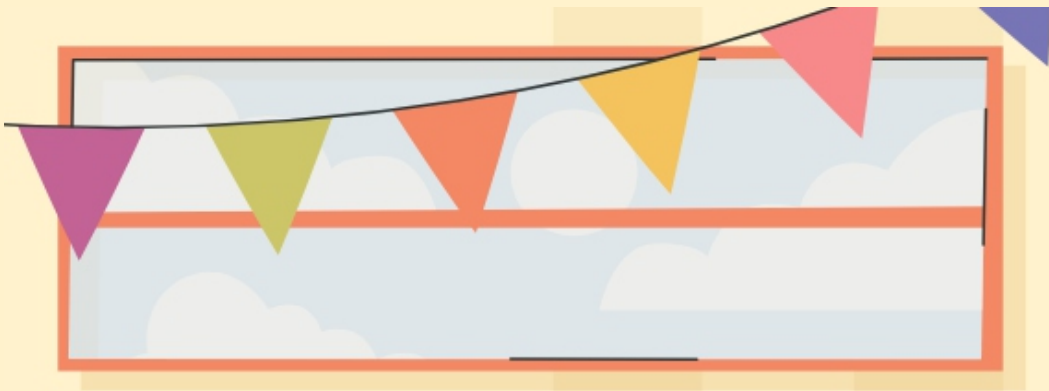
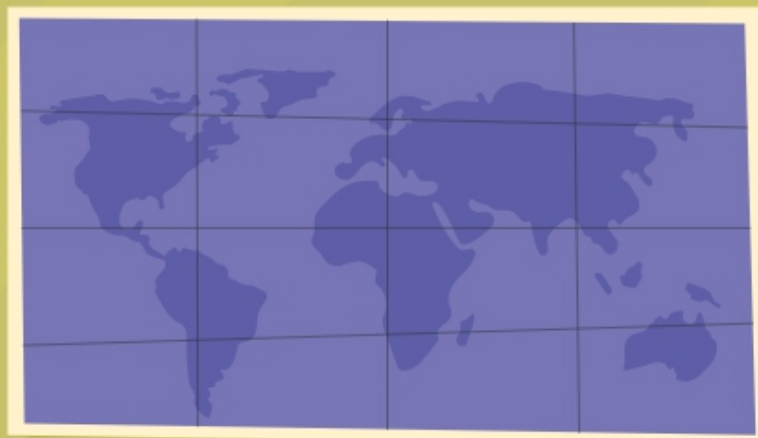
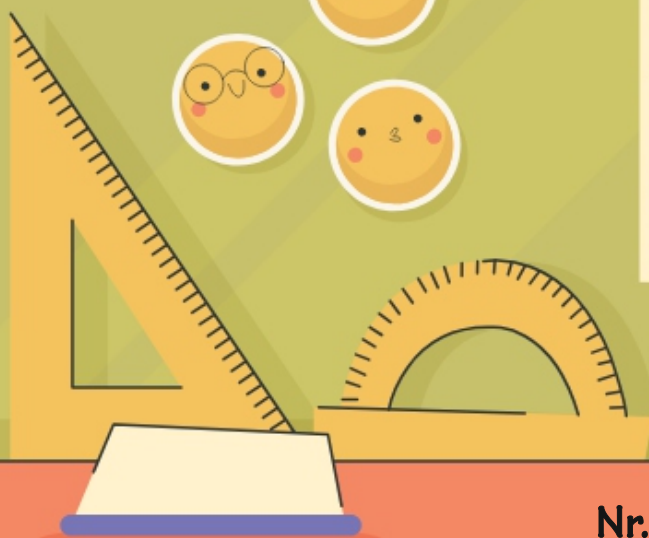




ȘCOALA GIMNAZIALĂ DRĂGOTEȘTI, DOLJ

Revistă națională pentru învățământul preuniversitar

EDUCAȚIA – CHEIA VIITORULUI



Nr. 1 / 2026

DRĂGOTEȘTI, 2026

ȘCOALA GIMNAZIALĂ DRĂGOTEȘTI, DOLJ

EDUCAȚIA – CHEIA VIITORULUI

Revistă națională pentru învățământul preuniversitar

Nr. 1 / 2026

Drăgotești, 2026

Coordonatori:

Prof. înv. primar Nica Adriana Laura

Prof. înv. primar Vasile Corina Mihaela

Prof. Lupu Iulia Florentina

Colectivul de redacție:

Prof. Vică Melania

Prof. Pițiche Daniela-Roxana

Prof. Totoră Ana-Madalina

Prof. Tărășilă Anca-Florentina

REZILIENȚA ȘCOLARĂ – INTERACȚIUNEA DINTRE ELEV ȘI MEDIUL SĂU

Rodica Mihaela AVRAM

Maria TUDORACHE

Școala Gimnazială „Ilie Murgulescu” Vela

Reziliența școlară reprezintă capacitatea elevului de a face față dificultăților întâlnite în mediul educațional, de a depăși obstacolele și de a continua să se dezvolte armonios din punct de vedere academic, emoțional și social. Această capacitate nu este înnăscută, ci se formează prin interacțiunea constantă dintre elev și mediul său: familia, școala, grupul de colegi și comunitatea.

Conceptul de reziliență școlară

Reziliența școlară se manifestă atunci când un elev reușește să obțină rezultate satisfăcătoare la învățatură, chiar și în condiții dificile, precum probleme familiale, eșecuri școlare, lipsa resurselor materiale sau presiunea emoțională. Elevii rezilienți dau dovadă de motivație, perseverență, încredere în sine și capacitatea de a cere ajutor atunci când au nevoie.

Rolul elevului în construirea rezilienței

Elevul este un participant activ în dezvoltarea propriei reziliențe. Atitudinea față de învățare, capacitatea de adaptare, gestionarea emoțiilor și dorința de autodepășire sunt factori personali esențiali. Elevii care își stabilesc obiective clare, își asumă responsabilitatea pentru propriile acțiuni și învață din greșeli sunt mai bine pregătiți să facă față provocărilor școlare.

Un exemplu de reziliență școlară este cazul unui elev care, deși a obținut rezultate slabe la un test important, nu renunță, ci își analizează greșelile și își îmbunătățește metodele de învățare. De asemenea, un elev care întâmpină dificultăți de adaptare la o școală nouă, dar reușește să își facă prieteni și să participe activ la ore, demonstrează o bună capacitate de adaptare și reziliență.

Influența mediului familial

Familia reprezintă primul și cel mai important mediu de dezvoltare al copilului. Un climat familial bazat pe sprijin emoțional, comunicare deschisă și încurajare contribuie semnificativ la dezvoltarea rezilienței școlare. Părinții care manifestă interes față de educația copilului și oferă susținere în momentele dificile ajută elevul să își dezvolte încrederea în sine.

Familia are un rol esențial în susținerea rezilienței școlare. De exemplu, un copil care primește încurajări din partea părinților după un eșec școlar va fi mai motivat să continue efortul. Implicarea părinților în activitățile școlare, precum participarea la ședințe sau sprijinul oferit la teme, contribuie la crearea unui sentiment de siguranță și încredere.

Rolul școlii și al profesorilor

Școala are un rol esențial în formarea rezilienței școlare. Profesorii care creează un mediu educațional sigur, bazat pe respect și încurajare, contribuie la dezvoltarea motivației și a stimei de sine a elevilor. Activitățile interactive, feedback-ul constructiv și recunoașterea progresului, nu doar a performanței, susțin adaptarea pozitivă a elevului la cerințele școlare.

Profesorii pot stimula reziliența prin crearea unui climat educațional pozitiv. Un exemplu concret este profesorul care oferă feedback constructiv, explică greșelile și încurajează progresul individual. Activitățile de grup, proiectele colaborative și consilierea școlară ajută elevii să își dezvolte abilitățile sociale și emoționale.

Influența grupului de colegi și a comunității

Relațiile cu colegii influențează puternic comportamentul și starea emoțională a elevului. Acceptarea socială, prietenii și sprijinul grupului contribuie la sentimentul de apartenență și siguranță. De asemenea, comunitatea oferă resurse educaționale și modele pozitive care pot susține dezvoltarea rezilienței.

Relațiile pozitive cu colegii contribuie la dezvoltarea rezilienței. De exemplu, un elev care este acceptat într-un grup de prieteni va avea mai multă încredere în sine și va face față mai ușor stresului școlar. Participarea la activități extracurriculare, cum ar fi cluburile sportive sau culturale, oferă sprijin suplimentar și modele pozitive.

Reziliența școlară este rezultatul unei interacțiuni complexe dintre elev și mediul său. Dezvoltarea acesteia presupune implicarea activă a elevului, sprijinul familiei, al școlii și al comunității. Prin colaborare și susținere reciprocă, mediul educațional poate contribui la formarea unor elevi echilibrați, capabili să facă față provocărilor vieții școlare și nu numai.

Bibliografie

Muntean, A. (2012). Psihologia copilului și a adolescentului. Iași: Polirom.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*.

Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience*. Springer.

Ministerul Educației – Consiliere și orientare școlară, materiale educaționale.

Bonchiș, E. (2011). *Dezvoltarea personalității copilului*. Oradea: Editura Universității.

REZILIENȚA – CAPACITATEA DE A MERGE MAI DEPARTE

Prof. Înv. primar Ileana Mădălina CONSTANTIN
Școala Gimnazială Cârna

Reziliența este un concept tot mai des întâlnit în domeniul educației, psihologiei și dezvoltării personale, fiind considerată una dintre cele mai importante abilități ale omului modern. Într-o lume caracterizată de schimbări rapide, incertitudine și numeroase provocări, capacitatea de a face față dificultăților și de a merge mai departe devine esențială atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Din punct de vedere psihologic, reziliența reprezintă abilitatea unei persoane de a se adapta pozitiv în fața adversităților, a stresului, a eșecului sau a situațiilor traumatice. Nu înseamnă lipsa problemelor sau a suferinței, ci modul în care individul reușește să le gestioneze, să învețe din ele și să își continue parcursul de viață.

Reziliența nu este o trăsătură înăscută, fixă, ci o competență care se poate dezvolta în timp, prin experiențe, educație și sprijin adecvat. Copiii, de exemplu, își formează reziliența prin relațiile cu adulții semnificativi, prin modul în care sunt încurajați să își exprime emoțiile și să găsească soluții la problemele cu care se confruntă.

Un rol important în dezvoltarea rezilienței îl are mediul familial. Un climat bazat pe siguranță emoțională, comunicare deschisă și susținere contribuie semnificativ la formarea unei personalități echilibrate. Copiii care se simt acceptați și valorizați în familie învață să aibă încredere în sine și în propriile resurse.

Școala este un alt factor esențial în cultivarea rezilienței. Cadrele didactice pot sprijini dezvoltarea acestei competențe prin crearea unui mediu educațional sigur, în care greșelile sunt privite ca oportunități de învățare, nu ca eșecuri definitive. Încurajarea elevilor, feedback-ul constructiv și promovarea colaborării contribuie la creșterea încrederii în sine și a motivației pentru învățare.

Reziliența se manifestă și prin capacitatea de a gestiona emoțiile negative. Frica, tristețea, furia sau dezamăgirea sunt emoții firești, iar acceptarea lor este primul pas spre echilibru. O persoană rezilientă nu neagă aceste emoții, ci le recunoaște și caută modalități sănătoase de a le depăși.

Un alt aspect important al rezilienței este gândirea flexibilă. Persoanele reziliente reușesc să vadă problemele din perspective diferite și să găsească soluții alternative. Ele nu se blochează în fața obstacolelor, ci caută variante de adaptare și progres.

Sprijinul social joacă, de asemenea, un rol crucial. Relațiile bazate pe încredere, empatie și cooperare oferă un sentiment de apartenență și siguranță. Fie că este vorba despre familie, prieteni, colegi sau comunitate, sprijinul celorlalți ajută la depășirea momentelor dificile.

Dezvoltarea rezilienței presupune și stabilirea unor obiective realiste. Împărțirea sarcinilor mari în pași mici și realizabili crește șansele de succes și oferă satisfacție personală. Fiecare reușită, oricât de mică, consolidează încrederea în propriile forțe. În concluzie, reziliența este o competență esențială pentru viață, care ne ajută să facem față provocărilor, să ne adaptăm schimbărilor și să evoluăm. Prin educație, sprijin emoțional și experiențe pozitive, reziliența poate fi cultivată încă din copilărie, contribuind la formarea unor adulți echilibrați, responsabili și capabili să își construiască un viitor solid.

Bibliografie

Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Iași, Editura Polirom, 2002.
Idem (coord.), *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice. Curs elaborat în tehnologia învățământului deschis la distanță*, Editura Polirom, Iași, 2005. Joița (coord.), Elena, *Pedagogie și elemente de psihologie școlară*, Editura Arves, Craiova.
Văideanu, George, *Educația la frontiera dintre milenii*, Editura Politică, București, 1988.

ACTIVITĂȚILE EXTRACURRICULARE- ROL SEMNIFICATIV ÎN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

Prof. Ed. timpurie Alina-Mihaela DROSU

Prof. doctor Laurențiu PUICIN

Școala Gimnazială Bratovoști, Dolj

În societatea contemporană, problematica educației este redimensionată datorită schimbărilor din toate domeniile vieții sociale. Educația se deplasează tot mai mult spre mediul nonformal, deoarece un curriculum (prescris) unitar nu poate răspunde, singur, dezideratului educației permanente, care este o realitate de necontestat. Astfel, se observă cum educația extracurriculară câștigă teren în formarea tinerilor. Educația, văzută ca un proces continuu de învățare, va asigura dezvoltarea pe termen mediu și lung. În contextul actual, transmiterea de cunoștințe însoțite de abilități, valori și atitudini asigură îndeplinirea finalităților relevate de documentele școlare. Deoarece elevii vor fi formați sub aspect psihointelectual, fizic și socioafectiv, „educația curriculară” trebuie completată cu valențele formative ale activităților extracurriculare.

După cum am precizat, alături de competențele din curriculumul formal, educația, în toate formele ei, formează și abilități de viață, căci dacă se dorește ca disciplinele predate să-și atingă obiectivele propuse, este necesar, să ne asigurăm că elevii vor transfera informațiile, cunoștințele direct în viața reală. Încă nu a fost descoperită cea mai bună metodă care să asigure învățarea, dar activitățile extracurriculare oferă elevului oportunități noi, prin crearea nu de metode, ci de contexte noi ale învățării. Acestea oferă o mare libertate de construcție a învățării, având un larg caracter interdisciplinar și eficiente metode de formare a caracterului elevilor, încă din clasele primare, completând setea de investigare caracteristică acestui nivel de școlaritate. Emoțiile profunde trăite de elevi în timpul derulării activităților extracurriculare facilitează dezvoltarea abilităților de viață. Copilul este adesea în situația de a nu putea explica ceea ce cunoaște, de a nu reacționa corespunzător la un stimul cotidian, deoarece nu dispune de pârgurile de intervenție, de o corelare a cunoașterii teoretice cu abilitățile practice. Așa se poate explica faptul că elevului îi lipsesc abilitățile de viață.

Întâlnim adesea elevi care refuză comunicarea, care prezintă o teamă de necunoscut, dovada clară că dezvoltarea emoțională este problematică. Se pot identifica numeroase alte exemple de copii care nu corelează ceea ce știu că trebuie să facă, cu ceea ce fac cu adevărat. În mediul formal sau informal, organizând activități de învățare care presupun folosirea metodelor activ participative, elevii sunt puși în situația de a interrelaționa cu membrii grupului. Deși cunosc regulile, situația devine tensionată deoarece nu stăpânesc un limbaj destul de bogat pentru a se face înțeleși. La vârste mai mari, nu reușesc să comunice rând pe rând și comunicarea este afectată. Această posibilitate de a lucra în echipă dezvoltă abilități de interrelaționare, necesare nu doar pe traseul școlar ci pe tot parcursul vieții.

O altă abilitate greu de dobândit se dovedește a fi aceea de a menține un stil de viață sănătos. Multitudinea tentațiilor alimentare, capacitatea redusă de a-și stăpâni pornirile și slaba informare legată de starea de sănătate, duce la dezvoltarea unui stil de viață nesănătos, de care, cu greu se pot detașa. Un pas important în stabilirea necesității de a dezvolta o abilitate sau alta îl constituie cunoașterea de sine. Aceasta generează încredere în forțele proprii, în capacitatea de a învăța și de a se adapta provocărilor cotidiene.

Abilitățile de viață se pot dezvolta la orice disciplină de învățământ, interdisciplinar, transdisciplinar, în cadrul orelor prevăzute în planul cadru, dar și în cadrul curriculumului la decizia școlii, prin dezvoltarea unor discipline opționale. Pașii derulării procesului de formare a abilităților de viață se regăsesc prezenta lucrare. În ceea ce privește identificarea nevoilor grupului țintă, am propus aplicarea unor chestionare, completarea unor fișe de observație sau discuțiile purtate cu părinții și elevii. Menționez că în ciclul primar aceste abilități nu pot fi decât conturate, ele urmând a fi maturizate în celelalte cicluri școlare și apoi în viața de adult. Deci rolul învățătorului este de a facilita învățarea abilităților de viață, printr-un proces dinamic de predare învățare, profitând de

maxima disponibilitate educativă manifestată de elevii ciclului primar. Suportul matematic al activităților extracurriculare se constituie ca un factor, care catalizează procesul de învățare, deoarece este atractiv și provocator, prin mesajul inclus, iar cuantificarea acțiunilor are rolul de a dinamiza desfășurarea activităților.

Demn de menționat este faptul că abilitățile se pot forma derulând un întreg program de activități, nu doar o activitate izolată. Fiecare activitate poate favoriza dezvoltarea mai multor abilități, cum se va observa, punând în practică propunerile de activități oferite. Cred că doar derularea primelor activități implică o oarecare dificultate, până la familiarizarea cu tiparul lor.

Pentru a îmbunătăți capacitatea de interrelaționare am proiectat activități extracurriculare diverse, punându-i pe elevi în variate situații de învățare. "Târgul din curtea școlii" îi va pune în ipostaza de a-și asuma rolul unui adult, deci comportamentul adaptativ va fi diferit prin complexitatea relațiilor ce se vor crea. Vor trebui să investească într-un efort de gândire și voință pentru a-și păstra seriozitatea și a-și modifica tipologia reacțiilor. Există diferențe semnificative între relațiile stabilite în jocurile dinamice, care sunt realitatea copiilor și relațiile posibil serioase care vor fi necesare în această împrejurare. Tot pentru ilustrarea abilității de interrelaționare am propus activitatea "Cercul de fotografie". Am făcut această alegere, observând entuziasmul cu care se fotografiază și își postează fotografiile. Interrelaționarea nu înseamnă doar relațiile stabilite față în față, ci acum suntem mereu transpuși în realitatea virtuală și este cazul să învățăm noi modalități de a relaționa. Fișa de evaluare, aplicată la sfârșitul activității, are rolul de a îmbunătăți alegerile în ceea ce privește tipul de activități. Elevii își pot exprima opinia, mai curând dacă au un termen de comparație.

"Vizită la fermă" este o activitate atipică pentru elevii din mediul urban. Numărul mare de stimuli cu care vor avea de luptat își va pune amprenta asupra dinamicii grupurilor. Ni s-a sugerat mereu să ne cunoaștem elevii, ei bine acestea sunt ocazii adevărate de cunoaștere și de relaționare. Recapitulând, materialul didactic matematic va fi oferit de animale, fotografii și obiecte din cele mai diverse. Nu este lipsit de importanță faptul că vom afla și ce nu funcționează în formarea abilității de interrelaționare prin medierea situațiilor conflictuale care cu siguranță nu vor lipsi.

O altă abilitate avută în vedere este cea de a lucra în echipă. Există impresia, uneori eronată, că e suficient să vorbești, ca să poți lucra în echipă cu alții. Ei bine, se poate vorbi și se poate ajunge la dispute. Se știe că la formarea echipelor, dacă alegerile nu sunt aleatoare, ele sfârșesc prin a nemulțumi pe unii dintre elevi. Activitatea "La petrecere muncim" se vrea una distractivă prin muncă și acesta este modul în care m-am gândit, că pentru distracție elevii își vor uni eforturile cu mai mult interes și mai puțină tensiune. Organizarea cu strictete a atribuțiilor este menită să limiteze neînțelegerile și observatorul adult va avea rolul de a calma spiritele entuziasmate. În legătură cu abilitatea de a lucra în echipă este și cea de ascultare activă pe care am dezvoltat-o în dezbaterea "Știu să comunic". Se pare că impresia de bun ascultător este falsă, dacă ne ghidăm după răspunsurile date de elevi sau adulți la diverse întrebări. Pentru a forma o echipă unită este important să ne asigurăm că auzim și suntem auziți. Ascultarea activă tocmai aceasta urmărește prin observarea comportamentelor dezvoltate în timpul relaționării. Menținerea contactului vizual, comunicare adecvată verbal și nonverbal, întrebările pertinente și mai ales legate de realitatea momentului și intervenția gradată, sunt tot atâtea indicii că ascultăm activ, deci cel din fața noastră este important.

Ca și abilitate de viață planificarea și organizarea învățării este esențială pentru progresul școlar. Dacă ar fi vorba de jocuri, cred că toți ar deprinde această abilitate cu mare ușurință, dar școala este un pic mai mult de atât. Titlul "Valoarea seriozității" se dorește a fi sugestiv pentru așteptările de la această activitate extracurriculară. În clasa a II-a ei sunt deja familiarizați, cu ceea ce înseamnă școala și dorința de a învăța nu le este străină. Am dorit, prin propunerea acestei activități, să atrag atenția asupra faptului că existența unor liste sau tabele de verificare a sarcinilor poate fi de un real ajutor. Se poate exercita abilitatea de organizare a învățării și în situații mai puțin școlare, de exemplu prin învățarea unui nou sport.

Un loc special îl ocupă dezvoltarea abilității de a fi bun. Aș putea să menționez că voluntariatul este de fapt abilitatea vizată, dar aleg să spun "Oameni fiți umani! Aceasta este prima voastră îndatorire" (J.J. Rousseau). Nu știu dacă este o rutină, nu știu dacă se poate învăța, dar știu că este

ceea ce ne identifică ca oameni și că dăruind vom dobândi: abilități de relaționare, de viață sănătoasă, de lucru în echipă, de comunicare, de gestionare a emoțiilor etc.

Cred că ar trebui derulate săptămânal aceste activități extracurriculare de voluntariat, deoarece exersând bunătatea ea va deveni o a doua natură pentru elevii pe care îi educăm. „Valoarea ajutorului” ca și forma de ajutor în afara aspectului material, atrage atenția elevilor asupra faptului că este destul de dificil să fii pregătit mereu să te oferi pe tine, căci informațiile oferite în timpul efectuării temelor au un puternic impact emoțional.

Bibliografie

David, D. (2006). Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York: Bantam Books.
Pîrvan, V. (2011). Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii și adolescenți. București: Editura Didactică și Pedagogică.

ROLUL EDUCAȚIEI TIMPURII ÎN FORMAREA COPILOR REZILIENTI

Prof. ed. timpurie Monica Iuliana DROSU
Grădinița Drăgotești, Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Educația timpurie reprezintă fundamentul dezvoltării armonioase a copilului și baza formării viitorului adult. Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, copiii se confruntă încă de la vârste fragede cu diverse provocări: adaptarea la colectivitate, gestionarea emoțiilor, respectarea regulilor sau depășirea eșecurilor minore. În acest context, reziliența devine o competență esențială, fiind considerată o adevărată cheie a reușitei în educație și în viață.

Pentru preșcolari, dezvoltarea rezilienței nu presupune concepte teoretice, ci experiențe concrete, trăite prin joc, relații afective sigure și activități adaptate nivelului lor de înțelegere. Rolul educatoarei este esențial în crearea unui mediu care să sprijine dezvoltarea emoțională și socială a copiilor.

Reziliența reprezintă capacitatea unei persoane de a face față dificultăților, de a se adapta situațiilor neprevăzute și de a merge mai departe după un eșec sau o experiență neplăcută. La vârsta preșcolară, reziliența se manifestă prin comportamente simple, precum:

- reluarea unei activități după ce nu a reușit din prima;
- acceptarea pierderii într-un joc;
- exprimarea emoțiilor în mod adecvat;
- solicitarea ajutorului atunci când este nevoie.

Pentru copiii de grădiniță, reziliența nu înseamnă lipsa emoțiilor negative, ci învățarea modului de a le gestiona. Un copil rezilient este un copil care știe că poate greși, că este sprijinit și că are capacitatea de a încerca din nou.

Particularitățile grădiniței în formarea rezilienței

Copiii de grădiniță se află într-o etapă importantă a dezvoltării socio-emoționale. Ei își dezvoltă autonomia; învață să relaționeze cu ceilalți; încep să își recunoască emoțiile; pot manifesta frustrare atunci când lucrurile nu ies conform dorințelor lor. La această vârstă, reziliența se construiește treptat, prin experiențe pozitive și prin sprijin constant. Educația timpurie are rolul de a-i ajuta pe copii: să își exprime emoțiile prin cuvinte; să învețe că eșecul este parte din procesul de învățare; să capete încredere în propriile forțe.

Rolul educatoarei în dezvoltarea rezilienței

Educatoarea este un model de comportament pentru copil. Atitudinea calmă, empatică și încurajatoare contribuie semnificativ la formarea rezilienței. Printre rolurile esențiale ale educatoarei se numără: crearea unui climat afectiv sigur; încurajarea copilului să își exprime emoțiile; validarea sentimentelor copilului; oferirea de feedback pozitiv și constructiv. Prin modul în care gestionează conflictele, greșelile sau eșecurile copiilor, educatoarea îi ajută să înțeleagă că fiecare situație dificilă poate fi depășită.

Activități și strategii pentru dezvoltarea rezilienței la grădiniță

Reziliența se dezvoltă cel mai eficient prin joc și activități interactive, adaptate nivelului de vârstă.

a) Jocul – principalul instrument educativ

Jocurile de rol, jocurile de cooperare și jocurile cu reguli îi ajută pe copii să învețe să aștepte rândul; accepte pierderea; colaboreze cu alți copii; își controleze impulsurile.

b) Povestirile și poveștile terapeutice

Poveștile cu personaje care depășesc dificultăți oferă copiilor modele de comportament pozitiv. Prin discuții simple, educatoarea poate evidenția emoțiile personajelor; soluțiile găsite; importanța perseverenței.

c) Activități de exprimare emoțională

Desenele, jocurile de mimică, cântecele și discuțiile de grup îi ajută pe copii să recunoască și să exprime emoții precum bucuria, tristețea, furia sau teama.

d) Încurajarea autonomiei

Oferirea de sarcini potrivite vârstei (aranjarea materialelor, alegerea jocului, rezolvarea unei situații simple) contribuie la creșterea încrederii în sine.

Parteneriatul educatoare–familie în dezvoltarea rezilienței

Familia joacă un rol important în consolidarea comportamentelor reziliente. O bună colaborare între educatoare și părinți asigură coerență în mesajele transmise copilului. Părinții pot fi încurajați să ofere sprijin emoțional; să evite etichetarea negativă; să aprecieze efortul, nu doar rezultatul; să ofere copilului oportunități de a rezolva singur mici probleme.

Concluzie

Reziliența reprezintă o competență esențială pentru reușita în educație și în viață, iar formarea acesteia începe încă din perioada preșcolară. Pentru preșcolari, reziliența se construiește prin joc, relații afective sigure și experiențe de învățare adaptate nivelului lor de dezvoltare. Educația timpurie are misiunea de a forma copii încrezători, capabili să facă față provocărilor și să își gestioneze emoțiile. Printr-un climat educațional pozitiv, prin implicarea activă a educatoarei și prin colaborarea cu familia, reziliența devine cu adevărat cheia reușitei în educație și viață.

Bibliografie

1. Bredekamp, S. Practici adecvate dezvoltării în educația timpurie. Editura Didactică și Pedagogică, București, (2014)
2. Miclea, M. (coord.) Psihologia educației. Editura Polirom, Iași (2010).
3. Goleman, D. Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche, București, (2018).
4. Rădulescu, S. Educația emoțională în grădiniță. Editura Didactică Publishing House, București, (2016).
5. Ministerul Educației. Curriculum pentru educația timpurie. București, (2019)

EDUCAȚIA INFORMALĂ – UNUL DIN FACTORII REZILIENȚEI ÎN VIAȚĂ

Prof. Marian-Alin DUDOI
Școala Gimnazială Cârna

Reprezintă o formă de educație, dificil de caracterizat, complet neformalizată, cu caracter spontan, care începe înainte de educația formală (preșcolară, școlară, liceală și universitară) și continuă și ulterior, de-a lungul întregii vieți. Prin urmare, acest tip de educație reprezintă achiziții ale unui individ, dobândite în mod întâmplător, în situații numeroase și în domenii variate, incluzând totalitatea influențelor neintenționate, eterogeneze, difuze, care nu sunt selectate, organizate și analizate din punct de vedere pedagogic. Este logic să aibă loc în aceste context, având în vedere că se raportează la multitudinea și specificul diverselor decenii ale unui individ, localizate în contextul unei ambianțe atât de complexe. Încercările și trăirile existențiale ale educatului pot încuraja noi perspective ale sale referitoare la realitatea înconjurătoare și reprezintă o componentă a educației informale. Aceste încercări și trăiri existențiale determină chiar raporturi eficiente cu realitatea înconjurătoare, dacă sunt cumulate și selectate.

În ceea ce privește conținutul, educația informală a unui individ se revendică de la caracterul predominant al câtorva tipuri de valori, activități sau preocupări ale mediului în care educatul, în cazul nostru –elevul, își duce existența, dar și de propriile lui orientări profesionale și personale.

Valoarea formativă a acțiunii stimulilor spontani, atât de prezenți în cazul educației informale, se poate obține prin diminuarea acțiunii nedorite a acestor stimuli spontani, urmare a influenței corelate a tuturor factorilor și influențelor sociale nonșcolare, care reprezintă cadrul de dirijare a bunului mers al societății și care ar putea beneficia în toate ocaziile de participarea cadrelor didactice implicate în acțiunea formală a tineretului.

Educația informală acționează prin:

- o sensibilizare la contactul cu mediul ambient;
- momentul apariției unui interes de cunoaștere pentru subiect;
- posibilitatea trecerii de la un interes ocazional la o integrare complexă;
- posibilitatea unei explorări personale, fără obligații sau prescripții ferme;
- o marjă de libertate de acțiune pentru elaborarea unui proiect personal;
- posibilitatea de a gestiona propriul proces de formare.

Informațiile dobândite prin educația informală pot fi organizate și instituționalizate (însă din perspectiva altor interese, altele decât pedagogice, deoarece mass-media, de exemplu, relevă o anumită structură și intenționalitate), cu toate că deseori sunt infuzate indirect în gândirea educaților, în împrejurările existenței cotidiene. Pentru ca o cunoștință obținută prin mass-media să devină funcțională, aceasta trebuie integrată, conectată și semnificată valoric în sistemul de reprezentări și cunoștințe achiziționate anterior.

Inițiativa învățării revine educatului, deoarece educația este voluntară, iar grilele de evaluare diferă de cele ale educației formale, competența în domeniu determinând și criteriul reușitei.

Educația informală se manifestă prin excursii, drumeții, vizite, expoziții, participarea la sezători, cercuri sau universități populare/școli de vară, educația realizată prin lectura liberă sau independentă, etc.

Reușita educației informale presupune cunoașterea și aplicarea unor tehnici de învățare permanentă: tehnica de a învăța singur, tehnica de a investiga sau de a cerceta singur, tehnica de a

reînvăța și de a reinvestiga singur sau în echipă, tehnica de a învăța și de a investiga singur cu calculatorul sau utilizarea singur a inteligenței artificiale.

Educația formală trebuie să înțeleagă corelarea cu celelalte două forme ale educației, deoarece, în caz contrar, s-ar izola de contextul cultural-educativ sau nu s-ar angaja în competiția de a contribui la promovarea unor valori noi apreciate în viitor. Pedagogii apreciază că, în viitor, va crește ponderea educației nonformale și a educației informale.

Bibliografie

Cucoș, Constantin, *Pedagogie*, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Iași, Editura Polirom, 2002.

Idem (coord.), *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice. Curs elaborat în tehnologia învățământului deschis la distanță*, Editura Polirom, Iași, 2005.

Joița (coord.), Elena, *Pedagogie și elemente de psihologie școlară*, Editura Arves, Craiova.

Văideanu, George, *Educația la frontiera dintre milenii*, Editura Politică, București, 1988.

REZILIENTA – CHEIA REUȘITEI ÎN VIAȚĂ

Prof. Dorin GEANTĂ
Școala Gimnazială Castranova, Dolj

În viață, fiecare dintre noi se confruntă cu provocări și obstacole care ne pot testa rezistența și capacitatea de a ne adapta la schimbările și dificultățile vieții.

Dar ceea ce contează cu adevărat nu sunt numai obstacolele în sine, ci modul în care reacționăm la ele și cum ne ridicăm în fața acestor adversități. Aici intervine conceptul de reziliență – capacitatea de a face față, a depăși și a învăța din dificultăți.

Ce este reziliența?

Reziliența este un concept complex și multidimensional, care a fost studiat în diverse domenii, inclusiv psihologie, sociologie și medicină. În esență, reziliența este capacitatea unei persoane de a face față și de a se recupera în fața adversităților și stresorilor vieții. Pentru a înțelege corect conceptul de reziliență, este crucial să îi înțelegem semnificația. Astfel, reziliența poate fi definită ca fiind procesul și rezultatul adaptării cu succes la provocările și adversitățile întâmpinate pe parcursul vieții. Mai concret, implică capacitatea de a ne ajusta și adapta în mod flexibil la circumstanțele și evenimentele din viața noastră. Această flexibilitate necesită o adaptare la nivel emoțional, mental și comportamental.

Reziliența este deci capacitatea de a face față, de a depăși și de a învăța din dificultăți, evenimentele stresante și traume. Reziliența nu este un atribut fix, ci mai degrabă o calitate pe care o putem dezvolta și întări de-a lungul timpului. Reziliența nu înseamnă să evităm sau să ignorăm dificultățile, ci să le recunoaștem, să le acceptăm și să învățăm să ne adaptăm la ele într-un mod pozitiv și constructiv.

Elementele cheie ale rezilienței:

Acceptarea schimbării: Reziliența implică capacitatea de a accepta și de a se adapta la schimbările inevitabile din viață. Este important să ne dăm seama că schimbarea este o parte naturală a existenței umane și să fim deschiși la noi experiențe și perspective.

Flexibilitatea: Fiind rezilienți înseamnă să fim flexibili și adaptați la diferite situații și condiții. Este important să fim deschiși la ideea că lucrurile pot evolua în moduri neașteptate și să fim pregătiți să ne ajustăm planurile și așteptările în consecință.

Optimismul: Reziliența este alimentată de un sentiment de optimism și speranță în viitor. Este important să ne concentrăm pe aspectele pozitive și să credem în capacitatea noastră de a depăși dificultățile, indiferent cât de mari ar părea ele.

Sprijinul social: Relațiile sociale solide și sprijinul emoțional din partea celor dragi joacă un rol crucial în dezvoltarea rezilienței. Este important să avem o rețea de suport în jurul nostru pentru a ne oferi sprijin, încurajare și înțelegere în momentele dificile.

Câteva caracteristici cheie ale persoanelor reziliente sunt:

Mentalitatea pozitivă: Persoanele reziliente au tendința de a vedea provocările și eșecurile ca pe oportunități de creștere și învățare, în loc de obstacole insurmontabile.

Capacitatea de adaptare: Reziliența implică capacitatea de a fi flexibil și de a se adapta la schimbări și adversități în viață.

Sprijinul social: Relațiile sociale solide și sprijinul emoțional din partea celorlalți joacă un rol crucial în dezvoltarea și menținerea rezilienței personale.

În același timp, există câțiva factori care contribuie la capacitatea unei persoane de a se adapta la evenimentele negative din viață, cum ar fi:

Perspectiva și atitudinea persoanei față de lume și evenimentele care apar.

Disponibilitatea și calitatea resurselor disponibile persoanei pentru a face față provocărilor.

Strategiile proprii de gestionare a emoțiilor și comportamentelor, care pot influența modul în care se abordează și se gestionează situațiile dificile.

Există și câteva strategii practice pentru dezvoltarea și întărirea rezilienței personale, inclusiv:

Gestionarea stresului: a învăța tehnici și strategii de gestionare a stresului poate crește capacitatea noastră de a face față provocărilor vieții. Meditația, respirația profundă și exercițiile de relaxare pot crește rezistența noastră la adversități.

A învăța din experiențe: reflectarea asupra experiențelor dificile și învățarea din ele poate contribui la dezvoltarea rezilienței personale. Este important să ne dăm seama că eșecurile și greșelile pot fi oportunități de creștere și învățare.

Menținerea relațiilor sociale: investirea în relații sociale sănătoase și într-o rețea de sprijin solidă poate oferi un suport crucial în momentele dificile.

În concluzie, este important să dezvoltăm și să întărim reziliența personală pentru a face față și a depăși provocările vieții. Prin adoptarea unei mentalități pozitive, dezvoltarea abilităților de adaptare și menținerea unui sprijin social solid, putem naviga prin viață și dificultățile pe care le putem întâmpina!

Bibliografie:

<https://www.apa.org/topics/resilience>

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

REZILIENȚA – CHEIE FUNDAMENTALĂ A REUȘITEI

Prof. Octavian Mircea GHINEA
Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Societatea contemporană impune individului un ritm accelerat al schimbărilor, solicitări emoționale intense și adaptări constante la contexte noi. În acest cadru, capacitatea de a face față dificultăților, de a depăși eșecurile și de a transforma experiențele negative în oportunități de învățare devine esențială. Această capacitate poartă numele de „**reziliență**”.

În domeniul educației, reziliența este considerată un predictor important al succesului academic, al stării de bine și al dezvoltării armonioase a personalității. Lucrarea își propune să evidențieze rolul rezilienței ca element-cheie al reușitei atât în educație, cât și în viață.

Reziliența este definită, în sens larg, ca „**abilitatea individului de a se adapta pozitiv în fața adversităților, stresului sau traumelor**” (Masten, 2014). Inițial utilizat în fizică pentru a desemna capacitatea unui material de a reveni la forma inițială după deformare, termenul a fost preluat ulterior în psihologie și științele educației.

Din perspectivă psihologică, reziliența nu reprezintă o trăsătură fixă, ci un **proces dinamic**, influențat de factori individuali, sociali și contextuali. Printre aceștia se numără:

- stima de sine,
- autocontrolul emoțional,
- relațiile de sprijin,
- motivația intrinsecă
- sensul atribuit experiențelor de viață.

În mediul educațional, elevii și studenții se confruntă frecvent cu eșecuri, presiuni academice, competiție și anxietate. Reziliența contribuie semnificativ la:

- menținerea motivației pentru învățare,
- gestionarea stresului școlar,
- depășirea dificultăților cognitive și emoționale,
- prevenirea abandonului școlar.

Studiile arată că elevii rezilienți manifestă o **atitudine pozitivă față de învățare**, o capacitate crescută de autoreglare și un nivel mai ridicat al performanțelor academice (Ungar, 2011). Educația modernă are astfel responsabilitatea de a cultiva reziliența prin strategii pedagogice centrate pe elev, prin feedback constructiv și prin crearea unui climat educațional sigur și empatic.

Dincolo de sfera educației, reziliența joacă un rol fundamental în viața personală și profesională. Indivizii rezilienți reușesc să facă față schimbărilor, să gestioneze eșecurile și să-și reconstruiască parcursul în urma experiențelor dificile.

Reziliența este strâns legată de:

- sănătatea mintală,
- satisfacția vieții,
- succesul profesional,
- calitatea relațiilor interpersonale.

Într-o lume marcată de incertitudine, reziliența devine o **competență de viață**, indispensabilă pentru adaptare și evoluție continuă.

Promovarea rezilienței în educație presupune o abordare holistică, care să includă dezvoltarea competențelor emoționale, sprijinul relațional și valorizarea efortului, nu doar a rezultatului final.

Profesorii, consilierii și instituțiile educaționale au un rol esențial în formarea unor indivizi capabili să facă față provocărilor vieții.

În concluzie, reziliența reprezintă o **cheie fundamentală a reușitei**, atât în educație, cât și în viață. Investiția în dezvoltarea rezilienței contribuie nu doar la performanța academică, ci și la formarea unor persoane autonome, echilibrate și adaptabile.

Bibliografie

1. Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
2. Ungar, M. (2011). *The Social Ecology of Resilience*. New York: Springer.
3. Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. Development and Psychopathology, 24(2), 335–344.
4. Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
5. Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience*. American Psychologist, 59(1), 20–28.

DEZVOLTAREA REZILIENȚEI ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Prof. Iulia Florentina LUPU
Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Reziliența, deseori descrisă ca abilitatea de a reveni după dificultăți, eșecuri sau traume, reprezintă mult mai mult decât simpla "îndurare". Este o forță psihologică dinamică, ce ne permite nu doar să supraviețuim adversității, ci să creștem și să ne dezvoltăm datorită ei. În contextul provocărilor tot mai complexe ale lumii moderne, în educație și în viață, reziliența devine, mai degrabă decât un lux, o competență esențială pentru reușită.

În psihologie, reziliența este definită ca procesul de adaptare pozitivă în contextul unei adversități sau al unui stres semnificativ. Ea nu este o trăsătură de personalitate fixă, ci un proces dinamic care poate fi învățat, dezvoltat și consolidat pe tot parcursul vieții.

În mediul educațional, elevii se confruntă constant cu surse de stres: examene, presiunea performanței, eșecuri școlare sau dificultăți de integrare socială. Reziliența este crucială pentru a transforma aceste obstacole în oportunități de învățare.

1. Depășirea eșecului școlar - Reziliența permite elevului să privească o notă slabă sau un eșec la examen nu ca pe o sentință definitivă, ci ca pe un feedback valoros. Elevii rezilienți adoptă o mentalitate de creștere, crezând că abilitățile și inteligența pot fi dezvoltate prin efort și perseverență. Ei spun: "Încă nu am reușit" în loc de "Nu sunt suficient de inteligent". "Gritul" (pasiunea și perseverența pentru obiective pe termen lung) este un predictor mai bun al succesului academic decât IQ-ul.

2. Adaptarea la schimbare - Trecerea de la un ciclu școlar la altul sau adaptarea la metode noi de predare (ex. învățarea online) necesită o mare capacitate de adaptare și flexibilitate cognitivă. Elevii rezilienți se adaptează mai repede și își mențin motivația intrinsecă chiar și în fața noutății și a incertitudinii.

3. Rolul profesorilor și al școlii - Școala are rolul fundamental de a cultiva reziliența, nu doar de a preda materii, prin crearea unui mediu sigur, bazat pe încredere, respect și susținere emoțională, prin modelarea comportamentului: profesorii pot modela strategii sănătoase de gestionare a stresului și de rezolvare a problemelor, și chiar prin dezvoltarea abilităților socio-emoționale: includerea în curriculum a orelor sau activităților care vizează autoreglarea emoțională, empatia și soluționarea conflictelor.

În afara cadrului formal al educației, reziliența dictează calitatea vieții și capacitatea de a naviga prin provocările personale, profesionale și sociale. Viața aduce inevitabil dezamăgiri, pierderi, crize personale sau profesionale. Persoanele reziliente nu sunt imune la durere, dar au mecanisme mai eficiente de a face față prin găsirea de sens (capacitatea de a găsi un sens, o lecție sau o motivație chiar și în cea mai dificilă experiență) sau prin căutarea proactivă de ajutor (recunoașterea faptului că a cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci o strategie inteligentă de gestionare a crizei).

În lumea profesională dinamică, reziliența se traduce prin flexibilitate, adică prin capacitatea de a accepta schimbările de direcție sau de a pivota rapid în fața unei piețe în continuă evoluție, prin recuperarea după eșecul antreprenorial / profesional - în loc să renunțe după primul eșec, indivizii rezilienți analizează, ajustează și reîncep cu lecțiile învățate, prin adaptarea la feedback - primirea constructivă a criticii și utilizarea ei pentru îmbunătățire.

Reziliența influențează modul în care gestionăm conflictele și dificultățile în relații prin păstrarea perspectivei - capacitatea de a separa emoțiile intense de fapte și de a menține o viziune pe termen lung asupra relației, dar și prin reglarea emoțională - gestionarea furiei, a frustrării sau a dezamăgirii, fără a recurge la comportamente distructive sau la autosabotare.

Reziliența, fiind un proces psihologic, poate fi antrenată. Iată câteva strategii cheie pentru dezvoltarea acesteia:

- Cultivarea relațiilor de susținere - construirea unei rețele de suport social (familie, prieteni, colegi) oferă un "scut" în fața stresului. Știind că nu ești singur este, adesea, cel mai puternic factor de reziliență.

- Grijă de sine (Self-Care) - alimentația corectă, somnul adecvat și activitatea fizică nu sunt doar mofturi, ci elemente de bază care mențin sănătatea mentală și fizică necesară pentru a face față stresului. Un corp odihnit și bine hrănit deține un creier rezilient.

- Exersarea optimismului realist - optimismul nu înseamnă a ignora problemele. Înseamnă a recunoaște dificultatea, dar a crede că lucrurile se pot îmbunătăți și a acționa în consecință.

- Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor - în loc să te blochezi în gândire excesivă asupra problemei, concentrează-te pe soluții, identifică problema clar, brainstormează soluții posibile, alege un plan și acționează.

- Stabilirea de obiective realiste, mici, realizabile oferă un sentiment de control și de autoeficacitate, care se acumulează și crește încrederea în sine pentru a ataca provocări mai mari.

Reziliența nu este absența dificultăților, ci răspunsul la ele. Este o competență fundamentală care le permite oamenilor să transforme adversitatea dintr-un zid într-o trambulină. Cei care reușesc nu sunt neapărat cei mai inteligenți sau cei mai talentați, ci aceia care, după fiecare cădere, găsesc forța de a se ridica, de a învăța din experiență și de a merge mai departe. Prin urmare, investiția în dezvoltarea rezilienței, atât în educație, cât și în viața personală, este cea mai sigură cale către o reușită durabilă și o bunăstare pe termen lung.

Așadar, o persoană rezilientă are un scop, are o busolă morală, are încredere în sine, își cultivă obiceiuri sănătoase, se adaptează la noile situații, cultivă relații, se bucură de viață, se dezvoltă permanent.

Bibliografie:

- 1) Frankl, V. E., *Omul în căutarea sensului*, Editura Vellant, București, 2009
- 2) Golu, F., *Manual de psihologia dezvoltării: o abordare psihodinamică*, Editura Polirom, Iași, 2025
- 3) Pânișoară, G., Sălăvăstru, D., Mitrofan, L., *Copilăria și adolescența: Provocări actuale în psihologia educației și a dezvoltării*, Editura Polirom, Iași, 2016
- 4) Salanova, M., *Reziliența. Cum mă ridic după ce am căzut*, Colecția Descoperă Psihologia, Editura Litera, București, 2021
- 5) Taleb, N. N., *Antifragil: Ce avem de câștigat de pe urma dezordinii*, Editura Curtea Veche, București, 2014.

FORMAREA REZILIENȚEI LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

Prof. înv. primar Adriana Laura NICA
Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

„Nu poți opri valurile, dar poți învăța să înoți.”

— Jon Kabat-Zinn

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care provocările sociale, economice și emoționale se succed cu rapiditate, capacitatea de adaptare devine o competență fundamentală. În educație, dar și în viață, succesul nu mai depinde doar de inteligență sau talent, ci, în mare măsură, de **reziliență** – acea forță interioară care ne ajută să depășim obstacolele, să învățăm din greșeli și să mergem mai departe cu încredere.

Ce este reziliența?

Reziliența este abilitatea unei persoane de a face față adversităților, de a se adapta și de a se reconstrui după experiențe dificile. Nu înseamnă absența problemelor, ci capacitatea de a le gestiona constructiv. Psihologii o descriu ca pe un „mușchi emoțional” care se întărește prin exercițiu, reflecție și sprijin din partea celor din jur. În context educațional, reziliența se manifestă prin perseverență, motivație, echilibru emoțional și încredere în sine.

Reziliența în educație – o competență a viitorului

Elevii de astăzi se confruntă cu presiuni multiple: ritm rapid al informației, evaluări continue, competiție și uneori lipsa susținerii emoționale. Profesorii au rolul de a-i învăța nu doar *ce* să știe, ci *cum* să facă față eșecurilor și incertitudinilor.

Un copil rezilient:

- învață din greșeli, nu se teme de ele;
- își gestionează emoțiile în situații dificile;
- caută soluții, nu vinovați;
- are încredere în propriul potențial;
- știe să ceară ajutor atunci când este nevoie.

Prin urmare, **reziliența devine o competență-cheie a educației moderne**, aflată la intersecția dintre formarea cognitivă și cea emoțională.

Rolul profesorului în cultivarea rezilienței

Profesorul este un model de comportament, un ghid și un sprijin. Elevii învață reziliența nu doar din discursuri, ci mai ales prin **exemplul personal** al adultului care știe să rămână calm, empatic și perseverent.

Strategii educaționale care susțin reziliența:

- crearea unui **climat pozitiv de învățare**, bazat pe încredere și respect;
- **feedback constructiv** și încurajarea efortului, nu doar a rezultatului;
- **învățarea prin cooperare** și sprijin reciproc între elevi;
- **reflecția** asupra experiențelor – ce am învățat dintr-o greșală? cum pot proceda altfel data viitoare?

- implicarea elevilor în activități care le stimulează autonomia și sentimentul de competență.

Reziliența – o lecție de viață

Dincolo de sala de clasă, reziliența rămâne un aliat de nădejde pentru orice persoană. Ea ne învață că:

- nu putem controla toate circumstanțele, dar putem controla **răspunsul nostru** la ele;
- fiecare obstacol ascunde o **oportunitate de creștere**;
- succesul durabil se construiește pas cu pas, prin muncă, răbdare și speranță.

A cultiva reziliența înseamnă a educa **caractere puternice, minți deschise și inimi curajoase** – oameni care pot transforma dificultatea în progres și vulnerabilitatea în putere.

Reziliența este mai mult decât o trăsătură psihologică – este o **filozofie de viață**. În educație, ea devine cheia care deschide ușa reușitei, pentru că un elev rezilient este un viitor adult echilibrat, motivat și încrezător în sine.

Așa cum spunea Viktor Frankl:

„Între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu se află puterea noastră de a ne alege răspunsul. În răspunsul nostru se află libertatea și creșterea noastră.”

Prin urmare, **să învățăm elevii nu doar să reușească, ci și să se ridice atunci când eșuează** – aceasta este adevărata misiune a educației.

Bibliografie

1. Grotberg, Edith Henderson (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Bernard Van Leer Foundation.
2. Cyrulnik, Boris (2002). *Les Vilains Petits Canards*. Éditions Odile Jacob, Paris.
3. Masten, Ann S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. The Guilford Press, New York.
4. Frankl, Viktor E. (2006). *Omul în căutarea sensului vieții*. Editura Meteor Press, București.
5. Dweck, Carol S. (2017). *Mindset: Schimbă-ți mentalitatea și vei reuși*. Editura Curtea Veche, București.
6. Goleman, Daniel (2008). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București.
7. UNICEF România (2020). *Reziliența copiilor și adolescenților în context educațional*. Raport de cercetare.

REZILIENȚA ÎN EDUCAȚIE

Prof. Alexandra NICOLA

Liceul Tehnologic „George Bibescu” Craiova

Termenul de reziliență apare în diferite sfere de interes, dar în domeniul educațional reprezintă capacitatea de adaptare la situații care perturbă realizarea educației de calitate.

La nivel de educație putem identifica două procese care susțin reziliența pedagogică-individuală și colectivă.

Reziliența individuală apare în cazul elevilor care se confruntă cu dificultăți ce pot duce la abandon școlar. Pentru a depăși criza este necesar:

- revenirea la încrederea în forțele proprii
- adaptarea la noile condiții create de profesor

Reziliența colectivă este valorificată la nivelul de management al organizației școlare și al clasei de elevi, stimulează acțiunea managerilor școlari, care trebuie orientată valoric, în funcție de:

- adaptarea de situații contradictorii, generate de mediul pedagogic intern și extern
- transformarea școlii în organizație care învață în context social deschis

Îndeplinirea acestor obiective permite revenirea la un mod de funcționare normal, adaptat de situații de criză.

Mai mult decât orice instituție, școala oferă oportunități pentru realizarea rezilienței, dezvoltarea stimei de sine, eficacității. Programele implementate pot construi norme sociale pozitive și genera o conexiune între profesori, elevi și obiectivele academice ale școlii. Indiferent de materia predată, cadrele didactice construiesc următoarea generație de oameni puternici și încrezători, cu abilități de viață reziliente. Reziliența implică capacitatea de gestionare și ajustare personală în timpul condițiilor adverse, crearea unor noi opțiuni cu ajutorul creativității și aplicarea unor strategii de rezolvare a problemelor precum:

- păstrarea calmului înainte de a lua o decizie;
- oferirea suportului persoanelor aflate în situații similare;
- curiozitatea de a descoperi informații noi pentru a lărgi paleta de soluții și perspective;
- dobândirea unor diverse perspective și opțiuni înainte de a soluționa o dificultate;
- exersarea capacității de adaptare la o schimbare inconfortabilă.

Profesorii care dezvoltă reziliența ar putea schimba traiectoria vieții elevilor lor. Reziliența depășește memorarea, calculul și alte metode tradiționale de învățare, necesită interacțiune și implicare. Ea se referă la procesul de a deveni, pe care copiii îl înțeleg odată ce își dezvoltă o credință fermă despre locul lor în lume.

Caracteristicile elevilor rezilienți nu se reduc la abilitățile cognitive, ci îndeosebi la nivelul socio-emoțional. Dincolo de caracteristicile individuale, factorii care țin de școală și comunitate sunt de asemenea importanți în promovarea rezilienței în medii neprivilegiate. Menționăm astfel efectele pe care le poate avea cadrul didactic: abilitățile de reglare emoțională și de rezolvare a problemelor sociale sunt un predictor al succesului elevilor în medii dezavantajate; experiența cadrului didactic și numărul de ani petrecut cu elevii este asociată de asemenea cu succesul elevilor. În cea mai mare parte a școlilor din medii dezavantajate, care prezintă o mare fluctuație a personalului, situația este problematică; așteptările pe care cadrul didactic le are față de realizările elevilor corelează pozitiv cu rezultatele acestora, în majoritatea școlilor din medii cu nivel socio-economic scăzut așteptările fiind însă mici.

Factorii asociați cu reziliența școlară sunt:

- optimismul academic la nivelul școlii – un concept care include accentul pus pe excelența academică în școală, încrederea colectivă în eficiența școlii (cât de multă încredere au cadrele didactice în felul în care funcționează școala ca organizație) și încrederea școli în elevi și familiile acestora. Cu cât acești factori sunt prezenți la un nivel mai ridicat, cu atât reziliența școlară crește.
- încrederea elevilor în propriile abilități de a învăța
- sprijinul emoțional din partea cadrelor didactice

- abilități de reglare emoțională a elevilor
- un mediu școlar pozitiv.

Printre beneficiile rezilienței în educație se numără:

- îmbunătățirea performanței academice
- reducerea anxietății și stresului
- promovarea autonomiei în învățare

Reziliența este o necesitate în pregătirea generațiilor viitoare. În România se observă îmbunătățirea rezultatelor școlare și creșterea bunăstării emoționale a elevilor. În viitor reziliența ar putea deveni o competență cheie în politicile educaționale, iar programele ar putea fi extinse la nivel național.

Prin investiții în resurse umane și tehnologice, școlile românești pot deveni medii în care elevii nu doar învață, ci și cresc ca indivizi echilibrați și pregătiți pentru orice provocare.

Bibilografie:

Cristea S. Reforma învățământului ca tip schimbare pedagogică superioară. În: Tribuna Învățământului, Seria Nouă, nr. 8-9, 2020.

Cristea S. Managementul organizației școlare. Dimensiuni normative și culturale. În: Sociologia și psihologia managementului. Studii și cercetări. Școala Academică de Sociologie, ediția a IX-a. București, Editura Oscar Print, 2015.

ISE (2018). Împotriva tuturor provocărilor. Un studiu exploratoriu privind reziliența școlară. Analiza fenomenului de reziliență în școlile participante la Campania UNICEF Hai la școală! Online: <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2021/05/Impotriva-tuturor-provocarilor.pdf>

Mitrofan, L.D. (2021). Rolul școlii în dezvoltarea rezilienței la elevi. *Tribuna învățământului*, 18-19 (iunie-iulie 2021). Online: <https://tribunainvatamantului.ro/rolul-scolii-in-dezvoltarea-rezilientei-la-elevi/> Russu (Costișor) Mihaela-Maria. Reziliența școlară. Online: <https://ro.scribd.com/document/-397803843/Rezilienta-scolara>

REZILIENȚA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. consilier școlar Florentina NUȚĂ

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Dolj

Contextul educațional actual este dominat de o dinamică accelerată, presiuni sociale crescute și provocări emoționale din ce în ce mai variate atât pentru elevi cât și pentru cadrele didactice. În acest cadru, reziliența reprezintă o competență psihologică necesară, fundamentală pentru adaptarea pozitivă, prevenirea eșecului școlar și menținerea sănătății emoționale. Conform literaturii de specialitate, dezvoltarea rezilienței în mediul școlar participă la reducerea vulnerabilității la stres, la îmbunătățirea performanțelor academice și la consolidarea bunăstării psihice.

Consilierea psihopedagogică prin rolul său preventiv și formativ, participă activ pentru dezvoltarea rezilienței atât la nivel individual cât și la nivelul întregii comunități școlare.

Reziliența este definită ca fiind abilitatea unei persoane de a reveni la o stare de echilibru funcțional după o experiență stresantă sau chiar de a funcționa la un nivel superior în urma acesteia. Reziliența reprezintă un proces adaptativ dinamic, construit prin interacțiunea dintre factorii personali și mediul de viață.

Factorul determinant al rezilienței este robustețea persoanei, care se structurează în jurul a trei componente fundamentale:

- Controlul situațiilor de viață: individul manifestă un control intern, conștientizând că deține un rol activ și poate influența evenimentele.

- Angajarea în acțiune: persoana crede în valoarea și eficiența propriilor acțiuni, manifestă autoeficiență și pune toată energia pentru a depăși dificultățile.

- Provocarea : evenimentele stresante sunt interpretate ca oportunități de dezvoltare personală și învățare, individul prezintă flexibilitate cognitivă și adaptabilitate.

Totodată achiziționarea și folosirea eficientă de către persoana în cauză a unor mecanisme de coping eficiente determină reziliența. Modalitățile de coping îi conferă persoanei modalități și instrumente necesare de a gestiona adecvat stresul, pentru a trăi stări de confort psihologic, automulțumire, satisfacție, fericire.

Reziliența cuprinde stabilitatea emoțională, încrederea în sine, capacitatea de autoreglare și orientare către soluții, reprezentând un factor important al reușitei școlare și profesionale.

Potrivit studiilor efectuate în domeniul educației s-a evidențiat faptul că elevii rezilienți manifestă:

- Motivație crescută pentru învățare
- Gestionarea adecvată a emoțiilor negative
- Adaptarea optimă la schimbări și situații stresante
- Scăderea riscului de eșec școlar, izolare sau abandon
- Tendința de a privi greșelile ca experiențe de învățare

În consilierea școlară, dezvoltarea rezilienței susține capacitatea elevilor de a depăși dificultățile academice și socio-emoționale.

Cadrele didactice se confruntă cu solicitări complexe, responsabilități multiple și dificultăți relaționale. Reziliența îi ajută să:

- Prevină epuizarea profesională-burnout
- Gestioneze mai eficient stresul
- Mențină o comunicare pozitivă cu elevii și colegii
- Modeleze strategii de coping elevilor

Reziliența cadrelor didactice determină în mod direct reziliența elevilor, creând un climat educațional sigur și suportiv.

Reziliența se bazează pe consolidarea factorilor individuali și relaționali.

Factorii individuali cuprind:

- autocunoșterea și autoreglarea emoțională

- stima de sine și autoeficacitate
- strategii de coping adaptativ (respirație conștientă, mindfulness, analiza situației)
- stabilirea de obiective realiste
- flexibilitate cognitivă

Factorii relaționali vizează:

- relația cu un adult suportiv (profesor, consilier, părinte)
- sprijinul colegilor și sentimentul de apartenență
- așteptările pozitive și feedback-ul constructiv
- un climat școlar sigur și lipsit de stigmatizare

Prin corelarea acestor factori, reziliența devine nu doar o caracteristică personală, ci un ecosistem în care întreaga comunitate școlară contribuie la dezvoltarea elevului.

Prin abordarea integrată elev-profesor-comunitate, școala devine un mediu în care fiecare persoană se simte valorizată și sprijinită, favorizând dezvoltarea rezilienței la nivel individual și colectiv.

Bibliografie:

Dumitru Ion Alexandru, Consiliere psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași, 2008

Cozma Teodor, Consiliere psihopedagogică, Editura Polirom, Iași, 2013.

Băban Adriana, Consiliere educațională Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Editura ASCRED, Cluj-Napoca, 2011.

REZILIENȚA ȘI SUCCESUL SCOLAR

Prof. înv. primar Eugen OPRICĂ
Școala Gimnazială Drăgotești

Primii ani de școală au un rol esențial în formarea copilului. În această perioadă, elevii nu învață doar să citească, să scrie și să calculeze, ci își dezvoltă și atitudinea față de învățare. Unii copii se adaptează ușor cerințelor școlare, în timp ce alții întâmpină dificultăți.

Un factor important care influențează succesul școlar este reziliența – capacitatea copilului de a face față provocărilor și de a merge mai departe atunci când întâlnește obstacole.

La nivel primar, reziliența se manifestă prin:

- dorința de a încerca din nou după ce copilul a greșit;
- capacitatea de a accepta corectarea;
- menținerea interesului pentru învățare, chiar și atunci când sarcinile sunt dificile;
- gestionarea emoțiilor precum frustrarea sau teama de eșec.

Un elev rezilient nu este cel care nu greșește, ci cel care învață din greșeli și nu renunță.

Succesul școlar la nivel primar nu înseamnă doar obținerea unor calificative foarte bune, ci și:

- participarea activă la lecții;
- formarea deprinderilor de muncă intelectuală;
- dezvoltarea încrederii în sine;
- adaptarea la regulile și cerințele școlii.

Elevii rezilienți reușesc să depășească mai ușor dificultățile de învățare, deoarece:

- au curajul să pună întrebări;
- acceptă sprijinul cadrului didactic;
- sunt motivați să progreseze;
- nu se descurajează în fața eșecului.

Rolul învățătorului este esențial în dezvoltarea rezilienței, prin crearea unui climat pozitiv, sigur și încurajator în clasă.

Reziliența este o competență esențială pentru succesul școlar al elevilor din ciclul primar. Printr-un mediu educațional pozitiv, încurajare constantă și colaborare cu familia, școala poate contribui la formarea unor copii încrezători, motivați și capabili să facă față provocărilor învățării.

Bibliografie

- Neacșu, I. (2010). *Învățarea școlară. Ghid psihopedagogic*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Dumitru, I. A. (2014). *Dezvoltarea competențelor emoționale la copii*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*. București: Editura Polirom.
- Miclea, M. (2003). *Psihologie cognitivă*. Iași: Editura Polirom.
- Ministerul Educației Naționale (2013). *Programa școlară pentru învățământul primar*. București.

FORMAREA REZILIENȚEI ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. ed. timpurie Ileana OPRICĂ
Școala Gimnazială Drăgotești

Reziliența nu este un „super-talent” cu care unii copii se nasc, ci o abilitate psihologică ce se modelează zi de zi. Pentru un preșcolar, reziliența înseamnă capacitatea de a-și gestiona emoțiile când un turn de cuburi se dărmă sau de a încerca din nou după ce a pierdut un joc. Sentimentul de competență se clădește permițându-i copilului să greșească și să caute singur soluții.

1. Pilonii Rezilienței la Vârsta Preșcolară

Pentru a crește un copil adaptabil, trebuie să ne concentrăm pe trei direcții principale:

Relații sigure: O legătură stabilă cu un adult oferă „plasa de siguranță” necesară explorării. Relațiile înfloritoare acționează ca un tampon împotriva stresului.

Autoreglarea emoțională: Învățarea tehnicilor de liniștire (precum respirația „balon” sau „curcubeu”) îi ajută pe cei mici să nu fie copleșiți de frustrare.

Mindset-ul de creștere: Accentul trebuie pus pe efort, nu pe talentul înăscut. Încurajați procesul: „Am văzut cât de mult te-ai concentrat să desenezi acele linii!”

2. Strategii Practice pentru Părinți și Educatori

Validarea Emoțiilor: În loc de „Nu mai plânge, nu e nimic”, încercați: „Văd că ești supărat că nu am putut merge în parc. E greu când planurile se schimbă”.

Evitarea „Salvării” Imediate: Dacă cel mic întâmpină o dificultate (ex: nu poate încheia un nasture), rezistați impulsului de a face totul în locul lui. Puneți întrebări de ghidare: „Ce crezi că s-ar întâmpla dacă am încerca altfel?”.

Rutina Predictibilă: Reziliența în mediul educațional se bazează adesea pe structură. Un program stabil le oferă copiilor un sentiment de control asupra lumii lor.

3. Activități care „Antrenează” Reziliența

Arta și desenul – Desenul, pictura sau modelajul îi permit copilului să „dea glas” emoțiilor prin imagini. Procesul creativ oferă o supapă de eliberare emoțională, copilul poate desena ceea ce îl sperie sau îl supără, exteriorizând astfel emoția.

Jocul de rol: Simulați situații dificile (ex: pierderea unei jucării) și căutați împreună soluții.

Poveștile cu eroi: Citiți cărți în care personajele trec prin eșecuri dar continuă să încerce. Discutați despre ce au simțit acele personaje.

Proiectele LEGO sau puzzle-urile: Acestea sunt instrumente excelente pentru a preda răbdarea și perseverența, conform recomandărilor LEGO pentru dezvoltarea rezilienței.

Construirea rezilienței este un proces de lungă durată. Scopul nu este să eliminăm stresul din viața copilului, ci să îi oferim uneltele necesare pentru a-l naviga cu succes. Un copil rezilient de azi este adultul echilibrat de mâine.

Bibliografie:

Clipa, Otilia (coord.) – Dezvoltare și leadership în educația timpurie, Editura Didactica Publishing House, 2025.

Kinderpedia: Cum să creștem un copil rezilient și adaptabil?

Mitrofan, L.D. (2021). Rolul școlii în dezvoltarea rezilienței la elevi.

Russu (Costișor) Mihaela-Maria, Reziliența școlară, Online: <https://ro.scribd.com/document-397803843/Rezilienta-scolara>

REZILIENȚA – CHEIA REUȘITEI ÎN EDUCAȚIE ȘI VIAȚĂ

Andreea-Elena PALEA
Școala Gimnazială Castranova, Dolj

Reziliența reprezintă capacitatea unei persoane de a face față dificultăților, de a se adapta și de a depăși obstacolele apărute în parcursul personal sau educațional. În contextul actual, marcat de schimbări rapide, incertitudine și presiuni crescute, reziliența devine o competență esențială atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice. Ea nu este o abilitate înăscută, ci o competență care poate fi dezvoltată prin exercițiu, sprijin emoțional și strategii adecvate de învățare. În educație, reziliența are un rol fundamental, deoarece elevii se confruntă frecvent cu provocări precum dificultăți de învățare, anxietate, lipsa motivației sau presiunea performanței. Un elev rezilient este capabil să își gestioneze emoțiile, să își mențină încrederea în sine și să învețe din eșecuri. Rolul profesorului devine astfel crucial: printr-un climat pozitiv, prin încurajări constante și prin promovarea unei atitudini orientate spre progres, cadrele didactice pot contribui semnificativ la dezvoltarea rezilienței elevilor.

Strategiile eficiente pentru cultivarea rezilienței includ învățarea autoreglării, dezvoltarea empatiei, promovarea cooperării și crearea unor contexte de învățare semnificative. De asemenea, activitățile care încurajează gândirea critică, rezolvarea de probleme și reflecția personală ajută elevii să gestioneze mai bine situațiile stresante și să își consolideze încrederea în propriile capacități. În plan personal, reziliența contribuie la o viață echilibrată, permițând indivizilor să facă față schimbărilor, să dezvolte relații sănătoase și să își atingă obiectivele. Persoanele reziliente sunt caracterizate prin optimism, flexibilitate cognitivă, gestionarea eficientă a stresului și capacitatea de a găsi soluții chiar și în situații aparent dificile. Prin urmare, reziliența este cheia reușitei atât în educație, cât și în viață. Ea reprezintă fundamentul unei dezvoltări armonioase, al unei învățări autentice și al unei vieți împlinite. Cultivarea rezilienței trebuie să devină o prioritate în școli, în familie și în comunitate, pentru a sprijini formarea unor indivizi capabili să facă față provocărilor lumii moderne și să își construiască viitorul cu încredere și determinare.

Persoanele reziliente emoțional nu își neglijează emoțiile sau experiențele, nu le tratează cu indiferență, nu le resping, însă nu lasă aceste emoții negative să preia controlul și să le copleșească propriile decizii și viața.

Asocierea dintre educație și reziliență solicită definirea celor două concepte, care, din perspectivă epistemologică, sunt diferite.

Educația constituie un concept fundamental, care definește obiectul de studiu al pedagogiei, care are o sferă de referință generală (ansamblul de activități pedagogice organizate și de influențe pedagogice neorganizate), o funcție și o structură de bază care reflectă dimensiunea sa abstractă, esențială, stabilă = formarea-dezvoltarea permanentă pentru integrarea socială optimă a educatului aflat în relație continuă cu educatorul.

Reziliența reprezintă un concept instrumental, utilizat în cadrul unor operații de identificare/măsurare a unor situații critice, generate de un șoc sau de o criză cu cauze interne și externe, operații necesare pentru a stimula capacitatea „actorilor sociali” implicați de revenire la normalitate, la forma și dimensiunea inițială.

În plan pedagogic, reziliența definește capacitatea „actorilor educației” de a răspunde și de a se adapta pozitiv la situații negative, generate în contexte care nu favorizează realizarea educației de calitate. La acest nivel, are o sferă de referință mai largă. Implică nu doar revenirea la starea și la forma inițială, ci și procese care presupun reactivarea calităților întărite în momente critice, dar și perfecționarea acestora în condiții de adaptare și de restructurare/reformare a sistemului – în cazul nostru a sistemului de învățământ.

În contextul deschis al educației, putem identifica două procese care susțin: reziliența pedagogică, individuală (psihologică), valorificată de profesor în cazul elevilor în dificultate (eșec sau abandon școlar) și reziliența colectivă (socială), valorificată la nivel de management al organizației școlare și al clasei de elevi, dar și în cazul crizelor care solicită proiectarea schimbării

globale, strategice, inovatoare, a sistemului de învățământ la nivel de finalități – structură de organizare – conținut al învățământului (plan de învățământ conceput curricular). Cuvinte-cheie: educație, reziliență, elev, management școlar.

Bibliografie:

1. Grotberg, E. – Resilience Guide, Bernard van Leer Foundation, 1995.
2. Rutter, M. – Resilience in Children, Families and Communities, Cambridge University Press, 2006.
3. Seligman, M. – Flourish, Nicholas Brealey Publishing, London, 2011.

REZILIENȚA-CHEIA SUCCESULUI

Prof. Laurenția Alina PÎRVU
Școala Gimnazială Cârna, Dolj

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care oamenii se confruntă cu provocări personale, profesionale și sociale tot mai complexe, capacitatea de a face față dificultăților devine o abilitate esențială. Această abilitate poartă numele de reziliență. Deși adesea asociată cu forța interioară sau cu rezistența la stres, reziliența reprezintă mult mai mult: este arta de a te ridica după ce ai căzut, de a vedea oportunități în obstacole și de a transforma eșecurile în lecții valoroase. Prin urmare, reziliența poate fi considerată una dintre cheile succesului în viață.

Ce este reziliența

Reziliența este definită ca abilitatea unei persoane de a se adapta, de a depăși și de a se recupera după situații dificile. Aceasta nu înseamnă lipsa problemelor, ci modul în care reacționăm în fața lor. O persoană rezilientă nu este neapărat mai puternică fizic sau mai inteligentă, ci are o atitudine mentală flexibilă, orientată spre soluții și învățare.

Importanța rezilienței în viața de zi cu zi

1. Gestionarea stresului – Oamenii rezilienți pot controla mai bine stresul, evitând reacțiile impulsive și menținându-și echilibrul emoțional.

2. Depășirea eșecurilor – În loc să se lase descurajați, ei folosesc greșelile drept oportunitate de creștere.

3. Adaptarea la schimbări – Într-o societate dinamică, flexibilitatea și capacitatea de adaptare sunt esențiale.

4. Îmbunătățirea relațiilor – Persoanele reziliente comunică mai eficient și pot gestiona conflictele cu calm.

5. Motivația și perseverența – Reziliența susține dorința de a merge înainte indiferent de obstacole, ceea ce este fundamental pentru succes.

Factorii care contribuie la dezvoltarea rezilienței

Reziliența nu este înnăscută, ci se formează și se întărește de-a lungul timpului. Printre factorii care o influențează se numără:

- Sprijinul familial și social
- Încrederea în sine și stima de sine
- Gândirea pozitivă și optimismul realist
- Abilitățile de comunicare
- Gestionarea emoțiilor
- Experiențele anterioare de viață

Reziliența în drumul către succes

Succesul, indiferent de domeniu, nu este niciodată un proces liniar. Este marcat de dificultăți, erori și obstacole. O persoană rezilientă nu renunță atunci când întâmpină probleme, ci caută soluții și continuă să progreseze. Astfel:

- eșecurile sunt reinterpretate ca lecții,
- obstacolele devin oportunități,
- provocările se transformă în motivație.

Reziliența reprezintă o calitate indispensabilă în lumea modernă și o veritabilă cheie a succesului. Ea ne ajută să depășim momentele dificile, să ne menținem echilibrul emoțional și să transformăm obstacolele în pași înainte. Într-o societate în care schimbarea este constantă, iar provocările sunt inevitabile, oamenii rezilienți sunt cei care reușesc să se adapteze, să se dezvolte și să atingă succesul dorit. Prin urmare, cultivarea rezilienței este o investiție în propria noastră evoluție și în viitorul nostru.

Bibliografie

1. Brooks, J. E. (2006). Strengthening Resilience in Children and Youths: Maximizing Opportunities through the Schools. *Children & Schools*, 28(2), 69–76
2. Garbarino, J., Dubrow, N., Kostelny, K., & Pardo, C. (1992). *Children in danger: Coping with the consequences of community violence*. San Francisco: JosseyBass
3. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press
4. Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Random House.

PROMOVAREA REZILIENȚEI LA COPII

Prof. Daniela-Roxana PIȚICHE

Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Preluat în psihologie, începând cu anii '60, termenul a primit mai multe definiții. De câțiva ani, reziliența a evoluat spre o complexitate de sensuri, nu mai este vorba despre studiul reacției materialelor inerte, ci de funcționarea de ansamblu a unei personalități pusă la încercare de un traumatism, el caracterizând abilitatea de a-ți reveni repede după o boală, o schimbare, sau o calamitate.

Cercetările au abordat mai ales copiii care trăiesc în condiții dificile cum sunt sărăcia, boala mintală a unui părinte, războiul civil sau boala fizică cronică. Ele demonstrează că reziliența nu rezidă doar în personalitatea individului, ci și în interacțiunea cu mediul.

Frecvent, copiii din toată lumea se confruntă cu situații adverse. Unii trebuie să facă față stresului în cursul unui divorț sau al unei boli, în timp ce alții se confruntă cu catastrofe – război, sărăcie, epidemie, foamete, inundații. Dacă astfel de experiențe strivesc sau întăresc individul, depinde în parte de nivelul de reziliență al acestuia.

Dacă ajutorul exterior este esențial, în perioadele tulburi el este deseori insuficient. Alături de hrană și adăpost, copiii au nevoie de dragoste și încredere, speranță și autonomie. Alături de un refugiu sigur, ei au nevoie de relații sigure care să întărească prietenia și angajamentul. Au nevoie de suport afectiv și încredere în sine, credință în ei înșiși și în lumea lor, toate acestea le întăresc reziliența.

Modul în care părinții și alți adulți semnificativi reacționează la situații, și felul cum îi ajută ei pe copii să reacționeze, îi separă pe acei adulți care promovează reziliența la copiii lor, de cei care distrug această caracteristică sau care trimit mesaje confuze, care promovează și inhibă reziliența, în același timp.

Cum se construiește reziliența la elevi? Strategii pentru profesori:

➤ Feedback constructiv: înlocuirea observațiilor negative cu cele care evidențiază progresul (ex: „Ai făcut pași mari în rezolvarea problemelor!”).

➤ Simularea scenariilor dificile: jocuri de rol sau probleme care necesită mai multe încercări.

➤ Adoptarea unui stil de comunicare deschis, astfel încât aceștia să se simtă liberi să discute despre provocările pe care le întâmpină pe parcursul anilor de studiu.

➤ În cadrul orelor de dirigentie, copiii pot fi implicați în activități precum: jocul de rol, discutia în grup, demonstrația, lucrul în echipă, expunerea unor prezentări power point, flipchart, fișe de lucru.

➤ Cadrele didactice pot contribui la construirea rezilienței, prin alocarea, pe parcursul unei zile de școală, a unui timp nestructurat care să le permită copiilor să fie creativi.

În zilele noastre, foarte mulți adolescenți, au trecut prin faze neplăcute, stresându-se. Mulți dintre ei au rămas blocați în a trăi în anxietate, frică, tristețe și furie.

Unul din cele mai bune beneficii în a deveni adolescent este *libertatea*. Acum poți lua decizii pentru tine și poți deveni un om independent. Dar și acest lucru este cu dus-întors: totodată cu libertatea vin și responsabilitățile față de familie, prieteni, evenimente, proiecte de școală, etc.

Să crești înseamnă să îți îndeplinești responsabilitățile iar cu cât avem mai multe, cu atât avem mai mult de cărat dacă privim responsabilitățile ca pietrele într-un rucsac.

Și adulții și adolescenții duc aceste ghiozdane cu responsabilități în spate și toți ne formăm „strategii” cu care ne facem viețile mai ușoare. Cu cât suntem mai solicitați, cu atât vom apela la aceste strategii. Strategiile pe care le alegem sunt sănătoase și pozitive sau nesănătoase și negative. Strategiile pozitive te conduc spre un viitor mai bun, pe când cele negative te îndepărtează de viitorul tău mai bun.

Sugestii de dezvoltare a unor conduite și atitudini necesare dezvoltării rezilienței la adolescenți:

- Lăudați eforturile și realizările, chiar și pe cele mici, pentru a-i face să simtă că se pot descurca.
- Ajutați-i să se identifice și să numească ce simt
- Învățați-i pe adolescenți să gândească și să acționeze autonom, bazându-se pe propriile scopuri sau pe propriile așteptări.
- Încurajați inițiativa și controlul în implementarea unei alegeri sau ale unor sarcini personale.
- Formarea rezilienței la adolescenți încurajându-i pe aceștia să își gestioneze propriile gânduri sau emoții neplăcute apelând la imaginație.
- Promovați umorul ca o resursă utilă pentru a ieși din situații dificile sau pentru gestionarea emoțiilor de tristețe sau de teamă.
- Ajutați-i să stabilească obiective realiste.
- Implicați-i în activități extrașcolare, de voluntariat.

Trăsăturile caracteristice ale rezilienței pot părea evidente și ușor de achiziționat, dar, în realitate, mulți copii nu sunt rezilienți și mulți părinți și alte persoane de sprijin nu ajută copiii să devină rezilienți. Din contră, prea mulți adulți strivesc sau împiedică reziliența la copii sau dau mesaje amestecate, și prea mulți copii se simt neajutorați, triști sau neîbușiți pe deplin. Aceasta nu este neapărat o situație intenționată, mai degrabă una rezultată din necunoașterea acestei caracteristici, sau a modului în care aceasta trebuie să fie promovată la copii.

Bibliografie:

1. Antonesei, *Ghid pentru cercetarea educației*, Editura Polirom, Iași, 2009
2. Chelcea, S., *Metodologia cercetării sociologice-metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București, 2004
3. Dogaru, M., *Reziliența în spațiul școlar formal. Studiu de caz: școala gimnazială din medii defavorizate, teză de licență*, 2016

REZILIENȚA ELEVULUI ÎN FAȚA EȘECULUI ȘCOLAR

Prof. Sorinela SALAVAT
Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care provocările apar la fiecare pas, capacitatea de a ne adapta și de a depăși dificultățile devine esențială. Acest proces poartă numele de reziliență, un concept tot mai des folosit în psihologie și educație. Reziliența reprezintă abilitatea unei persoane de a face față situațiilor stresante, de a depăși obstacole și de a se redresa după eșecuri sau încercări dificile.

Eșecul școlar poate fi definit ca discrepanța persistentă dintre cerințele educaționale și performanțele reale ale elevului. Acesta se poate manifesta sub diverse forme: rezultate slabe la învățatură, repetenție, abandon școlar etc.

Cauzele eșecului școlar sunt multiple și interdependente, incluzând factori individuali (dificultăți de învățare, stimă de sine scăzută), factori familiali (nivel socio-economic redus, lipsa sprijinului parental) și factori școlari (metode de predare inadecvate, relații tensionate cu profesorii).

Această competență este esențială într-o societate modernă, caracterizată de incertitudine și ritm accelerat. Persoanele reziliente reușesc să-și păstreze echilibrul emoțional chiar și în condiții de stres ridicat. Ele transformă experiențele negative în lecții valoroase. Reziliența nu este o trăsătură înnăscută, ci se poate forma și dezvolta. Educația joacă un rol esențial în acest proces. Astfel în mediul școlar, reziliența elevului se manifestă prin perseverență, optimism, capacitate de autoreglare emoțională și motivație pentru învățare. Specialiștii evidențiază mai multe dimensiuni ale rezilienței: dimensiunea emoțională (gestionarea emoțiilor negative), dimensiunea cognitivă (reinterpretarea eșecului ca experiență de învățare) și dimensiunea socială (apelarea la sprijinul celor din jur). devine un factor-cheie al succesului personal.

Elevii rezilienți nu se descurajează ușor și își mențin motivația pentru învățare. Ei învață din greșeli și caută soluții pentru a progresa. Reziliența favorizează perseverența și responsabilitatea. Prin dezvoltarea acestei competențe, școala formează elevi autonomi. Astfel, educația devine un sprijin real pentru viață.

Profesorul are un rol determinant în cultivarea rezilienței elevilor. Prin utilizarea unor strategii didactice centrate pe elev, prin încurajarea efortului și nu doar a performanței, precum și prin valorizarea progresului individual, cadrul didactic poate reduce impactul negativ al eșecului școlar. Școala, ca instituție, trebuie să promoveze politici educaționale care să sprijine incluziunea, consilierea psihopedagogică și parteneriatul cu familia.

Familia este primul mediu în care se formează reziliența copilului. Un climat familial echilibrat oferă siguranță și stabilitate emoțională. Comunicarea deschisă între părinți și copii este esențială. Sprijinul afectiv contribuie la dezvoltarea încrederii în sine. Copiii care se simt susținuți fac față mai ușor dificultăților. Familia îi învață pe copii să gestioneze eșecul. Astfel, reziliența se consolidează încă din primii ani de viață.

Relațiile sociale influențează semnificativ nivelul de reziliență al individului. Prietenii oferă sprijin emoțional și sentimentul de apartenență. Comunicarea eficientă ajută la depășirea situațiilor dificile. Persoanele reziliente știu să ceară ajutor atunci când au nevoie. Relațiile pozitive contribuie la reducerea stresului. De asemenea, ele stimulează dezvoltarea empatiei. Astfel, comunitatea devine un factor de protecție.

În viața profesională, reziliența joacă un rol important în obținerea performanței. Persoanele reziliente se adaptează ușor noilor cerințe, ele își mențin motivația chiar și în condiții dificile. Reziliența favorizează luarea deciziilor eficiente. De asemenea, contribuie la prevenirea epuizării profesionale. Astfel, reziliența susține succesul profesional.

Societatea contemporană impune dezvoltarea continuă a rezilienței. Schimbările tehnologice și sociale sunt inevitabile. Persoanele reziliente acceptă schimbarea ca pe o oportunitate. Ele se adaptează rapid noilor contexte. Flexibilitatea mentală este o componentă importantă. Reziliența ajută la menținerea echilibrului psihic. Astfel, individul face față provocărilor moderne.

Dezvoltarea rezilienței elevilor poate fi realizată prin programe educaționale specifice, care să vizeze competențele socio-emoționale, managementul stresului și tehnicile de învățare eficientă. Activitățile de consiliere, mentoratul, învățarea cooperativă și valorizarea succeselor mici sunt strategii eficiente în prevenirea eșecului școlar și în consolidarea capacității de adaptare.

În concluzie, reziliența elevului în fața eșecului școlar reprezintă un element esențial pentru succesul educațional și pentru dezvoltarea armonioasă a personalității. Prin sprijin adecvat din partea familiei, școlii și comunității, eșecul poate fi transformat într-o experiență constructivă, care să stimuleze progresul și maturizarea elevului.

Investiția în dezvoltarea rezilienței nu înseamnă doar prevenirea abandonului școlar, ci și formarea unor adulți autonomi, echilibrați și capabili să facă față provocărilor vieții.

Bibliografie:

Anghel, R. E. (2016) *Rolul consilierii școlare în dezvoltarea rezilienței educaționale a elevilor*, Revista de Pedagogie LXIV.

Goleman, D. (2018) – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București.

Mitrofan, L.D. (2021). *Rolul școlii în dezvoltarea rezilienței la elevi*. *Tribuna învățământului*, 18-19 (iunie-iulie 2021). Online: <https://tribunainvatamantului.ro/rolul-scolii-in-dezvoltarea-rezilientei-la-elevi/>.

RĂDĂCINI PUTERNICE PENTRU VIITOR: CONSTRUIREA REZILIENȚEI ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. ed. timpurie Gabriela Mirela ȘOLEA
Grădinița Benești, Școala Gimnazială Drăgoești, Dolj

Motto:

„Părinții buni le dau copiilor rădăcini și aripi: rădăcini ca să nu-și uite originile și aripi pentru a zbura și a se folosi de ceea ce i-au învățat.”

(vechi proverb american)

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, în care ritmul vieții este din ce în ce mai alert și provocările apar la tot pasul, capacitatea oamenilor de a face față dificultăților vieții devine esențială. Reziliența, definită ca abilitatea de a depăși obstacolele, de a gestiona stresul și de a continua dezvoltarea personală în ciuda adversităților, reprezintă un factor decisiv pentru reușită atât în școală, cât și în viața de zi cu zi. Reziliența este asociată adesea cu adolescența sau vârsta adultă. Această importantă capacitate începe însă să se formeze încă din primii ani de viață. Perioada preșcolară este o etapă crucială pentru dezvoltarea emoțională, cognitivă și socială a copilului, iar investiția timpurie în dezvoltarea rezilienței poate avea efecte benefice pe termen lung.

Reziliența reprezintă capacitatea de a naviga eficient printre dificultăți, de a învăța din situațiile provocatoare și de a reveni la un nivel optim de funcționare după momente de stres. Ea nu este o trăsătură înăscută, ci o competență care se poate dezvolta prin experiențe, modele comportamentale și sprijinul oferit de adulții semnificativi din viața copilului. La preșcolari, reziliența se manifestă prin abilitatea de a gestiona emoții intense, de a face față schimbărilor, de a rezolva conflicte și de a căuta soluții la problemele apărute în joc sau în interacțiunile cu ceilalți.

Dezvoltarea personalității copilului are loc în prezența și sub influența a trei mari grupe de factori determinanți, care se află într-o relație de interdependență și care, în proporții diferite, pun în valoare anumite aspecte ale personalității. Aceste trei grupe mari de factori sunt: **ereditatea, mediul și educația**.

Educația în familie pune bazele dezvoltării psihice a copilului. Educația sa la nivel psihic trebuie să urmărească pas cu pas evoluția fizică, urmărindu-se concomitent educația intelectuală, morală, în scopul formării caracterului. Cel mai important rol în evoluția psihică a copilului îl au exemplele pozitive din familie, deoarece la această vârstă, rolul exemplului este foarte important. Mediul familial este cel în care copilul deprinde principalele reguli de bună purtare și valori, cel mai adesea prin imitare decât printr-un comportament conștient, iar vârsta primei copilării este esențială în conturarea și achiziția normelor unui comportament social corect. Școala și celelalte medii educaționale pot doar să consolideze normele deprinse deja în familie.

Perioada preșcolară este marcată de dezvoltări intense la nivel emoțional și social. Copiii încep să interacționeze tot mai mult cu semenii lor, să își exprime dorințele, să confrunte limite și să exploreze autonomia.

Dezvoltarea rezilienței în această etapă are multiple beneficii:

- **îmbunătățirea autoreglării emoționale:** copiii învață să își recunoască emoțiile, să le exprime și să le gestioneze corespunzător;
- **capacitatea de a rezolva probleme:** prin joc și explorare, copiii devin mai flexibili, mai creativi și mai perseverenți;
- **construirea unei imagini de sine pozitive:** reziliența este strâns legată de încrederea în propria persoană;
- **adaptarea mai ușoară la mediul școlar:** copiii rezilienți fac tranziții mai line și se adaptează mai rapid la provocările școlare.

Dezvoltarea rezilienței la această vârstă nu se produce în mod spontan. Ea este susținută de o serie de **factori esențiali** :

1. Relațiile sigure și predictibile

Copiii se bazează pe adulții din jurul lor pentru securitate și ghidaj. O relație caldă, stabilă și empatică cu părinții și educatorii reprezintă fundația dezvoltării rezilienței. Când copilul se simte înțeles și acceptat, își dezvoltă sentimentul de siguranță care îi permite să exploreze și să își asume riscuri adecvate vârstei.

2. Promovarea autonomiei

Încurajarea copilului să încerce lucruri noi, să își asume responsabilități mici și să găsească soluții la probleme îl ajută să devină mai independent și mai încrezător.

3. Oportunități de joc liber

Jocul este modalitatea prin care preșcolarii își dezvoltă abilitățile cognitive, emoționale și sociale. Jocul liber, nestructurat, le permite să își creeze propriile scenarii, să testeze limite, să rezolve conflicte și să exploreze consecințele acțiunilor lor.

4. Modele pozitive

Copiii învață prin imitație. Atunci când observă adulți care gestionează calm stresul, găsesc soluții și se adaptează situațiilor dificile, sunt mai predispuși să dezvolte comportamente similare.

5. Comunicarea eficientă și dezvoltarea limbajului

Un copil care își poate exprima emoțiile și gândurile în mod adecvat are o mai mare capacitate de autoreglare și de rezolvare a conflictelor.

Educatorii joacă un rol esențial în dezvoltarea rezilienței. Prin activități adecvate și sprijin constant, ei pot contribui semnificativ la creșterea rezilienței copiilor.

Iată câteva strategii practice pentru sprijinirea rezilienței în grădiniță:

1. Învățarea emoțiilor

Activitățile care îi ajută pe copii să identifice, să denumească și să înțeleagă emoțiile sunt fundamentale. Jocurile cu carduri emoționale, discuțiile în cerc și poveștile tematice îi ajută pe copii să își formeze un vocabular emoțional bogat.

2. Învățarea strategiilor de calmare

Respirația profundă, pauzele scurte, exercițiile de relaxare sau spațiul de liniștire din sala de grupă sunt utile pentru a-i ajuta să-și gestioneze stresul sau frustrarea.

3. Activități de lucru în echipă

Proiectele comune, jocurile de cooperare și sarcinile care necesită colaborare dezvoltă spiritul de echipă și abilitățile de comunicare.

4. Încurajarea perseverenței

Aprecierea efortului, nu doar a rezultatului, este esențială. Copiii trebuie învățați că greșelile fac parte din procesul de învățare.

5. Povești și personaje reziliente

Literatura pentru copii oferă numeroase exemple de personaje care depășesc obstacole. Discuțiile pe marginea acestor povești îi ajută pe copii să înțeleagă că dificultățile pot fi depășite. Iată câteva exemple în acest sens:

✓ *Cei trei purceluși*

Din această poveste copiii învață:

- importanța efortului și a perseverenței
- faptul că greșelile pot fi lecții
- siguranța vine din pregătire și răbdare.

✓ *Scufița Roșie*

Această poveste susține:

- recunoașterea pericolului
- capacitatea de a cere ajutor
- revenirea după o experiență înfricoșătoare.

✓ *Rățușca cea urâtă*

Povestea îi ajută pe copii să înțeleagă:

- acceptarea de sine
- trecerea prin respingere și tristețe

- speranța și transformarea pozitivă.

✓ ***Jack și vrejul de fasole***

Povestea dezvoltă la preșcolari:

- curajul de a încerca lucruri noi
- găsirea soluțiilor în situații dificile.

Așa cum spuneam și la începutul acestui eseu, dezvoltarea rezilienței nu este doar responsabilitatea educatorilor. Părinții au un rol esențial în consolidarea acestor abilități. Comunicarea constantă între grădiniță și familie, împărtășirea strategiilor aplicate și implicarea părinților în activități educative sunt fundamentale.

Reziliența este o abilitate esențială pentru reușita școlară și pentru o viață echilibrată. Prin sprijin adecvat, modele pozitive și activități bine gândite, preșcolarii pot dezvolta încă de timpuriu capacitatea de a face față provocărilor. Investind în reziliența copiilor, investim într-un viitor mai stabil, mai adaptabil și mai sănătos pentru întreaga societate.

Bibliografie

Neacșu, Ioan – Psihologia educației, București: Editura Didactică și Pedagogică, 2017.

Păun, Emil – Pedagogie. Provocări contemporane, Iași: Editura Polirom, 2019.

Radu, Ilie – Psihologia copilului preșcolar, București: Editura Didactică și Pedagogică, 2015.

Stan, Elena – Educația timpurie: perspective teoretice și aplicații practice, București: Editura Aramis, 2018.

Vrășmaș, Ecaterina – Dezvoltarea copilului: repere teoretice și aplicații, București: Editura Credis, 2010.

REZILIENȚA-ECHILIBRU PSIHOLAGIC ȘI FUNCȚIONALITATE

Prof. Claudia-Mihaela STANCU

Școala Gimnazială Malu Mare, Dolj

Societatea contemporană se caracterizează printr-o dinamică accelerată și o complexitate crescândă. Schimbările sociale, economice și tehnologice nu sunt doar frecvente, ci și profunde. În acest context fluid, marcat de incertitudine, tranziția digitală rapidă și apariția crizelor neprevăzute — de la pandemii globale la conflicte regionale și provocări climatice — individul modern, și în mod special elevul, este supus unei presiuni constante de adaptare. Mediul educațional, oglindă a societății, resimte aceste transformări acut, necesitând nu doar o actualizare a curriculei, ci și o redefinire a competențelor esențiale pe care le oferă tinerilor. Abilitățile cognitive tradiționale, deși fundamentale, nu mai sunt suficiente pentru a garanta reușita și bunăstarea pe termen lung.

Aici intervine conceptul de **reziliență**. Acesta este definit, ca fiind capacitatea dinamică a unui individ de a face față, de a se adapta pozitiv și de a se recupera după situații adverse, stresante, traumatizante sau provocatoare, reușind, în mod ideal, să învețe și să se dezvolte în urma acestor experiențe. Nu este vorba despre invulnerabilitate sau despre evitarea suferinței, ci despre un proces activ de navigare prin dificultăți, menținând sau recâștigând echilibrul psihologic și funcționalitatea.

Importanța acestei teme este, așadar, vitală. Reziliența reprezintă cheia reușitei nu doar în educație, ci și în viața personală și profesională ulterioară. În mediul școlar, elevii rezilienți sunt mai capabili să gestioneze presiunea examenelor, eșecurile ocazionale, conflictele interpersonale sau dificultățile de învățare. Ei manifestă o motivație intrinsecă mai puternică, perseverență și o stimă de sine solidă. Această "armură psihologică" le permite să transforme obstacolele în oportunități de creștere, evitând capcanele demotivării, anxietății sau abandonului școlar. Dincolo de porțile școlii, reziliența devine un pilon central al sănătății mintale, permițând individului să navigheze prin complexitatea vieții de adult, să gestioneze tranzițiile de carieră, pierderile personale și stresul cotidian fără a claca.

Evoluția conceptului: de la trăsătură la proces dinamic

Înțelesul rezilienței a evoluat semnificativ de la studiile inițiale. Inițial, a fost privită ca o trăsătură de personalitate statică, înnăscută, o "invulnerabilitate" pe care unii o aveau, iar alții nu. Cercetările ulterioare au demontat această viziune simplistă, redefinind reziliența ca un **proces dinamic** și o **capacitate care poate fi învățată și dezvoltată**.

Reziliența modernă este înțeleasă nu ca absență a stresului sau a suferinței, ci ca o adaptare pozitivă în contextul unor experiențe de viață semnificative, adverse sau traumatice. Aceasta implică o interacțiune complexă între individ și mediu. Organizația Americană de Psihologie (APA) subliniază că reziliența nu este un "dat", ci rezultatul unor comportamente, gânduri și acțiuni care pot fi învățate și dezvoltate de oricine.

Reziliența educațională: o aplicație specifică

Aplicarea conceptului în mediul școlar a dat naștere noțiunii de **reziliență educațională**. Aceasta se referă la capacitatea elevilor de a obține rezultate academice și sociale pozitive, în ciuda prezenței unor factori de risc semnificativi, precum statutul socio-economic precar, dificultățile familiale, tulburările de învățare sau discriminarea.

Factorii cheie ai rezilienței educaționale includ:

1. **Adaptarea pozitivă:** Nu este suficient să "supraviețuiești" sistemului; elevul rezilient reușește să prospere, să se integreze social și să își atingă potențialul academic.
2. **Contextul de risc:** Reziliența nu poate exista în vid; ea apare doar atunci când există o amenințare reală la adresa dezvoltării normale sau a succesului școlar.

Reziliența nu este determinată de un singur element, ci este rezultatul unei interacțiuni complexe și dinamice între o multitudine de factori individuali, familiali, școlari și sociali. Acești factori acționează fie ca **factori de risc** (care cresc vulnerabilitatea), fie ca **factori protectori** (care moderează sau anulează efectul negativ al riscului). Înțelegerea acestor interacțiuni este esențială pentru a ști unde și cum să intervenim pentru a cultiva reziliența.

Putem clasifica acești factori pe trei niveluri principale de influență:

1. Factori individuali (interni) - aceștia sunt factorii intrinseci persoanei, legați de temperament, personalitate și abilități cognitive. Ei reprezintă "nucleul" rezilienței.

- **Stima de sine și autoeficacitatea:** o percepție pozitivă asupra propriei persoane și credința în propria capacitate de a atinge obiectivele sunt piloni centrali. Elevii care cred că pot învăța o materie dificilă, chiar și după un eșec inițial, vor depune efortul necesar, demonstrând reziliență.

- **Inteligența emoțională :** abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a empatiza cu ceilalți, este crucială. O bună reglare emoțională previne ca stresul sau frustrarea să degenereze în anxietate cronică sau demotivare.

- **Stilul de atribuire și optimismul:** modul în care o persoană explică evenimentele influențează direct reziliența. Un stil de atribuire optimist presupune că eșecurile sunt temporare, specifice unei situații anume și nu o dovadă a lipsei de valoare personală.

- **Abilitățile de rezolvare a problemelor:** gândirea critică, planificarea și căutarea proactivă de soluții, în loc de evitarea sau negarea problemelor, sunt trăsături cheie ale indivizilor rezilienți.

- **Temperamentul și personalitatea:** deși nu sunt singurele elemente, trăsături precum deschiderea către experiențe noi, conștiinciozitatea și sociabilitatea pot facilita adaptarea la situații noi sau stresante.

2. Factori familiali și relaționali

Relațiile umane și, în special, mediul familial, reprezintă primul și cel mai important sistem de sprijin. Calitatea acestor legături influențează fundamental capacitatea de a face față adversităților.

- **Relațiile sigure și suportive:** o figură de atașament stabilă care oferă dragoste necondiționată, siguranță și validare emoțională este cel mai puternic factor protector cunoscut. Prezența a cel puțin o relație pozitivă și de încredere poate compensa pentru numeroase alte riscuri.

- **Așteptările ridicate, dar realiste:** părinții care încurajează excelența și responsabilitatea, dar oferă și sprijinul necesar pentru a atinge acele obiective, cultivă un sentiment de competență la copii.

- **Comunicarea deschisă:** familiile în care problemele sunt discutate deschis, fără frică de judecată, permit copiilor să-și exprime vulnerabilitățile și să caute soluții împreună.

3. Factori școlari și comunitari

Mediul școlar și comunitatea extinsă sunt esențiale pentru dezvoltarea rezilienței educaționale, acționând ca un "al doilea strat" de protecție după familie.

- **Climatul școlar pozitiv și inclusiv:** o școală care promovează un sentiment de apartenență, siguranță fizică și psihologică și respect reciproc între elevi și profesori. Bullying-ul și excluderea sunt factori de risc majori care subminează reziliența.

- **Relațiile pozitive cu cadrele didactice:** un profesor dedicat, care acționează ca mentor, poate face o diferență enormă. Profesorii care cred în potențialul elevilor lor și le oferă sprijin suplimentar (academic sau emoțional) acționează ca factori protectori critici.

- **Oportunitățile de participare și responsabilitate:** implicarea elevilor în activități extracurriculare, voluntariat sau consiliul elevilor le oferă șansa de a dezvolta competențe sociale, de a simți că au un scop și de a-și crește autoeficacitatea.

- **Accesul la resurse și servicii:** disponibilitatea facilă a serviciilor de consiliere psihopedagogică, logopedie sau suport material (burse) pentru elevii aflați în dificultate este fundamentală pentru susținerea rezilienței.

În concluzie, reziliența este un dans complex între vulnerabilități și resurse. Ea este influențată de un spectru larg de elemente, de la optimismul individual la sprijinul social. Prin intervenții conștiente la toate aceste niveluri — dezvoltarea abilităților personale, întărirea legăturilor familiale și crearea unui mediu școlar suportiv — putem cultiva această abilitate esențială, oferindu-le tinerilor instrumentele necesare pentru o viață împlinită.

Bibliografie:

1. **Jigău, Mihaela** - *Reziliența: O perspectivă psihopedagogică*. Editura Universității din București, București, 2006

2. **Muntean, Ana** - *Psihologia dezvoltării și dinamica personalității*. Editura Polirom, Iași, 2006
3. **Vrăsmaș, Ecaterina; Oprea, Doru** (coord.) - *Consiliere și orientare: Ghid metodologic*. Editura Aramis, București, 2002
4. **Zlate, Mielu** - *Introducere în psihologie*. Editura Polirom, Iași, 2000

EDUCAȚIA ȘI REZILIENȚA: DRUMUL CĂTRE PERFORMANȚĂ ȘI ECHILIBRU

Prof. Mariana-Cristiana STOIAN
Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Craiova, Dolj

Educația modernă nu mai urmărește doar transmiterea de cunoștințe, ci formarea unor persoane autonome, echilibrate emoțional și capabile să se adapteze schimbărilor din societate. În acest context, conceptul de **reziliență** capătă o importanță deosebită.

Reziliența este capacitatea elevului de a depăși obstacole, de a rezista stresului, de a face față schimbărilor și de a continua să învețe în ciuda dificultăților.

Într-un sistem de învățământ în continuă transformare, în care elevii se confruntă cu presiunea performanței, cu un volum tot mai mare de informații și cu provocări sociale sau emoționale, reziliența devine o veritabilă **cheie a succesului**.



CONCEPTUL DE REZILIENȚĂ ȘI APLICAREA SA ÎN EDUCAȚIE

Reziliența în educație este definită ca abilitatea elevului de a-și menține echilibrul emoțional și motivația în procesul de învățare, chiar și atunci când întâmpină dificultăți. Este mult mai mult decât simpla „rezistență la stres”. Ea implică:

- încredere în propriile capacități,
- gândire pozitivă,
- autocontrol emoțional,
- perseverență,
- flexibilitate în fața schimbărilor,
- capacitatea de a învăța din greșeli.

În mediul școlar, reziliența se manifestă prin atitudinea elevului față de învățare: un elev rezilient nu abandonează în fața unui test dificil, nu se descurajează după o notă mai mică și nu se pierde în fața unor situații noi, precum schimbarea profesorului sau a metodei de predare.



IMPORTANȚA REZILIENȚEI ÎN SUCCESUL ȘCOLAR

Reziliența influențează în mod direct performanțele elevilor. Atunci când un copil învață să gestioneze emoțiile negative, să-și controleze anxietatea și să privească dificultățile ca pe niște etape de depășit, procesul de învățare devine mai eficient. Elevii rezilienți:

- au o motivație mai puternică;
- prezintă o atitudine activă în clasă;
- pot gestiona presiunea examenelor;
- sunt capabili să lucreze independent;

Reziliența este esențială și pentru prevenirea abandonului școlar. Un elev care reușește să își depășească temerile, frustrările sau dificultățile emoționale este mult mai puțin predispus să renunțe sau să se izoleze.



FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ DEZVOLTAREA REZILIENȚEI LA ELEVI

Reziliența nu este înăscută; ea se formează printr-o interacțiune între mediul familial, școală și experiențele personale ale elevului.

➤ Familia

Un mediu familial stabil, în care copilul este încurajat, susținut și ascultat, contribuie decisiv la dezvoltarea rezilienței. Atunci când părinții descurajează critica excesivă și promovează dialogul, copilul își formează încrederea în sine.

➤ Școala

Școala este un spațiu formativ esențial. Atitudinea profesorilor, modul în care este organizată ora de curs, regulile clasei și atmosfera generală influențează puternic modul în care elevul își dezvoltă reziliența.

➤ **Relațiile cu colegii**

Prietenia, acceptarea și cooperarea în cadrul grupului conferă elevului sentimentul de apartenență, care îi crește încrederea în sine și îl ajută să se adapteze mai ușor.

➤ **Experiențele personale**

Situațiile dificile pot contribui, în mod paradoxal, la dezvoltarea rezilienței. Atunci când elevul învață să depășească singur anumite obstacole, devine mai puternic și mai sigur pe el.



ROLUL PROFESORULUI ÎN DEZVOLTAREA REZILIENȚEI

Profesorul este una dintre cele mai influente persoane din viața elevului. Modul său de a preda, de a comunica, de a modela comportamente are un impact major asupra dezvoltării emoționale a copiilor.

Un profesor care își dorește să formeze elevi rezilienți:

- creează un climat de siguranță, unde elevii nu se tem să greșească;
- oferă feedback constructiv, care motivează în loc să descurajeze;
- încurajează participarea activă și aprecierea efortului;
- ascultă nevoile emoționale ale elevilor;
- promovează activități de cooperare, care dezvoltă empatia și comunicarea;
- devine el însuși un model de calm, răbdare și flexibilitate.



RELAȚIA DINTRE REZILIENȚĂ ȘI REZULTATELE ACADEMICE

Cercetările educaționale arată că elevii rezilienți au rezultate mai bune la învățătură, nu pentru că ar fi neapărat mai inteligenți, ci pentru că:

- sunt consecvenți;
- învață din greșeli;
- își gestionează emoțiile în situații tensionate;
- au o motivație internă mai puternică;
- nu abandonează ușor;
- își stabilesc obiective realiste.

Astfel, performanța școlară devine nu doar o consecință a cunoștințelor, ci și a maturității emoționale.

• **REZILIENȚA – COMPETENȚĂ ESENȚIALĂ PENTRU VIITOR**

Societatea actuală solicită indivizi capabili să facă față stresului, presiunilor și schimbărilor rapide. Elevii de astăzi vor deveni adulții de mâine, iar capacitatea lor de a se adapta, de a lua decizii bune și de a fi echilibrați depinde de reziliența formată în școală.

Educația nu se rezumă la transmiterea de informații, ci are ca scop formarea unor oameni puternici, responsabili și capabili să își croiască propria viață cu încredere.

• **CONCLUZIE**

Reziliența este o abilitate indispensabilă în învățământul modern și joacă un rol crucial în reușita școlară și în dezvoltarea personală a elevilor. Ea îi ajută pe copii să își gestioneze emoțiile, să depășească obstacole, să își mențină motivația și să își atingă obiectivele. Prin implicarea profesorilor, prin sprijinul familiei și printr-un mediu școlar pozitiv, elevii își pot construi o reziliență puternică, care le va servi întreaga viață.

Astfel, reziliența devine nu doar cheia succesului în educație, ci și baza unei vieți echilibrate și împlinite.

Bibliografie:

Pânișoară, G. (2024). *Reziliența. Calea spre succes și echilibru pentru copii și părinții lor*. București: Editura Polirom.

Ionescu, Ș. (coord.) (2013). *Tratat de reziliență asistată*. București: Editura Trei

REZILIENȚA ÎN EDUCAȚIE

Prof. înv. primar Marina Cătălina STOIAN
Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Motto: “Oamenilor le e greu să fie fericiți pentru că văd trecutul mai frumos decât a fost, prezentul mai rău decât este și viitorul mai dificil decât va fi” – Marcel Pagnol



Reziliența educațională, academică, a primit mai multe definiții de-a lungul timpului, printre care ”capacitatea de a atinge performanța școlară în condițiile confruntării cu factori de risc care amenință succesul școlar” (Alva & Padilla, 1995) sau ”abilitatea de a face față provocărilor și presiunilor mediului școlar” (Fallon, 2010). Succesul școlar este interpretat atât ca un indicator al unei reziliențe psihologice ridicate (Kumpfer, 1999), cât și al acestui tip distinct de reziliență, cea educațională.

Un model reprezentativ al rezilienței educaționale este cel construit de Silas Casillas în 2008, în cadrul căruia autorul a identificat patru mari categorii de factori protectivi, care sprijină elevii aflați în situații de risc pentru atingerea succesului școlar (Sandoval-Hernandez & Cortes, 2012):

- ✚ factori personali –încrederea în sine și motivația pentru învățare;
- ✚ factori familiali –sprijinul emoțional, sprijinul material și modelul personal de reziliență educațională;
- ✚ factori școlari –sprijinul emoțional/recunoașterea socială, sprijinul logistic/ managementul administrativ, relația profesor-elev/modelul personal oferit de profesori;
- ✚ factori comunitari –infrastructura necesară procesului educațional.

Reziliența școlară este o necesitate într-o societate în care elevii se confruntă cu o multitudine de situații care le pot afecta dezvoltarea școlară și profesională. Elevii cu reziliență educațională, sunt cei care reușesc să își mențină motivația de învățare și o performanță școlară ridicate, chiar și în prezența unor situații de risc.

Caracteristicile unei persoane reziliente sunt :

- Păstrarea calmului și a siguranței în situații de criză;
- Tolerarea situațiilor incerte;
- Menținerea optimismului;
- Adaptarea rapidă la noi situații;
- Păstrarea simțului umorului;
- Formarea unei păreri bune despre sine;
- Imbogățirea permanentă a cunoștințelor din diferite situații de învățare (experiențe proprii sau experiențele altora);
- Menținerea curiozității și a nevoii de a pune întrebări;
- Găsirea de soluții în rezolvarea problemelor;
- Comportarea flexibilă în diferite situații;
- Păstrarea încrederii în calitățile sale empatică și în propria intuiție (Stănculeanu, Diana; Petrea, Irina, 2011)

Caracteristicile elevilor rezilienți nu se rezumă la abilitățile cognitive, ci se regăsesc îndeosebi la nivelul abilităților sociale și emoționale, care reprezintă predictor-cheie ai succesului școlar în medii dezavantajate. Dincolo de caracteristicile individuale, factori care țin de școală și comunitate sunt de asemenea importanți în promovarea rezilienței în medii neprivilegiate. Menționăm astfel efectele pe care le poate avea cadrul didactic: abilitățile de reglare emoțională și de rezolvare a problemelor sociale sunt un predictor al succesului elevilor în medii dezavantajate; experiența cadrului didactic și numărul de ani petrecut cu elevii este asociată de asemenea cu succesul elevilor, situația fiind problematică în mare parte a școlilor din medii dezavantajate, care prezintă o mare fluctuație a personalului; așteptările pe care cadrul didactic le are față de realizările elevilor corelează

pozitiv cu rezultatele acestora, în majoritatea școlilor din medii cu nivel socio-economic scăzut așteptările fiind însă mici.

„Caracteristicile comunității, cum ar fi instabilitate, impredictibilitate sau deconectare între cultura școlară și cultura comunității sunt factori importanți care duc la reducerea probabilității de apariție a rezilienței.” (ISE, 2018) Crearea și menținerea parteneriatelor școală-familie-comunitate reprezintă o bună cale de încurajare a rezilienței elevilor. Reziliența, axiomatic, se bazează pe o interacțiune între o persoană și mediul ei nefiind o capacitate absolută sau stabilă, nu are limite și mai mult decât atât, este un proces ce poate dura toată viața. Reziliența poate varia în funcție de timp și circumstanțe. Acesta este rezultatul unui echilibru între factorii de risc, de protecție și factorii de personalitate a fiecărui om. Prin urmare, reziliența are două componente majore: reziliența distructivă și capacitatea de a reconstrui pe circumstanțe adverse sau factori. Școlile sunt mediile cheie în care elevii pot dezvolta capacități de reziliență prin anumite strategii care promovează factorii interni și externi pentru o dezvoltare de succes a elevilor.

Profesorii trebuie să devină un sprijin emoțional, important pentru elevii lor, ajutându-i să-și dezvolte punctele forte, resursele și învățămintele în fața experiențelor și situațiilor adverse sau traumatice. „Echiparea copiilor cu abilitățile necesare pentru a face față provocărilor diverse cu care se vor confrunta este esențială în contextul în care, din păcate, societatea nu reușește mereu să prevină sau să elimine adversitățile din calea lor. În acest sens se vorbește tot mai mult despre împuternicirea copiilor, astfel încât ei să folosească toate resursele pe care le au la dispoziție (cognitive, sociale și emoționale) pentru a depăși cu succes dificultățile/obstacolele care nu sunt puține, în timp ce își continuă procesul de creștere și dezvoltare din punct de vedere academic, social și emoțional. Forța rezilienței diferă de la o persoană la alta, motiv pentru care Lonczak (2020) consideră că nu oricine are abilitatea de a depăși cu bine un eveniment traumatic. În timp ce unii se adaptează cu succes, alții sunt copleșiți și incapabili să facă față. Lonczak consideră reziliența o adevărată armură emoțională, cu rol de protecție psihologică.” (Mitrofan, 2021)

Referințe

ISE (2018). Împotriva tuturor provocărilor. Un studiu exploratoriu privind reziliența școlară. Analiza fenomenului de reziliență în școlile participante la Campania

UNICEF Hai la școală! Online: <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2021/05/Impotriva-tuturor-provocarilor.pdf>

Mitrofan, L.D. (2021). Rolul școlii în dezvoltarea rezilienței la elevi. *Tribuna învățământului*, 18-19 (iunie-iulie 2021). Online: <https://tribunainvatamantului.ro/rolul-scolii-in-dezvoltarea-rezilientei-la-elevi/>

Russu (Costișor) Mihaela-Maria. Reziliența școlară. Online: <https://ro.scribd.com/document/397803843/Rezilienta-scolara>

REZILIENȚA – O PRIORITATE A EDUCAȚIEI MODERNE

Prof. Anca Florentina TĂRĂȘILĂ
Școala Gimnazială Castranova, Dolj

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, marcată de incertitudine, ritm accelerat și provocări multiple, conceptul de reziliență a devenit unul esențial atât în educație, cât și în viața personală și profesională. Școala nu mai este doar un spațiu de transmitere a cunoștințelor, ci un mediu complex de formare a competențelor pentru viață, unde elevii și cadrele didactice sunt chemați să facă față presiunilor academice, emoționale și sociale. În acest context, reziliența reprezintă capacitatea de a face față dificultăților, de a depăși eșecurile și de a transforma obstacolele în oportunități de învățare și dezvoltare.

Masa rotundă județeană cu tema „Reziliența – cheia reușitei în educație și viață” oferă cadrul potrivit pentru reflecție, dialog și schimb de bune practici între specialiștii din educație, părinți și alți actori implicați în formarea tinerilor. Promovarea rezilienței nu este un obiectiv izolat, ci o responsabilitate comună, care presupune coerență, empatie și colaborare.

Ce este reziliența? Reziliența poate fi definită ca abilitatea unei persoane de a se adapta pozitiv în fața adversităților, de a-și menține echilibrul emoțional și motivația, chiar și în condiții dificile. Termenul provine din psihologie și științele educației, fiind utilizat pentru a descrie modul în care indivizii răspund provocărilor, stresului și schimbărilor majore din viață. Este important de subliniat faptul că reziliența nu presupune absența problemelor sau a emoțiilor negative, ci capacitatea de a le gestiona eficient. O persoană rezilientă poate experimenta eșecul, frustrarea sau teama, dar reușește să își regăsească echilibrul și să continue drumul cu încredere.

În mediul educațional, reziliența se manifestă prin capacitatea elevilor de a face față eșecurilor școlare, de a gestiona stresul evaluărilor, de a depăși dificultățile de învățare sau problemele relaționale cu colegii. Pentru cadrele didactice, reziliența înseamnă adaptabilitate la schimbare, gestionarea presiunii profesionale, menținerea motivației și a pasiunii pentru actul educațional, chiar și în contexte dificile sau imprevizibile.

Reziliența nu este o trăsătură fixă, ci un proces dinamic, influențat de factori individuali, familiali, școlari și comunitari. Prin intervenții educaționale adecvate și printr-un climat pozitiv, aceasta poate fi dezvoltată și consolidată pe parcursul întregii vieți.

Importanța rezilienței în educație

Educația se confruntă astăzi cu numeroase provocări: digitalizarea accelerată, diversitatea nevoilor elevilor, schimbările curriculare, precum și impactul factorilor socio-emoționali asupra procesului de învățare. În acest context, reziliența devine o competență-cheie.

Pentru elevi, dezvoltarea rezilienței contribuie la:

- creșterea încrederii în sine;
- dezvoltarea autonomiei și a responsabilității;
- îmbunătățirea performanțelor școlare;
- reducerea abandonului școlar;
- formarea unei atitudini pozitive față de învățare.

Pentru profesori, reziliența este esențială pentru prevenirea epuizării profesionale (burnout), pentru menținerea echilibrului emoțional și pentru adaptarea la noile cerințe educaționale. Un cadru didactic rezilient devine, implicit, un model pentru elevi, demonstrând prin propriul exemplu cum pot fi depășite dificultățile.

Rolul școlii în formarea rezilienței

Școala are un rol fundamental în cultivarea rezilienței, prin crearea unui climat educațional sigur, incluziv și motivant. Relațiile pozitive dintre profesori și elevi, comunicarea deschisă și valorizarea fiecărui copil sunt elemente esențiale în acest proces.

Printre strategiile eficiente de dezvoltare a rezilienței în școală se numără:

- promovarea învățării centrate pe elev;
- încurajarea gândirii critice și a reflecției;

- acceptarea greșelii ca parte firească a procesului de învățare;
- dezvoltarea competențelor socio-emoționale;
- utilizarea metodelor interactive și a tehnologiei educaționale.

De asemenea, parteneriatul școală–familie–comunitate contribuie semnificativ la susținerea elevilor în momentele dificile și la consolidarea sentimentului de apartenență.

Reziliența – o competență pentru viață

Dincolo de mediul școlar, reziliența este o competență esențială pentru viață. Într-o lume caracterizată de schimbări rapide și incertitudine, succesul nu mai este definit doar de acumularea de cunoștințe, ci de capacitatea de adaptare, de perseverență și de gestionare a emoțiilor.

Persoanele reziliente sunt mai bine pregătite să facă față eșecurilor, să învețe din experiențe negative și să își construiască trasee profesionale și personale solide. Ele dezvoltă relații sănătoase, își stabilesc obiective realiste și găsesc sens chiar și în situații dificile.

Educația pentru reziliență contribuie la formarea unor adulți responsabili, echilibrați și implicați activ în societate. Astfel, investiția în dezvoltarea rezilienței este, de fapt, o investiție în viitor.

În concluzie, Reziliența reprezintă una dintre cele mai importante competențe ale secolului XXI, fiind o veritabilă cheie a reușitei în educație și în viață. Școala, alături de familie și comunitate, are misiunea de a crea contexte de învățare care să sprijine dezvoltarea acestei competențe, prin empatie, încredere și adaptabilitate.

Participarea la masa rotundă județeană oferă oportunitatea de a conștientiza importanța rezilienței și de a identifica soluții concrete pentru integrarea acesteia în practica educațională. Prin educație, dialog și colaborare, putem forma generații capabile nu doar să facă față provocărilor, ci să transforme dificultățile în pași siguri spre succes.

Bibliografie

- Băban, A. (2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Editura Psinet.
- Jigău, M. (coord.) (2007). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale ale elevilor*. București: Editura Sigma.
- Ministerul Educației (2021). *Repere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale în școală*.

REZILIENȚA ELEVULUI: ÎNTRE PROVOCARE, ADAPTARE ȘI SUCCES

Prof. Alina-Nicoleta TOMOIU

Liceul Tehnologic „Alexandru Macedonski” Melinești, Dolj

În ultimele decenii, reziliența a devenit un concept fundamental în psihologia dezvoltării și psihologia educației, fiind asociat cu capacitatea individului de a depăși dificultăți majore, de a se adapta schimbărilor și de a transforma experiențele negative în oportunități de creștere personală. Mediul școlar, ca spațiu în care elevul petrece o parte semnificativă a timpului, reprezintă un teren esențial pentru dezvoltarea rezilienței. Elevul este expus provocărilor de natură academică, relațională, emoțională și chiar existențială, iar capacitatea sa de a răspunde eficient acestor provocări influențează nu doar performanțele școlare, ci și evoluția sa ca individ autonom, încrezător și echilibrat.

Reziliența elevului nu este sinonimă cu absența problemelor sau cu invulnerabilitatea. Dimpotrivă, ea presupune confruntarea cu dificultăți reale și folosirea unor resurse interne și externe pentru a le depăși. Elevul rezilient nu evită obstacolele, ci le acceptă ca parte firească din procesul de învățare, transformându-le în experiențe formative. De aceea, reziliența reprezintă un proces dinamic, rezultat al interacțiunii dintre caracteristicile personale ale copilului și mediul familial, social și educațional în care acesta se dezvoltă.

Conceptul de reziliență a fost intens studiat în literatura de specialitate. Cercetări derulate de-a lungul timpului au evidențiat faptul că un copil poate dezvolta abilități de adaptare chiar și în situații de risc ridicat: familii dezorganizate, sărăcie, presiuni sociale, dificultăți de învățare sau experiențe traumatiche. Tot mai mulți autori susțin că reziliența nu este o calitate rară, ci mai degrabă rezultatul unor experiențe de viață pozitive, al unei relații sănătoase cu adulții semnificativi și al competențelor socio-emoționale formate în timp. Astfel, reziliența devine accesibilă tuturor elevilor dacă mediul educațional este construit în mod adecvat.

Pentru înțelegerea rezilienței în mediul școlar, este importantă analiza factorilor individuali care o susțin. Primul dintre aceștia este stima de sine, adică modul în care elevul își evaluează propriile abilități, calități și limite. O stimă de sine pozitivă contribuie la construirea unui sentiment de competență, esențial pentru asumarea riscurilor și depășirea obstacolelor. Elevii care se percep pe ei înșiși ca fiind capabili sunt mai dispuși să încerce lucruri noi, să accepte provocări și să depășească momentele de eșec.

Un alt factor important este autoreglarea emoțională, capacitatea elevului de a-și gestiona emoțiile în situații stresante. În lipsa unei astfel de abilități, dificultățile pot genera frustrare, anxietate, retragere socială sau comportamente dezadaptative. Un elev care știe să își exprime emoțiile într-un mod sănătos este mai bine pregătit să facă față presiunilor școlare și relaționale. Autoreglarea emoțională poate fi dezvoltată prin exerciții de conștientizare emoțională, discuții deschise și strategiile de coping oferite de profesori și consilieri.

Motivația intrinsecă este, de asemenea, strâns legată de reziliență. Elevii care învață din plăcerea de a descoperi, de a evolua și de a-și depăși propriile limite manifestă o mai mare perseverență în fața dificultăților. Ei nu renunță ușor și tind să depună efort constant pentru îmbunătățirea performanțelor. Această motivație este susținută de profesori prin feedback pozitiv, prin recunoașterea progresului individual și prin crearea unui climat de învățare în care greșelile sunt considerate oportunități, nu pedepse.

Pe lângă factorii individuali, reziliența este influențată profund de mediul familial, un spațiu în care copilul deprinde primele modele de coping și primele strategii de a face față dificultăților. Un climat familial armonios, caracterizat prin afecțiune, comunicare deschisă și sprijin emoțional, oferă copilului sentimentul de securitate necesar dezvoltării unei reziliențe sănătoase. În schimb, conflictele frecvente, lipsa suportului sau neglijarea pot afecta negativ capacitatea copilului de a gestiona situațiile stresante. Totuși, studiile arată că și în condiții dificile, un singur adult stabil și sprijinitor poate face diferența în dezvoltarea rezilienței.

În cadrul școlii, relația elevului cu profesorii are un rol determinant. Profesorul este un model de comportament, un ghid și un sprijin pentru elevi. Un profesor empatic, deschis și comunicativ devine o ancoră emoțională pentru elevii care se confruntă cu diverse provocări. Prin încurajări, feedback constructiv și disponibilitate, profesorul contribuie la întărirea încrederii în sine a elevului și la dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Profesorii care promovează un stil de management al clasei bazat pe colaborare, respect și implicare activă cultivă un mediu care favorizează dezvoltarea rezilienței.

Climatul școlar reprezintă o altă componentă esențială. O școală în care elevii se simt în siguranță, acceptați și implicați este o școală care promovează reziliența. Prevenirea bullying-ului, promovarea empatiei, activitățile de educație emoțională și implicarea elevilor în luarea deciziilor sunt strategii ce pot încuraja adaptarea și succesul. În plus, școala poate sprijini reziliența prin servicii de consiliere psihologică, programe educaționale adaptate nevoilor elevilor, activități extracurriculare și proiecte comunitare.

În procesul de dezvoltare a rezilienței, un rol semnificativ îl deține flexibilitatea cognitivă. Elevii flexibili cognitiv reușesc să privească situațiile din mai multe unghiuri, să găsească diverse modalități de rezolvare a problemelor și să își adapteze comportamentele în funcție de context. Această abilitate este crucială într-o lume în continuă schimbare, în care elevii trebuie să se adapteze rapid noilor cerințe ale tehnologiei, informației și societății. Flexibilitatea cognitivă sprijină dezvoltarea gândirii critice, creativității și abilității de a lua decizii responsabile.

Nu în ultimul rând, activitățile extracurriculare pot facilita dezvoltarea rezilienței elevilor. Participarea la sport, artă, voluntariat sau cluburi școlare creează contexte variate de învățare, în care elevul se confruntă cu situații noi, își dezvoltă abilități de colaborare și învață să gestioneze emoțiile asociate atât succesului, cât și eșecului. Aceste activități contribuie la creșterea sentimentului de apartenență, la consolidarea autonomiei și la dezvoltarea identității personale.

Reziliența contribuie în mod direct la succesul școlar. Elevii rezilienți au rezultate academice mai bune, sunt mai motivați, mai implicați și mai capabili să facă față provocărilor educaționale. În fața unui eșec, aceștia caută soluții, își analizează strategiile, își ajustează comportamentele și învață din greșeli. Pe termen lung, reziliența susține dezvoltarea personală, profesională și socială, formând indivizi capabili să se adapteze la schimbările inevitabile ale vieții.

În concluzie, reziliența elevului reprezintă rezultatul unei interacțiuni complexe între provocările externe, resursele interne și sprijinul primit din mediul familial și școlar. Ea nu este o abilitate statică, ci un proces de adaptare continuă, care poate fi cultivat prin intervenții educaționale adecvate. Școala și familia au responsabilitatea de a crea un context care să încurajeze dezvoltarea rezilienței, pentru ca elevii să se poată transforma în adulți echilibrați, încrezători și pregătiți pentru provocările vieții. Într-o lume aflată într-o permanentă schimbare, reziliența nu este doar o competență necesară, ci chiar cheia reușitei personale și academice.

Bibliografie:

- Benga, O., *Psihopatologia dezvoltării*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005
Cojocaru, S., *Reziliența – o perspectivă asupra copilului și familiei*, Editura Polirom, Iași, 2002
Neacșu, I., *În căutarea competențelor cheie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
Stan, E., *Consilierea elevului: aspecte teoretice și aplicații*, Editura Universitară, București, 2018
Sava, F., *Psihologia copilului în mediul școlar*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2011

FACTORII CARE CONTRIBUIE LA DEZVOLTAREA REZILIENȚEI ELEVILOR

Prof. înv. primar Liviu TOMOIU
Liceul Tehnologic „Alexandru Macedonski” Melinești

Cercetările extinse în domeniul rezilienței au identificat o constelație complexă de factori care contribuie la capacitatea elevilor de a face față adversităților și de a se adapta pozitiv. Acești factori pot fi grupați în mai multe categorii interconectate, de la caracteristici individuale la influențe familiale, școlare și comunitare, toate interacționând pentru a modela reziliența.

3.1. Factori individuali

La nivel individual, mai multe caracteristici cognitive, emoționale și comportamentale contribuie semnificativ la reziliență. Pe plan cognitiv, inteligența și abilitățile academice joacă un rol protectiv important. Elevii care posedă competențe solide de citire, scriere și rezolvare a problemelor reușesc mai ușor să navigheze provocările academice și să găsească căi alternative când se confruntă cu obstacole. Stilul atributiv pozitiv, caracterizat printr-un locus de control intern, optimism realist și sens puternic al eficacității personale, permite elevilor să perceapă dificultățile ca temporare și specifice situației, nu ca eșecuri permanente și generalizate.

Conceptul de "growth mindset" dezvoltat de Carol Dweck este deosebit de relevant în acest context. Elevii care cred că inteligența și abilitățile pot fi dezvoltate prin efort și practică, spre deosebire de cei care le consideră fixe și imuabile, demonstrează o reziliență crescută în fața eșecurilor și provocărilor. Ei percep dificultățile ca oportunități de învățare, nu ca dovezi ale incompetenței lor, și persistă mai mult în fața obstacolelor.

Abilitățile metacognitive, care implică capacitatea de autocunoaștere, reflecție, planificare și monitorizare a propriului proces de învățare, permit elevilor să își ajusteze strategiile și să învețe eficient din experiențe. Un elev care poate identifica ce strategii de învățare funcționează pentru el, care poate recunoaște când este blocat și are nevoie de ajutor, și care poate reflecta asupra greșelilor pentru a le transforma în oportunități de învățare, demonstrează resurse cognitive esențiale pentru reziliență.

Pe plan emoțional, capacitatea de autoreglare emoțională reprezintă un pilon central al rezilienței. Elevii care pot recunoaște și gestiona emoțiile intense, care tolerează frustrarea, care pot amâna gratificația și care rămân calmi sub presiune sunt mai bine echipați să facă față stresului academic și social. Inteligența emoțională, care include recunoașterea emoțiilor proprii și ale altora, empatia și gestionarea eficientă a relațiilor, facilitează adaptarea socială și construirea de rețele de suport.

Temperamentul pozitiv, caracterizat prin orientare spre acțiune, flexibilitate, afectivitate pozitivă și sociabilitate, funcționează ca un factor protectiv natural. Copiii cu un temperament "ușor", care sunt în general veseli, adaptabili și sociabili, evocă răspunsuri mai pozitive din partea adulților și colegilor, construind astfel un mediu social mai suportiv.

Pe plan motivațional, motivația intrinsecă, curiozitatea naturală, dorința de învățare și pasiunile personale alimentează perseverența în fața dificultăților. Elevii care învață pentru satisfacția cunoașterii în sine, nu doar pentru note sau recompense externe, sunt mai rezilienți când întâmpină obstacole. Orientarea spre scop, caracterizată prin obiective clare, ambiție realistă și un sens al scopului mai larg în viață, oferă direcție și motivație pentru a depăși momentele dificile.

3.2. Factori familiali

Familia reprezintă contextul primar de dezvoltare și cel mai important sistem de suport pentru copil. Calitatea relațiilor familiale este fundamentală pentru reziliență. Teoria atașamentului, dezvoltată de John Bowlby, demonstrează că o relație caldă, stabilă și securizantă cu cel puțin un părinte sau îngrijitor principal creează baza pentru explorare, învățare și dezvoltare sănătoasă. Copiii cu atașament securizant dezvoltă modele interne de lucru pozitive despre sine și despre alții, văzându-se ca fiind demni de iubire și percepend lumea ca fiind în general sigură și oamenii ca fiind de încredere.

Practicile parentale pozitive, care combină monitorizarea adecvată cu suportul emoțional, disciplina consistentă dar justă cu încurajarea autonomiei, creează un mediu familial predictibil și suportiv. Părinții care stabilesc limite clare dar explică raționamentul din spatele regulilor, care impun consecințe logice și nu pedepse arbitrare, și care încurajează independent taking îl ajută pe copil să dezvolte autocontrol și responsabilitate.

Coeziunea familială, exprimată prin timp de calitate petrecut împreună, ritualuri și tradiții familiale, comunicare deschisă și rezolvare constructivă a conflictelor, creează un sentiment de apartenență și stabilitate. Chiar și în familii care trec prin dificultăți, menținerea unor rutine și tradiții oferă copilului un sentiment de continuitate și normalitate.

Resursele familiale, deși nu garantează reziliența, facilitează accesul la oportunități educaționale, servicii de sănătate și activități de dezvoltare. Mai important decât nivelul absolut al resurselor economice este stabilitatea relativă și managementul eficient al resurselor disponibile. Familiile care, în ciuda limitărilor economice, reușesc să prioritizeze educația și să mențină un mediu organizat și stabil contribuie semnificativ la reziliența copiilor.

Valorile și așteptările familiale modelează aspirațiile și comportamentele copilului. Familiile care valorizează educația, care au așteptări educaționale ridicate dar realiste, care oferă suport concret pentru realizările academice și care servesc ca modele pozitive prin propriul comportament creează un climat propice pentru dezvoltare. Cercetările arată că așteptările parentale sunt unul dintre cei mai puternici predictorii ai performanței academice, mediind în parte prin efectul lor asupra aspirațiilor și efortului copilului.

3.3. Factori școlari

Școala, ca al doilea context major de dezvoltare după familie, influențează profund reziliența prin multiple mecanisme. Climatul școlar general, caracterizat prin siguranță fizică și emoțională, toleranță zero pentru bullying, reguli clare și consistente și o atmosferă de acceptare și respect, creează baza pentru învățare și dezvoltare. Elevii care se simt în siguranță, care nu trebuie să-și consume energia emoțională pentru a naviga un mediu imprevizibil sau ostil, pot dedica resurse cognitive și emoționale învățării și construirii de relații pozitive.

Sensul de apartenență la școală este crucial pentru reziliență. Elevii care se simt conectați la școală, care se identifică cu valorile acesteia, care participă activ la activități și care au relații pozitive cu colegii și profesorii demonstrează rate mai scăzute de abandon școlar, performanțe academice mai bune și bunăstare emoțională superioară. Apartenența funcționează ca un factor protectiv puternic împotriva stresului și adversităților.

Relația profesor-elev reprezintă poate cel mai important factor școlar în dezvoltarea rezilienței. Cercetările arată în mod consistent că prezența unui adult de referință în școală, un profesor sau mentor care oferă suport emoțional și academic, care crede în potențialul elevului și care este disponibil pentru discuții și consiliere, poate face diferența între adaptare pozitivă și inadaptare pentru elevii din medii cu risc ridicat. Această relație oferă nu doar suport tangibil, ci și un model de relație pozitivă și o oglindă în care elevul își poate vedea propriul potențial.

Suportul academic oferit de profesori, manifestat prin așteptări ridicate dar realiste, feedback constructiv și specific, personalizarea învățării și recunoașterea efortului nu doar a rezultatului, construiește competența academică și încrederea în sine. Elevii care experimentează succese academice, chiar și mici, dezvoltă un sentiment de eficacitate și control care se generalizează la alte domenii ale vieții.

Experiențele de succes în diverse domenii, academice sau extracurriculare, sunt esențiale pentru construirea rezilienței. Participarea la activități sportive, artistice, de voluntariat sau de leadership oferă oportunități de a dezvolta talente, de a experimenta stăpânirea și competența, de a contribui la comunitate și de a construi identitate pozitivă. Aceste experiențe creează ceea ce cercetătorii numesc "experiences of mastery", experiențe care demonstrează elevului că poate face față provocărilor și poate reuși prin efort și strategie.

3.4. Factori comunitari

Dincolo de familie și școală, comunitatea mai largă oferă resurse și oportunități care pot susține sau submina reziliența. Serviciile comunitare, cum ar fi consilierea psihologică accesibilă,

serviciile sociale, centrele de tineret, bibliotecile și centrele culturale, extind rețeaua de suport disponibilă copiilor și familiilor. Accesul la aceste resurse poate face diferența pentru familii care trec prin momente dificile sau pentru copii care au nevoie de suport suplimentar față de ce poate oferi familia sau școala.

Programele de mentorat și prezența de modele pozitive în comunitate oferă elevilor oportunități de a forma relații cu adulți care pot ghida, inspira și susține. Mentorul din comunitate poate oferi o perspectivă diferită, poate deschide noi orizonturi și poate demonstra prin exemplul personal că este posibil să depășești circumstanțele dificile și să reușești.

Coeziunea socială și capitalul social al comunității, concepte dezvoltate de sociologi precum Robert Putnam, influențează reziliența prin crearea de rețele de suport reciproc, valori comune și oportunități de participare. Comunitățile cu capital social ridicat, unde oamenii se cunosc, au încredere reciprocă, participă la activități comune și sunt dispuși să se ajute, oferă un mediu protectiv pentru dezvoltarea copiilor. Chiar și în contextul sărăciei economice, capitalul social poate funcționa ca un buffer împotriva adversităților.

Oportunitățile de participare comunitară, cum ar fi activitățile pentru tineret, voluntariatul, angajamentul civic și dezvoltarea de abilități, permit elevilor să contribuie constructiv, să se simtă valorizați și să dezvolte competențe și conexiuni. Participarea activă în comunitate construiește un sentiment de agency și de apartenență care transcende familia și școala.

Bibliografie

- Boncu, Ș., *Psihologia educației*, Editura Polirom, Iași, 2018.
Gavriliuță, N., *Reziliența în context educațional*, București, Editura Trei, 2019
Neacșu, I., *Învățarea și dezvoltarea umană*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015.
Rădulescu, I., *Dimensiuni ale succesului școlar*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2020.
Sava, F., *Psihologia copilului în mediul școlar*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2011

REZILIENȚA ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

Prof. Ana-Mădălina TOTORA

Școala Gimnazială Cârna, Dolj

Mediul se schimbă foarte repede, se remodelează într-un ritm rapid, în special pentru că apariția noilor tehnologii schimbă societatea, schimbă modul în care trăim, felul în care suntem, comunicăm și facem afaceri și, de asemenea, modul în care învățăm. În consecință, sistemele noastre educaționale se confruntă cu presiuni semnificative de a schimba și modul în care ne educăm copiii pentru a putea să-i pregăim să trăiască, să învețe și să lucreze într-o eră digitală globală.

Pentru a ne adapta la o piață a muncii în continuă schimbare, este necesară implementarea unei politici a asigurării calității în educație. Această implementare se face treptat și implică eficacitatea ofertei educaționale, atingerea unor standarde prestabilite prin stimularea în rândul tinerilor a unor angajamente de învățare reziliente, pe parcursul întregii vieți.

Calitatea, echitatea și eficiența sunt cei trei piloni ai reformelor educaționale din ultimele decenii din Europa și din întreaga lume. Calitatea educației reprezintă centrul de interes al învățământului. La fel de importante sunt nevoile participanților angajați în procesul de învățare, precum și cerințele comunității și ale angajatorilor, exprimate într-un mediu mai bine planificat, bazat pe coordonare și cooperare.

Îmbunătățirea continuă a calității educației este un principiu al școlii moderne, care promovează un „produs finit” de calitate, adică omul educat, rezilient, care învață pe tot parcursul vieții și care se adaptează mediului în care trăiește.

Esența educației la orice nivel este de a produce o persoană informată, calificată și productivă, cu o minte sănătoasă. Cunoștințele dobândite prin educație ar trebui să fie de durată, ar trebui să fie utilizate de elevi pe tot parcursul vieții. Orr (1991) afirmă că: „*Scopul educației nu este stăpânirea materiei, ci a propriei persoane; cel care învață este instrumentul. Așa cum am folosi un ciocan și o dală pentru a sculpta un bloc de marmură, așa ne folosim ideile și cunoștințele pentru a ne structura propria personalitate. În cea mai mare parte, scopul educației nu mai este să umplem mintea elevilor cu tot felul de arte, tehnici, metode și informații, ci să producem efecte de care adultul se va folosi în viață*”.

Bunăstarea copiilor trebuie să aibă prioritate în modelarea mediului și susținerea experiențelor de învățare, astfel încât elevii să poată învăța reziliența și să crească optim și, în cele din urmă, să prospere. Reziliența trebuie încorporată în politicile și practicile educaționale existente, pentru a se asigura cele mai creative și eficiente soluții în educația de calitate a copiilor.

„Reziliența” evidențiază importanța îmbrățișării schimbării, a dezvoltării capacității de adaptare și a promovării conexiunilor pentru a prospera într-o lume din ce în ce mai complexă și incertă. Asociația Americană de Psihologie (2014) definește reziliența ca fiind „procesul de adaptare cu bine în fața adversității, traumelor, tragediei, amenințărilor sau chiar surselor semnificative de stres”.

Construirea rezilienței în context școlar

Cheia implementării unei educații de calitate în școală constă în furnizarea eficientă a unor programe de educație pentru sănătate mintală și reziliență. Identificarea și sprijinirea copiilor care pot fi vulnerabili sau expuși riscului este cheia pentru sănătatea mintală de succes, fiind rodul unei cooperări între școli și gama de servicii/agenții disponibile din educație, sănătate și din comunitate.

De ce școala poate promova reziliența?

Școala, o colecție structurată de resurse umane și non-umane dirijate spre atingerea unor finalități prestabilite, are o structură (de comunicare, decizională, de raportare, de roluri, de putere) și interacțiuni (relații). Este un mediu sigur de susținere a dezvoltării abilităților de viață și a rezilienței, care joacă un rol vital în promovarea sănătății mintale pozitive la copii.

Mai mult decât orice instituție, cu excepția familiei, școlile pot asigura mediul rezilient, oferă condițiile care încurajează reziliența tinerilor, adulții de mâine (Henderson și Milstein, 2003).

Școlile oferă o gamă largă de oportunități pentru stimularea rezilienței, dezvoltă posibilitățile de dezvoltare a stimei de sine, a eficacității, fac posibile oportunitățile constructive în contactul cu semenii. Emmy Werner a susținut ideea că un profesor preferat poate oferi mai mult, are impact mai profund în planul rezilienței decât în dezvoltare academică. (Zimmerman, 1994).

În afara sălii de clasă, școlile pot promova o cultură a rezilienței, iar programele implementate la nivelul școlii vor construi norme sociale pozitive, vor genera un sentiment de conexiune între profesori, colegi și obiectivele academice ale școlii. Indiferent de ce materie predau, educatorii care cultivă reziliența elevilor, construiesc următoarea generație de oameni puternici și încrezători, cu resurse și abilități de viață reziliente.

Această abordare se aliniază cu o filozofie din cadrul psihologiei pozitive, conform căreia schimbarea este necesară și la nivel de școală, și nu numai în sălile de clasă. Programele implementate pot dezvolta un climat școlar bazat pe reziliență, îi învață pe copii strategii de „asertivitate, negociere, de luare eficientă a deciziilor și de a face față situațiilor și emoțiilor dificile, precum și de rezolvare a problemelor sociale“ (Namka, 2014).

Reziliența este definită frecvent drept capacitatea ființelor umane de a se adapta într-o manieră pozitivă la situații nefavorabile. Reziliența implică capacitatea de gestionare și ajustare personală în timpul condițiilor adverse, crearea unor noi opțiuni cu ajutorul creativității și aplicarea unor strategii de rezolvare a problemelor precum:

- păstrarea calmului înainte de a lua o decizie;
- oferirea suportului persoanelor aflate în situații similare;
- curiozitatea de a descoperi informații noi pentru a lărgi paleta de soluții și perspective;
- dobândirea unor diverse perspective și opțiuni înainte de a soluționa o dificultate;
- exersarea capacității de adaptare la o schimbare inconfortabilă.

Cum arată un copil rezilient? Proiectul Internațional de Reziliență (Grotberg, 1997) folosește o listă din 15 itemi care indică reziliența la un copil:

- copilul are pe cineva care îl iubește total (necondiționat);
- copilul are o persoană în vârstă în afara casei, căreia îi poate spune despre problemele și sentimentele sale;
- copilul este lăudat pentru succesele sale;
- copilul poate conta pe familia lui când are nevoie;
- copilul cunoaște pe cineva cu care vrea să se asemene în viitor;
- copilul crede că lucrurile vor decurge bine;
- copilul face lucruri drăguțe care îi fac pe oameni să se bucure;
- copilul crede într-o putere mai mare decât se vede;
- copilul este dispus să încerce lucruri noi;
- copilului îi place să realizeze în ceea ce face;
- copilul simte diferențele privind rezultatele/modurile în care ies lucrurile;
- copilul se place pe sine;
- copilul se poate concentra asupra unei sarcini și poate rămâne cu ea;
- copilul are simțul umorului;
- copilul își face planuri pentru a face lucruri.

Cum creăm o cultură a rezilienței care prosperă în interiorul și dincolo de zidurile sălii de clasă?

Nu este ușor să se predea reziliența la clasă, însă este crucial. Profesorii care dezvoltă reziliența ar putea schimba traiectoria vieții elevilor lor. Reziliența depășește memorarea, calculul și alte metode tradiționale de învățare, necesită interacțiune și implicare. Ea se referă la procesul de a deveni, pe care copiii îl înțeleg odată ce își dezvoltă o credință fermă despre locul lor în lume.

Școala este acel mediu sigur și armonios care oferă sprijin în procesul dezvoltării personale, propune programe de învățare care promovează reziliența, cu un caracter de includere socială, are resursele și specialiștii care răspund nevoilor colective și individuale ale elevilor, asigurând accesul și egalitatea șanselor pentru elevi.

Învățarea este un proces relațional și emoțional. Cercetările indică faptul că derularea în școli a programelor de învățare socio-emoțională, sănătate mintală, de prevenire a violenței, constituie una dintre cele mai eficiente modalități de a sprijini bunăstarea psihologică a copiilor și tinerilor, inclusiv a celor care se confruntă cu probleme de adaptare sau marginalizare. O astfel de abordare recunoaște nevoile sociale, emoționale și fizice ale elevilor și include reziliența ca obiectiv cheie de învățare. Abordarea rezilienței în școală este, prin urmare, cheia privind creșterea rezultatelor educaționale.

Leadership-ul este o altă componentă critică a transformării educației, care îi încurajează pe educatori să inspire colaborarea și să creeze soluții împreună cu partenerii școlii și cei comunitari, pentru a conduce la rezultate pozitive în achizițiile învățării reziliente pentru toți copiii.

Educația înseamnă schimbare și creativitate, prin urmare ar trebui să existe modele creative pentru implicarea într-o schimbare a peisajului educațional. Educația în secolul al XXI-lea este diferită de ceea ce a fost în secolul al XVII-lea sau secolul al XVIII-lea din cauza schimbărilor în timp și, de asemenea, a variațiilor de nevoi speciale la elevi, în această lume a progresului tehnologic. În această setare, informațiile noi valorează mai mult decât informațiile vechi, iar învățarea nu se oprește niciodată.

Bibliografie:

Antonesei, *Ghid pentru cercetarea educației*, Editura Polirom, Iași, 2009

Chelcea, S., *Metodologia cercetării sociologice-metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București, 2004

Dogaru, M., *Reziliența în spațiul școlar formal. Studiu de caz: școala gimnazială din medii defavorizate, teză de licență*, 2016

CINCI CONDIȚII ESENȚIALE PENTRU FORMAREA LA COPII A ABILITĂȚII DE A GESTIONA STRESUL

Prof. înv. primar Corina-Mihaela VASILE
Școala Gimnazială Drăgotești

Reziliența este definită ca abilitatea de a gestiona și a face față situațiilor stresante- mari sau mici și de a rămâne în echilibru psihic.

Pentru a forma la copii această abilitate sunt necesare cinci condiții esențiale:

1. În primul rând trebuie dezvoltate abilitățile sociale și emoționale ale copiilor .Copiii trebuie învățați să își facă prieteni și să își mențină o relație de prietenie. De asemenea trebuie dezvoltată empatia , capacitatea de a înțelege cum se simte o altă persoană, de a simți suferința sau disconfortul celuilalt.

În contextul educațional,copiii au nevoie de sprijinul cadrelor didactice pentru a reuși să se integreze și să relaționeze cu colegii de școală. Conectarea cu ceilalți oferă un puternic suport social și reprezintă un factor cheie în dezvoltarea rezilienței la copii și adolescenți.

2. Trebuie încurajați să ofere ajutor celorlalți și să participe la acțiuni de voluntariat.

3.În al treilea rând ,copiii trebuie învățați să respecte programul zilnic(masă,somn,teme,joacă).

4. Trebuie limitat accesul la situații care provoacă îngrijorare. În contextul educațional, cadrele didactice pot contribui la construirea rezilienței, prin alocarea, pe parcursul unei zile de școală, a unui timp nestructurat care să le permită copiilor să fie creativi.

5. Importanța stilului de viață sănătos

Pentru aceasta, exemplul personal este cea mai bună metodă. Dacă părinții și profesorii mănâncă sănătos , au un regim de viață sănătos, atunci și copiii vor fi mai reticenți în abordarea lucrurilor dăunătoare. De asemenea e foarte importantă mișcarea și odihna.

Ce spun studiile despre factorii care influențează reziliența școlară?

Copiii își pot consolida nivelul de reziliență atunci când mediul în care trăiesc le oferă sprijin în acest sens. De aceea, cadrele didactice pot juca un rol esențial în creșterea rezilienței școlare a copiilor.

Iată câțiva factori care sunt asociați cu reziliența școlară:

• **Optimismul academic la nivelul școlii** – un concept care include accentul pus pe excelența academică în școală, încrederea colectivă în eficiența școlii (cât de multă încredere au cadrele didactice în felul în care funcționează școala ca organizație) și încrederea școli în elevi și familiile acestora. Cu cât acești factori sunt prezenți la un nivel mai ridicat, cu atât reziliența școlară crește.

• **Încrederea elevilor în propriile abilități de a învăța**

• **Sprijinul emoțional din partea cadrelor didactice**

• **Abilități de reglare emoțională a elevilor**

• **Un mediu școlar pozitiv.**

Concluzie:

Dezvoltarea rezilienței este un proces continuu, care necesită timp, efort și sprijin. Oferind copiilor și adolescenților instrumentele și resursele de care au nevoie, îi putem ajuta să devină adulți puternici, echilibrați și capabili să facă față provocărilor vieții cu încredere și optimism.

Bibliografie:

- Bharwaney, G. *Reziliența emoțională. Învăță cum să devi adaptabil și să-ți atingi potențialul maxim*. Iași: Polirom 2020.
- Cerghit, I. *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii*. București: Editura Aramis,2002

REZILIENȚA ÎN CLASELE PRIMARE

Silvia-Narcisa VĂTĂMAN
Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Reziliența este o abilitate foarte importantă pentru dezvoltarea copiilor, mai ales în perioada școlară mică. Ea reprezintă capacitatea copilului de a face față dificultăților, de a depăși obstacolele și de a se adapta la schimbări sau situații dificile. În primii ani de școală, copiii se confruntă cu numeroase provocări, iar reziliența îi ajută să crească armonios din punct de vedere emoțional și social.

Primii ani de școală au un impact major asupra atitudinii copilului față de învățare. Un elev care dezvoltă reziliență:

- capătă încredere în sine;
- gestionează mai ușor emoțiile negative;
- se implică activ în activitățile școlare;
- își dezvoltă autonomia și responsabilitatea.

Lipsa rezilienței poate conduce la descurajare, anxietate școlară sau evitarea sarcinilor de învățare. De aceea, este esențial ca școala să creeze un mediu sigur și suportiv.

Reziliența nu este o trăsătură înăscută, ci se dezvoltă în timp, cu ajutorul adulților. Printre factorii importanți se numără:

- **familia**, care oferă siguranță, afecțiune și sprijin;
- **școala**, unde cadrul didactic încurajează efortul și progresul;
- **relațiile cu colegii**, care ajută copilul să învețe cooperarea;
- **experiențele de viață**, atât pozitive, cât și dificile.

Un mediu stabil și încurajator contribuie semnificativ la dezvoltarea rezilienței. Învățătorii și părinții au un rol esențial în formarea rezilienței. Ei pot sprijini copilul prin:

- încurajarea exprimării emoțiilor;
- aprecierea efortului, nu doar a rezultatelor;
- oferirea de exemple pozitive;
- învățarea copilului să găsească soluții la probleme.

Prin răbdare și susținere, copilul învață să aibă încredere în propriile forțe.

Aplicarea rezilienței în mediul școlar și în comunitate este importantă pentru a obține avantaje, legături sociale pozitive, pentru a reafirma valorile sociale și a împiedica izolarea care duce la violență și discriminare. Reziliența promovează stimularea de comportamente solidare și cooperare esențiale pentru o performanță optimă a comunității.

Strategii de învățare pentru dezvoltarea rezilienței în clasele mici:

O strategie importantă este **învățarea prin joc**, deoarece jocul oferă un cadru sigur în care copilul poate experimenta reușita și eșecul. Prin jocuri didactice și jocuri de rol, elevii învață să respecte reguli, să coopereze și să nu renunțe atunci când întâmpină dificultăți.

Exemplu: jocuri de rol precum „Ce fac când greșesc?” sau „Cum cer ajutor?”

Învățarea prin poveste contribuie la dezvoltarea rezilienței prin prezentarea unor modele pozitive. Poveștile cu personaje care depășesc obstacole îi ajută pe copii să înțeleagă că greșelile sunt normale și că pot fi depășite prin perseverență.

Un rol esențial îl are **învățarea bazată pe încurajare pozitivă**. La această vârstă, aprecierea efortului este mai importantă decât rezultatul final. Prin feedback pozitiv, elevii sunt motivați să continue și să capete încredere în propriile capacități.

Rutinele și regulile clare oferă copiilor siguranță emoțională. Când elevii știu ce au de făcut și ce urmează, se simt mai calmi și mai pregătiți să facă față provocărilor școlare.

De asemenea, **învățarea prin cooperare** sprijină dezvoltarea rezilienței. Activitățile realizate în perechi sau grupuri mici îi ajută pe copii să se sprijine reciproc, să comunice și să gestioneze mai ușor momentele de frustrare.

O altă strategie importantă este **învățarea prin gestionarea emoțiilor**. Identificarea și exprimarea emoțiilor prin imagini, discuții simple sau activități creative îi ajută pe elevi să se autocontroleze și să găsească soluții potrivite.

Nu în ultimul rând, **învățarea prin modelare** este esențială. Cadrul didactic reprezintă un exemplu pentru elevi, iar prin comportamentul său le arată că greșelile sunt firești și pot fi corectate.

Strategiile de învățare adaptate elevilor din clasele mici au un rol important în dezvoltarea rezilienței. Prin joc, povești, încurajare, cooperare și susținere emoțională, copilul învață să facă față dificultăților și să se dezvolte armonios. Un mediu educațional sigur și pozitiv contribuie la formarea unor elevi încrezători și echilibrați.

Profesorii trebuie să devină un sprijin emoțional, important pentru elevii lor, ajutându-i să-și dezvolte punctele forte, resursele și învățămintele în fața experiențelor și situațiilor adverse sau traumatice.

Reziliența este o abilitate esențială pentru școlarii mici, deoarece îi ajută să depășească dificultățile și să se dezvolte armonios. Prin sprijinul familiei și al școlii, copiii pot învăța să fie mai puternici, mai încrezători și mai adaptați cerințelor vieții. Dezvoltarea rezilienței încă din primii ani de școală reprezintă o investiție importantă în viitorul copilului.

Bibliografie

- **Masten, A. S.** (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
- **Rutter, M.** (2006). *Resilience in the face of adversity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- **Ungar, M.** (2011). *The social ecology of resilience*. New York: Springer.
- **Bonchiș, E.** (2008). *Psihologia copilului*. Oradea: Editura Universității din Oradea.
- **Cucoș, C.** (2014). *Pedagogie*. Iași: Editura Polirom.

REZILIENȚA ÎNTRE ȘTIINȚĂ ȘI CREDINȚĂ

Prof. Melania VICĂ

Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj

Reziliența este un concept multidimensional care se situează la intersecția dintre știință și credință, oferind perspective complementare asupra capacității umane de a depăși adversitățile.

Credință și știință – o relație pe care spiritul nostru, obișnuit cu vechile clasificări, o privește cu oarecare scepticism!

Pot fi compatibile aceste discipline care, la prima vedere, se împacă tot așa de bine cum se împacă apa cu focul? Ecuația credință – știință are, oare, vreo nepotrivire?

Știința este o disciplină fundamentală care are grijă ca omul să se cunoască pe sine și să cunoască ceea ce este în afara lui (universul pe care îl poartă); credința se ocupă de sufletul omului, este paznicul lui. Este inutil să spun că amândouă sunt necesare omului iar cine ignoră una din aceste discipline, se neglijează pe sine.

Dialogul dintre știință și religie a existat dintotdeauna. De când există el, omul a fost fascinat de tot ce-l înconjoară, și-a pus întrebări, a căutat răspunsuri, explicații. S-a întrebat de ce este așa ceea ce vede, ceea ce simte, dar și ce sens are să fie astfel, care este scopul pentru care există cele văzute. Pe măsură ce a înțeles câte ceva, numărul întrebărilor sale a crescut, ele s-au adâncit.

Omul, în dorința de a fi moral, de a se cunoaște pe sine și lumea în care trăiește, îl caută pe Dumnezeu. Îl poate ajuta știința pe elev să-L găsească mai bine și mai ușor pe Dumnezeu? Da, știința îl ajută să fie sănătos la minte și la trup pentru a putea veni în întâmpinarea divinității. Dar religia cum poate fi de folos elevului sau omului de știință? Religia îl poate ajuta să fie sau să rămână un om moral și să nu pună știința în slujba imoralității, violenței, minciunii, degradării omului.

Dialogul între știință și religie se realizează când știința își întâlnește și conștientizează propriile limite în procesul cercetării, văzându-se nevoită a accepta credința ca pe o formă de cunoaștere complementară ei. Einstein constată: „Nu-mi pot închipui un om de știință adevărat, lipsit de acea știință profundă“.

A. Malraux reproșa oamenilor de știință că, în epoca modernității, au pus știința în slujba distrugerii valorilor umane. Observăm, astăzi, că nu doar știința dar și religia se pun cu ferve în slujba violenței. Terorismul de azi are în spate religia și se folosește de cuceririle științei ca să distrugă omul modern și civilizația pe care el a creat-o.

Este știința morală sau poate fii știința imorală? H. Poincare spunea: „Nu poate fi vorba de o știință morală, dar nici de o știință imorală.” „Religiile, arta și știința sunt ramurile aceluiași copac. Toate aceste aspirații sunt menite să înobileze viața omului, ridicându-l din sfera unei existențe elementare și conducându-l spre libertate.” (A. Einstein)

Da, știința nu poate fi nici morală, nici imorală dar se poate pune în slujba moralei sau imoralității. Religia o poate ajuta să rămână totdeauna în slujba omului, în slujba educației omului și a moralei sale. Iar când se întâmplă invers – știința stimulează ura și își folosește cuceririle pentru a lovi în valorile morale și spirituale ale omului – are loc o trădare dublă: trădarea sensului științei și trădarea religiei.

Ortodoxia a fost deschisă științei de la începuturile ei. Marii fondatori ai gândirii teologice sistematice, părinții capadocieni, erau la curent cu gândirea științifică a secolului lor, al IV-lea. Ortodoxia nu a avut inchiziție și nu a condamnat savanți. Nu a existat, așadar, în gândirea Sfinților Părinți o opoziție între știință și religie ci, dimpotrivă, comunicare, dialog și cooperare.

De ce Ortodoxia? Deoarece creștinul ortodox are o relație specială cu lumea, el își asumă Universul, se implică în cunoașterea lui și este conștient că are nevoie și de altceva pentru a fi fericit.

Ortodoxia nu se mulțumește doar să cunoască, să observe și să claseze obiectul pe care îl cercetează ci și-l asumă, trăiește și pătimește cu el. Se poate, așadar, să fie împreună știința și religia. Se poate ca știința, religia și poezia (Einstein) să intre în aceeași ecuație, elevul, profesorul sau omul de știință pot avea o relație favorabilă și eficientă cu Dumnezeu sau se pot bucura de valorile artei și invers. Elevul – poet sau artist - poate privi liniștit spre domeniul științei.

Știința nu-i făcută să distrugă poezia: “Eu nu distrug corola de minuni a lumii și nu ucid cu mintea, tainele ce le întâlnesc în calea mea în flori, ...” (Lucian Blaga). Este făcută să pună oarecare ordine în lumea de mistere în care trăim și să micșoreze, astfel, ignoranța, în așa fel încât poezia să vadă mai bine și mai departe.

În această perspectivă, un posibil punct de plecare ar fi concepția despre transdisciplinaritate. Pasul următor poate fi deschiderea spre practica vieții sociale într-o împreună-lucrare spre împlinire după cuvintele Sfântului Apostol Pavel: "Toate îmi sunt îngăduite, dar nu toate zidesc" și "Cunoștința semețește, iar iubirea zidește".

În loc să fie în opoziție, știința și credința se completează reciproc în abordarea rezilienței. Știința oferă instrumente, tehnici și o înțelegere bazată pe dovezi a modului în care funcționează reziliența, în timp ce credința oferă de ce-ul, un cadru de sens și sprijin moral care motivează efortul de recuperare. O abordare integrată recunoaște valoarea ambelor perspective în susținerea bunăstării umane în fața adversității.

Bibliografie

Biblia sau Sfânta Scriptură, EIBMBOR, București, 1997

Eldredge, John, *Rezilient: Nu renunța la luptă în perioadele dificile ale vieții!*, Editura Scriptum, București, 2023

Guitton, Jean, *Dumnezeu și știința*, Editura Harisma, București, 1992

Ionescu, Nae, *Curs de Filosofie a religiei 1924-1925*, ediție îngrijită de Marin Diaconu, Editura Eminescu, București, 1998

Lemeni, Adrian; Ionescu, Răzvan, *Teologie ortodoxă și știință*, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2007

Velimirovici, Nicolae, *Învățăături despre bine și rău*, Editura Sofia, București, 2001

<https://ziarullumina.ro/societate/psihologie/rezilienta-abilitatea-de-a-transforma-esecul-in-oportunitate-192696.html>

CUPRINS

REZILIENȚA ȘCOLARĂ – INTERACȚIUNEA DINTRE ELEV ȘI MEDIUL SĂU	1
RODICA MIHAELA AVRAM	3
MARIA TUDORACHE	3
<i>Școala Gimnazială „Ilie Murgulescu” Vela</i>	<i>3</i>
REZILIENȚA – CAPACITATEA DE A MERGE MAI DEPARTE.....	5
PROF. ÎNV. PRIMAR ILEANA MĂDĂLINA CONSTANTIN.....	5
<i>Școala Gimnazială Cârna.....</i>	<i>5</i>
ACTIVITĂȚILE EXTRACURRICULARE- ROL SEMNIFICATIV ÎN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ.....	6
PROF. ED. TIMPURIE ALINA-MIHAELA DROSU.....	6
PROF. DOCTOR LAURENȚIU PUICIN.....	6
<i>Școala Gimnazială Bratovoești, Dolj.....</i>	<i>6</i>
ROLUL EDUCAȚIEI TIMPURII ÎN FORMAREA COPIILOR REZILIENTI.....	9
PROF. ED. TIMPURIE MONICA IULIANA DROSU.....	9
<i>Grădinița Drăgotești, Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj</i>	<i>9</i>
EDUCAȚIA INFORMALĂ – UNUL DIN FACTORII REZILIENȚEI ÎN VIAȚĂ	11
PROF. MARIAN-ALIN DUDOI.....	11
<i>Școala Gimnazială Cârna.....</i>	<i>11</i>
REZILIENȚA – CHEIA REUȘITEI ÎN VIAȚĂ	13
PROF. DORIN GEANTĂ.....	13
<i>Școala Gimnazială Castranova, Dolj</i>	<i>13</i>
REZILIENȚA – CHEIE FUNDAMENTALĂ A REUȘITEI	15
PROF. OCTAVIAN MIRCEA GHINEA	15
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj.....</i>	<i>15</i>
DEZVOLTAREA REZILIENȚEI ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI	17
PROF. IULIA FLORENTINA LUPU	17
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj.....</i>	<i>17</i>
FORMAREA REZILIENȚEI LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR.....	19
PROF. ÎNV. PRIMAR ADRIANA LAURA NICA	19
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj.....</i>	<i>19</i>
REZILIENȚA ÎN EDUCAȚIE.....	21
PROF. ALEXANDRA NICOLA	21
<i>Liceul Tehnologic „George Bibescu” Craiova.....</i>	<i>21</i>
REZILIENȚA ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR.....	23
PROF. CONSILIER ȘCOLAR FLORENTINA NUȚĂ.....	23
<i>Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Dolj.....</i>	<i>23</i>
REZILIENȚA ȘI SUCCESUL ȘCOLAR.....	25
PROF. ÎNV. PRIMAR EUGEN OPRICĂ.....	25
<i>Școala Gimnazială Drăgotești</i>	<i>25</i>
FORMAREA REZILIENȚEI ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE.....	26
PROF. ED. TIMPURIE ILEANA OPRICĂ	26
<i>Școala Gimnazială Drăgotești</i>	<i>26</i>
REZILIENȚA – CHEIA REUȘITEI ÎN EDUCAȚIE ȘI VIAȚĂ	27
ANDREEA-ELENA PALEA	27
<i>Școala Gimnazială Castranova, Dolj</i>	<i>27</i>
REZILIENȚA-CHEIA SUCCESULUI	29
PROF. LAURENȚIA ALINA PÎRVU	29
<i>Școala Gimnazială Cârna, Dolj.....</i>	<i>29</i>
PROMOVAREA REZILIENȚEI LA COPII	31
PROF. DANIELA-ROXANA PIȚICHE	31
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj.....</i>	<i>31</i>

REZILIENȚA ELEVULUI ÎN FAȚA EȘECULUI ȘCOLAR	33
PROF. SORINELA SALAVAT	33
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj</i>	33
RĂDĂCINI PUTERNICE PENTRU VIITOR: CONSTRUIREA REZILIENȚEI ÎN EDUCAȚIA	
TIMPURIE.....	35
PROF. ED. TIMPURIE GABRIELA MIRELA ȘOLEA	35
<i>Grădinița Benești, Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj</i>	35
REZILIENȚA-ECHILIBRU PSIHOLAGIC ȘI FUNCȚIONALITATE.....	38
PROF. CLAUDIA-MIHAELA STANCU	38
<i>Școala Gimnazială Malu Mare, Dolj</i>	38
EDUCAȚIA ȘI REZILIENȚA: DRUMUL CĂTRE PERFORMANȚĂ ȘI ECHILIBRU	41
PROF. MARIANA-CRISTIANA STOIAN.....	41
<i>Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Craiova, Dolj</i>	41
REZILIENȚA ÎN EDUCAȚIE.....	43
PROF. ÎNV. PRIMAR MARINA CĂTĂLINA STOIAN.....	43
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj</i>	43
REZILIENȚA – O PRIORITATE A EDUCAȚIEI MODERNE	45
PROF. ANCA FLORENTINA TĂRĂȘILĂ	45
<i>Școala Gimnazială Castranova, Dolj</i>	45
REZILIENȚA ELEVULUI: ÎNTRE PROVOCARE, ADAPTARE ȘI SUCCES	47
PROF. ALINA-NICOLETA TOMOIU.....	47
<i>Liceul Tehnologic „Alexandru Macedonski” Melinești, Dolj</i>	47
FACTORII CARE CONTRIBUIE LA DEZVOLTAREA REZILIENȚEI ELEVILOR	49
PROF. ÎNV. PRIMAR LIVIU TOMOIU	49
<i>Liceul Tehnologic „Alexandru Macedonski” Melinești</i>	49
REZILIENȚA ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL.....	52
PROF. ANA-MĂDĂLINA TOTORA	52
<i>Școala Gimnazială Cârna, Dolj</i>	52
CINCI CONDIȚII ESENȚIALE PENTRU FORMAREA LA COPII A ABILITĂȚII DE A GESTIONA	
STRESUL	55
PROF. ÎNV. PRIMAR CORINA-MIHAELA VASILE.....	55
<i>Școala Gimnazială Drăgotești</i>	55
REZILIENȚA ÎN CLASELE PRIMARE	56
SILVIA-NARCISA VĂTĂMAN.....	56
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj</i>	56
REZILIENȚA ÎNTRE ȘTIINȚĂ ȘI CREDINȚĂ	58
PROF. MELANIA VICĂ.....	58
<i>Școala Gimnazială Drăgotești, Dolj</i>	58

ISSN 3120 – 1334
ISSN-L 3120 – 1334