

Rezumând...

”Strategii utilizate în creșterea stării de bine în rândul elevilor și părinților”

Cercul Pedagogic pentru Învățământ Primar Zona 3

23 noiembrie 2022

Prof. înv.primar SÎRGHIE DANIELA

Școala Gimnazială Nr.1 Dascălu

Școala Gimnazială Nr.1 Mogoșoaia

Școala Gimnazială Nr.1 Petrăchioaia

Liceul Teoretic ”Ioan Petruș” din Otopeni

Ce-ar putea fi starea de bine pentru tine, pentru mine, pentru noi?

Un zâmbet? O floare? Plimbare cu soare?

Pisica? O carte? Un fluture? Arte?

Orice.

O minte de copil a găsit răspunsul ca o germinare a tuturor ideilor, acțiunilor, experiențelor, faptelor de bine la care a fost părtaș:

„Starea de bine e asemenea unui fluture. Trebuie să depui eforturi pentru a ajunge să te bucuri de frumusețea ei.” (Maria-Cristina Ghicioc, clasa a III-a D)

Așa cum un fluture își arată frumusețea după un lung proces de metamorfozare, la fel și starea de bine se afișează în toată splendoarea ei ca o încununare a eforturilor noastre de a ne regândi modul de a trăi, de a simți, de a gândi, de a percepe lumea noastră interioară și exterioară. Important e să înțelegem că în centru suntem NOI, dascăli, elevi, părinți, fiecare privit ca om-resursă care dă mai departe ceea ce are, ceea ce primește, ceea ce obține, ceea ce clădește.

Pentru început, ne-a vorbit cu elocință și încredere doamna director Viorica Hera. Mai exact, ne-a relatat începuturile **Școlii Încrederii** și liniile directoare ale unui proiect complex care are în centru exact starea de bine a elevilor, părinților, profesorilor prin îmbunătățirea relațiilor, conștientizarea mecanismelor comunicării și gândirii profunde pe baza principiilor și aplicarea practică a celor șapte deprinderi ale persoanelor eficiente.

Ne-a bucurat intervenția și încurajarea primite de la doamna director adjunct Carmina Marmandiu și de la doamna inspector de specialitate Roxana Gavrila, care au subliniat **rolul catalizator al profesorului** în asigurarea stării de bine în rândul elevilor și părinților. Profesorul trebuie să se bucure de o stare de bine pentru a putea da mai departe elevilor și părinților.

Da. Împreună am organizat un Cerc-eveniment care să dea un suflu nou și o stare de bine generală.

Vă mulțumim, stimate doamne!

Doamnele învățătoare Ancuța Dașoveanu și Daniela Sîrghie au continuat traseul cu prezentări ale unor modele ale stării de bine în consonanță cu ideile vehiculate și plecând de la premisa că fiecare își face partea, ca un corp ale cărui mădulare lucrează pentru bunăstarea întregului.

Modelul schițat de dr. Augusto Cury centrat pe descifrarea funcțiilor inteligenței, descifrare care conduce ființa umană spre dezvoltarea unui Eu empatic, altruist, carismatic, bun administrator al psihicului și al emoțiilor, un Eu capabil de autoanaliză critică și de dezbateri de idei, un Eu pus în slujba inteligenței, Eu-pilot antrenat în călătoria spre câștigarea stării de bine prin conștientizarea capcanelor minții umane (conformismul, autocompătirea, teama de a-și recunoaște greșelile, frica de riscuri) care înfrânează acțiunea și schimbarea, implicit progresul, dezvoltarea personală.

Merită să reflectăm și să aplicăm o serie de îndemnuri:

1. Practicarea opririi introspective și a rugăciunii înțeleptului (tăcerea). Să ne întrebăm înainte de a reacționa. Să nu fim sclavii răspunsului și a nevoii patologice de a reacționa. Să nu ne hrănim cu cele gândite și spuse de ceilalți.
2. Să ne umanizăm în relațiile sociale. Să cucerim iubirea și admirația semenilor noștri. Să eliminăm teama de oameni!
3. Plimbări cel puțin zece minute înăuntrul nostru pentru a realiza o masă rotundă cu temerile, neliniștile, grijile, angoasele și stilul de viață nesănătos.
4. Înfruntarea fiecărui gând negativ, prin arta analizei critice și a întrebării dubitative, în momentul în care apare. Gândim, reflectăm, interogăm, protestăm chiar împotriva fiecărei idei perturbatoare care ne sufocă bucuria și liniștea interioară.
5. Formarea deprinderii de a conserva proprietatea psihică. Nimeni nu poate invada această proprietate fără permisiunea noastră. Să ne întrebăm continuu: cine sunt, unde mă aflu, ce sunt, ce vreau, ce rol joc în calitate de ființă umană și socială.
6. Să ne îngrijim psihicul ca și cum ar fi singura întreprindere care nu poate da faliment.
7. Să conștientizăm faptul că viața e ciclică. Niciun succes nu durează veșnic. Aplauzele și anonimatul alternează în forme multiple.
8. Cu flexibilitate și maleabilitate, să ne antrenăm zilnic în înfruntarea de obstacole, bariere, dificultăți și crize.
9. Să reconstruim folosindu-ne de decepții, adversități, angoase, fobii.
10. Să scriem zilnic capitole importante ale poveștii vieții noastre, renunțând la a trăi poveștile altora.
11. Să descoperim bucuria de a ne dăruia, de a-i îngriji și ocroti pe ceilalți. Să îi educăm pe copii ca să devină oameni fără frontiere, iubitori de omenire, înțelegători, dispuși să găsească în fiecare om o lume de descoperit, o comoară.
12. Prevenirea hipersensibilității, evitarea supraprotejării eului propriu și al copiilor prin evitarea suferinței, experiențelor dureroase.
13. Să îi ajutăm pe ceilalți și să fim dispuși să le adresăm aprecieri și laude sincere. Să îi surprindem și să le mulțumim.

14. Să exprimăm respectuos ceea ce gândim și simțim. Să nu devenim marionetele mediului și împrejurărilor.
15. Să acceptăm munca în echipă, să interacționăm, să apreciem ideile celorlalți. Să evităm izolarea.
16. Să exploatăm inteligența grupului. Ideile proprii se expun, nu se impun.
17. Să ne eliberăm imaginația și raționamentul liber.
18. Să gândim sub multiple unghiuri și să organizăm schematic raționamentul. Să luptăm împotriva gândirii uni-focale, uni-angulare și închise.
19. Să punem în discuție adevărurile absolute și paradigmele rigide prin utilizarea artei întrebării.
20. Să învingem capcana conformismului și teama de a îndrăzni. Să avem curajul să străbatem cărări neexplorate.
21. Să ne flexibilizăm mintea și să considerăm haosul ca o posibilitate creativă. Să îndrăznim să gândim diferit.
22. Să bombardăm eul cu întrebări pentru a cerceta emoțiile care ne controlează și ne alimentează conflictele.
23. Să ne dăruim fără a aștepta recunoștință, să înțelegem că în spatele unei persoane care rănește se află o persoană rănită.
24. Să ne regândim stilul de viață, să abordăm pas cu pas problemele.

Modelul P.E.R.M.A. dezvoltat de psihologul pozitivist Martin Seligman, care a plecat de la identificarea componentelor stării de bine, așezate într-un acronim sugestiv de sorginte americană: emoții pozitive, implicare, relații apropiate, sensul în viață și succese înregistrate în activitate.

Pentru atingerea acestor ținte incluse în acronim, școlile trebuie să asigure un mediu fizic primitor, să utilizeze metode de învățare centrate pe elev, să vină cu activități în aer liber și să încurajeze învățarea prin cooperare. În plus, să introducă forme de evaluare mai puțin stresante cum ar fi evaluarea formativă, autoevaluarea și implicarea elevilor în identificarea nevoilor de evaluare.

Surprinzător sau nu, **Lectoratele cu părinții** și **Proiectele comune** reprezintă piloni stabili în construirea stării de bine în rândul elevilor și părinților. Trebuie doar să le privim cu încredere și seriozitate și să le abordăm cu deschidere și creativitate. Studiul individual nu e doar un instrument util pentru reușita în acest sens, ci și o obligație profesională care aduce cu sine o revigorare a imaginii profesorului, o percepție mai sănătoasă asupra figurii călăuzitoare a noilor generații.

Starea de bine începe cu dorința de a ne implica mai mult, mai conștient, mai eficient pentru că noi, profesorii, suntem formatori de minți, modelatori ai gândirii, agenți, în primul rând, ai schimbării. Și dacă nouă înșine ne e frică de schimbare, atunci societatea rămâne întepenită în timp și în mizerie.

Finalul a fost condimentat cu muzica și **dansul porumbelului**, simbol al păcii, libertății și curajului de aventurare în necunoscut. Aurora Ciortan ne-a antrenat cu voioșie și îndrăzneală, ne-a eliberat de cotidianul inert și ne-a transbordat într-o dimensiune spirituală în care

mișcarea și ritmul se împletesc sublim într-o poezie a notelor muzicale pentru a se subordona unicului scop, de a ne conduce spre starea de bine.

Mii de mulțumiri tuturor participanților!







