



Orizonturi Creative în Educație

Numărul 2

Alba Iulia, 2024

ISSN 3008 - 2781

ISSN-L 3008 - 2781

PSIHOKit
www.psihokit.ro

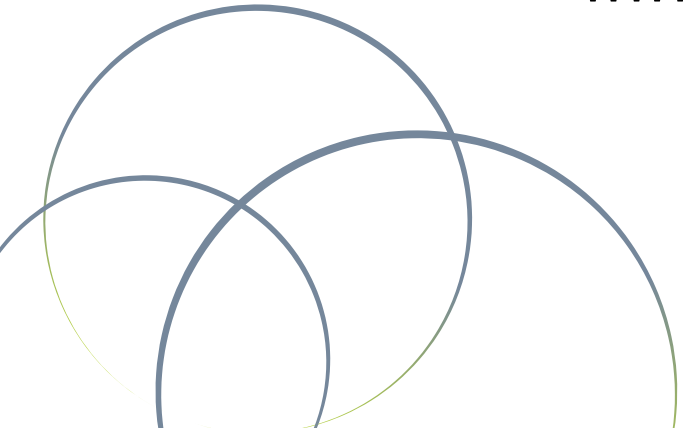


Orizonturi Creative în Educație

*Lucrările Conferinței Naționale
„Orizonturi Creative în Educație”*

Numărul 2
Alba Iulia, 2024
ISSN 3008 - 2781
ISSN-L 3008 - 2781

PSIHOKit
www.psihokit.ro





COLECTIVUL DE REDACȚIE

REDACTORI: Popescu Ioana-Mirela

Popescu Ioan-Valentin

AUTORI:

- ❖ Banciu Alexandra, profesor consilier școlar CJRAE Sibiu
- ❖ Banea Silvia, profesor consilier școlar CJRAE Galați
- ❖ Barbu Elena-Corina, profesor consilier școlar CJRAE Prahova
- ❖ Ciurea Viorica, profesor Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova
- ❖ David Corina, Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc
- ❖ Diaconu Adela, profesor Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova
- ❖ Dumitru Georgiana, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc
- ❖ Groza Georgiana, profesor consilier școlar CJRAE Tulcea
- ❖ Harap Cristina Iuliana, profesor consilier școlar CJRAE Bistrița Năsăud
- ❖ Necula Floriana, profesor învățământ primar Școala Gimnazială Șelaru
- ❖ Poantă Roxana Elena, profesor consilier școlar CMBRAE
- ❖ Popescu Ioan Valentin, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc
- ❖ Popescu Ioana Mirela, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc
- ❖ Roman Violeta Elena, profesor consilier școlar CMBRAE
- ❖ Rusea Teodora-Iuliana, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc
- ❖ Țicală Maria, profesor învățământ preșcolar Școala Gimnazială Ieud





CUPRINS

SECȚIUNEA I. Educație și dezvoltare personală pentru un stil de viață sănătos

1. Educația adulților: stil de viață sănătos și sănătate mentală	4
Banciu Alexandra, profesor consilier școlar CJRAE Sibiu	
2. Învățarea prin joc și descoperire - Arca lui Piticot	9
Barbu Elena-Corina, profesor consilier școlar CJRAE Prahova	
3. Dezvoltarea sănătoasă a elevilor prin gestionarea emoțiilor	12
Ciurea Viorica, profesor Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova	
4. Rolurile femeii aflate la vârsta tinereții. O abordare psiho-socială	16
David Corina, Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc	
5. Influența și rolul mass-media în americanizarea stilului alimentar în rândul copiilor	20
Diaconu Adela, profesor Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova	
6. Adoptarea unui stil de viață sănătos prin activități de dezvoltare personală	23
Groza Georgiana, profesor consilier școlar CJRAE Tulcea	
7. Proiectul Change Architects „Reciclăm și Construim”, Nivelul 3 - Replicare	26
Necula Floriana, profesor învățământ primar Școala Gimnazială Șelaru	
8. Învățarea prin cooperare și predarea interactivă - de la teorie la practică	30
Poantă Roxana Elena, profesor consilier școlar CMBRAE	
9. Fericirea - cheia pentru un stil de viață sănătos	32
Rusea Teodora-Iuliana, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc	



**SECȚIUNEA II. Metode creative pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos**

1. Cultivarea unor relații sănătoase în clasa de elevi – metode creative de conectare și colaborare	37
Banea Silvia, profesor consilier școlar CJRAE Galați	
2. Mindfulness: secretul pentru o viață sănătoasă și echilibrată	42
Dumitru Georgiana, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combateră a Comportamentelor de Risc	
3. Strategii de dezvoltare unitară a creierului copilului	47
Harap Cristina Iuliana, profesor consilier școlar CJRAE Bistrița Năsăud	
4. Echilibrul în relația părinți – copii	51
Popescu Ioan Valentin, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combateră a Comportamentelor de Risc	
5. Importanța echilibrului în menținerea unei stări de bine	54
Popescu Ioana Mirela, psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combateră a Comportamentelor de Risc	
6. Imaginația și creativitatea adulților în formarea unui stil de viață sănătos	58
Roman Violeta Elena, profesor consilier școlar CMBRAE	
7. Contribuția creativității la dezvoltarea unui stil de viață sănătos	62
Țicală Maria, profesor învățământ preșcolar Școala Gimnazială Ieud	





SECȚIUNEA I.

EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

EDUCAȚIA ADULȚILOR: STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI SĂNĂTATE MENTALĂ

Banciu Alexandra

Profesor consilier școlar CJRAE Sibiu

Într-o lume în continuă schimbare, educația adulților joacă un rol esențial în menținerea unui stil de viață sănătos și a sănătății mentale. Studiile recente demonstrează că educația continuă nu doar că îmbunătățește cunoștințele și abilitățile profesionale, dar are și efecte benefice asupra sănătății fizice și mentale (Valentim et al., 2023; Hautekiet et al., 2022). Acest articol își propune (1) să exploreze importanța educației adulților în promovarea unui stil de viață sănătos și a sănătății mentale și (2) să prezinte rolul dezvoltării personale în promovarea unui stil de viață sănătos, bazându-se pe cercetări și studii relevante.

Impactul educației adulților asupra sănătății fizice

Educația continuă poate avea un impact semnificativ asupra sănătății fizice a adulților. Participarea la cursuri și programe educaționale ajută la creșterea conștientizării cu privire la importanța exercițiilor fizice regulate și a unei alimentații echilibrate. De exemplu, un studiu realizat de Mazzucco et al. (2017) a evidențiat faptul că educația continuă este asociată cu un risc redus de boli cardiovasculare și alte afecțiuni cronice, datorită adoptării unor comportamente de sănătate mai bune.

Totodată, persoanele cu un nivel mai ridicat de educație tind să aibă un comportament preventiv mai eficient și să fie mai activi din punct de vedere fizic, ceea ce contribuie la o sănătate generală mai bună, acestea datorându-se în mare măsură accesului mai bun la informații și resurse care sprijină un stil de viață sănătos (Clouston & Link., 2021).





Impactul educației adulților asupra sănătății mentale

Beneficiile educației pentru adulți nu se limitează doar la sănătatea fizică; aceasta joacă un rol crucial și în sănătatea mentală. Participarea la activități educaționale poate oferi oportunități de socializare și dezvoltare personală, reducând sentimentul de izolare și simptomele depresiei. Cercetările indică faptul că educația continuă poate reduce simptomele de anxietate și depresie, îmbunătățind astfel bunăstarea generală a indivizilor (Bynner & Hammond, 2004).

De asemenea educația adulților contribuie la dezvoltarea rezilienței și la strategii eficiente de a face față stresului. Participarea la cursuri de formare și dezvoltare personală oferă indivizilor abilități și cunoștințe noi, care le permit să gestioneze mai eficient provocările zilnice (EAEA, 2015).

Educația ca mijloc de recuperare și reintegrare

Educația adulților este esențială pentru recuperarea și reintegrarea socială a persoanelor care se confruntă cu diverse probleme de sănătate mentală sau dependențe. Conform *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA), programele de educație și formare profesională sunt critice pentru sprijinirea recuperării și reintegrării sociale a acestor persoane (SAMHSA, 2024).

Educația continuă oferă structura și scopul necesare pentru a stimula motivația și încrederea în sine, facilitând astfel procesul de recuperare. Activitățile educaționale pot îmbunătăți perspectivele de viață și pot crește sentimentul de control personal asupra propriei vieți, ceea ce este esențial pentru un proces de recuperare de succes.

Rolul dezvoltării personale în promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adulților

Dezvoltarea personală a devenit un aspect esențial în viața multor adulți, având un impact semnificativ asupra sănătății și bunăstării lor. Prin adoptarea unor practici și strategii de dezvoltare personală, indivizii pot atinge un echilibru mental, emoțional și fizic, care contribuie la un stil de viață sănătos. Programele de dezvoltare personală pot sprijini persoanele să se cunoască mai bine, să își dezvolte strategii de coping adaptative, să își gestioneze mai eficient stresul și să își seteze obiective pe termen scurt și lung, etc.





- **Autocunoașterea**

Autocunoașterea este fundamentul dezvoltării personale și un pas esențial în promovarea sănătății mentale. Conform studiilor, indivizii care au o înțelegere clară a propriei identități și a valorilor lor sunt mai bine echipați pentru a face față provocărilor vieții și pentru a lua decizii sănătoase (Brown & Ryan, 2003).

- **Dezvoltarea unor strategii de coping adaptative**

Strategiile de coping adaptative sunt esențiale pentru prevenirea problemelor de sănătate mintală, utilizarea acestora poate oferi flexibilitatea necesară în fața provocărilor vieții și, astfel, poate crește probabilitatea de ajustare sănătoasă a unei persoane (Cheng et al., 2014).

- **Gestionarea stresului**

Stresul cronic este un factor major care contribuie la dezvoltarea unor probleme de sănătate, inclusiv bolile cardiovasculare și tulburările mentale (Vancheri et al., 2022). Dezvoltarea personală încurajează adoptarea unor tehnici eficiente de gestionare a stresului, cum ar fi exercițiile fizice, meditația mindfulness și practicile de relaxare. Studiile arată că mindfulness-ul poate reduce semnificativ nivelurile de stres și poate îmbunătăți starea generală de bine (Kriakous et al., 2021).

- **Stabilirea și atingerea obiectivelor**

Stabilirea obiectivelor este o componentă cheie a dezvoltării personale care poate promova un stil de viață sănătos. Obiectivele bine definite și realiste oferă indivizilor un sentiment de direcție și motivație, iar modelul SMART de stabilire a unor scopuri specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp poate îmbunătăți performanța și satisfacția personală (Locke & Latham, 2002). De exemplu, stabilirea unui obiectiv de a face exerciții fizice de trei ori pe săptămână poate duce la îmbunătățirea stării fizice și mentale.

- **Dezvoltarea relațiilor interpersonale**

Dezvoltarea personală nu se limitează doar la individ, ci include și relațiile interpersonale. Relațiile sănătoase și de sprijin sunt esențiale pentru bunăstarea emoțională și fizică. Cercetările arată că persoanele cu rețele sociale puternice au rate mai scăzute de depresie și anxietate și o calitate a vieții mai bună (Devassy et al., 2021). Prin dezvoltarea abilităților de comunicare și empatie, indivizii pot îmbunătăți calitatea relațiilor lor și pot crea un mediu de sprijin reciproc.





Concluzii

Educația adulților și programele de dezvoltare personală joacă un rol crucial în promovarea unui stil de viață sănătos și în îmbunătățirea sănătății mentale. Beneficiile educației se extind dincolo de domeniul profesional, având un impact semnificativ asupra sănătății fizice și mentale a indivizilor. Prin oferirea de oportunități de învățare continuă și sprijin pentru dezvoltarea personală, programele de educație pentru adulți pot transforma viețile celor care se confruntă cu diverse dificultăți, facilitându-le drumul către o recuperare de succes și o viață împlinită. Totodată, prin autocunoaștere, gestionarea eficientă a stresului, stabilirea obiectivelor SMART și îmbunătățirea relațiilor interpersonale, persoanele pot atinge un echilibru care favorizează sănătatea și bunăstarea pe termen lung. Integrarea acestor practici în viața de zi cu zi nu numai că îmbunătățește calitatea vieții, dar și promovează un stil de viață mai sănătos și mai satisfăcător.

Bibliografie:

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Clouston, S. A. P., & Link, B. G. (2021). A retrospective on fundamental cause theory: State of the literature, and goals for the future. *Annual review of sociology*, 47(1), 131–156.
- Cheng, C., Lau, H. P., & Chan, M. P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(6), 1582–1607.
- Devassy, S. M., Scaria, L., Chegvera, N., & Thampi, K. (2021). Association of Depression and Anxiety with Social Network Types: Results from a Community Cohort Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 6120.
- EAEA (2015). *The Benefits of Lifelong Learning and Adult Education for Health*. European Association for the Education of Adults. Online: https://eaea.org/wp-content/uploads/2018/04/2015_healthpaper_en.pdf
- Hautekiet, P., Saenen, N. D., Martens, D. S., Debay, M., Van der Heyden, J., Nawrot, T. S., & De Clercq, E. M. (2022). A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing. *BMC medicine*, 20(1), 328.





- Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., & Owen, R. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(1), 1–28.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- SAMHSA (2023). *Recovery and Recovery Support*. Online: <https://www.samhsa.gov/recovery>
- Valentim, O., Vilelas, J., Carvalho, J. C., Andrade, C. M. S. M., Tomás, C., Costa, P. S., & Sequeira, C. (2023). The relation between lifestyles and positive mental health in Portuguese higher education students. *Global health promotion*, 30(1), 23–32.
- Vancheri, F., Longo, G., Vancheri, E., & Henein, M. Y. (2022). Mental Stress and Cardiovascular Health-Part I. *Journal of clinical medicine*, 11(12), 3353.



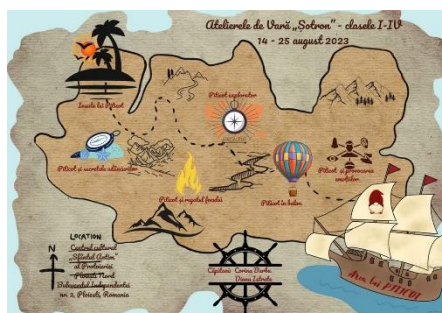
ÎNVĂȚAREA PRIN JOC ȘI DESCOPERIRE – ARCA LUI PITICOT

Barbu Elena-Corina

Profesor consilier școlar CJRAE Prahova

Atelierele de vară sunt o modalitate de a continua învățarea în alte contexte, dincolo de cadrul formal al școlii. Am început proiectul atelierelor de vară încă din timpul pandemiei pentru că am vrut să atenuăm cumva efectul devastator pe care izolarea și toate restricțiile impuse atunci le-a avut asupra copiilor. Primele ateliere au avut ca grup țintă elevi din clasele gimnaziale și am desfășurat mai mult activități de dezvoltare personală și de dezvoltare a creativității pentru că acestea erau nevoile copiilor în acea vreme.

În vara anului 2023 am vrut să încercăm un alt format al atelierelor și ne-am înscris în grupul celor care au desfășurat Ateliere de vară șotron, sub umbrela Asociației OvidiuRo. Aceste ateliere sunt destinate copiilor din grupuri vulnerabile și scopul pe care cei de la asociație l-au amintit este „de a preveni decalajele în învățare și abandonul școlar”, întrucât „[...] indiferent de balanții cu care vin pe lume, e datoria noastră, a profesorilor, să contribuim la succesul fiecărui copil”. Noi am optat pentru Ateliere de Vară Șotron de tip B care îi vizează pe elevii din ciclul primar, realizat în variate contexte cu resurse proprii.



În Regulamentul de organizare sunt precizate următoarele criterii de eligibilitate:

- existența unei echipe formate din minimum doi profesori (coordonatorul – un educator/învățător) și un alt învățător/ profesor de gimnaziu/ bibliotecar/ consilier școlar/ logoped/ student etc.;
- participarea (cel puțin a) coordonatorului la trei sesiuni de formare (anunțate de organizatori prin diverse canale de informare accesibile);



- zece copii din grupuri vulnerabile;
- minimum un certificat de parcurgere a cursului *Magia lecturii* (pentru Șotron-grădiniță);
- minimum un certificat de parcurgere a cursului *Toți copiii citesc*/ Fundația Noi Orizonturi (pentru Șotron-școală).



Astfel, echipa noastră s-a compus din profesor doctor Barbu Elena-Corina și profesor consilier școlar, psiholog Istrate Diana.

Programul nostru a urmărit activitățile impuse:

- Existența unui traseu - fiecare zi a început cu parcurgerea șotronului.
- Insula de lectură și natură - În fiecare zi am citit o poveste și am lucrat în natură, am hrănit fluturii.
- Elementul de viață practică - îngrijirea plantei - un fir de busuioc într-un ghiveci, prepararea limonadei.
- Realizarea experimentelor - noi am privit o floare de hârtie înflorind într-un castronel cu apă și formarea unui norișor de ploaie amestecând mai multe ingrediente.
- Artă tranzientă
- Miniexpediție - am vizitat Muzeul Ceasurilor din Ploiești
- Invitați surpriză: clubul de robotică al Colegiului Național „Mihai Viteazu”, Ploiești, brigada mobilă rutieră, scriitoarea Yvonne Scărlătescu.



Dincolo de rigorile impuse de organizatori, cuvântul de ordine al atelierelor a fost jocul cu ajutorul căruia copiii au învățat că greșeala face parte din procesul de învățare, au reglat și au dat expresivitate competențelor socio-emoționale, dezvoltând spiritul de colaborare prin lucrul în echipă și pot spune că am avut ceva de lucrat





aici, s-a cam lăsat cu mici drame și lacrimi până ne-am armonizat unii cu ceilalți, cu regulile grupului.



De asemenea, jocul a permis și dezvoltarea psihomotricității prin coordonarea statică și dinamică, rapiditatea mișcărilor și coordonarea perceptiv-motrică. Astfel, pe parcursul celor 12 zile am încercat să-i ajutăm pe copii să răspundă la cea mai importantă întrebare: Cine sunt eu? prin activități creative.

La finalul celor 12 zile ne-am regăsit cu o experiență care ne-a îmbogățit sufletește pentru că voluntariatul are această putere magică de a te face fericit doar privind fericirea de pe chipurile celorlalți. La momentul reflecției am hotărât împreună cu colega mea că vom continua seria atelierelor de vară în regim de voluntariat, dar nu sub umbrela unor asociații, ci pe cont propriu.





DEZVOLTAREA SĂNĂTOASĂ A ELEVILOR PRIN GESTIONAREA EMOȚIILOR

Ciurea Viorica

profesor Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova

Motto:

„Emoțiile sunt cele care ne definesc ca oameni. Cele care ne dau veridicitate. Cuvântul emoție înseamnă energie în mișcare. Fii sincer cu privire la emoțiile tale și folosește-ți mintea și emoțiile în favoarea și nu împotriva ta însăși” – Robert Kiyosaki

În vederea cunoașterii modalităților de dezvoltare sănătoasă a elevilor prin gestionarea emoțiilor este necesar să pornim de la analiza noțiunii de „emoție”, care vine de la termenul din limba latină „*emotionis*”, tradus „*impulsul ce aduce reacții*”. În domeniul psihologiei, noțiunea de „emoție” se referă la acea modalitate de percepție a elementelor și relațiilor dintre realitate și imaginație și se exprimă fizic prin intermediul unor funcții fiziologice, ca expresie facială sau ritm cardiac și ducând până la reacții de conduită precum agresivitatea sau plânsul (Vrabii, 2021).

Formarea și consolidarea abilităților emoționale, cu rol de factori de protecție în prevenirea dezechilibrului emoțional, reprezintă o modalitate de dezvoltare sănătoasă a elevilor, pornind de la conștientizarea de sine, formarea de abilități de comunicare asertivă, gestionarea emoțiilor negative, identificarea nevoilor și abilitatea de a face față presiunii grupului și de adoptare a deciziilor.

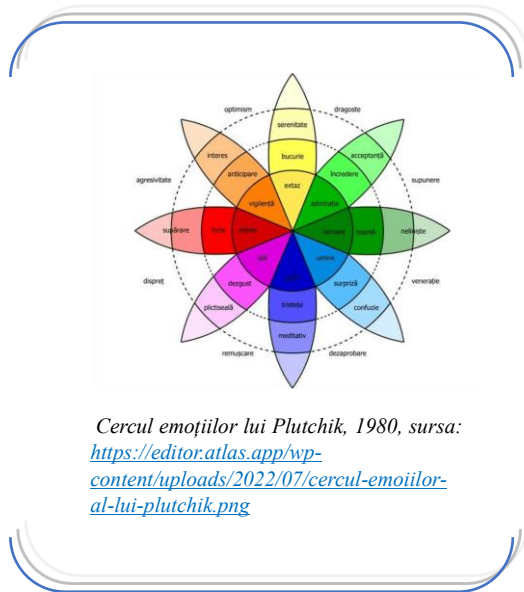
Este binecunoscut faptul că elevii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei, a adolescenței, cât și a vieții adulte, într-o serie de domenii cum ar fi: sănătatea mentală (anxietate, tulburări de comportament, consum de alcool și droguri, delinvență juvenilă, etc.), dezvoltare cognitivă (atitudini negative față de școală, lipsa încrederii în sine, în abilitatea de a rezolva sarcinile școlare sau refuzul acestora), adaptarea (dificultăți în adaptarea la cerințele mediului școlar, absentism, abandon școlar, etc.) (Siscoe, 2024).

Emoțiile sunt reacții psihologice specifice și intense, față de un anumit eveniment de scurtă durată și de multe ori sunt numite sentimente, deoarece includ manifestări precum



dragoste, ură, furie, încredere, panică, frică, durere. Componentele implicate în cazul emoțiilor sunt: *caracteristicile situaționale*, *schimbările fiziologice*, *expresiile gestuale* și *recunoașterea emoției*.

O taxonomie a emoțiilor în funcție de atitudinea față de obiecte și fenomene a unei persoane face o departajare între *emoțiile pozitive* (ex.: bucuria, satisfacția, recunoștința) și *emoțiile negative*



Cercul emoțiilor lui Plutchik, 1980, sursa:
<https://editor.atlas.app/wp-content/uploads/2022/07/cercul-emoiilor-al-lui-plutchik.png>

(ex.: dezgust, antipatie, frică sau tristețe), în timp ce în funcție de gradul în care emoțiile afectează comportamentul, emoțiile se clasifică în *emoții stenice/ active* (încurajează acțiunea și cresc activitatea vitală a organismului) și *emoții astenice/ pasive* (deprimă; suprimă toate procesele vitale din organism; duc la rigiditate și pasivitate) (Haraga, 2022). Sunt considerate emoții de bază: tristețe/ supărare; dispreț; bucurie/ fericire; furie/ mânie; dezgust; teamă/ frică/ nesiguranță; surprindere; rușine; durere

(Vrabii, 2021).

Asupra performanței și învățării școlare, un impact important îl are gestionarea emoțiilor, deoarece influențează comportamentele elevului și al fiecăruia dintre noi, indiferent de vârsta de dezvoltare la care ne aflăm, în procesul de învățare, în motivație sau interes față de problemă, în strategiile de învățare.

Procesele influențate de emoții sunt flexibilitatea cognitivă și învățarea asociativă. Emoțiile pozitive sunt asociate cu o capacitate sporită de a face asocieri între evenimente, cu o mai mare flexibilitate cognitivă, deschidere către informații noi și receptivitate crescută, în timp ce emoțiile negative sunt asociate cu o capacitate scăzută de a face asocieri între evenimente (Haraga, 2022). Stările de groază, de furie, de presiune îl determină pe elev să devină în relațiile cu ceilalți agresiv sau neputincios, devenind astfel o piedică în calea realizării eficiente a activității.

Traseul de dezvoltare emoțională a persoanei are la bază emoția, expresia emoțională, reglarea emoțională și stabilitatea emoțională. Bunăstarea emoțională este la fel de importantă ca igiena fizică și personală. Înțelegerea și gestionarea emoțiilor de către elevi este importantă pentru dezvoltarea sănătoasă a acestora deoarece oricare ar fi emoțiile, ele sunt normale, folositoare și temporare (Vrabii, 2021).

Pentru dezvoltarea sănătoasă a elevilor prin gestionarea emoțiilor pot fi folosite aplicații



online de tipul *Wordwall* (<https://wordwall.net/ro/resource/1761966/roata-emoțiilor>), *Learning apps* (<https://learningapps.org/view30674613>) sau a unor filmulețe de pe YouTube (<https://youtu.be/cQwBZFkRLKs?t=11>), care pot fi proiectate în cadrul unei activități la disciplina Consiliere și dezvoltare personală, la nivel gimnazial, clasa a V-a, domeniul de conținut Dezvoltarea socio-emoțională, Tema: *Emoții de bază, emoții diverse*, fie cu ajutorul tablei inteligente sau a smartphone-urilor prin transmiterea linkurilor.

Un exemplu de activitate poate fi „*Roata emoțiilor*”, pornind de la folosirea aplicației *Wordwall* (<https://wordwall.net/ro/resource/1761966/roata-emoțiilor>).

Obiectivul activității: La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să își dezvolte vocabularul referitor la emoții.

Descrierea activității: Profesorul le prezintă elevilor roata emoțiilor. În timpul jocului, un elev va învârti brațul roții și, când acesta se oprește la o emoție, va încerca să explice ce înseamnă și să exemplifice cu un moment din viața lui în care s-a simțit în acel fel.

Sarcina profesorului: Să insiste pe emoții pozitive și negative pentru a explica cu claritate ce înseamnă o emoție.

Activitatea „*Emoțiile mele*” reprezintă un alt exemplu de activitate ce poate fi utilizat cu elevii în vederea gestionării emoțiilor. Activitatea are ca scop dezvoltarea capacității de recunoaștere a propriilor emoții și identificarea rolului emoțiilor constructive și distructive pentru activitate și sănătate.

Descrierea activității: Elevii sunt rugați să noteze pe o foaie emoțiile care-i copleșesc cel mai frecvent. Profesorul le explică elevilor ce înseamnă emoții funcționale și disfuncționale, care este diferența dintre ele și emoțiile negative/ pozitive, oferind exemple concrete. Apoi, elevii sunt rugați să împartă foaia în jumătate și în partea dreaptă să noteze emoțiile constructive, iar în partea stângă – emoțiile distructive și să reflecteze asupra felului în care emoțiile de pe fiecare parte a foi le influențează starea de sănătate: fizică, mentală pe termen scurt sau lung (Cerlat, 2018).

În momentul în care profesorul observă faptul că elevii sunt obosiți sau un pic distrați, poate folosi *Metoda R-A-I (Răspunde-Aruncă-Întreabă)*, tehnică ce necesită folosirea unei mingi mici sau a unui ghem de lână. Profesorul acordă o întrebare referitoare la o temă de referință sau întrebări personale, aruncă ghemul unui elev, acela răspunde; ulterior elevul respectiv va arunca ghemul altui elev acordându-i o întrebare. Este o metodă didactică ce poate degaja atmosfera din clasă în orice moment al activității, individual sau pe grupe (Oprea, 2006).





Bibliografie:

- Cerlat, R. (2018). *Stabilitatea emoțională a cadrelor didactice: modalități de optimizare. Ghid metodologic*. Institutul de Științe ale Educației, Chișinău: Editura „Lyceum”.
- Haraga, A. (2022). Rolul emoțiilor în învățarea școlară, *Revista cadrelor didactice. Didactic.ro. Cancelaria națională*, nr. 90, p. 56, accesată la adresa: <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/revista-nr/90>.
- Oprea, C.L. (2006). *Strategii didactice interactive*, București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Siscoe, I. (2024). *Exemple de bune practici privind dezvoltarea socio-emoțională a elevilor de vârstă școlară mică (Proiect)* „Edict”, accesat la adresa: <https://edict.ro/exemple-de-bune-practici-privind-dezvoltarea-socio-emotionala-a-elevilor-de-varsta-scolara-mica-proiect/>.
- Vrabii, V. (2021). *Reglarea afectivă în procesul educațional. Ghid metodologic*, Chișinău: Tipografia Print-Caro.





ROLURILE FEMEII AFLATE LA VÂRSTA TINEREȚII. O ABORDARE PSIHO-SOCIALĂ

David Corina

Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și
Combatere a Comportamentelor de Risc

Fiecare etapă a vieții noastre vine la pachet cu o serie de provocări și evenimente menite să ne pregătească pentru perioada următoare și să ne ajută să ne creăm acele mecanisme necesare supraviețuirii și menținerii echilibrului necesar unei bune sănătăți fizice și psihice. Dintre toate etapele pe care le parcurge un om, tinerețea este, probabil, perioada cea mai înfloritoare, dar și cea mai plină de provocări. Este perioada de maximă formă fizică, perioada în care abilitățile intelectuale capătă noi valențe, se îmbunătățesc chiar și sunt folosite la maximum, în care se conturează rolurile clare în societate, familie, dar și în plan personal. Viața personală în general și cea legată de sexualitate și cuplu în special deține, în această etapă, o pondere importantă în viața tinerei femei, deoarece acum este perioada relațiilor de cuplu, întemeierea unei familii și debutul maternității.

În lucrarea de față vom aborda câteva dintre provocările pe care le resimte o femeie aflată în perioada tinereții, din punct de vedere psiho-social.

Autorul român Verza (2000) vorbește despre tinerețe ca fiind perioada cuprinsă între 25 și 35 de ani și atribuie persoanei care traversează această perioadă câteva subidentități: socială, profesională, maritală și parentală (Voinea, 2010). Toate aceste roluri pe care o femeie le îndeplinește de-a lungul perioadei tinere sunt însoțite de o bogată activitate a vieții psihice, fiind investite cu trăiri afective puternice.

Din punct de vedere social, vârsta tinereții este perioada în care abilitățile sociale sunt folosite la maximum. Tinerii relaționează cel mai mult cu co-vârșnicii, este perioada în care se pun bazele prieteniiilor de aceeași vârstă, dar și începutul relațiilor de iubire. Intrarea în viața socială este în foarte mare măsură influențată de factori precum genul, abilitățile academice, atitudinile timpurii față de educație, așteptările spre sfârșitul adolescenței și clasa socială.

Studiile arată că femeile dezvoltă prietenii mai apropiate decât cele ale bărbaților (Papalia, Wedkos, Duskin, 2010). Presiunea socială este însă mai prezentă în cazul femeilor, cauzată de tiparele sociale sau standardele în care trebuie să se încadreze pentru a fi acceptată





social și pentru a-și hrăni sentimentul de apartenență la grup și stima de sine. La această vârstă, încadrarea în anumite cutume sociale poate fi extrem de importantă pentru tânăra femeie și va căuta ca preocupările ei legate de viața socială în general să corespundă celor aprobate de anturajul sau prietenii cu care se întâlnește periodic.

Se cuvine să acordăm o importanță binemeritată și rețelelor de socializare, care constituie o unealtă foarte eficientă de comunicare, dar în același timp privează individul de conversații profunde și de legături emoționale puternice. Imaginile văzute pe rețelele de socializare au un impact puternic asupra imaginii de sine a femeii tinere. Un studiu din 2016 realizat pe un eșantion de 241 de femei cu vârste între 18 și 30 de ani a relevat faptul că femeile care văd pe rețelele online de socializare fotografii cu femei frumoase, slabe, atractive manifestă schimbări de percepție negative asupra propriului corp, iar imaginea de sine are de suferit (Scirrotto Drameș, 2016). Iată cum factorii sociali pot influența destul de puternic viața psihică a femeii aflate la vârsta tinereții.

La vârsta de 25 de ani, majoritatea tinerilor s-au desprins deja de casa părintească și și-au făcut debutul pe piața muncii. Prin comparație cu situația de acum câteva decenii, rolul femeii de carieră s-a accentuat, observându-se o tendință din ce în ce mai crescută printre femeile tinere de a începe o carieră în domenii care până nu demult erau consacrate bărbaților: avocat, medic, procuror, judecător etc. Multe companii mari au angajat în posturi de conducere femei tinere, dedicate carierei.

Așadar, femeia tânără are de dus o muncă importantă pentru a-și asigura un loc de muncă, iar aceasta este perioada pe care și-o dedică în mare parte consolidării carierei. Riscurile psihologice intervin atunci când apare stresul, epuizarea fizică și mentală, burnout-ul sau anxietatea dată de competiția cu sexul opus. Foarte importantă din punct de vedere psihic este și întemeierea familiei, precedată de căsătorie, iar apariția copiilor poate zdruncina serios activitatea profesională a femeii din perioada de tinerețe.

Procese afective cunosc, în această perioadă a vieții unei femei, o intensitate și o bogăție foarte mari, iar viața de cuplu și apoi căsătoria constituie evenimente de o importanță majoră. Relația de cuplu produce dezvoltări și schimbări importante în psihicul unei femei.

Studiile actuale spun că satisfacția maritală în cazul femeilor este mai scăzută decât cea a bărbaților tocmai din cauza faptului discutat anterior, și anume că majoritatea femeilor tinere trebuie să amâne sau să renunțe la cariera profesională pentru a se dedica familiei, creșterii copiilor și îngrijirii gospodăriei (Voinea, 2010). În societatea actuală se observă o tendință de





creștere a vârstei la care tinerii se căsătoresc și își întemeiază o familie, dar și o rată în creștere a divorțurilor.

Oricare ar fi motivul încheierii unei căsnicii, nu putem să nu luăm în calcul și întrepătrunderea tuturor rolurilor din viața unei femei, precum și ponderea influenței pe care un rol sau altul o au în zona căsătoriei. Referitor la acest aspect, în cartea sa „Psihologia femeii”, Karen Horney concluzionează: *„Când scânteia unei căsnicii se stinge sau când intervine o a treia persoană, lucruri pe seama cărora punem, de obicei, destrămarea unei căsnicii, acestea sunt deja o consecință a unei anumite evoluții. Ele sunt rezultatul unui proces pe care, de regulă, nu îl percepem, dar care va duce, treptat, la o antipatie față de partener. Cauzele acestei antipatii au o legătură mult mai slabă decât credeam cu aspectele supărătoare ale partenerului și mult mai mare cu conflictele nerezolvate pe care le aducem în căsnicie din propriul nostru proces de dezvoltare”* (Horney, 2012, p.157)

Poate cel mai important rol pe care îl deține o femeie aflată la vârsta tinereții este cel de părinte, de mamă. Acest rol de mamă se construiește încă din copilărie, femeia și-l definește în funcție de relațiile sale cu propria sa mamă. Apariția copilului reprezintă o schimbare majoră pentru tânăra mamă care intră, odată cu nașterea, într-o nouă etapă a vieții sale, și anume maternitatea. Creșterea și îngrijirea nou născutului pot reprezenta o criză majoră pentru mama primipară, în special în zilele noastre când se găsesc informații foarte variate și adesea contradictorii în ceea ce privește deciziile pe care un părinte trebuie să le ia în legătură cu copiii săi. Adesea, mama tânără, fără experiență, se găsește în fața unei mulțimi de întrebări legate de naștere, alăptare, începerea diversificării, vaccinare, stilul de educație, alegerea grădiniței și multe altele, unele create artificial sau amplificate de grupurile de socializare online sau de grupul de prieteni. Diferențele majore dintre generații nu ușurează deloc alegerea răspunsului potrivit.

Maternitatea trăită de o femeie tânără este, așadar, o perioadă stresantă, o perioadă a grijilor, a angoaselor, multe mame tinere nu beneficiază de ajutorul părinților, iar partenerul de viață, fiind și cel care rămâne în câmpul muncii, lipsește uneori perioade mari din zi de acasă. Riscurile de depresie post-natală sunt mari, iar semnele acesteia sunt deseori mascate de transformările psihologice și fiziologice pe care le resimte o femeie după naștere. Depresia maternă a început să fie studiată doar acum aproximativ zece ani. În cartea sa „Ieșirea din depresie”, dr. Dominique Barbier vorbește despre diagnosticare și ne oferă și câteva cifre referitoare la prevalență. *„Diagnosticul de depresie post-natală este tabu. Este vorba despre o adevărată cursă cu obstacole, într-atât s-a împământenit în societățile noastre ideea tacită că*





o femeie care tocmai a devenit mamă nu poate fi deprimată. (...) Prevalența este mai mare de 10%, chiar dacă ea variază în funcție de populațiile studiate sau de simptomele reținute” (Barbier, 2012, p.68).

Desigur că rolurile îndeplinite de o femeie în perioada ei de tinerețe merită o discuție mult mai amplă, însă această scurtă trecere în revistă ne poate ajuta să formulăm câteva ipoteze care pot constitui, ulterior, direcții de cercetare cu adevărat interesante.

Bibliografie:

Barbier, D., (2012). *Ieșirea din depresie. Medicamente sau psihoterapie?*, București: Editura Trei.

Horney, K. (2012). *Psihologia femeii*, București: Editura Trei.

Palalia, D.E., Wedkos Olds, S., Duskin Feldman, R. (2010.) *Dezvoltarea umană*, București: Editura Trei.

Scirrotto Drameș, Tara. (2016). *"The Impact of Internet Social Networking on Young Women's Mood and Body Image Satisfaction: An Experimental Design"*. PCOM Psychology Dissertations. 395. accesat în 15.07.2024 la <https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1392> HYPERLINK

Solis-Ponton, L. (coord). *Parentalitatea. Provocare pentru mileniul trei*, București: Editura Trei.

Voinea, M. (2010). *Psihologia vârstelor II*. (Curs universitar), Brașov: Universitatea Transilvania.





INFLUENȚA ȘI ROLUL MASS-MEDIA ÎN AMERICANIZAREA STILULUI ALIMENTAR ÎN RÂNDUL COPIILOR

Diaconu Adela

Profesor Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova

“Esența globalizării constă în libera circulație a oamenilor, bunurilor, serviciilor și capitalului departe de granițele naționale” (Mandelbaum și Friedman, 2012). În țara noastră, piața globală a produselor de tip fast food înregistrează anual o cifră de afaceri de 400 mil. USD, cifră aflată într-o continuă creștere, cu aproximativ 5% în fiecare an. Acest lucru se datorează multor factori de la publicitate agresivă prin spoturi publicitare atrăgătoare mai ales pentru copii și tineri (principalii consumatori ai mâncării de tip fast-food), la diverse promoții și până la aparentul preț scăzut și comoditatea omului de rând în a nu mai petrece timp în bucătărie gătind.

Cu toate că există mai multe acțiuni voluntare pentru a restricționa publicitatea făcută produselor nesănătoase (puse la dispoziția copiilor și a adulților), în România încă nu este suficientă restricționarea acelor reclame la diferite produse de tip fast food care să îi îmbie pe copii să le consume. Astfel, de cele mai multe ori, de sărbători sau în zilele libere, mulți părinți petrec ore întregi cu copiii lor în mall-uri. Mâncarea pe care o aleg, fie și ocazional, este cea fast-food. De aceea, în ciuda opinilor preconceptionale despre calitatea și valoarea sa nutritivă, mâncarea americană este prezentă peste tot în Europa în zilele noastre: în numeroase rapoarte de știri, în întreaga media și mai ales în campanii publicitare colorate. Printre acestea se numără branduri mari și faimoase, atât americane "natale", cât și echivalentele lor germane, franceze, italiene etc., incluzând nume familiare precum Coca Cola, McDonald's, Pepsi, Burger King, Starbucks și multe altele. Lanțurile de fast food americane au deschis puncte de vânzare în aproape fiecare țară europeană. Doar McDonald's are mai mult de șase mii de puncte de vânzare în patruzeci și una de țări europene. Europa generează aproximativ 40% din veniturile McDonald's. Burger King are o prezență semnificativ mai mică în Europa, fără restaurante în Franța. Starbucks este cel mai mare lanț de cafea din Europa.

Vom lua drept exemplu o companie cunoscută, pe placul multor copii. Corporația McDonald's a devenit un simbol puternic al economiei de servicii a Americii, care este acum responsabilă pentru 90% din noile locuri de muncă din țară. Compania angajează anual





aproximativ un milion de oameni, mai mulți decât orice altă organizație americană, publică sau privată. McDonald's este cel mai mare cumpărător de bere, carne de porc și cartofi din țară - și al doilea cel mai mare cumpărător de pui. Cheltuie mai multe fonduri pe publicitate și marketing decât orice alt brand. Ca rezultat, a înlocuit Coca-Cola ca brandul cel mai cunoscut din lume. Operează mai multe terenuri de joacă decât orice altă entitate privată din SUA. Este unul dintre cei mai mari distribuitori de jucării din țară și 96% dintre copiii americani pot identifica pe Ronald McDonald. Singurul personaj fictiv cu un grad mai mare de recunoaștere este Moș Crăciun.

Din păcate, chiar dacă școala ar trebui să aibă o contribuție valoroasă în prevenția tulburărilor alimentare și a obezității la copii și să îi educe pe aceștia în promovarea și adoptarea unui stil de viață sănătos, schimbarea de mentalitate este foarte grea, mai ales dacă în familie, copiii sunt învățați altfel. Alimentația sănătoasă predată copiilor de la o vârstă fragedă, chiar din clasele primare, este esențială pentru sănătatea și dezvoltarea lor optimă atât mentală, cât și fizică. Școlile pot și trebuie să joace un rol important în educarea și promovarea alimentației sănătoase în rândul copiilor și reprezintă o sursă importantă de educație nutrițională (***, 2006).

Educația nutrițională, mai ales la copiii preșcolari, trebuie realizată prin mijloace interactive, plăcute, pentru ca elevii să învețe ceva în timp ce se joacă. Cu ajutorul educației nutriționale bazate pe jocuri în loc de metode clasice sau discuții interminabile, elevii pot dobândi comportamente sănătoase legate de nutriție. Astăzi, din ce în ce mai mult, activitățile bazate pe joc devin o parte integrantă a programelor educaționale, iar acest tip de activități ludice se transformă în unele de învățare eficiente, semnificative și plăcute pentru copii (Poyraz, 2003).

În momentul intrării lor în colectivitatea școlară, copiii au deja obiceiuri alimentare predezvoltate în familie și sunt obișnuiți cu un regim alimentar zilnic. Au deja preferințele și aversiunile lor alimentare. De obicei, sunt obișnuiți să nu fie forțați să mănânce ceea ce nu le place și să aibă acces neîngrădit la băuturi sau dulciuri. În cadrul grădiniței, părinții nu ar trebui să se îngrijoreze despre când și ce vor mânca sau bea copiii lor în timpul zilei. Odată însă cu intrarea în clasele primare, copiii primesc cunoștințe despre nutriția adecvată dar în același timp și tentațiile sunt mai mari și mai multe. Regimul școlar și mesele din cantina școlii aduc noi experiențe legate de alimente.





O parte din activitățile care se pot desfășura în școli pentru promovarea unui stil de viață sănătos sunt:

- Curriculumul privind alimentația sănătoasă ar trebui inclus în programele tematice din toate clasele școlii primare ca parte a educației pentru sănătate
- Educarea părinților și motivarea elevilor să beneficieze de mesele școlare echilibrate din punct de vedere nutrițional.
- Oferirea de metode de petrecere a timpului liber prin activități fizice antrenante
- Implementarea de proiecte școlare pe termen lung menite să promoveze sănătatea și alimentația sănătoasă împreună cu familia și comunitatea locală (Hoffman et al., 2004; Schlosser, 2012).

Bibliografie

- ***. (2006). Politica alimentară și nutrițională pentru școli: Un instrument pentru dezvoltarea programelor de nutriție școlară în Regiunea Europeană. **Programul pentru Nutriție și Securitate Alimentară**. Biroul Regional al OMS pentru Europa, Copenhaga.
- Hoffman, J.B., Kelleher, C., Pover, T.S., Leff, S. (2004). **Promovarea consumului de alimente sănătoase în rândul copiilor**. J Sch Psychol; 42: 45-60.
- Mandelbaum, M., Friedman, T.L. (2012). **Ce am fost. Cum au pierdut Statele Unite supremația în lumea pe care au inventat-o și cum o pot redobândi**. Iași: Editura Polirom, p.33.
- Poyraz, H. (2003). **Okul öncesi dönemde oyun ve oyuncak. 2. Baskı**. Ankara: Arı Yayıncılık, 4-47.
- Schlosser, E. (2012). **Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal**. New York: Mariner Books.





ADOPTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS PRIN ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Groza Georgiana

Profesor consilier școlar CJRAE Tulcea

Dezvoltarea personală este un drum. Poate unul dintre cele mai frumoase drumuri pe care omul alege să îl străbată pentru devenirea sa. Experiența călătoriei pe acest drum este unică, pornind din interior, prin căutări de sine, de resurse pentru echilibru către lumea din jur, pentru un loc cu o semnificație reală. Călătoria pe drumul dezvoltării personale începe în copilărie, iar ghidul nu este nimeni altul decât TU, cel care, cu dăruire, ai ales să fii conștient de importanța rolului tău și de semnificația sa.

Dezvoltarea personală include activități care îmbunătățesc conștientizarea și identitatea, dezvoltă talente și potențialul interior, construiesc capital uman, cresc calitatea vieții și contribuie la dezvoltarea unui stil de viață sănătos.

John Maxwell (2013) consideră că există 15 legi supreme ale dezvoltării personale care, dacă sunt puse în practică, duc la atingerea potențialului maxim.

Acestea sunt:

- 1. Legea Intenției** – Dezvoltarea nu apare pur și simplu de la sine, este nevoie de implicare, timp, resurse etc.
- 2. Legea Conștientizării** – Ca să te dezvolti, trebuie să te cunoști pe tine însuși, din toate punctele de vedere.
- 3. Legea Oglinzii** – Trebuie să vezi în tine valoarea ca să îți conferi valoare ție însuși.
- 4. Legea Momentelor de reflecție** – Pauzele îți permit să te dezvolti, după expresia ”Pauzele lungi și dese, cheia marilor succese!”
- 5. Legea Consecvenței** – Motivația te face să mergi mai departe - disciplina te ajută să te dezvolti. Motivația poate fi cultivată, pas cu pas.
- 6. Legea Mediului corespunzător** – Dezvoltarea personală se produce într-un mediu propice. Nu putem controla mediul în care ne naștem, dar putem aduce îmbunătățiri mediului social, profesional etc.
- 7. Legea Designului** – Pentru a amplifica dezvoltarea, dezvoltă strategii. Stragiile, scopurile, obiectivele sunt cele care pot da sens vieții.





8. Legea Suferinței – Gestionarea corectă a experiențelor neplăcute duce la o dezvoltare extraordinară. Experiențele neplăcute fac parte din viața noastră , le putem accepta și putem gestiona gândurile pe care le avem în legătură cu acestea.

9. Legea Scării – Dezvoltarea caracterului determină anvergura dezvoltării personale.

10. Legea Elasticului de cauciuc – Dezvoltarea se oprește atunci când nu mai există nici o legătură între locul în care te afli și cel în care ai putea fi.

11. Legea Schimbului – Trebuie să renunți la ceva ca să te dezvolți. Putem renunța la relații/prietenii toxice, obiceiuri nesănătoase, etc.

12. Legea Curiozității – Dezvoltarea personală este stimulată atunci când ne întrebăm „de ce?”.

13. Legea Modelării – Este greu să progresezi când nu ai pe cine să urmezi.

14. Legea Expansiunii – Dezvoltarea personală îți sporește întotdeauna capacitatea.

15. Legea Contribuției – Dacă te dezvolți pe plan personal, îi poți ajuta și pe ceilalți să se dezvolte.

Pentru a evidenția importanța dezvoltării personale în adaptarea unui stil de viață sănătos putem aprecia faptul că pentru a te dezvolta, trebuie să te cunoști, să te cunoști din punct de vedere al personalității, al punctelor tari, al punctelor slabe, al caracteristicilor fizice, al stilului de viață (managementul timpului, stresului, alimentația, etc).

Expun un exercițiu de autocunoaștere ce se poate desfășura cu oricare din categoriile de beneficiari din mediu școlar, elevi, părinți, cadre didactice, ce are ca scop identificarea comportamentelor sănătoase.

Exercițiul: Ce înseamnă o persoană sănătoasă?

Scop: Îmbunătățirea capacității de autocunoaștere prin identificarea comportamentelor sănătoase.

Metodă: lucru individual, discuție facilitată

Timp: 30 de minute

Desfășurarea activității:

- Consilierul școlar solicită participanților la activitate să citească afirmațiile date pe fișa de lucru (anexa 1) și să le identifice pe șase cele mai importante pentru el/ea;
- Consilierul școlar solicită participanților să expună în fața grupului propria ierarhie;
- Consilierul școlar inițiază, la nivelul grupului, discuții cu privire la sănătate și subliniază aspectele sănătății pe toate palierele: fizic, mintal și social.





Anexa 1

Citiți lista următoare și alegeți 6 afirmații pe care le considerați ca fiind cele mai importante calități necesare unei persoane pentru a fi sănătoare.

O persoană sănătoasă :

-  Nu este niciodată bolnavă.
-  Ia viața mai ușor, fără să se supere.
-  Își face prieteni ușor.
-  Este oricine a ajuns la 75 ani.
-  Trăiește un mediu curat.
-  Se simte bine tot timpul.
-  Are o siluetă frumoasă.
-  Nu ia medicamente.
-  Este atentă cu propria igienă.
-  Are o imagine bună despre sine.
-  Mănâncă regulat și sănătos (fără fast – food, snacks-uri etc.).
-  Are un ten foarte frumos.

Bibliografie

***. *Abilități pentru viață și starea de bine* – suport curs pentru cadre didactice.

Maxwell, J.C., (2013). *Cele 15 legi supreme ale dezvoltării personale*, București: Editura Amaltea.



PROIECTUL CHANGE ARCHITECTS „RECICLĂM ȘI CONSTRUIM” NIVELUL 3 - REPLICARE

Necula Floriana

Profesor învățământ primar Școala Gimnazială Șelaru

Elevii clasei a V-a de la Școala Gimnazială Șelaru au participat pentru al treilea an consecutiv la provocarea Asociației All Grow și au implementat proiecte bazate pe sustenabilitate. All Grow este o comunitate ce construiește punți și spații de colaborare ce contribuie în mod direct la dezvoltarea copiilor și în mod indirect a tuturor celor implicați. Activitățile desfășurate contribuie la realizarea obiectivelor de Dezvoltare Durabilă. Astfel, în cadrul proiectelor implementate de elevi în inițiativele Change Architects, elevii au sesizat o problemă legată de spațiul școlar pe timpul pauzelor. În curtea școlii nu exista niciun spațiu recreativ sau bănci unde elevii să stea, să își mănânce pachetul sau să socializeze. Așa că au hotărât să construiască scaune din anvelope reciclate și bănci din paleți pentru a face o sală de clasă în aer liber și un spațiu de socializare.

Viziunea proiectului:

Cu un strop de creativitate și imaginație putem salva natura!

Reciclăm și construim, natura o ocrotim!

Reducem - Refolosim- Reciclăm

Obiectivele grupului:

- Reducem poluarea

Fabricarea de obiecte noi din cele reciclate folosește mai puțină energie și resurse din natură.

- Refolosim pentru a construi obiecte utile

Prin reciclare, obiectele vechi se transformă în altele noi și folositoare, ajutându-ne să păstrăm planeta sănătoasă.

- Reciclăm tot ce dăunează mediului înconjurător

Reciclând ce folosim în fiecare zi, contribuim la protecția mediului în care trăim.

**Produsul/ Serviciul:**

- confecționarea unor măștișoare din materiale reciclabile expuse în magazine cu vânzare (banii strânși se folosesc în realizarea unui spațiu atractiv și util în curtea școlii).
- voluntariat - participarea la un târg de măștișoare în incinta bisericii Fierbinți pentru cazuri sociale.
- construirea unui spațiu util și atractiv în curtea școlii pentru desfășurarea unor ore în aer liber sau petrecerea timpului în recreație din materiale reciclabile (băncuțe din paleti și scaunele din anvelope).

Promovare:

La terminarea proiectului, elevii au organizat un careu cu toți elevii școlii Șelaru și au invitat cadrele didactice, persoane din comunitate și personal din cadrul Primăriei Șelaru pentru a disemina Proiectul Reciclăm și construim. De asemenea, au promovat produsul pe paginile personale și grupurile create pe rețelele de socializare. Rezultatele au fost diseminate și în Cronica Gaestiului și Sparknews.ro.

Activitățile realizate de elevi:

Elevii au decis să confecționeze ceva din materiale reciclabile pentru a vinde și astfel să își facă un mic buget pentru diverse necesități în realizarea produselor. Așa că au confecționat măștișoare din dopuri de sticlă, bețe din plastic de suc, cheițe de la dozele de suc, dopuri de plută, materiale reciclate, coji de nucă, etc. Au strâns materialele pentru scaune și băncuțe.

Pentru a realiza produsul, au reciclat anvelope și au strâns paleți pentru băncuțe și mese din comunitate. De asemenea, au realizat o listă cu materialele de care vor avea nevoie pentru confecționarea produsului, au identificat persoanele resursă care îi vor ajuta în construirea băncuțelor, au confecționat măștișoare din materiale reciclabile pe care le-au pus într-o expoziție cu vânzare și au accesat fondul social de investiții al Proiectului All Grow.

Procesul de implementare a activităților:

Elevii au realizat următoarele activități:

- strângerea materialelor pentru măștișoare;
- confecționarea măștișoarelor;





-organizarea unei expoziții cu vânzare de măștișoare pe care le-au expus în incinta Primăriei Șelaru și prin magazinele din satele Glogoveanu-Șelaru;

-pentru că au confecționat 150 de măștișoare și au vândut doar 75 au hotărât să doneze măștișoarele ramase Bisericii din satul Fierbinți unde s-a organizat un Târg de măștișoare pentru un caz social și refugiații din Ucraina. Două eleve au participat la acest târg unde s-a strâns o sumă de bani pentru aceste cazuri;

-au accesat fondul de investiții al proiectului și au identificat materialele necesare realizării produsului final;

-au reciclat anvelope pe care le-am depozitat la școală;

-au găsit persoane care au donat paleți pentru bănci;

-au stabilit etapele de confecționat băncuțele și au format echipa de lucru, formată din părinți, voluntari de la clasa a VIII-a, oameni din comunitate și elevi.

Băncuțele și scaunele s-au realizat în cinci etape:

1. Construirea - ajutați de părinți și persoane din comunitate
2. Vopsirea de către părinți
3. Pictarea unor floricele de către elevi
4. Amplasarea în curtea școlii

Pentru că a rămas vopsea, au hotărât să picteze și pereții exteriori ai școlii pentru a da culoare spațiului din curtea școlii.

Rezultate:

-O sală de clasă în aer liber, formată din 6 băncuțe și 2 mese;

-Un spațiu de socializare format din 6 scaune din anvelope.

Impactul: Toți elevii și profesorii Școlii Gimnaziale Șelaru se bucură de acest spațiu și desfășoară ore în aer liber, socializează, își mănâncă pachetulul afară.

Bucuria tuturor ne face să fim mândrii de ceea ce am realizat și să mulțumim Asociației All Grow pentru această oportunitate și pentru ajutorul dat de fondul de investiții.

Foarte multe persoane ne-au felicitat și au spus că își vor face și ei acasă scaune din anvelope și băncuțe din paleți. De asemenea, colegii profesori vor să inițieze acest proiect în școlile dâșilor.



**Impactul asupra elevilor:**

Elevii au dovedit o bună pregătire în implementarea acestui proiect. Au desfășurat o adevărată cercetare legată de refolosirea anvelopelor și paleților, au cercetat prețul pieței în vederea achiziționării materialelor necesare. De asemenea, s-au implicat activ în reciclarea deșeurilor pentru confecționarea produselor și chiar și-au implicat familia, prietenii și colegii de școală în desfășurarea activităților.

Au devenit mai responsabili, mai siguri pe ei și au dat dovadă că dețin competențe de buni organizatori, de lideri, anteprenori și sunt foarte inventivi și creativi.

În realizarea proiectului a fost aplicată metoda „Design Thinking – Eu fac schimbarea!” și instrumentul KANBAN - un instrument util, bun organizator, în care elevii au avut în permanență situația concretă a lucrurilor și cu pași mici au trecut de la o etapă la alta. În permanență au știut ce au de făcut, ce este în lucru și ce au terminat.





ÎNVĂȚAREA PRIN COOPERARE ȘI PREDAREA INTERACTIVĂ - DE LA TEORIE LA PRACTICĂ

Poantă Roxana Elena

Profesor consilier școlar CMBRAE

Trăim într-o eră a informației digitale, aflată la un „buton” distanță și trebuie să recunoaștem că de multe ori, în fața clasei, concurăm cu genul acesta de informație. Ne vedem nevoiți să „livrăm” informația într-o manieră „altfel”, de ce să nu o numim *inovativă*. Vrem să ridicăm privirea tinerilor noștri dinspre ecran spre arealele colaborării interumane, interculturale. Dorim să formăm un mod de gândire sănătos. Soluțiile practice și actuale își au fundamentele în trecut.

„Începând cu anii 80, odată cu scăderea numărului de elevi din țările occidentale și cu apariția unor probleme disciplinare și motivaționale neîntâlnite până atunci în rândul elevilor, învățarea prin cooperare câștigă din ce în ce mai mult teren. Spre deosebire de instruirea frontală care poate fi scuzată de condițiile istorice și materiale ale școlilor, învățarea prin cooperare este justificată de o serie de teorii psihologice, sociale și politice. Învățarea prin cooperare și predarea interactivă poate fi susținută din punct de vedere teoretic de o serie de teorii.

Piaget consideră că mintea copilului are structurile necesare dezvoltării intelectuale: gustul pentru cercetarea activă și dorința de cooperare. Rezultă de aici o consecință didactică importantă: informațiile nu trebuie impuse elevului din exterior, ci trebuie create contexte în care copilul să se dezvolte singur în cooperare cu ceilalți” (Borovici-Ivanov, 2010).

Teoria lui Vîgotski scoate în evidență legătura dintre transmiterea socială a informației și dezvoltarea cognitivă a copilului. În viziunea acestuia, învățarea umană este un proces de natură socială prin care copiii se dezvoltă intelectual spre nivelul celor din preajma lor. Folosind conceptul de zonă proximală de dezvoltare, Vîgotski ne arată că un copil poate învăța foarte mult atunci când comunică cu alți copii aflați pe o treaptă imediat superioară de dezvoltare intelectuală. Această teorie sprijină formarea unor grupe eterogene de elevi pentru activități de instruire bazate pe cooperare.





„Învățarea prin cooperare produce schimbări majore ale rolului profesorului. Elevii își dezvoltă o serie de competențe metodice de acțiune comună-participativă și creativă. Cu toate că profesorul nu va preda conținuturile lecției, faza de pregătire și de organizare necesită mult mai mult timp și efort” (Borovici-Ivanov, 2010).

Ca orice teorie, abordarea interactivă a învățării are atât plusuri, cât și minusuri. Personal, înclin spre partea plină a paharului. Este adevărat că rolul profesorului se modifică, acesta devenind un *dirijor* al învățării. Conceptul pare simplu, însă una este să cânti la un instrument și cu totul alta să dirijezi o întreagă orchestră. Am simțit personal adevărul cuvintelor: *„Cu toate că profesorul nu va preda conținuturile lecției, faza de pregătire și de organizare necesită mult mai mult timp și efort”* (Borovici-Ivanov, 2010). Sunt conștientă de acest lucru, dar mă încapățânez să apelez la învățarea prin cooperare și să utilizez metode interactive, deoarece sunt o persoană creativă și nu doresc să înăbuș creativitatea minților tinere din fața mea. Ori creativitatea nu are bariere, te surprinde, îți predă lecții de diversitate, nu îți permite să te plafonezi și contribuie la formarea unui mod de gândire sănătos.

Îmi place să mă raportează la concret, de aceea voi face referire la câteva *cazuri* dragi mie:

1. Lecția de consiliere de grup desfășurată la clasa a IX-a: *Egalitate - fără prejudecăți*.

Scopul acesteia a fost reducerea prejudecăților și a stereotipurilor legate de persoanele cu dizabilități. Am decis ca în loc de predarea unor definiții și reguli de conduită să apelez la învățarea prin cooperare. Am spart gheața printr-un exercițiu de sincronizare (bătăi din palme sincron, pe ritm), prin care am evidențiat importanța colaborării.

Apoi, a urmat activitatea pe grupe: „Tabără fără prejudecăți”. Fiecare grupă a primit o sarcină de lucru: „Sunteți organizatorii unei tabere de munte. Aveți responsabilitatea de a organiza activități/jocuri în care să integrați adolescenți cu diferite tipuri de dizabilități în așa fel încât să se simtă egali (Grupa 1: deficiențe de vedere; Grupa 2: deficiențe de auz; Grupa 3: deficiențe de vorbire; Grupa 4: deficiențe locomotorii). Am surprins dezbateri între elevi: cum să modifice jocul pentru a fi cât mai accesibil tinerilor cu dizabilități. Rezultatele obținute au fost peste așteptări. Soluțiile obținute de 30 de minți creative au fost mult mai complexe decât soluțiile gândite de o singură persoană aflată în fața clasei.

2. Învățarea prin cooperare și predarea interactivă pot fi modalități eficiente de management al clasei de elevi, în special al claselor mai „energice”. Iar aici doresc să mă raportează la două modalități de abordare:





- a. *Proiecte pe grupe* la clasa a V-a. Pubertatea asociată cu începerea gimnaziului, poate genera un mix de trăiri și emoții ce se poate concretiza în clase greu de stăpânit. Însă acea energie canalizată în direcția potrivită poate conduce la rezultate frumoase. E plăcut să vezi ce repede se mobilizează elevii în privința întocmirii proiectelor; cum fiecare echipă își alege tema, își împart responsabilitățile și chiar creează grupuri ale echipei pe rețele de socializare. De multe ori temele alese și modalitățile de abordare surprind în mod plăcut. Una dintre echipe a ales ca temă *egalitatea* (au ales din proprie inițiativă să promoveze conceptul de egalitate în rândul elevilor, indiferent de mediul cultural din care provin sau dizabilitățile pe care le au) – au decorat o cutie în care și-au îndemnat colegii să pună în scris unele gânduri frumoase pentru un coleg din altă clasă ce se află în scaun cu rotile, iar apoi să-i înmâneze cutia.
- b. *Lecții pregătite de o echipă de elevi* – un concept inovator ce mobilizează. Pe o temă trasată cu o săptămână înainte pot ieși la iveală unele metode interesante care, conform conceptului de zonă proximală de dezvoltare a lui Vîgotski, pot *face minuni*. De asemenea, cooperarea poate lua locul indisciplinei. Un alt avantaj al metodei, este acela al implicării prin rotație a tuturor elevilor fără niciun fel de discriminare.

Învățarea prin cooperare, poate avea și unele minusuri, ca de exemplu: refuzul unora de a se implica, unii membrii ai echipei muncesc, în timp ce alții nu, unii membrii ai echipei pot fi marginalizați. Dar, treptat, chiar și cei marginalizați la început, pot fi integrați, cei pasivi, pot fi motivați și pregătiți astfel pentru viitor – pentru munca în echipă din societate. Învățarea prin cooperare și predarea interactivă necesită continuitate și perseverență. Doar așa rezultatele se pot dovedi optime.

Bibliografie:

Borovici-Ivanov, D. (2010). *Ghid de practică pedagogică: specializările Educație civică, științe politice, filosofie și alte științe socio-umane*, Timișoara: Eurobit.





FERICIREA - CHEIA PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Rusea Teodora-Iuliana

Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și

Combatere a Comportamentelor de Risc

De-a lungul istoriei, filosofia s-a întrebat „Ce este fericirea?”, religia a încercat să-i dea un sens, iar psihologia să o explice. Într-un final, putem spune că am găsit răspunsul la enigma în cauză: acesta este format din multe alte întrebări, care primesc răspuns o dată cu dezvoltarea științei și care nasc, după sine, alte semne de întrebare. Însă, abordând contrastant problema și alunecând prin timp, găsim zeci de răspunsuri la întrebarea „De ce nu sunt oamenii fericiți?”.

Așa cum prezintă Adler et al. (2017), nucleul calității vieții îl constituie rezultatele satisfăcătoare pe care individul le are cu privire la sine. Pornind de la acest construct, articolul de față se axează pe factorii de natură psihologică, ce conduc la stabilirea calității vieții, ce pot constitui posibile răspunsuri la întrebarea „De ce nu sunt oamenii fericiți?” și cum pot fi.

Unul dintre răspunsurile la întrebarea inițială ar fi factorul „stres”, ce stă la baza dezvoltării unor strategii de gestionare a resurselor proprii în lupta cu diferiți factori stresori, interni sau externi, urmărind păstrarea stării de homeostazie (Fink, 2009; Baqutayan, 2015). Paradoxal și figurativ, un alt factor ce îi influențează pe oameni în a fi fericiți este însăși felul în care aceștia percep sau aspiră la a atinge acea stare de echilibru emoțional intern. Numeroase studii aduc detalii cu privire la impactul pe care fericirea o are asupra vieții oamenilor, la diversitatea formelor ei și la educabilitatea acesteia (Csikszentmihalyi, 2014; Adler et al., 2017).

De-a lungul cercetărilor și evoluției interesului pentru conceptul de fericire, acesta a fost privit ca un fenomen afectiv, atitudinal sau cognitiv (Veenhover, 2006), toate aceste paradigme înglobând aceeași idee esențială a aportului fericirii în dezvoltarea funcționalității ființei umane.

În accepțiunea lui Veenhover (2006), fericirea generală este definită ca fiind „*nivelul judecății individuale a calității vieții proprii ca un întreg proprice.*” (p.7). Adler et al. (2017) surprind esența fericirii ca fiind personală, tinzând spre dezvoltare durabilă și prezentând un anumit grad de stabilitate în timp.





Veenhover (2006) traduce fericirea în termeni de satisfacție a vieții per ansamblu, acest concept fiind compus dintr-o parte hedonică a experiențelor afective și o parte a satisfacției, o evaluare cognitivă a percepției realizărilor. Partea hedonică se referă la diferitele emoții, trăiri, stări, sub tutela cărora apare fericirea. Trăirea hedonică se referă la momentul actual și poate fi diferită ca durată de timp. Partea cognitivă aduce în discuție rezultatul dintre dorințele îndeplinite și cele neîndeplinite ale vieții individului, satisfacția pe care acesta o resimte în raport cu aspirațiile sale generale.

Oferind o panoramică asupra teoriilor cu privire la fericire, Adler et al. (2017) subliniază contrastul dintre termenii de hedonie și eudaimonie. Starea de bine subiectivă, „hedonia”, este definită în literatura de specialitate ca o *„combinație dintre frecvența și intensitatea stărilor afective, absența relativă a stărilor negative și gradul de satisfacție pe toate planurile”* (p.22). Aceasta prezintă o latură afectivă și una cognitivă, ce contribuie la filtrarea experiențelor individuale, rezultând un răspuns cuantificabil, indicele național de fericire brută (GNH). Contrastant, starea de bine obiectivă, conceptualizată drept „eudaimonie” este definită în termeni de fericire continuă, dinamică, stare implicată în procesul de percepere a semnificațiilor și importanței valorilor (Ryan, Deci citat în Adler et al., 2017).

Pe baza acestui subiect s-au dezvoltat mai multe abordări, eudaimonia încorporând creșterea personală, sensul vieții, scopurile, autonomia, competența, auto-acceptare, autenticitate, congruența valorilor, conexiuni sociale, auto-reglare. Fiind privite atât ca fațete diferite cu impact asupra gradului de fericire, dar și ca un întreg pe baza căruia se clădește fericirea, eudaimonia rămâne un concept simplu privit general și o incluziune în ansamblul său. (Adler et al., 2017).

După cum nevoile pot fi de ordin material sau spiritual, materialismul a devenit un concept luat în considerare în studiul fericirii. Materialismul, prin esență, este o valoare personală accentuată de lucruri, obiecte și fundamentată pe credințe proprii ale ierarhizării importanței lucrurilor. Acesta este motivul pentru care materialismul joacă un rol în gradul de fericire resimțit de indivizi, întrucât acesta corelează pozitiv cu scăderea stării de bine generale (Fellows, 2012). Wasser (2011) a demonstrat prin lucrarea sa gradul ridicat de influență pe care materialismul îl are asupra fericirii percepute de către indivizi, susținând ideea stării materiale ridicate ca factor de scădere a satisfacției vieții.

Astfel, dintr-o perspectivă hedonică, putem încadra tehnologia, banii și lucrurile materiale, dispozițiile, stările și trăirile în boxa instrumentelor cu ajutorul cărora ne clădim calea spre fericire. Din perspectivă eudaimonică, după studierea mai multor culturi spirituale,





precum taoistă, buddhistă, creștină, se evidențiază șase virtuți fundamentale pe baza cărora se clădește fericirea durabilă: curajul, dreptatea, umanitatea, cumpătarea, înțelepciunea și transcendența (Dahlsgaard et al., 2005).

În ultimile două decenii, conceptului de fericire i se atribuie o deosebită atenție cu privire la impactul pe care aceasta îl are asupra populației, cu repercursiuni în dezvoltarea socio-economică pe scară mondială. Cu atât mai mult, fericirea a fost studiată și la nivel politic, factorii de decizie din acest segment fiind îndreptați spre libertatea populației de a alege și impactul social ulterior al acestor opțiuni, precum și dorința de dezvoltare a unei societăți sănătoase din punct de vedere psihologic (Thin et al., 2017).

Un studiu realizat de Keyes (2005) și bazat pe conceptul de înflorire psihică ca element al sănătății mintale și cel de angoasă ca substrat al bolii psihice, demonstrează că riscul pentru a dezvolta în viitor o depresie majoră, diagnosticarea făcându-se pe criteriile DSM, este de două ori mai ridicată la adulții care prezintă nivel moderat al sănătății mintale, și de aproape șase ori mai mare la persoanele care nu au experimentat starea de înflorire psihică.

Concluzionând aceste păreri, putem afirma că fericirea este un concept de bază a stării de bine generale și al sănătății, cu impact asupra vieții individuale și a societății în continuă dezvoltare. Acest concept este unul multidimensional și complex, cumulând partea afectivă, cea genetică, factorii de personalitate, cogniția și mediul în vederea auto-reglării și păstrării stării de bine, în fapt a sănătății mintale. Astfel, fericirea este surprinsă ca un concept flexibil, educabil, în continuă dezvoltare și tinzând spre stabilizarea pe termen lung a unui nivel satisfăcător pentru fiecare individ.

Bibliografie:

- Adler, A., Boniwell, I., Gibson, E., Metz, T., Seligman, M., Uchida, Y., Xing, Z. (2017). Definitions of terms. In The Centre for Bhutan Studies and GNH (Eds.), ***Happiness: Transforming the Developmental Landscape*** (pp.21-38). Thimphu, Bhutan: Centre for Bhutan Studies & GNH.
- Baqutayan, S.M.S. (2015). Stress and coping Mechanisms: A Historical Overview. ***Mediterranean Journal of Social Sciences***, 6, 479-488.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). ***Flow and the Foundations of Positive Psychology***. Claremont, CA: Springer
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., Seligman, M. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History. ***Review of General Psychology***, 3, 203-213





- Fellows, K.J. (2012). *Materialism and Psychological Well-being: A Metaanalytic Study*. (Master dissertation). Available from BYU ScholarsArchive, All Theses and Dissertation.
- Fink, G. (2009). Stress: Definition and History. *Encyclopedia of Neuroscience*, 549-555.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548
- Thin, N., Haybron, D., Biswas-Diener, R., Ahuvia, A., Timsit, J. (2017). Desirability of Sustainable Happiness as a Guide for Public Policy. In The Centre for Bhutan Studies and GNH (Eds.), *Happiness: Transforming the Developmental Landscape*. (pp.39-60). Thimphu, Bhutan: Centre for Bhutan Studies & GNH.
- Veenhover, R. (2006). *How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories*. Paper presented at conference on "New Direction in the Study of Happiness: United States and International Perspectives", University of Notre Dame, USA
- Wasser, R. (2011). *Materialism and well being: Examining the strength of the negative relationship using multiple materialism measures and controlling for important variables*. (Doctoral Dissertation) Available from PsycINFO database.





SECȚIUNEA II.

METODE CREATIVE PENTRU DEZVOLTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

CULTIVAREA UNOR RELAȚII SĂNĂTOASE ÎN CLASA DE ELEVI – METODE CREATIVE DE CONECTARE ȘI COLABORARE

Banea Silvia

Profesor consilier școlar CJRAE Galați

Fenomenul de bullying în școli a devenit tot mai pregnant, având efecte negative atât asupra victimelor, cât și asupra întregului mediu educațional. Din nefericire, izolarea impusă de condițiile de pandemie a condus la deteriorarea relațiilor dintre elevi, cât și la degradarea abilităților lor de adaptare în diverse contexte sociale, ceea ce îi face mult mai vulnerabili în fața răutăților din partea colegilor. Încă dinaintea crizei sanitare, România se clasa pe locul 3 în Europa în ceea ce privește rata de bullying în școli (în special în rândul adolescenților), potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății. Pentru a putea preveni și combate acest fenomen, sporirea conștientizării este esențială, de aceea problema trebuie analizată mai în profunzime pentru a înțelege ce presupune și ce implicații are pentru actorii bullyingului.

Bullying-ul (*engl. intimidare*) reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și a dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Unii specialiști consideră *bullying-ul* ca fiind un comportament sau o atitudine de „intimidare” în mod repetat și intenționat, ca modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane. (*Besag, 1989*)

Comportamente de tip *bullying*:

- șicanări, umilințe, injurii, altercații, admonestări, constrângeri, țipete, sâcâieli, bravări, reproșuri, atingeri nepotrivite, obstrucții, loviri, hărțuiri, trasul de păr, zgârieturile, ciupitul, imitarea, luarea în derâdere;
- aruncarea lucrurilor personale (caiete, ghiozdane, pixuri, etc.);
- ruperea unor obiecte dragi;
- sufocarea cu diverse obiecte;
- eliminarea din clasă;





- manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, batjocorirea unei persoane sau unui grup de persoane (în clasă, în cancelarie, pe holuri, în curtea școlii etc.), pe baza diferențelor pe care acestea le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivelul cognitiv, potențialul de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tipul de familie, nivelul de cultură etc.)

Factori de risc în apariția *bullying-ului* pot constitui familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, fapt ce reprezintă un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviante de tip *bullying*. Multe studii arată că invidia și resentimentele pot fi motive care produc *bullying*. Există dovezi care sugerează că un deficit de stimă de sine contribuie semnificativ la actele de tip *bullying*, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea forței, dependența de comportamente agresive, mânia / furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt alți factori de risc.

Efectele *bullying-ului* sunt diverse, fenomenul poate fi prezent în orice tip de comunitate sau de grup social, acolo unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, pe Internet, chiar între țări, etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului. Efectele *bullying-ului* pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri (creșterea frecvenței acestora) și chiar sinucidere. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, scăderea performanțelor în activitate.

Aplicații practice pentru dezvoltarea abilităților relaționale între elevi și cultivarea comportamentelor prosociale

1. Plicurile zâmbărețe

Fiecare elev a avut la dispoziție un plic pe care l-a personalizat, folosind culorile ori simbolurile preferate. Doar și această activitate în sine a spus ceva despre fiecare elev, o părticică din personalitatea sa exprimată în mod spontan și creativ. Plicurile și-au găsit loc pe ușa clasei, pentru a fi admirate cât mai des. Și nu doar atât. Provocarea adresată elevilor a fost să ofere fiecărui coleg și să așeze în plicul său cel puțin un mesaj de apreciere (un compliment,



o încurajare, un gând motivațional). Este important ca exercițiul să continue în fiecare zi....și să facem din limbajul pozitiv, aprecierea celorlalți, oferirea de mesaje sensibile o practică curentă.



2. Culoarul COMPLIMENTELOR

Elevii s-au așezat pe două linii, față în față, pentru a se privi cu mai multă atenție unii pe alții. Iar apoi, fiecare elev a trecut încet și cu atenție prin acest culoar, primind de la colegi (cel din dreapta, cel din stânga) un compliment, o apreciere, o calitate a sa care este văzută și de către ceilalți. Iar la final, un rând de aplauze pentru elevul / eleva cu buchetul său de calități speciale!



3. Țesătura RELAȚIILOR

Construim RELAȚIILE dintre noi, în fiecare zi, prin comportamentele, cuvintele, gesturile și acțiunile noastre! E un proces care implică răbdare, empatie, atenție la nevoile celorlalți, comunicare asertivă, încredere și mult RESPECT! Fiecare elev își găsește locul și rolul potrivit în țesătura de conexiuni a clasei. Doar să existe bunăvoință, deschidere și dorința de a construi împreună lucruri frumoase!

- * Ghemul - suma experiențelor pe care le trăim împreună, învățarea, începutul cunoașterii



- * Firele - relațiile, conexiunile
- * Nodurile - punctele care ne unesc, interesele comune
- * Firele suprapuse - comunicarea, lucrurile împărtășite, emoțiile care se transmit, bucuriile care se amplifică alături de colegi
- * Părțile goale dintre fire - lucrurile pe care urmează să le aflăm unii despre ceilalți, alte relații pe care le vom construi



4. Elevul secret

Se scrie numele tuturor elevilor pe bilețele, iar la începerea orelor se extrag un bilețel. Acela va fi „elevul secretul”, însă doar cadrul didactic / consilierul va cunoaște numele. Elevii îl vor afla abia la finalul programului. Dacă „elevul secret” se va comporta frumos, va respecta regulile, va participa la activitățile didactice, acesta va primi o recompensă. Recompensa poate fi materială (un creion, o gumă, stickere etc.) sau simbolică (o zi fără teme etc.).

5. Acesta sunt eu!

Este o activitate de intercunoaștere și comunicare pozitivă. Fiecare copil a ales din clasă un singur obiect reprezentativ pentru propria persoană. În cercul de discuții, fiecare participant explică alegerea făcută. „Am ales un magnet cu o figură veselă pentru că și eu gândesc mereu pozitiv”. „Ceasul spune despre mine că prețuiesc timpul și sunt punctual”. „Am ales calculatorul pentru că iubesc matematica”...



6. Mesaje motivaționale oferite elevilor în diferite forme



Bibliografie:

- Băban, A. (2011). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și orientare*”, Cluj-Napoca: Editura Psinet.
- Bogorin, V., Tudose, R. (2003). *Jocul de-a viața. Exerciții pentru orele de dirigenție*, Cluj Napoca: Editura Eikon.
- Banea S., Morărașu C. (2009). *Ghid de de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*, Iași: Editura Performantica.



MINDFULNESS: SECRETUL PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI ECHILIBRATĂ

Dumitru Georgiana

Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și
Combatere a Comportamentelor de Risc

Stilul de viață este un fenomen multidimensional care cuprinde toate aspectele vieții de zi cu zi, inclusiv somnul, alimentația, relațiile sociale, cât și modul de gândire, comportamentul, sentimentele și emoțiile individului (Bagheri și Gharehbaghi, 2019). România se confruntă cu o serie de probleme legate de stilul de viață nesănătos, care au un impact semnificativ asupra sănătății populației. Stilul de viață nesănătos este o problemă complexă cu consecințe semnificative, iar cercetările științifice joacă un rol crucial în identificarea factorilor de risc și a strategiilor de intervenție eficiente pentru promovarea unui stil de viață sănătos (Cozma et al., 2018). Sedentarismul, somnul insuficient și restricțiile alimentare nesănătoase sunt doar câteva reacții la experiențele exterioare ce pot perturba stilul de viață (Dutton, 2008) și pot contribui major la o serie de tulburări, inclusiv obezitatea, sindromul metabolic, diabetul de tip 2 și bolile cardiovasculare. Capacitatea de autoreglare este esențială pentru realizarea și susținerea schimbărilor comportamentale, iar programele de mindfulness pot îmbunătăți capacitatea de autoreglare a emoțiilor individului (Salmoirago-Blotcher et al., 2013).

Mindfulness-ul își are rădăcinile în tradițiile budiste, dar conceptul clinic contemporan este definit drept conștientizarea care apare în urma acordării de atenție intenționate, în momentul prezent și fără judecată, la desfășurarea experienței moment de moment (Kabat-Zinn, 2003). Metafora unui rollercoaster evidențiază natura subiectivă a vieții. Cu toții experimentăm aceeași „călătorie”, dar interpretările noastre și emoțiile rezultate diferă. În acest sens, folosim limbajul pentru a comunica și integra experiențele de zi cu zi (Cockrell, 2011). Atunci când devenim supărați pe propriile noastre gânduri sau emoții, reacționăm la acele evenimente interne și emitem judecăți despre acestea. Practicile de mindfulness ne ajută să înțelegem că gândurile noastre nu sunt o declarație exactă a sinelui, ci sunt evenimente trecătoare, inofensive, acceptabile pe care nu trebuie să le evităm. Gândurile nu sunt dăunătoare sau distructive, dar reacția noastră la aceste gânduri este cea care poate deveni problematică (Dutton, 2008). Prin practicarea mindfulness-ului devenim conștienți de percepțiile noastre,





avem un sentiment mai mare de control și suntem mai calmi în situațiile dificile (Cockrell, 2011). Odată ce individul învață să accepte emoțiile și gândurile neplăcute, reacțiile ce pot duce la un stil de viață nesănătos scad. Așadar, mindfulness implică învățarea metodelor de creștere a gradului de conștientizare a experiențelor din prezent, acceptarea gândurilor și sentimentelor, iar atenția se concentrează pe creșterea conștientizării evenimentelor externe și a stărilor interne. Prin promovarea conștientizării și acceptării de sine, mindfulness-ul poate concentra individul asupra propriilor circumstanțe și atitudini, mai degrabă decât asupra forțelor și influențelor externe ieșite din sfera de control a individului (Dutton, 2008).

Cele cinci fațete ale practicii mindfulness sunt observarea, descrierea, acționarea cu conștientizare, non-reactivitatea la experiența interioară și lipsa judecății experienței interioare (Rosini et al., 2017). Baer și colaboratorii săi (2006) precizează că observarea implică o conștientizare atât a senzațiilor, cognițiilor și emoțiilor, cât și a sunetelor și mirosurilor din exterior. Descrierea implică utilizarea limbajului pentru a descrie emoțiile și trăirile subiective. Acțiunea cu conștientizare se referă la concentrarea intenționată a atenției în momentul prezent asupra activităților implicate. Non-reactivitatea se referă la lipsa unui răspuns în urma gândurilor, iar lipsa judecății experiențelor interioare necesită ca individul să adopte o perspectivă neutră și imparțială asupra gândurilor și sentimentelor date de situația cu care se confruntă. Este important de menționat că aceste cinci fațete sunt independente unele de altele și pot fi evaluate separat.

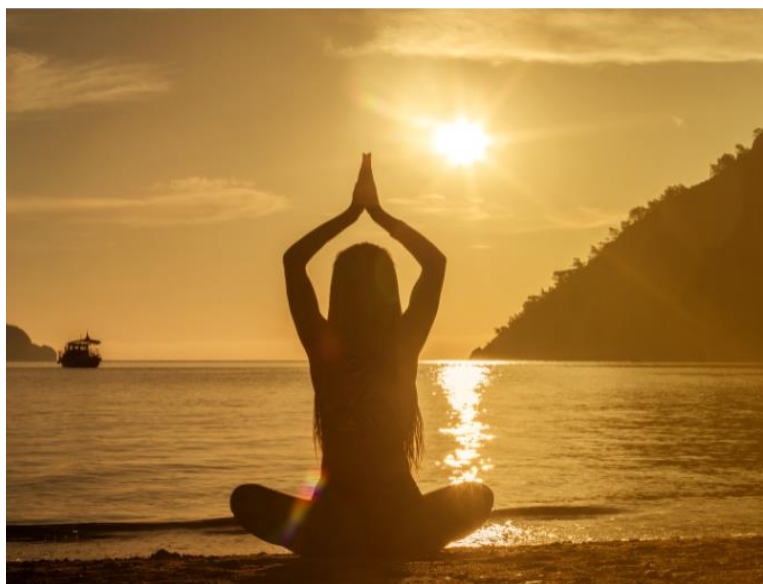
Stresul este omniprezent în viața modernă și exercită, de cele mai multe ori, o influență negativă. Modul în care gestionăm stresul și reușim să rămânem calmi este esențial pentru a rămâne sănătoși și pentru a crește calitatea vieții (Vibe et al., 2012). Într-o serie de sondaje efectuate la intervale de cinci ani, în Uniunea Europeană, stresul a fost identificat ca fiind a doua cea mai frecventă amenințare prezentă, în special, în mediile de lucru (Observatorul European al Riscului, 2009). S-a demonstrat că utilizarea tehnicilor de mindfulness contribuie la îmbunătățirea concentrării, sporirea creativității și productivității, fiind promovată ca metodă cheie pentru angajați. În 1979, Universitatea din Massachusetts dezvoltă un program de reducere a stresului bazat pe mindfulness. Acest program este menit să reducă nivelul de stres și să ajute oamenii să facă față bolilor și, începând cu 1999, este utilizat în instituțiile medicale din SUA și Europa, dar este aplicat și pe populația non-clinică. Acest program ajută oamenii să evite gândurile negative obișnuite, emoțiile și modelele comportamentale nesănătoase, crescând gradul de conștientizare și acceptare. Mindfulness-ul a fost legat de modificări în zonele creierului responsabile de reglarea afectelor și de reacțiile la impulsuri. La rândul lor,





aceste modificări influențează pozitiv funcțiile corpului, cum ar fi respirația, ritmul cardiac și funcția imunitară (Vibe et al., 2012).

Tehnicile de mindfulness sunt întâlnite și în terapiile cognitiv-comportamentale. Deși unul dintre fundamentele terapiei cognitiv-comportamentale a fost să conteste direct gândirea irațională a unui individ care conduce la comportamentul dezadaptativ, unele dintre abordările mai recente se concentrează mai puțin pe provocarea gândirii iraționale și mai mult pe schimbarea relației individului cu gândurile și sentimentele prin tehnici de acceptare și mindfulness (Singh et al., 2008).



Practica mindfulness, atât în reducerea stresului, cât și în terapia cognitiv-comportamentală este aplicată prin meditație (Taylor et al., 2021), dar mindfulness-ul este mai mult decât o simplă meditație. Practica meditației este pur și simplu o schelă folosită pentru a dezvolta starea sau abilitățile de conștientizare (Kabat-Zinn, 2005). Pe lângă meditație se folosesc tehnici de respirație și mișcare, precum yoga (Taylor et al., 2012), exerciții de concentrare, practici comportamentale, precum generozitatea și compasiunea, strategii cognitive, precum reflecția asupra naturii trecătoare a evenimentelor și practica tonglen (Singh et al., 2008). De asemenea, sunt explorate aspecte psihoeducaționale legate de stres și depresie (Taylor et al., 2021). Yoga este utilizată pentru ca indivizii să se concentreze pe sănătate și bunăstare, precum și să învețe cum să se relaxeze și să facă față situațiilor dificile (Hornborg, 2024).

Conform cercetărilor anterioare, practicarea mindfulness-ului poate reduce simptomele depresiei și anxietății, poate îmbunătăți calitatea vieții și poate reduce nivelul de stres (Laurie





& Blandford, 2016). În același timp, aceste practici sunt eficiente în îmbunătățirea calității somnului la adulți (Perini et al., 2021).

Odată cu progresul tehnologiei, intervențiile de mindfulness online au devenit din ce în ce mai populare și s-au dovedit a fi eficiente pentru o serie de probleme psihologice, cum ar fi stresul, epuizarea, problemele de somn și pot duce la o creștere generală a bunăstării adulților (Xu et al., 2022).

Intervențiile bazate pe mindfulness au fost cercetate pe scară largă, având numeroase beneficii pentru bunăstarea mentală și fizică (Krägeloh et al., 2019). Așadar, practicile de mindfulness contribuie la dobândirea unui stil de viață sănătos și echilibrat, sporind flexibilitatea cognitivă și reducând nivelul de stres (Dalpati et al., 2022).

Bibliografie:

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment*, 13, 27-45.
- Bagheri, F., & Gharehbaghi, F. (2019). The relationship between mindfulness, happiness and healthy lifestyle. *Caspian Journal of Health Research*, 4(2), 44–48.
- Cockrell, B. B. (2011). *Mindfulness and authentic creativity developing a healthy lifestyle. HIM*.
- Cozma, A., Sitar-Taut, A., Urian, L., Fodor, A., Suharoschi, R., Muresan, C., Negrean, V., Sampelean, D., Zdrenghia, D., Pop, D., Daniel, L., & Orasan, O. (2018). Unhealthy lifestyle and the risk of metabolic syndrome - the Romanian experience. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 5(2), 218–229.
- Dalpati N., Jena S., Jain S., Sarangi P. (2022). Yoga and meditation, an essential tool to alleviate stress and enhance immunity to emerging infections: A perspective on the effect of COVID-19 pandemic on students. *Brain, Behavior & Immunity–Health*, 20, 100420.
- Dutton, G. R. (2008). The role of mindfulness in health behavior change. *Acsm's health & fitness journal*.
- European Risk Observatory. (2009). European Risk Observatory Report No. 6.
- Hornborg, A.C. (2024). Mindfulness – Enrichment of the modern lifestyle. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–15.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hyperion





- Krägeloh, C. U., Henning, M. A., Medvedev, O., Feng, X. J., Moir, F., Billington, R., & Siegert, R. J. (2019). *Mindfulness-based intervention research characteristics approaches and developments*. Routledge.
- Laurie, J., & Blandford, A. (2016). Making time for mindfulness. *International Journal of Medical Informatics*, 96, 38–50.
- Perini, F., Wong, K. F., Lin, J., Hassirim, Z., Ong, J. L., Lo, J., Ong, J. C., Doshi, K., & Lim, J. (2021). Mindfulness-based therapy for insomnia for older adults with sleep difficulties: A randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, 53(3), 1038–1048.
- Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships Between Levels of Mindfulness and Subjective WellBeing in Undergraduate Students. *Modern Psychological Studies*, 23.
- Salmoirago-Blotcher, E., Hunsinger, M., Morgan, L., Fischer, D., & Carmody, J. (2013). Mindfulness-based stress reduction and change in health-related behaviors. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(4), 243–247.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., & Singh, J. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659–666.
- Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1–127.
- Xu, J., Jo, H., Noorbhai, L., Patel, A., & Li, A. (2022). Virtual mindfulness interventions to promote well-being in adults: A mixedmethods systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 300, 571–585.





STRATEGII DE DEZVOLTARE UNITARĂ A CREIERULUI COPILULUI

Harap Cristina Iuliana

Profesor consilier școlar CJRAE Bistrița Năsăud

Cunoașterea conceptului de **integrare a creierului** dezvoltat de dr. Daniel Siegel și dr. Tina Payne este esențială pentru toți adulții semnificativi din viața copiilor (părinți, bunici, profesori, etc), care își doresc să-i ajute pe aceștia să fie mai fericiți, mai sănătoși și mai împliniți. Când face referire la integrarea creierului, Siegel are în vedere două componente: integrarea pe orizontală și integrarea pe verticală.

Integrarea pe orizontală se referă la integrarea celor două emisfere - stânga și dreapta. Pentru a funcționa la capacitate optimă, este esențial ca părțile diferite din creier să lucreze împreună într-un mod coordonat. Astfel, apare *integrarea*: coordonarea și echilibrarea zonelor separate din creier prin conectare. *Gradul de integrare* al creierului copilului nostru este exact ceea ce putem influența prin implicarea noastră ca profesori sau părinți în fiecare zi. El afirmă că „*momentele în care încerci, pur și simplu, să supraviețuiești sunt, de fapt, oportunități de a-ți ajuta copilul să înflorească.*” (Siegel, 2017). Un creier integrat va avea ca rezultat o dezvoltare armonioasă din punct de vedere emoțional, intelectual și social.

Pentru a ajuta copiii să funcționeze cu ambele emisfere ale creierului - integrarea pe orizontală – am exersat cu copiii două dintre strategiile pe care Daniel Siegel le propune: **conectează și redirecționează**, respectiv **identifică pentru a rezolva: povești pentru a calma emoții mari**.

Prima strategie – **conectează și redirecționează** - este utilă în situațiile în care copilul este supărat, fără control. Prima parte a strategiei, conectarea, se referă la răspunsul adultului la nevoile emoționale generate de emisfera dreaptă a creierului. Răspunzând acestor nevoi, ne conectăm și empatizăm cu copilul. Un răspuns adecvat la nevoile emoționale presupune un ton cald, limbaj nonverbal care denotă empatie, ascultare activă, fără judecată și validarea sentimentelor. De exemplu: „Văd că ești supărat, cred că este foarte greu pentru tine acum.”, „Observ că ești foarte supărat, ceva te-a necăjit foarte tare. Vreau să știi că sunt aici pentru tine și o să te ajut să te liniștești”.





Odată ce am răspuns nevoilor emoționale din partea dreaptă a creierului va deveni accesibilă și emisfera stângă, responsabilă de planificare și explicații logice și atunci putem trece la a doua parte a **strategiei – redirectionarea**. Această abordare îi permite copilului să trăiască experiența într-un mod integrat. De exemplu: „Înțeleg că ai avut un test dificil și ești obosit. Ce zici să faci acum doar un exercițiu și apoi să facem un puzzle împreună?”.

A doua strategie - Identifică pentru a rezolva: povești pentru a calma emoții mari - este utilă în momentele în care copiii sunt copleșiți de emoții puternice. Scopul este să îi ajutăm să își activeze emisfera stângă pentru a-i ajuta să înțeleagă ce se întâmplă. O modalitate pentru a ajuta să aibă loc acest tip de integrare este redarea ulterioară a experienței dureroase. Când copiii sunt învățați să acorde atenție propriilor experiențe și să le povestească, ei învață să reacționeze într-un mod sănătos în fața experiențelor adverse.

Concret, putem să îi încurajăm pe copii să povestească ce s-a întâmplat prin începerea poveștii: „Am văzut că te jucai cu Iulian și la un moment dat...”. Pentru a povesti mai ușor, putem deschide subiectul în timp ce fac o altă activitate plăcută. În cazul copiilor care nu vor să vorbească, li se poate sugera să deseneze o imagine care să descrie experiența trăită sau, dacă vârsta permite, pot scrie despre cele trăite. Îl ajutăm pe copil să dea un nume emoțiilor trăite dacă are dificultăți în acest sens. Dacă știe exact ce a simțit îi validăm sentimentele: „Cred că ai fost foarte speriat în acel moment. Și eu m-aș fi simțit la fel”.

Povestirea unui eveniment face ca cele doua emisfere să lucreze împreună. Ne folosim de cuvinte și logică activând emisfera stângă, în timp ce emisfera dreaptă contribuie la senzațiile fizice pe care le simțim, emoțiile și amintirile personale. Ajutându-l pe copil să povestească, nu vom amplifica durerea, ci îl vom ajuta să înțeleagă evenimentul și să se simtă mai bine în privința a ceea ce s-a întâmplat.

Al doilea tip de integrare – pe verticală – implică integrarea creierului superior cu cel inferior, prin construirea unei „scări mentale” între aceste două părți. Siegel realizează o analogie a creierului cu o casă, cu parter și etaj, o casă a cărei etaj este neterminat. Partea de la parter include trunchiul cerebral și regiunea limbică, iar partea de la etaj este reprezentată de cortexul cerebral și diferitele sale componente.

Acest „etaj neterminat” face ca elevului să îi fie greu să stea liniștit pe scaun pentru mult timp, să-și controleze emoțiile în public sau să dea dovadă de empatie față de un alt copil. Conform specialiștilor, perioada de finalizare a lucrărilor este după vârsta de 20 de ani. Totuși, asta nu înseamnă că trebuie să așteptăm până atunci și să acceptăm comportamentul neplăcut





al copilului. Soluția este să ajutăm la construirea scării care unește parterul cu etajul casei, adică să contribuim la integrarea creierului superior cu cel inferior.

O modalitate ar fi să îi lăsăm să ia singuri decizii, **dând astfel creierului ocazia să cântărească opțiuni diferite**. Pentru copiii foarte mici, un exemplu de implicare a creierului superior este: „*Astăzi, vrei să porți adidași sau pantofi?*” sau „*Ai vrea să ne jucăm cu mașinuțele sau să desenăm?*” Pentru un copil mai mare, gestionarea banilor de buzunar este o bună metodă de a-l face să exerseze creierul superior: „*Vrei să îți cumperi acest joc acum sau peste 3 luni o bicicletă?*” Ideea este să lăsăm copiii să decidă și să trăiască ulterior cu consecințele faptelor sale.

De asemenea, modul în care noi formulăm întrebări pentru a-i ajuta să rezolve o dilemă sau să iasă dintr-un impas îi ajută pe copii să înțeleagă ce se întâmplă în interiorul lor: „*De ce crezi că ai făcut aceasta alegere?*”, „*Cum crezi că te vei descurca la testul de mâine?*”.

Folosind modelul creierului propus de Daniel Siegel, unde CREIERUL este văzut ca o CASĂ, cu parter și etaj, am reușit să îi ajut pe copii să înțeleagă ce se întâmplă în creier și să găsească strategii funcționale pentru gestionarea emoțiilor puternice.

În cazul preșcolarilor, am apelat la o abordare adaptată lor, care să sprijine dezvoltarea competențelor socio-emoționale, oferită de Hazel Harrison. Aceasta a luat analogia casei făcută de Siegel și a mers cu un pas mai departe vorbind despre cine locuiește în casă. Astfel, le spun copiilor povești despre personajele care locuiesc la etaj și despre cei care locuiesc la parter. De fapt, despre ce vorbim sunt funcțiile neocortexului (creierul ce gândește: etajul) și sistemul limbic (creierul emoțional: parterul)

Cine locuiește la etaj? Cei care gândesc, rezolvă probleme, planifică, cei care controlează emoțiile, sunt creativi, flexibili și empatici, de exemplu, *Carla cea calmă, Petre ce rezolvă probleme, Cristina cea creativă, Felix cel flexibil...*

Cine locuiește la parter? Cei care simt... de exemplu, *Alina care dă alerta, Flavius cel fricos, Fane cel furios...* Nu contează exact cum le numim (funcțiile creierului), atâta timp cât eu și copiii cu care lucrez știm despre cine vorbim. Pot fi folosite nume de băieți/fete, ca în exemplele de mai sus, dar și nume de animale, nume de desene animate sau personaje din filme sau cărți pe care elevii/preșcolarii le iubesc.

Odată numite personajele, li se explică ce se întâmplă când ne pierdem controlul: „Parterul preia controlul și atunci **scara**, care permitea comunicarea dintre parter și etaj dispare și cele două nu mai lucrează împreună. Creierul nostru funcționează cel mai bine atunci când etajul și parterul lucrează împreună. Imaginați-vă că scara care leagă etajul de parter este foarte





ocupată cu personaje care transportă mesaje în sus și în jos unii pentru alții. Aceasta este cea care ne ajută să facem alegeri bune, să ne facem prieteni și să ne implicăm împreună cu alți oameni, să propunem jocuri interesante pentru a ne juca, pentru a ne liniști și pentru a ne scoate din situații dificile.

Uneori, în creierul de la parter, *Alina care dă alerta* semnalează un pericol, *Flavius cel fricos* se panichează și înainte să știm unde suntem, *Fane cel furios* dă alarmă strigând: „*Creierul de la parter preia acum controlul. Echipa de la etaj poate funcționa din nou în mod corespunzător atunci când nu mai suntem în pericol.*” Creierul de la parter preia controlul, atunci când noi ne pierdem controlul, ne supărăm, ne înfuriem, etc.”

În cele din urmă, este vorba despre a permite copiilor să învețe modalități funcționale de a gestiona emoțiile intense, iar asta se va întâmpla din conversații despre lucrurile care au mers prost. Odată ce am descris toate personajele din *casa creierului*, avem un limbaj comun pe care îl putem folosi pentru a ajuta copilul să învețe cum să își regleze emoțiile. De exemplu, „*se pare că Fane cel furios se pregătește să sune alarma, ce ar fi să vezi dacă Carla cea calmă poate trimite un mesaj spunând "respiră adânc de 3 ori"*”. Limbajul creierului văzut ca o casă permite, de asemenea, copiilor să vorbească mai liber despre propriile lor greșeli, fără a se simți judecați; e o manieră distractivă și amuzantă în care abordăm învățarea socio-emoțională.

Prin înțelegerea câtorva noțiuni de bază, simple și ușor de învățat, despre cum funcționează creierul, copiii, dar și adulții, vor fi capabili să reacționeze mai eficient la situațiile dificile și să clădească o fundație pentru sănătate socială, emoțională și mentală. Astfel, vor demonstra reziliență, în sensul în care aceasta este definită de Ginsburg (2011) - abilitatea de a face față factorilor de risc, situațiilor stresante sau eșecurilor pe parcursul vieții.

Bibliografie

- Harrison, H. (2020). *How to Teach Kids About the Brain: Laying Strong Foundations for Emotional Intelligence*, articol accesat la adresa: <https://www.veysigmund.com/how-to-teach-kids-about-the-brain-laying-strong-foundations-for-emotional-intelligence-by-dr-hazel-harrison/>.
- Siegel, D. J., Bryson, T. P. (2016). *Inteligența parentală - disciplină dincolo de drame și haos emoțional*. București.
- Siegel, D. J., Bryson, T.P. (2017). *Creierul copilului tău*. București: For You.
- Siegel, D.J., Hartzell, M.M. (2017). *Parentaj sensibil și inteligent - Să ne înțelegem mai profund pe noi înșine că să putem crește copii fericiți*. București: Herald.





ECHILIBRUL ÎN RELAȚIA PĂRINȚI – COPII

Popescu Ioan Valentin

Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și

Combatere a Comportamentelor de Risc

Spunem ce ne deranjează la celălalt, îl corectăm deseori, dar printre toate aceste îndrumări binevoitoare se pierde vocea iubirii. Limbajul afecțiunii părintelui față de copil și al copilului față de propriul părinte se lasă a fi dedus din dorințele îndeplinite sau prin intermediul sacrificiilor. Legăturile familiale, deseori ascunse privirilor, sunt căutate în locuri unde nu pot fi găsite și astfel alfabetul exprimării aprecierii față de celălalt devine un limbaj inaccesibil din cauza timpului scurt și al răbdării limitate introduse în relații.

Relația părinte-copil influențează puternic rezultatele obținute de copil, fiind chiar un factor mai important ca impact decât tipul familiei din care provine copilul. Relația copilului cu propria mamă influențează stima de sine a acestuia, angrenarea în consumul de alcool, precum și adaptarea școlară (Crișan, 2012).

Echilibrarea relației părinte-copil este necesar a fi privită ținând cont de partea reală a relației, dar și de cea imaginară. Imaginația are un rol cheie în relații și nu puține sunt cazurile în care interpretarea relației cu celălalt și stările emoționale asociate au legătură mai mult cu o anticipare bazată pe realitatea imaginată decât pe cea obiectivă. Astfel, Psihodrama, ca metodă de restabilire a echilibrului în relațiile din cadrul familiei prin intermediul tehnicilor ce presupun accesarea relației din mai multe perspective, facilitează reglarea relațiilor oferind o perspectivă complexă asupra relației (Blatner, 1994).

Perspectiva relației în cadrul familiei poate fi regândită prin intermediul accesării perspectivei celuilalt; astfel, accesarea conținutului emoțional pozitiv disponibil între membrii familiei poate genera modificări atitudinale și a trăirilor împărtășite de aceștia.

Inversarea rolului cu celălalt membru al familiei poate aduce informații noi, necesare în procesul de acțiune din rolul de părinte sau copil. Astfel, copilul se poate conecta la perspectiva părintelui, observându-se din exterior și recalculându-și atitudinea, iar părintele poate aborda perspectiva copilului, conectându-se la nevoile acestuia. În acest mod, se deblochează resurse noi necesare empatiei și ruperii egocentrismului survenit din exersarea îndelungată doar a unei perspective (Kellermann, 1994).





Bunăstarea psihică a copilului este interconectată cu starea de bine a părintelui. Făcând demersuri pentru optimizarea proprie, părintele aduce un plus în ceea ce privește relația cu propriul copil (Antonevici și Losîi, 2024).

Exercițiu de conștientizare a aprecierilor din cadrul familiei:

Timp de lucru: aproximativ 30 minute

Materiale: cartonașe Dixit, acuarele, coală A4

Etape:

1. Participanții aleg câte un cartonaș Dixit (pentru fiecare membru din familie) ce încorporează o trăsătură pe care o îndrăgesc la respectiva persoană. Fiecare prezintă, pe rând, imaginea, spune ce trăsătură pozitivă se regăsește în aceasta, pentru cine a ales-o și ce simte când vede această trăsătură la celălalt. Membrul familiei a cărui trăsătură a fost evidențiată exprimă ce simte în urma celor auzite. Pe rând, fiecare va proceda până ce mai multe trăsături pozitive au fost enumerate.
2. Fiecare membru al familiei numește o calitate ce și-ar dori să rămână în cadrul familiei pentru totdeauna și alege o culoare pentru aceasta pe care o așază pe coala de hârtie, făcând o pată colorată. Ceilalți spun, pe rând, ce simt ei în legătură cu această alegere. Se continuă până ce fiecare a adăugat calitatea sub formă de pată pe foaie. Se împătură foaia în două, iar membrii familiei presează asupra foi împăturate ce conține petele de culoare (calitățile). Foaia este desfăcută, iar fiecare rostește ce simte văzând această formă colorată ce cuprinde calitățile ce se doresc în propria familie.
3. Exercițiul poate continua cu exprimarea a ceea ce văd în imaginea creată, ceea ce simt și gândesc cu privire la imaginea familiei lor.





Bibliografie:

- Blatner, A. (1994). Psychodramatic methods in family therapy. *Family play therapy*, 18, 235-246.
- Crișan, R. (2012). Tipul familiei, calitatea relației părinte-copil și efectele asupra stimei de sine, fumatului, consumului de alcool și adaptării școlare. Studiu asupra. *Sociologie Românească*, 10(04), 114-128.
- Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*, 263-279.
- Antonevici, N., & Losîi, E. (2024). Asigurarea securității psihologice la copii prin optimizarea stării de bine a adulților. In *Concepția rezultantei: importanța teoretică și practică* (pp. 117-122).





IMPORTANȚA ECHILIBRULUI ÎN MENȚINEREA UNEI STĂRI DE BINE

Popescu Ioana Mirela

Psiholog Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și
Combatere a Comportamentelor de Risc

Starea de bine este un concept complex care include sănătatea fizică, mentală și emoțională. Menținerea acestei stări implică un echilibru între diferitele aspecte ale vieții. Echilibrul între fiecare dintre domeniile vieții noastre contribuie semnificativ la o viață sănătoasă și satisfăcătoare.

Kirchmeyer (2000; apud Kalliath și Brough, 2008) a definit echilibrul dintre viața profesională și cea personală ca fiind capacitatea de a obține experiențe satisfăcătoare în toate domeniile vieții, ceea ce necesită distribuirea adecvată a resurselor personale, cum ar fi energia, timpul și angajamentul. Clark (2000; apud Kalliath și Brough, 2008) a abordat, de asemenea, satisfacția individuală în descrierea teoriei graniței dintre muncă și familie, definind echilibrul dintre viața profesională și cea personală ca fiind satisfacția și buna funcționare atât la locul de muncă, cât și acasă, cu un minim de conflict între roluri.

Kalliath și Brough (2008) consideră că un echilibru eficient contribuie la creșterea și dezvoltarea pozitivă atât în domeniul profesional, cât și în cel personal. Astfel, ei definesc echilibrul dintre viața profesională și cea privată drept percepția individuală că activitățile profesionale și cele din afara muncii sunt compatibile și susțin dezvoltarea personală în conformitate cu prioritățile actuale ale individului.

Echilibrul între muncă și viață personală este esențial pentru a preveni burnout-ul și a menține sănătatea mentală. Studiile arată că un dezechilibru în acest aspect poate duce la stres cronic, afectând negativ atât performanța profesională, cât și relațiile personale. O abordare echilibrată permite indivizilor să aloce timp adecvat pentru relaxare și activități recreative, ceea ce contribuie la o mai bună dispoziție și productivitate (Hill et al., 2001).

De asemenea, conectarea cu ceilalți oferă suport emoțional, reducând astfel riscul de depresie și anxietate. Relațiile armonioase contribuie la dezvoltarea personală și oferă un sentiment de apartenență și siguranță (Ryff & Singer, 2000).





Un exercițiu prin care putem evalua și reflecta asupra diferitelor domenii ale vieții noastre este următorul:

Titlu: Roata vieții

Obiective:

- Evaluarea și înțelegerea nivelului actual de satisfacție în diferite domenii ale vieții.
- Identificarea dezechilibrelor și a domeniilor care necesită îmbunătățiri.
- Crearea unui plan de acțiune pentru a echilibra și a îmbunătăți stilul de viață.

Participanți: 6-12 persoane

Durată: Aproximativ 60 de minute

Materiale: Hârtie și pixuri

Descrierea activității:

Participanții sunt împărțiți în perechi, iar sarcina lor este să împărtășească un aspect al vieții lor de care sunt mulțumiți și unul pe care ar dori să-l îmbunătățească.

Facilitatorul introduce, apoi, Roata vieții ca instrument de autoevaluare. Fiecare participant primește o foaie de hârtie cu Roata vieții și este invitat să evalueze nivelul de satisfacție în fiecare domeniu pe o scară de la 1 la 10, unde 1 este foarte nesatisfăcut și 10 este foarte satisfăcut.

Roata desenată este împărțită în 8 segmente, fiecare reprezentând un domeniu al vieții: sănătate, familie, prieteni, timp liber, spiritualitate, carieră, comunitate, dezvoltare personală.

Facilitatorul le cere participanților să se întoarcă la perechile lor și să împărtășească rezultatele autoevaluării lor. Încurajează-i să discute despre domeniile cu cele mai mari și cele mai mici scoruri și să exploreze motivele din spatele acestor evaluări.

Facilitatorul poate oferi câteva întrebări pentru a ghida discuția:

- ✂ Ce te-a determinat să dai acest scor?
- ✂ Care sunt principalele obstacole în calea îmbunătățirii acestui domeniu?
- ✂ Ce resurse ai la dispoziție pentru a face schimbări pozitive?

După discuțiile în perechi, participanții se reunesc într-un cerc mare. Fiecare pereche este invitată să împărtășească un aspect cheie din discuția lor, fără a dezvălui informații personale sensibile.





Facilitatorul notează pe tablă/flipchart principalele teme sau provocări comune menționate de participanți. Acest lucru poate ajuta grupul să vadă că multe dintre dificultăți sunt universale și că nu sunt singuri în provocările lor.

Fiecare participant este încurajat să aleagă un domeniu al Roții vieții pe care dorește să se concentreze pentru a-l îmbunătăți în următoarele săptămâni. Participanții scriu pe hârtie obiectivele lor SMART (Specifice, Măsurabile, Atingibile, Relevante, limitate în Timp) pentru domeniul ales. Fiecare participant împărtășește obiectivul ales cu grupul, ceea ce poate oferi inspirație și susținere reciprocă.

Bibliografie:

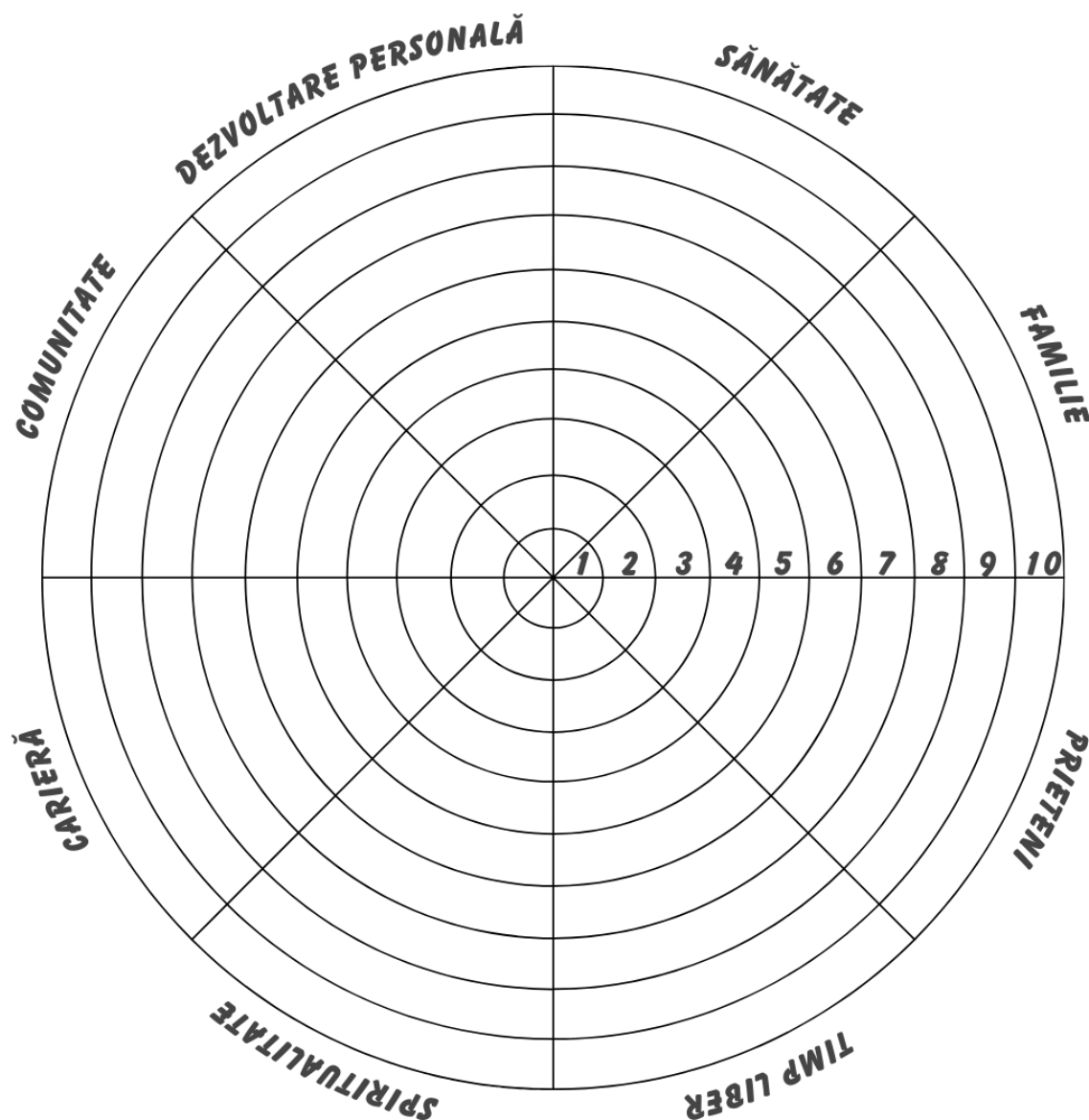
- Hill, E. J., Hawkins, A. J., Ferris, M., & Weitzman, M. (2001). Finding an extra day a week: The positive influence of perceived job flexibility on work and family life balance. *Family Relations*, 50(1), 49-58.
- Kalliath, T., Brough, P. (2008). Work–life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(03), 323–327.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.





Anexă

ROATA VIEȚII





IMAGINAȚIA ȘI CREATIVITATEA ADULȚILOR ÎN FORMAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Roman Violeta Elena
Profesor consilier școlar CMBRAE

Un stil de viață sănătos presupune un cumul de informații despre modul de alimentație al persoanei adulte, dar și despre renunțarea la vicii în favoarea mișcării constante în activitățile zilnice. „Mens sana in corpore sano” ar trebui să fie modul de gândire al fiecărui adult responsabil.

Acest comportament dezirabil se învață, se exersează cu efort mental și fizic sau emoțional.

Învățarea constă într-o schimbare relativ permanentă a comportamentului individului sau a potențialului său comportamental, ca rezultat al experienței sau exercițiului.

Componentele cheie ale stilului de învățare sunt:

- componenta afectivă (emoții, sentimente, pasiuni, afecte, etc.);
- componenta comportamentală (observabilă);
- componenta cognitivă (strategii de a gândi).

„Stilul de învățare desemnează modul în care cineva **răspunde la și se manifestă într-o situație de învățare din punct de vedere afectiv, comportamental și cognitiv**” (Ezechil, 2008, p. 110).

Stilul de învățare depinde de comportamentul motivațional-afectiv și de atenția subiectului uman, de comportamentul cognitiv (gândire și înțelegere, memorie, stil de comunicare, forme și procedee imaginative), dar și de modul biologic, în care persoana răspunde la stimuli ce determină procesele de învățare (capacități senzoriale, perceptive, stare de sănătate, apartenență la gen).

Este posibil ca performanța în activitate să fie o corelație dintre tehnicile de instruire și stilurile de învățare.

Procese psihice ale adulților variază în dezvoltare pe parcursul etapelor de tinerețe (25-35 ani) sau de maturitate (35-65).





Senzorialitatea la vârsta tinereții se dezvoltă în procesul exercitării unei profesii și se manifestă prin procesele senzoriale perceptive: sensibilitatea vizuală sau auditivă, care sunt dezvoltate maximal între 24-35 ani.

Determinate de profesie, se dezvoltă volumul și fidelitatea, flexibilitatea sau mobilitatea memoriei, între 25 și 35 de ani. Fixarea și păstrarea au o longevitate mai mare (domină memoria logică). Recunoașterea și reproducerea scad după 55 ani. Memoria cea mai fragilă la deteriorare este cea de scurtă durată. Cea de lungă durată e mai rezistentă.

La vârsta adultă apar anumite modificări privind procesele psihice: senzoriale, cognitive sau reglatorii. Învățarea la adulți prezintă mai multe caracteristici generale:

- 1) domină învățarea de necesitate;
- 2) scade randamentul cantitativ, dar și calitativ;
- 3) scade organizarea și sistematizarea învățării;
- 4) se modifică fluența, debitul și coerența verbală;
- 5) apare mai ușor fenomenul de oboseală cauzat de suprasolicitare sau stres;
- 6) apar modificări fiziologice, care influențează rezistența la efort prelungit;
- 7) crește motivația extrinsecă legată de promovare, obținerea de recompense sau premieri salariale la locul de muncă, dar predomină cea intrinsecă.

Carl Rogers propune o abordare experiențială a învățării la adulți. El consideră că indivizii au un potențial natural de a învăța, care este exersat prin aplicații și exerciții practice. Adulții sunt independenți, creativi, au încredere în sine, au simț practic și se autoevaluează obiectiv. Kolb considera că ciclul de învățare experiențială poate începe în orice stadiu și trebuie văzut ca o spirală continuă. Acesta are la bază următoarele etape:

- 1) experiența concretă;
- 2) observații și reflecții;
- 3) formularea conceptelor abstracte și a generalizărilor;
- 4) testarea implicațiilor conceptelor în situații noi.

Abordarea umanistă (Malcom Knowles) se bazează pe faptul că la vârsta adultă apare o schimbare în imaginea de sine (fiind autodeterminați), iar învățarea e centrată pe rezolvarea de probleme, pe abordarea metodelor creative.

Performanța poate fi obținută la nivel fizic sau mental – intelectual sau creativ. Ne vom referi în special la activitatea performantă creativă, în cele ce urmează. Componentele care sunt necesare și suficiente conceptului de creativitate ar fi, conform psihologiei sociale, afirma Teresa Amabile, capacitățile cognitive, trăsăturile de personalitate, factorii sociali și motivația





pentru activitate. Se accentuează importanța factorilor externi ai actului de creație – relațiile interpersonale sau rolul învățării. Nucleul original, în jurul căruia se articulează modelul componential, este reprezentat de principiul motivației intrinseci.

Gândirea și limbajul sunt două fenomene psihice care intermediază obținerea acestor soluții multiple în rezolvarea problemelor. Euristica este procedeul gândirii care utilizează strategii de căutare, inovative, creative în depășirea obstacolului cognitiv (Roco, 2001).

Exercițiu pentru activarea imaginației (adaptat după E. Raudsepp)

„Imaginația este esențială și înainte de toate, căci fără imaginație nu avem nici un scop.” C.N. Parkinson

Creați șapte propoziții pentru care ACRONIMUL să fie cuvântul din șapte litere IMAGINE. Toate propozițiile trebuie să reflecte într-un fel gândurile voastre despre soluția creativă, imaginație, inventivitate.

Exemplu:

- Ideile nu trebuie colecționate sau ascunse.
- Multe soluții mărunte sunt necesare pentru rezolvarea problemelor mari.
- Aproape toți oamenii sunt creativi.
- Gândul este imaginea sufletului.
- Ideile inovatoare sunt respinse de oamenii cu prejudecăți.
- Niciodată să nu crezi că alții ar putea gândi în locul tău – folosește-ți propria judecată.
- Este bine să te bucuri de fantezia ta – de aceea există.

Acum este rândul tău!

Exemple de răspunsuri

I – Îți închipui că nu ai probleme? Creează unele.

- Ideile învârt lumea.
- Imaginația te va scoate din încurcătură.

M - Majoritatea oamenilor sunt mai creativi decât cred.

- Multe probleme rămân nerezolvate pentru că renunțăm repede.
- Mințile noastre au nevoie de exercițiu.

A – Atâta folos ai pe cât de multe idei oferi altora.

- Atacați problemele din toată inima.





- Aceste succese cer mai mult efort decât creativitate.

G - Generează o idee nouă în fiecare zi.

- Greșeala unora este că renunță înainte de a rezolva o problemă.
- Gimnastica minții trebuie făcută cât mai des.

I – În creativitate trebuie să faci ceea ce simți că e mai bine.

- Ideile care erau noi acum zece ani sunt considerate acum învechite.
- Ideile sunt bune dacă sunt multe.

N - Nimeni nu știe cât de creativă este o persoană în realitate.

- Noile idei pot fi folosite împotriva obiceiurilor rele.
- Nimeni nu are dreptul să împiedice creativitatea celorlalți.

E - Este interesant tot ceea ce doriți să faceți.

- Este bine să faceți schimb de idei, căci acest lucru va da naștere la idei noi.
- Entuziasmul ajută o persoană să devină mai creativă.

Bibliografie:

Ezechil, L. (2003). Prelegeri de didactică generală, Pitești: Editura Paralela 45.

Roco, M. (2001). Creativitate și inteligență emoțională, Iași: Editura Polirom.





CONTRIBUȚIA CREATIVITĂȚII LA DEZVOLTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Țicală Maria

Profesor învățământ preșcolar Școala Gimnazială Ieud

În cadrul constituției Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea este definită ca fiind „o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolii sau a infirmității” (World Health Organization, 1946).

Conform experților Organizației Mondiale a Sănătății, stilul de viață sănătos presupune:

- „Diminuarea riscului de îmbolnăvire și creșterea speranței de viață – este adevărat că nu toate bolile pot fi prevenite, dar există anumite afecțiuni, cum sunt cele cardiovasculare, de exemplu, care pot fi evitate prin adoptarea unui comportament corespunzător;
- Posibilitatea de a te bucura mai mult de oportunitățile vieții – nu doar sănătatea fizică este esențială, ci și cea mentală; un rol la fel de important îl are bunăstarea socială, care îți permite să te bucuri de oportunitățile care apar în viața ta, să petreci timp de calitate cu cei din jur și să-ți construiești relații comunicaționale solide;
- Determinarea celor dragi să-ți urmeze exemplul – odată ce adopți anumite obiceiuri, membrii familiei și prietenii apropiați pot face același lucru ca tine, adoptând și ei un stil de viață mai sănătos” (Beko, 2021).

Pe lângă o dietă echilibrată sau exerciții fizice, unele studii au arătat că pentru a dobândi bunăstarea este necesar să existe o serie de „rutine creative”.

First Ontario este un centru de arte al cărui specialiști au constatat că „*deși să fii creativ și să te joci cu arta este distractiv, este și benefic pentru sănătate. Studiile au arătat că participarea la activități creative timp de cel puțin două ore pe săptămână poate avea o varietate de beneficii asupra sănătății, creșterii personale și fericirii generale*” (Milton, 2021).

Aceștia consideră că creativitatea are următoarele beneficii asupra sănătății:

a) Îmbunătățește sănătatea mintală

Potrivit unui studiu de cercetare realizat de Universitatea din Australia de Vest, programele artistice pot îmbunătăți încrederea, stima de sine și înțelegerea de sine la persoanele cu anxietate, depresie și alte probleme de sănătate mintală. Studii similare au arătat că scrierea





expresivă îi poate ajuta pe participanți să depășească traumele și să atenueze gândurile și sentimentele negative.

'Flow' determină creșterea sentimentelor de fericire și scăderea anxietății. Flow este o stare pe care oamenii o ating atunci când sunt profund concentrați asupra unui lucru. Este, de asemenea, descrisă ca fiind „în zonă”, atunci când se cufundă într-o activitate sau sarcină plăcută.

Flow ajută la reducerea anxietății, la creșterea stării de spirit și chiar la încetinirea ritmului cardiac. Alături de flow, sentimentul de fericire după ce ai creat ceva provine dintr-un val de dopamină, care este declanșat de sentimentele de succes; aceste sentimente de succes pot proveni adesea dintr-o activitate creativă.

b) Reduce demența

Creativitatea poate ajuta, de asemenea, la reducerea demenței. Similar efectelor pe care creativitatea le are asupra sănătății mintale, activitățile artistice pot ajuta, de asemenea, persoanele cu demență să rămână în contact cu personalitatea și simțurile lor, atenuând în același timp sentimentele de depresie și anxietate. Exercițiile creative într-o formă de grup reduc, de asemenea, sentimentele de izolare și pot acționa pentru a debloca potențialul creativ al persoanelor care trăiesc cu demență.

c) Sprijină creșterea emoțională

Procesul creativ din spatele picturii poate ajuta la stimularea creșterii emoționale. Experții spun că joaca cu tipurile de pictură poate ajuta la înțelegerea a ceea ce declanșează sentimente precum fericirea, tristețea, dragostea sau furia. De asemenea, emoțiile pe care le simt pictorii în timp ce creează, influențează emoțiile celor care privesc opera de artă (Milton, 2021).

Medicul **Catherine Gritchen, de la MemorialCare Medical Group**, evidențiază aceste beneficii atât la nivelul sănătății psihice, cât și fizice. Alte beneficii propuse sunt:

d) Îți ascute mintea

Întreprinderile creative au tot felul de efecte pozitive asupra funcției tale cognitive, deoarece încurajează gândirea neconvențională și ieșirea din tipare, ceea ce ajută la stimularea atât a părții stângi, cât și a celei drepte a creierului tău.

Pictura și desenul, de exemplu, vă pot stimula coordonarea mână-ochi, ceea ce declanșează partea dreaptă a creierului și ajută la îmbunătățirea abilităților motorii. În același mod, dansul și cântatul la un instrument muzical vă pot ajuta să vă îmbunătățiți memoria și să





sporiți funcția cognitivă din partea stângă. Extinzându-vă repertoriul de activități creative, vă puteți ajuta să intensificați conectivitatea dintre ambele părți ale creierului dumneavoastră.

e) Îți îmbunătățește starea de spirit

Unul dintre cele mai imediate efecte ale demarării unui proiect creativ este îmbunătățirea stării de spirit. Aproape instantaneu, exprimarea artistică te ajută să te simți bine! Chiar dacă nu ești un artist de renume mondial, eliberarea laturii tale creative poate fi o modalitate satisfăcătoare și înălțătoare de a-ți transforma rutina de zi cu zi. O doză sănătoasă de autoexprimare vă poate permite, de asemenea, să vă identificați pozitiv cu dumneavoastră și cu mediul înconjurător.

Activitățile artistice vă pot îmbunătăți, de asemenea, starea de spirit pe termen lung. Exersând zilnic o nouă mișcare de dans sau punând creionul pe hârtie, vă puteți dezvolta abilitățile creative în timp și vă puteți crește stima de sine. În cele din urmă, când ați terminat proiectul, rămâneți cu un sentiment de împlinire și cu mândria lucrului bine făcut!

f) Ameliorează anxietatea și stresul

Permițându-vă să vă scufundați complet într-o aventură creativă, faceți o favoare sănătății dumneavoastră mentale. Exprimarea artistică vă poate ajuta să vă dați un sentiment de control și de scop, permițându-vă să vă concentrați asupra sarcinii plasate în fața dvs.

Aventurile creative ajută la combaterea anxietății, deoarece activează părțile creierului care procesează emoțiile. Muzica și arta, de exemplu, ajută la calmarea activității cerebrale și permit individului să simtă un sentiment de armonie emoțională.

g) Combate depresia

Creativitatea poate combate, de asemenea, depresia și singurătatea, dacă vă faceți timp să îi includeți și pe alții în aventurile dumneavoastră artistice. Cursurile de dans, grupurile de pictură și alte activități sociale pot fi de ajutor pentru cei care suferă din punct de vedere emoțional.

h) Vă ajută să deveniți activi

Pe lângă îmbunătățirea sănătății mentale și emoționale, tipurile de exprimare a creativității pot, de asemenea, să vă schimbe corpul în bine din punct de vedere fizic. Unele dintre aventurile creative care sunt mai active includ: dansul, yoga, sculptura, olăritul și grădinaritul. Fiecare dintre acestea poate avea un impact ideal asupra sănătății tale fizice, deoarece te ajută să îți pui corpul în mișcare. Prin inserarea unei activități creative în rutina zilnică, vă puteți stimula sănătatea fizică prin faptul că vă motivează să vă ridicați ritmul cardiac.





i) *Îți stimulează sistemul imunitar*

Creativitatea este noua vitamina „C”! Canalizându-ți latura artistică, îți poți ajuta organismul să lupte împotriva bolilor și îți poți stimula sistemul imunitar.

Se știe că terapia prin muzică și cântec ajută la scăderea inflamației, care este cauza multor boli comune. În acest fel, muzica poate ajuta, de asemenea, persoanele cu dureri cronice, deoarece reducerea inflamației ajută la reducerea stresului asupra articulațiilor. Natura liniștitoare a aventurilor muzicale sau artistice îi poate ajuta, de asemenea, pe cei cu afecțiuni cardiace, deoarece ajută la menținerea tensiunii arteriale la un nivel scăzut.

j) *Îmbunătățește abilitățile motorii*

Pictura, desenul, asamblarea de puzzle-uri, realizarea de fotografii, prelucrarea lemnului, va ajuta la dezvoltarea abilităților motorii și la îmbunătățirea dexterității” (Gritchen, 2022).

Bibliografie:

Gritchen, C. (2022). *Memorial Care. Retrieved from Memorial Care*, articol accesat la adresa: <https://www.memorialcare.org/blog/7-ways-creativity-boosts-your-mental-and-physical-health>.

Milton, F. O. (2021). *First Ontario Arts Centre Milton. Retrieved from First Ontario Arts Centre Milton*, articol accesat la adresa: <https://www.firstontarioartscentremilton.ca/en/about/health-benefits-of-creativity.aspx>.

World Health Organization. (1946). *Retrieved from World Health Organization*, articol accesat la adresa: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>.



