Co-funded by
the European Union

E-STEAMSEL;

Preparing Youth for the Future Labor Market with STEAM and SEL

PROIECT DE PARTENERIAT
STRATEGIC ERASMUS +

KEY ACTION 2

Nr. de referinţă : 2021-1-NO01-KA220-SCH-000032511

-Studiu asupra educației SEL -
proiect de cercetare

Autor: prof. Mușat Ana Raluca

Galați, septembrie 2022

CUPRINS

1. Ce înseamnă starea de bine?.....3

2. Istoricul stării de bine.....4

3. Mindfulness.....5

4. Valori și principii privind educația socială și emoțională în educație.....7

5. În căutarea fericirii în școli.....8

5.1 Modelul nordic de promovare a stării de bine.....9

5.2 Noua Zeelanda și wellbeing-ul.....10

5.3 Australia și cei mai fericiți tineri din lume.....12

5.4 Analiză de caz - Shanghai.....14

6. Dimensiuni cheie ale educației socio emoțională la școală.....24

7. Modalități de promovare și transmitere a educației socio emoționale în școală.....28

8. Profesorii și starea de bine.....29

1. Ce înseamnă starea de bine?

A fost o dată ca niciodată o vreme când sarcina unui profesor era să dezvolte la elevi deprinderi de bază și academice pentru ca aceștia să poată avea un rol în societate. Pedagogii își îndeplineau rolul cu creta și cu vorba, fără tehnologie și prin intermediul diverselor modalități de a menține disciplina, unele de neconceput astăzi. Vremurile acelea au apus. Astăzi, profesorii sunt obligați nu doar să își exercite rolul de transmițător de informații, dar să fie foartă atenți și la starea de bine a elevului.

Dar ce este de fapt starea de bine? Pentru unii cititori este un concept nou, ce atrage atenția, ce suscită interes. Într-un mod total greșit, starea de bine este confundată cu bunurile pe care un om le posedă, cu un loc de muncă perfect, cu o familie ideală, cu o veselie perpetuă. Nimic mai greșit. Starea de bine sau wellbeing-ul este de fapt o stare de echilibru, de control asupra existenței propriei persoane, de asumare. Aceasta presupune și momente de tristețe, de teamă sau furie, dar presupune înțelegerea, acceptarea lor.

Cercetările arată că starea de bine este o resursă interioară importantă, care permite unei persoane să își folosească la maximum potențialul, să lucreze productiv, să facă față stresului și provocărilor vieții, să contribuie la comunitate și să creeze o viață plină de sens, aliniată cu propriile valori. Starea de bine este fundamentul pentru sănătatea fizică, emoţională, mentală şi socială. Importanţa bunăstării este în creștere în cercurile politice și dezbateri publice[1].

Termenul de stare de bine este unul relativ recent, apărut dupa anii 1990. Fiecare țară adoptă noutățile în funcție de preocupări și deschidere. Poate România nu este printre primele sisteme care adoptă acestă filozofie pentru locuitorii si pentru elevii ei, dar se pare că preocupările în acest sens încep să se cristalizeze și la noi în țară.

În primul rând, starea de bine este un indicator al calității vieții fără ca acest concep să excluda prezența problemelor din viața unui individ. Sănătatea mentală este mai mult decât absența unei boli mintale. Sănătatea mentală este o stare de bine în care oamenii își pot atinge maximul de potențial de învățare, fac față stresului și se conectează cu prietenii și comunitatea.

[1] https://epale.ec.europa.eu/ro/blog/abilitati-pentru-o-stare-de-bine-autentica-wellness

Pentru majoritatea oamenilor, problemele mentale provin din tinerețe – jumătate din tulburările mentale apar până la 14 ani și trei sferturi până la 25 de ani – perioade ce coincid cu școlaritatea.[2] Școlile sunt în prima linie în când vine vorba de susținere a demersurilor pentru promovarea stării de bine.

De ce ar trebui să promovăm sănătatea mentală și educația socio-emoțională în școală? Pentru că aceste aspecte reușesc să înfrumusețeze traseul educațional, construiesc reziliență împotriva adversității, dezvoltă factori protectori împotriva bolilor mentale și îi înzestrează pe elevi cu abilități și încredere pentru a căuta singuri ajutor în momentele de dezechilibru. Un lucru cert în ziua de astăzi este că lumea este în căutarea fericirii. Suferința și starea de bine sunt parte din condiția umană. Oamenii vor să-și cultive cea mai bună versiunea a lor și să trăiască o viață plină de sens.

Psihologul american dr. Martin Seligman, fondatorul conceptului de psihologie pozitivă, a realizat un studiu științific al factorilor care permit indivizilor și comunităților să înflorească[3]. Dar ce este prosperitatea individului și ce îi permite să aibe loc? Doctorul Selingman a creat o teorie ca o încercare de a răspunde la aceste întrebări. Numele demersului este un acronim – **PERMA**- ce provine de la termenii emoție pozitivă (**P**ozitive emotion), implicare (**E**ngagement), relații (**R**elationship), sens (**M**eaning) și realizare (**A**ccomplishment). Oamenii vor dobândi starea de bine de la unul din aceste elemente, în grade diferite de realizare. O viață bună pentru o persoană nu este neaparat o viață bună pentru o alta. Psihologia pozitivă este descriptivă și nu prescriptivă. Cu alte cuvinte, nu ni se spune ce algeri să facem sau ce să valorizăm, ci să căutăm factorii care ne permit să ne dezvoltăm, să facem alegeri informate.

2. Istoricul stării de bine

Conform dictionary.com[4], termenul de *wellbeing* este explicat ca definind o condiție bună sau satisfăcătoare a vieții, o stare caracterizată prin sănătate, fericire și prosperitate, bunăstare. Acest termen a fost menționat prima dată în anul 1605.

[2] https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/promoting-mental-health.aspx
[3] https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops
[4] https://www.dictionary.com/browse/well-being

Încă din cele mai vechi timpuri, fericirea a fost un subiect fascinant de cercetare. O examinare a diverselor definiții ale termenului, de la gânditorii antici cum ar fi Budha, Aristotel și Conficius, trecînd prin Iluminism până în zilele noastre, putem identifica o serie de asemănări care constituie esența conceptului de fericire. Starea de bine se bazează în primul rând pe relații pozitive, este o stare ce poate fi învățată, la fel cum învățarea poate fi o sursă de fericire.

Istoricul abordărilor termenului ia în calcul două aspecte: tradiția hedonistică care pune accentul pe concepte precum fericire, efecte pozitive și satisfacția vieții și tradiția eudaimonică care pune accentul pe funcționarea psihologiei pozitive și a dezvoltării umane[5]. În ciuda diverselor abordări, majoritatea cercetătorilor cred acum că starea de bine este o construcție multidimensională.

O încercare timpurie de a defini bunăstarea a fost făcută de psihologul american Norman Bradburn în anul 1969, furnizând o distincție inițială între efectele pozitive și cele negative. Scopul acestei cercetări a fost pentru a descoperi cum se schimbă anumite nivele macrosociale, cum este afectată situația indivizilor și, în consecință, bunăstarea psihologică[6]. Acesta menționează că acest termen înseamnă, de fapt, fericirea. Filozofii și gânditorii religioși definesc de multe ori fericirea în termen de a trăi o viață bună, prosperă, decât să o judece ca o emoție.

3. Mindfulness

Tot un concept nou vehiculat în ultimii ani legat de starea elevilor și de îmbunătățirea stării lor la școală este termenul de *minfulness,* un termen nou în raport cu experiența și practica școlară.

Orice termen nou presupune o cercetare prealabilă atât a termenului cât și a contextului. Beneficiile noii abordări contituie deja o întreagă literatura, iar lucrarea de față nu își dorește să răspundă decât la câteva întrebări cum ar fi: cum funcționează acestă abordare și care este contextul în care putem aplica la școală acestă abordare?

Această abordare își are originile în practicile străvechi de meditare. Fondatorul mindfulness-ului modnern, Jon Kabat-Zin, a dezvoltat un program de reducere a durerii și a

[5] https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89
[6]https://ro.scribd.com/doc/35667978/Happiness-is-Everything-Or-is-It-Explorations-on-the-Meaning-of-Psychological-Well-Being

stresului la pacienți[7]. Programul a înregistrat un succes răsunator, astfel că 18000 de oameni au aplicat practicile pentru a vindeca dureri cronice, probleme de inimă, anxietate, probleme de somn și chiar depresie.

Douăzeci de ani mai târziu, Mark Williamson, John Teasdale și Zindel Seagal au pus bazele unei terapii cognitive bazate pe mindfulness aprobate și recunoscute în Marea Britanie ca tratament alternativ pentru depresie recurentă.[8]

În literatura autohtonă de specialitate, termenul a fost tradus folosind termenii *prezență conștientă*, *atenție deplină*. Chiar dacă este un termen modern și prea puțin asimilat, acesta transcende toate tradițiile culturale, filosofice și religioase ale umanității. Indiferent cum este abordat, ca o modalitate de a gestiona situații cu puternică încărcătură emoțională sau ca o modalitate de adaptare la o lume supraîncărcată senzorial și informațional, practicarea minfulnessu-lui presupune formarea unor capacități de autoreglare esențiale pentru sănătate și starea de bine.[9]

Cercetările au arătat că practicarea tehnicilor de mindfulness întărește zonele din creier ce sunt responsabile cu funcțiile executive, cum ar fi cortexul prefrontal, hipocampusul și amigdala. Din acest motiv, acestă tehnică duce la o mai bună atenție, memorie și o conștientizare a emoțiilor. Acest tip de meditație duce la schimbări în structura creierului și-i îmbunătățește activitatea. Studiile arată că oamenii care abordează constant acest tip de practică prezintă o îngroșare a materiei cenușii în cortexul frontal[10], zonă din creier responsabilă cu atenția, autoreglarea, executarea funcțiilor și planificarea.

Tinerii sunt mult mai vulnerabili în fața bolilor mentale și a problemelor academice deoarece ei nu toată gama de abilități de reglare a emoțiilor, a comportamentului și a atenției. Toate aceste abilități sunt cele pe care le dezvoltă mindfulness-ul.

Cum se întâmplă toate acestea? Prin trei modalități:

- Îmbunătățește atenția, iar elevii se pot concentra mai mult asupra învățării. Sunt mult mai deschiși către informațiile noi fără a fi distrași de reacții interne sau idei preconcepute.
- Îmbunătățește memoria, flexibilitatea cognitivă, comportamentul direcționat către obiectiv și autoreglare.

---

[7] https://inbreathe.com.au/the-history-of-mindfulness
[8] https://inbreathe.com.au/the-history-of-mindfulness
[9] https://www.sucitoruldeminti.ro/reflexiv-in-educatie/mindfulness-la-scoala
[10]https://static1.squarespace.com/static/5a2f40a41f318d38ccf0c819/t/5b28988170a6ad07781beeb9/1529387171804/smiling-mind-mindfulness-guidelines-for-schools-whitepaper.pdf

- Reduce reactivitatea emoțională, problemele comportamentale, anxietate și deresie. Asta însemnă că elevii au mai puține obstacole în calea învățării.

Unele cercetări[11] arată că un program bine implementat de 90 de minute de meditație mindfull pe săptămână este de ajuns să ridice curba academică a unui student cu 16%. Acest timp inseamnă, de fapt, 6% din timpul efectiv de școală (18 minute pe zi). Școlile ar trebui să își asume un rol activ în includerea acestui tip de abordare prin intermediul programelor de stare de bine, ceea ce ar putea reprezenta, de fapt, curriculum de învățare socială și emoțională. Programele de stare de bine sunt extrem de importante. Cu toate acestea, ar fi foarte folositor să se îmbunătățească programele existente cu tehnici de mindfulness pentru a le crește performanța.

4. Valori și principii privind educația socială și emoțională în educație

În general, sistemele educaționale sunt orientate mai degraba spre competiție. Ierarhii internaționale cum ar fi cele generate în urma susținerii testelor PISA stabilesc un grad de performanță al școlilor punând presiune pe guvernatori, profesori și elevi. Ca rezultat, școlile vor valoriza mai degrabă achizițiile academice ale elevilor decât sănătatea mentală și starea de bine care se reflectă nu numai în felul în care elevii sunt învățați, dar și în felul în care sunt evaluați.

Profesori se confruntă cu presiunea ca elevii să obțină cele mai mari note. Acest lucru destabilizează starea mentală a acestora, pune presiune și are un impact negativ asupra performanțelor.

Cerințele academice duc mai degrabă la o stare de rivalitate decât să îi facă pe elevi să se bucure de școală și să își cultive emoții pozitive. Perfomanța educațională nu trebuie să aibe prețul fericirii copiilor. Cercetările[12] au demonstrat că promovarea unei stări mentale împreună cu competențe de bază cum ar fi cele de matematică și literatură au un impact pozitiv asupra copiilor în ceea ce privesc achizițiile academice, relațiile sociale, motivația și perspectivele de carieră ale elevilor.

[11] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28633940

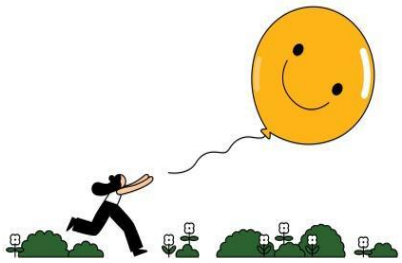
[12] http://theconversation.com/schools-could-teach-children-how-to-be-happy-but-they-foster-competition-instead-121669

Politica de promovare a educației emoționale se construiește pe un fundament care a avut deja loc în școli atunci când elevii au fost înzestrați cu știință, abilități și competețe pentru a spori starea de bine și pentru a face față provocărilor vieții.

Educația pentru o stare de bine la școală are loc pe tot parcursul școlarității, în contexte diferite. În timp ce mulți factori care influențează starea de bine sunt localizați acasă sau în comunitate, școala poate fi un context foarte puternic pentru o dezvoltare emoțională sănătoasă, sporirea factorilor de protecție și minimalizarea factorilor de risc.

Abordarea la nivel de școală implică toți membrii comunității școlare, atrăgându-i într-un proces colaborativ de schimbare în vederea îmbunătățirii anumitor aspecte cu impact în starea de bine. Adoptarea acestei politici a demonstrat, la nivel internațional, că aduce beneficii educaționale și sociale pentru copii și tineri.

5. În căutarea fericirii în școli



Când vine vorba de sănătate și fericire, banii contează doar până la un anumit punct. Ceea ce contează cel mai mult pentru dezvoltarea este cunoașterea de sine, să știi cum să gândești, cum să te comporți și cum să-ți gestionezi emoțiile și accentul care se pune pe relațiile sociale pozitive. Acest tip de abordare este bine cunoscut și în țările latino-americane. De exemplu, țări din America de Sud se poziționează foarte bine în topul celor mai fericite țări. Aceste promovează intens relațiile strânse în familie, între prieteni și vecini. Chiar dacă este vorba despre un continent cu multe inechități sociale, oamenii sunt reziliențI, au abilitatea de a depăși cu succes adversitățile și de a se bucura de viață în ciuda curcumstanțelor nefavorabile. Conform unui rapor al Națiunilor Unite[13], școlile din America Latină promovează foarte bine reziliența și emaptia în rândul copiilor ca abilități de bază ale învățării socio-emoționale.

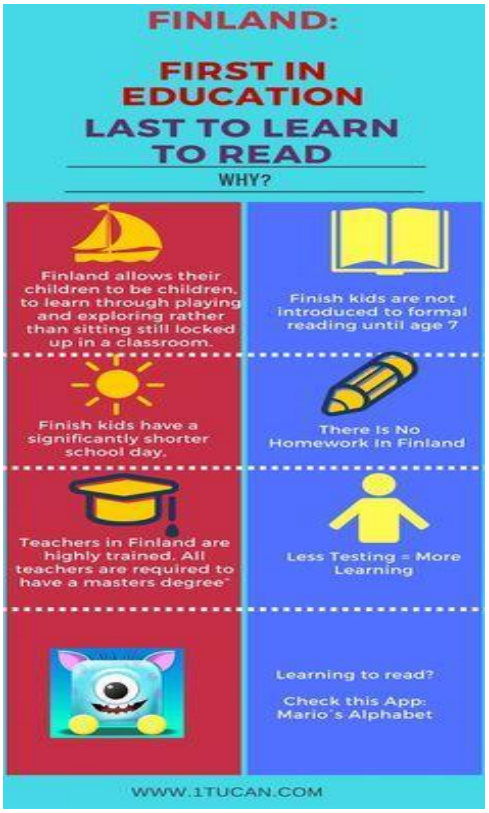
Astăzi, cultivarea fericirii face parte din prioritățile politicilor globale. În ultimii ani, diverse țări au făcut din fericire fie un scop specific în ceea ce privește dezvoltarea, iar politicile educaționale au inclus elemente referitoare la fericire în planurile cadru.

[13] https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-06/CandY_guide_for_governments.pdf

Valorile sistemelor educaționale formează cetățeni responsabili prin promovarea egalității, armoniei și a diversității între semeni. Sistemele educaționale pot preveni criza sănătății mintale înregistrată la copii. Iar țările care prioritizează fericirea copiilor și starea de bine oferă, în acest caz, un punct de plecare. Promovarea unor relații pozitive în detrimentul rivalității reprezintă o strategie foarte bună de a da o șansă copiilor să înflorească.

Școlile au un rol activ în furnizarea și asigurarea unei bunăstări sociale, fizice și emoționale pentru elevi. Aceștia își petrec o bună parte a timpului la școală, iar acesta devine un loc-cheie pentru modelarea stării de bine, inclusiv pentru aspectele ei sociale, fizice și emoționale.

5.1 Modelul nordic de promovare a stării de bine



Pentru a vedea cum pot școlile să predea fericirea, trebuie să analizăm câteva sisteme educaționale ale celor mai fericite țări din lume. De exemplu, toate cele cinci țări nordice – Danemarca, Norvegia, Suedia, Finlanda și Islanda apar în topul celor mai fericite țări, conform World Happiness Report[14].

Este foarte bine știut că țările nordice pun mai mult accent pe învățarea socială și emoțională care îi înarmează pe copii cu abilitățile de a recunoaște și a gestiona emoțiile. Acest aspect formează baza stării de bine și poate îmbunătăți semnificativ achizițiile academice ale studenților.

Țările nordice valorizează, deasemenea, și părerile profesorilor cu privire la examenele naționale, iar școlile nu sunt evaluate sau clasificate așa cum se întâmple în SUA sau Marea Britanie, de exemplu. Această abordare împiedică sistemul educațional de a pune presiune nedorită pe școli, reduce rivalitatea, stresul și anxietatea printre elevi și astfel se înregistrează cele mai scăzute cazuri de epuizare la profesori.

Într-o perioadă de 50 de ani, Finlanda a trecut de la condiții austere de învățare la nivel de vârf global. A devenit un model de sistem de învățământ. S-au scris foarte multe cărți pe această

[14] https://worldhappiness.report/ed/2019/

temă, iar seminariile care dezvăluie din secretele educației finlandeze atrag un auditoriu numeros. Un sistem educațional egal și o predare de înaltă calitate în școli au jucat un rol semnificativ în acest proces. Succesul Finlandei în testele PISA a atras interesul internațional cu privire la școlile finlandeze și la formarea profesorilor. De exemplu, studii recente[15] au arătat că Finlanda este cea mai fericită țară din lume, cu cea mai bună calitate a aerului și cea mai mică corupție. Datorită clasamentelor, întreaga lume urmărește cu atenție ce se întâmplă în acest sistemul școlar. În mod tradițional, profesorii au predat în primul rând materii școlare. Astăzi, însă, ne îndreaptăm spre un viitor în care profesorii vor preda din ce în ce mai multe abilități de învățare cuprinzătoare. Acest lucru va face ca învățarea să se bazeze mai mult pe probleme și pe fenomene.

În combinație cu aspectele legate politicile sociale pentru familie și copilărie timpurie, sistemul de învățământ finlandez pune un accent considerabil pe bunăstare. De fapt, savanții consideră bunăstarea copilului și a societății ca factorul major al succesului finlandez în evaluări internaționale, cum ar fi PISA. Acest succes se întâmplă datorită faptului că ideea centrală a sistemului de educație este că "școala trebuie să se adapteze copilului și nu invers"[16]. Întreaga comunitatea școlară lucrează împreună pentru a asigura sprijinul adecvat pentru copiii care au nevoie de mai mult ajutor. Aceste școli trebuie să fie centrul comunității. Relația comunitate-școală reiterează temele cum ar fi încredere și colaborare și contribuie la bunăstarea copiilor la în mediul educațional.

Mai presus de orice altceva, modalitatea finlandeză de abordare a educației ca investiție în viitor și ca obiectiv comun pentru toți factorii implicați în societate este cea mai potrivită. Încredere, colaborare și bunăstare ar trebui să fie priorități pentru eforturile de reformare a școlii în toate țările din lume.

5.2 Noua Zeelanda și wellbeing-ul

Luarea în considerare a stării de bine începe cu dezvoltarea unei culturi școlare pentru a susține starea de bine. Acest lucru a reprezentat o preocupare constantă și cu o durată de câțiva ani buni și în Noua Zeelandă.

[15] https://www.helsinki.fi/en/news/education-news
[16] https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1186140.pdf

Școlile care practică implementarea unei astfel de folozofii si-au revizuit cultura școlară și a creat un set de valori care să stea la baza acțiunilor școlii. Majoritatea școlilor au lucrat împreună cu comunitatea pentru a face aceste schimbări. Procesul a durat mult timp, dar a meritat.[17]



Liderii au dezvoltat cultura stării de bine bazându-se pe valori comune și relații pozitive în comunitate. Au reușit să schimbe așteptările implicând comunitatea școlară. Acțiunile s-au bazat pe fundamente ferme ale acțiunilor împărtășite. Aceștia au pus studenții în centrul deciziilor lor.

Planificarea pentru promovarea stării de bine a reprezentat o acțiune conștientă. Cultura pozitivă și valorile au fost încorporate în școli, integrate în orice au făcut managerii și profesorii școlii - de la planificare strategică, dezvoltarea politicilor, a sistemelor școlare, a relațiilor din comunitate și din clasă.

În Noua Zeelandă starea de bine a elevului este cheia implementării curriculumului. Acestă abordare unește viziunea, principiile, valorile, competențele cheie și zonele de învățare. Starea de bine poziționează elevii și dezvoltarea lor ca tineri încrezatori în centrul preocupărilor școlilor.[18]

Școlile neo-zeelandeze care au implementat practici de implementare a stării de bine au recunoscut importanța predării explicite pentru a obține rezultatele dorite pentru studenți. Oportunitățile curriculare de promovare a stării de bine sunt în detaliu planificate și cartografiate. S-au luat în calcul aspecte sociale, emoționale și fizice. Acest lucru a presupus ca profesorii:

- Să hrănească dispozițiile elevilor pentru a susține învățarea,
- Să susțină elevii în învățarea mutuală,
- Să fie văzuți de către elevi că sunt implicați în învățare,
- Să onoreze diversitatea,
- Să folosească dezbaterea pentru a rezolva conflictele intelectuale.

---

17 https://www.ero.govt.nz/publications/wellbeing-for-success-effective-practice/schools-with-good-wellbeing-practices/

18 https://www.ero.govt.nz/publications/developing-key-competencies-in-students-years

În educație, la starea de bine se face referire mai degrabă implicit, decât explicit. În rutina zilnică de predare și învățare a scrisului, cititului, a matematicii și a multor altor obiecte, întrebarea referitoare la cum se poate atinge starea de bine nu este adresată explicit. Este știut faptul că emoțiile pozitive și starea de bine nu sunt importante doar la nivel fundamental, ci s-a demostrat că elevii care experimentează astfel de trăiri au rezultate mai bune la învățătură și au un grad de reziliență crescut.

În Noua Zeelandă, noțiunea de stare de bine este încorporată în două documente curriculare principale: *Curriculum pentru educația timpurie* și *Curriculum național pentru 1-13 ani*.[19] Ambele documente au fost dezvoltate ținând cont de moștenirea biculturală a țării și includ patru principii de bază: împuternicire, dezvoltare holistică, familie și comunitate și relații. Toate acestea sunt interconectate cu cele cinci standarde ale stării de bine, cu starea de apartenență, cu contribuția, comunicarea și explorarea, ca o împletire complexă de experiențe și dezvoltări. Această abordare se dorește a fi mai degrabă un document care să ghideze profesorii în primele stadii de dezvoltare ale copilului decât să fie un curriculum prescriptiv. Curriculum neo-zeelandez nu este doar un set de arii reunite de aceeași viziune și principii, ci deasemenea, include și îndrumarea pentru pedagogia efectivă prin reformularea predării ca o interogare continuă.

5.3 Australia și cei mai fericiți tineri din lume

Conform unu studiu publicat pe platforma youth-time.eu[20], Australia este pe primul loc într-un clasament realizat in anul 2015 în rândul țărilor care au cei mai fericiți tineri din lume. Clasamentul cuprinde 30 de țări și 5 regiuni și este relevant pentru 70% din populația tânără a lumii. Rezultatele au fost obținute în urma intervievării tinerilor aflați între 12 si 25 de ani, iar răspunsurile implică șase domenii: participare



[19] https://www.hekupu.ac.nz/article/notion-well-being-new-zealand-education-system
[20] https://youth-time.eu/australia-topped-the-global-youth-wellbeing-index/

cetățenească, oportunități economice, educație, sănătate, informații, tehnologia comunicațiilor și sănătate și securitate.

Cercetările arată că așteptările părinților față de școlile australiene au crescut semnificativ, la 48%, în ceea ce privesc așteptările/speranțele ca școlile să susțină starea de bine.

Întrucât bunăstarea elevilor devine o problemă din ce în ce mai actuală, poate fi dificil pentru școli să înțeleagă așteptările părinților și rolul școlii în călătoria spre starea de bine. Aproape toți părinții (97%) cred că școlile ar trebui să se concentreze în mod holistic și să joace un rol în managementul bunăstării elevilor.[21] În mod pozitiv, părinții și profesorii sunt în mare parte aliniați în perspectivele lor privind responsabilitatea pentru bunăstare. Aproape jumătate dintre părinți (46%) cred că școlile ar trebui să ofere sprijin individualizat pentru bunăstare, dar se fac referiri și la alți experți. Totuși, provocarea pentru școli este că aproape un sfert dintre părinți (24%) consideră că școlile ar trebui să ofere un sprijin individualizat extins pentru toate problemele de bunăstare.

Accentul pus pe cultivarea sănătății mintale și a bunăstării elevilor are, de asemenea, efecte negative asupra stării de bine a profesorilor. În timp ce profesorii consideră că accentul pe bunăstarea studenților este necesar, ei simt presiunea de a gestiona mai multe probleme de bunăstare a acestora în detrimentul învățării în clasă, precum și a propriei lor sănătăți. Conducerea și cultura unei școli sunt adesea în măsură să găsească soluții pentru aceste probleme. O cultură a colaborării, a lucrului în echipă au fost integrate de către profesori ca soluții pozitive.

Pe măsură ce așteptările părinților cresc, școlile se confruntă și cu provocarea de a-și defini rolul în bunăstarea elevilor și a personalului. Acest lucru este în continuare complicat din cauza provocărilor pe care le întâmpină școlile într-un mediu din ce în ce mai complex, în care pregătesc elevii pentru un viitor necunoscut.

Școlile au un rol esențial de jucat în dezvoltarea personalității copiilor și tinerilor, pentru bunăstarea individuală și colectivă, care, pe termen mai lung, vor dicta valorile și atitudinile societății în care trăiesc. Profesorii joacă un rol important în asigurarea experienței de învățare și oportunităților care dezvoltă și modelează caracterul și bunăstarea copiilor și tinerilor. Experiențe care dezvoltă caractere prin promovarea mindfulness (autoreglare și comportament), curiozitate, curaj, rezistență, etică și conducerea aduc beneficii copiilor și tinerilor pe măsură ce cresc și se

[21] https://mccrindle.com.au/insights/blog/the-wellbeing-challenge-in-australian-schools/

dezvoltă. Școlile se concentrează pe oferirea acestora vocea care le permite sa aibă succes, prosperitate și care să contribuie pozitiv de-a lungul vieții.[22]

5.4 Analiză de caz - Shanghai

Dincolo de toată filozofia educațională a diverselor țări, am urmărit și modul de implementare a stării de bine în școli. Aleatoriu, am ales o școală din Shanghai, *Huili School Shanghai*, pentru a analiza cum abordează wellbeing-ul în școală.

Este știut faptul că sistemul de învățământ chinez este unul strict, cu accente de rigiditate, dar cu performanțe academice foarte bune. Chiar și în cazul în care demersurile educaționale sunt dictate de demersurile politice, putem spune că schimbările și trendul modernist a pătruns și în această țară.



Conform site-ului *www.huilieducation.cn* [23], școala mai sus menționată, care are ca școli partenere instituții din Marea Britanie (Wellington College) și Thailanda (Wellington College International Bankok) și cu ramuri în alte trei instituții în China – în Tianjin și Hangzhou, afirmă că introduce starea de bine ca obiect de studiu obligatoriu și că pune accentul pe starea de bine a elevilor în egală măsură cu succesul lor academic.

Programul școlii furnizează o gamă largă de oportunități pentru ca elevii să se dezvolte din punct de vedere social, personal și emoțional. Prin acestă abordare se dorește ca elevii să se simtă provocați, susținuți, incluși, iar aceștia să dezvolte reziliență pentru a prospera prin

[22]https://education.nsw.gov.au/content/dam/main-education/student-wellbeing/whole-school-approach/media/documents/Wellbeing-Framework-for-schools-Accessible.pdf
[23] https://www.huilieducation.cn/shanghai-school/en/curriculum/pastoral/wellbeing-programme/

educație în viața de după școală. Programul școlii este alcătuit din șase standarde și fiecare lecție, sesiune și atelier de lucru va contribui într-un fel sau altul la dezvoltarea unuia sau a a multor din următoarele aspecte:

- *Sănătatea fizică* – înțelegerea principalelor solicitări în vederea menținerii unei vieți sănătoase și active.
- *Relații pozitive* – stabilirea și dezvoltarea unei relații pozitive cu profesorii, colegii, membrii familiei și alții.
- *Perspective* – construirea unei reziliențe emoționale sau a unui bun sistem imunitar din punct de vedere psihologic. Acest lucru ajută la dezvoltarea unor abilități de gândire care să permită elevilor să depășească adversitatea.
- *Implicarea* – recunoașterea importanței menținerii unei curiozități sănătoase cu privire la lume și dorința de implicare.
- *Lumea* – înțelegearea și promovarea modalităților de trai sustenabil într-o lume bazată pe consum. Acest aspect încurajează elvii să-și definească locul în lume și să-i ajute să-și definescă un rol pozitiv pentru viitorul acestora.
- *Sensul și scopul* – descoperirea, așa cum ar spune Viktor Frankl, răspunsului la întrebările pe care ni le adresează viața.

Înainte de a începe implementarea schimbărilor în clasa noastră, nu trebuie să pierdem din vedere ce decizii putem lua pentru a oferi elevilor o șansă pentru succesul școlar. Trebuie, deasemenea, să ne amintim că noi, profesorii, creăm medii unde copiii învață pentru viață, nu pentru a trece teste standardizate. Atât profesorii cât și elevii trebuie să învețe în medii în care li se permite să fie cei mai buni. Factori cum ar fi încrederea, colaborarea, starea de bine reflectă fundamentul unei culturi a stării de bine în școli și a unei practici profesionale ce reprezintă factorii unei educații socio emoțională în favoarea elevilor pentru că Va exista întotdeauna ceva mai urgent decât protejarea stării de bine a copiilor. Dar niciodată nu va exista ceva mai important.[24]

[24] UNICEF Office of Research (2013) 'Child Well-being in Rich Countries: A comparative overview', Innocenti Report Card 11, UNICEF Office of Research, Florence, https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11_eng.pdf. www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11_eng.pdf

Starea de bine, 

prin definiție, este o stare de comfort, sănătate sau fericire. În educație, starea de bine este fundamentală pentru o învățare și o dezvoltare de succes. Asigurarea unei stări confortabile face parte din îndatoririle de educator și nevoia de a lua în calcul și acest aspect este din ce în ce mai importantă în condițiile sociale actuale. Ingrediente ale vieții fericite sunt relații strânse / prietenie, realizare, optimism, educație, sănătate, altruism, sens și scop.

Învățarea este încorporată în stări emoționale. Un învățător încrezător, responsabil, reflector, inovator și angajat motivează și ia decizii pe baza valorilor personale pozitive și a înțelegerii emoțiilor lor. Acest capitol analizează impactul profund al stării de bine și al stresului asupra învățării și performanței.

Școlilor ar trebui să le pese de bunăstare și de stres, deoarece este un lucru decent și corect. Cu toate acestea, acestea trebuie să aibă grijă, deoarece bunăstarea și gestionarea stresului

afectează în mod direct rezultatele elevilor la școală, precum și capacitatea lor de a prospera în viața ulterioară. Conceptul de reziliență este adesea folosit pentru a descrie capacitatea oamenilor de a face față presiunii și stresului în mod eficient. Este o abilitate de viață pe care școlile trebuie să o hrănească. Toți elevii vor întâmpina adversitate și bariere în învățare. Rezistenții vor progresa, îndeplinindu-și potențialul.

Starea de bine nu este nici permanentă, nici înnăscută. Este o stare de spirit și de corp care este dobândită în timp și poate fi pierdută în timp. Acest concept poate forma o parte validă a curriculumului școlar, deoarece:

- ♣ are efecte directe profunde asupra învățării și performanței;
- ♣ afectează relațiile cu semenii, familia, colegii și profesorii;
- ♣ multe aspecte pot fi (într-o mare măsură) în controlul unei persoane care a învățat aceste practici;
- ♣ nefiind fix, este vulnerabil în timp la evenimente externe; prin urmare, individului trebuie să i se construiască o bancă de bunăstare pentru reziliență;
- ♣ înțelegerea că strategiile de bunăstare obținute la o vârstă fragedă pot fi utilizate în toate etapele vieții individuale - gestionarea bunăstării este o pricepere în viață autentică;
- ♣ afectează în mod explicit atributele cursanților, deoarece elevii se pot „înțelege mai bine pe ei înșiși" ca indivizi atunci când înțeleg unele influențe care le afectează direct capacitatea de învățare;
- ♣ pentru că toate aceste motive se încadrează în categoria de competență „viața în lume"[25].

Pe scurt, persoanele cu bunăstare se simt în general sănătoase, suficient de pozitive, capabile să se concentreze pe sarcina de îndeplinit și gata să facă față la orice se întâmplă. Au rezerve de sănătate fizică și psihică și reziliență pentru a-i ajuta să facă față unor evenimente sau provocări negative. În mod crucial, persoanele cu bună stare de spirit pot gestiona proactiv stresul, mai degrabă decât să sufere din cauza acestuia.

În școlile noastre există o criză tot mai mare de sănătate mintală. Aproximativ trei copii din fiecare clasă au o sănătate mintală diagnostică, crescând la patru atunci când includem stresul emoțional.

Starea emoțională este un indicator clar al realizării academice, al succesului și al satisfacției în viața ulterioară. Dovezile arată că programele de sănătate mintală și bunăstare în

[25] https://www.cambridgeinternational.org/Images/426484-chapter-5-student-wellbeing.pdf

școli pot duce la îmbunătățiri semnificative ale sănătății mintale a copiilor și a abilităților sociale și emoționale. Asigurarea bunăstării în școli poate duce, de asemenea, la reducerea comportamentului necorespunzător și a intimidării.

Cu toate acestea, în ciuda beneficiilor cunoscute ale furnizării „rețetelor" de bunăstare, sistemul educațional este dezechilibrat în prezent. Se pune prea mult accent pe obținerea performanțelor academice și nu se concentrează suficient pe promovarea bunăstării elevilor.

De asemenea, profesorii resimt presiunea și au raportat că se simt din ce în ce mai stresați. Aceștia declară că doresc să fie capabili să promoveze bunăstarea emoțională a elevilor, dar nu au sprijin și abilitățile necesare pentru a face acest lucru.

Un accent puternic pe promovarea bunăstării, consolidarea rezilienței și a sănătății mintale va îmbunătăți rezultatele pentru copii și tineri și pentru națiune, în ansamblu. Beneficiile pentru indivizi, familii, afaceri și economie sunt clare - angajabilitate crescută, capacitate și productivitate, absență redusă și îmbunătățirea relațiilor de familie și... fericire.

Sprijinirea elevilor pentru a-și dezvolta rezistența emoțională îi poate ajuta să facă față dificultăților și să-și revină din cauza adversităților și, în cele din urmă, poate ajuta la prevenirea dezvoltării unor probleme de sănătate mintală în viața. Școlile trebuie să joace un rol cheie în transformarea acestei aspirații în realitate.

Literatura de specialitate cuprinde din ce în ce mai multe articole și studii referitoare la promovarea stării de bine a elevului în școală. Analiza sistematică a resurselor ne arată că definiția este variabilă. Starea de binea fost definită, pe rând, ca descriind caracteristicile individuale ale unei stări inerent pozitive (fericire), și, de asemenea, a fost definită ca o trecere de la pozitiv la negativ, cum ar fi de exemplu modul în care o persoană și-ar autoaprecia stima de sine, ori, în termenii contextului unei persoane (nivel de trai), lipsa stării de bine (depresie) sau în cadrul unui colectiv (interrelaționarea).

În anul 2013, UNICEF a lansat public un studiu *Report Card 11:Child well-being in rich countries- a comparative overwiew*[26] (Raport 11- Bunăstarea copilului în țările bogate - o privire comparativă), un document ce prezintă concluziile unui studiu făcut în prima decadă a acestui secol și care ierahizează țările în funcție de cinci dimensiuni: bunăstarea materială, siguranță și sănătare, riscuri și comportamente, educație, locuița și mediul. Ocupantele primelor locuri sunt Olanda, Norvegia, Islanda și Finlanda iar pe ultimile trei locuri se află Lituania, Letonia si

[26] www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11_eng.pdf

Romania, într-un clasament ce cuprinde 29 de state. Pentru a înlătura orice preconcepție, Organizația precizează că nu există nicio legatură directă între nivelul de bunăstare al copiilor și PIB-ul pe cap de locuitor deoarece Portugalia este mai bine poziționată decât SUA, iar Slovenia este mai bine clasată decât Canada. Se pare că decalajul vine strict din politicile educaționale și guvernamentale ale țărilor vizate.

În aceeași idee și Organizația Mondială a Sănătății promovează sănătatea mintală și starea de bine și o clasifică drept prioritate deoarece starea de bine atrage după sine muncă, participare și învățare[27].

Cu excepția familiei, școala reprezintă mediul cel important pentru copii, iar clasa reprezintă terenul pe care se dezvoltă abilitățile sociale și procesul de construire a identității de sine. Mare parte din succesul elevilor este datorat implicării și stării de bine a elevilor. În goana după îndeplinirea a cât mai multor obiective în lecțiile noastre, de bifare a cât mai multor competențe, uităm să ne gândim la copii, la cum se simt ei la școală în general sau într-un moment anume, în particular.

Neuroștiința demonstrează că starea de bine a copilului stimulează procesul cognitiv și intensifică conexiunile neuronale în creier. Iar starea de bine, comportamentul și atitudinea sănătoase ale adulților au o legătură directă cu succesul în carieră și în relațiile sociale.

Potrivit neurocercetărilor, creierul uman are capacitatea de a se dezvolta continuu, de a-și schimba configurația ca răspuns la acțiunea din exterior, numită neuroplasticitate. S-a demonstrat că mediul și experiențele copilului influențează evoluția de tip rețea a creierului. Și, deoarece creierul este plastic, fiecare experiență îi stimulează dezvoltarea, cu efecte pozitive ori negative asupra conexiunilor neuronale. Mediul de învățare este decisiv pentru formarea acestor conexiuni. Repetarea unui proces sau a unei acțiuni, adesea necesară în orice învățare, conduce la întărirea unor conexiuni în structurile cerebrale, dezvoltate ulterior în scheme cognitive sau tipare comportamentale. Greșeala și efortul sunt elemente indispensabile învățării și nicidecum nu denotă lipsa abilității. De fapt, cea mai profundă învățare are loc tocmai când facem greșeli, cu condiția ca acestea să fie discutate. În timp, creierul devine mai rapid, mai bine conturat și capătă o procesare mai complex. [28]

[27] www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

[28] https://zenodo.org/search?page=1&size=20&q=starea%20de%20bine%20a%20elevului

Stare de bine, *bunăstare* sau *well being,* cum mai este întâlnit termenul în literatura de specialitate, reprezintă valorificarea la maxim a potențialului fizic, emoțional, mental și spiritual al elevilor. Atingerea unei stări de bine la școală presupune dobândirea unei autonomii, dezvoltarea unor relații de calitate, învățarea prin explorare și, nu în ultimul rând, sentimentul de incluziune.

Conceptul la care fac referire în această lucrare este nou în preocupările profesorilor români. Mult timp s-a pus accentul pe cogniție omițându-se faptul că o învățare autentică se realizează atunci când elevul este implicat activ și dinamic. Copiii au o dimensiune acțională, ei trebuie să facă, să încerce, să testeze dar și o dimensiune emoțională, venind cu propriul bagaj de emoții, experiențe, trăiri.

Învățarea, fie că este un proces deliberat sau e un proces spontan, se desfășoară pe tot parcursul vieții. Dobândirea de cunoștințe are loc mult mai rapid și mai facil dacă se desfășoară în condiții prielnice, într-o atmoferă relaxată, cu alte cuvinte, condiții în care i se induce elevului o stare de bine.

Dar starea de bine a elevului nu depinde doar de condițiile de învățare de la școală, ci este în strânsă legatură și cu mediul familial. O dietă echilibrată, un regim de viață sănătos și relații armonioase în familie sunt premisele unei bunăstari școlare și sociale ale elevului.

Demersul didactic din societatea noastră are, cu siguranță, nevoie de o transformare, de o reformare și trebuie neaparat să țină cont de contextul social pe care îl traversăm. Educația trebuie să se adapteze ritmului accelerat de înnoire tehnologică. Subordonarea dintr-o școală sau dintr-o clasă trebuie înlocuită de colaborare, iar cel care dictează trebuie să participe. Școala nu își mai permite să rămână prizoniera trecutului.

Fără îndoială, educația este domeniul care are cel mai mare impact asupra societății. O experiență pozitivă în școală influențează decisiv viața unui școlar, contribuie la conștientizarea propriei valori, la consolidarea încrederii în sine și la construirea unei imagini pozitive și realiste asupra propriei persoane.

Prin promovarea unei stări de bine în școală obținem un act educațional echilibrat, pozitiv, integru, cu rezultate favorabile atât din punct de vedere intelectual cât și emoțional. Rezultatul pe termen lung este transformarea elevilor în cetățeni responsabili, cu o imagine pozitivă despre sine, conștienți de calitățile lor, dar în aceeași măsură și de limitele pe care le au.

Școlile sunt un serviciu universal, accesat de cinci zile pe săptămână de majoritatea copiilor. Aceasta înseamnă că, pe parcursul educației lor, copiii petrec aproximativ 10000 de ore la școală. Cu o cantitate atât de mare de timp petrecută în clasă, școlile oferă un mediu ideal pentru promovarea bunăstării emoționale și identificarea schimbărilor timpurii de comportament și a semnelor de suferință mentală. Pentru copiii care suferă de adversitate acasă, școala poate oferi, de asemenea, un mediu consecvent, protector și terapeutic, care îi poate ajuta să facă față problemelor.

Părinții văd școlile și cadrele didactice ca fiind primul port de apel atunci când își exprimă îngrijorarea cu privire la bunăstarea emoțională a copilului lor și la sănătatea mintală Cercetările au descoperit că părinții copiilor cu probleme de sănătate mintală sunt cel mai probabil să solicite sfaturi sau ajutor de la un profesor, mai degrabă decât de la orice alt profesionist. Sănătatea emoțională este un indicator clar al reușitei și succesului academic în viața ulterioară. Există dovezi clare că bunăstarea emoțională este un indicator cheie al realizării academice și, ulterior, a rezultatelor îmbunătățite în viața ulterioară. Cercetările în domeniul educației au descoperit că, în medie, copiii cu niveluri mai ridicate de bunăstare emoțională, comportamentală, socială și școlară, au avut niveluri mai ridicate de realizare academică și au fost mai implicați în școală sau alte activități extrașcolare.

Școlile au un rol crucial în transformarea sănătății mintale a copiilor. Guvernul trebuie să transmită un mesaj clar că o educație bună promovează sănătatea și fericirea, nu doar note bune.

E clar că este nevoie de o rebalansare a sistemului educațional. În prezent, se pune prea mare accent pe examene, calificari și achiziții academice și nu de ajuns pe starea de bine a elevilor.

În ultimii ani, pe fondul schimbărilor ce au loc la nivel internațional, și în țara noastră s-au înmulțit preocupările cu privire la starea de bine a elevului la școală. S-au tipărit și s-au vândut cu succes cărți ce prezintă modelele nordice de educație. S-au organizat și încă vând bilete foarte bine atelierele care vând "rețete" de aducație finlandeză, se publică numeroase lucrări pe acestă temă, ba chiar se organizează proiecte în colaborare cu țări experimentate în acest domeniu[29] pentru implementarea conceptului de stare de bine la școală.

Este știut faptul că o învățare autentică, reală și de durată trebuie să aibe loc în anumite contexte favorabile, să întrunească anumite condiții. Fiecare elev trebuie văzut ca o entitate

[29] https://rodawell.fpse.unibuc.ro/

autonomă ce trebuie să beneficieze de contexte favorabile de-a lungul scolarității care sa ducă la succesul școlar.

Unul dintre motivele pentru care a existat controverse cu privire la predarea fericirii și a bunăstării în școli este pur și simplu că, pentru mulți, educația se referă la abilități și cunoștințe reci, dure, transferabile, care ne pregătesc să plecăm la muncă și nu despre a învăța copiii să fie fericiți.

Când vine vorba despre ce și-ar dori adulții pentru copiii lor, majoritatea răspunsurilor vin la unison – să fie fericiți. Semnificația pentru fericire în acest caz nu are nicio legătură cu plăcerea ci are în schimb legătură cu dezvoltarea caracterului și consistența, o atenție sporită la la cine suntem și la relația noastră cu lumea.

Entități dintre cele mai multe și cu arii de preocupări nu neaparat din domeniul educației sunt din ce în ce mai preocupați de bunăstarea elevilor la școală.

În anul 2016, UNESCO a lansat proiectul *Happy schools*[30] (*Școli fericite*) în scopul promovării stării de bine a elevilor în instituțiile de învățământ. În urma studiilor, s-a concluzionat faptul că valorile care definesc o școală fericită sunt: procesul de învățare liber, crativ, mediul cald și prietenos în care își desfășoară activitatea elevii și, nu în ultimul rând și ceilalți actanții educaționali. Cercetarea a relevat faptul că există trei elemente cheie prin care se disting școlile în care elevii merg cu bucurie: *oamenii*, *procesul educativ* și *locul* .

✔ Când facem referire la *oameni*, facem de fapt referire la prieteniile și relațiile din comunitatea școlară. Acestea au fost catalogate ca fiind cele mai importante aspecte care contribuie la fericirea școlară ce încurajează implicarea părinților, facilitează interacțiunea și stabilirea relațiilor de prietenie dintre elevi cu impact direct în comunitate. Nu putem să neglijăm și atitudinea pozitivă a profesorilor ce presupune bunătate, entuziasm, integritate și corectitudine, tote servind modele de inspirație pentru profesori. Relațiile pozitive între profesori și elevi și încurajarea angajării elevilor în procesul educativ sunt obiectivele unei școli fericite.

✔ *Procesul educativ* face referire în primul rând la dozarea timpului alocat temelor, la libertatea, creativitatea și angajamentul ce trebuie să reprezente priorități în actul educațional. Școlile fericite ar trebui să permită elevilor să-și exprime opiniile și să aibă libertate de exprimare fără teama de a face greșeli. Demersurile educative fac viața copiilor una fericită dacă modalitatea de transmitere este una modernă, cu activități educaționale inovative.

[30] https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244140

✔ *Locul* face referire la factorii contextuali, atât la factorii de mediu cât și la atmosfera din școală. Aspectele cele mai apreciate sunt un mediu cald de învățare, o atmosferă sigură, lipsită de bullying și, nu în ultimul timp, o viziune școlară și un leadership moderne.

Starea de bine în educație este un concept nu foarte ușor de definit ce cuprinde multitudinea de aspecte incluse în întreaga viață școlară. Acest concept este unul complex, multidimensional care face referire la calitatea vieții unui elev. El încorporează latura psihologică, socială și fizică a vieții individului. Toate aceste aspecte sunt fundamentale în demersul de învățare și de devenire completă a unui viitor adult.

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

Indicatorii care măsoară starea de bine a copiilor reflectă angajamentul fiecărei țări de a asigura dreptul copiilor la educație si dreptul de a fi pregătit în mod adecvat pentru cererile din lumea în care el va trăi. Gestionarea și luarea deciziilor cu privire la locurile de muncă și cariere, finanțe, cetățenie și participare comunitară - cer o capacitate dezvoltată pentru a dobândi și a analiza informații noi și de a se adapta la circumstanțele în schimbare. Într-o astfel de societate, persoanele defavorizate din punct de vedere educațional sunt susceptibile de a fi mult mai defavorizate decât în trecut. Ele sunt, de asemenea, în poziția de a găsi tot mai greu posibilitatea de a beneficia și de a-și aduce contribuția în societățile complexe în care trăiesc. Ca și celelalte dimensiuni ale stării de bine a copiilor luate în considerare în raportul UNICEF, starea de bine educațională reprezintă prin urmare o măsură vitală atât pentru copiii de azi cât și pentru societățile de mâine.

Numeroase documente naționale și internaționale subliniză importanța pe care o au școlile în promovarea sănătății și a stării de bine în rândul copiilor și al adolescenților.

Sistemul educațional este într-un plin proces de schimbare. În acest context existența sau absența stării de bine poate afecta angajamentul și succesul în procesul de învățare. Înstaurarea unui climat educațional în care este este promovată starea de bine devine o forță în procesul de învățare și dezvoltare a elevilor.

Literatura de specialitate stabileşte o serie de contexte în care este experimentată starea de bine. Acestea recunosc faptul că starea de bine este de natură multidimensională, incluzând aspecte cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale.

Starea de bine cognitivă este asociată cu succesul și realizările. Aceasta înglobează modul în care se prelucrează informatiile și cum sunt luate deciziile. Bunăstarea cognitivă este primordială pentru învățare.

Starea de bine emoțională face referire la conștiința de sine și la adaptarea emoțională și e parte integrantă din capacitatea de auto-reflecție.

Starea de bine socială face referire la experimentarea unor relații pozitive și de conectare cu cei din jur și are un rol decisiv în comportamentul pro-social și empatic.

Starea de bine fizică reflectă gradul de sănătate și siguranță din punct de vedere fizic.
Bunăstarea spirituală face referire la sensul și scopul, valorile și convingerile unei persoane. ghiile unei experiențe de învățare semnificative și un progres academic semnificativ.

6. Dimensiuni cheie ale educației socio emoțională la școală

Autonomia

Deși predarea care susține autonomia a fost legată de performanța crescută a elevilor, această conținut nu a fost încă explorat îndeajuns.[31] În ultimii ani, reforma în educație s-a bazat pe tranziție de la folosirea preponderent a metodelor tradiționale în predare la uzitarea celor moderne, care pun acccentul pe descoperire, pe rezolvarea de probleme, pe anchetele științifice și altele. Aceste abordări de instruire transformă rolul profesorului în unul de facilitator al învățării elevilor, oferind diferite niveluri de asistență de instruire pentru aceștia, în timp ce elevii se angajează în procesele de gândire și activitățile oamenilor de știință pentru a dezvolta înțelegerea conceptuală a marilor idei din știință. În această situație, elevii sunt văzuți ca participanți autonomi, care sunt activ implicați și responsabili pentru procesul de învățare. Elevul este privit ca o persoana care își poate stabili tipurile de activități, obiectivele de învățare, ritmul

[31]https://www.researchgate.net/publication/254347056_Effects_of_Autonomy-Supportive_Teaching_on_Student_Learning_and_Motivation

de muncă. În acestă situație, cadrul didactic are rol de facilitator și pune la dispoziție posibilitățile de dezvoltare ale copilului.

Interacțiunea

Relațiile pe care le cultivăm în viața sunt esențiale pentru bunăstarea noastră - și anume pentru fericirea și sănătatea proprie. De ce este așa? Începem să răspundem la această întrebare explorând tipurile de relații - familie, prieteni, colegi – pe care le avem în viața noastră și cum sunt măsurate. De asemenea, explorăm diferitele aspecte ale fericirii și sănătății și arătăm cum cantitatea și calitatea relațiilor ne pot afecta fericirea și sănătatea.

Scorurile la testele elevilor, de exemplu, nu sunt întotdeauna un indicator fiabil al evaluării performanțelor didactice, deoarece există și alți factori care contribuie la obținerea acestora, cum ar fi viața de familie, grupurile de colegi și activitatea la școală. Utilizarea rezultatelor testelor pentru evaluarea profesorilor poate duce, de asemenea, la consecințe nedorite. Acestea ar putea include o restrângere a curriculum-ului pentru a se concentra pe ceea ce este legat de teste, care poate chiar să încurajeze în mod involuntar practicile didactice necinstite.

În anul 2012 PISA[32] a rugat elevii să își evalueze gradul de fericire la școală. Din moment ce școlile sunt cel mai important mediu social pentru elevi, aceste relații subiective furnizează un bun indicator dacă sistemele de învățământ sunt capabile să încurajeze sau să submineze starea de bine a elevilor. 80% din elevii intervievați au declarat că se se simt fericiți la școală.

Cercetările[33] arată că, în toate țările, elevii care raportează că au o relație pozitivă cu profesorul lor sunt mai susceptibili să spună că sunt:

- fericiți la școală,
- își fac prieteni cu ușurință,
- simt un sentiment de apartenență,
- sunt mai mulțumiți de școala lor.

[32] https://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/PIF-50-%28eng%29-FINAL.pdf
[33] https://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/PIF-50-%28eng%29-FINAL.pdf

În plus, există o corelație puternică între relația profesor-elev și realizările academice. Profesorii care demonstrează calități precum empatie, căldură și încurajare ajută mai mult și mai bine la realizarea unor performanțe îmbunătățite ale elevilor, precum și atitudini pozitive.

Alți factori care se corelează pozitiv cu realizarea academică includ credința elevilor în propriile abilități (autoeficiență), bunăstare subiectivă și motivație de sine. În același timp, există dovezi că promovarea unui climat prietenos transformă într-un mod pozitiv învățarea.

Mediul de învățare

Mediul fizic are o influență puternică asupra experienței de învățare, care poate fi pozitivă sau negativă, în funcție de arhitectura și designul unei clădiri și efectul pe care îl are asupra ocupanților săi. Designul oricărei clădiri, modul în care evoluează și modul în care este mobilat și întreținut, sunt caracteristici cheie atunci când abordează bunăstarea fizică și emoțională a ocupanților săi. Acest principiu poate fi aplicat tuturor domeniilor vieții - unde trăim și ne petrecem cea mai mare parte a timpului, studiilor, muncii, vieții acasă, are o influență semnificativă asupra sănătății și stării noastre de bine.

Educația și sănătatea sunt legate; mediul fizic, cultura și etosul unui cadru educațional au potențialul de a îmbunătăți rezultatele educaționale, cu promovarea sănătății și a bunăstării ca parte integrantă a planului strategic general.

Elevii cu o stare de bine au mai multe șanse să atingă un nivel academic mai bun și, în consecință, succesul academic are un impact semnificativ asupra bunăstării în vârstă adultă și în carierele viitoare - atunci când un individ își îndeplinește potențialul, atinge un sens mai mare al scopului și împlinirii mai târziu în viață.

Pentru un elev, mediul fizic ar trebui să fie un spațiu care încurajează și susține experiența de învățare care, la rândul lor, ar trebui să crească bunăstarea, productivitatea și abilitățile cognitive, reducând totodată anxietatea și stresul.

Studiile recente indică o creștere semnificativă a nivelului de stres și anxietate în rândul studenților[34]. Mediul fizic din jur poate reduce sau agrava astfel de stresuri. O experiență generală pozitivă în această perioadă pare să fie un indicator cert al realizării academice, precum

[34] https://www.fercoseating.com/news/latest-news/student-well-being-and-the-physical-environment/

și al succesului în viața ulterioară. O conexiune constructivă cu mediul înconjurător poate ajuta la reducerea stresului și a anxietății.

Să nu uităm că mediul de învățare implică și o dimensiune socială. În organizarea și explorarea acestuia, copilul poate descoperi, de exemplu, comunitatea din care face parte. Când școala permite elevilor să contribuie la dezvoltarea comunităților din care fac parte, oferă copiilor șansa de a se simți responsabili pentru starea de bine a comunității. Se pun astfel, bazele dezvoltării unui adult implicat în viața socială.[35]

Incluziunea

În ultimile decade, s-a făcut o trecere către o practică educațională ce promovează incluziunea. Această practică nu e venit fără provocări, însă. Profesorii raportează că se confruntă cu mai multe provocări pentru a răspunde nevoilor tuturor copiilor în situații incluzive, inclusiv timp mai puțin disponibil pentru restul clasei, comportament provocator, responsabilitate pentru realizări educționale ale elevilor cu diverse nevoi educaționale.

Educația incluzivă este un model pedagogic activ, adresat tuturor persoanelor cu deficiențe, indiferent de natura lor. În acest sens, educația incluzivă are nu numai funcții educaționale, ci și sociale. În măsura în care deficiențele împiedică stilul de viață individual, aceasta reflectă asupra psihicului ca tensiune interioară și dezamăgire cu sinele. La rândul său, acest lucru împiedică activitatea socială a persoanelor și integrarea lor socială. Îmbunătățirea bunăstării psihologice poate cataliza potențialul individual și, astfel, să promoveze o mai bună integrare a persoanei. Prin urmare, gestionarea bunăstării psihologice se transformă într-un punct esențial în educația incluzivă. În această privință, este important ca principalele activități care trebuie desfășurate să fie ordonate astfel încât să fie identificate prioritățile și să crească eficiența eforturilor pedagogilor și ale asistenților sociali.

Modelul de educație incluzivă își propune să asigure un mediu școlar de susținere, astfel încât socializarea cu succes a copiilor cu nevoi educaționale speciale să poată fi garantată. Între timp, în afară de dimensiunile sociale, această pedagogie are altele implicații psihologice. Ceea ce se înțelege sunt experiențele subiective ale copiilor cu nevoi educaționale speciale care sunt

[35] https://rodawell.fpse.unibuc.ro/modelul-rodawell/starea-de-bine/#tab-id-3

incluși în sistemul educațional. În acest sens, atunci când este discutată eficiența modelului de educație incluzivă, trebuie să se țină cont și de dimensiunea psihologică a problemei.[36]

Îmbunătățirea mediului de învățare și adaptarea acestuia la nevoile diverse ale copiilor, creșterea calității interacțiunilor între copii și profesori sunt alte elemente care cresc gradul de incluziune al unei școli.[37]

7. Modalități de promovare și transmitere a educației socio emoționale în școală

În cadrul contextului școlar, promovarea unei stări mentale pozitive ar trebui să se concentreze pe contribuția la creștere socială și emoțională. Următoarele acțiuni cheie reprezintă un ghid pentru promovarea unei bune stări în școli:

- Dezvoltarea și menținerea unui climat sigur, unde există un sentiment de apartenență și conectare,
- Construirea unei relații pozitive între elevi și profesori pentru a promova participarea, interacțiunea socială și comportamentul pro social,
- Adoptarea unei abordări pentru promovarea sănătății, promovare făcută de toți membrii școlii,
- Implicarea activă a elevilor, a părinților și a întregii comunități în dezvoltarea și implementarea politicilor școlare de susținere și promovare a stării de bine,
- Susținerea și implementarea unui curriculum bine planificat, consistent, pentru a permite copiilor să-și îmbunătățească cooperarea, reziliența, comunicarea, rezolvarea de conflicte și abilitățile de rezolvare de probleme,
- Dezvoltarea unor sisteme și structuri școlare pentru a susține identificarea timpurie a dificultăților sociale, emoționale, de comportament și de învățare,
- Implicarea activă, de susținere și încurajare a participării copiilor la activități extrașcolare,
- Promovarea unui etos care acceptă și valorizează diversitatea oamenilor,

[36] http://ijonte.org/FileUpload/ks63207/File/01.gaydarov.pdf
[37] https://rodawell.fpse.unibuc.ro/modelul-rodawell/starea-de-bine/#tab-id-4

- Furnizarea unui acces facil la informații pentru elevii și personalul angajat și susținerea acestora în școală și în cadrul comunității,
- Facilitarea accesului pentru o continuă dezvoltare profesională pentru personalul școlii pentru promovarea unei stări mentale bune și a stării de bine a elevilor.
-

8. Profesorii și starea de bine

Fără indoială, profesorii sunt esențiali pentru succesul copiilor. Oricine face parte din procesul de predare știe cât de satisfăcător este să asiști la evoluția și dezvoltarea unui elev. Meseria de profesor poate fi una dintre cele mai stresante, solicitante și lipsite de suport meserii. De fapt, profesorii raportează un nivel zilnic de stres care le afectează sănătatea, calitatea vieții și performanțele educaționale. Chiar daca aproape toată lumea înțelege importanța stării de bine a elevului și care este impactul profesorilor asupra elevilor, starea de bine e profesorilor este mai puțin luată in discuție și dacă este analizată problemele sunt presupuse să se rezolve de la sine.



Ce poate face diferența între? Ultimile cercetări[38] au identificat șase aspecte de lucru care, dacă nu sunt gestionate corect, pot crea mult stres la locul de muncă.

- Solicitările – cum ar fi supraîncărcarea și mediulde lucru nepotrivit,
- Control - influența unei persoane asupra modului de desfășurare a activității sale,
- Susținere – din partea colegilor, managerului, organizației,
- Relațiile – reducerea conflictului și acceptarea comportamentului inacceptabil,
- Rolul - înțelegerea conținutului și așteptărilor postului,
- Schimbare - modul în care se gestionează schimbarea în organizație.

Principalii factori care influențează buna desfășurare a activității sunt:

- *Liderii* care susțin angajații și văd unde se încadrează în imaginea organizațională mai mare,
- *Managerii* eficienți care își respectă, dezvoltă și recompensează personalul,

[38] https://www.brookings.edu/blog/education-plus-development/2019/05/06/to-promote-success-in-schools-focus-on-teacher-well-being/

- *Comunicarea* prin intermediul căreia vocea angajaților este ascultată și luată în considerare,
- *Preocupările și relațiilei* bazate pe încredere și valori comune.

Soluțiile pentru a (re)aduce bucuria în clasă și în școală sunt relativ simple. Aplicarea acestora îmbunătățesc considerabil starea de bine în rândul profesorilor și consolidează relațiile profesor-elev. Câteva sfaturi pot fi luate în considerare pentru a contribui la starea de bine a profesorilor:

- ✔ Prioritizeaza-te!
- ✔ Respectă un program de lucru!
- ✔ Măcar o zi pe saptamană liberă!
- ✔ Dă-ți spațiu să respiri!
- ✔ Împarte cu colegii!
- ✔ Crează comunități!

Starea de bine a profesorului are un impact semnificativ asupra școlii, a colegilor și nu în ultimul rând, a elevilor. Când școlile prioritizează starea de bine a profesorilor, aceștia promovează o climat pozitiv la școală și favorizează desfășurarea unui act educațional de înaltă calitate care conduce la succesul elevilor.

Deoarece nu există nicio definiție convenită asupra stării de bine și poate cuprinde o serie de idei de la emoții pozitive la scopuri în viață, probele de cercetare despre bunăstarea profesorilor sunt diverse. Dovezile cercetării despre bunăstarea profesorilor, factorii care contribuie la aceasta și implicațiile pentru școli și elevi sunt discutate mai jos.

- *Stresul, confruntarea și rezistența* – cercetările[39] arată că meseria de profesor este una dintre cele mai stresante meserii. Starea de sănătate precară este legată de performanțe slabe, absentism. Profesorii stresați au relații precare cu elevii, dovedesc o lipsă de empatie, iar actul educațional este de o calitate scăzută. Pentru a face față stresului, profesorii pot folosi strategii de adaptare, cum ar fi exercițiile fizice sau sprijinul social care promovează bunăstarea. Rezistența implică capacitatea de a gestiona eficient stresul, iar rezistența profesorilor a fost legată de retenție și de calitate, și, de asemenea, de realizări superioare ale elevilor. O revizuire a cercetării

[39] https://theeducationhub.org.nz/the-importance-of-teacher-wellbeing/

arată că unele particularități personale, cum ar fi motivația și autoeficacitatea sunt factori importanți în determinarea rezistenței profesorilor.

- *Inteligența emoțională a profesorului*: O revizuire a aproape 100 de studii a concluzionat că emoțiile cadrelor didactice au efecte semnificative asupra satisfacției, moralului, stresului și implicării profesorului . Inteligența emoțională (EQ) a fost definită ca o cunoașterea și gestionarea emoțiilor cuiva, recunoașterea emoțiilor în ceilalți, motivarea pe sine și gestionarea relațiilor și este legată de bunăstarea crescută. Studiile arată că profesorii cu un EQ mai mare au un nivel de stres mai redus. Conceptul de competență socială și emoțională este strâns legat de EQ, iar competența socială și emoțională a profesorilor a fost identificată ca o influență cheie asupra rezultatelor sociale, emoționale și academice ale elevilor.
- *Învățarea, autoeficiența și identitatea profesorului*: Învățarea și dezvoltarea cadrelor didactice au un impact pozitiv asupra implicării profesorilor și a sentimentului lor de a fi susținuți în școală, și, deasemenea, contribuie la îmbunătățirea rezultatelor elevilor. Promovarea învățării profesorilor poate contribui la reducerea atitudinii refractare a cadrelor didactice, deoarece cercetările au descoperit că profesorii de carieră timpurie sunt mai puțin susceptibili să părăsească școlile unde liderii se concentrează pe crearea culturii și condițiilor care încurajează învățarea profesorilor . Învățarea profesorilor este responsabilă și de construirea autoeficienței (credința oamenilor că își pot atinge obiectivele sau își pot îndeplini sarcinile) și identitatea profesorului (credințele profesorilor despre ei înșiși ca profesioniști). Eficacitatea profesorului este legată de bunăstarea, performanța acestuia și rezultatele elevilor și poate fi influențată de practici de conducere, cum ar fi un sentiment comun de direcție, modelarea comportamentului și recompensarea muncii bune. Un sentiment pozitiv de identitate este, de asemenea, un factor important în păstrarea autoeficienței și este legat de bunăstare. Identitatea profesorului cuprinde atât latura personală cât și cea profesională, iar menținerea unui echilibru între acestea este importantă: de exemplu, s-a demonstrat că nivelurile de bunăstare sunt reduse atunci când în preocupările școlii domină identitatea profesorului.
- *Relații pozitive*, de susținere și încredere: Relațiile calde, de încredere și de susținere sunt esențiale pentru bunăstarea, iar școlile cu un climat pozitiv și un suport social bun ajută la reducerea stresului profesorilor. Construirea încrederii ajută la încurajarea relațiilor pozitive care sunt importante, deoarece, atunci când profesorii se simt îngrijiți și apreciați, acest aspect duce la interacțiuni mai bune cu studenții, ceea ce poate avea un impact pozitiv asupra

învățării elevilor. Profesorii începători, în special, au niveluri mai ridicate de satisfacție în muncă, atunci când școlile îi sprijină în mod eficient. Profesorul mentor a fost identificat ca unul dintre cei mai importanți factori în îmbunătățirea autoeficienței profesorilor începători și în reducerea nivelului de stres al acestora. Există, de asemenea, dovezi că grupurile de sprijin pentru noii profesori reduc sentimentul de izolare și îi ajută pe profesori să exploreze și să își dezvolte identitatea didactică.