



STAREA DE BINE A PROFESORULUI

Cercul 14

Liceul Teoretic Téglás Gábor Deva

03.12.2024.

STAREA DE BINE A CADRELOR DIDACTICE (IMPORTANȚA)

- „Ce este starea de bine?”
- Cu certitudine răspunsul va fi diferit în funcție de fiecare persoană în parte, sau mai bine spus, vor fi destul de puține răspunsuri care vor fi la fel dar care, în majoritatea cazurilor, vor avea valoare și semnificație diferită însă toate răspunsurile se vor referi la ceea ce este bine sau bun pentru o ființă umană sau pentru alte forme de viață.
- Starea de bine a ființelor umane are calitatea de a fi flexibilă fiind modelată conform structurii unice a fiecărei persoane și desemenea calitatea de a se transforma conform factorilor care o influențează: vârstă, sex, contexte sociale și demografice, educație, familie, întâmplări, nevoi, dorințe, grad de dezvoltare personală, etc.
- Starea de bine reprezintă elementul cheie care stă la baza evoluției și dezvoltării personale, la baza evoluției umane din toate punctele de vedere.



Emoțiile pozitive și rolul lor în sala de clasă

Emoțiile pozitive (*fericirea, optimismul, bucuria, speranța, mulțumirea, recunoștința, entuziasmul, admirația etc.*) au fost studiate relativ recent și s-a constatat că au *efecte benefice* asupra *sănătății mentale și fizice*.



HOLMAN (2014) IDENTIFICĂ MAI MULTE *FUNCȚII ALE EMOȚIILOR POZITIVE*:

- redresează individul după stările negative și anulează modificările produse de acestea: tensiune arterială
- flexibilitate cognitivă și comportamentală
- stimulează construcția resurselor importante pe termen lung (altruismul)
- protejează sănătatea mentală

- Profesorul nu poate beneficia în mod automat de emoții pozitive proprii
- Profesorul trebuie să aibă capacitatea de a-și gestiona bine emoțiile, prin **dezvoltarea inteligenței emoționale** a acestuia, pe care, mai apoi, să o poată determina și la elevii săi.

RYFF ȘI KEYES (APUD. MUNTELE – HENDREȘ, 2015)
DESCRIU **STAREA PSIHOLOGICĂ DE BINE** CA AVÂND
ÎN STRUCTURA SA 6 *COMPONENTE* :

- *Autoacceptarea* – acceptarea propriei persoane și a experiențelor anterioare;
- *Autonomia* – capacitatea de a rezista în fața influențelor negative ale mediului și de a proceda în conformitate cu credințele și valorile proprii;
- *Dezvoltarea personală* – deschiderea și învățarea din experiențe noi;
- *Stăpânirea mediului* – capacitatea individului de a gestiona bine mediul care îl înconjoară;
- *Relaționarea pozitivă* – capacitatea de a relaționa optim cu cei din jur, de a ține cont de nevoile celorlalți;
- *Scopul sau sensul în viață* – conștientizarea scopului sau sensului propriei vieți.

MARTIN SELIGMAN A PROPUȘ CA TERMENUL GLOBAL DE „**FERICIRE**” SĂ FIE ÎMPĂRȚIT ÎN *TREI PĂRȚI MAI APLICABILE* (APUD. DINU, 2019):

- **Viața plăcută (The Pleasant Life)**

- Emoțiile pozitive despre :

- trecurt includ satisfacție, împlinire, iertare;

- viitor includ speranță, optimism și încredere;

- prezent includ satisfacția rezultată din acțiunile cotidiene;

- Viața implicată (The Engaged Life)**

Una dintre modalitățile prin care putem aspira spre împlinire este identificarea și valorificarea abilităților și talentelor proprii.

- Viața semnificativă (The Meaningful Life)**

identificarea sensului vieții și poate fi exprimată prin contribuția pe care o aducem în viețile celorlalți (exprimată într-o multitudine de planuri)



VIAȚA SEMNIFICATIVĂ (THE MEANINGFUL LIFE)

- Cadrele didactice pot influența starea de bine a elevilor la clasă, prin crearea unei atmosfere pozitive, prin sprijinul acordat în situații dificile, prin încurajări, prin angajarea elevilor în diferite sarcini, prin excluderea comparațiilor cu alți colegi
Există și diferite tehnici / exerciții de stimulare a stării de bine:
 - tehnici de respirație
- Crearea unui climat bazat pe comunicare și cooperare nu poate aduce decât rezultate benefice.

Bucuria, speranța, mândria au o influență pozitivă asupra performanțelor școlare

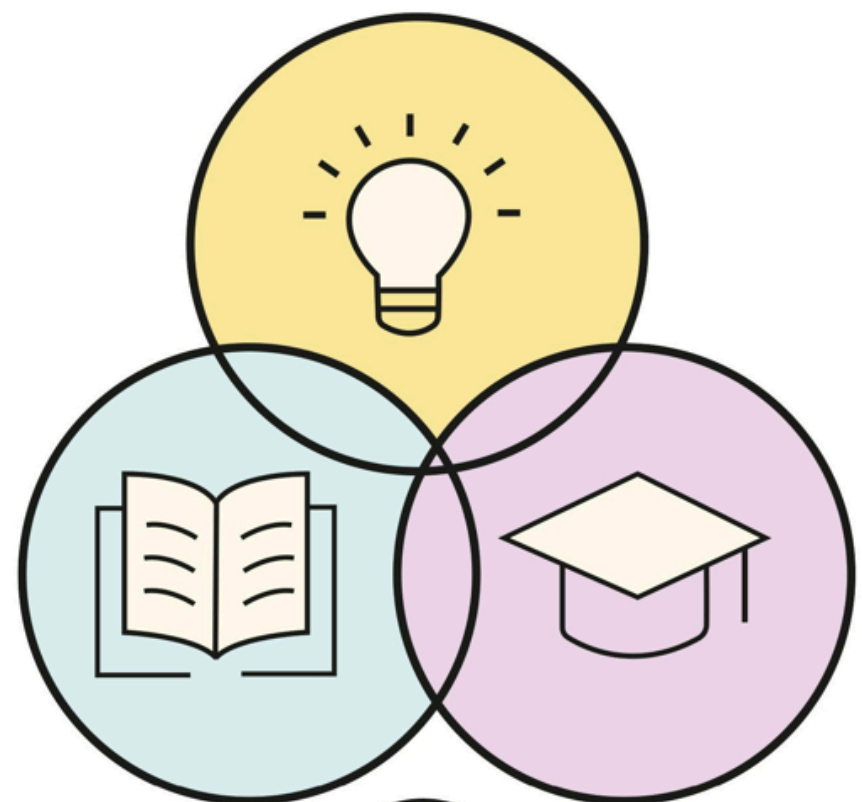
- înlătură frica și alte obstacole ce pot apărea în calea comunicării didactice și determinându-l pe elev să privească dificultățile ca pe niște provocări.

Feed-back-ul pozitiv din partea profesorului relaxează elevul și îl conduce spre a realiza anumite schimbări pozitive în comportamentul său, spre a-și îmbunătăți performanța, sporindu-i interesul pentru domeniul respectiv și incitându-l la căutări, investigații, descoperiri.

Toate acestea aduc, în final, bucuria achizițiilor academice

DIMENSIUNEA EMOȚIONALĂ ȘI MORALĂ A RELAȚIEI PROFESOR-ELEV/EDUCATOARE- COPIL

- Un profesor eficient se preocupă să susțină o dezvoltare personală armonioasă
- elevilor săi. Predarea materiei într-un mod care stimulează emoția îmbunătățește concentrarea și produce înregistrarea privilegiată. Emoția determină calitate înregistrării (Cury, 2003)
 - Ca profesori trebuie să fim preocupați să-i învățăm pe elevi nu doar să învețe, ci și să formăm **caractere**, să-i ajutăm să-și consolideze anumite valori și atitudini precum: solidaritatea, dragostea, cinstea, respectul, spiritul de într- ajutorare, compasiunea față de ceilalți etc.
 - Dar pentru asta trebuie să ne reamintim că un profesor educă nu numai prin ceea ce știe, dar mai ales prin ceea ce este.



Okt  pusz

 Az Európai Unió támogatásával

**OKTOPUSZ II
KÁRPÁT-MEDENCEI
OKTATÁSSZAKMAI MŰHELY
FEJLESZTÉSE ÉS MŰKÖDTETÉSE**

 INNOVATÍV
PEDAGÓGIAI
MŰHELY

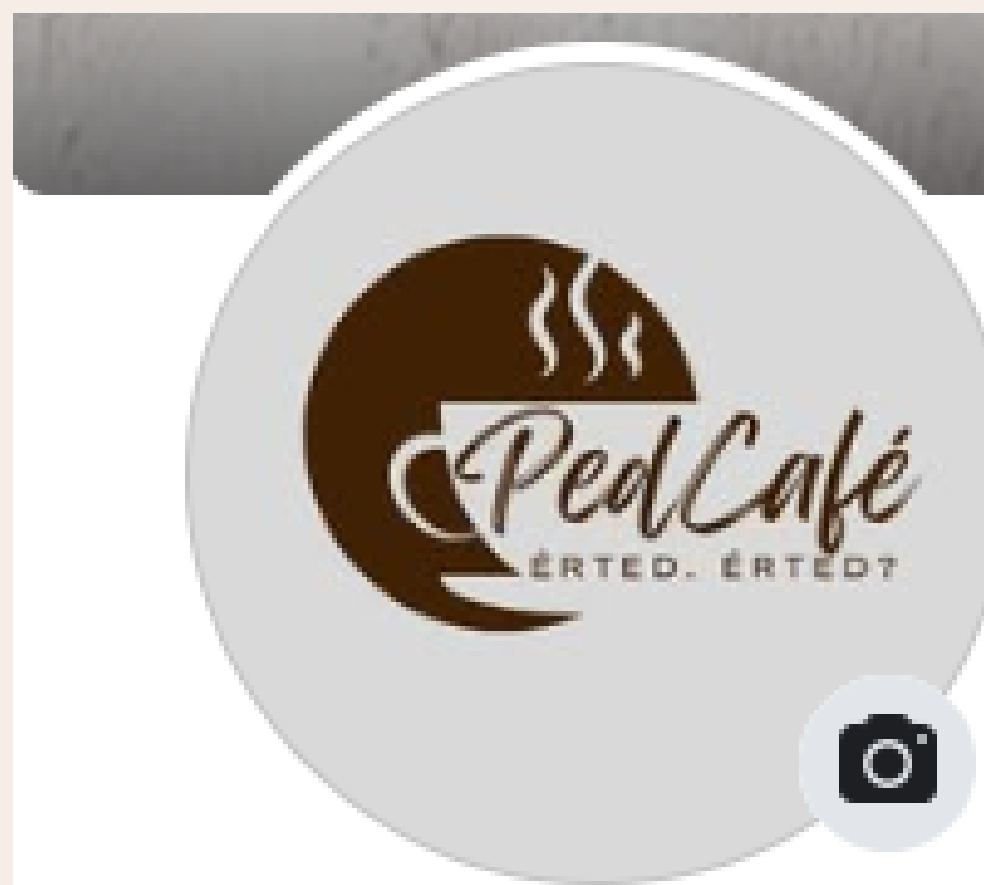
 Romániai
Magyar
Pedagógusok
Szövetsége

 Észak-bánsági
Magyar
Pedagógusok
Egyesülete

 Vajdasági Magyar
Pedagógusok
Egyesülete

www.oktoped.hu

 Borítókép szerkesztése





Asistent AI pentru profesori?

