



# PROMEHS

## Promovarea sănătății mentale în școală

### Ghid pentru profesori



L-Università  
ta' Malta



UNIVERSITY  
OF LATVIA  
ANNO 1919



CITY OF RIJEKA



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS



# Promovarea sănătății mintale în școală. Ghid pentru profesori

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



**Ilaria Grazzani (coord.)**

**Promovarea sănătății mintale  
în școală.  
Ghid pentru profesori**

**Aurora-Adina Colomeischi  
(coord. ediție în limba română)**

**EDITURA UNIVERSITĂȚII „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA  
2022**

**Notă:** Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru modul de utilizare a informațiilor conținute în această publicație.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv fotocopierea, înregistrarea sau orice sistem de stocare sau recuperare a informațiilor, fără permisiunea prealabilă în scris din partea autorilor.

Pentru mai multe informații despre PROMEHS vizitați site-ul nostru:

<https://www.promehs.org/>

**ISBN 978-973-666-743-5**

## **Numele autorilor manualelor PROMEHS**

### **Universitatea din Milano - Bicocca (Italia)**

**Coordonator** Proiect Ilaria Grazzani

Alessia Agliati  
Elisabetta Conte  
Valeria Cavioni  
Sabina Gandellini  
Veronica Ornaghi  
Francesca Micol Rossi  
Mara Lupica Spagnolo

### **Traducătorul manualelor:**

Francesca Micol Rossi  
Universitatea din Rijeka (Croatia)  
Sanja Tatalović Vorkapić  
Akvilina Čamber Tambolaš  
Korana Lisjak  
Lidija Vujičić

### **Traducătorii manualelor:**

Matea Butković  
Petra Sapun Kurtin  
Andrijana Simčić

### **Consiliul local al orașului Rijeka – (Croatia)**

Lana Golob

### **Universitatea din Patras (Grecia)**

Maria Poulou (coordonator PROMEHS)  
Spyridoula Karachaliou  
Theodoros Komineas  
Baso Kotsana  
Theoni Mavrogianni  
Fotis Papatthanassopoulos  
Asproula Sotiropoulou  
Ioanna Theodoropoulou  
Maria Vogka  
Stamatis Voulgaris

### **Traducătorii manualelor:**

Ioanna Theodoropoulou

### **Universitatea din Letonia (Letonia)**

Baiba Martinsone  
Ilze Damberga

Ieva Stokenberga  
Inga Supe

### **Biroul Regional Școlar din Sigulda**

Vineta Inberga

### **Traducătorul manualelor:**

Aija Poikāne-Daumke

### **Universitatea din Malta (Malta)**

Carmel Cefai  
Paul Bartolo  
Liberato Camilleri  
Mollie O’Riordan

### **Universitatea din Lisabona (Portugalia)**

Celeste Simões  
Lúcia Canha  
Ana Fonseca Félix  
Margarida Gaspar de Matos  
Paula Lebre  
Camélia Murgo  
Anabela Santos  
Dória Santos  
Margarida Santos

### **Traducătorul manualelor:**

Margarida Santos

### **Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava (Romania)**

Aurora Adina Colomeischi  
Petruta Paraschiva Rusu  
Diana Sînziana Duca

### **Traducătorii manualelor:**

Florina-Veronica Andronic  
Florin Hrebenciuc  
Ancuța Moroșanu

### **Inspectoratul Școlar al Județului Suceava (Romania)**

Lidia Acostoiaie  
Gabriela Scutaru  
Tatiana Vintur

## **Parteneri asociați**

European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)  
General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)  
European Association for Developmental Psychology (EADP)  
Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)  
Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)  
Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)  
The Alliance for Childhood European Network Group  
Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

**Ilustrator:** Chiara Carolina Colombo  
[www.facebook.com/lastriadipinta](http://www.facebook.com/lastriadipinta)

Icons de la <https://www.flaticon.com/>

**Suceava, România**  
**Anul publicării 2022**

## Cuprins

Introducere .....	9
Despre PROMEHS .....	9
Scopuri .....	9
Cadru teoretic .....	9
Învățarea socială și emoțională .....	9
Reziliența .....	10
Problemele sociale, emoționale și comportamentale .....	10
Principii .....	10
Materiale curriculare .....	11
Ghid introductiv .....	12
Conținutul activităților .....	12
Sănătatea mintală a cadrelor didactice .....	13
Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale .....	13
Situția 1: A te simți acuzat .....	14
Strategii pentru gestionarea situației .....	14
Sugestii de reflecție personală .....	14
Situția 2: Predispunerea la prejudecăți .....	15
Resurse suplimentare .....	16
Tema 2: Promovarea rezilienței .....	17
Situția 3: Mă pot descurca! .....	18
Situția 4: Sunt prea stresat .....	19
Construirea de relații noi .....	20
Generarea de emoții pozitive .....	21
Tema 3: Prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale .....	23
Anxietatea .....	23
Depresia .....	23
Anxietatea și depresia la profesori .....	24
Situția 5: Sunt total copleșit! .....	24
Situția 6: Cum mă simt de fapt .....	25
Resurse suplimentare .....	26
Referințe bibliografice .....	26





# Introducere



## Despre PROMEHS

**PROMEHS** – *Promoting Mental Health at Schools (Promovarea sănătății mintale în școli)* este un proiect Erasmus +, Acțiunea Cheie 3, co-finanțat de Comisia Europeană (2019-2022) și conceput pentru a dezvolta, implementa și evalua un curriculum de promovare a sănătății mintale în școli. Proiectul va crea o conexiune a programelor școlare validate științific cu instituțiile de învățământ, conectând astfel cercetarea, practicile și politicile educaționale.



## Scopuri

- Oferirea unui cadru sistematic pentru elaborarea și implementarea unui curriculum validat științific cu privire la sănătatea mintală în școli;
- Îmbunătățirea sănătății mintale a elevilor, profesorilor și familiilor;
- Sprijinirea efortului cadrelor didactice, directorilor școlilor și a factorilor decizionali de a integra promovarea sănătății mintale în politicile educaționale naționale și internaționale.

PROMEHS este primul curriculum de promovare a sănătății mintale elaborat în colaborare de cercetători, factori decizionali și asociații științifice din 7 țări europene, respectiv Croația, Grecia, Italia, Letonia, Malta, România și Portugalia.



## Cadru teoretic

Sănătatea mintală este o stare de bine în cadrul căreia individul își descoperă propriile abilități, poate face față provocărilor normale ale vieții, poate lucra productiv și eficient și este capabil să contribuie la comunitatea sa (OMS, 2005, p.12)

În ultimii douăzeci de ani, prezența dificultăților legate de sănătatea mintală la copii și adolescenți a crescut la nivel mondial, devenind una dintre principalele cauze ale dizabilității (OMS, 2003). Dificultățile de sănătate mintală au un impact nefavorabil semnificativ asupra diferitelor aspecte ale dezvoltării elevilor, cu un impact negativ asupra adaptării școlare, concentrării, realizărilor generale și relațiilor sociale.

PROMEHS recunoaște importanța îmbunătățirii condițiilor de viață și a mediilor care sprijină sănătatea mintală în contextul școlar, permițând copiilor, personalului școlar, familiilor și comunităților să adopte și să mențină o funcționare emoțională optimă, în vederea favorizării incluziunii sociale.

Cadrul PROMEHS (fig. 1) - care se bazează pe cercetările existente privind inițiativele școlare - reprezintă sănătatea mintală în cadrul școlii din trei perspective. Primele două aspecte vizează promovarea factorilor protectivi ai sănătății mintale, în special, învățarea socială și emoțională (SEL) și reziliența, în timp ce al treilea aspect este legat de prevenirea dificultăților sociale, emoționale și comportamentale.

## Învățarea socială și emoțională

Învățarea socială și emoțională este procesul prin care copiii și adulții înțeleg și gestionează emoțiile, își fixează și ating obiective pozitive,

simt și manifestă empatie față de ceilalți, stabilesc și mențin relații pozitive și iau decizii responsabile (Domitrovich, Weissberg & Gullotta, 2015).

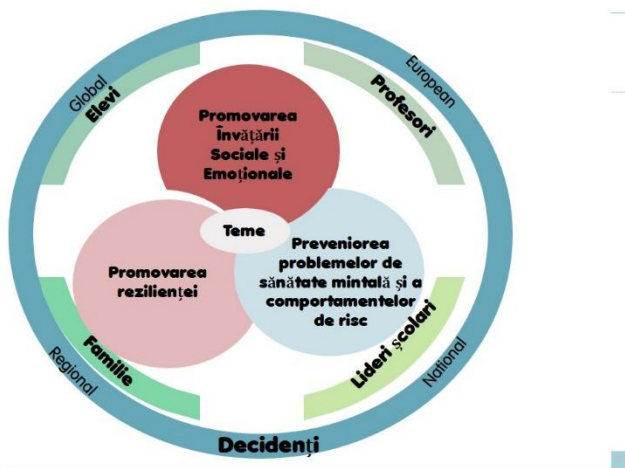


Fig 1 – Cadru teoretic PROMEHS

## Reziliența

Reziliența este abilitatea de a depăși și a te adapta pozitiv la provocări și adversități (Masten, 1994).

## Problemele sociale, emoționale și comportamentale

Dificultățile sociale, emoționale și comportamentale cuprind un spectru larg de comportamente dificile și solicitante, care depășesc normele referitoare la vârsta copiilor. Pot fi catalogate ca fiind comportamente de internalizare (direcționate către sine), externalizare (direcționate către mediul extern) și comportamente cu risc (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017).



## Principii

Principiul descris mai jos a ghidat dezvoltarea și implementarea PROMEHS.

**Promovare și prevenție:** activitățile vizează promovarea dezvoltării sociale și emoționale sănătoase și prevenirea și rezolvarea problemelor de comportament ale elevilor și ale personalului școlar.

## Validare științifică :

Rezultatele vor fi evaluate printr-o procedură riguroasă de cercetare realizată de Universitatea din Malta, cu ajutorul unui cercetător independent folosind instrumente valide și fidele. Datele referitoare la eficiența programului vor fi colectate de la elevi, profesori și părinți înainte (pre-test) și după implementare (post-test). Rezultatele a 2 grupuri vor fi comparate: primul grup va include persoanele care au participat la implementarea curriculum-ului PROMEHS (grup experimental), iar al doilea grup va include persoanele care nu au participat la implementare (grup de control). Cercetătorul va estima modul în care ambele grupuri s-au schimbat de la pre-test la post-test pentru a identifica impactul PROMEHS în timp.

## Abordarea la nivelul întregii școli:

curriculum-ul recunoaște importanța colaborării dintre elevi, profesori, familii, directori de școli, părți interesate ale comunității și factorii de decizie. Cadrul propus evidențiază colaborarea sistemică existentă în contextele de dezvoltare ale elevilor și profesorilor.

**Abordarea SAFE:** dezvoltarea activităților PROMEHS s-a bazat pe abordarea S.A.F.E. (Durlak și colab., 2015), care evidențiază faptul că activitățile trebuie să fie *Secvențiate* (conectate și coordonate pentru a favoriza dezvoltarea abilităților de-a lungul anilor, potrivite vârstei), să includă forme *Active* de învățare (pentru a ajuta elevii să stăpânească noi abilități și pentru a aplica noi competențe în alte contexte decât cel școlar), să fie *Focalizat* (accentuând dezvoltarea unei competențe specifice) și să vizeze abilitățile în

mod *Explicit* (profesorii trebuie să le explice clar).

**Integrare:** Pentru a avea cele mai bune beneficii, abilitățile vizate trebuie abordate în domeniile și disciplinele de bază ale curriculumului școlar în timpul practicilor zilnice.

### Abordarea incluzivă:

PROMEHS își propune să îmbunătățească implicarea de succes a elevilor în viața școlară, inclusiv implicarea acelor care întâmpină probleme temporare sau ușoare de sănătate mintală. Activitățile sunt dezvoltate pentru a pune în valoare cultura, background-ul și experiența tuturor elevilor, inclusiv a celor care provin din medii socio-economice diferite.

### Educația și îndrumarea profesorilor:

cercetările sugerează că profesorii competenți din punct de vedere social și emoțional își pot înțelege și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți mai bine, au abilități mai bune de consolidare a relațiilor și raportează un nivel mai ridicat de auto-eficacitate în predare (Jennings & Greenberg, 2009). Din acest motiv, implementarea PROMEHS necesită formare inițială și continuă a cadrelor didactice, precum și activități de mentorat. Această formare va contribui la îmbunătățirea sănătății mintale, abilităților sociale și emoționale ale profesorilor, precum și strategiilor și abordărilor acestora în promovarea stării de bine a elevilor și familiilor.

### Implicarea activă a familiei:

școlile și familiile trebuie să coopereze pentru a dezvolta sănătatea mintală a copiilor. Acest lucru poate fi posibil numai dacă școala și familiile

impărtășesc aceleași păreri și urmăresc aceleași obiective. Manualele PROMEHS pentru elevi și părinți sunt într-adevăr concepute pentru a consolida abilitățile și comportamentele pe care elevii le deprind la școală. Activitățile elevilor pentru acasă, care implică și membrii familiei, îi vor ajuta pe elevi să aplice noile competențe și acasă.

**Sustenabilitate:** Pentru a maximiza impactul și sustenabilitatea rezultatelor proiectului, inițiativele privind sănătatea mintală trebuie să fie legate de politicile educaționale existente și sprijinite de factorii de decizie politică la nivel local, național sau internațional. În acest fel, acestea ar putea fi aplicate în contexte mai largi.



### Materiale curriculare

PROMEHS este compus dintr-o serie de manuale și resurse destinate cadrelor didactice, elevilor, familiilor, directorilor școlilor și factorilor de decizie politică.

Pentru cadre didactice

- Curs de formare susținut de liderii proiectului și compus din activități teoretice și practice axate pe promovarea abilităților sociale și emoționale, a rezilienței și prevenirii problemelor de sănătate mintală.
- Manualul profesorului pentru promovarea sănătății mintale a elevilor - versiunea pentru grădiniță și școală primară.
- Manualul profesorului pentru promovarea sănătății mintale a elevilor - versiunea pentru școli gimnaziale și licee.
- Manual pentru promovarea propriei sănătăți mintale a profesorului.

Pentru elevi

- Manualul elevului pentru promovarea propriei sănătăți mintale - versiunea pentru grădiniță și școală primară.

- Manualul elevului pentru promovarea propriei sănătăți mentale - versiunea pentru școli gimnaziale și licee.

Pentru familii

- Întâlniri gestionate de liderii proiectului și axate pe modul de promovare a sănătății mintale acasă.
- Manual pentru părinți în scopul promovării sănătății mintale acasă.

**Pentru** directorii de școală și decidenții din educație

- Întâlniri gestionate de liderii proiectului și concentrate pe modul de promovare a sănătății mintale.
- Ghid pentru directorii școlilor și factorii de decizie politică, în vederea promovării sănătății mintale în școli.



## Ghid introductiv

Curriculumul PROMEHS include trei teme - promovarea învățării sociale și emoționale, promovarea rezilienței și prevenirea problemelor sociale, emoționale și comportamentale. Acestea se aplică elevilor din toate grupele de vârstă.

Fiecare temă include un set de subiecte care vizează prezentarea competenței generale abordate.

Fiecare subiect este definit prin obiective care descriu abilitățile specifice promovate de activități.

Profesorul este invitat să selecteze activități pe baza a două niveluri de complexitate: de bază sau avansat.

## Conținutul activităților

Abilitățile sunt predate prin activități structurate în funcție de vârstă. Fiecare sesiune poate dura 1 sau 2 ore.

Activitățile oferă povești atractive, jocuri, activități motorii, cântece, resurse online etc. Fiecare activitate prezintă o scurtă descriere a rezultatului învățării elevilor, vârsta vizată și nivelul de dificultate vizat, precum și

materialele necesare. În fiecare activitate, sunt incluși următorii pași:

- Scurtă povestire despre unul sau mai multe personaje principale PROMEHS.
- Întrebări de auto-reflecție pentru aprofundarea discuției.
- Activități practice care utilizează diferite metodologii.
- Grila de evaluare pentru monitorizarea elevilor.
- Explicarea obiectivelor activităților.
- Instrucțiuni despre includerea abilităților vizate în orele de zi cu zi ale profesorilor.
- Resurse suplimentare.

## References

Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

## Sănătatea mintală a cadrelor didactice

Acest manual este destinat cadrelor didactice care sunt interesate în a dobândi cunoștințe și sfaturi practice pentru a avea grijă de sănătatea lor mintală la școală. Următoarele secțiuni oferă o imagine de ansamblu a celor trei componente principale PROMEHS: promovarea învățării sociale și emoționale, promovarea rezilienței și prevenirea problemelor sociale, emoționale și comportamentale.

Pentru fiecare temă, anumite situații vor fi descrise și analizate pentru a oferi cadrelor didactice strategii și sfaturi utile pentru a gestiona cele mai frecvente dificultăți care pot apărea pe parcursul activității școlare zilnice. Dacă doriți să aflați mai multe despre fiecare temă, sunt sugerate și alte resurse.



### Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

Cadrelor didactice competente social și emoțional au un impact pozitiv asupra climatului școlar, promovând susținerea și încurajarea în relațiile profesor-elev și gestionând cu succes situațiile conflictuale. Acestea reprezintă un exemplu pozitiv pentru elevi, demonstrând abilități de comunicare asertivă și comportamente prosociale (Jennings & Greenberg, 2009).

A fi cadru didactic competent social și emoțional înseamnă a dobândi și dezvolta mai multe competențe. De exemplu, o abilitate foarte importantă necesară în îndeplinirea obiectivelor și menținerea relațiilor pozitive cu ceilalți (deopotrivă elevi și colegi) este **managementul personal (al sinelui)**. Această abilitate constă în a fi capabil de reglarea emoțională, cognitivă și comportamentală.

În viața cotidiană, managementul personal ajută individul să rămână concentrat pe

obiectivele sale, să își mențină atenția focalizată, să-și gestioneze gândurile negative care împiedică îndeplinirea obiectivelor sale și, în același timp, să-și echilibreze gândurile pozitive evitând totodată un optimism imprudent. În special, gestionarea emoțiilor deține un rol foarte important, permițând oamenilor să se înțeleagă pe sine și să se exprime înțelept, fără a-i blama continuu pe ceilalți sau pe ei înșiși.

O trăsătură care înlesnește foarte mult activitatea educatorului, atât personal cât și profesional, este capacitatea de a empatiza. **Empatia** este o competență cheie care permite oamenilor să înțeleagă atitudinile și sentimentele celorlalți, chiar și atunci când sunt exprimate non-verbal sau când nu sunt exprimate deloc. Presupune ascultarea activă a oamenilor, evitarea criticilor și emiterea de răspunsuri afirmative și constructive.

La fel de importantă este și capacitatea cadrului didactic de **a crea, păstra și repara relații interpersonale**. Pentru a realiza acest lucru, cadrul didactic trebuie să își dezvolte abilitatea de a asculta, de a comunica și de a colabora cu ceilalți, capacitatea de a gestiona și rezolva conflictele în mod constructiv și capacitatea de a căuta ajutor atunci când are nevoie.

Educatorii ar trebui să realizeze că alegerile și deciziile pe care le iau în vederea gestionării situațiilor specifice au un impact asupra caracterului propriu și a stării de bine a elevilor.

Atunci când un cadru didactic reușește să-și gestioneze emoțiile (cum ar fi furia sau frustrarea), să demonstreze empatie și să dezvolte într-un mod eficient relațiile interpersonale, atunci este mai probabil ca acesta să ia decizii corecte atunci când experimentează conflicte personale sau profesionale.





## Situația 1: A te simți acuzat

La începutul anului școlar, Elizabeth, cadru didactic, primește reclamații serioase din partea unor părinți în timpul uneia dintre întâlnirile cu aceștia. Reclamațiile sunt legate de faptul că părinții i-au spus că în alte clase cu elevi de aceeași vârstă, cadrul didactic a avansat mai mult în predarea materiei și oferă zilnic teme elevilor. Părinții consideră că Elizabeth nu își face datoria cum ar trebui și, în consecință, elevii sunt în urmă în ce privește nivelul de învățare și pierd timpul.

Primele abilități cheie necesare pentru a face față situației în mod constructiv sunt de a reflecta în mod obiectiv asupra evenimentului, demonstrând flexibilitate mintală și coping adaptativ. Această situație, care aparent poate genera doar emoții disfuncționale, poate avea și unele efecte pozitive în condițiile în care cadrul didactic demonstrează receptivitate.



## Strategii pentru gestionarea situației

Legat de situația descrisă mai sus, ar fi util ca un cadru didactic care se confruntă cu o situație similară să reflecteze asupra următoarelor strategii pentru a face față situației.

### Strategii eficiente de gestionare a emoțiilor

**Recunoașterea** emoției. Un cadru didactic trebuie să recunoască emoțiile care pot fi determinate de această situație, de exemplu, furia sau frustrarea.

**Acceptarea și experimentarea** emoției. Emoțiile sunt reacții la evenimente interne sau externe, astfel încât este de

așteptat să simți furie sau orice alte emoții negative în situația dată, deoarece este o reacție firească de autoapărare. Experimentarea emoțiilor, chiar negative, permite cadrului didactic să reflecteze asupra impactului situației în ceea ce privește propriile emoții și gânduri care sunt declanșate de sentimentul de a se simți acuzat de părinți.

**Comunicarea** emoției. Elizabeth își poate exprima emoțiile comunicându-și sentimentele. De exemplu, ea poate spune: „Îmi pare rău. Punctul dumneavoastră de vedere mă îngrijorează și mă face să mă simt criticată în ce privește munca mea”. În această situație conflictuală, în timp ce își identifică emoțiile și le comunică asertiv părinților, le oferă și acestora un feedback eficient despre modul în care ea consideră că aceste emoții sunt înțelese.

### Sugestii de reflecție personală

Elizabeth poate reflecta asupra evenimentului, luând în considerare următoarele aspecte.

### Încredere reciprocă

Ea nu ar trebui să considere atacul ca fiind personal și să se distanțeze, ca răspuns la eveniment. Este foarte posibil ca alți factori, cum ar fi prejudecățile despre rolul profesorului, să se afle în spatele reacției părinților. Este esențial să se conștientizeze că orice profesor este frecvent expus criticilor și trebuie să fie învățat să le gestioneze în mod constructiv. O soluție poate fi diferențierea clară a limitelor și responsabilităților pe care le au deopotrivă profesorii și părinții în procesul de predare.

### Empatia

În contextul gestionării evenimentului, profesorul trebuie să încerce să înțeleagă perspectiva celeilalte părți pentru a acționa corect. În acest caz particular, părinții ar fi putut să reacționeze astfel, deoarece: au avut experiențe negative anterioare cu alt profesor; sunt îngrijorați cu privire la progresul copilului lor, dat fiind limitarea rolului școlii la

procesele de învățare și la realizările academice.

simt că pentru prima dată altcineva controlează copilul și acest lucru creează nesiguranță pentru ei.

Elizabeth poate încerca să înțeleagă punctul de vedere al părinților, aprofundând sentimentele și părerile părinților cu privire la predare și rolul educativ al profesorilor și așteptările lor față de copilul lor.

## Cultivarea relațiilor interpersonale

Pentru un cadru didactic, îmbunătățirea abilităților de comunicare, în special atunci când discută cu părinții, include:

Ascultarea asertivă;

Dezbaterea subiectului, prezentându-și părerea în mod clar și explicit.

Rezolvarea conflictelor în mod constructiv știind că acest lucru este în beneficiul tuturor.

Solicitarea ajutorului din partea colegilor de încredere sau din partea personalului specializat: consilier sau psiholog școlar, profesor metodist.



### Situația 2: Predispunerea la prejudecăți

Marika are doi elevi de origine romă care participă la cursul ei. Uneori, este foarte dificil să colaboreze cu ei, deoarece a observat că, din cauza culturii rrome, elevii nu se pot integra cu ușurință în mediul școlar și nu pot respecta regulile școlare. În plus, consideră că, din cauza contextului lingvistic diferit, au multe dificultăți în a învăța să scrie și să citească. De asemenea, ea consideră că prezența lor va provoca prea multe întârzieri în învățare pentru ceilalți elevi. Ea spune directorului că, în aceste condiții, este aproape imposibil să-și facă treaba în mod corespunzător, respectând toate termenele și calitatea înaltă a predării. Mai mult, unii părinți au început, de asemenea, să se plângă pentru că se tem că ceilalți copii nu-și vor atinge

obiectivele învățării pentru anul în curs.

În această situație particulară, profesoara se confruntă cu o provocare și poate fi predispusă la unele prejudecăți cărora li se alătură percepția ei asupra calității scăzute a muncii.

Este dovedit că la început este esențial să se îndrepte atenția asupra prejudecăților și stereotipurilor pe care Marika le are cu privire la elevii de origine romă.



## Strategii pentru gestionarea situației

### Strategii eficiente de gestionare a emoțiilor

**Recunoașterea** emoției. Profesorul trebuie să recunoască că simte anxietate, frică și îngrijorare în ce privește cei doi elevi de origine romă.

**Acceptarea și experiențierea** emoției. Îngrijorarea este o reacție firească în situația dată, precum și lipsa aprecierii critice a emoțiilor ca fiind bune sau rele.

**Comunicarea** emoției și împărtășirea cu colegii- Marika poate să-și exprime emoția: „Sunt îngrijorată și confuză, nu știu ce să fac cu cei doi elevi, cum să-i ajut în mod constructiv fără a afecta pe ceilalți”.

**Empatia.** Este important ca profesorul să încerce să înțeleagă perspectiva celor doi elevi de origine romă și a celorlalți elevi din clasă. În acest caz, este important să se înțeleagă:

Cum se simt cei doi elevi romi în clasă?

De ce au nevoie?

Cum se simte restul clasei?

Ce simt față de cei doi colegi de origine romă ?

Ce ar avea un efect pozitiv asupra stării lor de bine?



## Alte strategii

**Aprofundarea cunoștințelor.** Marika, de exemplu, poate efectua cercetări personale pentru a înțelege mai bine cultura rromă, căutând ajutor de la persoane care au experiență și cunoștințe în ce privește educarea copiilor de origine rromă, astfel încât să își poată adapta strategiile de predare la nevoile acestor elevi.

## Observați și reflectați asupra situației

Acum puteți analiza următoarele sugestii în relație cu viața și experiențele dvs. profesionale.

**Reflectați** asupra relațiilor pe care le aveți cu acei elevi care provoacă apariția conflictelor și care provin dintr-un mediu diferit, precum elevii de origine rromă.

**Analizați-vă** ideile, atitudinile, așteptările, obiectivele dvs. ca profesor în relație cu copiii care provin din medii defavorizate.

**Reflectați și încercați să găsiți** contribuții pozitive pe care elevii din medii diferite le pot aduce vieții dvs profesionale.



## Sfaturi și exerciții practice

## Strategii pentru crearea unei atmosfere pozitive cu părinții

La întâlnirea cu părinții, un profesor poate lua în considerare adoptarea următoarelor comportamente:

Să înțeleagă punctului de vedere al părinților și așteptările lor privind rolul profesorului la școală,

Să discute cu părinții despre preocupările și îngrijorările lor,

Să îi asigure pe părinți că prin colaborare și efort reciproc vor avea efecte pozitive asupra tuturor,

Să caute noutăți despre problemele curriculare, evidențierea aspectelor pozitive ale performanțelor și comportamentelor elevilor, în timpul întocmirii rapoartelor cu privire la progresul lor.

## Înțelegerea rolului prejudecăților și stereotipurilor

Reamintiți-vă întâlnirea cu o persoană dintr-o țară străină și notați gândurile despre el / ea. (De exemplu, Gerda din Germania pe care am cunoscut-o într-o vară într-o tabără)

Notați calitățile sale (este o persoană drăguță, mereu zâmbitoare bună la suflet și generoasă. Nu îi place să urmeze reguli și este independentă)

Reamintiți-vă de prejudecățile asupra poporului german.

Notați caracteristicile lor (de exemplu, germanii: acționează întotdeauna în conformitate cu regulile)

Nu pot acționa fără reguli. Sunt duri și profund critici față de culturile care gândesc diferit de a lor. Nu sunt generoși și au un sentiment acut de superioritate)

În cele din urmă, comparați cele două descrieri. (De exemplu, toți germanii sunt la fel? Gerda este cu siguranță diferită. Este singura excepție sau percepțiile mele despre germani sunt bazate pe stereotipuri și prejudecăți?)

Puteți organiza „Ziua diversității culturale” în clasa dvs. și împreună cu elevii să prezentați toate culturile din școala dvs., astfel încât importanța acceptării diversității ar putea fi accentuată, hrănită și respectată.



## Resurse suplimentare

### Cărți și fișe online:

A teacher Guide on how to communicate with parents

Practical Strategies for Developing Successful Relationships. Tina Taylor

Dyches, Nari .J. Carter, Mary Anne .T. Prater (2011).

Stereotypes as Explanations: The Formation of Meaningful Beliefs about Social Groups. Vincent Y. Yzerbyt, Russell Spears (2002)

## Videoclipuri

Pune Rasismul la locul potrivit

<https://www.youtube.com/watch?v=DWGYTId s29I>

Scurtmetraj despre antirasism -JAFAR:

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

Videoclip care arată cum oamenii pot judeca greșit atunci când judecata se bazează pe prejudecăți:

[https://www.youtube.com/watch?v=Fzn\\_AKN 67oI](https://www.youtube.com/watch?v=Fzn_AKN 67oI)

Animație cu privire la diversitate:

<https://www.youtube.com/watch?v=hfO82z29 hWg>



## Tema 2: Promovarea rezilienței

Meseria de dascăl este considerată una dintre cele mai stresante și solicitante meserii, astfel încât reziliența poate influența pozitiv rezultatele profesorilor și elevilor.

Reziliența cadrelor didactice este definită ca un proces dinamic, cu mai multe fațete, în care indivizii utilizează resurse personale și contextuale și folosesc strategii de gestionare pentru a obține rezultate pozitive (Mansfield, Beltman, Broadley și Weatherby-Fell, 2016).

Profesorii rezilienți pot avea succes și în circumstanțe dificile, având abilități de gestionarea comportamentului, fiind capabili să empatizeze cu elevii dificili, reușind să-și înfrângă emoțiile negative și să se concentreze asupra celor pozitive și fiind capabili să experimenteze un sentiment de mândrie, împlinire și angajament crescut pentru școala și profesia lor. Întrucât programa pentru elevi este mai mult concentrată pe construirea de competențe iar cea mai mare parte a acestora sunt legate de învățarea intrapersonală, emoțională și socială, profesorii ar trebui să fie ei înșiși

foarte bine pregătiți să se ocupe de astfel de subiecte atât în plan teoretic cât și practic, gestionând relațiile cu elevi din medii diferite și cu părinții lor.

În contextul profesiei didactice, reziliența poate fi definită ca o capacitate, ca un proces și, de asemenea, ca un rezultat.

O revizuire sistematică a literaturii pe tema rezilienței (Mansfield, et al. 2016) sintetizează factorii rezilienței la următoarele aspecte: resurse personale, resurse contextuale, strategii și rezultate reziliente.

Resursele **personale** sunt descrise cu precădere de factori motivaționali și emoționali, cum ar fi motivația, scopul, auto-eficacitatea, optimismul, competențe socio-emoționale, vocația, curajul.

Resursele **contextuale** sunt reprezentate de mai multe aspecte externe, cum ar fi relațiile cu șefii, colegii, elevii, cultura școlară, climatul școlar, sprijinul familiei și alte legături sociale. Cele mai importante resurse contextuale par a fi relațiile dintre colegi și cea dintre profesor și director, deoarece implică recunoașterea realizărilor profesorilor și acest lucru este un sprijin și o încurajare puternică pentru dezvoltarea profesională.

unele **strategii** pot include, de exemplu: echilibrul muncă - viață personală, dezvoltarea profesională, stabilirea obiectivelor, rezolvarea problemelor, abilități de comunicare, simțul umorului, managementul timpului, solicitarea de ajutor.

Tabelul 1 prezintă factorii individuali și contextuali care favorizează dezvoltarea rezilienței la profesori (Beltman, Mansfield & Price, 2011).

Tabelul 1 – Factori care favorizează reziliența (Beltman, Mansfield & Price, 2011).

---

### Individual

---

Atribute personale

Altruism; scop moral; influența credinței, puternică motivație intrinsecă, sentimentul vocației, tenacitate; perseverență; persistență, atitudine

---

---

pozitivă; entuziasm; optimism, nefiind motivat în primul rând de recompense extrinseci, simțul umorului, inteligență emoțională; stabilitate emoțională, genul (în cazul femeilor datorită folosirii active a strategiilor de gestionare), răbdare, flexibilitate, disponibilitatea de a-și asuma riscuri / accepta eșecul.

#### Auto-eficacitate

Competență, mândrie, încredere, control intern; încrederea în capacitatea de a discerne, auto-eficacitatea crește odată cu experiența.

#### Abilități de coping

Luarea inițiativei pentru soluționarea problemelor, inclusiv prin: solicitarea de ajutor, depășirea situațiilor dificile, acceptarea eșecului, gestionarea emoțiilor

Se referă și la deținerea de abilități interpersonale, definite prin colaborarea eficientă cu cei din jur și prin competențe sociale

#### Abilități de predare

Cunoașterea elevilor; implicarea pentru a progresa; așteptări ridicate, abilități care fac parte dintr-o serie de practici instructive, încredere în abilitățile de predare, explorarea de idei noi, reflecție și dezvoltare profesională, introspecție, autoevaluare

#### Aspirații profesionale

Leadership - acționează ca mentori, exemple, lideri, dedicați învățării profesionale continue.

#### Grija față de sine

Asumarea activă a responsabilității pentru starea de bine proprie, crearea de relații folositoare pentru dezvoltarea personală, nivelul calificării

---

## Contextual

Sprijin școlar / administrativ, din partea mentorilor, al colegilor, colaborarea cu

---

---

elevii, caracteristicile condițiilor de precalificare, sprijinul familiei și prietenilor.

---

În următoarele situații, vor fi descrise unele dintre cele mai frecvente probleme din cariera unui profesor. Veți găsi câteva strategii pentru a favoriza dezvoltarea rezilienței.



### Situația 3: Mă pot descurca!

Dana este profesor debutant, în primul ei an la catedră. A absolvit cu note mari și a obținut un loc de muncă ca profesor într-o școală dintr-un cartier sărac. Avea un motiv puternic pentru a deveni profesoară: era hotărâtă să transforme lumea într-un loc mai bun prin educație. Era entuziastă și dornică să-și întâlnească elevii și colegii.

Preda unui colectiv care prezenta provocări zilnice și depunea mult efort în planificarea lecției. Dar lucrurile nu au decurs așa cum se aștepta. Elevii nu erau activi și nu respectau sarcinile date. Nu erau motivați destul și nu arătau respect față de profesor. Directorul nu a fost impresionat de activitatea Danei. S-a stresat mult, crezând că nu este suficient de bună pentru predare și nu își va îndeplini niciodată visul. În același timp a realizat că a obosit, atât fizic, cât și psihic, într-un timp foarte scurt.

Posibil să vă regăsiți în situația Danei, care se confruntă uneori cu elevi lipsiți de motivație. Elevii trebuie să fie motivați și doar un profesor puternic motivat poate susține învățarea elevilor.

Ce poate gândi și face Dana în legătură cu această situație pentru a deveni mai rezilientă?



## Strategii pentru gestionarea situației

### Găsirea de resurse personale

Gândiți-vă la ultima experiență cu elevii dvs. În care ați avut succes și descrieți-o. De asemenea, puteți utiliza următoarele întrebări pentru a vă consolida gândirea pozitivă.

Ce s-a întâmplat?

Ce ați făcut?

Ce au făcut ei?

Ce anume a funcționat?

Care au fost cele mai eficiente strategii pe care le-ați implementat în această situație?

Cum v-ați simțit?

Gândindu-vă la aceste strategii eficiente pe care le-ați folosit în trecut, puteți planifica lecții scurte și activități educaționale care pot menține copiii implicați cel puțin un timp scurt. Stabiliți-vă obiective mici și verificați progresul. Puteți aprecia măsura în care vă simțiți în controlul situației și cât de bine vă puteți îndeplini sarcinile.

### Găsirea de resurse contextuale

Un aspect cheie pentru a vă simți încrezător și competent este să fiți susținut de relațiile dvs și să fiți capabil să mențineți relații interpersonale bazate pe încredere reciprocă, respect și grijă. Relațiile de bună calitate, atât cu elevii, cât și cu colegii, sunt vitale pentru menținerea stării de bine și eficacității profesorilor în munca de zi cu zi.

Dana poate discuta situația ei cu colegii în care are încredere: își poate prezenta greutățile față de ei, îi poate întreba dacă se confruntă cu aceleași greutăți și poate reflecta asupra sugestiilor și sfaturilor lor.

Dacă vă confrunțați cu o situație similară, puteți, de asemenea, să discutați cu colegii sau cu directorul școlii și să vă exprimați dificultățile: cereți-i ajutorul, dar spuneți-i că încercați diverse modalități de gestionare a situației și că aveți un plan în minte. În acest fel, îl faceți să înțeleagă că nu sunteți indiferent și copleșit de situație.

De asemenea, ați putea să începeți o discuție în clasă cu elevii dvs. și să-i întrebați cum se simt în clasă, ce s-ar putea face pentru ca toată lumea să se simtă mai bine. Planificați împreună cu ei mici obiective comune la care toată lumea trebuie să contribuie, susținând importanța responsabilității individuale pentru îmbunătățirea atmosferei clasei.

### Alte strategii

Găsiți în fiecare zi o oră din timpul dvs. pentru a face ceva care vă place și care vă face să vă simțiți bine (de exemplu, o activitate creativă, o plimbare în aer liber, citirea unei cărți, întâlnirea cu un prieten).



### Situația 4: Sunt prea stresat

Julie predă la clasa a III-a la o școală urbană. Ea este în al doilea an de carieră. Este căsătorită și are doi copii. Este o persoană foarte muncitoare și adesea lucrează ore bune acasă pentru a pregăti materiale școlare și pentru a nota temele. Părinții elevilor ei o sună mereu seara și petrece mult timp vorbind cu ei la telefon. Ea le răspunde tuturor, deoarece vrea să fie plăcută și respectată de toți părinții. La școală, depune mereu mult efort pentru a fi văzută de colegi drept o persoană capabilă și prietenoasă, de aceea își ajută colegii cu documentele pe care aceștia trebuie să le facă. Din cauza multelor ore de lucru uneori se simte foarte stresată și îngrijorată, iar în weekend-uri simte că este obligată să stea acasă pentru a munci în loc să-și facă timp pentru ea, familia și prietenii ei. La mijlocul semestrului, Julie a început să aibă probleme de sănătate; ea experimentează insomnie, aritmie și dureri de cap.

Un profesor trebuie să fie conștient de faptul că situațiile stresante și volumul de muncă extrem de mare pot avea un impact negativ asupra sănătății, stării de bine psihologice,

proceselor cognitive (cum ar fi memoria) și, de asemenea, asupra calității predării și implicării elevilor.



## Strategii pentru gestionarea situației

### Găsirea de resurse personale

Este important să avem și să stabilim așteptări realiste. Așadar, asigurați-vă că ați făcut tot posibilul. De asemenea, poate fi necesar să vă ierarhizați sarcinile, să stabiliți priorități în conformitate cu scopul urmărit. Astfel, puteți să vă folosiți timpul pentru a lucra mai eficient și mai rapid în direcția sarcinii.

Concentrați-vă pe experiențele și realizările pozitive din viața cotidiană. (Reflecțați asupra a ceea ce a decurs bine în sala de clasă pentru a deveni mai optimiști).

### Găsirea de resurse contextuale

Stabiliți reguli „sănătoase” cu colegii: fără apeluri telefonice sau e-mailuri de lucru în weekend și după orele de lucru. De exemplu, evitați să răspundeți la apeluri sau la e-mailuri atunci când programul dvs. de lucru s-a încheiat, încercați să nu lucrați în weekend. Economisiți timp pentru dvs., familia și prietenii dvs.

### Alte strategii

Luați pauze pe timpul zilei  
Alocați-vă timp pentru hobby-uri.



## Sfaturi și exerciții practice

Puteți să reflectați asupra factorilor care vă dezvoltă reziliența folosind următoarele întrebări și sugestii.

## Mentținerea rețelelor de support social

Care sunt rețelele dvs sociale care vă oferă suport?

În familie

La locul de muncă

Prietenii

Identificați persoanele din fiecare categorie care sunt implicate în viața voastră și pe care vă bazați. Analizați modul în care fiecare persoană oferă orice fel de ajutor sau sprijin. Contactați-vă colegii universitari; împărtășiți experiențe, planuri de lecție, strategii.

### Construirea de relații noi

Care sunt strategiile pe care le preferați în construirea de noi relații?

Care este cea mai recentă relație pe care ați construit-o? Ce ați făcut? Cum apreciați calitatea acestei relații?

Identificați grupurile din care faceți parte. La ce activități ați participat pe lângă cele profesionale?

Cu cine ați comunicat în timpul zilei la școală?

Încercați să analizați discuțiile pe care le-ați avut cu alte persoane în ultima săptămână. Au fost pozitive sau negative? V-ați plâns? A fost vorba despre evenimente pozitive / negative?

Identificați un coleg cu gânduri similare la școala dvs. Vă simțiți confortabil să discutați cu el?

Sunteți un bun ascultător?

Identificați feedback-ul pozitiv primit de la personal / părinți / elevi în ultima săptămână.

Ați oferit cuiva sprijin în ultima săptămână? Reflecțați asupra situației și gândiți-vă cum v-ați simțit în legătură cu aceasta.

Căutați alți profesori care vă împărtășesc provocările. Discutați și împărtășiți experiențe.

Folosiți social-media pentru a discuta și pentru a vă conecta cu alții prin intermediul grupurilor care împărtășesc același nivel profesional și care au aceleași interese.



## Generarea de emoții pozitive

Pentru un moment imaginați-vă cum arată viața dvs în viitor. Care este cea mai bună viață posibilă pe care v-o puteți imagina? Luați în considerare toate aspectele relevante din viața dvs., cum ar fi cariera, munca academică, relațiile, pasiunile și / sau sănătatea. Cum arată aceste domenii în cel mai bun viitor posibil? Pentru următoarele 15 minute, scrieți încontinuu despre cum arată acest posibil viitor. Există posibilitatea ca prin acest exercițiu să fiți determinat să vedeți diferențele dintre prezent și viitorul pe care vi l-ați imaginat. S-ar putea să fiți tentat să vă gândiți la modalitățile în care atingerea obiectivelor v-a fost dificilă în trecut sau la barierele financiare / de timp / sociale pe care le-ați întâmpinat în atingerea obiectivelor. Cu toate acestea, pentru acest exercițiu, vă încurajăm să vă concentrați pe viitor - imaginați-vă un viitor mai bun în care sunteți cea mai bună variantă a dvs și circumstanțele dvs. se schimbă suficient pentru a trăi cea mai bună viață posibilă. Acest exercițiu este cel mai util când vă referiți la un aspect concret, specific - dacă vă gândiți la o nouă școală în care să lucrați, imaginați-vă exact ce ați face, cu cine ați lucra și unde ați fi. Cu cât sunteți mai specific, cu atât veți fi mai implicat în realizarea exercițiului și cu atât mai mult veți profita de pe urma lui. Fiți cât de creativ și de imaginativ doriți.

## Înțelegerea surselor de stres din viața dvs

Completați următorul chestionar (fig. 2) și reflectați asupra nivelului de stres pe care l-ați experimentat în ultima săptămână și apoi în ultimele 12 luni în ce privește munca dvs. ca profesor, relațiile sociale, timpul liber, familia, situația actuală, finanțele și provocările zilnice. Itemii fac parte dintr-un chestionar elaborat de Bodenmann, Schär și Gmelch, 2008.



## Resurse suplimentare

Instrumente de auto-evaluare:

Pentru a vă testa nivelul de pozitivitate, puteți efectua următorul test:

Test de pozitivitate

<https://www.positivityratio.com/single.php>

Chestionar referitor la modalitățile de gestionare

<https://caps.ucsf.edu/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf>

Videoclipuri:

Cum stresul ne afectează creierul

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=WuyPuH9ojCE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=WuyPuH9ojCE)

Puterea rezilienței

<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM>

Cum să ne împrietenim cu stresul

[https://www.ted.com/playlists/315/talks\\_to\\_help\\_you\\_manage\\_stres](https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres)

Cum să echilibrați balanța muncă-viață

[https://www.ted.com/talks/nigel\\_marshall\\_how\\_to\\_make\\_work\\_life\\_balance\\_work/transcript](https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work/transcript)

10 minute de relaxare

[https://www.ted.com/playlists/315/talks\\_to\\_help\\_you\\_manage\\_stres](https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres)

5 moduri de a crește emoțiile pozitive

<https://www.youtube.com/watch?v=SKdqzT-GthA>

Rămâi focusat, gestionează-ți energia și nu timpul

<http://www.bbc.com/capital/story/20170612-why-you-should-manage-your-energy-not-your-time>

Obținerea echilibrului dintre viața profesională și personală

<https://www.educationsupportpartnership.org.uk/grappling-work-life-balance>

Ce este reziliența și de ce este important uneori să ne oprim?

<https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>

Cât de stresante / solicitante sunt următoarele situații pentru dvs?	Povara / stresul din trecut							
	7 zile (acut)				12 luni (cronic)			
	deloc	ușor	mediu	puternic	deloc	ușor	mediu	puternic
Locul de muncă / educația (agitație, presiunea predării la termen, cereri mari, lipsa provocărilor, lipsa recunoașterii, oportunități de carieră etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Contacte sociale</b> (conflicte cu vecinii, colegii, cunoscuții, angajamentele sociale, bârfele etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Timpul liber</b> (presiunea termenului limită, prea multe activități, activități recreative nesatisfăcătoare, prea puțin timp pentru tine, presiune pentru performanță etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Copii</b> (îngrijirea copilului, creșterea, interacțiuni, dependență, restricții, griji pentru copii etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Familia</b> (separare și dependență, conflicte, întreținere etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Situația locativă</b> (mărimea apartamentului, zgomot, amplasare etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Finanțe</b> (datoriile, lipsa banilor, fără creșteri salariale etc.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Probleme zilnice</b> (pierderea sau rătăcirea unor lucruri, tulburări frecvente, cozi de așteptare,	①	②	③	④	①	②	③	④

Figura 2 – Surse de stress



## Tema 3: Prevenția problemelor sociale, emoționale și comportamentale

### Anxietatea

Tulburările de anxietate includ mai multe probleme. Anxietatea poate să apară sub următoarele forme: anxietate generalizată, fobie socială, fobii specifice (de ex. fobie de insecte, frică de spații deschise sau închise), atac de panică, tulburare obsesiv-compulsivă și stres post-traumatic.

Fiecare dintre noi a trecut prin experiențe de frică intensă, care este o emoție umană normală și care ne ajută să înfruntăm pericolele. Cu toate acestea, unii oameni experimentează teamă intensă și irațională, nejustificată de vreun context periculos în care să se afle. O persoană anxioasă simte constant anxietate care interferează cu viața sa de zi cu zi. Aceasta poate indica prezența unei tulburări de anxietate.

Principala caracteristică a simptomelor tulburării de anxietate este sentimentul de teamă și / sau de îngrijorare cronică (constantă), repetitivă, care reprezintă un element de stres pentru individ și care interferează cu activitățile vieții sale (American Psychiatric Association, 2013).

Alte simptome comune tuturor tipurilor de anxietate sunt:

- reacții fizice - de ex. transpirație, tremur, bătăi rapide ale inimii, dificultăți de respirație, greață, leșin.
- gânduri disfuncționale - de ex. „Dacă vorbesc în public și greșesc, toată lumea va crede că nu sunt capabil”.
- comportament de evitare - o persoană anxioasă poate ajunge să evite multe situații. Faptul că o persoană are gânduri negative, că evaluează irațional situațiile care provoacă anxietate, emoții negative foarte intense, reacții fizice puternice și eventual experiențe negative, determină situarea ei într-un cerc vicios, din care persoana nu poate scăpa.

Anxietatea puternică poate provoca, de asemenea, crize de anxietate, caracterizate printr-un sentiment de constrângere copleșitoare, îngrijorare, suferință sau frică. Un atac de anxietate se poate dezvolta în timp sau brusc, ca reacție la evenimente negative și stresante. De asemenea, se poate agrava, pe măsură ce se apropie un alt eveniment stresant. Atacurile de anxietate pot varia foarte mult, iar simptomele sunt diferite pentru fiecare persoană, întrucât multe dintre ele nu se manifestă și se pot schimba în timp. Printre simptomele comune ale unui atac de anxietate se numără:

- senzație de leșin sau amețelă;
- dispnee;
- gură uscată;
- transpirație abundentă;
- frisoane sau respirație îngreunată;
- lipsa controlului și îngrijorare;
- neliniște;
- suferință;
- frică puternică;
- amorțeală sau furnicături.

### Depresia

Depresia este o tulburare de dispoziție care provoacă un sentiment persistent de tristețe și de indiferență pentru activitățile de care un individ s-a bucurat cândva. Depresia poate afecta modul în care vă simțiți, gândiți și vă comportați și poate duce la o varietate de probleme, atât emoționale, cât și fizice. Puteți întâmpina dificultăți în activitățile zilnice și, uneori, puteți simți că viața nu merită trăită.

Persoanele care suferă de depresie pot re trăi aceleași stări de mai multe ori. În timpul acestor episoade, simptomele apar extrem de des, aproape zilnic, și pot include:

- sentimente de tristețe, de gol sau deznădejde, episoade frecvente de plâns;
- explozii de furie, iritabilitate sau frustrare, chiar și în legătură cu probleme minore;
- pierderea interesului sau a plăcerii pentru majoritatea / toate activitățile comune;
- tulburări de somn, inclusiv insomnie sau somn prelungit;



- oboseală și lipsă de energie (sarcinile mici par să necesite efort suplimentar);
- reducerea apetitului și pierderea în greutate sau creșterea apetitului și creștere în greutate;
- anxietate sau agitație;
- încetinirea proceselor de gândire, vorbire sau încetinirea mișcărilor corpului;
- sentimente legate de lipsa de valoare sau de vinovăție (vă gândiți excesiv la eșecurile din trecut și vă învinuiți constant);
- dificultăți în a gândi clar, în a vă concentra, în a lua decizii și a vă aminti anumite lucruri;
- gânduri frecvente de suicid, tentative de suicid sau chiar suicid;
- probleme fizice inexplicabile, cum ar fi dureri de spate sau dureri de cap

### Anxietatea și depresia la profesori

Mulți cercetători au atras atenția asupra anxietății și simptomelor depresive cu care se confruntă profesorii, efectelor acestor simptome asupra lor și a celor din jurul lor, dar și asupra recomandărilor pe care profesorii le pot lua în considerare pentru a face față acestor simptome.

Cadrele didactice se confruntă cu un nivel mai ridicat de stres legat de locul de muncă decât alte persoane, potrivit Fundației Naționale pentru Cercetare Educațională (Fundația Națională pentru Cercetare Educațională, 2019). Profesorul este implicat activ cu grupul de elevi aproximativ o jumătate de zi, dar rămâne într-o anumită măsură responsabil pentru ei chiar și în timpul liber. Profesorul este evaluat prin măsurători diferite (cum ar fi rezultatele testelor elevilor) față de care are un control scăzut. În multe țări în curs de dezvoltare, profesorul trebuie să lucreze cu resurse reduse, ceea ce provoacă frustrări și îngrijorare suplimentară. De asemenea, birocrăția este alt aspect care contribuie la supraîncărcarea profesorilor. Acestea sunt doar câteva elemente care evidențiază dificultățile pe care un profesor le întâmpină zilnic în activitatea sa și care pot duce la

simptome de anxietate și depresie. Unii cercetători au arătat că anumite simptome fizice și emoționale negative sunt corelate cu anxietatea și depresia. Cele mai frecvente simptome sunt nervozitatea, tensiunea, panica, tristețea, pierderea controlului, epuizarea, creșterea tensiunii arteriale, mânie, dificultăți de somn, dureri de cap.



### Situația 5: Sunt total copleșit!

"Am un secret: sunt un profesor debutant și sunt epuizat."

Acest profesor de 26 de ani povestește despre dificultățile pe care le-a întâmpinat la începutul carierei. Relatează că nimeni nu avertizează tinerii profesori că trebuie să-și protejeze propria sănătate mintală: „Profesorii povestesc despre orele lungi, notarea a mii de lucrări și gestionarea problemelor comportamentale, dar despre ceea ce nu vorbesc suficient, este sănătatea mintală. Aș vrea să-mi fi spus cineva despre asta. Sigur, am auzit că oamenii menționează de mai multe ori un echilibru între viața profesională și cea personală, dar, sincer, aș dori să fi subliniat mai mult unele aspecte. Înainte să intrăm vreodată în propriile săli de clasă, ar fi trebuit să ne întâmpine cu aceste patru cuvinte: << Ai grijă de tine >>.”

Din cauza stilului de viață nesănătos și haotic, caracterizat prin somn redus și timp de odihnă limitat, alimentație precară, suprasolicitare, tânărul profesor experimentează primul său atac de panică. El spune: „Nu am dormit mai mult de cinci ore pe noapte, în 8 luni. Mi-a căzut părul. Orice obiceiuri alimentare sănătoase pe care le-am avut cândva sunt acum inexistente. Și pentru prima dată în viața mea, experimentez în mod regulat cunoscutele atacuri de panică. Am crezut că aceste lucruri se întâmplă altora, nu mie. Să trăiești 26 de ani fără să experimentezi astfel de lucruri este, de obicei, un indicator bun că nu

ți se va întâmpla niciodată, dar s-a întâmplat. Prima dată când am avut un atac de panică a fost în august, la doar câteva săptămâni după ce a început anul școlar. Îmi amintesc că m-am trezit brusc în miez de noapte, după ce am căzut din pat și ținându-mă frenetic de piept. Nu puteam să respir! Mă simțeam de parcă cineva mi-ar fi pus o greutate pe piept și o apăsa cu toată puterea. Inima îmi pompa repede, atât de repede, încât am simțit că o să-mi sară din piept, sau pur și simplu nu va mai bate deloc. Am crezut că voi muri.”



### Situația 6: Cum mă simt de fapt

Din exterior, Mira, o tânără profesoară, pare să se descurce foarte bine la locul de muncă: „Elevii mei mă iubesc, părinții lor mă plac, lecțiile mele sunt de obicei distractive, cântăm în fiecare zi, rezultatele testelor noastre în medie au fost decente prima dată și încă sunt capabilă să creez videoclipuri muzicale frumoase și educative din când în când. În raport cu toate intențiile și scopurile mele, primul meu an la catedră merge foarte bine”. Dar, lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum par. Uneori simte că viața ei este lipsită de sens, are o îndoială copleșitoare cu privire la propria persoană, experimentează vinovăția cu privire la greșelile din trecut și tristețe și nu poate să se odihnească sau să o ia o pauză, pentru că și-ar dori întotdeauna să facă mai bine și mai mult decât ceea ce face.

În timp ce mulți o percep ca fiind într-o stare bună, ea, de multe ori, se simte tristă.



### Strategii de gestionare a situației

Legat de situațiile descrise mai sus, ar fi util ca un profesor care se confruntă cu o situație similară să reflecteze asupra următoarelor strategii pentru a face față situației.

**Ascultați-vă!** Care sunt emoțiile, stările dvs de spirit predominante, cum vă simțiți? De ce insistați să le comunicați altora că „totul este în regulă”? De ce vă este frică? Încercați să vă întrebați de unde vin emoțiile dvs.

**Acordați-vă atenție!** Care sunt comportamentele dvs în clasă cu elevii? Cu colegii? Cu părinții elevilor? Ce ar spune elevii, colegii, părinții elevilor dvs despre dvs?

**Denumiți, exprimați și comunicați emoțiile!** Găsiți o persoană în care aveți încredere și comunicați cu ea, spuneți-i cum vă simțiți sau luați un stilou și o hârtie și descrieți-vă dispozițiile și emoțiile, încercând să le denumiți cu exactitate.

**Solicitați ajutor!** Dacă este prea dificil să parcurgeți această cale singur, cereți sfaturi și ajutor de la un psiholog din școala dvs., stabiliți o programare pentru a vă vedea medicul sau psihoterapeutul. După ce ați fost diagnosticat cu anxietate sau depresie, puteți explora opțiunile de tratament cu medicul dumneavoastră.

**Schimbați-vă perspectiva** în legătură cu propria persoană, cu relațiile dvs, cu situațiile de viață. Este foarte important să vă redescoperiți abilitățile și să vă utilizați resursele de care dispuneți.

**Schimbați-vă stiul de viață!** Aceasta poate fi o modalitate eficientă de a atenua o parte din stresul și anxietatea cu care vă confrunțați în fiecare zi. Majoritatea remediilor naturale se referă la îngrijirea fizică, participarea la activități sănătoase și eliminarea celor nesănătoase. Acestea includ mai multe strategii, cum ar fi: să vă odihniți suficient, să meditați, să aveți o viață activă și să faceți exerciții fizice, să mențineți o dietă sănătoasă, evitând alcoolul, cofeina și fumatul.



## Sfaturi și exerciții practice

### Focusați-vă pe prezent! (Practicați mindfulness)

Anxietatea este adesea cauzată de grija pentru viitor, așa că a rămâne ancorat în prezent este un puternic antidot. Prin utilizarea simțurilor pentru a identifica peisajele, mirosurile și sunetele din jurul dvs în orice moment puteți îndepărta gândurile anxioase pentru a vă concentra pe momentul prezent. Respirația profundă sau concentrarea atenției asupra detaliilor unui lucru din apropiere sunt, de asemenea, strategii pentru a vă menține ancorați în prezent. Exersarea trăirii în prezent este ceva ce puteți face în liniște în timp ce predați sau puteți alege să exersați cu întreaga clasă.

### Aveți grijă de propria persoană!

Grija față de propria persoană în timpul anului școlar necesită un efort concentrat. Cu zile care sunt programate până la ultimul minut și în care se lucrează adesea cu mult peste opt ore, poate fi greu să găsiți timp pentru a mânca sănătos, a face exerciții fizice sau chiar a vă gândi la dvs. Găsirea activităților care vă fac plăcere și programarea timpului pentru ele în săptămâna dvs. este esențial pentru a combate anxietatea profesorului.

### Căutați companie și inspirație!

Anxietatea este un lucru pe care mulți îl păstrează pentru sine. Totuși, sondajul menționat anterior arată că majoritatea cadrelor didactice se află în aceeași situație atunci când vine vorba de stres. Destăinuirea sentimentelor față de colegii de serviciu poate fi o mare ușurare.

### Pregătiți-vă și planificați din timp!

Sentimentul de a fi nepregătit poate declanșa anxietate. Este ușor să fii prins în ciclul vicios

de a te simți nemotivat să planifici lecțiile vineri după-amiază, renunțând la planurile de weekend, iar apoi să te simți extrem de neliniștit și nepregătit duminică seara. Profesorii care planifică în avans tind să experimenteze mai puțină anxietate. Unii profesori planifică o unitate de lecție, un sfert de an școlar sau chiar întregul an școlar.



### Resurse suplimentare

Povestea unui profesor: Mănâncă. Dormi. Predă. Repetă

<https://www.bbc.com/news/av/uk-england-hampshire-46738445/a-teacher-s-story-eat-sleep-teach-repeat>

Test pentru depresie

<https://www.psychom.net/depression-test/>

Auto-test: test pentru depresie și anxietate  
<https://depression.org.nz/is-it-depression-anxiety/self-test/>

Depresia și anxietatea cadrului didactic sunt atât de comune. Iată câteva modalități de gestionare.

<https://www.weareteachers.com/teacher-depression-anxiety/>

11 strategii de gestionare a furiei care pot ajuta la calmare imediată

<https://www.verywellmind.com/anger-management-strategies-4178870>

Gestionarea furiei: 10 sfaturi de vă păstra cumpătul

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

### Referințe bibliografice

Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.

Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving Not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207.

Bodenmann, G., Schär, M., & Gmelch, S. (2008). Multidimensional Stress Questionnaire for Couples (MDS-Q) [Unpublished questionnaire].

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.

Mansfield, C.F., Beltman, S., Broadley & Weatherby-Fell, T. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77-87.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.



