



iTEACH: EXPERIENȚE DIDACTICE

ISSN 2247 – 966X

Nr. 70 / Iunie 2017

70

Educația ecologică în școală – o necesitate

| de NICOLETA STANCIU

Studiul literaturii din perspectiva modelului dezvoltării personale

| de DORINA CIOBOTARU

Sunt profesor și am fost diagnosticat cu Sindromul Burnout. Ce este Burnout și cum poate fi prevenit?

| de CAMELIA-LILIANA COZMA

Gestionarea stresului și evitarea epuizării (burnout)

| de MARIA-RAMONA VASILESCU



Editor: TEHNE- Centrul pentru Inovare în Educație



Online: www.iteach.ro/experiencedidactice



Partener: Institutul de Științe ale Educației

Revista "iTeach: Experiențe didactice" își propune să promoveze aspectele practice ale predării, învățării și evaluării școlare prin aducerea în prim plan a experiențelor concrete ale cadrelor didactice. Constituie un canal de comunicare și de informare în cadrul comunității cadrelor didactice înscrise pe platforma iTeach.

Descriere prin cuvinte cheie:

didactică aplicată, practică pedagogică, situații educative, experiențe didactice

iTEACH: EXPERIENȚE DIDACTICE

Cod de identificare ISSN / înregistrarea Bibliotecii Naționale a României:
iTeach: Experiențe didactice (online) = ISSN 2247 – 966X
ISSN – L = 2247 – 966X

EDITOR: **TEHNE- Centrul pentru Inovare în Educație**

www.tehne.ro



REDACȚIA:

Str. Dr. Louis Pasteur 54
București 050536

COLECTIV DE REDACȚIE

dr. Olimpiu ISTRATE (Universitatea din București, Departamentul pentru Formarea
Profesorilor)

dr. Oana GHEORGHE (Institutul de Științe ale Educației)

dr. Simona VELEA (Institutul de Științe ale Educației)

Alexandra BUNICA (Institutul de Științe ale Educației)

Doru ȘTEFĂNESCU (Social IT)

dr. Simona GĂBUREANU (Universitatea Politehnica București, Catedra pentru Pregătirea
Personalului Didactic)

dr. Ema FÂCIU (Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Școala doctorală; Casa
Corpului Didactic "Grigore Tăbăcaru" Bacău)

E-MAIL: echipa@iteach.ro

PAGINA REVISTEI:

www.iteach.ro/experiencedidactice

Educația ecologică în școală – o necesitate

Nicoleta Stanciu

Scoala cu Clasele I-VIII nr. 2 Piatra Neamt



Atitudinea față de natură este în primul rând o chestiune de educație, de cultură. Omul se naște și trăiește într-un mediu natural, dependent de celelalte elemente ale biosferei cu care poate și trebuie să stabilească relații de armonie și respect față de particularitățile specifice regnului sau speciilor din care provin. Ca membru al naturii, omul trebuie să cunoască legile ei și să se supună lor pentru a evita un conflict din care, cu siguranță, ar ieși învins. Prin activități școlare și extrașcolare elevul conștientizează faptul că mediul înconjurător constituie un mecanism viu cu o complexitate deosebită, de a cărui integrare și bună funcționare depinde întreaga activitate umană.

Programa și conținutul disciplinei Matematică și explorarea mediului/ Științe ale naturii abordează interrelația om-mediul și problematica complexă a educației ecologice într-o manieră sistemică și interdisciplinar, deoarece tratează nu numai relația viețuitoare-mediul și modul cum omul transformă natura, ci propune elevului să descopere complexitatea acestor relații, formele de poluare fizică, chimică și chiar biologică și consecințele dezastruoase ale acestora asupra viețuitoarelor.

Prin activități specifice școlare și extrașcolare, elevul trebuie să devină conștient că mediul înconjurător constituie un mecanism viu, cu o complexitate deosebită, de a cărui integrare și bună funcționare depinde întreaga activitate umană. Întrucât societatea actuală are nevoie de oameni care să se remarcă nu numai prin ceea ce știu, ci și prin ceea ce pot să facă, ameliorarea relațiilor dintre om și mediul înconjurător se poate realiza numai prin activități practice la care trebuie să participăm cu toții. A venit vremea când omul trebuie „să încheie pace cu natura”, o pace cu condiții de reciprocitate pentru „ambii combatanți”.

Este necesar să urmărim formarea unor trăsături pozitive de caracter – respect, admirație, ocrotire, apreciere, compasiune – care să se statorească în relația omului cu natura. Fără aceste trăsături, fără o conștiință și o conduită adecvate, există pericolul distrugerii oricăror relații și al trecerii de la armonie la

un război din care omul ar avea cel mai mult de pierdut.

Conștientă de responsabilitatea ce îmi revine, mi-am fixat ca obiective ale educației ecologice să ajut elevii:

- să perceapă realitatea înconjurătoare ca pe un mediu de viață, activând pentru gestionarea corectă, îngrijirea și protecția mediului;
- să recunoască varietatea lumii vii, plante, animale, mediu și interrelațiile dintre acestea;
- să înțeleagă că orice activitate comună trebuie să aibă ca prim obiectiv protejarea mediului;
- să conștientizeze necesitatea de a economisi apa, energia electrică, lemnul și celelalte resurse naturale;
- să-și însușească anumite cunoștințe ecologice prin activități experimentale și practic-aplicative;
- să adopte norme de comportare specifice echilibrului dintre sănătatea individuală, colectivă și a mediului;
- să devină participanți activi la activitățile de îngrijire a mediului, de ocrotire a plantelor și animalelor, a spațiilor verzi.

Consider că aceste obiective sunt accesibile și realizabile prin utilizarea unor strategii activ-participative care permit trecerea barierei dintre cunoaștere și acțiune prin transferul cunoștințelor din planul teoretic în cel acțional-practic. Voi prezenta, în continuare, câteva aspecte concrete ale intervenției nefaste a omului în natură.

Cu ocazia drumeției pe care am efectuat-o de-a lungul pârlului Nechit, în scopul vizitării Mănăstirii Nechit (așezare monahală din secolul al XIV-lea), am putut surprinde aspecte variate ale poluării solului, apei și consecințele lor asupra viețuitoarelor. Pe anumite segmente ale cursului apei elevii au văzut apa plină de rumeguș, de resturi menajere, de obiecte uzate aruncate la întâmplare; au observat că în apă algele au culoare maronie; pe maluri au observat arbori cu ramuri strivite, rupte, cu tulpinile scrijelate de cuțit, flori culese la întâmplare și aruncate, pungi de plastic, PET-uri.

Traseul fiind mai lung, am făcut un popas pe un tepșan și am discutat cu elevii despre cele observate, încercând să găsim răspuns la problemele: „De ce algele aveau culoarea maronie?” „De ce nu e bine să zgâriem/ creștăm tulpina copacilor?” „Unde ar trebui să arunce oamenii resturile din gospodărie?” etc.

Cu această ocazie am făcut și un mic exercițiu. Le-am cerut copiilor, împărțiți în cinci grupe, să culeagă câte un buchetel de flori diferite (câte o floare de fiecare fel), pentru mame, bunici sau pentru a-și completa ierbarele. După ce copiii au cules buchețele mici, am luat și am analizat fiecare specie de floare găsită de cele cinci grupe, identificând totodată și care specie era mai rară. Copiii au explicat apoi rezultatul obținut (unele flori, fiind mai atrăgătoare, sunt culese mai des și astfel, încet-încet, ele vor dispărea).

Altă dată, vizitând Cetatea Neamțului din Târgu-Neamț, am atras atenția elevilor asupra consecințelor defrișării pădurilor, chiar dacă acest lucru se face pe porțiuni mici. Pe culmea Pleșului, unde sunt instalate antenele rețelelor de telefonie mobilă, elevii au remarcat că pădurea s-a uscat, iar solul era sărac în plante. Astfel, au descoperit că uneori progresul poate distruge, în unele cazuri chiar iremediabil.

În urma activităților de observare a efectelor intervenției nefaste a oamenilor asupra mediului înconjurător, se poate realiza o lecție-dezbateri, axată pe metoda cubului, cu titlul „Poluarea mediului înconjurător”, valorificând impresiile și constatările copiilor. Astfel, am încercat ca împreună (elevi de clasă a II-a și a III-a) să găsim soluții la problemele întâlnite.

Describe: Cum arată locurile poluate?

Compară: Cu ce alt fenomen poate fi asemănată poluarea?

Asociază: Asociază măsurilor de protecție a mediului câteva desene sugestive.

Analizează: Care sunt factorii care poluează mediul?

Aplică: Ce puteți face voi pentru protejarea mediului?

Argumentează: Care este părerea ta despre căile de protejare a mediului?

Elevii s-au dovedit foarte activi în găsirea de soluții pentru a proteja mediul înconjurător, pentru a trăi în armonie cu natura.

De sănătatea Pământului depinde sănătatea noastră; de aceea trebuie să-i învățăm pe copii să iubească, să respecte și să ocrotească natura. Trebuie să refacem și să protejăm ceea ce ni se pare inepuizabil și gratuit, să protejăm singura planetă din Sistemul Solar pe

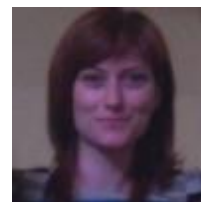
care există viață, pe care existăm noi. Avem datoria morală ca, împreună cu familia și comunitatea, să-i ajutăm pe copii să găsească răspunsuri la o serie de întrebări legate de tainele naturii, de strânsa legătură care e între om și mediul înconjurător, de influența pe care o are omul asupra naturii.

Educația ecologică în școală este necesară, posibilă și utilă, este o nouă ofertă de învățare care a dus la schimbări importante în comportamentul elevilor noștri. Lor nu le este greu să planteze o floare, un copăcel, să se bucure de sosirea păsărilor călătoare, să asculte susurul apei, să descopere micile minuni ale naturii și, de ce nu, să ia atitudine când întâlnesc aspecte negative care degradează mediul înconjurător.

Bibliografie:

1. Toth Maria (coord.), „Metode participative în educația ecologică”, Editura Studium, Cluj Napoca, 2001.
2. Abrudan Ioan, Bulgărean Sanda, Dehelean Claudia, Onaci Mariana, „Educație pentru mediu”, Editura Silvania, Zalău, 2005.

Studiul literaturii din perspectiva modelului dezvoltării personale



Dorina Ciobotaru

Scoala Gimnaziala General Dumitru Damaceanu, Cosmesti

Cele patru modele mari de studiu al literaturii oferă perspective diferite asupra felului în care literatura poate fi abordată în școală, dezvoltându-se, în timp, și practici didactice specifice: modelul cultural sau istoric, modelul lingvistic, modelul social, modelul dezvoltării personale.

Articolul propune câteva activități didactice

- *Ecranizarea operei literare, Situația de opțiune morală, Ideea migratoare* - ce urmăresc modelul dezvoltării personale, orientate către formarea și dezvoltarea personalității elevilor.

Modelul dezvoltării personale apare spre sfârșitul secolului al XX-lea, ca o abordare a lecturii în care profesorul pune accent pe efectul pe care textul îl are asupra elevului-cititor. Scopul principal este dezvoltarea personală a elevilor, prin propria reflecție asupra textului și prin participarea activă la experiența

lecturii. Accentul cade pe motivarea elevului pentru lectură prin corelarea temelor și aspectelor întâlnite în textele literare cu experiența personală a acestuia.

Pornind de la ideea că fiecare cititor aduce în procesul lecturii alte experiențe (cognitive și afective), modelul dezvoltării personale încearcă să pună în valoare aceste experiențe pentru a încuraja apropierea elevilor de text și formarea imaginii de sine. Elevii sunt puși în situația de a citi, de a scrie despre ceea ce citesc, de a vorbi despre ceea ce citesc și scriu. Ei nu mai sunt dependenți de un profesor-expert, ci sunt ghidați de profesori să-și construiască propria înțelegere asupra literaturii și să-și dezvolte propriile preferințe de lectură. Metodele de evaluare, la fel de dificil de conceput ca și în cazul modelului social, se bazează pe portofoliile de lectură.

Propun câteva activități – *Ecranizarea operei literare, Situația de opțiune morală, Ideea migratoare* – ce urmăresc modelul dezvoltării personale, al orientării spre cititor, prin stimularea reflecției asupra celor citite, prin implicarea propriu-zisă a elevului în lectură. Acest tip de activități specifice sistemului alternativ urmăresc formarea unor competențe de viață care permit dezvoltarea personalității, dar și a unor competențe de învățare – motivația de învățare, stimularea creativității/ competitivității.

Ecranizarea operei literare

Metoda se poate aplica la clasa a VII-a în etapa de interpretare a operei Pașa Hassan de George Coșbuc. Elevilor li se explică în ce va consta activitatea și li se dă, în prealabil, o fișă cu niște întrebări-reper care vor fi ca un ghid pentru a se ajunge la ecranizarea în baza operei studiate. La oră, frontal, se vor discuta întrebările:

Fișă cu întrebări-reper

- *Ce fel de film vreți să ecranizăm?*

- *Împărțiți opera în episoade. Ce episoade veți alege pentru ecranizare? De ce? Ce vreți să evidențiați introducându-le?*

- *Cu ce episod veți începe și de ce?*

- *Ce episoade vor urma și de ce?*

- *Dacă ați schimba succesiunea evenimentelor, ce veți urmări?*

- *În ce loc dintr-un oraș sau sat veți filma? Avem în operă descris locul? Citați. Prin ce impresionează așezările descrise?*

În scopul caracterizării personajelor, se pot pune următoarele întrebări:

- *Alegeți rolurile. Motivați de ce ați fi potrivit pentru un anumit rol?*

- *Pe cine ai propune în rolurile respective dintre colegii de clasă?*

- *Pe cine ai propune în rolul X dintre actorii cunoscuți de tine? De ce? I-ai văzut și pe ei în astfel roluri? Povestiți despre rolurile lor.*

- *Cum vom îmbrăca actorul? Este descrisă în operă modalitatea de a se îmbrăca personajul respectiv?*

- *Cum vom plasa personajele în cadru?*

Apoi, elevii se împart în grupuri. Profesorul va indica fiecărui grup un episod, după care vor urma pregătirile cu toate atributele, rechizitele necesare.

Elevii clasei a VII-a pot fi puși în situația de a turna un film după opera lui George Coșbuc, Pașa Hassan, precizându-se din start natura filmului – film istoric, pentru că sunt redate evenimentele din timpul domniei lui Mihai Viteazul, descriindu-se lupta de la Călugăreni din 1595.

Împărțind opera în cadre, elevii aleg secvențe pentru filmul lor: ex. Mihai Viteazul în fruntea oștii române, Urmărirea pașei de către domnitorul român, Scăparea pașei în tabăra otomană. Apoi sunt solicitați să numească episoadele pe care le vor introduce în film, să aleagă episodul potrivit pentru începutul filmului, să aleagă spațiul de desfășurare a acțiunii și să-și argumenteze opțiunile,

Caracterizarea personajelor se realizează pornind de la problema – *Ce actor ar putea interpreta rolul lui Mihai Viteazul? Ce vestimentație trebuie folosită?*

În concluzie, în procedeul ecranizării operei literare, elevii își prezintă diferite opinii, referitoare la compoziția operei, la personaje etc. apelând atât la experiența lor de viață, cât și la informațiile din operă. Procedeul acesta provoacă imaginația elevilor, la reconstruire și reflecție. Partea ludică a procedurii a asigurat interesul elevilor pentru lectură. Profesorul, în calitate de moderator, trebuie să-i ajute pe elevi să recepteze profund opera literară.

Situația de opțiune morală

Metoda Situația de opțiune morală este o variantă a problematizării ce se bazează pe crearea unei situații conflictuale care va conduce gândirea elevului spre rezolvarea cazului prezentat. Se poate aplica metoda

la clasa a VIII-a în etapa de interpretare a operei Baltagul de Mihail Sadoveanu.

Descrierea cazului: La sfârșitul unei toamne, Vitoria Lipan, soția unui oier de pe Valea Tarcăului, este îngrijorată că bărbatul ei, Nechifor Lipan, plecat la Vatra Dornei să cumpere oi de peste 2 luni, întârzie să se întoarcă acasă. Ea caută sfat la părintele Dănilă și la baba Maranda, vrăjitoarea satului. Unele vise și presimțiri o fac să creadă că lui Nechifor i s-a întâmplat ceva rău și de aceea îl cheamă acasă pe Gheorghiuță, feciorul ei.

Cum ar trebui să reacționeze Vitoria Lipan vizavi de dispariția soțului său? Alegeți dintre variantele de răspuns propuse și argumentați:

- 1) Vitoria ar trebui să meargă să afle ce s-a întâmplat cu soțul ei. Femeia trebuie să-și caute dreptatea.
- 2) Nechifor Lipan este un adult. Nu merită să se îngrijoreze. Sigur va ajunge acasă teafăr.
- 3) Femeia ar trebui să-și îngrijească gospodăria și să aștepte să se rezolve lucrurile de la sine.
- 4) Nechifor Lipan a lăsat-o pentru o femeie cu ochi verzi, așa cum spune baba Maranda, deci Vitoria ar trebui să-l uite.
- 5) Vitoria este o femeie fără apărare, nu poate pleca în căutarea soțului ei. Să lase autoritățile să afle adevărul.
- 6) Vitoria trebuie să pornească ea însăși în călătorie pentru a afla adevărul. Este o datorie morală și o dovadă de iubire față de Nechifor.
- 7) Altă opinie.

Fiecare elev își alege o soluție din cele propuse ori formulează alta și își argumentează în scris, în 3-5 enunțuri, soluția aleasă.

Elevii se împart în grupuri, în funcție de opțiunile lor, apoi vor căuta argumentele pro și contra pentru fiecare punct de vedere ales. În timpul discuției colective, elevii vor avea în vedere întrebările: *Care sunt cele mai convingătoare argumente și de ce?, Care ar fi consecințele aplicării soluției pentru personajele implicate?, Care sunt alternativele?*

Joc de rol: În următoarea etapă, elevii sunt solicitați „să intre” în pielea personajului, având ca punct de plecare întrebarea: „Cum aș proceda eu în locul Vitoriei?”

La sfârșitul jocului de rol, se vor discuta următoarele aspecte: *Cum v-ați simțit în rolul respectiv?, De ce au*

tratat în modul respectiv situația sau personajul?, Ce au învățat din experiența trăită?

După ce se lucrează propriu-zis cu opera literară, se va relua dezbateră colectivă, elevii susținându-și punctul de vedere cu argumente din opera literară. Este posibil ca unii dintre ei să-și schimbe opțiunea inițială, să părăsească grupul și să adere la altul.

Metoda antrenează elevii în rezolvarea unei dileme, generează emoții și sentimente puternice, îi ajută pe elevi să coreleze faptele personajelor cu propriile experiențe.

Ideea migratoare

Metoda se poate aplica în etapa de prelectură a poeziei *Ce te legeni...* de Mihai Eminescu. Elevii sunt împărțiți pe 4 grupe; se selectează din opera literară 5 cuvinte care reprezintă elementele ale cadrului natural: frunză, păsări, nori, vânt, codru. Se explică elevilor procedura de lucru și aceștia creează poezii. Se analizează frontal textele elevilor din punctul de vedere al mesajului și al modului lui de transmitere;

Apoi se citește poezia *Ce te legeni...* și se compară textele elevilor cu opera literară din perspectiva mesajului (dacă exprimă sau nu același mesaj), a relațiilor dintre cei cinci termeni-cheie cu alte cuvinte, a forței de sugestie pe care ei o dobândesc în urma acestor relații (poezia era bine cunoscută elevilor și au putut realiza cu ușurință o analiză a textului literar și a creațiilor lor); s-au formulat concluzii pe marginea operei studiate.

Tehnica Ideea migratoare, aplicată în procesul de receptare a operei literare, trezește interesul elevilor, dezvoltându-le imaginația și logica gândirii, prin comparație, asociere, analiză, și, nu în ultimul rând, stimulează creația literară în rândul elevilor.

Bibliografie:

- MARIN, Mariana, Didactica lecturii. Interacțiunea elev-operă literară din perspectiva atitudinilor și valorilor literar-artistice, Editura Cartier, Chișinău, 2013.
- PETEAN, Ana, PETEAN, Mircea, Ocolul lumii în 50 de jocuri creative, Editura Limes, 2010, Cluj-Napoca.
- SÂMIHĂIAN, Florentina, O didactică a limbii și literaturii române. Provocări actuale pentru profesor și elev, Editura Art, București, 2014.

- ȘCHIOPU, Constantin, Procedee de valorificare a textului literar. Situația de opțiune morală, în revista „Limba română. Revistă de știință și cultură”, nr. 1-3, anul XIV, Chișinău, 2004.

Sunt profesor și am fost diagnosticat cu Sindromul Burnout. Ce este Burnout și cum poate fi prevenit?



Camelia-Liliana Cozma

Palatul Copiilor Galati

Activitatea profesorilor la catedră poate fi foarte stresantă, ducând uneori la epuizare psihică cu consecințe grave asupra stării lor de bine, dar și a celor cu care interacționează. În acest articol, am dorit să trag un semnal de alarmă asupra unui comportament care este etichetat cu superficialitate drept rea voință sau indolență și sa fac câteva recomandări practice pe care profesorii și conducerea le pot lua în calcul în cazul cadrelor didactice care manifestă epuizare psihice. Prevenirea este importantă deoarece starea de bine a profesorilor este un factor esențial pentru calitatea procesului de învățământ.

Ideea subiectului a izvorât în timpul participării la un workshop de dezvoltare personală, plecând de la un moment de reflecție cu privire la comportamentul observat la elevi dar, din ce în ce mai des, și la cadrele didactice.

Ce nu este burnout?

"Burnout poate fi rezultatul unui stres îndelungat, însă nu este același lucru cu prea mult stres. Stresul implică prea mult: prea multă presiune, prea multe cerințe. Acest prea mult te apasă, însă rămâi încrezător în viitor și știi că în momentul în care lucrurile reintră în normal te vei simți imediat mai bine. Burnout dimpotrivă, implică prea puțin: prea puțină recunoaștere, prea puțină certitudine, prea puțin control. Când ești burnout te simți golit, demotivat, nepăsător și speranța unui viitor mai bun te părăsește. Când ești stresat, te simți înecat; când ești burnout, te simți secăt. Burnout îți reduce productivitatea și îți "devorează" energia făcându-te să te simți neajutorat și plin de resentimente. Stresul intensifică emoțiile, burnout le anulează; stresul produce o senzație de urgență și hiperactivitate, burnout produce încremenire

lipsită de speranță; stresul determină pierderea energiei, burnout determină pierderea motivației, idealurilor și speranțelor; stresul ne afectează în primul rând fizic, burnout ne afectează în primul rând emoțional." (Nireștean, 2010, p. 24).

Sindromul *burnout*, sau, cu alte cuvinte, fenomenul epuizării emoționale

Cotată ca fiind o profesiune frumoasă și curată, meseria de profesor implică mult mai mult decât ceea ce se vede pe "scena" clasei, adică din calitate de spectator. În primul rând, această meserie presupune alocarea unui volum mare de timp și de efort intelectual necesar pregătirii corespunzătoare pentru lecție: multe ore de studiu, de analiză a articolelor și a lucrărilor de specialitate, elaborarea strategiei de abordare a fiecărei lecții, pentru fiecare clasă, pregătirea materialelor didactice, a instrumentelor de evaluare, analiza lecțiilor desfășurate, aprecierea elevilor, a produselor activităților acestora, activități administrative etc.

În al doilea rând, cadrele didactice își petrec foarte mult timp implicate în gestionarea unor relații atât cu elevii, cât și cu managerii unității de învățământ, colegii de serviciu, părinții etc., toate aceste relații fiind mari "consumatoare" de resurse energetice mentale, emoționale, chiar și fizice.

În al treilea rând, reforma continuă a învățământului din România are ca efect restructurarea curriculumului, a planurilor de învățământ, profesorul fiind pus în permanență în fața noului, fără a avea libertatea de a alege ceva, la aceasta adăugându-se mărirea efectivului de elevi la clasă, volumul mare al sarcinilor administrative, cerințele zilnice, uneori exagerate, legate de serviciu, cât și cele de performanță proprie.

Așadar, termenele limită, pregătirea lecțiilor, expunerea la dialog prelungit, climatul organizațional, schimbarea continuă în învățământ, reprezintă "factori de stres" pentru cadrele didactice din învățământul preuniversitar.

În aceste condiții, în timp, bucuria succesului și emoțiile realizărilor devin din ce în ce mai dificil de atins, iar acest fapt erodează energia și entuziasmul profesorului. Când "stocul" emoțional este epuizat, organismul nu reușește să mai facă față situației stresante și se dezvoltă "arderea emoțională", adică diminuarea dedicației profesionale.

Arderea emoțională se manifestă prin alterarea imaginii de sine, afectarea sănătății, creșterea tensiunilor în relațiile interumane, a dezinteresului

față de sarcinile de serviciu, absenteismul de la serviciu și poate culmina cu abandonarea profesiei.

Prevenire

Partea frumoasă este că aceste efecte pot fi prevenite și diminuate prin participarea cadrelor didactice la ateliere de dezvoltare personală care au ca obiective familiarizarea cu noțiunea de *ardere emoțională* (cunoașterea cauzelor, caracteristicilor și consecințelor acestui fenomen), diminuarea nivelului de ardere emoțională prin dezvoltarea strategiilor personale de gestionare a resurselor, dezvoltarea competențelor emoționale și sociale, restructurarea cognitiv-perceptivă și dezvoltarea gândirii pozitive, adoptarea unui stil de viață echilibrat, cu efecte benefice asupra sănătății.

În concluzie, faptul că expunerea prelungită la experimentarea unor trăiri afective, pozitive/ negative, se acumulează în timp și că ne influențează comportamentul, conducând la dezvoltarea unor tendințe comportamentale "reflexe", este cunoscut. Dacă aceste tendințe sunt determinate de experimentarea constantă a unor trăiri afective negative, în cele din urmă ele se manifestă în spațiul emoțional prin extenuare psihică, blocată de mecanismul de autoapărare a organismului, prin sindromul arderii emoționale.

Profesorii care sunt conștienți de sursele și simptomele arderii emoționale și care sunt informați de existența strategiilor de adaptare și a măsurilor de prevenire pot fi capabili să evite această stare. Este mai ușor să previi decât să repara!

Bibliografie:

1. Nirestean, Aurel (2010). Personalitate și deschidere spirituală. Editura University Press.
 2. Preda, Vasile Radu (2010). Efecte ale stresului și strategii de coping la cadre didactice și la elevi. Babeș Bolyai.
 3. Druncea, Simona (2014). De la stres la sindrom burnout. Simptome și soluții.
- Online: <http://www.psychologies.ro/sanatate-2/de-la-stres-la-sindrom-burnout-simptome-si-solutii-2141466>

Gestionarea stresului și evitarea epuizării (burnout)



Maria-Ramona Vasilescu

Scoala Gimnaziala Marin Preda, Pitesti

S-a demonstrat că, pe termen scurt, stresul poate fi benefic pentru sănătatea și siguranța noastră, ajutându-ne să facem față situațiilor dificile – de exemplu, la examene, lucrări, teze te poți concentra mai bine în condiții de stres. Corpul uman răspunde eliberând hormoni și accelerând ritmul cardiac și respirator, iar creierul cere mai mult oxigen și se concentrează asupra problemei pentru a coordona restul corpului să răspundă cât mai repede și cât mai bine.

Pe termen lung, însă, poate cauza dezechilibre majore în organism, tensiunea ducând la extenuare (*burnout*): epuizare emoțională, fizică, mentală.

Stresul, la nivelul cadrului didactic

Viața în clasă e foarte complexă: un profesor trebuie să relaționeze cu mai mulți elevi, în același moment. Este un lucru destul de dificil, deoarece elevii sunt foarte diferiți, au nevoi diferite, iar educatorul trebuie să rămână calm și prezent, în timp ce încearcă să înțeleagă ce anume a stat în spatele unei anumite acțiuni, reacții, comportament din partea unui elev. Astfel, va reuși să îl ajute pe copil și va evita, totodată, să se lase măcinat de trăiri negative.

Profesorul trebuie să dezvolte o bună relație cu fiecare școlar și să rezolve toate situațiile neprevăzute. De multe ori, se intră într-un cerc vicios: problemele de comportament ale elevilor stresează dascălul. Dacă este stresat, nu poate stabili relații bune cu cei mici. Dacă nu stabilește relații bune cu copiii, nu va putea să transmită informații, să dezvolte competențe și să ofere modele de comportament, să motiveze elevii, să mențină o ambianță plăcută la ore și o relație de cooperare cu aceștia, astfel încât să nu se creeze o atmosferă stresantă pentru elevi.

Stresul, la nivelul elevului

Pe de altă parte, stresul la școlari poate cauza lipsă de interes, absenteism, conflicte, incapacitate de concentrare, rezultate slabe la învățătură. Procedee simple precum comunicarea, comutarea atenției de la o situație care are un caracter stresant la o alta care poate provoca emoții pozitive pot duce la atenuarea și chiar înlăturarea tensiunii nervoase a elevului și stabilirea unui climat liniștit în sala de clasă. Este necesar ca elevul să se concentreze pe activități utile

și interesante, pentru că ele pot înlocui efectul situațiilor stresante.

Concluzie

Profesorul nu are doar misiunea de a transmite anumite informații și de a dezvolta elevilor capacități din domeniul disciplinei, ci trebuie să se preocupe și de dimensiunea afectivă și spirituală a vieții elevilor, de dezvoltarea psiho-emoțională a copilului, iar acest lucru poate fi realizat printr-o atitudine calmă, relaxată, care să ofere un model comportamental. În același timp, se protejează pe sine, evitând epuizarea emoțională, fizică, mentală (*burnout*).

Articolul a fost scris în urma participării la mobilitatea din cadrul programului Erasmus+ 2016-1-RO01-KA101-023724 – "ȘCOALA COMPETENȚELOR": Handling Stress and Avoiding Burnout. Aceasta a avut loc în Republica Cehă (Praga), în perioada 5-9 decembrie 2016.

Scopul workshop-ului Handling Stress and Avoiding Burnout a fost înțelegerea modului în care stresul afectează cadrul didactic și modul acestuia de a preda; reducerea consecințelor stresului atât în rândul cadrelor didactice, cât și al elevilor; instrumente practice pentru a face față epuizării emoționale.



iTeach: EXPERIENȚE DIDACTICE

ISSN 2247 – 966X

Editor: TEHNE- Centrul pentru Inovare în Educație

Pagina Revistei: www.iteach.ro/experiencedidactice