de a fi în viață. Comunicăm speranțe și vise, succese și eșecuri, triumfuri și lupte, probleme găsite și probleme rezolvate și gamă de emoții umane. Comunicarea este legătură, cu ceilalți și cu noi înșine. Comunicăm cu noi înșine cuvintele pe care ni le spunem, comportamente și multe altele. O bună comunicare, pe de altă parte, poate avea un efect pozitiv asupra moralului și poate motiva indivizii să dorească să lucreze și să facă o treabă grozavă. Comunicarea și bunăstarea personală se referă la modul în care ființele umane creează, transmit și interpretează mesaje între două sau mai multe persoane și bunăstarea, sau calitatea vieții, a persoanelor care sunt părți la acea comunicare. Ca ființe inerente social, majoritatea ființelor umane își găsesc cea mai mare sursă de fericire și satisfacție în relațiile cu ceilalți oameni.

Comunicarea este mult mai profundă decât simpla manieră de a vorbi și a pronunța cuvinte aceasta este de asemenea o parte vitală a bunăstării, a sănătății mintale și a unei vieți de calitate. Comunicarea este într-adevăr fundamentală pentru bunăstarea și viața noastră de calitate, dar nu este întotdeauna ușoară. Cu toții avem responsabilități pentru felul în care ne comportăm la locul de muncă, putem aduce beneficii sau putem deveni veriga slabă, acea componentă care prin atitudine și comportament blochează grupul în evoluția lui naturală.

În ultimii treizeci de ani, a existat o creștere substanțială a volumului de muncă, care se consideră că se datorează, în parte, utilizării tehnologiei informației și unui mediu de muncă intens, competitiv. Loialitatea pe termen lung și un sentiment de comunitate corporativă au fost erodate de o cultură de performanță cu așteptări din ce în ce mai mari de la angajați, oferind în schimb totuși mult prea puțin sprijin. Oamenii își caută de lucru și lucrează din diverse motive, unele motive sunt extrinseci cum ar fi

probleme legate de starea financiară sau îmbunătățirea ei, altele sunt motivele interne, cum ar fi nevoia de auto-dezvoltare și cunoaștere constantă, tot în acest caz putem găsi motive primare de simplă conectare socială. Majoritatea oamenilor însă își petrec o mare parte din timp la locul de muncă, muncind, comunicând și relaționând în acel mediul. Drept urmare, este foarte probabil ca locul de muncă și condițiile locului de muncă să îi influențeze semnificativă și viceversa, ei prin atitudine și comportament să influențeze dinamica raporturilor la locul de muncă. Atitudinea este un lucru mic care face o diferență mare. Indiferent dacă spui ceva sau nimic în fapt comunici. Este un automat, inconștient și este un aspect vital al vieții noastre. Comunicăm toată ziua, în fiecare zi cu intenție sau fără. Inevitabil din când în când ne mai și înșelăm și atunci avem conflicte.

Cu toate acestea, starea de bine a unei persoane nu poate fi înțeleasă doar ca absența problemelor sau a riscurilor. De aceea, vorbim și despre 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. Well-being-ul sau starea de bine psihologică apare atunci când suntem sănătoși din punct de vedere fizic, când suntem fericiți și împliniți. A avea un nivel ridicat de well-being înseamnă că suntem sănătoși din punct de vedere mintal, avem un nivel crescut de satisfacție în raport cu viață și un scop în viață. La modul general, a avea o stare de bine psihologică înseamnă că ne simțim bine din toate punctele de vedere. Starea de bine psihologică include două ingrediente esențiale: a avea sentimente subiective pozitive și a simți că există un scop în activitățile pe care le realizăm. Starea de bine subiectivă se referă la emoțiile pozitive experimentate și la sentimentele de fericire. Cu siguranță este important să ne învăluim de aceste sentimente, însă studiile arată că emoțiile pozitive nu sunt de ajuns pentru a ajunge la o stare de bine psihologică completă. Cel de-al doilea aspect, scopul în viață ne ajută să evoluăm, să ne stabilim obiective pe care să le atingem și să simțim că suntem de folos. Sentimentul scopului în viață clădește autenticitatea personală și contribuie substanțial la starea de bine psihologică.

Pentru a favoriza o cultură a încrederii și a cooperării, ceea ce duce la prevenția și diminuarea conflictelor, reducerea stresului și a factorilor stresori, la o muncă mai eficientă; o bună comunicare între toate nivelurile organizației, între departamente, manageri și personal și între colegi e mai mult decât necesară. Să nu uităm așadar că o bună comunicare încurajează o cultură de muncă și o gândire pozitivă ambele contribuind deopotrivă la o stare de bine general.

Bibliografie.

1. Berne, E. Jocuri şi oameni. Iaşi: Polirom, 2003.
2. Mucchielli, Alex. Arta de a comunica. Metode, forme şi psihologia situaţiilor de comunicare. Iaşi: Polirom 2005.

3. Mucchielli, Alex. Arta de a influența. Analiza tehnicilor de manipulare. Iaşi, Polirom, 2015.
4. 8. Popescu, Dan. Arta de a comunica. Bucureşti, 1998.
5. http://mybenefitsatwork.co.uk/webinar-wellbeing
6. http://www.ATnyajpeterson.com/2018/02/want-to-increasewellbeing-menATl-health-communicate/n
7. http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/
8. http://au.reachout.com/
9. http://www.cipd.co.uk/binaries/employee-outlook_2016-focus-onmenATl-health-in-the-workplace.pdf
10. https://www.westfieldhealth.com/docs/intermediarylibrary/toolkit/marketing-materials/surveys-reports/the-employee-viewsurvey.pdf?sfvrsn=4
11. http://newb.mu/wp-content/uploads/2016/09/Enneagram101.pdf
12. https://www.businessballs.com/self-management/workplacewell-being/

ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL

STUDIU DE SPECIALITATE

Prof. înv. primar, Daniela PROCA
Școala Gimnazială „Nanu Muscel”
Câmpulung, Argeș

În cadrul procesului instructiv-educativ, un rol deosebit îl au activităţile extracurriculare, percepute din ce în ce mai mult ca o necesitate în modelarea personalităţii copiilor. Este cunoscut faptul că personalitatea umană se îmbogăţeşte şi se formează treptat, din aspecte cât mai cuprinzătoare ale lumii înconjurătoare. De aceea, activitatea copilului nu trebuie să se limiteze la spaţiul şi timpul şcolar, acesta trebuie să ia contact cu mediul natural şi social ce presupune o gama mai largă de relaţii, de comportamente.

Ca o continuare firească a orelor de curs, activităţile extracurriculare pot realiza obiective prioritare ale procesului instructiv-educativ, cum ar fi: dobândire de cunoştinţe noi din diverse domenii; completarea şi sistematizarea unor cunoştinţe; educarea atitudinii copilului faţă de învăţătură şi faţă de şcoală; cultivarea respectului faţă de semeni şi faţă de sine; educarea în spiritul dragostei faţă de natură; dezvoltarea capacităţilor creatoare ale elevilor; formarea unor deprinderi utile în viaţa de zi cu zi.

Activitatea extracurriculară a unei şcoli permite completarea, rotunjirea şi modelarea activităţii didactice strict desfăşurată pe procesul de predare şi învăţare a conţinuturilor programelor pe discipline. În esenţă, această activitate reprezintă acel "altfel de educaţie", nu cea legată strict de un manual, dar care contribuie uneori definitoriu la completarea personalităţii elevilor sau descoperirea şi încurajarea la ei a unor valenţe şi aptitudini pentru care orele efective de curs nu ne oferă timpul fizic necesar. Se impune totodată corelarea obiectivelor stabilite la nivelul sistemului naţional de învăţământ şi a celui local cu cele specifice unităţii de învăţământ, inclusiv a activităţii de consiliere şi orientare şcolară, a orelor de dirigenţie şi a activităţilor extracurriculare.

Trăim într-o lume informaţională aflată în permanentă schimbare, în care tehnologia îşi pune din ce în ce mai mult „amprenta” în toate domeniile. Nici învăţământul nu a fost ocolit: avem calculatoare în clase, unii videoproiectoare, ecrane, table de scris cu marker şi nu cu cretă, copiii vor să vină la şcoală cu telefoanele… Cu toată tehnologia, elevii de ciclul primar sunt „tot copii” cărora le place să se joace, să râdă. Ce ar trebui să facem noi, învăţătorii? – ne punem adeseori întrebarea. Poate să desfăşurăm mai multe activităţi extraşcolare care să-i pregătească pentru viaţă.

Intr-adevăr, organizarea acestor activităţi presupune un plus de efort din partea cadrului didactic care ştie să respecte şi anumite reguli, să îndeplinească anumite condiţii. Evaluarea se realizează fără catalog, fapt ce contribuie la sporirea stării de relaxare în comportamentul copiilor.

Activităţile extraşcolare ne ajută foarte mult în dezvoltarea personalităţii elevilor, având multiple valenţe formativ-educative:

• asigură o mai bună punere în practică a cunoştinţelor, exersarea priceperilor şi capacităţilor în variate contexte şi situaţii;

• stimulează implicarea activă în sarcină a elevilor, aceştia fiind mai conştienţi de responsabilitatea ce şi-o asumă;

• contribuie la dezvoltarea capacităţii de exprimare liberă, de susţinere a ideilor sau opiniilor despre un anumit subiect, la dezvoltarea creativităţii şi expresivităţii;

• asigură un demers atractiv, îndrăgit de elevi, adaptat nevoilor de individualizare a sarcinilor de lucru pentru elevi, valorificând şi stimulând potenţialul creativ şi originalitatea acestora;

• ajută la valorificarea inteligenţelor multiple ale elevilor;

• facilitează socializarea şi intercomunicarea cu alţi copii prin intermediul jocurilor sau prin strategii de cooperare;

• ajută la dezvoltarea încrederii în sine, a capacităţii de control a emoţiilor în situaţii mai deosebite, la cunoaşterea dintre elevi, înţelegerea şi acceptarea reciprocă;

• descurajează practicile de speculare sau de învăţare doar pentru calificativ/notă.

Elevii participă activ, cu interes la aceste activităţi şi cred că cel mai mult îndrăgesc excursiile şi serbările.

Excursia ne ajută să unim toate laturile educaţiei, iar interdisciplinaritatea pe care o favorizează este mult mai eficientă şi mai permisivă decât cea pe care o realizăm în orele de curs. Intrând în contact direct cu natura, observându-i frumuseţile, copiii îi devin prieteni, iar mai târziu, când vor fi adulţi, vor fi protectorii ei. Organizând excursii cu elevii avem posibilitatea de a contribui la dezvoltarea personalităţii lor prin valorificarea intereselor şi a aptitudinilor acestora.

Serbările şcolare au un caracter stimulator atât pentru micii artişti, cât şi pentru părinţii lor. Punerea serbărilor în scenă aduc satisfacţii atât “artiştilor“, cât şi “spectatorilor“, elevi şi părinţi, contribuind la socializarea copiilor de la o vârstă fragedă. Acest tip de activităţi extraşcolare marchează evenimentele importante din viaţa şcolarului. Importanţa acestor activităţi constă în cultivarea înclinaţiilor artistice ale elevului, precum şi în atmosfera festivă creată cu acest prilej.

Parteneriatele sunt mijloace prioritare care ne ajută să cooperăm cu elevi din alte şcoli, să stabilim relaţii de colaborare cu oameni din diferite domenii, cu atât mai mult cu cât materializarea lor dovedeşte că oferă avantaje tuturor părţilor implicate in procesul educaţional.

Vizionarea în grup de filme, spectacole de teatru sau circ specifice vârstei lor, poate constitui o sursă de informaţii, dar în acelaşi timp şi un punct de plecare în realizarea de către elevi a unor activităţi interesante. Copilul face astfel cunostinţă cu lumea artei, învaţă să o descifreze şi să o îndrăgească. Aceste activităţi vor pune elevul în rol de spectator şi vor reprezenta pentru el o sursă de impresii puternice: stimularea afectivităţii copilului şi cultivarea dragostei pentru artă (cărţi, teatru, muzică). Alte activităţi pot fi alese de către copii, participând la ele în timpul liber. De obicei, acestea sunt alese ca pasiune personală sau chiar cu scopul de a îşi aprofunda cunoştintele dintr-un anumit domeniu. Aceste activităţi realizează completarea unor aspecte educative şi orientează copiii spre unele domenii de activitate: sport, muzică, poezie, pictură etc.

Activitatea extracurriculară e o componentă educaţională valoroasă şi eficientă căreia orice cadru didactic trebuie să-i acorde atenţie, adoptând el, în primul rând, o atitudine creatoare, atât în modul de realizare al activităţii, cât şi în relaţiile cu elevii, asigurând astfel o atmosferă relaxantă care să permită stimularea creativă a elevilor.

Diversitatea activităţilor extraşcolare oferite creşte interesul copiilor pentru şcoală şi pentru oferta educaţională.

În concluzie, cadrul didactic poate face multe pentru educarea spiritului creativ în cadrul activităţilor extracurriculare. Dar, se vede necesitatea de a modifica destul de mult modul de gândire, să încurajeze elevii şi să realizeze un feed-back pozitiv.

Bibliografie:

* VLĂSCEANU, Gheorghe, coord., NECULAU, Adrian, *Şcoala la răscruce. Schimbare şi continuitate în curriculumul învăţământului obligatoriu*, Editura Polirom, 2002

DESPRE STAREA DE BINE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

profesor Roșioru Silviu Stelică
profesor învățământ primar Roșioru Cosmin Dănuț
Școala Gimnazială „Costache Grigore Șuțu", loc. Șuțești, județul Brăila

Starea de bine înseamnă a te simți împlinit și a funcționa bine, pe mai multe planuri: cognitiv, emoțional, social, fizic și spiritual. Este un construct larg biopsihosocial, corelat cu satisfacția în viață, stima de sine, implicarea socială și sistemul de valori al unei persoane. A simți cu adevărat starea de bine înseamnă a fi sănătos, fericit și mulțumit, adică împlinit pe toate planurile. Starea de bine fizică este una foarte importantă, pentru că ea înseamnă sănătate, bunul cel mai de preț al omului, fără de care multe alte lucruri nu sunt posibile. Pe palierul cognitiv, a fi într-o stare de bine înseamnă a avea realizări și succes în domeniul în care activezi, dar și a continua să înveți pentru a-ți dezvolta competențele. La nivel social, ești într-o stare de bine atunci când relațiile tale cu cei din jur sunt unele pozitive, când comunici cu diverse persoane și aparții unor grupuri, când participi la viața comunității și ai un comportament empatic față de cei cu care interacționezi. Din punct de vedere emoțional, starea de bine presupune o bună gestionare a emoțiilor și autocontrol, o aplecare către reflecție și construire a capacității de a fi rezilient și de a ști să faci față și să depășești diverse situații neplăcute. Când ne referim la starea de bine spirituală, aducem în discuție valorile și credințele unei persoane, modul etic în care aceasta trăiește și acționează și normele morale care îi reglementează viața.

Starea de bine este atunci când o persoană își poate satisface toate nevoile de bază, atât cele materiale, cât și cele nemateriale. Sociologul finlandez Erik Anders Allardt[7] împarte aceste nevoi în trei categorii: a avea, a iubi și a fi. Așadar, starea de bine se învață, se cultivă și se dezvoltă prin acțiuni și schimbări pe care o persoană le face în modul de viață, în relațiile cu cei din jur, în felul în care muncește, se organizează și gândește. Prin urmare, starea de bine este un proces care poate fi autocontrolat și dirijat pe toate planurile în care aceasta este prezentă.

Despre starea de bine în școală se vorbește deja de un deceniu în sistemele de învățământ avansate. În ultima perioadă, interesul pentru sănătatea fizică și mintală a personalului didactic și a elevilor a crescut foarte mult. Există state în care s-au dezvoltat și implementat politici educaționale substanțiale pe acest subiect, s-au dezvoltat strategii, metodologii, ghiduri și alte materiale-resursă pentru profesori și echipele de management ale școlilor, starea de bine devenind un standard al unei educații de

[7] Allardt, E., 1989 An Indicator System: „Having, Loving, Being", papers 48, Department of Sociology, University of Helsinki.

calitate. Din fericire, această temă a început să devină una de interes și pentru domeniul educației din România. Modelul Konu și Rimpela (School Well-being Model, 2002, Finlanda), folosit în multe țări, împarte „starea de bine” dintr-o școală în patru categorii:

1. Condițiile de lucru – mediul fizic școlar, hrana, serviciile de asistență medicală, activitățile de consiliere etc.
2. Relațiile de tot felul între membrii comunității educaționale – profesori - elevi / elevi - elevi / profesori - părinți etc.
3. Mijloacele de realizare personală și modul în care primesc feedback și încurajare.
4. Starea de sănătate fizică și mintală.

Buna dispoziție în clasă trebuie să fie un mijloc; cu alte cuvinte, scopul ei este acela de a sprijini atingerea obiectivului zilei. Școala Gimnazială „Costache Grigore Șuțu” pune accentual pe starea de bine a elevilor, părinților, dar și a cadrelor didactice și personalul instituției. Astfel, în fiecare sală de clasă a fost creat ”colțul stării de bine” care să pună în evidență spiritual creator și imaginația elevilor și profesorilor. Ne-am propus să personalizăm fiecare clasă în funcție de elementele definitorii ale personalității elevilor, dar și a profesorilor coordonatori, învățători și diriginți. În acest fel, fiecare se poate bucura de locul unde se petrece mare parte din timpul zilnic. Un spațiu prietenos se reflectă în relațiile dintre elevi, încurajând comunicarea și blândețea în relațiile interumane.

Putem să afirmăm faptul că actul didactic în sine are nevoie e o transformare, de o reformă care să pornească de la realitățile lumii contemporane. Educația trebuie să se adapteze noii paradigme în care societatea se dezvoltă, pentru a se face utilă și pentru a pune umărul la construcția viitorului. Școala nu își mai permite să rămână prizoniera trecutului, unde actul educațional se construia preponderent pe relația de subordonare dintre profesori și elevi, o relație care trebuie să recunoaștem că cel mai adesea avea la bază un respect născut mai degrabă din frică, decât din aprecierea profesională sau a calității umane a cadrului didactic de la catedră. Astăzi, „subordonarea”, lasă locul „colaborării” iar munca în echipă dă rezultate numai dacă grupul este omogen și iar forța motrice care face echipa să funcționeze corespunzător este tocmai acestă „stare de bine” despre care vom vorbi în acestă lucrare. „Șeful” este înlocuit cu „liderul” iar acesta din urmă, nu „dictează”, ci „participă” activ la activitățile în care este implicat grupul, coordonând activitatea acestuia mai degrabă prin mediere, decât prin impunerea propriei voințe. Iar această metodă de management, fie că vorbim de managementul clasei, a instituției școlare sau a sistemului de învățământ în cel mai cuprinzător sens pe care îl poate avea cuvântul „sistem”, pare să înlocuiască în mod natural vechile deprinderi manageriale, sistemul de învățământ căutând printr-o noua abordare managerială, să se vindece de problemele trecutului, venind practic în întâmpinarea provocărilor ridicate de prezent.

Bibliografie:

Allardt, E., 1989 An Indicator System: „Having, Loving, Being”, papers 48, Department of Sociology, University of Helsinki.

Anca Tîrcă, „Hai cu starea de bine în școală”, editura Corint, 2021

PRESIUNEA DE GRUP

Săbăduş Daniela,
Şcoala Gimnazială "Porolissum" Zalău

Lucrez în învăţământ şi văd zilnic cum presiunea de grup afectează pe cel care nu se situează în grup. Pot descrie n situații, predau de 20 de ani, în care majoritatea am fost şi diriginte. Magnetismul grupului este cel care exercită presiunea: dorinţa de apartenenţă la grup. Motivaţia de a se conforma vine din interiorul fiecărui copil; nu trebuie să fie impusă din exterior. Dacă am pus un elev responsabil cu disciplina, au sărit toți cu gura pe el de ce îi notează în agendă, daca altul e responsabil cu purtatul măştilor, de ce insistă să poarte măşti. Un conflict ce îl pot prezenta, este că într-o oră mulţi copii au pus presiune pe acel responsabil cu disciplina exprimându-şi dezaprobarea, încât responsabilul a izbucnit în plâns şi a renunţat la această funcţie chiar dacă eu l-am încurajat şi am decis să numesc mai mulţi responsabili de disciplină. De aceea poţi studia ca membru al grupului obiceiurile sociale ale colegilor asemenea unui antropolog în inima Amazonului.

Oricine doreşte să înteleagă prieteniile copilăriei trebuie să ştie că, la diferite vârste, copiii au capacităţi diferite de a se împrieteni pe măsură ce cresc. Abilităţile sociale şi prietenia nu sunt unul şi acelaşi lucru. Deprinderea abilităţilor sociale face mai uşoară împrietenirea.

De anul acesta şcolar am format iar un club de teatru şi văd cum repetiţiile îi apropie pe copii emoţional.

Ca proces verbal pe modelul şedinţelor cu părinții, primarul sau preşedintele se hotărăşte să convoace o şedință a copiilor în care să se discute despre părinții problematici şamd. Tema este să scriem un text pornind de la această situație fictivă, care să exploreze ce s-ar putea discuta într-o astfel de şedință, cine ar fi părinții neascultători, ce înseamnă să fii un părinte neascultător.

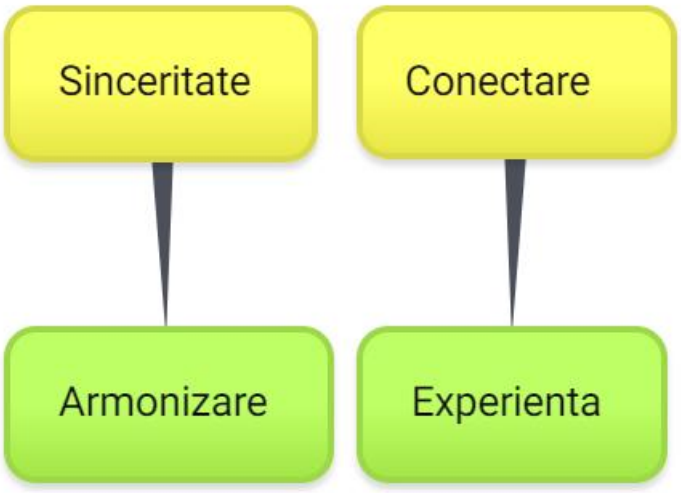
Sau ar mai fi ideea că un adolescent ar asculta de cei de vârsta lui decât de părinţi, dacă nu se conectează mereu cu părinţii. Asta, în contextul că un părinte are o experienţă de viaţă mai bogată şi ştie cum să reacţioneze la diverse probleme, pe când un tânăr nu ar avea cum să ştie prin ceea ce nu a trecut încă, să ajute şi să îndrume, să coordoneze anumite situaţii.

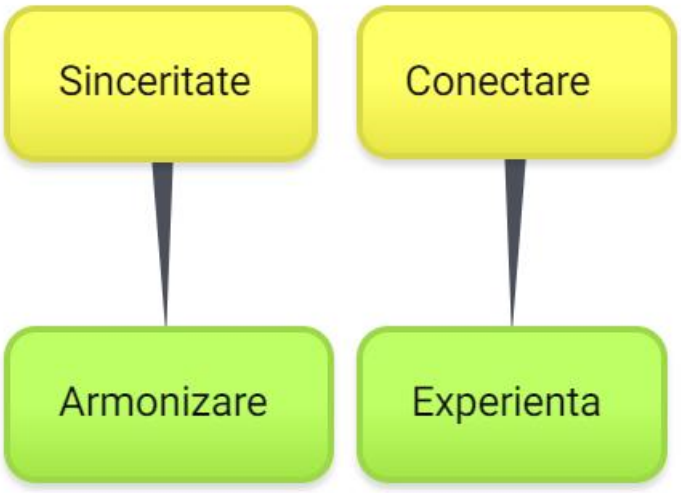
Uneori elevii doresc să aparţină unui grup cu orice preţ, chiar dacă îşi încalcă principiile sănătoase, de exemplu jignind pe cineva doar pentru că nu face parte din grup.

Cum reparăm o clasă care se deranjează pe sine şi deranjează şi pe ceilalţi copii, nu se acceptă unii pe alţii, fiecare profesor prezent la ore vede aceasta? Consilierul şcolar le povesteşte din experienţa

de viaţă cum a fost victima bullyingului şcolar, cum a trecut peste pentru că avea un caracter puternic şi nu îl interesa să aparţină neapărat unui grup social.

Dirigintele sau alţi profesori identifică punctele comune ale membrilor grupului, să implicăm toţi elevii în diverse proiecte sau alte activităţi extraşcolare prin care elevii să se conecteze unii cu alţii.





Bibliografie:

Dr. Daniel J.Siegel, Dr. Tina Payne Bryson, “Creierul copilului tău”, Editura For You, Bucureşti, 2017

Michael Thompson, Catherine O’Neill Grace, Lawrence J.Cohen, “Prieteni buni, duşmani aprigi”, Editurs Herald, Bucureşti, 2017

EXISTĂ STARE DE BINE PENTRU DASCĂLI ÎN ȘCOLILE ROMÂNEȘTI?

Prof. înv.primar Șorcaru Ecaterina
Seminarul Teologic Ortodox „Sf. Andrei'', Galați

În ultimii ani, în sfera educațională se vorbește tot mai des despre „*wellbeing*" sau starea de bine a profesorilor. Martin Seligman[8] arată că oamenii ajung să fie într-o stare de bine (au un nivel ridicat de împlinire personală și profesională) dacă sunt satisfăcute următoarele cinci elemente de bază, structurate în așa-numitul model P.E.R.M.A. (Positive Emotion=emoții pozitive; a te simți bine , Engagement=implicare trup și suflet în ceea ce faci; Positive Relationships=a colabora cu cei din jur; Meaning= sensul în viață; Accomplishments=implinirile, reușitele care conduc către creșterea stimei de sine, deci implicit a stării de bine).

Sociologul finlandez Erik Anders Allardt[9] susține că o persoană poate ajunge la starea de bine numai după ce își satisface toate nevoile de bază: a avea (partea materială), a iubi (satisfacerea nevoilor de relaționare cu cei din jur), a fi (dezvoltarea potențialului, integrarea în societate).

Consider că starea de bine a dascălului din învățământul românesc este amenințată de factorii de stres care se amplifică de la un an la altul: presiunea de a ține pasul cu schimbările permanente, lipsa resurselor financiare pentru perfecționare, lipsa resurselor financiare pentru un trai decent, indisciplina elevilor, volumul de lucru excesiv, lipsa respectului din partea societății, birocrația excesivă, neputința gestionării unor situații conflictuale, etc.

De asemenea, propria stare de bine are un impact direct asupra performanței noastre profesionale, actul predării raportându-se constant la aceasta. Lucrurile se răsfrâng mai apoi și asupra elevilor noștri. John Hattie a trasat o legătură directă între motivația profesorului, sau lipsa acesteia și rezultatele academice ale elevilor. „Când profesorii sunt epuizați sau copleșiți rezultatele academice ale elevilor lor au de suferit deoarece aceștia devin mai preocupați de propria supraviețuire." (Hattie, 2013)

De-a lungul ultimilor ani, Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE) a realizat studii minuțioase cu privire la well-being și corelația dintre nivelul acesteia în școli și rezultatele școlare ale elevilor. Modelul propus de OCDE[10] într-un document din 2020 definește starea de bine a profesorilor în jurul a patru componente-cheie:

[8] „Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being", 2012
[9] Allardt, E., 1989 An Indicator System: „Having, Loving, Being", papers 48, Department of Sociology, University of Helsinki.
[10] https://www.oecd-ilibrary.org/education/teachers-wellbeing_c36fc9d3-en;jsessionid=1XqpkcvUaQD_rI_O-b8Cnd22. ip-10-240-5-168

1. Stare de bine fizică și mintală (sănătate fizică și mintală).

2. Stare de bine cognitivă (cunoștințe și deprinderi necesare practicării meseriei).

3. Stare de bine subiectivă/personală (echilibru afectiv și emoțional).

4. Stare de bine socială (calitatea relațiilor).

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

- crearea de programe de formare profesională, de gestionare a stresului ;
- adoptarea unei mentalități de creștere, de a încerca lucruri noi, de a reflecta asupra unor idei noi;
- concentrarea pe emoțiile pozitive, conexiuni sociale mai puternice;
- crearea de limite clare între casă și școală ;
- crearea unor structuri eficiente de informare și mentorat: de concentrat mai degrabă pe soluții decât pe probleme;
- respectare unei rutine zilnice pentru menținerea sănătății fizice și psihologice;
- dezvoltarea modalităților proactive de a gestiona stresul pentru a fi reziliențivis-a vis de acesta (hobby-urile, citirea unei cărți, yoga, meditația sau exercițiile care implică respirația profundă etc.);
- „mângâierea psihologică" sau recompensa de fiecare dată pentru atingerea unui obiectiv (plimbare în natură, o baie caldă, o cina preferată sau un masaj etc.);
- construirea de noi legături și relații .

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.

În final, revenind la ideea inițială, dacă există stare de bine pentru dascălii din România, cu regret, uitându-mă în jurul meu, constat că nu. Rămân optimistă și sper ca fiecare dascăl din România în viitorul apropiat să cunoască starea de bine atât de necesară.

STAREA DE BINE A PROFESORILOR –

CE ESTE ȘI CUM O ASIGURĂM?

Profesor pentru învățământul primar Mihaela Ștefan
Școala Gimnazială Nr. 5, Sector 1, București

Starea de bine a profesorilor (Teacher Well-Being, TWB) este un concept apărut în a doua jumătate secolului XX și considerat a fi în strânsă legătură cu eficiența predării, rezultatele elevilor și managementul educației. Nivelurile ridicate ale stării de bine a profesorilor sunt asociate cu o bună funcționare a școlilor, văzute ca organizații, ajutând la stabilitatea funcțională a acestora și la o implicare crescută a corpului didactic. Pe de altă parte însă, nivelurile scăzute ale stării de bine a profesorilor sunt considerate deseori obstacole în calea îmbunătățirii performanțelor școlilor și reformelor educaționale și se consideră că pot conduce la rate ridicate ale absenteismului. De asemenea, TWB este asociată și cu alte aspecte psihologice individuale, atât pozitive, precum satisfacția, optimismul, reziliența, succesul, motivația sau angajamentul, cât și negative, îndeobște stress-ul și epuizarea.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a fost unul din pionierii cercetării stării de bine, încă din 1946, OMS definind sănătatea ca *„o stare de bine completă din punct de vedere fizic, mental și social”*, spre deosebire de vechea accepțiune a sănătății – absența oricăror forme de boală sau infirmitate. În psihologie, abia în 1984, Ed Diener abordează starea de bine subiectivă și aduce tematica pe agenda științifică. El consideră că starea de bine reprezintă *satisfacția subiectivă a vieții*, cu laturile ei pozitive și negative. Cercetările lui au stat la baza cercetărilor lui Ryff (1989), care descrie starea psihologică de bine prin *acceptarea de sine, controlul mediului, autonomie, relații pozitive cu ceilalți, dezvoltare personală și scop al vieții*. În anii 2000, Keyes integrează cele trei fațete ale stării de bine – *emoțională, psihologică și socială* – în conceptul de *sănătate mentală*. Cercetarea stării de bine din perspectiva psihologică a muncii și organizațiilor a evoluat pornind tot de la munca lui Diener. Mai multe modele conceptuale au fost dezvoltate, precum cel al lui Warr (1994) care descrie starea de bine a angajatului prin mai multe dimensiuni – stare de bine afectivă, aspirație, autonomie, competență și funcționare integrată, sau modelul lui Bakker și Oerlemans (2011) care definește trei dimensiuni pozitive (angajamentul, fericirea și satisfacția la locul de muncă), dar și două dimensiuni negative (dependența de muncă și epuizarea – workaholism și burnout).

În momentul de față nu există o definiție sau un model conceptual larg acceptate de comunitatea științifică privind starea de bine și cu atât mai puțin privind starea de bine a profesorilor; legat de aceasta

din urmă, există chiar puține cercetări cantitative, calitative sau experimentale care să analizeze diferitele dimensiuni ale stării de bine. Cu toate acestea, este foarte interesant faptul că în cadrul „discursului științific" există accepțiunea că profesorii care au o stare de bine în cadrul școlii sunt profesori buni. Este evident că în lipsa unui model conceptual bine definit, astfel de concluzii nu pot fi dovedite.

Pe de altă parte, există multe studii care concluzionează că sănătatea mentală a profesorilor este în mod direct afectată de un nivel scăzut al stării de bine. Spre exemplu, Glazzard, J & Rose, A (2019), susțin că starea de bine a profesorilor este direct corelată cu sănătatea mentală și exercită un impact direct asupra stării de bine și rezultatelor elevilor. Astfel, ei susțin că din punctul de vedere al profesorilor, performanța la clasă este sub medie atunci când ei se află într-o stare mentală nefavorabilă, chiar unul dintre profesorii participanți la studiu afirmând că „*profesorii care nu au o stare mentală bună nu pot preda efectiv".* Totuși, așa cum constată *T. Hascher & J. Waber, 2021*, există multe astfel de studii, dar rezultatele lor nu trebuie luate ca atare, ci analizate critic, din punct de vedere al rigorii, al metodologiei utilizate și al modului de organizare și realizare. Spre exemplu, studiul lui Glazzard, J & Rose, A (2019) prezintă niște efecte, dar acestea nu au asociată o mărime a efectului, astfel încât impactul lor este apreciat subiectiv și nu poate fi comparat cu rezultatele altor studii decât într-o foarte mică măsură.

În ultimii ani, numărul cercetărilor privind TWB este în creștere, dar se constată un nivel ridicat de eterogenitate, atât din punct de vedere al disciplinelor interesate în studiul TWB, cât, mai ales, din punct de vedere al modului nesistematic de cercetare utilizat în cadrul aceleași discipline (*T. Hascher & J. Waber, 2021*).

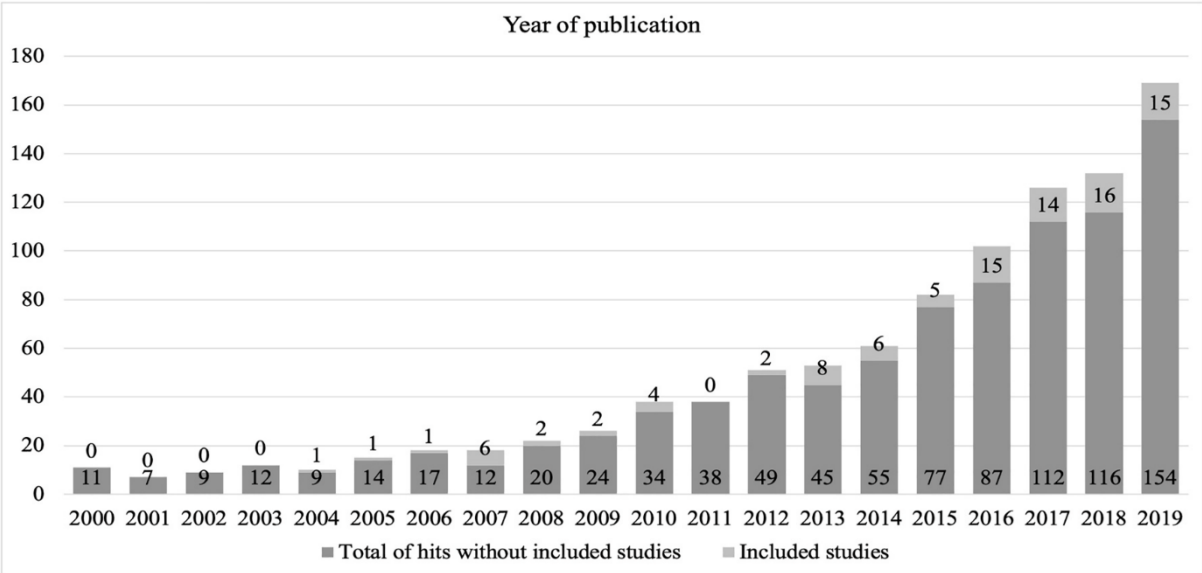


Figura 1 - Studii privind TWB publicate între 2000 și 2019 în următoarele baze de date științifice: the Education Resources Information Centre (ERIC); Scopus; PsycInfo; Science Direct; Sage Journals; and Taylor & Francis (T. Hascher & J. Waber, 2021)

Se constată însă o preocupare certă privind definirea unui model conceptual al stării de bine a profesorilor, acesta părând a se cristaliza ca un model multidimensional care depinde de un număr considerabil de variabile, fiind în strânsă legătură cu atmosfera din școală, nivelul de incluziune și rezultatele elevilor. Mai mult decât atât, un grup de experți, sub egida Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), a dezvoltat un cadru conceptual pentru analiza stării de bine a profesorilor și influența asupra calității predării (EDU/WKP(2020)1). Conform autorilor studiului, în scopul acestui model conceptual, starea de bine a profesorilor a fost definită ca „*răspunsul profesorilor la stimulii cognitivi, emoționali, de sănătate și sociali la munca și profesia lor*". Un alt aspect foarte important privind cadrul conceptual propus de OCDE este că în abordarea lor există și un cadru conceptual privind starea de bine a elevilor, iar cele două modele sunt corelate, așadar vorbim de fapt despre un cadru mai larg al stării de bine care se raportează la principalele părți implicate în procesul educațional, pentru fiecare dintre ele fiind conceput un model, dar nu în mod independent, ci interdependent. Vorbim astfel despre un model general al bunăstării care include modelul conceptual al stării de bine a profesorilor construit după aceleași principii ca și modelul conceptual al stării de bine a elevilor și, nu în ultimul rând, care ține cont de cercetări efectuate privind bunăstarea profesorilor (McCaluum et all, 2017) (Van Horn et all, 2010).

Pe scurt, modelul conceptual propus de OCDE definește TWB în jurul a patru dimensiuni principale (piloni): bunăstarea cognitivă, bunăstarea subiectivă, bunăstarea fizică și mentală și bunăstarea socială.

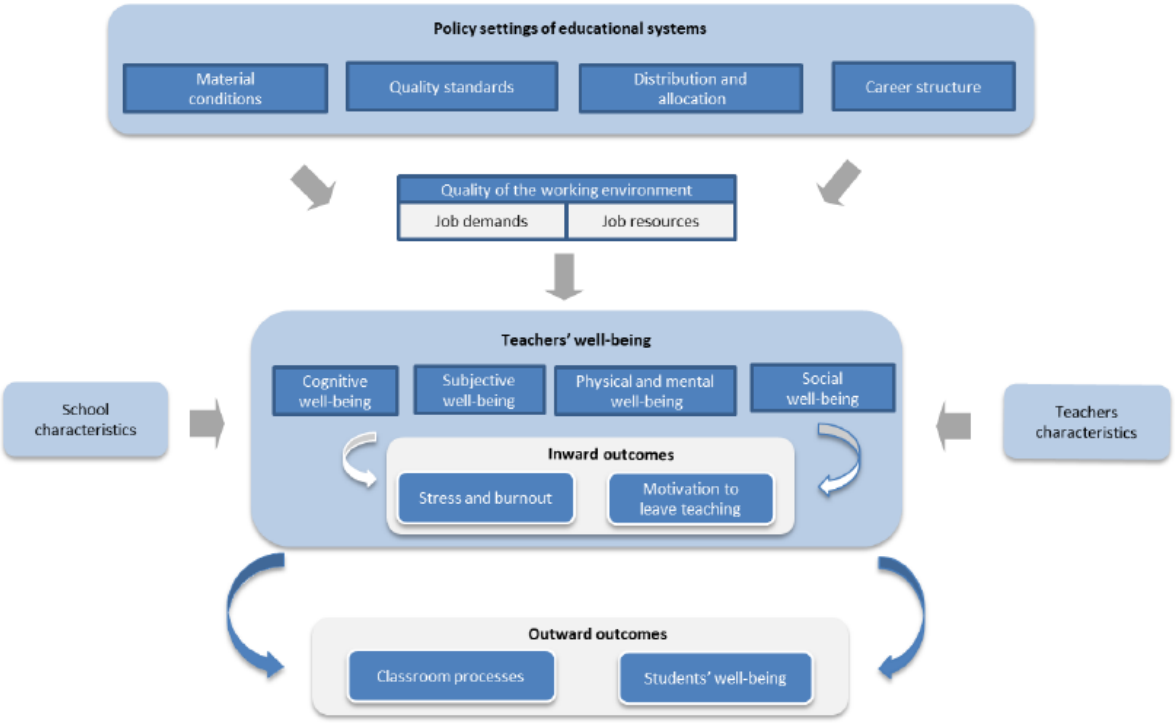


Figura 2 - Modelul conceptual al bunăstării profesorilor (EDU/WKP(2020)1)

În al doilea rând, sunt destul de clar definite variabilele care influențează această stare de bine a profesorilor:

- La nivel de sistem educațional, regulile privind profesia, condițiile de muncă (în special orarul, stabilitatea locului de muncă, veniturile, procesul de recrutare, selecție și promovare și oportunitățile de dezvoltare)
- La nivel de unitate de învățământ – în special, mediul de lucru.

Din punct de vedere al rezultatelor, conform modelului conceptual OCDE, există efecte:

- asupra corpului profesoral însuși:
  - ✓ implicarea acestora și dorința de a evolua în cadrul profesiei;
  - ✓ nivelul de stress asociat profesiei
- asupra mediului și asupra elevilor:
  - ✓ calitatea mediului educațional;
  - ✓ starea de bine a elevilor.

Deși originile factorilor de stres ai profesorilor din diferite părți ale lumii pot varia, se știe că un număr mare de factori de stres afectează negativ bunăstarea profesorilor, în general: un volum de muncă nerezonabil, responsabilități administrative consumatoare de timp, culturi neproductive la locul de muncă, relații sociale disfuncționale cu colegi, stiluri de conducere autocratice, probleme de disciplină, lipsă de resurse și presiunile de testare sau performanță și evaluare.

În cadrul profesiei de cadru didactic, burnout-ul este o preocupare flagrantă (Bottiani, Duran, Pas, & Bradshaw, 2019; Herman et al., 2020). Reacțiile la stres pot include răspunsuri de adaptare, dar și comportamente dezadaptative, cum ar fi negarea, retragerea, abuzul de alcool sau de substanțe și furia sau agresivitatea (Carver & Connor-Smith, 2010).

Devine clar că „bunăstarea nu este pur și simplu absența unei funcții negative, ci mai degrabă este ceva mai mult. Adică, lipsa afectului negativ, depresia, singurătatea, insecuritatea și boala nu este același lucru cu prezența afectului pozitiv, a fericirii, a conexiunii sociale, a încrederii și a bunăstării" (Butler & Kern, 2016, p. 2).

Cultivarea relațiilor interpersonale la locul de muncă (Deci și Ryan, 2000) și cultivarea relațiilor personale cu prietenii, familia și partenerii s-au dovedit a fi esențiale pentru bunăstare (Hartney, 2008). Cercetătorii recomandă, de asemenea, să se acorde atenție sănătății fizice prin participarea la sport sau la exerciții fizice regulate, deoarece sportul crește emoțiile pozitive, energia și rezistența și scade anxietatea, stresul și oboseala (Ratey & Hagerman, 2010).

Este important să avem o viziune holistică asupra vieții profesorilor, în cazul în care granițele dintre spațiile personale și cele profesionale sunt adesea estompate (Day & Gu, 2013).

Bibliografie:

Gregersen, T., Mercer, S., MacIntyre, P., Talbot, K., & Banga, C. A. (2020). Understanding language teacher wellbeing: An ESM study of daily stressors and uplifts. *Language Teaching Research*. https://doi.org/10.1177/1362168820965897

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411

Viac, C. and P. Fraser (2020). Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis. *OECD Education Working Papers*, No. 213, OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en.

STAREA DE BINE ÎN ŞCOALĂ

-Idei practice-

Stoica Ionela Loredana
Grădiniţa nr.5 Găeşti

,,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

Strategii simple pentru lecții pline de bună-dispoziție:

Deși este important pentru elevi, mai ales pentru cei mici, să învețe să scrie corect și să aibă o postură corectă, este util să le acordăm elevilor libertatea de a se mișca în voie și de a sta în picioare.

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**.**

Împrospătați aerul din clasă!

- 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 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 benefici 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.

Tabele de referință”

Scopul este de a clarifica așteptările clasei, prin descrierea măsurilor specifice pe care le poate lua fiecare elev pentru a atinge un anumit obiectiv. Aveți nevoie de 5-10 minute pentru a purta o discuție cu elevii, de o coală și de un obiect de scris. Obiectivul urmărit este notat în partea de sus, iar sub el sunt scrise cu litere de tipar mai multe întrebări, care stau la baza discuției.

Menținerea unui 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.

De exemplu, unii elevi pot să lucreze în liniște în bancă, în timp ce alții pot să se retragă într-un loc din clasă pentru a primi un feedback sau a colabora la alte proiecte.

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.

Încercați să cunoașteți mai bine fiecare copil

- Stați la ușa clasei și salutați fiecare elev pe nume, pe măsură ce intră. Dați mâna, bateți palma sau pumnul cu ei.

Practicarea acestor obiceiuri ne permite nouă, cadrelor didactice, să arătăm fiecărui elev că l-am recunoscut, dându-le tutror de înțeles că îi vedem și ca indivizi, nu doar ca pe un grup de copii.

Sărbătoriți realizările elevilor!

- Puteți rezerva câteva minute, la finalul unei lecții, pentru citirea mai multor lucrări create de elevi, în fața clasei
- Puteți organiza o serată școlară, în cadrul căreia elevii își vor putea prezenta lucrările
- Puteți înființa un blog a clasei.

Acordați-le elevilor multă libertate încă de la început!

Uneori,copiii vor să facă lucruri care nouă ni se par prea grele pentru ei și pe care credem că nu le pot realiza în mod independent. Trebuie să le oferim„ undă verde”, ceea ce le-ar da de înțeles că avem încredere în abilitățile lor, chiar dacă suntem conștienți de potențialele riscuri.

Kahoot *-site web cu jocuri de tip întrebare-răspuns*

Oferți alternative!

- Noi, profesorii trebuie să cunoaștem bine programa școlară, dar trebuie să cunoaștem și interesele elevilor noști,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 corectați și să notați testele scurte, puteți să arătați elevilor răspunsurile corecte și să îi lăsați să verifice singuri.

Avem importanta 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!

- Pentru elevii mici, în vreme ce ascultă o melodie plăcută le putem solicita să numere în ordine crescătoare/descrescătoare.

O astfel de activitate poate îmbunătăți capacitatea elevilor de a recunoaște și înțelege succesiunea numerelor.

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.

În zilele grele(de care toți avem parte), putem uita cu ușurință să facem din buna dispoziție o prioritate la cursurile noastre. Putem avea tendința de a ceda în fața cererilor nerezonabile, de a îndemna elevii să lucrze întruna, fără pauze, fără a sărbători realizările elevilor. Însă buna dispoziție este cea care ne ajută să nu ne dăm bătuți și ar trebuie să o transformăm într-o prioritate indiferent unde predăm.

Referințe bibliografice:

- Lemov, D. ,,Teach Like a Campion . 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

PUTEREA SURPRINZĂTOARE A UMORULUI ASUPRA PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Profesor Oana Sturz,

Liceul Tehnologic de Industrie Alimentară Terezianum, Sibiu

Motto: "Există puțin succes acolo unde există prea puțin râs" - Andrew Carnegie

Poate cineva să spună cu certitudine că rigiditatea și severitatea în predare, sau învățarea bazată pe motivații sau constrângeri de diferite feluri sunt cele mai eficiente metode pentru a avea parte de succes școlar? Educarea elevilor este o muncă serioasă și importantă, e drept, dar există cercetări care spun că utilizarea umorului la clasă pare să fie o metodă foarte eficientă. În consecință, în rândurile următoare, ne propunem să explorăm rolul râsului și al umorului în învățare.

Este demonstrat științific faptul că umorul declanșează un set de procese neuronale complexe, care implică acele părți ale creierului care se întâmplă să fie, totodată, cele responsabile pentru învățare. Cercetările au arătat că procesele cognitive implicate în înțelegerea glumelor și valorificarea umorului stimulează memoria, retenția și transferul informațiilor, pe scurt: informațiile prezentate într-o manieră umoristică sunt mai bine amintite decât informațiile prezentate într-o manieră serioasă.

Umorul se pare că are un rol cognitiv și neurologic foarte important de jucat în abilitățile noastre de a reține informații, de a gestiona incongruențe, de a căuta și de a recunoaște tipare, ca să nu mai vorbim de faptul că „prinderea" unei glume eliberează și hormoni ai fericirii precum dopamina și serotonina.

O altă funcție cu adevărat importantă a umorului este ca indicator social al acceptării. Se crede că râsul precede limbajul cu câteva milioane de ani și oamenii de știință consideră că a jucat un rol semnificativ în relațiile sociale, reducând animozitatea dintre diferite triburi și atenuând sentimentele de stres prin alinare comună odată ce un pericol comun a trecut.

Pornind de la aceste elemente de bază, umorul funcționează bine și în sălile de clasă deoarece este neurologic stimulant, crește capacitatea creierului de a păstra informații, creează un mediu de învățare mai bun. Elevii preferă profesorii cu „orientare spre umor" și, de fapt, îi consideră pe profesorii cu simțul umorului instructori mai credibili.

Este evident important să reținem că umorul la clasă funcționează cel mai bine atunci când este legat de curs sau concept, este potrivit vârstei, nu este sarcastic, include pe toată lumea (nu denigrează niciun membru al clasei), se vorbește despre o experiență comună.

Un aspect, însă, este esențial: există puține lucruri mai puțin amuzante decât o persoană neamuzantă, care încearcă să fie amuzantă. Așa că trucul este, fără îndoială, să te cunoști pe tine însuți și „orientarea ta spre umor” și să încerci să introduci anecdote și glume pline de umor în lecția ta, fără să te simți inconfortabil sau forțat.

Pentru a utiliza cu succes umorul la clasă, putem folosi câteva trucuri/ sfaturi:

1. Este în regulă “să ne facem de râs”, în sensul bun al expresiei: putem folosi o anecdotă amuzantă, personală, care să ilustreze punctul nostru de vedere în legătură cu discuția abordată la clasă.
2. Putem să ne creăm propriul proiect, arătându-le elevilor partea noastră amuzantă, arătându-le câteva dintre încercările noastre eșuate la proiect sau provocare.
3. Să râdem la glumele lor, presupunând că glumele nu sunt neplăcute sau discriminatorii, încurajează râsul în clasă, râzând cu toții împreună și nu unii de alții.
4. Putem folosi referințe culturale pop, acest tip de surpriză va genera chicoteli, dar cu siguranță va declanșa și toate efectele bune de învățare despre care am vorbit mai sus.
5. Să ne întrebăm dacă și de ce este posibil să nu ne distrăm la o lecție. Reaprinderea pasiunii noastre pentru materie va aduce rapid un sentiment de bucurie și lejeritate înapoi în predare.

De asemenea, încurajând elevii să împărtășească o glumă sau chiar perpetuarea unui eveniment plin de umor care este împărtășit de clasă, poate minimiza stresul și anxietatea lor și poate crea un mediu de învățare mai confortabil. În acest context, elevii spun că profesorii care utilizează umorul la clasă sunt mult mai eficienți în a-i motiva, angaja, reducându-le anxietatea, dezvoltând relații profesor-elev pozitive și fiind interesați de învățarea lor.

Umorul, așa cum au observat și cercetătorii, atrage atenția elevilor, deoarece de obicei implică ceva neașteptat, ceea ce ”alertează centrul atenției din creier” care, la rândul lui, crește probabilitatea reamintirii informației. Astfel, umorul, așa cum notează Mary Kay Morrison, de fapt activează porțiuni mai mari din creier în comparație cu multe alte activități pe care le desfășurăm în clasă. Astfel, un elev care doar ascultă, de exemplu, utilizează doar o parte din creier, pe când umorul va adăuga alte porțiuni la această stimulare.

Pe de altă parte, umorul are și alte beneficii, mai puțin tangibile în sensul în care are efect benefic asupra stresului atât pentru profesor cât și pentru elevi, amplificând creativitatea și energia din clasă, creând și ameliorând atmosfera din clasă, toate acestea fiind un factor determinant în crearea stării de bine în cadrul orei.

Așadar “umorul este un lubrifiant social, el promovează încrederea, comunicarea și bunăvoința, dar trebuie făcut gândit și cu grijă.” (Mary Kay Morrison)

Bibliografie:

Mary Kay Morrison - *Using Humor to Maximize Learning: The Links between Positive Emotions and Education,* Rowman & Littlefield Education, Plymouth, UK, 2008.

Ronald A. Berk - *Humor as an Instructional Defibrillator: Evidence-Based Techniques in Teaching and Assessment*, Stylus Publishing, Sterling, Virginia, 2002.

STAREA DE BINE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

***Profesor Elena Ungureanu*,**
Grădinița cu Program Normal "Piticot", Suceava

Ca ființe umane, avem nevoie să trăim „bine", împăcați cu noi înșine și cu ceilalți. Pentru a „funcționa" la cote optime, pentru a da randament și a ne simți împliniți, valoroși și apreciați, pe mai multe planuri, trebuie să experimentăm „starea de bine"

Ce înseamnă starea de bine? Acesta este un deziderat biopsihosocial care face trimitere la stima de sine, la sistemul de valori al unei persoane, presupune implicare socială și un anumit grad de satisfacție în viață. Un om sănătos și mulțumit poate spune că trăiește, experimentează "starea de bine".

Psihologia pozitivă și studiile celui care este considerat fondatorul acesteia, Martin Seligman („Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being", 2012) afirmă că oamenii ajung să fie într-o stare de bine dacă există următoarele cinci elemente de bază: emoții pozitive (să te simți bine) realizări (tot ceea ce înseamnă succes), implicare (în tot ceea ce faci), relații pozitive (să fii conectat cu cei din jur), sensul în viață (să știi care este scopul existenței)

Atunci când o persoană își poate satisface toate nevoile de bază, atât cele materiale, cât și cele nemateriale, se „instalează" starea de bine. Oamenii nu se nasc cu această stare de bine. Ea se poate învăța, se poate cultiva și se poate dezvolta prin acțiuni și schimbări pe care o persoană le face în modul de viață, în relațiile cu cei din jur, în felul în care muncește, se organizează și gândește. Din fericire, starea de bine este un proces care poate fi autocontrolat și dirijat pe toate planurile, poate fi deprins și îmbunătățit în orice moment și pe tot parcursul vieții.

În ceea ce privește starea de bine în școală se vorbește de mai bine de un deceniu în sistemele de învățământ avansate despre aceasta. Starea de bine a devenit un standard al unei educații de calitate. Această temă a început să devină una de interes și pentru domeniul educației din România

Procesul didactic are nevoie de o transformare, de o reformă care să pornească de la realitățile lumii contemporane. Școala nu trebuie să rămână prizoniera trecutului, unde actul educațional se construia preponderent pe relația de subordonare dintre profesori și elevi. Astăzi, „subordonarea" lasă locul „colaborării", iar munca în echipă dă rezultate numai dacă grupul este omogen și este propulsat de această „forță", numită "stare de bine".

Educația este domeniul care are cel mai mare impact asupra societății. O experiență pozitivă în școală reușește să influențeze decisiv viitorul tinerilor, contribuind la conștientizarea propriei valori, la consolidarea încrederii în sine și construirea unei imagini pozitive și realiste asupra propriei persoane,

Prin promovare stării de bine în școală se obține un act educațional eficient, integru, echilibrat cu rezultate deosebite asupra elevilor, atât sub aspect intelectual, cât și în ceea ce privește personalitatea lor.

De asemenea, starea de bine de la nivelul colectivului didactic îmbunătățește rezultatele școlii pe ansamblu, crește calitatea actului didactic, mărește atractivitatea față de această profesie, reduce stresul și crește eficiența profesională.

În ceea ce îi privește pe profesori, condițiile de muncă pot avea impact asupra stării de bine a acestora, atât la nivel de sistem, cât și la nivel de școală. Nivelul de stres și intenția de a părăsi profesia au un impact răsunător asupra calității procesului didactic și a stării de bine a elevilor.

Copiii care simt că aparțin unei comunități școlare ce îi sprijină și îi valorizează și cei care au parte de relații bune cu părinții, profesorii și colegii au rezultate mai bune la învățătură și sunt mai fericiți.

Starea de bine a elevilor și a profesorilor face parte din strategia de dezvoltare a educației și a instituțiilor școlare. Se urmărește idea de a pune accentul pe psihologia pozitivă în formarea profesorilor, de a avea în vedere activități care să dezvolte caracterul și personalitatea elevilor și de a evalua gradul de fericire din școli.

Referindu-mă strict la nivelul învățământului preșcolar se știe că starea de bine pe care grădinița o oferă copilului la intrarea în această instituție este o condiția esențială și de neînlocuit.

Copiii preșcolari au nevoie de un mediu primitor, sigur, de relații calde și armonioase, au nevoie să se simtă apreciați, iubiți și în siguranță, mai ales că trecerea de la mediul familial spre mediul instituționalizat al grădiniței este o trecere dificilă și sensibilă, care poate lăsa urme adânci, dacă nu este gestionată corespunzător. Empatizarea și adaptarea emoțională sunt deziderate esențiale pentru a demara un proces educațional sănătos, eficient și de calitate. Copiii preșcolari sunt sensibili la orice schimbare, atât în plan fizic, material, cât mai ales emoțional. Ei nu își pot controla reacțiile, sentimentele, nu pot ”simula” starea de bine și nu se pot adapta unor condiții pe care nu le agreează sau care nu îi fac să se simtă în largul lor. Un preșcolar care va trăi starea de bine la grădiniță va aștepta cu nerăbdare să revină în această instituție, va lega ușor prietenii, se va atașa de educatoare și va merge acasă încântat și fericit să povestească familiei experiențele plăcute trăite aici.

Copiii care nu simt starea de bine vor reveni cu greu la grădiniță, împinși de părinți, vor fi frustrați, nu vor coopera sau vor experimenta stări de tristețe, furie sau nepăsare. Acestea vor sedimenta în sufletul copiilor sentimente negative legate de grădiniță, școală și orice altă instituție de învățământ pe care o vor frecventa în viitor. De aceea noi, cadrele didactice, suntem datoare să nu frângem aripile acestor copii care vin spre noi cu deschidere și sinceritate și care așteaptă de la noi să le arătăm fața frumoasă și benefică a procesului educațional.

Este, așadar, esențial să luăm în considerare modificările pe care le aduce prezența stării de bine în personalitatea umană, precum și schimbările pe care le produce la nivel de grup, creând un mediu propice dezvoltării personale. Tot procesul de învățământ trebuie să se fundamenteze pe asigurarea stării de bine tuturor factorilor educaționali implicați.

STAREA DE BINE ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

Profesor învățământ primar Vasile Lidia
Școala Gimnazială „Radu Tudoran", com Blejoi

Starea de bine înseamnă să te simți împlinit, să funcționezi bine atât cognitiv cât și emoțional, social, fizic și spiritual. Este corelată cu satisfacția în viață, stima de sine, implicarea socială și sistemul de valori al unei persoane. Să fi într-o stare bună presupune să fi fericit, mulțumit, împlinit.

Starea de bine implică existența a cinci elemente fundamentale: emoții pozitive (a te simți bine), realizări (tot ceea ce stă la baza succesului), angajament/ implicare (a fi trup și suflet în ceea ce faci), relații pozitive (a fi conectat cu cei din jur), a cunoaște sensul în viață (scopul existenței). *Martin Seligman*

Educația socio-emoțională a elevilor începe cu fiecare dintre noi, cu felul în care ne putem gestiona propriile emoții pentru a ajunge la o stare de bine, de echilibru ce se poate realiza prin:co-reglare, autoreglare, reglarea emoțională din partea celorlalți. Starea noastră interioară bună transmite aceleași semnale și către exterior. E important ca profesorul/ omul de la catedră să fie echilibrat, să fie în primul rând în echilibru cu el însuși ca să poată emana pozitivitate. Ideal ar fi să existe un echilibru între viața interioară, profesională, de familie și cea socială .Cum putem reuși acest lucru? Acordându-ne atenție, afecțiune, apreciere, aprobare pe care la rândul nostru le putem împărtăși cu ceilalți, le dăruim mai departe elevilor noștri, oferind din preaplinul bunătății noastre.

În școală copiii petrec o mare parte din timp, de aceea, aceasta trebuie să reprezinte mediul propice în care se conturează starea lor de bine. Este important ca școala să promoveze o atitudine de grijă față de sănătate și de starea de bine a beneficiarilor educației dar și a personalului instituției. E nevoie de un mediu sigur, fără teamă sau frică, fără amenințări, ca să putem funcționa în siguranță.

Cea mai comună metodă de măsurare a stării de bine implică evaluarea indicatorilor stării de bine, cum ar fi: stima de sine, motivația sau interrelaționarea. Starea de bine merge mână în mână cu o motivație bună și o deschidere spre învățare. Dacă starea de sănătate, starea interioară, emoțională este bună și randamentul, performanța elevilor va fi mai mare. Este cunoscut faptul că starea de bine poate fi influențată de contextele, situațiile prin care trece fiecare copil, aceasta putând fi stimulată sau chiar deteriorată, important este cum se raportează la acestea.

Cum poate mediul școlar să contribuie la îmbunătățirea stării? Când e prietenos și recompensează învățarea; se practică un management participativ și democratic; promovează cooperarea în detrimentul competiției; facilitează comunicarea deschisă, empatică oferind suport emoțional; stimulează

creativitatea elevilor prin implicarea acestora în diferite activități extrașcolare creative; promovează o relație armonioasă între elevi-elevi, elevi-profesori, o relaționare non-violentă: disciplinarea este pozitivă; există un scop și o viziune clară.

Mediul educațional care oferă siguranță și suport pentru o stare bună de sănătate optimizează experiența de învățare. Astfel, școala are un rol esențial în conectarea dezvoltării caracterului copilului cu bunăstarea individuală și colectivă, care va modela valorile și atitudinile societății în care trăiește.

La baza școlii care promovează fericirea/ starea de bine se află: relațiile pozitive ce se stabilesc în comunitate, atitudinea pozitivă a cadrelor didactice, respectul pentru diversitate, valorile și practicile pozitive și colaborative, condițiile de lucru ale profesorilor și starea lor de bine coroborate cu competențele pe care le dețin. Una din prioritățile profesorilor când vine vorba despre starea de bine în sala de clasă, reprezintă sănătatea fizică, emoțională și mintală a elevilor. Rezultatele academice ale elevilor depind în mare măsură de starea lor emoțională.

Pentru ca școala să devină un loc al fericirii, e necesar să se intervină la nivelul politicilor educaționale promovate, de a face din starea de bine una dintre scopurile importante de dezvoltare la nivel instituțional. Obiectivul urmărit va avea în vedere accentul pus pe psihologia pozitivă în formarea personalului, educarea caracterului și personalității elevilor și evaluarea gradului de fericire din unitatea școlară. Ar fi de folos să cunoaștem cum poate fi implementată această „stare de bine" în școală, în special la clasă în rândul elevilor, evidențiind beneficiile ei.

Sănătatea, echilibrul emoțional, solidaritatea cu colegii, autonomia și responsabilitatea denotă starea de bine pe care o are un copil. Cel care are o stare bună, e împlinit, e fericit, e mai motivat, învață mai bine, se integrează mai ușor în diferite grupuri și apoi în societate.

Pentru a avea o stare de bine la cote cât mai înalte ar fi benefic să ne acordăm noi ca profesori mai mult timp, să menținem relații armonioase, să fim optimiști, să oferim ajutor celor în nevoie, să fim plini de recunoștință, să dăm sens vieții noastre! (valabil și pentru elevi).

Consider că mediul școlar ar trebui să devină un loc în care fericirea celor implicați să fie o prioritate. Starea de bine poate fi abordată în diferite contexte: în cadrul orelor, în pauze, prin implicarea în proiecte educative, activități extracurriculare."Ora de fericire" în care copiii pot discuta despre sentimentele pe care le trăiesc, gândurile care îi frământă, emoțiile lor, pot învăța cum să facă față provocărilor zilnice, cum să relaționeze cu cei din jur, să învețe să fie fericiți, să gândească pozitiv, ar fi binevenită în cadrul programului școlar. Pot fi introduse diferite activități pentru recunoașterea emoțiilor, prin care copiii sunt învățați să identifice emoția, s-o descrie, să verbalizeze ceea ce simt când încearcă o anumită emoție, la ce se gândesc, care pot fi situațiile în care trec prin emoții de frică/ teamă/ furie/ bucurie, cum reacționează când sunt cuprinși de anumite emoții.

Școala care manifestă o stare de bine, este o școală efervescentă, vie, reunind contribuția fiecăruia, profesorii fiind canalele care transmit mai departe elevilor bucuria de a învăța, de a descoperi, de a experimenta împreună starea de împlinire, fericire. Astfel școala va devein un mediu prietenos, sănătos și sigur. Profesorii sunt exemple și mentori pentru elevi ajutându-i să-și descopere talentele și pasiunea, motivându-i să se descopere și să înflorească.

Starea de bine a comunității școlare reprezintă o garanție a succesului școlar care facilitează integrarea copiilor de azi- adulții de mâine, într-o societate aflată în continuă schimbare.

Bibliografie:

- Pavlenko, L. (2019). Asigurarea stării de bine a cadrelor didactice–condiţie a calităţii activităţii profesionale. In Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice (Vol. 4, pp. 95-102).
- https://rodawell.fpse.unibuc.ro/instrument-de-autoevaluare/
- https://www.edituracorint.ro/media/attachment/file/s/t/starea_de_bine_la_scoala_fragment.pdf
- https://libertatea.rs/care-sunt-valorile-cele-mai-de-pret-ale-societatii-actuale/

EDUCAȚIE CU DRAGOSTE…..

Prof. înv. primar Vasile Sonica
Școala Gimnazială Nr. 1 Valea Mare Pravăț

Educația cu dragoste nu este un instrument extremist al parentingului modern.

Educația cu blândețe există pe lume de când există și părinți. Avem studii nenumărate care ne arată că educația autoritară bazată pe pedepse nu funcționează pe termen lung….

Dacă vor avea din partea profesorilor și din partea părinților SPRIJIN, ATENȚIE și GRIJĂ, eu cred că cei mai mulți copii se vor adapta destul de repede și ușor la un nou mod de a face școală, un alt mod de a educa…

Nevoile sociale și emoționale ale copiilor și tinerilor ar fi bine să fie o prioritate pentru noi, profesorii. Primele săptămâni de scoală să fie de acomodare, de învățare a rutinelor, de asigurare a unei stări de bine, a unui confort emoțional, să fie activități de relaxare, în aer liber, jocuri, astfel încât copiii să se obișnuiască cu această nouă modalitate în care vor învăța. Povestim, vedem filme, ne amintim ce am învățat, vorbim despre pasiunile și planurile noastre, sunt foarte multe exemple de astfel de activități pe site-urile de specialitate sau în ghidurile de consiliere și dezvoltare personală publicate la noi și la alții

Construim astfel, de fapt, ceea ce se numește comunitatea clasei, dezvoltăm relația de apartenență la grup și la mediu și încrederea între elevi și profesor, care, așa cum spun studiile, este la baza oricărui demers didactic de succes și condiția pentru ca învățarea să aibă cu adevărat loc.

Cum disciplinăm pozitiv, cu blândețe comportamentul unui copil?

Comportamentul copilului este motivat întotdeauna de o nevoie. Pot fi nevoi esenţiale, legate de supravieţuire (hrană, îmbrăcăminte, locuinţă, temperatură adecvată în casă, igienă, etc.); altele ţin de adaptarea la mediul social în care trăieşte copilul (educaţie, şcolarizare), de sănătatea fizică şi psihică (control medical, vaccinuri, îngrijire medicală în caz de îmbolnăvire, sport, alimentaţie sănătoasă, precum şi alternanţa dintre muncă, învăţare şi relaxare, preluarea unor responsabilităţi adecvate vârstei, etc.) iar altele sunt nevoi emoţionale.

Dintre acestea amintim nevoia de:

Dragoste. Copiii au nevoie de dragoste – şi atunci când au dreptate şi când nu au dreptate, şi atunci când sunt fericiţi şi când sunt trişti. Ei au nevoie să fie iubiţi aşa cum sunt, tot timpul.

Dragostea nu este acelaşi lucru cu sentimentul de iubire. Un părinte poate simţi că îşi iubeşte copilul, fără ca acesta să afle acest lucru vreodată sau să-l simtă. Aceasta se poate întâmpla atunci când

dragostea nu este manifestată la nivelul comportamentului. O faţetă a dragostei este *disciplinarea* . Dragostea mai include şi *ascultarea* copilului când îşi exprimă gândurile şi sentimentele, acordarea *atenţiei* când are nevoie de aceasta şi presupune *atingerea adecvată* (mângâieri, îmbrăţişări, sărutări), însoţită de ceea ce numim de obicei *afecţiune* (zâmbet, cuvinte de încurajare, apreciere, exprimarea încrederii în el ca persoană, etc.).

Chiar şi atunci când toate acestea sunt prezente, dacă părintele alternează manifestarea dragostei cu unele comportamente abuzive sau prin care îşi neglijează copilul(fizic sau emoţional), atunci dragostea nu mai este percepută ca atare, fiind ştirbită de neîncrederea copilului în părinte şi de sentimentul de respingere.

Onestitate. Copiii au nevoie de a cunoaşte oamenii şi de a avea încredere în ei. Minciuna, adevărul spus pe jumătate şi decepţiile îl fac pe copil să fie confuz. Dumneavoastră sunteţi cel mai important model în acest sens, putând să îl ajutaţi să fie onest prin exemplul propriu.

Respect. Trataţi copilul ca pe o persoană valoroasă. Lăsaţi-l să facă alegeri. Explicaţi-i motivele pentru care trebuie să ia anumite decizii, nu i le impuneţi fără să îl ajutaţi să înţeleagă motivul pentru care acestea sunt importante. Folosiţi un limbaj al respectului („mulţumesc", „iartă-mă").

Înţelegere. Copilul are nevoie să fie înţeles. Ascultaţi-l. Nu îl întrerupeţi atunci când vorbeşte şi încercaţi să vedeţi lucrurile şi din perspectiva lui. De asemenea, cântăriţi dacă ceea ce vă aşteptaţi de la el este mai mult dorinţa dvs. sau este ceea ce într-adevăr e mai bine pentru copil. În unele situaţii s-ar putea să descoperiţi că şi copilul are dreptate din perspectiva lui. Există reguli care trebuie respectate, dar există şi libertate, care îi conferă copilului unicitate şi contribuie la formarea unei imagini de sine pozitive, sănătoase.

Acceptare. Chiar şi atunci când comportamentul copiilor este greu de tolerat, ei trebuie să se simtă acceptaţi ca persoane. Nu respingeţi copilul datorită comportamentului său inadecvat. Ajutaţi-l să înţeleagă că respingeţi comportamentul său şi nu pe el, ca persoană.

Răbdare. Este uşor să ai aşteptări mari din partea copilului. Dar este mai greu să ai răbdare pentru a-l ajuta să le realizeze. Copiii au nevoie uneori de explicaţii şi de exerciţii repetate pentru a-şi însuşi unele comportamente sau atitudini. Încercaţi să vă implicaţi şi în acest sens.

Corectitudine. Copiii trebuie să cunoască regulile, dar aplicarea lor să fie constantă şi corectă, după cum au fost stabilite.

Constanţă. Comportamentul adultului trebuie să fie constant în timp şi în diferite situaţii. Schimbarea regulilor îl face pe copil să fie confuz şi nesigur şi îi transmite mesajul că respectarea lor nu este atât de importantă.

Timp. Copilul are nevoie de atenţia şi compania dumneavoastră. Alocaţi-vă timp să-l învăţaţi,

să-l ascultaţi, să vă jucaţi cu el, să-i citiţi, să vorbiţi cu el, să vă plimbaţi împreună cu el. O să constataţi că petrecând mai mult timp cu copilul, veţi aprecia mai mult acest lucru şi va fi mai uşor să renunţaţi la alte activităţi care iau mult timp, dar care nu sunt la fel de importante.

În disciplinarea pozitivă sarcina părinților și a noastră este de a identifica nevoile care generează comportamentul nedorit al copilului şi de a căuta modalităţi mai adecvate prin care să împlinească acele nevoi şi să elimine comportamentul inadecvat. Acestea nu trebuie să schimbe percepţia părintelui faţă de copil, dragostea şi respectul faţă de el….

STAREA DE BINE ÎN ȘCOALA ROMÂNEASCĂ

Profesor Voinea-Mitru Carmen,

Școala Gimnazială nr.8 Sibiu

Bunăstarea elevilor și succesul lor în școală și în afara acesteia depind de capacitatea lor de a-și folosi competențele pentru cultura democratică.

Deoarece bunăstarea are multe fațete, îmbunătățirea bunăstării elevilor în școli necesită o abordare a întregii școli, care să implice atât profesorii, cât și părinții.

Școlile ar trebui să ofere lecții axate pe utilizarea responsabilă a internetului, necesitatea de a adopta un stil de viață sănătos și modul de prevenire sau de a face față problemelor de sănătate, în colaborare cu cei implicați, inclusiv cu serviciile de sănătate și sociale, autoritățile locale și organizațiile societății civile.

Bunăstarea este experiența sănătății și a fericirii. Include sănătatea mentală și fizică, siguranța fizică și emoțională și un sentiment de apartenență, sentimentul scopului, realizării și succesului.

Bunăstarea este un concept larg și acoperă o gamă largă de abilități psihologice și fizice. Se spune că cinci tipuri majore de bunăstare sunt:

- Bunăstarea emoțională – capacitatea de a fi rezistent, de a-și gestiona emoțiile și de a genera emoții care duc la sentimente bune
- Bunăstarea fizică – capacitatea de a îmbunătăți funcționarea corpului prin alimentație sănătoasă și obiceiuri bune de exerciții fizice
- Bunăstarea socială – capacitatea de a comunica, de a dezvolta relații semnificative cu ceilalți și de a crea propria rețea de sprijin emoțional
- Bunăstarea la locul de muncă – capacitatea de a-și urmări propriile interese, convingeri și valori pentru a câștiga sens și fericire în viață și îmbogățire profesională
- Bunăstarea societală – capacitatea de a participa într-o comunitate sau cultură activă.

Bunăstarea generală depinde într-o anumită măsură de toate aceste tipuri de funcționare.

A avea sens și scop este parte integrantă a sentimentului de bunăstare al oamenilor. Bunăstarea implică mult mai mult decât fericire, iar realizările depășesc cu mult succesul testului.

De ce este importantă bunăstarea la școală?

Bunăstarea este importantă la școală, deoarece școlile au un rol esențial de jucat în sprijinirea elevilor să facă alegeri sănătoase de viață și să înțeleagă efectele alegerilor lor asupra sănătății și bunăstării lor. Copilăria și adolescența reprezintă o perioadă critică în dezvoltarea atitudinilor pe termen lung față de

bunăstarea personală și alegerile de stil de viață. Abilitățile sociale și emoționale, cunoștințele și comportamentele pe care tinerii le învață la clasă îi ajută să-și dezvolte reziliența și să stabilească modelul pentru modul în care își vor gestiona sănătatea fizică și mentală de-a lungul vieții.

Școlile sunt capabile să ofere elevilor informații fiabile și să-și aprofundeze înțelegerea cu privire la alegerile cu care se confruntă. Ei sunt, de asemenea, capabili să ofere studenților abilitățile intelectuale necesare pentru a reflecta critic asupra acestor alegeri și asupra influențelor pe care societatea le aduce asupra lor, inclusiv prin presiunea colegilor, publicitate, rețelele sociale și valorile familiale și culturale.

Există o legătură directă între bunăstare și performanța academică și invers, adică bunăstarea este o condiție prealabilă esențială pentru realizare, iar realizarea este esențială pentru bunăstare. Activitatea fizică este asociată cu îmbunătățirea învățării și cu capacitatea de concentrare. Relațiile puternice și de susținere oferă studenților resursele emoționale pentru a ieși din „zona de confort" intelectuală și a explora idei și moduri de gândire noi, ceea ce este fundamental pentru realizarea educațională.

Bunăstarea este, de asemenea, importantă pentru dezvoltarea unor competențe democratice importante. Emoțiile pozitive sunt asociate cu dezvoltarea flexibilității și adaptabilității, deschiderea către alte culturi și credințe, autoeficacitatea și toleranța la ambiguitate, toate acestea fiind în centrul Cadrului de referință al competențelor pentru cultura democratică al Consiliului Europei.

Una dintre provocările încercării de a promova bunăstarea tinerilor în școală este natura cu mai multe fațete a bunăstării. Există o serie de tipuri diferite de bunăstare, toate care trebuie promovate într-o oarecare măsură pentru a crea un sentiment general de bunăstare într-o persoană. Deci, nu este posibil să îmbunătățim bunăstarea elevilor la școală prin intervenții sau activități unice. Mai degrabă necesită dezvoltarea unei „culturi" a bunăstării în întreaga școală și implicarea activă a întregului personal, didactic și nedidactic, ceea ce poate fi dificil de realizat.

Promovarea bunăstării poate părea uneori să intre în conflict cu alte priorități școlare, cum ar fi standardele academice. Așteptările nerezonabil de mari, un regim de testare constantă sau un accent excesiv pe importanța performanței academice pot submina de fapt bunăstarea studenților.

În multe cazuri, școlile nu au libertatea de a face schimbări în viața școlară care ar putea beneficia cel mai mult bunăstarea elevilor. Ei pot avea un control redus, de exemplu, asupra examenelor și testelor formale, asupra conținutului curriculei, asupra duratei zilei de școală sau asupra mediului școlar fizic.

Nici școlile nu au control asupra numeroaselor influențe din afara școlii asupra bunăstării elevilor. Ceea ce se întâmplă în casă și în familie, în comunitățile locale sau în rețelele sociale poate avea la fel de mult, dacă nu mai mult, influență asupra bunăstării elevilor ca orice lucru în școală.

În cele din urmă, dezvoltarea unui sentiment de bunăstare la elevi este cu atât mai dificilă atunci când personalul școlii însuși nu are un sentiment pozitiv de bunăstare. Bunăstarea la locul de muncă este

strâns legată de stres. Stresul la locul de muncă este legat de volumul de muncă, calitatea relațiilor profesionale, nivelul de autonomie, claritatea cu privire la rolul cuiva, disponibilitatea de sprijin și oportunitatea de a fi implicat în schimbări care afectează viața profesională. Nivelurile ridicate de stres pot duce la demotivare, lipsa de satisfacție în muncă și sănătatea fizică și mentală precară, ceea ce are un efect secundar asupra bunăstării proprii a elevilor.

ELEV DE ACASĂ - PROFESOR PRIN INTERNET

Profesor pentru învăţământul preşcolar Zissulescu Ianculescu Enache Ioana Cristina
Profesor pentru învăţământul preşcolar Tofan Cristina Elena
Grădinița „Dumbrava Minunată”, sector 4, Bucureşti

Situația din ultima perioadă a impus schimbări de anvergură în ceea ce privește modul de desfășurare a întregului proces instructiv educativ și a deschis noi căi de comunicare în relația profesor-elev.

Pentru a face față noilor cerințe, au avut loc schimbări, inovări și redimensionări la nivel de macro şi microsistem. În acest context profesorii au întâlnit o nouă provocare, predarea on-line și menținerea eficienţei pedagogice. Pentru realizarea acestei perspective profesorul a trebuit să aibă o viziune clară asupra întregului proces instructiv-educativ, cuprinzând predarea, învățarea și evaluarea precum și alte laturi ale acestui proces, consilierea, formarea și perfecționarea continuă proprie, menținerea conexiunii cu comunitatea și desfășurarea activităților extracurriculare.

În acest proces de reorientare rapidă, ținând seama de capacităţile fizice şi psihiceale copiilor, de nevoile sociale ale acestora dar și de propriile capacități de a lucra în mediul informatizat, profesorul a fost nevoit să găsească resurse pentru a desfășura activitățile la un nivel cât mai apropiat de cel pe care l-a avut în sala de grupă sau clasă.

Din punct de vedere psihologic este cunoscut faptul că copiii sunt diferiți între ei sub aspectul zestrei ereditare, posibilităților de organizare interioară a experienței, dezvoltării intelectuale, aptitudinilor, capacităților generale de învățare, capacităților speciale de învățare a anumitor discipline, ritmului de învățare, motivației, intereselor și atitudinilor față de învățare fapt ce intervine decisiv în însușirea influențelor provenite din mediul educațional.

Modul de organizare a activităților on-line a trebuit să răspundă acestor diferenţe într-un context cu totul nou atât pentru profesor cât și pentru copil, să ajute copilul să se adapteze acestei metode noi de participare la activități, să îi susțină învățarea și să îl ajute să obțină rezultate cel puțin la fel de satisfăcătoare precum cele obținute de copil în cadrul activităților față în față.

Profesorii au dovedit în această perioadă o capacitate de reorganizare deosebită, au depus eforturi considerabile în a se alinia noilor cerințe, în a învăța și aplica o cantitate enormă de informații de care uzau cu mult mai puțin în trecut, au căutat metode de a motiva copiii, de a-i menține atenți și de a obține rezultate cât mai bune cu aceștia. În acest sens se pot oferi o multitudine de exemple de bune practici care au dus la o motivație crescută și, deci, o implicare a copiilor și susținere din partea părinților crescută.

Copiii au participat cu entuziasm la activitățile on-line sincron, fiindu-le dor de colegi și dorind să participe la activitățile propuse de noi, profesorii. În cadrul activităților asincron am folosit fie materiale pregătite de noi, pe care părinții au putut să le acceseze într-un orar ales de aceștia, fie filmări create de noi ale activităților în care am explicat pas cu pas desfășurarea activității respective, filme asamblate cu materiale create de noi, povești și povestiri, experimente create de noi etc.

Am pus accent pe accesibilitatea materialelor, majoritatea materialelor folosite în activitățile on-line fiind create de noi și adaptate particularităților grupelor pe care le conducem, astfel părinții au putut pregăti activitatea cu materiale din casă. Un alt punct urmărit a fost atractivitatea, astfel copiii au participat în număr foarte mare și au trimis feedback valoros, abordările fiind simple și stârnind curiozitatea. Toată această experiență trebuie privită ca un câștig și ca o oportunitate de îmbunătățire a abilităților profesorilor. În această situație, cu atât mai mult, profesorul a accesat resurse noi, a ajuns la o cunoaștere mai profundă a noilor generații de copii, a generat noi materiale, a descoperit lumea informatizată, si-a creat o bază de materiale educaționale pe care o poate folosi și îmbogăți constant și a descoperit metode noi de predare învățare la care nu ar trebui să renunțe odată cu întoarcerea la clasă.

Învățarea on-line nu trebuie înlăturată ci ar trebui menținută și pe viitor pentru copiii care nu se pot prezenta fizic la grădiniță și folosită cât mai mult în acest sens.

ISBN 978-606-95525-0-6

edumi
Punem educația pe ON