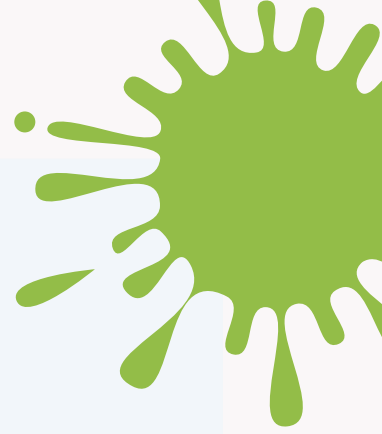


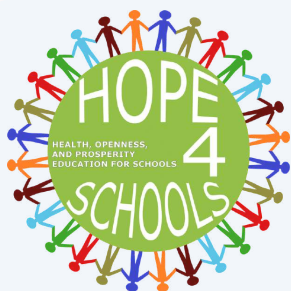
Co-funded by
the European Union



METODOLOGIE PENTRU PROFESORI PENTRU INTRODUCEREA STARII DE BINE ÎN SCOLI

HOPE4schools Project-Health, openness,
and prosperity education for schools
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401





Co-funded by
the European Union

Mai multe persoane și organizații și-au combinat experiența și eforturile în dezvoltarea acestei metodologii.

Astfel, am dori să recunoaștem neprețuita contribuție din partea următorilor:

LICEUL TEORETIC "WILLIAM SHAKESPEARE" - Timisoara, Romania

CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARII PERMANENTE

TIMISOARA ASOCIATIA - Timisoara, Romania

Know and Can Association - Sofia, Bulgaria

Regional Directorate of Primary and Secondary Education of Western Macedonia - Kozani, Greece

Agrupamento de Escolas José Estevão - Aveiro, Portugal

Základní škola Orangery. s.r.o. - Prague, Czech Republic










osnovna skola Veljko Dugosevic - Branicevo, Serbia

DISCLAIMER

Această metodologie a fost elaborată în cadrul proiectului Erasmus+ "HOPE4schools-Educație pentru sănătate, deschidere și prosperitate în școli", nr. 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401, iar menționarea sau trimiterea la acesta ar trebui să indice această calitate.

Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu poate fi răspunzătoare pentru orice utilizare care poate fi făcută din informațiile conținute în aceasta.

CUPRINS

- 
- 
- 4** - Capitolul 1 - Introducere
- 
- 8** - Capitolul 2 - O abordare a stării de bine la nivelul întregii școli
- 
- 12** - Capitolul 3 - Sprijinirea stării de bine a cadrelor didactice și a personalului școlar
- 
- 19** - Chapter 4 - Starea de bine a copiilor și a familiilor acestora
- 
- 37** - Capitolul 5 - Evaluarea nivelului stării de bine și a nevoilor personalului
- 
- 46** - Capitolul 6 - Cum sprijinim starea de bine în școală?
- 
- 52** - Capitolul 7 - Bune practici și exemple de succes privind starea de bine în școli
- 

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

Consiliul Europei definește starea de bine ca fiind "experiența de sănătate și fericire. Aceasta include sănătatea mentală și fizică, siguranța fizică și emoțională, precum și sentimentul de apartenență, sentimentul de scop, realizare și succes". Având în vedere conceptul său vast și larg, starea de bine poate fi percepută și resimțită în mod diferit în funcție de vârsta sau de etapa de viață a unei persoane.

Termenul "stare de bine" se referă la o mare varietate de capacități psihologice și fizice.

Se presupune că există cinci categorii principale ale stării de bine:

- Capacitatea de a fi rezilient, de a-și controla emoțiile și de a produce emoții care au ca rezultat sentimente pozitive este cunoscută sub numele de **stare de bine emoțională**.
- **Starea de bine fizică** este capacitatea de a îmbunătăți performanțele corporale prin intermediul unei alimentații echilibrate și al exercițiilor fizice regulate.
- Capacitatea de a interacționa cu ceilalți, de a forma legături profunde cu aceștia și de a stabili propriul sistem de sprijin emoțional este percepută ca **stare de bine socială**.
- **Starea de bine la locul de muncă** este capacitatea de a urmări propriile pasiuni, idealuri și principii pentru a găsi împlinirea și satisfacția în viață, precum și pentru a avansa în carieră.
- Capacitatea de a participa la o comunitate sau la o cultură activă este o măsură a **stării de bine comunitare**.

Indiferent de mediul de proveniență al persoanelor implicate, starea de bine este esențială atunci când vine vorba de instituțiile de învățământ. Cu alte cuvinte, fie că este vorba de nivelul elementar sau secundar (liceu), se aplică elevilor de toate vârstele și nivelurile academice. De asemenea, se aplică tuturor angajaților, inclusiv profesorilor, asistenților administrativi, personalului nedidactic și administratorilor școlari. Nu în ultimul rând, starea de bine a școlii nu poate fi completă și eficientă, fără implicarea activă a membrilor familiilor elevilor și profesorilor și a comunității în ansamblu.

Una dintre cerințele pentru garantarea unei educații de înaltă calitate este calitatea vieții școlare și asigurarea stării de bine tuturor în școală, ceea ce servește, de asemenea, ca măsură a eficienței unei școli. Este o idee cu multiple fațete care este influențată în mod semnificativ de componentele informale și formale ale unei școli, de la trăsăturile unice ale școlii până la opiniile individuale privind interacțiunile dintre elevi, profesori, părinți etc. în cadrul școlii. Ea combină diferite manifestări, cum ar fi activitățile academice și profesionale, mediul înconjurător, condițiile de lucru etc.

În măsura în care se caracterizează printr-un grad ridicat de abstractizare și este corelat cu măsura în care percepțiile, nevoile și așteptările variate ale tuturor participanților la procesul de învățare și la viața comunității școlare sunt îndeplinite, calitatea vieții școlare nu se pretează la măsurare și evaluare precisă.

Cu toate acestea, există dovezi științifice convingătoare care leagă standardul de viață școlar de succesul școlar și de participarea copiilor la procesul de învățare. De exemplu, promovarea unui mediu de sprijin în clasă și dezvoltarea interacțiunilor respectuoase sunt cerințe și condiții pentru rezultate mai bune ale elevilor.

Școlile vor avea cel mai mare succes în misiunea lor educațională atunci când vor integra eforturile de promovare a învățării academice, sociale și emoționale a copiilor (Elias et al., 1997). Există o lungă istorie a școlilor care se concentrează pe domenii precum responsabilitatea socială și caracterul moral (de exemplu, Jackson, 1968), iar învățarea și comportamentul responsabil în clasă au fost văzute ca legate cauzal.

Ideea de calitate a vieții școlare și de asigurare a unor niveluri adecvate de satisfacție și stare de bine pentru toți participanții este, de asemenea, direct legată de eficiența școlii și a procesului de învățare, de climatul școlar, de satisfacția cadrelor didactice față de școală și de munca lor, de evaluarea autoeficienței acestora, de relațiile dintre participanții la procesul de învățare și de calitatea vieții profesionale și a oportunităților de dezvoltare a carierei.

Starea de bine a copilului este acum o condiție pentru starea sa de bine ca adult. Mai mult, multe dintre abilitățile de care avem nevoie pentru o viață de adult împlinită - munca în echipă, încrederea socială, stima de sine, mecanismele psihologice de adaptare - pot fi dobândite și dezvoltate doar în copilărie. Dacă o școală face un efort concertat pentru a îmbunătăți bunăstarea copiilor săi, aceasta dezvoltă tocmai aceste abilități. În plus, abordarea bazată pe drepturile copilului ne oferă înțelegerea faptului că este important ca fiecărui copil să i se garanteze o viață bună aici și acum. Starea de bine poartă informații detaliate tocmai despre această calitate a vieții pentru copil.

Adesea, ne concentrăm în primul rând pe rezultatele elevilor ca măsură a calității serviciilor educaționale. Dar conceptul de stare de bine în școală ne permite să avem o abordare holistică - deoarece cuprinde toate componentele unei persoane împlinite și nu limitează educația doar la note.

Conceptul de stare de bine ajută școlile și părinții să identifice ceea ce în învățarea și educația copiilor este important pentru ca aceștia să depună un efort concertat astfel încât copiii să aibă nu numai performanțe academice de succes, ci și să dezvolte competențe care să le permită să se simtă împliniți în școală și să își formeze caracterul.

Nu numai elevii ar putea beneficia de introducerea și de includerea stării de bine pe agenda școlară. Este dovedit științific faptul că profesorii care continuă să aibă o stare de bine personală precară sunt din ce în ce mai uzați, apatici și mai distanți față de elevii lor. Aceștia își restrâng propriul potențial, se îndoiesc de propria autoeficacitate, își pierd motivația în fața dificultăților și sunt mai predispuși la epuizare. În schimb, educatorii care sunt fericiți sunt mai capabili să îi implice pe elevi, să le transmită cunoștințe și să își îndeplinească obiectivele (Bentea, 2017).

Prioritizarea stării de bine necesită uneori doar mici ajustări ale orarelor, regulilor și priorităților, dar aceste ajustări pot avea un efect bun de durată atât pentru elevi, cât și pentru educatori, deci pentru întreaga comunitate.

Având în vedere considerațiile și constatările de mai sus, șapte instituții de învățământ din șase țări europene (România, Bulgaria, Grecia, Serbia, Portugalia și Republica Cehă) și-au unit eforturile și expertiza pentru a introduce ideea proiectului HOPE4schools-Educație pentru sănătate, deschidere și prosperitate în școli. Această inițiativă este planificată și implementată cu scopul de a ajuta și sprijini actorii responsabili de dezvoltarea sistemului educațional: directori de școli, profesori, educatori, inspecți sau factori de decizie politică în introducerea conceptului de stare de bine la nivelul întregii școli și de a le reaminti că școlile nu sunt doar locuri de realizări academice, ci și de învățare a abilităților sociale și emoționale, de interacțiune, de reziliență, de sprijin și de dezvoltare personală nu doar pentru profesori și educatori, ci și pentru elevi și părinți.

Fiecare școală care dorește să se implice într-un proces de introducere a stării de bine are nevoie de propriul plan al stării de bine. Fără un plan de acțiune, îmbunătățirile școlare pentru abordarea stării de bine și a sănătății mintale vor fi probabil necoordonate și nu vor fi durabile. Întrucât personalul școlii dispune de timp și resurse limitate, existența unui plan concret îl poate ajuta să știe ce trebuie să facă mai întâi și de unde să înceapă. Pentru a asigura și a sprijini dezvoltarea unei "culturi" a stării de bine în întreaga școală, cu implicarea activă a personalului didactic și nedidactic, a elevilor și a familiilor, prezenta Metodologie își propune să ofere cunoștințe și conștientizare cu privire la toate aspectele stării de bine și un plan de acțiune concret care poate ajuta liderii școlari și cadrele didactice să vizualizeze etapele de implementare a stării de bine în școală, strategia adecvată și rezultatele pe care doresc să le obțină.

Ca un pas important înainte în dezvoltarea prezentei Metodologii, parteneriatul proiectului Hope4Schools a implementat cercetări amănunțite în fiecare țară parteneră (atât cercetări documentare, cât și grupuri de consultare cu educatorii), cu scopul de a colecta informații utile cu privire la stadiul actual și situația actuală a politicilor, practicilor și aspectelor existente în ceea ce privește promovarea stării de bine și sprijinirea sănătății mintale la nivel național.

Datorită implicării active și feedback-ului neprețuit a peste 80 de profesori, directori de școli și consilieri care au participat la grupurile naționale de consultare, consorțiul Hope4Schools a reușit să discute deschis situația actuală și realitățile cu care se confruntă educatorii în gestionarea procesului de predare/învățare și în asigurarea stării de bine și sprijinirea sănătății mintale, în special în contextul pandemiei.

Scopul consultărilor a fost acela de a obține o înțelegere adecvată a situației actuale, a barierei, a nevoilor, a oportunităților și a resurselor școlare în ceea ce privește punerea în aplicare a unei strategii a stării de bine. Rezultatele consultărilor de grup au servit drept model pentru ca partenerii să înțeleagă mai bine cadrele didactice și nevoile actuale ale acestora, ceea ce a asigurat faptul că actuala Metodologie va fi adaptată la nevoile specifice ale utilizatorilor finali.

"Metodologia pentru profesori pentru introducerea stării de bine în școli" este împărțită în șapte părți, după cum urmează:

Capitolul 1: Introducere - oferă informații succinte despre starea de bine; de ce este importantă; ce înseamnă pentru elevi și educatori; ideea și contextul proiectului Hope4Schools.

Capitolul 2: O abordare a stării de bine la nivelul întregii școli - oferă exemple și sugestii de idei și activități conexe pentru a dezvolta o abordare a stării de bine la nivelul întregii școli.

Capitolul 3: Sprijinirea stării de bine a cadrelor didactice și a personalului școlar - starea de bine a cadrelor didactice și importanța acesteia; nevoile, problemele și provocările cadrelor didactice; elemente ale politicilor naționale și școlare care promovează starea de bine a cadrelor didactice; elemente ale unei strategii eficiente a stării de bine a cadrelor didactice.

Capitolul 4: Starea de bine a copiilor și a familiilor acestora - oferirea unor definiții de bază ale termenilor legați de starea de bine; explicarea celor mai frecvente probleme de sănătate mintală cu care se confruntă copiii.

Capitolul 5: Evaluarea nivelului de stare de bine și a nevoilor personalului școlar - furnizarea de exemple și modele pentru diferite strategii și instrumente de evaluare (sondaje) care vizează măsurarea nivelului stării de bine.

Capitolul 6: Cum să sprijinim starea de bine în școală? - oferind sfaturi și pași care trebuie urmați atunci când se introduce o strategie de bunăstare în școală; o listă de verificare a stării de bine și un exemplu de plan de acțiune.

Capitolul 7: Bune practici și exemple de succes - cu scopul de a sprijini în continuare personalul școlar în aplicarea strategiilor și acțiunilor de stimulare a stării de bine a elevilor și a educatorilor, parteneriatul a adunat peste 20 de resurse suplimentare utile care ar putea servi drept sursă de inspirație în acest sens.

"Metodologia pentru profesori pentru introducerea stării de bine în școli" este elaborată de educatori pentru educatori (profesori, directori de școli și consilieri) pentru a-i ajuta să conceapă o strategie și etape pentru introducerea unei abordări la nivelul întregii școli pentru a asigura starea de bine, sănătatea mintală și reziliența tuturor celor implicați în procesul educațional. Credem cu tărie că încurajarea și învățarea stării de bine este o modalitate de a le arăta elevilor și educatorilor că ne pasă de ei și că dorim să îi sprijinim, oferindu-le beneficii pe termen scurt

perso

*ea și realizările
viață.*



CAPITOLUL 2

O ABORDARE A STĂRII DE BINE LA NIVELUL ÎNTREGII ȘCOLI

O abordare la nivelul întregii școli: Îmbunătățirea calității educației de care se bucură elevii prin implicarea tuturor acelor dimensiuni ale vieții școlare care pot avea un impact asupra rezultatelor școlare, precum și asupra dinamicii emoționale și a calității subiective a vieții noastre cotidiene.

Modelul planului de acțiune pentru abordarea întregii școli are următoarele secțiuni:

1. Viziunea și misiunea școlii
2. Activități de reducere a stresului în rândul cadrelor didactice și al personalului școlii
3. Activități de sprijinire a elevilor
4. Starea de bine în școală și în comunitatea locală
5. Legăturile dintre școală și părinți
6. Activități extracurriculare de sprijin; activități didactice moderne cu ajutorul tehnologiilor digitale
7. Cooperarea intersectorială între serviciile de asistență socială, psihologi, consilieri și școli.

Activitățile sugerate nu sunt obligatorii, ele ar trebui să fie folosite ca îndemnuri pentru dezvoltarea activităților proprii ale echipelor școlare. O echipă școlară poate avea activități complet noi sau poate folosi cele sugerate ca punct de plecare pentru a-și atinge obiectivele și a aborda fiecare secțiune.

Secțiunea întâi: Viziunea și misiunea școlii

Exemplu de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
Dezvoltarea sănătății psihice a tuturor persoanelor implicate în actul educațional, reducerea nivelului de stres și învățarea tuturor cum să dezvolte o personalitate satisfăcătoare, versatilă, care să posede pace spirituală.	Apel deschis pentru voluntari (profesori, formatori, educatori, personal didactic, cadre didactice, conducerea școlii, părinți) pentru a participa la activități de legate de starea de bine	lideri școlari cadre didactice personal educațional elevi părinți

Secțiunea a doua: Activități de reducere a stresului în rândul cadrelor didactice

Exemple de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
Cercetare/sondaj privind nevoile distincte (educaționale, sociale, psihologice, emoționale) ale elevilor care frecventează școala	Chestionare și/sau interviuri cu profesorii, personalul școlii, părinții și elevii cu privire la nevoile lor privind starea de bine în școală.	lideri școlari profesori personalul școlii elevi parinți
Formarea cadrelor didactice în cadrul serviciului în ceea ce privește starea de bine și sănătatea mintală și activitățile care ar putea duce la îmbunătățiri	Teme potențiale de formare: <ul style="list-style-type: none">• Empatie inteligentă - un set de instrumente pentru promovarea empatiei în școală• medierea între egali - metodă pașnică de soluționare a conflictelor (alternativă la practicile disciplinare tradiționale)• comunicarea verbală și non-verbală• Sesiuni de conștientizare-Yoga breathing (un exercițiu ghidat de Daniel Goleman)	lideri școlari personalul școlii educatori profesori formatori

Secțiunea a treia: Activități de sprijin pentru elevi

Exemple de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
Dezvoltarea de instrumente și metodologii care să fie aplicate în clasă pentru a implica și promova starea de bine tuturor elevilor	Colecția de instrumente și activități Recenzii de către profesori, directori Selectarea activităților și instrumentelor adecvate Aplicarea în clasă Evaluare, urmărire și modificare Pregătire individuală sau mentorat în cazul dificultăților de învățare Mediere între colegi sau sprijin emoțional	lideri școlari profesori personal didactic

Secțiunea a patra: Bunăstarea în școală și în comunitatea locală

Exemple de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
Adoptați noi metode de predare pentru a motiva și implica mai bine studenții în învățarea online și în tehnologiile digitale.	<p>Atelier interactiv cu părinți - elevi și membri ai comunității locale "În cerc"</p> <p>Sesiuni de lucru pe teme precum : locuri de muncă, hobby-uri, interese comune, timp liber, urmate de activități recreative</p> <p>Cursuri și programe de gestionare a stresului cu ajutorul comunității locale : la cererea NOG-urilor, a universităților sau a anumitor fundații.</p> <p>Parteneriate școală-părinți-comunitate locală prin care să se promoveze modelele de vecinătate cu modele culturale și educaționale:</p> <p>„ IMPACT CLUB -Shakespeare,, Prin aceste acțiuni comune părinți-elevi ne propunem să promovăm tiparele istorice și arhitecturale ale Cartierului Fabric.</p> <p>Dar, în același timp, dorim să creștem bunăstarea și să consolidăm identitatea culturală a participanților.</p>	lideri școlari profesori personal didactic elevi părți interesate

Secțiunea a cincea: Legături între școală și părinți

Exemple de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
Implicarea unui număr cât mai mare de părinți în mediul școlar	<ul style="list-style-type: none">• Organizarea de evenimente culturale/sportive/de voluntariat cu părinții și elevii• Zilele școlii deschise pentru părinți și implicarea directă în procesul de predare și învățare (Job Shadowing, ședințe cu părinții etc.)• Programe și cursuri de gestionare a stresului pentru părinți, cu sprijinul comunității locale: "Managementul corect al stresului" sau „Tehnici de relaxare" etc.• Implicarea părinților în funcționarea de zi cu zi a școlii• Comunicare periodică față în față sau electronică cu părinții cu privire la progresul copiilor lor	lideri școlari profesori personal didactic elevi părinți

Secțiunea a șasea: Activități didactice care utilizează tehnologiile digitale și activități extracurriculare de sprijin pentru starea de bine în școli

Exemple de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
<p>Utilizați o gamă largă de activități extra-curriculare pentru a sprijini starea de bine și sănătatea mintală</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activități de agrement/ Activități sportive • Importanța și succesul • The importance and success of the "Open Doors Day", the school Christmas fair, etc. • Proiectul de teatru - Consolidarea încrederii • Clubul de dezbateri • Excursii (team building-uri) • Ziua copiilor, balul bobocilor/balul absolvenților etc • Profesorii și elevii se vor familiariza mai mult cu noi metode de predare și învățare online, cum ar fi: Jamboard, Kahoot, Mentimeter, Canva, Ted-Ed Lessons, Padlet, clasele cu flipped și videoclipuri cu mesaje de dezvoltare personală. • Expoziții de picturi sau produse hand made care prezintă părinți și copii toți împreună „TOGETHER”. • Concursuri sportive/ întreceri la care pot participa părinții , copiii și comunitatea locală „MARATONUL VESELIEI,”/ Maratonul Bucuriei". 	<p>School leaders Teachers Educational staff Students Parents</p>

Secțiunea a șaptea: Cooperarea intersectorială între serviciile de asistență socială, psihologi, consilieri și școli.

Exemple de idei sugerate și activități conexe:

IDEI/ PASI	ACTIVITĂȚI CONEXE	PERSOANE IMPLICATE
<p>Colaborarea cu profesioniștii pentru a sprijini procesul de stare de bine și sănătate mintală</p>	<p>Depistarea și invitarea profesioniștilor pentru a organiza evenimente, discuții, ateliere, seminarii, festivaluri etc. pentru a promova bunăstarea în școală. Aceștia pot fi psihologi, asistenți sociali, educatori speciali, modele de rol din societatea locală, profesioniști din sport, divertisment etc.</p>	<p>lideri școlari profesori personal didactic părți interesate</p>

CAPITOLUL 3

SUSȚINEREA STĂRII DE BINE A CADRELOR DIDACTICE ȘI A PERSONALULUI ȘCOLAR

A fi educator este considerat, pe bună dreptate, ca fiind într-o funcție publică. Nu este vorba doar de a preda și de a transmite cunoștințe elevilor, ci și de a forma caracterul elevilor prin cultivarea gândirii lor critice, a respectului față de instituții și directori într-un mediu școlar și în clasă creativ și plăcut. Cu toate acestea, în ultimii ani, și în special după perioada pandemiei COVID-19, majoritatea educatorilor de la toate nivelurile de învățământ trebuie să facă față stresului, epuizării și epuizării (raport al Comisiei Europene). Având în vedere situația actuală din educație, educatorii concurează cu alte surse de cunoștințe și informații, căutând noi instrumente educaționale, noi tehnici și metode de predare. Comparând toate cele de mai sus cu condiții și relații de muncă dificile, cu stagnarea veniturilor, cu opiniile subevaluate despre educatori și cu cerințele tot mai mari din partea elevilor, a părinților, a societății, bunăstarea educatorilor a fost afectată în mod negativ.

Starea de bine a profesorilor și importanța acesteia

Este dificil să se dea o definiție a conceptului de "stare de bine a cadrelor didactice", din cauza complexității acestuia și a faptului că se bazează pe diferiți factori. Factorii individuali și factorii externi ar putea fi două categorii principale de factori care afectează starea de bine a profesorilor (Logan et al., 2020). Cu alte cuvinte, factorii individuali constau în sănătatea mentală, fizică, psihologică și emoțională (Liu et al., 2018), componente care au impact asupra sănătății mintale, autocompătimirii și autoeficienței educatorilor (Jennings, 2015). Pe de altă parte, factorii externi sunt legați de cadrul social și politic, de resursele existente pentru a sprijini activitatea educatorilor și de condițiile de lucru (Logan et al., 2020).

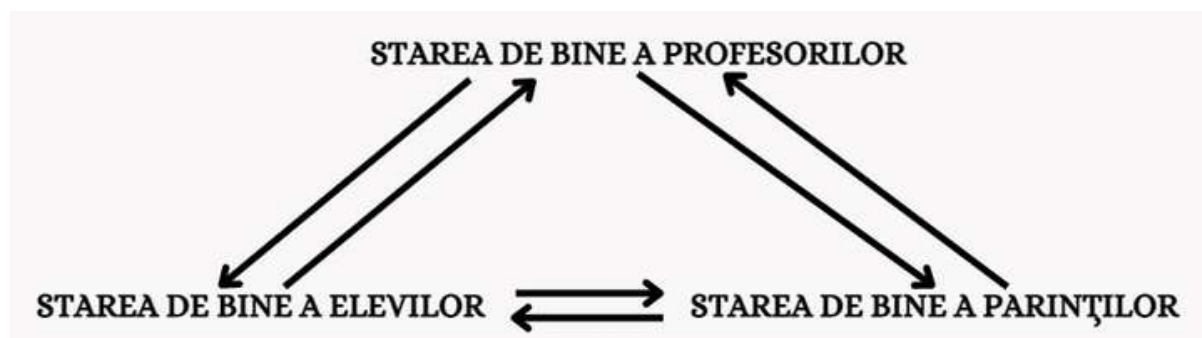
Se susține faptul că starea de bine a profesorilor este piatra de hotar a educației, afectând în același timp școlile, educatorii, elevii și părinții. În mod specific, starea de bine a cadrelor didactice contribuie la crearea unei atmosfere pozitive și de cooperare care să conducă la înflorirea școlii. În această situație, educatorii dezvoltă relații interpersonale sănătoase cu colegii lor și cu conducerea școlii. Asociația educatorilor școlari este solidară și cooperantă, într-o stare de optimism. Calmul și respectul se regăsesc în acest mediu școlar.

Trebuie subliniat faptul că starea de bine a cadrelor didactice influențează atât starea de bine a elevilor, cât și pe cea a părinților. Potrivit Ministerului Educației din Ontario (2018), "educatorii care se simt apreciați, respectați și ascultați vor fi motivați să ofere cea mai bună educație și îngrijire posibilă pentru copii". Aceștia își sporesc calitatea predării și performanța la clasă, ajutându-i pe elevii lor să reușească rezultate școlare mai bune. Se simt cu adevărat eficienți și utili în activitatea lor (Day & Gu, 2009).

De asemenea, se pare că sunt mai dispuși să aplice proiecte inovatoare, tehnici moderne de predare și programe de intervenție. Astfel, ei sunt deschiși la cursuri de formare, lărgindu-și orizonturile și îmbogățindu-și cunoștințele. Ca urmare, organizează vizite educaționale, încurajează și susțin participarea elevilor lor la concursuri școlare și programe Erasmus, realizează proiecte de apropiere a elevilor lor de societatea locală și depun eforturi semnificative pentru a cultiva principii și valori în clasa lor. În plus, aceștia întruchipează utilizarea tehnologiei moderne în procesul de predare, făcând cunoștințele noi mai atractive și mai ușor de abordat de către elevii lor. Educatorii discută și analizează comportamentul elevilor lucrând la adaptarea lor socio-emoțională.

Educatorii au, de asemenea, o comunicare excelentă cu părinții, discutând despre punctele forte și punctele slabe ale copiilor lor în ceea ce privește nu numai performanțele școlare, ci și comportamentul lor la școală. Într-adevăr, educatorii își exprimă dorința de a se implica pentru a rezolva eventualele probleme din cadrul școlii dezvoltând cooperarea cu părinții.

În consecință, starea de bine a educatorilor este esențială, deoarece aceștia își pot gestiona mai bine timpul petrecut la școală, au o relație armonioasă cu ceilalți, se bucură de timpul petrecut la școală, au emoții mai calme și își pot îmbunătăți echilibrul dintre viața profesională și cea privată (Madhavi Nawana Parker, 2020).



Nevoile, problemele și provocările profesorilor

Ne vom baza pe rapoartele naționale ale celor 6 participanți la programul Hope4Schools și vom efectua o analiză comparativă a problemelor și provocărilor cu care se confruntă zilnic profesorii în contextul școlar. Există o relație reciprocă între nevoile profesorilor și obstacolele, barierele, problemele care apar ori de câte ori aceste nevoi sunt cu greu satisfăcute. Literatura de specialitate existentă despre starea de bine a profesorilor reflectă într-adevăr dovezile empirice recuperate din Rapoarte; mai mult, apare un model evident care ajută la clasificarea nevoilor profesorilor și a problemelor corespunzătoare în trei mari categorii, cel mai bine sintetizate în cadrul conceptual de mai jos:

Factorii externi: Pentru început, există un consens în Rapoarte cu privire la faptul că o **încărcătură de constrângeri financiare** sau **politici guvernamentale eșuate** compromit grav nevoile profesorilor. Într-adevăr, literatura de specialitate timpurie relevă importanța pe care cadrele didactice au atribuit-o adesea factorilor externi, cum ar fi mediul de lucru sau politicile educaționale, stabilind astfel o legătură puternică între starea de bine a cadrelor didactice și mediul școlar, clădirea, infrastructura în general. Van Petegem, Creemers, Rossel și Aelterman (2005), au descris starea de bine, în special în legătură cu predarea, ca fiind o stare emoțională pozitivă și o armonie între context și persoană, ceea ce înseamnă că profesorii trebuie să fie capabili să se adapteze la propriile nevoi și așteptări la factorii de context și la cerințele specifice ale școlii și trebuie să se simtă în concordanță cu școala în care lucrează. Rapoartele naționale relevă o serie de factori care afectează starea de bine a cadrelor didactice, cum ar fi **zgomotul, puține spații verzi, clădiri neîngrijite, lipsa sprijinului tehnic, resurse financiare insuficiente, lipsa de personal, numărul mic de elevi în școlile mici, numărul prea mare de elevi în zonele urbane (de exemplu, Grecia și Portugalia raportează clase cu 27 și, respectiv, 28 de elevi), lipsa de autonomie, condiții de lucru precare sau programe școlare foarte solicitantă din ultim**



Factorii e vedere organizațional sau politic a început curând să fie deficitară, după cum sugerează literatura recentă (Weiland, 2021; Iancu, Rusu, Maroiu, Păcurar, & Maricutoiu, 2018; Maricutoiu, Sava, & Butta, 2014). Prin urmare, recent au început să apară cercetări în jurul unor aspecte mai subiective ale epuizării (Weiland, 2021), sugerând că epuizarea provine din interior. Literatura de specialitate s-a concentrat în mod specific asupra aspectelor pozitive ale stării de bine, aliniindu-se la diverse teorii ale psihologiei pozitive (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989, Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2002, 2011), în loc să se concentreze pe epuizare sau stres. Ca urmare, conversația s-a îndreptat către creșterea stării de bine a profesorilor prin mindfulness (De Stercke, Goyette, & Robertson, 2015) și către concentrarea asupra stării de bine ca o prioritate în sine (Cherkowski, 2018). În Rapoartele naționale, cadrele didactice menționează că **au nevoie de îngrijire și sprijin personalizat** din cauza stării lor compromise de sănătate mintală, a sentimentelor de nesiguranță, a gestionării deficitare a timpului, a nepotrivirii dintre eforturile lor și rezultate, a stimei de sine scăzute, a sentimentelor de eșec, de respingere și de izolare.

Factorii interpersonali: Ultimele sondaje evidențiază o neconcordanță între interesele profesorilor și cele ale colegilor lor. Prin urmare, acestea sugerează ca acum să se acorde mai multă atenție rolului critic pe care îl joacă relațiile în starea de bine a profesorilor, în special cu colegii profesori (Le Cornu, 2013; Morrison, 2013; Soini, Pyhalto, & Pietarinen, 2010), cu liderii școlari (Cherkowski, 2018; Hebson et al., 2007; Konu, Viitanen, & Lintonen, 2010) și cu părinții elevilor (Le Cornu, 2013; Soini et al., 2010). O analiză cuprinzătoare a Rapoartelor evidențiază faptul că profesorii se plâng adesea de cooperarea redusă sau inexistentă între școală și părinți. De asemenea, aceștia și-ar dori ca ei înșiși să aibă mai mult sprijin din partea conducerii, a psihologilor școlari și a asistenților sociali din contextul școlar. Există o dezaprobare profundă a mentalității competitive și distanțate a colegilor, iar profesorii consideră adesea că au nevoie de mai multă comunicare și colaborare între colegii lor, bazate pe deschidere, încredere reciprocă și solidaritate.

Elemente de politici naționale și școlare care promovează starea de bine a cadrelor didactice

Sănătatea socială, emoțională și fizică a cadrelor didactice este o responsabilitate comună și parametrul critic pentru învățarea elevilor și starea de bine a comunității. Guvernele și organizațiile au depus eforturi pentru a veni în întâmpinarea stării de bine a cadrelor didactice printr-o varietate de politici care consideră starea de bine ca fiind un concept multidimensional.

Potrivit (2020), starea de bine a profesorilor constă în următoarele dimensiuni:

Dimensiunea cognitivă

referitoare la setul de competențe și abilități de care profesorii au nevoie pentru a lucra eficient și la autoeficacitatea acestora

Dimensiunea fizică și mentală:

referitoare la stare bună de sănătate psihosomatică a cadrelor didactice

Dimensiunea

subiectivă: referitoare la starea mentală bună a cadrelor didactice și la reacțiile lor efective față de experiențele lor didactice, cum ar fi satisfacția profesională

Dimensiunea socială:

referitoare la calitatea și profunzimea interacțiunilor sociale dintre profesori și elevi, părinți, personalul de sprijin, comunitatea locală etc.

Rezultatele cercetărilor și ale sondajelor au jucat un rol important în conturarea politicilor la nivel de sistem și la nivel de școală, care iau forma unor politici naționale și, respectiv, a unor politici școlare. În plus, fără îndoială, rolul guvernului este esențial pentru sprijinirea școlilor în promovarea stării de bine. Acest lucru se realizează de obicei printr-o serie de politici, inițiative, cadre, planuri de învățământ și programe. Pe baza cercetărilor documentare efectuate de parteneri și a rezultatelor consultărilor de grup, a reieșit că fie există puține politici naționale privind bunăstarea, dacă există, fie că profesorii și personalul nu le cunosc.

În continuare sunt prezentate câteva aspecte ale stării de bine pe care politicile naționale ar putea (sau nu) să le îndeplinească pentru starea de bine a profesorilor. De exemplu, condițiile materiale ale cadrelor didactice, cum ar fi veniturile și siguranța locului de muncă, determină starea de bine a cadrelor didactice. În multe cazuri, profesorii nu sunt mulțumiți de suma de bani pe care o câștigă. În plus, deși cadrele didactice lucrează de obicei ca funcționari publici cu contracte permanente, în unele țări există și cazul cadrelor didactice care se confruntă cu nesiguranța locului de muncă. Un alt aspect important al politicilor naționale se referă la gestionarea forței de muncă din învățământ și la planificarea modalităților de lucru ale cadrelor didactice. Acesta este un aspect foarte important, deoarece determină motivația și angajamentul profesorilor față de profesie. Pentru a clarifica lucrurile, să luăm în considerare cazul unui profesor fără experiență care lucrează într-o școală defavorizată, cu elevi care provin din medii economice reduse și au nevoi speciale. Această situație arată în mod clar că alocarea cadrelor didactice și sprijinul acordat profesorilor decis la nivel național joacă un rol important în starea de bine a profesorilor. Pregătirea înainte de angajare și formarea continuă (cursuri universitare, seminarii, ateliere de lucru, cursuri de formare) joacă un rol foarte important în pregătirea cadrelor didactice pentru provocările profesionale și în dotarea acestora cu instrumentele necesare pentru a fi mereu la curent cu nevoile și provocările moderne.

Mulți profesori se plâng de volumul lor de muncă, deoarece își dedică ore îndelungate predării, precum și altor sarcini dincolo de predare, cum ar fi planificarea, notarea, colaborarea, participarea la reuniuni și organizarea de evenimente. De asemenea, deciziile naționale referitoare la componența clasei, cum ar fi mărirea clasei, au un efect asupra stării de bine a profesorilor. La fel și deciziile privind angajarea profesorilor de educație specială care îi ajută pe profesori să sprijine grupurile vulnerabile de copii sau copiii cu nevoi suplimentare.

Cu toate acestea, în contexte educaționale descentralizate, școlile ar putea avea un rol mai decisiv în modelarea stării de bine a profesorilor, deoarece contextul descentralizat permite școlilor să ia ele însele decizii pentru a stabili un mediu de predare care să promoveze starea de bine a profesorilor. De exemplu, un mediu fizic de învățare plăcut sau facilități școlare pare să fie un factor important pentru starea de bine a profesorilor. În plus, deciziile referitoare la cooperarea dintre profesori și părinți, la crearea de rețele școlare, la mediul din clasă și la metodologiile de predare sunt stabilite la nivelul școlii. **Este climatul școlar pozitiv? Colegii cooperează eficient și se respectă reciproc? Politicile școlare contribuie la guvernanta democratică a organizației? Există oportunități pentru interacțiunea socială a cadrelor didactice?** Toate acestea sunt exemple de politici școlare care ar putea ajuta sau împiedica bunăstarea cadrelor didactice.

Therefore, it is important for school policies to share the following features:

- **Toți profesorii ar trebui să fie tratați în mod egal, indiferent de sex, de tipul de angajare sau de orele de lucru**
- **Este foarte important ca mediul școlar să promoveze sentimente de respect, valoare, sentimentul de apartenență și încredere.**
- **Profesorilor ar trebui să li se ofere oportunități de a dezvolta rețele profesionale care să le permită să se conecteze și să facă schimb de bune practici.**
- **Atunci când profesorilor li se oferă oportunități de a învăța și de a se dezvolta din punct de vedere profesional, aceștia devin mai încrezători în sine și mai eficienți în ceea ce privește creșterea cognitivă, socială și emoțională a elevilor.**
- **Este important ca profesorii să participe la procesul decizional pentru a sprijini creșterea lor profesională și conexiunile cu mediul de învățare.**

Elemente ale unei strategii eficiente ale stării de bine a profesorilor

Relația dintre elevi și profesori este esențială pentru viața școlară și pentru rezultatele elevilor. Ea contează în ceea ce privește rezultatele școlare, contează în ceea ce privește comportamentul în clasă, contează pentru sentimentul de împlinire și angajament al profesorilor și contează cu adevărat atunci când vine vorba de sănătatea emoțională a elevilor.

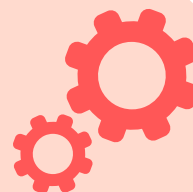
Elevii învață prin interacțiune socială, nu doar prin transferul de cunoștințe. Interacțiunea socială în sala de clasă a unui profesor stresat, copleșit, lipsit de sprijin va fi diferită de cea a unui profesor sprijinit, cu un puternic sentiment de autonomie profesională și de autoeficacitate.

Indiferent dacă ne gândim la rezultatele academice sau la sănătatea emoțională, starea de bine și sănătatea mentală a profesorului contează și este esențială pentru cultivarea unei școli sănătoase din punct de vedere mental. Dar una este să recunoaștem că starea de bine a profesorilor este importantă și alta este să acționăm în mod strategic. Crearea unei strategii a stării de bine este o sarcină dificilă.

Ce face ca o strategie a stării de bine să fie eficientă și de succes?

Mai întâi de toate, colectați datele și stabiliți un obiectiv

O strategie eficientă a stării de bine trebuie să fie coerentă, construită pe baza unor cerințe specifice, să aibă o viziune, o direcție și un scop clar încă de la început. Este esențial să vedeți unde vă aflați acum, care este situația actuală, să analizați și să evaluați modul în care sunt utilizate politicile actuale, astfel încât să puteți crea o viziune pentru viitor. Pentru a decide asupra unei abordări și a unui plan specific, trebuie să începeți prin a înțelege ce urmăriți să obțineți și de ce. O gamă largă de instrumente poate fi utilizată pentru a ajuta la identificarea priorităților cheie, la crearea unei viziuni și la înțelegerea nevoilor și a riscurilor pentru sănătate. De unde ați putea începe? Întrebați-vă profesorii (personal, prin intermediul unui sondaj, al unui sondaj sau al unui chestionar) cum se descurcă și de ce au nevoie pentru a-și susține starea de bine. Feedback-ul este o modalitate excelentă de a identifica oportunitățile de a oferi sprijin imediat și viitor! Selectați instrumente care sunt valide și fiabile și care sunt legate de rezultatele pe care vă străduiți să le măsurați.



Apoi, comunicați-o - creșteți conștientizarea

Când utilizați un instrument, cum ar fi un sondaj sau un protocol de interviu, comunicați participanților un obiectiv clar, împărtășiți modul în care pot fi utilizate rezultatele și furnizați un proces pentru protejarea confidențialității. Aceste practici cresc încrederea și dorința participanților de a-și împărtăși experiențele. Strategia și furnizarea stării de bine nu au nicio valoare dacă personalul nu știe despre ele sau cum sunt accesate. Comunicarea este vitală, deoarece implicarea cu participanții în legătură cu programul stării de bine va ajuta să demonstrăm că acesta este în curs de desfășurare și nu doar un moft.

Luați în considerare modul și momentul în care personalul este informat despre programele referitoare la starea de bine școlară și încurajați să profite de acestea. Sprijiniți măsurile luate pentru a dezvolta o cultură a cooperării, a încrederii și a respectului reciproc în cadrul școlii și implicați cadrele didactice în toate etapele de dezvoltare a strategiei și de evaluare a progresului acesteia.



Conceperea unei strategii și lansarea acesteia

Inițiativa referitoare la starea de bine pe care alegeți să le implementați vor fi unice, în funcție de nevoile și resursele proprii. Pentru a fi realiste și aplicabile, trebuie luate în considerare o serie de aspecte:

- Cum va fi încorporată această strategie în managementul continuu al școlii și cine va avea **responsabilitatea** de a o gestiona? Directorul - psihologul școlii - echipa de profesori?
- De ce veți avea nevoie și cum ați putea să le obțineți? **Resurse** - buget - costuri
- Ce **activități** ar putea fi utilizate? Cum vor fi utilizate (individual, în echipe)? Acestea ar trebui să fie revizuite în mod regulat și actualizate pentru a reflecta practicile actuale și să fie ușor de accesat.
- De cât **timp** este nevoie? Separați obiectivele pe termen scurt, mediu și lung și concentrați-vă pe domenii specifice.



Monitorizare și evaluare

Este esențial ca studiile și politicile să nu fie eforturi punctuale. În schimb, acestea ar trebui să constituie baza unei culturi integrate și a unui sprijin pentru starea de bine pozitivă a personalului și pentru sănătatea mintală. În acest scop, este necesar să se asigure monitorizarea și evaluarea continuă a politicilor și să se asigure că are loc o eficacitate a acestora. Înainte de a vă pune în aplicare strategia, trebuie să vă gândiți ce indicatori-cheie de performanță veți măsura, astfel încât să știți dacă strategia dvs. este un succes.

Ar trebui să se efectueze periodic sondaje de opinie ale personalului pentru a evalua orice tendințe negative sau reacții negative la schimbările în politica sau practicile școlare. Rezultatele acestor sondaje, chiar dacă este vorba doar de un rezumat, ar trebui să fie comunicate personalului și ar trebui să se solicite comentarii.

Feedback-ul ar trebui să fie solicitat în mod adecvat și variat; în mod anonim, precum și în cadrul unor întâlniri individuale și de grup. Ar trebui create forumuri specifice pentru a discuta despre starea de bine a personalului în școală.

Dezvoltarea unei strategii a stării de bine nu este un proces „o dată și gata”. Chiar și după ce ați lansat și livrat strategia, trebuie să vă asigurați că vă rezervați timp pentru a evalua și a perfecționa ceea ce faceți pentru a vă asigura că continuă să răspundă nevoilor colegilor dvs. Examinați și reîmprospătați în mod regulat.



CONTINUITATE

Asigurați-vă că tehnicile continuă să promoveze starea de bine și că profesorii își mențin o stare mentală sănătoasă.

După cum s-a menționat în mai multe părți ale capitolului, starea de bine a profesorilor este strâns legată de o varietate de factori determinați de politicile naționale, practicile școlare sau trăsăturile de personalitate. Următorul capitol oferă informații utile despre starea de bine a elevilor și a familiilor acestora și despre modul în care aceasta poate fi promovată în mod eficient.



CAPITOLUL 4

STAREA DE BINE A COPIILOR ȘI A FAMILIILOR LOR

Este important să clarificăm conceptele de bază, legate de starea de bine, pentru a putea aborda în mod eficient acest aspect. Deseori se confundă **starea de bine mentală** și **sănătatea mintală**, însă acestea sunt două concepte conexe, dar independente.

Starea de bine include atât o stare de sănătate mentală și fizică bună, o satisfacție ridicată în viață și un sentiment de semnificație. Starea de bine emoțională este definită ca fiind atât conștientizarea emoțiilor, cât și capacitatea de a gestiona și de a exprima aceste sentimente într-un mod sănătos și adecvat vârstei. Bunăstarea mentală este un "sentiment de sine" extins și o "capacitate de a ne trăi viața cât mai aproape de ceea ce ne dorim". O stare de bine mentală înfloritoare este asociată cu realizarea potențialului nostru, dezvoltarea unor relații puternice și realizarea unor lucruri pe care le considerăm importante și valoroase. Mai general, starea de bine înseamnă să te simți bine în legătură cu tine însuși și cu viața ta.



OMS definește sănătatea mintală ca fiind o stare de bine mentală care le permite oamenilor să facă față stresului vieții, să își dezvolte abilitățile, să învețe și să lucreze bine și să contribuie la comunitatea lor. Este o componentă integrantă a sănătății și a stării de bine care stă la baza abilităților noastre individuale și colective de a lua decizii, de a construi relații și de a modela lumea în care trăim. Sănătatea mintală este un drept fundamental al omului. Și este crucială pentru dezvoltarea personală, comunitară și socio-economică.

Tulburările mintale sunt afecțiuni de sănătate specifice, diagnosticabile, care implică modificări ale emoțiilor, gândirii sau comportamentului (sau o combinație a celor trei). Tulburările mintale sunt asociate cu semne și simptome specifice care cauzează suferință emoțională semnificativă și persistentă și/sau probleme de funcționare în activitățile sociale, profesionale sau familiale.

Mai jos este un ghid al problemelor de sănătate mintală, și al situațiilor care pot afecta starea de bine a unui copil, cu sfaturi practice pentru profesori despre cum să îi sprijine.

ABUZUL se poate întâmpla în diferite moduri. Poate fi:

- **Fizic** – când cineva este rănit sau vătămat în mod intenționat, inclusiv când este lovit, pălmuit, lovit cu piciorul, lovit cu pumnul sau scuturat.
- **Mental sau emoțional** – când cineva este tratat rău, inclusiv când este ignorat sau criticat, înjurat, strigat, amenințat, speriat, blamat sau controlat.
- **Neglijență** – când un copil sau un tânăr nu este îngrijit sau nu primește dragostea, îngrijirea și atenția de care are nevoie. Aceasta include faptul că nu primește lucruri precum hrană sau îmbrăcăminte și nu este menținut sănătos sau în siguranță.
- **Sexualitate** – atingerea sexuală a oricărei părți a corpului unui copil sau forțarea unui copil să vadă sau să participe la orice fel de activitate sexuală. Aceasta include sărutul, atingerea sau forțarea unui copil să facă sex și expunerea la acte, imagini sau videoclipuri cu caracter sexual.
- **Domestic** – orice tip de abuz care are loc între persoane aflate într-o relație.

Dacă un copil este abuzat, acest lucru poate avea un efect uriaș asupra sănătății sale mintale și a stării sale de bine - atât în timpul abuzului, cât și mai târziu în viață. Abuzul nu este niciodată în regulă sau scuzabil și toată lumea are dreptul de a trăi o viață lipsită de frică, rău și control. Cel mai important lucru pe care îl puteți face este să găsiți sprijinul potrivit pentru a vă ajuta să faceți următorul pas, astfel încât să vă asigurați că copilul este în siguranță, că abuzul încetează și că poate primi ajutorul de care are nevoie pentru a face față la ceea ce s-a întâmplat.

FURIE ȘI AGRESIVITATE

O persoană tânără care se simte furioasă poate:

- **să fie agresiv în exterior** - să acționeze agresiv față de alte persoane, inclusiv să țipe, să lovească sau să spargă lucruri
- **să fie agresiv în interior** - să se rănească, de exemplu, prin automutilare sau să fie foarte autocritic.
- **să fie agresiv pasiv** - să se retragă, să ignore oamenii, să fie sarcastic sau să se îmbufneze
- **să simtă lucruri în corpul lor** cum ar fi bătăile inimii, senzația de căldură sau încordarea mușchilor - de exemplu, strângerea pumnilor.
- **par tensionați, incapabili să se relaxeze sau ușor de iritat.**
- **le este greu să se concentreze.**



**agresiv
exterior**

**agresiv
interior**

**agresiv
pasiv**

Un copil care pare foarte supărat ar putea să se lupte pentru a face față unei experiențe dificile la școală, acasă sau într-o altă parte a vieții sale, despre care se simte incapabil să vorbească. Poate fi util să vă amintiți că, deși s-ar putea să nu fie evident, de multe ori au nevoie de sprijin. Sprijinirea copiilor pentru a-și exprima sentimentele în cuvinte îi poate ajuta să se simtă mai puțin copleșiți, ceea ce face mai puțin probabil că vor avea nevoie să acționeze.

Ce poate fi de ajutor?

Încercați să separați sentimentele copilului dvs. de comportamentul lor, amintindu-vă că toate sentimentele sunt în regulă, chiar dacă unele comportamente nu sunt. Explicați-i de ce comportamentul lor nu este în regulă, astfel încât să înțeleagă - și mențineți limite coerente în ceea ce privește consecințele. Încercați să nu vă enervați, deoarece acest lucru nu va face decât să agraveze situația. Evitați să le puneți o mulțime de întrebări atunci când se simt foarte supărați sau neliniștiți. Recunoașteți că se simte supărat și spuneți-i că ați dori să discutați cu el despre ceea ce se întâmplă atunci când se simte pregătit. Dacă vi se pare potrivit, oferiți-le timp și spațiu pentru a se calma.

ADHD

Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) este o afecțiune neurologică care afectează comportamentul și concentrarea. ADHD nu este o boală mintală sau o dificultate de învățare, deși copiii și tinerii cu ADHD pot avea și alte afecțiuni sau pot avea probleme de sănătate mintală.

Cele mai frecvente simptome ale ADHD

- ușor de distras, întâmpină dificultăți în a începe sau a termina sarcinile
- adesea nu se poate concentra
- deseori agitat sau neliniștit
- foarte vorbăreț, adesea întrerupe sau spune lucruri pe nerăsuflăte
- impulsiv, acționează înainte de a se gândi la consecințe, predispus să își asume riscuri
- se enervează sau se frustrează cu ușurință, având dificultăți în a face față emoțiilor
- easily angry or frustrated, struggling to deal with emotions
- întâmpină dificultăți în stabilirea sau menținerea prieteniei
- dezorganizat, de exemplu, pierde adesea lucruri sau întârzie
- nu are conștiința timpului

ADHD poate fi tratat cu medicamente și/sau terapii, de exemplu terapia cognitiv-comportamentală.

Profesorul poate ajuta un copil cu ADHD fiind înțelegător, dând instrucțiuni simple, stabilind limite clare, construind rutine sănătoase, ajutând la organizare, lăudând copilul, gestionând factorii declanșatori și recunoscând punctele forte. Este esențial să implicați familia și să găsiți sprijin local.

ANXIETATEA

Anxietatea este un sentiment de îngrijorare sau de teamă care este experimentat ca o combinație de senzații fizice, gânduri și sentimente. Toți copiii și tinerii se simt uneori îngrijorați, iar acest lucru este o parte normală a creșterii. Anxietatea poate deveni o problemă atunci când o persoană tânără se simte blocată în ea sau atunci când o simte ca pe o experiență copleșitoare, stresantă sau imposibil de gestionat.

Simptome fizice:

- atacuri de panică, care pot include accelerarea bătăilor inimii, respirație foarte rapidă, transpirație sau tremurături
- respirație superficială sau rapidă sau senzația că nu puteți respira
- senzație de rău
- gură uscată
- transpirație mai mult decât de obicei
- mușchi încordați
- picioare șubrede
- sindromul intestinului iritabil (IBS), diaree sau nevoia de a urina mai mult decât de obicei
- căldură foarte mare

Gânduri și sentimente:

- preocupat de gânduri supărătoare, înfricoșătoare sau negative
- nervos, la limită, panicat sau speriat
- copleșit sau scăpat de sub control
- plin de teamă sau cu un sentiment de condamnare iminentă
- alertat de zgomote, mirosuri sau imagini
- îngrijorat de faptul că nu va putea face față lucrurilor cotidiene, cum ar fi școala, prietenii și prezența în grupuri sau situații sociale
- își face griji atât de mult încât este dificil să se concentreze și/sau să doarmă

Comportamente de adaptare:

- se retrag sau se izolează - inclusiv nu doresc să meargă la școală, să fie în situații sociale sau de grup, să fie departe de părinți sau să încerce lucruri noi
- repetarea anumitor comportamente, acțiuni sau ritualuri (adesea numite "comportamente obsesiv-compulsive")
- mănâncă mai mult sau mai puțin decât de obicei
- autoagresiune

Următoarele tipuri de lucruri îi pot face pe unii copii și tineri să se simtă mai anxioși:

- experimentează multe schimbări într-un interval scurt de timp, cum ar fi mutarea casei sau a școlii
- au responsabilități care depășesc vârsta și dezvoltarea lor, de exemplu, îngrijirea altor persoane din familia lor
- se află în preajma unei persoane care este foarte anxioasă, cum ar fi un părinte
- dificultăți la școală, inclusiv sentimentul de a fi copleșit de muncă, de examene sau de grupurile de colegi
- se confruntă cu stresul familiei în legătură cu lucruri precum locuința, banii și datoriile
- trecerea prin experiențe stresante sau traumatizante în care nu se simt în siguranță, cum ar fi hărțuirea sau faptul de a fi martori sau victime ale abuzurilor.

Dacă un copil se luptă cu anxietatea, există lucruri pe care profesorii le pot face pentru a-l ajuta - inclusiv oferirea de sprijin emoțional, elaborarea împreună a unor strategii practice pentru a face față situației (respirație, atenție, meditație, yoga) și găsirea unui ajutor profesional adecvat, dacă are nevoie de el.

AUTISM

Autismul este o condiție de dezvoltare care afectează modul în care o persoană vede lumea și interacționează cu alte persoane. Deoarece este o afecțiune de spectru, autismul afectează oamenii în moduri diferite - iar indivizii pot experimenta diferite aspecte ale acestei afecțiuni în mai mare sau mai mică măsură.

Deși faptul că experimentează una sau mai multe dintre aceste trăsături nu înseamnă neapărat că cineva este autist, majoritatea persoanelor autiste tind să experimenteze următoarele lucruri într-o anumită măsură:

- dificultăți în recunoașterea sau înțelegerea sentimentelor altor persoane și în exprimarea propriilor sentimente
- sensibilitate excesivă sau insuficientă la lucruri cum ar fi zgomotele puternice și luminile puternice, și găsirea unor spații aglomerate și zgomotoase ca fiind o provocare pentru ei
- preferă rutina familiară și consideră că schimbările neașteptate ale acestei rutine sunt provocatoare sau angoasante
- au interese intense și specifice pentru anumite lucruri
- dificultăți în citirea limbajului corporal și a expresiilor faciale și în înțelegerea limbajului figurativ, cum ar fi ironia și sarcasmul

La fel ca orice copil, copiii și adolescenții autiști pot avea o sănătate mintală bună sau pot trece prin perioade în care se confruntă cu probleme de sănătate mintală și stare de bine. Persoanele autiste pot fi mai expuse riscului de a se confrunța cu probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, depresia, TOC sau tulburările de alimentație.

Sprijinirea unui copil cu autism la școală include menținerea rutinelor zilnice cât mai previzibile posibil, acordarea de timp suplimentar pentru a se reîncărca, aflarea tipului de comunicare care funcționează pentru el, sprijinirea lui pentru a înțelege ce strategii îl ajută să gestioneze situațiile dificile, sprijinirea lui pentru a face activități zilnice care să promoveze starea de bine, cooperarea strânsă cu familia și căutarea de ajutor profesional.

BULLYING

Hărțuirea este reprezentată de orice comportament persistent care urmărește să rănească pe cineva. Se poate întâmpla la școală sau online. Printre exemplele de hărțuire se numără adresarea de injurii, amenințările, violența sau agresivitatea, răspândirea de zvonuri și subminarea, umilirea, excluderea sau presarea unei persoane. În timp ce mulți tineri se confruntă cu hărțuirea, este un lucru incredibil de dificil de trecut și poate avea un efect uriaș asupra sănătății mentale și bunăstării copilului.

Semne că un copil este hărțuit:

- pare cu tonus scăzut sau anxios
- pare mai puțin încrezător în sine
- prezintă semne de suferință, cum ar fi supărare, lacrimi sau panică
- evită școala sau refuză să meargă la școală cu totul
- se plânge adesea că nu se simte bine din punct de vedere fizic
- are izbucniri de furie inexplicabile acasă
- pare retras, izolat și precaut față de ceilalți
- dezvoltă puține prietenii
- își schimbă comportamentul, de exemplu se îmbracă foarte diferit sau face brusc activități noi pentru a răspunde presiunii colegilor
- se comportă cu agresivitate față de ceilalți
- acts in a bullying way towards others
- are leziuni fizice inexplicabile, cum ar fi vânătăi sau zgârieturi
- se descurcă mai puțin bine la școală
- mănâncă și/sau doarme mai mult sau mai puțin decât de obicei
- recurge la lucruri precum automutilarea sau la droguri și alcool pentru a face față sentimentelor dificile

Școlile trebuie să dispună de practici și politici de prevenire clare și cuprinzătoare care să abordeze toate formele de hărțuire și de intimidare și să pună accentul pe prevenție, pe intervenția în timp util și consecventă, pe sprijin social-emoțional pentru victime și agresori și pe politici disciplinare clare și eficiente. Psihologii școlari colaborează cu educatorii, elevii și familiile pentru a se asigura că fiecare copil se simte în siguranță la școală și pe drumul spre și de la școală.



DEPRESIA

Semnele că un copil se poate simți deprimat includ:

- retragerea sau evitarea prietenilor sau a situațiilor sociale
- dificultatea de a se concentra și/sau pierderea interesului pentru temele școlare
- nu mai vrea să facă lucruri care îi plăceau înainte
- este iritabil, furios sau frustrat
- îi vine ușor să plângă, se simte nefericit, singur sau fără speranță
- senzație de gol sau amorțeală
- se autocritică foarte mult sau se simte mai puțin încrezător
- doarme mai mult sau mai puțin decât în mod normal
- mănâncă mai mult sau mai puțin decât în mod normal
- se simte obosit sau lipsit de energie
- manifestă mai puțin sau deloc interes pentru activitățile de îngrijire, cum ar fi spălatul
- dorința de a se automutila
- are gânduri suicidare sau spune lucruri de genul "Aș vrea să nu fiu aici", "Nu mai pot continua", "Nu mai pot suporta" sau "Oamenilor le-ar fi mai bine fără mine"; sau să vorbească mult despre moarte
- renunță ușor la bunurile lui

La școală, profesorul poate oferi sprijin emoțional și reasigurare, poate deschide conversații și asculta în mod activ, poate încerca să găsească motivele sentimentelor lor, le poate reaminti de cercul lor de sprijin, îi poate încuraja să își susțină bunăstarea zilnică, să facă activități care le plac și să elaboreze un plan cu strategii de adaptare. Dacă școala dispune de un serviciu de sănătate, un copil ar putea avea acces la ajutor prin intermediul acestuia. Pe lângă consilierea psihologică, școlile pot oferi adesea sprijin, cum ar fi sesiuni de discuții, mentorat, grupuri de prieteni și cluburi și activități.

DROGURI ȘI ALCOOL

Consumul de droguri legale și ilegale în rândul adolescenților și al tinerilor adulți este larg răspândit. Este probabil ca adolescenții să experimenteze, să testeze limitele și să își asume riscuri. Fumatul, consumul de alcool și experimentarea drogurilor sunt unele dintre cele mai frecvente modalități prin care mulți tineri fac acest lucru.

Cu toate acestea, abuzul de substanțe este, de asemenea, unul dintre cele mai frecvente riscuri pentru sănătatea și dezvoltarea unui tânăr. Toate drogurile au potențialul de a dăuna, unele pot crea dependență, iar utilizarea combinată a drogurilor poate crește riscurile. Drogurile legale, cum ar fi alcoolul și tutunul, pot crea o dependență foarte mare. Printre drogurile ilegale se numără canabisul, cocaina, ecstasy și heroina.

Profesorul îi poate ajuta pe copii fiind un model sănătos și responsabil, vorbind cu copiii despre alcool și droguri, explicând pericolele dependenței, ajutându-i pe copii să ia decizii sănătoase și sigure prin crearea unor rutine sănătoase și prin evitarea abuzului de substanțe.

AUTOAGRESIUNEA

Autoagresiunea este atunci când cineva se rănește intenționat ca o modalitate de a încerca să gestioneze sentimente și experiențe dureroase sau copleșitoare. O persoană care se autoagresează poate fi confruntată cu multe gânduri și sentimente intense, iar rănirea poate fi considerată ca fiind singura modalitate de a face față. Sau poate că se simte amorțit și se rănește pentru a simți ceva. Pe moment, senzația de automutilare și de a experimenta o anumită durere fizică poate părea mai ușoară decât să se simtă scăpat de sub control din punct de vedere emoțional.

Dacă un tânăr se autoagresează, este adesea un semn că ceva în viața lui nu este în regulă sau a devenit prea greu de gestionat. Poate fi înțeles ca un mesaj important despre cum se simte un tânăr - un mesaj care trebuie să fie observat cu atenție de către adulții din jurul său.

Modalitățile prin care copiii se automutilează includ:

- provocarea de tăieturi mai mult sau mai puțin superficiale
- zgârierea pielii cu unghiile
- arderea pielii
- mușcatul pielii
- lovirea intenționată sau izbirea capului sau a unei alte părți a corpului de un perete
- smulgerea părului din cap, sprâncenele sau gene
- introducerea de obiecte în corp

Este esențial să solicitați ajutor profesional pentru copiii care se automutilează. Cu toate acestea, profesorii pot, de asemenea, să le ofere sprijin prin conversații deschise, fără a judeca, să-i ajute să exploreze motivele pentru care se automutilează și să identifice factorii declanșatori, să-i supravegheze, să le ofere diferite strategii de adaptare. Unii copii vor dori să facă ceva liniștitor, cum ar fi să se înfășoare într-un spațiu confortabil, în timp ce alții ar putea dori să facă ceva foarte activ pentru a arde energia din corpul lor.

TULBURĂRI DE ALIMENTAȚIE

Problemele copiilor cu mâncarea pot începe ca o strategie de a face față momentelor în care sunt plictisiți, anxioși, furioși, singuri, rușinați sau triști. Mâncarea devine o problemă atunci când este folosită pentru a face față unor situații sau sentimente dureroase sau pentru a scăpa de stres, poate chiar fără să-și dea seama. Copiii se pot teme să se îngrășe și își pot percepe forma corpului în mod diferit față de cei din jurul lor. Este util să știți că o problemă de alimentație este de obicei simptomatică și sugerează că există o problemă de bază care trebuie identificată, înțeleasă și tratată. De obicei, poate fi vorba mai mult despre emoțiile și stima lor de sine.

Pentru unii copii este mai ușor să vorbească cu profesorul decât cu părinții lor, așa că profesorii pot încerca mai întâi să înceapă o conversație deschisă, să le ofere sprijin și să le reamintească de sistemul lor de sprijin. Cu toate acestea, este important să fiți conștienți de faptul că ei vor nega probabil că au o problemă. În cele din urmă, profesorii trebuie să informeze părinții, să-i sfătuiască să meargă la medicul de familie, să se înscrie la terapia de familie sau individuală, uneori fiind necesară chiar internarea în spital.

EXCESUL DE JOCURI

Modul în care un copil se joacă va fi influențat de o mulțime de factori diferiți - inclusiv personalitatea, interesele, familia, prietenii și viața la școală.

Pentru mulți copii, jocurile reprezintă o activitate distractivă, relaxantă și socială. Unii pot avea nevoie de ajutor pentru a stabili limite sănătoase, în timp ce alții pot apela la jocuri pentru a face față unor sentimente dificile. Uneori, jocurile pot părea o "problemă" din exterior, când sunt mai degrabă un simptom al sentimentelor unui copil - și, de fapt, îl pot ajuta să se descurce.

Din diferite motive care depind de situația individuală, jocurile pot deveni compulsive pentru o minoritate de copii. Acest lucru poate avea un impact semnificativ asupra vieții și a stării lor de bine pe termen lung.

Știm că stabilirea de legături cu ceilalți și petrecerea de timp de calitate cu familia, somnul și alimentația sănătoasă și exercițiile fizice regulate sunt importante pentru starea de bine a unui copil. Dacă cineva joacă în mod regulat într-un mod care îl împiedică să facă aceste lucruri, acesta ar putea fi un motiv cheie pentru care începe să îi afecteze negativ sănătatea mintală.

IDENTITATE DE GEN

Sexul este descris prin diferențele biologice dintre organele genitale feminine și masculine. Sexul unui copil este de obicei atribuit la naștere. Genul descrie sentimentul intern al unei persoane cu privire la identitatea sa. De exemplu, o persoană se poate identifica drept femeie sau fată, non-binar, transsexual, bărbat sau băiat, sex fluid sau ceva diferit.

Acestea sunt câteva cuvinte pe care oamenii le folosesc atunci când vorbesc despre identitatea de gen:

Cisgender/cis: Se referă la o persoană care se identifică cu același gen cu cel care i-a fost atribuit la naștere.

Transgender: Aceasta este o persoană al cărei gen este diferit de sexul pe care îl are la naștere.

Non-binary/genderqueer/gender fluid: Acestea sunt identități de gen care se situează în interiorul, în afara, între sau între "masculin" și "feminin".

Intersex: Se referă la o persoană care se naște cu o biologie care nu este exclusiv masculină sau feminină. De exemplu, cromozomi, niveluri hormonale sau organe de reproducere care au caracteristici feminine și masculine. Este posibil ca aceste variații să nu se vadă întotdeauna la exterior și, prin urmare, uneori nu sunt diagnosticate.

Întrebările legate de identitatea de gen pot apărea în orice moment și există o gamă largă de experiențe raportate. Dacă un copil își pune întrebări cu privire la genul său și este sprijinit de profesioniști, este posibil să auziți medicii folosind termeni precum *disforie de gen*, *tulburare de identitate de gen (GID)*, *incongruență de gen* sau *transgenderism*.

Identitatea de gen este un sentiment de sine adânc înrădăcinat. A avea un astfel de sentiment de identitate este foarte important pentru sănătatea noastră mintală, starea de bine și sentimentul de reziliență. Dacă un copil nu se simte sigur de genul său, viața poate fi foarte stresantă și pot exista momente în care să simtă că nu se integrează nicăieri. Tinerii care trec prin probleme legate de identitatea de gen se pot confrunta cu stigmatizarea, hărțuirea, izolarea și chiar violența din partea celorlalți. De asemenea, s-ar putea să se lupte cu sentimente dificile și să folosească mecanisme de adaptare, cum ar fi automutilarea.

Profesorii pot să le spună clar că vor să îi sprijine, să aibă răbdare, să fie deschiși și să nu judece, să găsească sprijin pentru copil și să fie atenți la semnele care arată că acesta are probleme.

SOCIAL MEDIA

Internetul oferă oportunități uriașe. Încă de la o vârstă fragedă, copiii au șansa de a învăța, de a face cercetări, de a se juca, de a se distra și de a se conecta cu familia care poate nu locuiește în apropiere. Dar este important să îi ajutăm să folosească lumea online într-un mod sigur și pozitiv pentru sănătatea lor mintală. De aceea, este bine să aveți conversații regulate despre internet și social media de la o vârstă fragedă: întrebați-i despre aplicațiile și site-urile pe care le folosesc.

Profesorii pot discuta cu copiii despre propria lor experiență în lumea online. Arătați-le site-urile și aplicațiile care le plac și explicați-le de ce le plac. Arătați-le cum să utilizeze internetul într-un mod pozitiv - pentru a face cercetări, pentru a-și face temele, pentru a vorbi cu familia și pentru a afla mai multe despre lume. Acest lucru îi ajută să aibă un ochi critic. De asemenea, ei pot vorbi despre propriile experiențe mai puțin pozitive pe internet, cum ar fi presiunea exercitată de fotografiile "perfecte" pe care oamenii le împărtășesc pe rețelele de socializare. Încurajați-i pe copii să vorbească cu dvs. dacă se confruntă cu această problemă.

Profesorii îi pot învăța pe copii despre social media, jocuri, cyberbullying și cum să aibă grijă de informațiile personale:

- Ceea ce puneți online rămâne online. Chiar și lucrurile pe care le ștergeți pot fi salvate sau capturate pe ecran - inclusiv acele Snapchats destinate doar unui singur prieten.
- Străinii online sunt tot străini. Forumurile și discuțiile de grup pot fi o modalitate excelentă de a vă conecta în legătură cu lucruri pe care nu le-ați spune față în față, dar nu vă simțiți presat să împărtășiți mai mult decât vă simțiți confortabil.
- Este ușor să împărtășești prea mult pe rețelele de socializare, mai ales dacă uiți cine îți poate vedea profilul.
- Confidențialitatea este posibilă. Vă puteți schimba setările pentru a vă face contul privat, astfel încât doar persoanele pe care le cunoașteți și în care aveți încredere să vă poată vedea actualizările.
- Nu ezitați să blocați pe cineva care vă face să vă simțiți inconfortabil și vorbiți cu cineva de încredere despre asta dacă se întâmplă acest lucru.



PROBLEME MENTALE ALE PĂRINȚILOR

Provocările pentru tinerii care trăiesc cu un părinte care suferă de o boală mintală pot include:

- neînțelegerea a ceea ce se întâmplă
- îngrijorarea că problema de sănătate mintală este din vina lor
- faptul că trebuie să ajute un părinte cu medicamentele sau cu îngrijirea personală
- încercarea de a prezice în ce dispoziție va fi părintele
- să se țiepe la ei dacă părintele este foarte furios sau supărat
- să se teamă că părintele lor se va automutila sau își va lua viața
- să își vadă părintele cum se automutilează, cum se droghează sau cum bea
- să se îngrijoreze cu privire la problemele financiare dacă părintele lor nu poate lucra
- să lipsească de la școală dacă simt că trebuie să aibă grijă de părintele lor
- să fie despărțiți de părinte dacă acesta este internat în spital sau nu poate avea grijă de ei
- să nu fie îngrijit sau să nu aibă grijă de sine
- faptul că trebuie să aibă grijă de frați sau de surori

Cadrele didactice pot sprijini copilul încurajându-l să vorbească despre cum se simte, care sunt îngrijorările sale și cum îl afectează boala mintală din familie. Aceștia pot încerca să explice ce experimentează părintele și să întrebe copilul dacă există un lucru în legătură cu situația, pe care îl consideră deosebit de dificil, supărător sau înfricoșător - apoi să se gândească împreună dacă există schimbări care ar putea fi făcute pentru a face lucrurile mai ușoare. Profesorul va trebui, de asemenea, să găsească sprijin profesional pentru copil din partea consilierilor sau a asistenților sociali. Este important să realizăm că școala poate reprezenta locul sigur pentru acești copii, iar profesorii îi pot încuraja să continue cu rutine sănătoase atunci când se întorc acasă.



STIMA DE SINE

Stima de sine este ceea ce o persoană simte despre ea însăși. Cei mai mulți copii vor avea scăderi ale stimei de sine pe măsură ce trec prin diferite etape sau provocări în viață și există diferite presiuni care îi pot afecta - inclusiv social media, bullying, examene, probleme familiale și abuzuri.

Lucruri precum începerea unei școli noi, mutarea casei sau trecerea prin schimbări în familie pot afecta, de asemenea, încrederea unui copil - dar cu sprijinul părinților, al profesorilor și al altor adulți, aceștia pot trece de obicei peste aceste situații.

Copiii și tinerii cu o stimă de sine scăzută au adesea:

- au o imagine negativă despre ei înșiși - se pot simți răi, urâți, antipatici sau proști
- le lipsește încrederea în sine
- întâmpină dificultăți în a-și face și păstra prietenii și se pot simți victime ale altora
- se simt singuri și izolați
- au tendința de a evita lucrurile noi și le este greu să se schimbe
- nu pot face față cu ușurință eșecurilor
- au tendința de a se autodepăși și pot spune lucruri de genul „sunt prost” sau „nu pot face asta”
- nu sunt mândri de ceea ce reușesc și se gândesc întotdeauna că ar fi putut face mai mult
- se compară în mod constant cu colegii lor într-un mod negativ

Profesorii le pot oferi sprijin arătându-le cât de mult îi apreciază, lăsându-le să știe că apreciază mai mult efortul decât perfecționismul, încurajându-i să încerce noi provocări și sărbătorindu-i pentru asta, încurajându-i să își exprime ideile și opiniile, dându-le un exemplu, întrebându-i despre lucrurile care le plac și care îi satisfac, recunoscându-le sentimentele, punându-le la îndoială percepția pe care o au despre ei înșiși, ajutându-i să își descopere noi talente, oferindu-le provocări adecvate și lăudându-i pentru progresele lor.

În cazul în care profesorul este îngrijorat că stima de sine scăzută a copilului îi afectează viața de zi cu zi, relațiile sau capacitatea de a învăța și de a se dezvolta, merită să le sugereze părinților să caute ajutor profesional sub formă de consiliere sau terapie pentru copil.

Cinci moduri de a avea o strategie a stării de bine

Pentru a introduce și a aplica strategii ale stării de bine în școli, există cinci modalități care pot fi utilizate.

În primul rând, este important să se introducă conceptul de stare de bine în școli prin informarea cadrelor didactice și a altor lucrători școlari, a copiilor și a părinților.

Cele 5 modalități de introducere a strategiilor stării de bine sunt:

Conectea
ză-te!

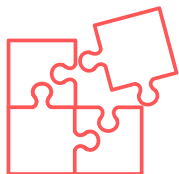
Învată!

Fii
activ!

Observă!

Dăruiește!

CONECTEAZĂ-TE!



Este important să petreceți timp pentru a construi relații între prietenii de la școală, îngrijitori și profesori. Strategiile de împrietenire împiedică copiii să se simtă singuri sau izolați. Prin conectarea cu cei din jur, ne dăm seama de importanța și valoarea noastră.

Pentru a promova conexiunile în școli, există programe conduse de colegi care ajută la formarea elevilor cu privire la modul în care pot promova starea de bine în școlile lor.

1. Conceptul de salut de dimineață

Cadrele didactice stau la intrare și îi salută pe copii și pe cei care îi îngrijesc cu o atitudine pozitivă și cu un zâmbet. Se poate inventa o carte de joc în care noii elevi care sosesc vor alege ce fel de primire doresc: o îmbrățișare, bate palma, dans, un simplu salut etc.

În schimb, copiii sunt încurajați să practice aceeași atitudine pozitivă față de colegii lor.

2. Fii drăguț cu cineva - provocare

Profesorii pot încuraja elevii pentru ca noile provocări să devină o rutină zilnică, cum ar fi un obicei natural de a fi amabil cu cineva fără motiv. Activitățile pot include următoarele:

- Trimiteți cuiva un bilet măgulitor, în mod anonim.
- Vorbiți cu un prieten într-un mod drăguț.
- Oferiți ajutor unui elev la întâmplare.

În timpul pauzelor școlare, copiii pot fi încurajați să joace jocuri pentru a contribui la îmbunătățirea amabilității în cadrul grupului.

3. Jocul reginei/regelui

Elevii sunt așezați pe un tron, unul câte unul, iar restul grupului menționează o trăsătură pozitivă pe care o are elevul sau ceea ce le place la el.

4. Învățarea empatiei - a fi în locul altcuiva

Copiilor li se prezintă diferențele pe care le au unii față de alții. Se aplică programe despre cum să accepte pe cineva cu dizabilități și să înțeleagă sau să relaționeze cu sentimentele altor persoane.

5. Accelerarea prieteniei

Copiii sunt încurajați să vorbească cu cineva nou din școală timp de cinci minute pentru a afla cât mai multe despre el. Se fac schimburi și copiii schimbă locul cu un alt elev.

6. Cutia cu grijile mele

Ambasadorii stării de bine sunt responsabili de cutia "grijile mele", cu subiecte care vor fi discutate săptămânal. Toată lumea este încurajată să împărtășească.

7. Cutia cu sentimente

Activitate condusă de un consilier școlar pentru a asigura sănătatea mintală și starea de bine generală în clasă. Răspunderea la notele și comentariile elevilor.

ÎNVAȚĂ!



Copiii sunt introduși pentru a ști ce înseamnă să aibă un scop sau cum să fie interesați de ceva nou. A învăța poate însemna să învețe un cuvânt nou, să învețe cum să înceapă o conversație sau cum să găsească un nou hobby. Aceasta îmbunătățește atenția și creează o gândire ieșită din tipare. Copiii sunt încurajați să afle care este lucrul lor preferat și cum să învețe mai multe despre acesta. Învățarea este socială, înseamnă să descoperi sau să încerci ceva nou împreună cu ceilalți din grup sau observându-i pe aceștia.

De exemplu - Profesorul ajută un elev să descopere că îi plac fluturii. Accentul se pune acum pe unde să găsească mai multe informații despre acest lucru (bibliotecă, un prieten, familia, documentare).

1.Înființați un club de lectură

Încurajați elevii să găsească o nouă carte preferată sau un subiect și să fie capabili să își exprime o opinie sau o idee despre aceasta.

2.Învățați să cântați la un instrument nou

În timpul unei pauze școlare, profesorii pot oferi un spațiu și pot spori posibilitatea ca elevii să învețe despre noi instrumente sau să își găsească o pasiune pentru muzică.

3.Ora de fapte amuzante

Pentru a spori învățarea ludică, ora de fapte amuzante este o modalitate prin care profesorii pot motiva elevii să se conecteze de bună voie și cu entuziasm la învățarea de fapte noi și să fie mai interesați de învățarea în sine.

4.Învățarea în timpul liber

Copiii sunt învățați că școala nu este singurul loc în care are loc învățarea. Profesorii îi încurajează pe elevi să facă activități extracurriculare, cum ar fi fotografia, grădăritul sau dansul. Pentru a asigura succesul, copiii sunt motivați să vorbească despre activitățile extracurriculare în fața colegilor lor și învață să se sprijine reciproc.

FII ACTIV!



Există o legătură între a fi activ și starea de bine în școli. Introducerea și începerea practicării sănătății fizice a copiilor este un pas spre îmbunătățirea generală a sănătății mentale. Nu este vorba doar de un exercițiu fizic, ci și răspunsuri sănătoase la percepția copiilor despre sinele lor fizic și impunerea de a mânca sănătos și de a avea o relație bună cu mâncarea.

1. Pentru a stimula sinele fizic

Copiii sunt motivați să facă mișcare în timpul orelor de școală. Stabiliți o rutină zilnică de exerciții fizice înainte de ore. Copiii pot începe o zi cu yoga de dimineață, dans sau orice fel de activitate fizică adecvată.

2. Afirmarea zilnică

Activitatea fizică este consolidată și susținută de întregul sistem școlar și introdusă în rândul îngrijitorilor și al familiilor. Întindeți corpul pentru a întinde creierul.

Școlile pot organiza o activitate sportivă în familie pentru a consolida importanța sănătății fizice.

3. Micul imbold

Important este de a începe simplu, lent și la o scară mică. Profesorii pot da un bun exemplu copiilor cum să facă mai multă mișcare, făcând plimbări lungi în timpul pauzelor școlare. Mergeți pe jos o distanță mai lungă până la prânz sau faceți mișcare în loc să stați la catedră. Școala poate organiza întâlniri pentru gustări, iar profesorii pot introduce obiceiuri alimentare sănătoase.

4. Faceți un plan

Un plan regulat de activități fizice poate fi adăugat la un curriculum anual pentru a crea un obicei și a-i motiva pe copii să aibă o relație bună cu exercițiile fizice.

DĂRUIEȘTE!



A învăța cum să dăruiești și cum să primești este benefic pentru starea de bine a copiilor. Fericirea unui individ este legată de capacitatea de a dăruia fără a aștepta să primească înapoi. Copiii sunt îndrumați să accepte și să învețe să ofere cuiva ceva frumos sau să facă ceva frumos pentru cineva și să-și observe propriile sentimente în legătură cu acest lucru.

1. Voluntariatul

Este important să îi învățăm pe copii să facă voluntariat. Copiii pot avea opțiunea de a alege să ajute un nou prieten de la școală sau să împartă ceva cu cineva care are nevoie.

2. Gesturi frumoase

Copiii pot fi sprijiniți să facă gesturi simple și frumoase, cum ar fi să ofere un zâmbet cuiva și să spună mulțumesc. Profesorii îi pot motiva pe elevi prin crearea unui joc, cu o anumită cantitate de jetoane de gesturi frumoase, cum ar fi să țină o ușă pentru cineva, să facă un compliment, să ofere o îmbrățișare sau să împărtășească, și îi pot sprijini pe copii să le dea pe toate într-o zi.

3. Consolidarea creativității

Pentru a dăruia ceva pentru a îmbunătăți starea de bine este nevoie de propria creativitate și de idei noi. Copiii sunt încurajați să se gândească la propriul lor mod de a exprima ce înseamnă pentru ei să dăruiască cuiva ceva frumos sau cum să facă pe altcineva fericit.

OBSERVĂ!



A pune mai multă atenție pe moment. Copiii sunt copleșiți de goana zilnică de activități și de programul încărcat. Este important să îi învățăm cum să se oprească, să se calmeze, să se odihnească și să observe.

1. Observă natura!

Plimbările zilnice în natură îi pot învăța pe copii cum să se oprească în momentul prezent, să se așeze într-un loc și să observe împrejurimile. Tehnicile de mindfulness îi ajută să implice toate cele cinci simțuri: ce poți vedea cu ochii, atinge cu mâinile, auzi cu urechile, ce miros simți cu nasul, ce gust simți în gură?

2. Observați gustul!

Pentru a preveni mâncatul rapid și terminarea rapidă a unei mese înainte de începerea orei. Copiii își pot îmbunătăți sănătatea fizică și mentală încetinind și gustând mâncarea pe care o mănâncă, observând textura și cum îi face să se simtă. Astfel, creând o relație excelentă cu mâncarea și asigurându-se să rămână în prezent.

3. Liniște și atenție

O metodă de relaxare, cum ar fi meditația, îi poate ajuta pe copii să se calmeze și să se observe pe ei înșiși. Exercițiile zilnice de meditație, relaxare și respirație de 5 minute predate de un profesor vor îmbunătăți starea de bine a copiilor.

4. Observă-mă!

Pentru a întări obiceiul de a îi observați pe ceilalți. Ar putea fi la fel de simplu ca și conectarea cu un prieten într-o clasă și învățarea a ceva nou despre el, prin observare.

Profesorul poate, de asemenea, să atribuie o provocare "detectivii zilei" unui grup de copii - sarcina lor este de a observa cum se comportă ceilalți copii din clasă (cine îi ajută pe ceilalți, cine participă la activitățile din clasă, cine era într-o dispoziție bună/rea, cine nu se putea concentra...).

Cadrul stării de bine SEARCH

SEARCH este un metacadru bazat pe date, dezvoltat de Waters și Loton (2019), conceput pentru a ajuta liderii școlari, profesorii și practicienii să ia decizii bazate pe dovezi atunci când implementează intervenții de educație pozitivă.

Este recunoscut pe scară largă faptul că, pentru a construi cu succes starea de bine a elevilor, este necesară o abordare încorporată în întreaga școală sau cadru, mai degrabă decât simpla furnizare a unei intervenții de educație pozitivă de sine stătătoare.

Waters și Loton au dezvoltat cadrul SEARCH prin intermediul unei revizuirii la scară largă a literaturii de specialitate a dovezilor din întreaga lume (adunate din mai multe studii care au implicat 35 888 de elevi), precum și prin intermediul unei cercetări de acțiune pentru a testa validitatea practică a cadrului.

Prin cercetările și perfecționările lor, care au implicat contribuțiile educatorilor și ale tinerilor, Waters și Loton au identificat șase căi generale către bunăstare (de la care au generat acronimul SEARCH): (**s**trengths, **e**motional management, **a**ttention and awareness, **r**elationships, **c**oping, and habits and goals.) **puncte forte, gestionarea emoțiilor, atenție și conștientizare, relații, adaptare și obiceiuri și obiective.**

Cadrul SEARCH - Căile către bunăstare (Waters și Loton 2019)

Cele șase căi către starea de bine școlară identificate în cadrul SEARCH

1. Strengths – Punctele forte - calități preexistente în cadrul indivizilor care apar în mod natural și care sunt motivante în mod intrinsec pentru a fi utilizate și energizate. Punctele forte ale caracterului sunt părțile pozitive ale personalității tale care au un impact asupra modului în care gândești, simți și te porți și care reprezintă cheia pentru a fi cel mai bun sine al tău.

În urma unei cercetări extinse asupra punctelor forte ale caracterului, care a avut la bază cunoștințe din diverse surse, inclusiv literatură, știință, filozofie și religie, Peterson și Seligman (2004) au identificat șase virtuți universale și douăzeci și patru de puncte forte ale caracterului, considerate a fi fundamentul pentru dezvoltarea umană, ceea ce a dus la introducerea clasificării VIA. VIA a devenit cunoscută ca un ghid care poate identifica în mod robust fiecare punct forte și virtute.

Virtuțile identificate sunt **înțelepciunea și cunoașterea, curajul, umanitatea, dreptatea, cumpătarea și transcendența**: cele douăzeci și patru de puncte forte ale caracterului se încadrează în aceste șase virtuți. Atunci când sunt utilizate, punctele forte ale caracterului pot avea de fapt un impact pozitiv semnificativ asupra vieții dumneavoastră. Cercetările arată că folosirea punctelor forte ale caracterului dvs. vă poate ajuta:

- să vă protejați, să gestionați și să depășiți problemele
- să vă îmbunătățiți relațiile
- să vă îmbunătățiți sănătatea și starea de bine generală
- să vă protejați împotriva apariției problemelor de sănătate mintală
- să vă construiți reziliența
- să îmbunătățiți performanța la locul de muncă pentru elevi și adulți
- Dezvoltați abilitățile de învățare și de realizare.

2. Managementul emoțional – abilitatea de a identifica, înțelege și gestiona propriile emoții prin înțelegerea modului în care emoțiile operează prin intermediul gândurilor, sentimentelor și acțiunilor noastre. Scopul este de a le permite copiilor și tinerilor să învețe strategii pentru a înțelege și exprima toate emoțiile și pentru a dezvolta emoții plăcute: acest lucru este deosebit de util în gestionarea stresului.

3. Atenție și conștientizare – atenția este capacitatea noastră de a ne concentra, fie asupra aspectelor interioare ale sinelui, cum ar fi emoțiile și senzațiile fizice, fie asupra stimulilor externi. Conștientizarea se referă la capacitatea de a acorda atenție unui stimul în momentul în care acesta apare. Sănătatea mintală joacă, de asemenea, un rol important în această categorie. Îi putem ajuta pe copii și pe tineri să își dezvolte alegerea și controlul asupra locului în care își pun atenția și să își dezvolte conștiința de sine.

4. Relațiile se referă la abilitățile necesare pentru a construi și a susține relații sociale de sprijin, pentru a dezvolta apartenența și conexiunea, precum și pentru a valorifica interacțiunile sociale de moment. O mare parte din activitatea de educație pozitivă se concentrează pe abilitățile de a dezvolta relații pozitive - abilități de comunicare - și pe înțelegerea modului în care ne prezentăm în fața celorlalți.

5. Adaptarea și reziliența – definite ca fiind eforturi cognitive și comportamentale în continuă schimbare pentru a gestiona solicitări specifice externe și/sau interne care sunt apreciate ca solicitând sau depășind resursele persoanei. Un program al stării de bine îi poate ajuta pe copii să identifice care sunt factorii de stres personal și îi ajută să construiască o gamă mai largă de strategii de adaptare pentru a fi rezilienți și a gestiona provocările de zi cu zi cu care se confruntă.

6. Obiceiuri și obiective Obiceiurile sunt tipare și preferințe persistente și învățate în ceea ce privește luarea deciziilor și comportamentul. Obiectivele sunt repere formale, puncte finale, realizări sau aspirații, care articulează ceea ce oamenii își doresc, urmăresc și sunt dispuși să investească efort pentru a obține. Putem folosi coaching-ul pentru a-i învăța pe copii comportamentul de urmărire a obiectivelor și a-i ajuta să dezvolte obiceiuri de bunăstare pentru toată viața.

Perseverance Love
Creativity Perspective Spirituality
Fairness Forgiveness Bravery Humility
Gratitude Prudence Judgement
Leadership Love of Learning
Curiosity Hope Appreciation of Beauty
Humour & Excellence Honesty
Self-Regulation Teamwork Kindness
Social Intelligence

CAPITOLUL 5

EVALUAREA NIVELULUI STĂRII DE BINE ȘI A NEVOILOR PERSONALULUI ȘCOLAR

Crearea unei strategii de sănătate mintală și stare de bine a personalului este un punct de plecare fantastic pentru ca școlile să își demonstreze angajamentul de a acorda prioritate stării de bine a lucrătorilor din școli. Este un loc în care administratorii școlari pot defini domeniile specifice de concentrare, activitățile convenite și măsurătorile de succes, precum și cine este responsabil pentru îndeplinirea sarcinilor descrise în plan.

Un plan și o strategie decentă a stării de bine nu este ceva care se creează într-o zi și apoi rămâne neschimbat. Trebuie să fie evaluat, măsurat, actualizat și transmis personalului în mod regulat. Când vine vorba de sănătatea mintală și starea de bine a lucrătorilor, acest lucru este esențial, deoarece cerințele personalului școlar vor varia întotdeauna. Planul dvs. ar putea face parte dintr-o strategie mai amplă de sănătate mintală și stare de bine, care prezintă viziunea și obiectivele generale ale școlii dvs. pentru a prioritiza sănătatea mintală și starea de bine a personalului și, cel mai important, include instrumente atent concepute pentru evaluarea și măsurarea nivelului stării de bine, a nevoilor și cerințelor tuturor părților implicate.

Există o varietate de măsurători ale sănătății mintale și ale stării de bine pe care școlile le pot utiliza pentru a înțelege ce determină o sănătate mintală bună sau proastă în rândul personalului, precum și tipul de ajutor de care au nevoie lucrătorii. În acest capitol vă oferim câteva instrumente simple pe care le puteți utiliza în acest sens. Exemplele furnizate pot fi modificate în funcție de nevoile dumneavoastră actuale și aplicate atunci când este necesar.

„Instrumentul de audit al stării de bine a personalului”*

Unul dintre punctele de plecare pe calea conceperii unei strategii a stării de bine a întregii școli este identificarea situației în care se află în prezent școala dumneavoastră în ceea ce privește asistența și sprijinirea sănătății mentale și a stării de bine a personalului.

„Instrumentul de audit al stării de bine al personalului” furnizat mai jos este un instrument simplu, dar foarte eficient, care poate oferi o imagine de ansamblu clară a situației actuale și a activităților deja desfășurate în ceea ce privește sprijinirea sănătății mentale și a stării de bine a personalului în școală.

Dacă, la prima aplicare, există multe răspunsuri în coloanele "nu există" sau "există parțial", nu vă descurajați! Dimpotrivă, aceste rezultate vă vor oferi o foaie de parcurs mai detaliată și vă vor ajuta să identificați în detaliu toate lacunele și domeniile care necesită mai multă atenție și îmbunătățiri.

*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

Instrumentul de audit al stării de bine a personalului	Nu există	Există parțial	Există
O abordare structurată pentru a acorda prioritate sănătății mintale și bunăstării personalului din școli			
Un angajament strategic și/sau o politică privind sănătatea mintală și starea de bine a personalului			
Planul de sănătate mintală și stare de bine a personalului			
Politici care sprijină sănătatea mintală și starea de bine a personalului (sănătate mintală la locul de muncă, muncă flexibilă, sprijin reciproc etc.).			
Grupul pentru bunăstarea personalului care să conducă și să dezvolte inițiative pentru personal			
Măsuri în vigoare pentru monitorizarea și gestionarea stresului și a epuizării profesionale			
Instrumente care să contribuie la echilibrul dintre viața profesională și cea privată			
Promovarea și încurajarea colegialității și aprecierii personalului			
Sprijin din partea colegilor/mentorat/supraveghere la dispoziția personalului			
Sprijin extern pentru directorii de școli (mentorat, supervizare, sprijin inter personal)			
Un spațiu sigur și confortabil pentru ca personalul să se odihnească și să se relaxeze în afara sălii profesionale.			
Oportunități incluzive pentru tot personalul de a participa la activități sociale care nu au legătură cu munca			
Spații fizice de lucru care promovează starea de bine (camere liniștite, plante, expunere la lumină, spațiu, facilități).			

Instrumentul de audit al stării de bine a personalului	Nu există	Există parțial	Există
Echipa de conducere a școlii încurajează discuțiile periodice/deschiderea cu privire la problemele de sănătate mintală și stare de bine.			
Starea de bine face parte din operațiunile/ activitățile zilnice (introduceri, reuniuni de echipă)			
Campanii de promovare/conștientizare a sănătății mintale și a stării de bine în întreaga comunitate școlară			
Echipa de conducere a școlii oferă modele de bune practici de lucru și de autoîngrijire			
Este disponibilă formarea personalului în domeniul stării de bine și a sănătății mintale pentru a promova îngrijirea de sine, sprijinirea și normalizarea unei culturi de suport			
Cursuri pentru sănătate mintală și stare de bine pentru manageri			
Întoarcerea la muncă efectuată cu accent pe starea de bine			
Personalul este încurajat să recunoască și să sprijine/semnalizeze atunci când sănătatea mintală și starea de bine a unui coleg sunt amenințate			
Personalul știe unde să acceseze sursele interne și externe de sprijin			
Accesul la servicii de consiliere/ sănătate mintală			
Existența unor procese de sprijinire a personalului după incidente dificile sau angoasante			
Promovarea și monitorizarea stării de bine a personalului de către conducerea școlii			
Sondaj privind bunăstarea personalului (cel puțin anual)			
Resurse disponibile și sprijin pentru problemele legate de Coronavirus (Covid lung, traume, doliu)			

„Nevoile personalului și nevoile actuale ale stării de bine”*

Atunci când vine vorba de dezvoltarea unei strategii eficiente a stării de bine la nivelul întregii școli, există un pas fără de care călătoria spre starea de bine nu va fi posibilă, și anume luarea măsurilor adecvate pentru a înțelege nevoile personalului, nivelurile actuale de stare de bine și pentru a înțelege tipurile de sprijin pe care le dorește personalul. În exemplul următor, creat de "Taking Care of Teachers: mental health and wellbeing hub", finanțat de guvernul galez, puteți găsi un alt instrument de evaluare util care vă poate oferi o perspectivă asupra acestor subiecte și care vă va servi drept îndrumar atunci când dezvoltați viitoarele activități și inițiative în cadrul strategiei dumneavoastră a stării de bine.

Întrebare	Acord total	Mai degrabă sunt de acord	Nu sunt sigur	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Școala dumneavoastră asigură conducerea pentru a crea un mediu pozitiv care promovează sănătatea emoțională și bunăstarea prin:					
1. Există o declarație de misiune clară care include un angajament față de starea de bine emoțională.					
2. Un ethos care promovează un mediu fericit, sigur și stimulat în care toți membrii sunt apreciați și în care sunt promovate sănătatea și starea de bine					
3. Conducerea școlii apreciază sănătatea și starea de bine emoțională și fizică a întregii comunități școlare					
4. O conducere în care directorul și conducerea școlii includ activități de promovare a stării de bine emoționale în toate domeniile vieții școlare					
5. Sprijinul activ pentru și promovarea stării de bine emoționale a personalului					

*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

Întrebare	Acord total	Mai degrabă sunt de acord	Nu sunt sigur	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Ethosul și mediul școlar					
Școala oferă informații pentru părinți și îngrijitori legate de sănătatea mintală și starea de bine emoțională					
Următoarele politici sunt în vigoare și actualizate:					
1. Politica privind starea de bine emoțională a întregii școli					
2. Politica de stare de bine a personalului					
3. Politica de securitate / Politica împotriva hărțuirii					
4. Abordarea suferinței emoționale/doliu					
Modul în care mediul școlar promovează sănătatea emoțională și starea de bine a personalului					
1. Școala oferă un mediu de lucru sigur și incluziv					
2. Școala oferă zone liniștite pentru pauzele personalului					
3. Școala sprijină un sistem de mentorat între colegi					
4. Școala promovează oportunități pentru ca personalul să se implice în activități fizice					
5. Școala sprijină grupurile sociale ale personalului					

Întrebare	Acord total	Mai degrabă sunt de acord	Nu sunt sigur	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
6. Școala oferă personalului oportunități de a împărtăși preocupările într-un mediu de susținere					
7. Personalul are ocazii regulate de a discuta despre starea de bine cu echipa de conducere a școlii					
8. Personalul știe cum să obțină sprijin pentru sănătate mintală și satre de bine					
9. Școala oferă cursuri de formare în domeniul mindfulness și al rezilienței					
10. Școala oferă cursuri de formare în domeniul gestionării stresului					
11. Școala promovează beneficiile unei alimentații sănătoase și activității fizice					
Dezvoltarea personalului					
1. Școala are un program planificat de formare în materie de stare de bine					
2. Personalul a beneficiat de formare în conștientizarea sănătății mintale					
3. Personalul a beneficiat de formare privind dezvoltarea și aplicarea strategiilor și mecanismelor de adaptare					
4. Personalul a beneficiat de cursuri de formare privind doliul					
5. Personalul a beneficiat de formare privind beneficiile unei alimentații sănătoase și ale activității fizice					
6. Personalul cunoaște organizațiile care pot oferi îndrumare și sprijin la nevoie					

Întrebare	Acord total	Mai degrabă sunt de acord	Nu sunt sigur	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
Opiniile personalului cu privire la muncă și starea de bine					
1. Îmi este clar ce se așteaptă de la mine la locul de muncă					
2. Dacă munca devine dificilă, colegii mei mă vor ajuta					
3. Știu ce trebuie să fac pentru a-mi duce la bun sfârșit munca					
4. Mi se oferă feedback de susținere cu privire la munca pe care o fac					
5. Nu sunt niciodată nevoit să neglijez sarcini pentru că am prea mult de făcut					
6. Nu există fricțiuni sau supărări între colegi la școală					
7. Sunt capabil să îmi iau destule pauze					
8. Nu sunt presat(ă) să lucrez ore lungi					
9. Nu sunt intimidat la locul de muncă					
10. Nu sunt supus unor termene limită nerealiste și presiunilor de timp					
11. Mă pot baza pe manager pentru a mă ajuta cu o problemă de serviciu					
12. Îmi este clar care sunt sarcinile și responsabilitățile mele					
13. Primesc ajutorul și sprijinul de care am nevoie din partea colegilor					
14. Am o oarecare independență atunci când aleg instrumentele și metodele pe care le aplic în activitatea mea					

Întrebare	Acord total	Mai degrabă sunt de acord	Nu sunt sigur	Mai degrabă nu sunt de acord	Nu sunt deloc de acord
15. Am suficiente oportunități de a pune întrebări managerilor cu privire la schimbările de la locul de muncă					
16. Personalul este întotdeauna consultat cu privire la schimbările la locul de muncă					
17. Pot vorbi cu conducerea școlii despre ceva care m-a supărat/mi-a enervat la locul de muncă					
18. Colegii mei sunt dispuși să asculte problemele mele legate de muncă					
19. Sunt sprijinit atunci când trebuie să mă confrunt cu o muncă solicitantă din punct de vedere emoțional					
20. Relațiile la locul de muncă nu sunt tensionate					
21. Managerul meu mă încurajează la locul de muncă					
22. Atunci când se fac schimbări, am o viziune clară asupra modului în care acestea vor funcționa în practică					

„Banca de întrebări privind bunăstarea la locul de muncă”

Banca de întrebări privind starea de bine la locul de muncă oferită mai jos încearcă să ajute factorii de decizie din domeniul educației să înțeleagă ce este starea de bine, cum să o evalueze și ce funcționează pentru a o promova. Banca de întrebări privind starea de bine la locul de muncă conține un set de întrebări pe care instituțiile le pot utiliza pentru a evalua și urmări starea de bine a angajaților lor. Angajatorii pot concentra mai bine inițiativele și programele de stare de bine la locul de muncă întrebându-i direct pe angajați cum se simt în legătură cu diverse elemente ale muncii lor. Întrebările sunt adaptate pentru a se potrivi în orice sferă profesională, dar pentru scopurile specifice ale proiectului Hope4Schools, unele dintre ele au fost modificate și orientate către principalul grup țintă al proiectului: profesori, personal școlar și educatori.

Puteți folosi aceste întrebări ca bază pentru propriul chestionar, adaptându-l și adaptându-l la nevoile școlii sau organizației dumneavoastră educaționale, la circumstanțele specifice ale angajaților dumneavoastră și la rezultatele pe care doriți să le obțineți.

Întrebările au fost organizate astfel încât să abordeze caracteristicile cheie ale stării de bine la locul de muncă, și anume:

- A. Rezultatele subiective ale stării de bine la locul de muncă
- B. Rezultatele și comportamentele în materie de sănătate
- C. Politica organizațională în materie de sănătate
- D. Scopul și implicarea
- E. Perspectivele de angajare
- F. Autonomie și utilizarea competențelor
- G. Cerințele legate de muncă
- H. Relațiile și mediul social
- I. Calitatea timpului de lucru
- J. Mediul fizic
- K. Bunăstarea financiară

Versiunea integrală, în limba engleză a documentului "Workplace Well-being Question Bank" o puteți descărca de [aici](#).

CAPITOLUL 6

CUM SPRIJINIM STAREA DE BINE ÎN ȘCOALĂ?

Pentru a favoriza starea de bine, ne putem gândi la diferite acțiuni care vizează diferite aspecte și grupuri într-o școală: **mediul școlar și facilitățile școlare; educația și activitățile din clasă; activitățile extracurriculare și în aer liber; comunicarea la toate nivelurile; colaborarea și sprijinul între colegi.**

Pentru a promova starea de bine în ceea ce privește **mediul și facilitățile școlare**, acțiunile cheie ar fi îmbunătățirea mediului fizic al școlii pentru a-l face mai prietenos pentru elevi, de exemplu, *mobiliu și dotări noi, zone cu mochetă, scheme de culori adecvate, zone de toaletă sigure, zone de recreere; încurajarea unei alimentații mai sănătoase prin oferirea de opțiuni sănătoase în cantina școlii, de exemplu, evitarea cantităților mari de zahăr, grăsimi saturate și sare etc.*

În ceea ce privește **educația și activitățile din clasă**, ar trebui să se acorde prioritate metodelor de predare care contribuie la un climat pozitiv în clasă și la bunăstare, cum ar fi *învățarea prin cooperare, metodele centrate pe elev și autoorganizarea timpului*. De asemenea, ar trebui luate măsuri pentru a reduce anxietatea pe care o simt elevii în legătură cu examenele și testele prin introducerea unor forme de evaluare mai puțin stresante, de exemplu, *evaluarea formativă, evaluarea între colegi și implicarea elevilor în identificarea propriilor nevoi de evaluare*. Găsirea de oportunități în cadrul curriculumului pentru a discuta cu elevii despre aspecte legate de starea de bine (*alimentație sănătoasă, exerciții fizice, abuzul de substanțe, relații pozitive*) și *integrarea cetățeniei democratice și a educației pentru înțelegere interculturală în diferite materii școlare și activități extracurriculare*, de exemplu, deschiderea față de alte culturi, cunoașterea și înțelegerea critică a drepturilor omului, conștientizarea problemelor de mediu și adoptarea unor comportamente durabile pot, de asemenea, contribui la sentimentul de stare de bine într-o școală.

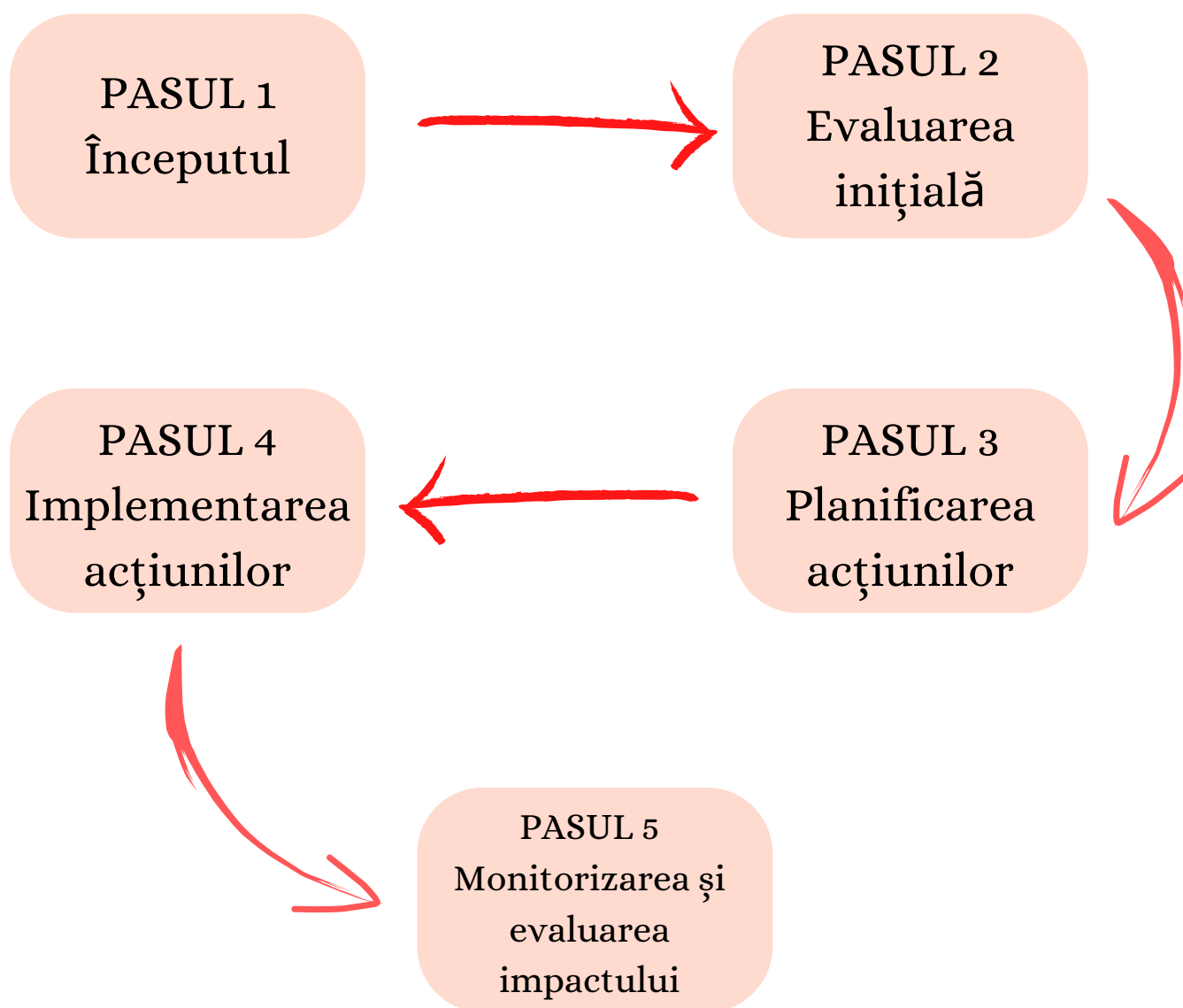
În ceea ce privește **comunicarea**, este extrem de important să se ofere tuturor membrilor comunității școlare posibilitatea de a participa la luarea unor decizii semnificative în școală, de exemplu prin *consultări, sondaje de opinie, referendumuri, alegerea reprezentanților clasei, parlamente ale elevilor, grupuri de discuții, feedback în clasă cu privire la activitățile de învățare și un element de alegere a elevilor în ceea ce privește subiectele predate și metodele de predare utilizate*.

Dezvoltarea unui mediu primitiv, în care toți cei din școală se pot simți susținuți și în siguranță prin accesul la activități semnificative, cum ar fi *cluburi, societăți, grupuri de interese și asociații care se ocupă de probleme care îi preocupă pe tineri, inclusiv de sănătate; și sau organizarea de excursii și sărbători speciale sau zile speciale sunt modalități de abordare a problemei activităților extracurriculare și în aer liber*.

În ceea ce privește **colaborarea și sprijinul între egali**, ar putea fi utile strategiile care implică introducerea unor forme de gestionare a conflictelor și abordări ale hărțuirii și ale intimidării conduse de elevi, de exemplu, *medierea între egali, justiția restaurativă*.

Desigur, fiecare școală este diferită și multe dintre ele se luptă în toate domeniile menționate, iar altele doar în câteva dintre ele. În plus, este posibil ca aceeași abordare să nu funcționeze pentru o anumită școală cu nevoile sale specifice. Dezvoltarea unei culturi a stării de bine este foarte necesară în întreaga școală și, de asemenea, prin implicarea tuturor celor care lucrează acolo, atât cadre didactice, cât și nedidactice, ceea ce poate fi o provocare. **Prin urmare, pentru a sprijini starea de bine într-o anumită școală, trebuie conceput și pus în aplicare un plan specific. Unul care să se potrivească nevoilor școlii specifice care lucrează pentru promovarea sănătății emoționale și a stării sale de bine, care nu poate fi lăsată doar pe seama unor acte aleatorii sau a unor activități necoordonate.**

Crearea unui set de obiective realiste și realizabile în școala dumneavoastră, pe baza nevoilor, intereselor și dificultăților diagnosticate, poate fi unul dintre primii pași care trebuie făcuți în vederea definirii unui plan de promovare a stării de bine într-o anumită școală. Pentru a stabili un plan eficient de susținere a stării de bine în școli, trebuie să se ia măsuri clare:



Constituirea unei echipe pentru starea de bine și identificarea priorităților pentru planul de acțiune al stării de bine ar trebui să fie primii doi pași care trebuie făcuți. O echipă bună ar fi formată din profesioniști din întreaga organizație școlară (*etapa 1*) - conducere/ profesori/ personal de sprijin... Această echipă ar trebui să se întrunească în mod regulat și ar trebui să înceapă prin colectarea de date și observații pentru a identifica orice teme clare și subiecte de discuție (*etapa 2*). Modelul 1 vă poate fi de ajutor în această sarcină.

După ce acest lucru este realizat, echipa pentru starea de bine ar trebui să decidă în jur de trei priorități pe care să le abordeze în fiecare an școlar. Exemplele pot fi concentrarea asupra îmbunătățirii facilităților, creșterea gradului de conștientizare a problemelor de sănătate mintală sau chiar îmbunătățirea alegerilor alimentare (gustări) în rândul elevilor. Nu totul poate și nu ar trebui să fie făcut în același timp. Poate fi chiar contraproductiv să abordați prea multe probleme simultan, deoarece planul ar putea deveni confuz și ineficient.

După ce ați pus echipa pentru starea de bine la treabă; după ce ați diagnosticat starea actuală a stării de bine în școala dvs. și ați selectat cele mai presante subiecte de care trebuie să vă ocupați, echipa ar trebui să înceapă să se gândească la acțiunile pe care trebuie să le întreprindă pentru a aborda problemele diagnosticate și pentru a atinge un obiectiv, care ar fi *etapa 3*. Ar trebui întocmită o listă a acțiunilor necesare pentru a aborda problemele identificate și pentru a atinge obiectivele echipei. Trebuie identificate persoanele/ profesioniștii care vor fi implicați în atingerea acestor obiective. La început, echipa pentru starea de bine se poate confrunta cu unele dificultăți în ceea ce privește implicarea tuturor, deoarece schimbarea și provocările sunt uneori greu de acceptat. Avantajele incontestabile ale unei culturi a stării de bine într-o școală ar trebui discutate ca mijloc de încurajare pentru cei mai reticenți în a îmbrățișa obiectivele stabilite de echipa de stare de bine.

Odată ce v-ați clarificat prioritățile, v-ați gândit la acțiunile pe care trebuie să le puneți în aplicare pentru a vă atinge obiectivele, știți pe cine mai trebuie să implicați în proiect și cum vă vor ajuta, ajungeți la *etapa 4* - trebuie să vă dezvoltați/ implementați planul. Șablonul numărul 2 este un exemplu simplu care poate fi urmat și/sau studiat pentru a înțelege mai bine cum se poate implementa o strategie a stării de bine.

În cele din urmă, ajungeți la *etapa 5* - monitorizarea și evaluarea măsurii pe care ați pus-o în aplicare. Trebuie să decideți ce instrumente veți folosi pentru a monitoriza atât implementarea acțiunilor, cât și rezultatele acestora. Chestionarele online pot fi o idee bună. Ceea ce ar putea funcționa, de asemenea, sunt simple întâlniri cu actorii cheie (elevi sau profesori) pentru a le obține opiniile și punctele de vedere. Cu toate acestea, indiferent de instrumentul pe care echipa de bunăstare decide să îl utilizeze, această evaluare este extrem de importantă pentru a descoperi dacă acțiunile au avut rezultatul dorit, dacă trebuie îmbunătățite sau chiar înlocuite cu altele.

Nu uitați că starea de bine a elevilor este esențială, deoarece este interconectată cu excelența academică. Prin urmare, școlile nu ar trebui să fie doar un loc în care elevii să învețe. Ele ar trebui să fie, de asemenea, un loc în care starea de bine este prioritară, oferind în același timp o instruire și activități de învățare excelente.

Modelul 1 - Lista de verificare pentru starea de bine	NU	PARȚIAL	DA
Școala are o viziune clară și actualizată asupra situației privind sănătatea (fizică/mentală/socială) și starea de bine a elevilor.			
Școala are cunoștințe despre comportamentul actual al elevilor în materie de sănătate care implică obiceiurile alimentare, activitatea fizică, comportamentul sexual, dependențele, igiena.			
Școala a evaluat nevoile și dorințele elevilor în ceea ce privește starea de bine.			
Școala include în Proiectul educațional prevenirea și rezolvarea problemelor legate de sănătate			
Sănătatea și starea de bine sunt legate de obiectivele educaționale ale școlii.			
Sănătatea și starea de bine sunt incluse în programele școlare.			
Elevii și profesorii sunt ascultați și participă la planificarea și implementarea activităților legate de stare de bine și sănătate.			
Facilitățile școlare, cum ar fi curțile, sălile de clasă, toaletele și coridoarele sunt sigure și curate.			
Facilitățile școlare se potrivesc grupei de vârstă și sunt adaptate elevilor cu nevoi speciale.			
Clădirile școlare au un iluminat bun și sunt menținute la o temperatură confortabilă.			
Elevii au acces la zonele exterioare.			
Cantina și bufetul școlii oferă opțiuni alimentare sănătoase.			
Școala oferă activități sportive și fizice suplimentare (după orele de curs).			

Modelul 1 - Lista de verificare pentru starea de bine	NU	PARȚIAL	DA
Școala prioritizează învățarea prin cooperare și metodele centrate pe elev.			
Sunt încurajate evaluarea formativă/ evaluarea între colegi/ autoevaluarea.			
Școala oferă activități extracurriculare, cum ar fi cluburi și grupuri de interese.			
Școala îmbunătățește socializarea prin celebrarea unor zile și festivități speciale.			
Școala promovează participarea elevilor la gestionarea conflictelor.			
Școala dispune de politici clare în ceea ce privește intimidarea și hărțuirea.			
Elevilor li se oferă sprijin (din partea profesorilor sau a altor membri ai personalului) dacă prezintă semne de anxietate sau stres legate de evaluare.			
Școala dispune de psihologi și de alt personal de sprijin.			

Modelul 2 – Structura Planului de Acțiune

-Starea de bine in școli (exemplu)

Problema	Scop	Activități	Când?	Persoane implicate	Resurse	Evaluare
Copiii sunt prea concentrați pe telefoanele mobile	<p>Să îi facă pe elevi să conștientizeze problema</p> <p>Determinați elevii să renunțe voluntar la telefon pentru o perioadă de timp.</p>	<p>Promovarea activităților în aer liber;</p> <p>Să aibă în fiecare zi o pauză "fără" telefon mobil</p> <p>Promovați discuții în clasă despre dependența de ecrane</p>	Pe tot parcursul anului școlar	<p>Profesor de sport</p> <p>Diriginți</p> <p>Directorul școlii</p>	Timpul persoanelor implicate	Sondaj la sfârșitul anului

CAPITOLUL 7

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI ȘI SUCCES PRIVIND STAREA DE BINE

Nume: Jocuri pentru toleranță

Descriere: Proiectul T-GAMES "Jocuri pentru toleranță" își propune să implice toți elevii și familiile acestora în activități de prevenire a violenței. Subiectul bullying-ului în școli trebuie să fie abordat cu participarea tuturor factorilor implicați, cum ar fi profesorii, victimele, agresorii, părinți, consilieri etc.

Dorind să reducă și să atenueze problema bullying-ului prin demararea prevenirea încă de la o vârstă fragedă și contribuind la reducerea incidentelor de bullying, organizația parteneriatul a lucrat la crearea de noi jocuri educative anti-bullying și a unei baze de date cu analiza jocurilor și a resurselor pentru trei grupe de vârstă (4-5, 6-7, 8-10 ani). Obiectivul principal al proiectului a fost acela de a oferi profesorilor din învățământul preșcolar și primar cunoștințe și competențe pentru a utiliza metodologia jocurilor. Grupul țintă direct al proiectului a fost reprezentat de preșcolari și profesorii din învățământul preșcolar și primar, iar grupul țintă indirect: copiii cu vârste cuprinse între 4-10 ani, familiile acestora și membrii comunității.

Pe parcursul implementării sale, proiectul T-GAMES a produs, testat și lansat trei mari proiecte, disponibile în șase limbi ale UE: Metodologia de elaborare a jocurilor educaționale; Ghid și scenarii de testare a metodologiei jocurilor pentru educatori și Baza de date a jocurilor, activități și resurse pentru prevenirea bullying-ului. Metodologia este un ghid sistematic pentru profesorii de grădiniță și de școală primară care doresc să se dedice în mod activ la prevenirea bullying-ului, prin utilizarea metodelor de proiectare a jocurilor și gamificare. Ghidul se concentrează pe pe aspectele practice ale utilizării jocurilor pentru prevenirea bullying-ului, controlul atenuării și propunerea de activități pentru a ajuta toți actorii implicați în bullying. Baza de date este un repertoriu inovator de jocuri potrivite pentru copiii de grădiniță și de școală primară (cu vârste cuprinse între 4 și 10 ani). Rezultatele tangibile au contribuit la realizarea a numeroase rezultate intangibile, în primul rând: cadrele didactice și educatorii direct implicați în activitățile proiectului și-au sporit propriile și cunoștințele elevilor lor despre prevenirea bullying-ului, și-au dezvoltat abilitățile de a crea și păstra un mediu de învățare sigur și inspirat, prin urmare, și-au îmbunătățit profilul didactic, satisfacția și motivația pentru dezvoltarea ulterioară.

Source/Link:

[Methodology for developing educational games](#)

[Guide and testing scenarios on game methodology for educators](#)

[Database with educational games](#)

Nume: Nestlé pentru copii mai sănătoși

Descriere: „Nestlé pentru copii mai sănătoși” este un program educațional care urmărește să promoveze o alimentație echilibrată și un stil de viață activ la copiii cu vârste cuprinse între 3 și 12 ani. Dorința și ambiția de a programului nu este doar de a oferi și de a educa copiii bulgari într-un stil de viață sănătos, ci și de a construi o viziune holistică pentru creșterea generațiilor viitoare. Principiile acestei viziuni sunt o alimentație echilibrată, o viață de zi cu zi activă, durabilitatea și grija pentru mediu, acceptate ca fiind esențiale în educarea copiilor și încurajarea lor către un stil de viață sănătos. Pornind de la aceste principii, se naște metoda programului de realizare și susținere a acestor obiective și principii. "Nestlé pentru copii mai sănătoși" creează lecții distractive și interactive pentru școlile și grădinițele din întreaga lume. În 2018, programul a reușit să își extindă aria de acoperire și să intre în instituții de învățământ din întreaga țară, iar în 2019 a ajuns pentru prima dată în grădinițe. Până în prezent, programul „Nestlé pentru o viață mai sănătoasă” a ajuns la peste 30.000 de copii din grădinițe și școli cu conținut educațional din întreaga țară.

Prin lecții curioase și dinamice, „Nestlé pentru copii mai sănătoși” reușește să unească eforturile cu cele ale părinților, profesorilor și instituțiilor de învățământ, gata să asigure o mai bună și mai sănătos viitor pentru copiii bulgari.

Source/Link:

[The official website of Nestle Bulgaria - click here](#)

Nume: Calea spre crearea unui mediu incluziv pentru copiii surzi într-un mediu obișnuit

Descriere: Această inițiativă este condusă de Fundația "Listen" în legătură cu implementarea unui proiect de participare a școlilor și grădinițelor în cadrul proiectului "Calea către crearea unui mediu incluziv pentru copiii surzi într-un mediu obișnuit", care vizează asigurarea participării copiilor la orele de limbă bulgară al semnelor prin testarea unor metode de predare inovatoare de către formatori surzi.

Prin activități și jocuri interesante, copiii învață cum să comunice cu oamenii cu probleme de auz. Acest lucru îi va ajuta pe copii să devină mai toleranți și să trateze oamenii cu diferențe cu respect și înțelegere.

Source/Link:

[The official website of "Listen" Foundation - click here](#)

Nume: Îmbunătățirea stării de bine pentru noile generații în școli

Descriere: Ideea de WINGS (Well-being Improvement for New Generations at Schools) a fost lansată în anul 2000. fost concepută deoarece preocuparea tuturor partenerilor a fost de a găsi modalități de a oferi condițiile în care potențialul fizic, mental, afectiv, social și academic al elevilor să crească, să se dezvolte, să înflorească și să îi echipeze cu abilități pentru tranziția lor de succes pe piața muncii și pentru o dinamică implicare într-o economie dependentă de cunoaștere. În cadrul proiectului "Bune practici" au fost implicați 6 PARTENERI din FINLANDA, GRECIA, ITALIA, LUXEMBURG, POLONIA și SPANIA. Proiectul a avut ca public țintă întreaga comunitate școlară (familie, elevi, profesori, alți membri ai școlii personal și organizații locale). Încercarea de a gestiona abandonul școlar timpuriu și incluziunea socială a elevilor dezavantajați, **OBIECTIVUL PRINCIPAL** a fost: ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIETȚII ELEVILOR, starea de bine a elevilor, concentrându-se pe 5 DOMENII SPECIFICE ale stării de bine (ȘCOLARĂ, SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ, MENTALĂ, FIZICĂ).

Principalele REZULTATE au fost:

- Obiceiuri alimentare sănătoase - Carte de bucate
- Sondaje și rapoarte despre starea de bine
- Anunțuri video: Beneficiile exercițiilor fizice
- Ghidul electronic pentru sporturi și jocuri locale
- eManual: Cum să controlezi anxietatea înainte și în timpul examenelor-Comic
- Anunțuri video cu tema "Vrei să-ți îmbunătățești abilitățile sociale? Încearcă să ... și să spui I love U"
- Campanii de prevenire a violenței în școli
- Studii de caz de mediere -Jocuri de rol
- eGuide: Patrimoniul cultural

Source/Link:

[The official website of WINGS Project - click here](#)

Nume: Teatrul - modalitate de exprimare ("Inovație prin arte creative")

Descriere:

Beneficii:

- elevii au învățat să se exprime prin teatru, să își exprime mai ușor sentimentele și să gestioneze emoțiile
- și-au îmbunătățit comunicarea verbală, paraverbală și non-verbală;
- relația dintre copii, părinți și profesori a fost intensificată prin implicarea familiei în crearea decorurilor și costumelor, dar mai ales prin emoția pe care o trăiesc micuții;
- au fost copii care și-au descoperit talente actoricești.

Source/Link:

[The official training course in Romanian language - click here](#)

Name: Exhibitions - "Innovation through Creative Arts"

Description: The products made by the students in the lessons in which the creative arts were introduced, were exhibited in various spaces, in conventional or unconventional ways. Thus there were organised mini-exhibitions in the classrooms, in the performance halls, in the school hallways, in library, in the school gardens. These have could be admired by older students in school, teachers, parents, people who have visited the school, and some of them were popularised on school websites or on networks of socialization. Benefits:

- increased students' self-esteem;
- students learned to organize an exhibition and self-evaluate/evaluate the products
- exposed;
- students' works were admired by a wide audience (other students, teachers, parents, school visitors);
- the exhibitions were a way of disseminating the activities of the project.

Source/Link:

[The official Good practice guide in Romanian language - click here](#)

Nume: Rodawell Project**Descriere:**

Când un copil se simte bine - emoțional, cognitiv, fizic - dorința lui de a învăța înflorește.

Acesta este motivul pentru care Proiectul Rodawell, Centrul româno-danez pentru starea de bine a copiilor a fost implementat. Scopul a fost acela de a genera performanță în învățare prin crearea și promovarea unei model de educație care să se concentreze pe dimensiunea stării de bine psihologice a copiilor din grădinițe și școli primare.

Proiectul, cu o durată de trei ani, a fost finanțat de Fundația Velux și implementat de către Universitatea din București, prin Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, în parteneriat cu VIA University College din Danemarca. Proiectul este susținut de Ministerul Educației și de Agenția Română de Asigurare a Calității în Învățământul Preuniversitar (ARACIP).

Expertiza și practicile RODAWELL vor fi destinate instituțiilor de învățământ cu un număr mare de număr mare de copii (în raport cu media rețelei școlare), vulnerabile la situații de risc cum ar fi: nevoi educaționale speciale, sărăcie, migrația părinților, neglijare, abuz sau sănătate probleme de sănătate.

Source/Link:

[The official website of Rodawell Project - click here](#)

Nume: „Dreptul la o pauză”

Descriere: Bullying-ul este un fenomen care se manifestă în grupuri de copii și se referă la o varietate de comportamente care au un caracter umilitor și de excludere, repetate sau care fac parte dintr-un tipar care apare pe parcursul unei perioade de timp. De cele mai multe ori, comportamentele de bullying sunt ascunse de ochii adulților și continuă în absența unor măsuri de intervenție specifice. Așadar, hărțuirea are consecințe pentru toată lumea - chiar și pentru cei care inițial nu par a fi implicați. Organizația Salvați Copiii a lansat campania "Dreptul la o pauză", care își propune să ridice conștientizarea părinților și profesorilor cu privire la importanța rolului lor în reducerea bullying-ului și să îi informeze pe aceștia și pe copii despre modalitățile concrete prin care se pot implica în crearea și buna funcționare a grupurilor de acțiune anti-bullying în fiecare școală. Începând cu luna iunie 2020, toate școlile sunt obligate să înființeze grupuri de acțiune anti-bullying pentru a preveni, identifica și rezolva situațiile de hărțuire.

Source/Link:

[The official website of "Right to a break" campaign in Romanian language - click here](#)

Nume: Platforma de testare psiho-profesională YTM

Descriere: Platforma YTM este o platformă de testare psiho-profesională dezvoltată de către West Universitatea de Vest din Timișoara pentru a genera rapoarte privind interesele, abilitățile și aptitudinile utilizatorilor, cu scopul de a-i orienta pe aceștia către un anumit traseu educațional și profesional. Astfel, în plus față de posibilitatea de testare, YTM oferă beneficiarilor informații cu privire la programele de studiu ale universităților din Timișoara și informații despre programele socio-culturale și programe și evenimente destinate studenților. Prin intermediul acestei platforme, studenții își pot evalua personalitatea, abilitățile și interesele profesionale prin intermediul unui test de orientare profesională. Raportul și recomandările rezultate în urma acestei test pot fi foarte utile în procesul de luare a unei decizii cu privire la viitoarea lor universitate.

Source/Link:

[The official YTM platform in Romanian language - click here](#)

Nume: "A căzut în învățământul secundar... și acum?"

Descriere: "Caí no Secundário... e agora" ("A căzut în învățământul secundar... și acum?")

Program pentru elevii din clasa a X-a, care vizează să le ofere instrumente pentru a face față adaptării la învățământul secundar - noi clase/ cursuri/

Source/Link:

[The "Fell into secondary education... and now?" programme in Portuguese language - click here](#)

Nume: Portalul web "I feel"

Descriere: "eu sinto.me" (I feel.) este un portal web care reunește un set de informații și de calitate resurse privind sănătatea mintală și starea de bine - bazate pe dovezi științifice din domeniul psihologiei și care sunt actualizate, demne de încredere, gratuite și accesibile tuturor (copii; tineri; adulți și persoanele în vârstă)

Source/Link:

[The official "I feel" web portal in Portuguese language - click here](#)

Nume: Făcând ceea ce contează în perioade de stres: Un ghid ilustrat

Descriere: A face ceea ce contează în vremuri de stres: An Illustrated Guide este un ghid ilustrat de stres, ghid de gestionare a stresului pentru a face față adversităților. Ghidul își propune să îi echipeze pe oameni cu cunoștințe practice abilități practice pentru a face față stresului. Câteva minute în fiecare zi sunt suficiente pentru a pune în practică autoajutorarea tehnici. Ghidul poate fi utilizat singur sau cu exercițiile audio care îl însoțesc.

Bazat pe dovezi și pe teste extinse pe teren, ghidul se adresează oricărei persoane care se confruntă cu stresul, indiferent unde locuiește și indiferent de circumstanțe.

Source/Link:

[The official Illustrated Guide:"Doing What Matters in Times of Stress in English language - click here](#)

Nume: Joc digital CONVEY

Descriere: Prin dezvoltarea jocului digital CONVEY și prin punerea în aplicare a unui program de formare pentru profesorii și elevii din școlile secundare, proiectul își propune să stimuleze respectarea drepturilor femeilor și să schimbe comportamentul tinerilor care consolidează stereotipurile de gen și conduce la violența de gen.

Source/Link:

[The official website of CONVEY digital game - click here](#)

Nume: ENABLE (Rețeaua europeană împotriva hărțuirii în mediile de învățare și de petrecere a timpului liber)

Descriere: ENABLE (Rețeaua europeană împotriva hărțuirii în mediile de învățare și de petrecere a timpului liber) își propune să abordeze problema bullying-ului într-un mod holistic, ajutându-i pe tineri să își exercite drepturile fundamentale acasă, la școală, în clasă și în comunitate (adică în grupul de colegi).

Folosind o abordare unică care combină învățarea socială și emoțională (SEL) cu sprijinul între egali, echipa ENABLE se străduiește să ofere personalului școlar abilități, cunoștințe și încredere care îi pot ajuta să stabilească un sistem eficient de sprijin între egali pentru elevi în școlile lor și să dezvolte competențele sociale și emoționale ale elevilor lor.

Source/Link:

[The ENABLE booklet in English language - click here](#)

[The ENABLE Educational material in Greek language - click here](#)

Nume: DOBRONAUTI

Descriere: O echipă de psihologi pentru copii, designeri creativi și game designeri au creat un joc experiențial educativ-preventiv Star Team pentru copii de la 2.-5. ani.

Programul abordează:

- agresivitatea
- hărțuirea
- presiunea colegilor
- conflicte și certuri în clasă
- consecințele învățării la distanță
- diferite probleme ale copiilor
- nevoia crescută de îngrijire psihologică pentru copii
- introducerea păcii și a solidarității între copii.

Source/Link:

[The official website of DOBRONAUTI in Czech language - click here](#)

Nume: **Celé Česko čte dětem** (*All of the Czechia Reads to Children*)

Descriere: Misiunea societății non-profit Celé Česko čte dětem (Toată Cehia citește copiilor) este de a construi legături puternice în familie prin lectura împreună. Lectura regulată pentru copii este de mare importanță pentru dezvoltarea sănătății lor emoționale. Cititul dezvoltă memoria și imaginația, învață gândirea. Cititul creează o legătură puternică între părinte și copil. Noi nu spunem „Du-te și citește!”, ci „Hai, îți citesc eu”. 20 de minute pe zi sunt suficiente. Zilnic.

Source/Link:

[The official website of Celé Česko čte dětem in Czech language - click here](#)

Nume: **KLUB AUTOBUS**

Descriere: Clubul de autobuz cu prag scăzut este un serviciu social înregistrat, în cadrul căruia lucrători calificați, cu educație corespunzătoare, discută cu copiii orice au nevoie, se joacă, fac sport, fac artă, ajută la teme școlare, dar și merg în excursii, excursii de mai multe zile și pregătesc excursii interesante, programe pentru tineri. Utilizarea clubului este gratuită, voluntară, copiii nu trebuie să spună nimic privat despre ei înșiși și pot veni și pleca în orice moment. Clubul se adresează copii din medii cu dificultăți sociale, iar pentru exemplificări oferă, de asemenea, echipament sportiv gratuit. Clubul se concentrează, de asemenea, pe subiecte precum hărțuirea școlară, abuzul de alcool și droguri, eșecul școlar și meditații (online sau față în față).

KLUB AUTOBUS oferă activități de interes și de petrecere a timpului liber pentru a aborda: tulburările de alimentație, auto-vătămarea, rușinea corporală, traume din cauza abuzului sexual, izolare, tulburări ale relațiilor sociale, demotivare, pierderea interesului.

Source/Link:

[The official website of KLUB AUTOBUS in Czech language - click here](#)

Nume: **Organizația neguvernamentală Nevypuště Duši**

Descriere: Organizația neguvernamentală Nevypuště Duši este o organizație non-profit al cărei obiectiv este de a îmbunătăți gradul de conștientizare a sănătății mintale în Republica Cehă. Ca parte a activității lor, își propun să răspândească fapte, să risipească mituri, să educe și să ajute. Organizația:

- utilizează rețelele sociale pentru a răspândi fapte, a risipi miturile și a îmbunătăți prevenirea.
- pregătește și conduce ateliere de lucru axate pe educație și prevenirea bolilor mintale
- organizează activități educaționale axate pe sănătatea mintală pentru profesorii și elevii din școlile primare și secundare.

Source/Link:

[The official website of Nevypuště Duši in Czech language - click here](#)

Nume: **WORTH IT: Resurse ale stării de bine care îmbunătățesc sănătatea mintală a copiilor și tinerilor**

Descriere: Acest set de instrumente online, care pot fi descărcate, conține resurse despre starea de bine și resurse bazate pe dovezi pentru activități de stare de bine, strategii și metode practice pentru dezvoltarea unei sănătăți mintale pozitive pentru copii și tineri.

O abordare la nivelul întregii școli a sănătății mintale și a stării de bine implică întreaga școală și comunitate, care lucrează împreună pentru a construi și încorporează procese și strategii care dezvoltă starea de bine pentru elevi, personal și părțile interesate. Pentru a funcționa, o abordare la nivelul întregii școli necesită o colaborare între conducătorii principali, cadrele didactice și întregul personal, precum și între părinți, îngrijitori și comunitatea mai largă. Sănătatea mintală și starea de bine devin parte integrantă a structurii școlii, cultura și ethosul acesteia.

Setul de instrumente WORTH IT:

- sprijină elevii și studenții
- îmbunătățește performanța
- învață strategii de adaptare
- are o abordare consecventă
- are strategii de activități de stare de bine bazate pe dovezi.

Source/Link:

[The official website of WORTH IT in English language - click here](#)

Nume: **WE - Promovarea stării de bine pozitive prin educație**

Descriere: Programul WE Schools (Școli WE) aduce starea de bine prin învățarea prin serviciu în clasă. În colaborare cu profesioniști de top în domeniul sănătății mintale, modulele îi ajută pe tineri și educatorii din clasele de la SK până la a 12-a să își îmbunătățească propriile capacități emoționale, sociale, fizice și mentale și starea de bine a celorlalți.

Modulul de bază WE Well-being Foundational Module:

- este o resursă concepută pentru a ajuta PROFESORII și elevii să se pregătească pentru succes.
- se bazează pe învățarea social-emoțională;
- ajută la crearea de clase binevoitoare;
- îi implică și îi sprijină pe elevi
- îi ajută pe elevi să dezvolte abilități importante, cum ar fi reziliența, empatia, compasiunea și rezolvarea problemelor;
- se poate descărca gratuit.

Source/Link:

[The official website of WE in English language - click here](#)

Nume: **Proiectul "Prevenirea violenței"**

Descriere: Prima parte a proiectului "Prevenirea violenței", intitulată "Dezvoltarea de abilități sociale" are ca scop consolidarea sănătății mintale, furnizarea de metode de reducere a stresului și dezvoltarea spirituală a individului. Elemente ale acestui proiect au fost utilizate în timpul pandemiei.

Source/Link:

[The "Social skills development" unit in English language - click here](#)

Nume: **„Prevenirea comportamentelor riscante la copii și tineri în Serbia prin sport și educație”**

Descriere: Sprijinirea cadrelor didactice în activitatea lor directă cu elevii, astfel încât, pe lângă nevoile academice, cele psihosociale ale elevilor să fie în centrul atenției.

Source/Link:

[The official guidelines in Serbian language - click here](#)

Nume: **Managementul stresului pentru îmbunătățirea performanțelor didactice și a vieții personale a cadrelor didactice**

Descriere: În economia cunoașterii de astăzi, importanța educației a fost recunoscută la nivel mondial. Toate țările dezvoltate cheltuiesc o mare parte din bugetul lor pentru educație.

În cadrul sistemului educațional al oricărei țări, cadrele didactice au o poziție vitală, deoarece succesul de

instituțiilor de învățământ depinde în cea mai mare parte de profesori, care educă cele mai valoroase bunuri

ale țării, și anume elevii; prin urmare, performanța cadrelor didactice este o preocupare fundamentală a

tuturor instituțiilor de învățământ.

Source/Link:

[The official description of the stress management course in English language - click here](#)

REFERINȚE ȘI BIBLIOGRAFIE

Bentea, C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 1128–1136. <https://edtechbooks.org/-PGj>

Cherkowski, S. and Walker, K., 2018. Teacher Wellbeing : Noticing, Nurturing, Sustaining, and Flourishing in Schools. Burlington, Ontario, Canada, Word & Deed Publishing inc.

De Stercke, Joachim, et al., 2015. “Happiness in the Classroom: Strategies for Teacher Retention and Development.” PROSPECTS, vol. 45, no. 4, pp. 421–427, <https://doi.org/10.1007/s11125-015-9372-z>. Accessed 16 Oct. 2022.

Hebson, Gail, et al., 2007. “Too Emotional to Be Capable? The Changing Nature of Emotion Work in Definitions of “Capable Teaching.”” Journal of Education Policy, vol. 22, no. 6, pp. 675–694, <https://doi.org/10.1080/02680930701625312>

Iancu, Alina Eugenia, et al., 2017. “The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: A Meta-Analysis.” Educational Psychology Review, vol. 30, no. 2, pp. 373–396, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>

Kim, Lisa E., et al., 2021. ““My Brain Feels like a Browser with 100 Tabs Open”: A Longitudinal Study of Teachers’ Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic.” British Journal of Educational Psychology, vol. 92, no. 1, <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>

Konu, Anne, et al., 2010. “Teachers’ Wellbeing and Perceptions of Leadership Practices.” International Journal of Workplace Health Management, vol. 3, no. 1, pp. 44–57, <https://doi.org/10.1108/17538351011031939> . Accessed 16 Oct. 2022.

Le Cornu, R., 2013. ‘Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships’. Australian Journal of Teacher Education, 38(4). <https://doi.org/10.14221/ajte.2013v38n4.4>

Logan H, Cumming T, Wong S. Sustaining the work-related wellbeing of early childhood educators: Perspectives from key stakeholders in early childhood organisations. International Journal of Early Childhood. vol. 52, 2020, pp.95–113.

Maricuțoiu, L., Sava, F. and Butta, O., 2014. The effectiveness of controlled interventions on employees’ burnout: A meta-analysis. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 89(1), pp.1-27. <https://doi.org/10.1111/joop.12099>

REFERINȚE ȘI BIBLIOGRAFIE

Morrison, C., 2013. Slipping Through the Cracks: One Early Career Teacher's Experiences of Rural Teaching and the Subsequent Impact on her Personal and Professional Identities. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(6).

Ryan, R. and Deci, E., 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp.141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C., 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp.1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. and Keyes, C. L., 1995. "The structure of psychological well-being revisited," *Journal of personality and social psychology*, 69(4), pp. 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Seligman, M., 2011. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M., 2013. *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment..* New York: Free Press.

Soini, T., Pyhältö, K. and Pietarinen, J., 2010. Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching*, 16(6), pp.735-751. <https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690>

Weiland, A., 2021. Teacher well-being: Voices in the field. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103250.

Van Petegem, K., Creemers, B. P. M., Rossel, Y., and Aelterman, A., 2005. Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behaviour and teacher wellbeing. *Journal of Classroom Interaction*, 40, pp.34-43.

Viac, C. and P. Fraser (2020), "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", *OECD Education Working Papers*, No. 213, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>. Accessed 10 October 2022.

REFERINȚE ȘI BIBLIOGRAFIE

Waters, L., Loton, D. SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *Int J Appl Posit Psychol* 4, 1–46 (2019). <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>

<https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

<https://mentalhealth.org.nz/five-ways-to-wellbeing/take-notice-me-aro-tonu>

<https://www.justtalkherts.org/media/documents/professionals/other/five-ways-to-wellbeing-toolkit.pdf>

<https://eikon.org.uk/our-services/eikon-in-schools/head-smart-camhs-partnership/5-ways-to-wellbeing-ideas-for-your-school/>

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://sweapconnections.com/a-need-to-clarify-how-we-talk-about-wellbeing-vs-mental-health-vs-mental-illness/>

<https://www.worthit.org.uk/blog/character-strengths-schools>

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/>

<https://www.pacer.org/bullying/classroom/all-in/>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

<https://whatworkswellbeing.org/resources/workplace-wellbeing-question-bank/>

<https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>



Co-funded by
the European Union

